

Životní styl rodin, ve kterých dospívá dítě trpící nadváhou nebo obezitou

Hana Šindelová

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Hana ŠINDELOVÁ**
Osobní číslo: **H08556**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Obezita u dětí a mládeže**

Zásady pro vypracování:

Zpracování materiálů a studium odborné literatury.
Příprava metodiky výzkumné části.
Provedení kvalitativního výzkumu.
Zpracování výzkumu a jeho vyhodnocení.
Shrnutí a prezentace výsledků výzkumu, doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

PAŘÍZKOVÁ, J. LISÁ, L. Obezita v dětství a dospívání. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9.

FOŘT, P. Stop dětské obezitě. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7.

MONTIGNAC, M. Tajemství štíhlých a šťastných dětí. Praha: PARTmedia, 2005. ISBN 80-239-6196-9.

DROZDOVÁ, V. STARNOVSKÁ, T. Diety při dětské obezitě. Praha: Sdružení MAC, 1998. ISBN 80-86015-28-9.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Hana Včelařová**
Ústav pedagogických věd


Datum zadání bakalářské práce: **20. ledna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **6. května 2011**

Ve Zlíně dne 20. ledna 2011

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan

L.S.


Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně6.5.2011.....

.....Hana Gmálová.....

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 66 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat náhrady chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Cílem této práce je zjistit, jaké jsou nejčastější chyby ve stravování a životním stylu dětí a jejich rodin vedoucí k nadváze, či obezitě a navrhnout řešení. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zaměřuji na problémy a rizika, která jsou spojená s obezitou a nadváhou a na následky jaké obezita může mít pro budoucí život. Dále se zabývám významem správné výživy, pojetím volného času a finančními možnostmi dnešních rodin. Na závěr uvádím, jaké existují možnosti prevence a následná opatření pro snížení hmotnosti. V praktické části zjišťuji demografické informace o rodinách, jaký je jejich životní styl (stravovací návyky celé rodiny i dítěte), dále pak zájmy, aktivity a ekonomickou situaci rodin. Následně tyto informace vyhodnocuji a navrhuji možnosti, jak současnou situaci zlepšit.

Klíčová slova: obezita, nadváha, rodina, životní styl, stravovací návyky, výživa, volný čas

ABSTRACT

The aim of this thesis is to find the most frequent mistakes of children and families in their feeding and their lifestyle, which are leading to overweight or obesity. Thesis is divided into theoretical and practical part. In the theoretical part, I focus on problems and risks connected with obesity and overweight and what consequences may obesity bring for the future. Furthermore I deal with an importance of correct nutrition, conception of leisure time and financial situation of modern families. In the conclusion I mention possibilities of prevention and the further precautions for weight reduction. In the practical part, I am describing demographic information of families, what the lifestyle of families looks like (feeding habits of the whole family and child itself), along with hobbies, activities and economic position of families. Consequently I evaluate this information and suggest possibilities how to improve current situation.

Keywords: obesity, overweight, family, lifestyle, eating habits, nutrice, leisure time

Tímto bych chtěla poděkovat paní PhDr. Haně Včelařové za ochotu, pomoc a rady při vedení mé práce. Také chci poděkovat všem ochotným maminkám, které mi poskytly rozhovor a v neposlední řadě celé mé rodině za projevenou podporu a pochopení.

„Dítě je nepopsaná kniha, která nemůže za to, co jí tam kdo napíše.“

Milan Studnička

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 NÁDVÁHA A OBEZITA	14
TYPY OBEZITY.....	15
1.1 BMI	17
1.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VZNIK OBEZITY.....	18
1.3 ŽIVOTNÍ STYL.....	19
2 ZDRAVOTNÍ RIZIKA	20
2.1.1 Život ohrožující nemoci	20
2.1.2 Život neohrožující nemoci	22
2.2 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	23
2.2.1 Atypické a nespecifické PPP.....	24
2.2.1.1 Záchvatovité přejídání	24
2.2.1.2 Syndrom nočního přejídání.....	24
3 VÝŽIVA	25
3.1 MAKRONUTRIENTY	25
3.1.1 Proteiny	25
3.1.2 Lipidy	25
3.1.3 Sacharidy.....	26
3.2 MIKRONUTRIENTY	26
3.2.1 Vitamíny.....	26
3.2.2 Minerály a stopové prvky.....	27
3.3 PITNÝ REŽIM	28
3.3.1 Nedostatečný příjem tekutin	28
3.4 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ.....	29
3.5 HODNOTOVÝ SYSTÉM RODINY.....	30
4 RODINA	33

4.1	ZAMĚSTNÁNÍ RODINA A DÍTĚ.....	33
4.2	PŘÍJMOVÁ SITUACE RODIN V ČR.....	34
4.3	VOLNÝ ČAS A JEHO POJETÍ.....	34
5	PREVENCE A LÉČBA OBEZITY U DĚTÍ	37
II	PRAKTICKÁ ČÁST	39
6	VÝZKUM.....	40
6.1	VÝZKUMNÁ OTÁZKA	40
6.1.1	Dílčí výzkumné otázky	40
6.2	DRUH VÝZKUMU	40
6.3	METODY SBĚRU DAT	41
6.4	VÝZKUMNÝ VZOREK	41
6.5	ANALÝZA DAT.....	41
7	REALIZACE VÝZKUMU	43
7.1	PŘEDSTAVENÍ RESPONDENTŮ	43
7.1.1	Rodina „A“	43
7.1.2	Rodina „B“	44
7.1.3	Rodina „C“	44
7.1.4	Rodina „D“	45
7.1.5	Rodina „E“	46
7.1.6	Rodina „F“	46
	7.1.6.1 Shrnutí.....	47
7.2	ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT.....	47
7.2.1	Stravovací návyky - víkendové stolování	48
	7.2.1.1 Snídaně – „toho se nenajím“.....	49
	7.2.1.2 Svačiny.....	50
	7.2.1.3 Oběd.....	52
	7.2.1.4 Večeře	53
7.2.2	Fast food – ne!.....	53
7.2.3	Pitný režim	54
7.2.4	Ovoce a zelenina	55
7.2.5	Mizející sladkosti	56

7.2.6	Volný čas rodiny aneb „prázdné hnízdo“.....	57
7.2.7	Zájmy	58
7.2.8	Ekonomická situace	59
7.3	ROZHOVOR „S RODIČI O RODIČÍCH“.....	61
8	ZÁVĚR VÝZKUMNÉ ČÁSTI.....	64
	ZÁVĚR	65
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	66
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	70
	SEZNAM TABULEK.....	71
	SEZNAM GRAFŮ	72
	SEZNAM PŘÍLOH.....	73

ÚVOD

Prožít dlouhý a hodnotný život je přáním asi každého člověka. Ne však každý z nás má to štěstí, že je zdravý a vitální celý život. Často si lidé vyčítají své prohřešky až v době, když už je pozdě na nápravu. Kuřáci s rakovinou plic, alkoholici se zničenými játry nebo obézní lidé po infarktu myokardu.

V této práci se budu zabývat výše zmíněnou obezitou a nadváhou a to u dětí. Cílem je zmapovat životní styl rodin v oblasti stravování, trávení volného času a také finanční situaci rodin. Toto téma jsem si vybrala z více důvodů. Hlavním důvodem je můj zájem o tuto problematiku, protože i já jsem jako dítě trpěla nadváhou. Děti jsem si vybrala jako objekt svého zkoumání z jednoho prostého důvodu a to je „zranitelnost“ a ovlivnitelnost organismu na zbytek jejich budoucího života. Dalším důvodem je zájem zjistit, jak rodiče stravují svoje děti, jak se děti chtějí stravovat a jak vlastně celá rodina funguje a jaký je její životní styl, jak se rodiče zajímají o své děti a kolik toho vědí o jejich zájmech, stravování a vztahu k jídlu.

Obezita a nadváha není jen problémem vzhledu nebo zdravotním rizikem, ale na základně obezity nebo nadváhy může vzniknout i problém v oblasti sociální nebo psychiky. Toto může vyústit například v šikanu, nechuť chodit mezi vrstevníky nebo různé patologie.

Ne nadarmo je obezita a hlavně dětská obezita zahrnuta do civilizačních chorob a rok od roku stoupá počet lidí, kteří spadají do této kategorie.

Podle WHO je obezita jedním z největších problémů 21. století. Počet obézních se v Evropě od 80. let ztrojnásobil a neustále roste, hlavně mezi dětmi. V různých oblastech Evropy se obezitě přičítají 2 – 8% výdajů ve zdravotnictví a 10 – 13% úmrtí. (Proč takový projekt? [online]. [cit. 2011-03-27]. Dostupné z WWW:<<http://www.foodprogramme.eu/cs/projekt/proc-takovy-projekt>>.)

Velkou roli v dnešním uspěchaném světě hraje „čas“. Určitě je pro rodinu jednodušší si při cestě z nákupu zajít do rychlého občerstvení nebo objednat pizzu než pak doma vařit večeři. Mnohdy si ani neuvědomujeme, že konzumací potravin v rychlých občerstveních přijmeme téměř celkový potřebný denní příjem kalorií, nehledě na obsah solí. Kdo by četl miniaturní etikety na potravinách v obchodě, když neustále někam spěcháme. Potom tedy nastává situace, kdy vlastně „nevíme, co jíme“.

Díky pracovní vytíženosti rodičů jim nezbývá čas na rodinu a děti se tedy zabaví po svém. Mnoho dnešních dětí vyměnilo míč a hřiště za židli a počítač nebo televizi a to vše lepším případě. V tom horším experimentují s alkoholem či drogami, což je v kombinaci se špatnou a nezdravou životosprávou ještě horší možnost.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 NÁDVÁHA A OBEZITA

Jelikož je téma nadváhy a obezity hlavním tématem práce, autorka práce považuje za vhodné zařadit tuto kapitolu jako první a vymezit pojmy, které se k nadváze a obezitě vztahují.

Nadváhu i obezitu způsobuje nadměrné nahromadění tuku v podkoží i okolo vnitřních orgánů. Projevem je hlavně vyšší tělesná hmotnost, než je v daném věku běžné i vzhledem k pohlaví a výšce jedince. (Machová, Kubátová, 2009)

Počty obézních se zvýšily nejen v řadách dospělých, ale i u dětí a mládeže. Tento jev se vyskytuje ve stále dřívějších obdobích dítěte např. v předškolním věku. Zajímavostí je, že obezita už není záležitostí pouze vyspělých zemí, ale objevuje se i v zemích tzv. třetího světa u vrstev obyvatel, u kterých se rychle mění ekonomická situace. (Pařízková, Lisá, 2007)

Kromě již zmíněných faktorů jako je energeticky vydatná strava nebo „špatné“ geny, které zvyšují schopnost organismu ukládat energii do tukových zásob a zhoršují schopnost tento tuk odbourat, můžeme hovořit i tzv. „toxickém prostředí“. Je to prostředí, ve kterém žijeme a které zahrnuje supermarkety přeplněné zbožím, baleném po velkém množství, řetězce rychlého občerstvení lákající na XL porce nebo restaurace, kde můžete po zaplacení „paušálu“ sníst kolik chcete. V takovém „světě“ člověk velice rychle ztratí pojem o tom, co je normální porce a co už ne. Každodenní příjem nadměrného množství kalorií vede k nadváze a časem obezitě. V době kdy na nás z televizní obrazovky neustále „útočí“ krásná vypracovaná těla se člověk často pouští do nesmyslných diet, které mohou jeho organismu paradoxně spíše ublížit, a neustále se pohybuje v začarovaném kruhu. (Kunová, 2004)

Dětská nadváha a obezita

Při určování nadváhy a obezity se u dospělé populace užívá výpočet BMI pomocí výšky a váhy jedince. U dětí, které se vyvíjí a rostou, není úplně jednoduché je klasifikovat jako „obézní“ nebo „s nadváhou“. Nicméně od roku 1994 je klasifikace pomocí BMI uznána jako relevantní pro určení míry obezity i pro děti. (Hainerová, 2009)

„Často je nadváha definována 85. – 95. percentilem BMI a obezita \geq 95. percentilem BMI. V ČR je doporučeno BMI \geq 97. percentilem hodnotit jako obezitu a BMI 90. – 97. percentilem jako nadváhu, obě hodnoty vztažené k věku a pohlaví.“ (Hainerová, 2009, s. 15)

Příčiny vzniku nadváhy a obezity jsou stejné jako u dospělých:

- ✓ Nadměrný přísun energeticky vydatné stravy
- ✓ Nedostatek pohybu – sedí ve škole, doma u TV, PC i v zájmových kroužcích
- ✓ Pojídání sladkostí
- ✓ Vynechávání snídaní a svačín
- ✓ Konzumace slazených lahvových nápojů

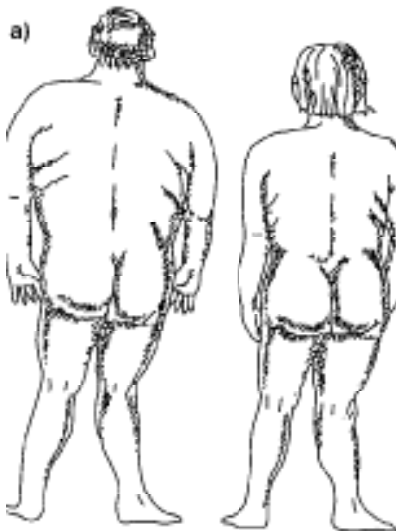
Typy obezity

Typy obezity lze rozlišit podle toho, kde na těle se nejvíce tuk hromadí.

Obezita mužského typu

a) androidní, typ jablko: apple – shaped obesity

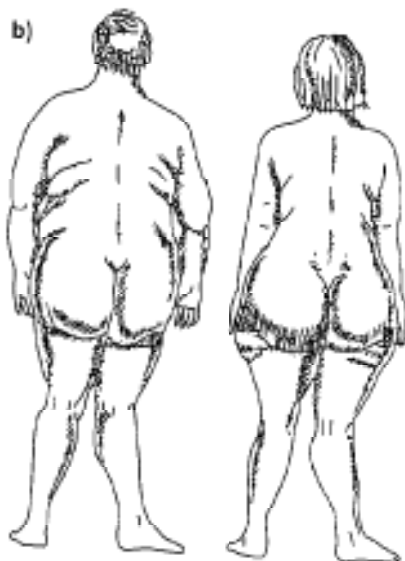
- tuk se hromadí spíše v horní části těla



Obezita ženského typu

b) gynoidní, typ hruška – pear-shaped obesity

- tuk se hromadí v dolní části těla – stehna a hýždě



(Machová, Kunová In Svačina, Bretšnajdrová, 2009)

Rozdělení typů obezity u dětí se nepřikládá až tak velký význam, jak by mohlo zdát. Tělo dítěte se vyvíjí a mění v závislosti na věku a v období prepuberty a puberty i vzhledem k pohlaví. Záleží také na složení těla chlapců a dívek, které je ovlivněno hormony. Tuková tkáň patří mezi ty nejvariabilnější. U chlapců mezi 8. – 17. rokem se rozvíjí svalová tkáň ze 42% na 54% a u dívek mezi 5. – 13. rokem vzroste svalová tkáň pouze ze 40% na 45%. U dívek zůstane větší množství tukové tkáně. (Pařízková, Lisá, 2007)

Primární obezita

Lze se domnívat, že o primární obezitě hovoříme ve spojení s dětmi předškolního věku, kdy převládá alimentární typ obezity. Příčinou je nerovnováha v příjmu a výdeji energie. Rozložení tuku je symetrické, později se lokalizace mění podle pohlaví dítěte. U dívek se tuk ukládá v oblasti hýždí a horní části stehen. (Pařízková, Lisá, 2007)

Sekundární obezita

- Cushingův syndrom – zvýšená funkce kůry nadledvin
- Cushingova choroba – zvýšená tvorba ACTH v hypofýze (jde o nadbytek glukokortikoidů)
- Aktivace centra hladu – může nastat např. po zánětu mozku, přidružená může být ospalost (Šafránková, Nejedlá, 2006)

Tabulka 1 Přijatelné tělesné hmotnosti pro muže a ženy

<i>Výška bez obuvi (v cm)</i>	<i>Hmotnost bez oděvu (v kg)</i>	<i>Výška bez obuvi (v cm)</i>	<i>Hmotnost bez oděvu (v kg)</i>
147	41,0 - 53,9	175	58,5 - 76,7
150	42,6 - 56,2	178	60,0 - 78,9
152	44,0 - 58,1	180	61,7 - 81,1
155	45,8 - 59,9	182	63,5 - 83,5
157	47,2 - 62,1	185	65,3 - 85,7
160	48,6 - 64,0	188	67,1 - 88,5
162	50,3 - 66,2	190	68,9 - 90,7
165	51,7 - 68,0	192	70,8 - 93,0
167	53,6 - 70,3	195	72,6 - 95,7
170	54,9 - 72,6	198	74,4 - 98,0
172	56,7 - 74,4		

1.1 BMI

Je zkratka z anglického Body Mass Index. V 19. Století byl BMI definován Belgičanem Queteletem, proto se mu někdy také říká Queteletův index.

Výpočet BMI:

BMI lze vypočítat tak, že hmotnost v kilogramech vydělíme výškou vyjádřenou v metrech umocněnou na druhou.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška (m}^2\text{)}}$$

(Kynychová, Kruntorádová, 2006)

Tabulka 2 Kategorie BMI, klasifikace obezity (dle WHO) a zdravotní rizika (Hainer, 2003)

BMI	KATEGORIE DLE WHO	ZDRAVOTNÍ RIZIKA
pod 18,5	Podváha	Malnutrice, anorexie
18,5 – 24,5	Norma - zdravá hmotnost	Minimální
25 – 29,9	Nadváha	25 – 26,9 lehce zvýšená 27 – 29,9 zvýšená
30 – 34,9	Obezita I. stupně	Středně vysoká
35 – 39,9	Obezita II. stupně	Vysoká
nad 40	Obezita III. stupně	Velmi vysoká

1.2 Faktory ovlivňující vznik obezity

Nadměrný příjem potravy a nízká pohybová aktivita

Nadměrný příjem potravy v kombinaci s nízkou pohybovou aktivitou jsou příčiny, které patří k životnímu stylu. V případě dětí, jsou to přejícní rodiče nebo prarodiče, kteří dítě přejídají. Dnešní přetechnizovaná doba nenutí děti k téměř žádné fyzické aktivitě a v kombinaci s tučnou stravou a přemírou sladkostí se dostaví efekt v podobě nadváhy či obezity. U odborníků převládá spíše názor, že obezita je důsledkem nulové fyzické aktivity než nadbytkem potravy. (Machová, Kubátová, 2009)

Dědičnost

Uvádí se, že dědičnost má vliv na vznik obezity až v 50%. Může se projevit např. schopností spalovat základní živiny, čili fungováním bazálního metabolismu. (Machová, Kubátová, 2009)

Porucha regulace bílkoviny leptinu

Leptin je jedním z regulátorů tělesné hmotnosti a působí na centrum sytosti v mozku. Tím pádem může vyvolat pocit sytosti nebo naopak hladu. U obézních jedinců je předpokládána odolnost na leptin, což má za následek větší příjem potravy a nižším výdejem a tvorbou tepla. V důsledku je jediným zájmem dotyčného jídlo. (Machová, Kubátová, 2009)

1.3 Životní styl

Na otázku co je to životní styl, lze odpovědět různými odpověďmi. Pro někoho je to způsob života, to, jak se oblékáme, jak bydlíme a pracujeme nebo jak vyplňujeme svůj volný čas. (Čeled'ová, Čevela, 2010)

„Je to vlastně způsob jakým lidé žijí – jak bydlí, jak se stravují, vzdělávají, chovají v různých situacích, baví se, pracují, komunikují, jednají, rozhodují se, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd“. (Duffková, Urban, 2008, s. 51)

Do životního stylu tedy lze zahrnout všechny naše činnosti a vztahy, životní praktiky a zvyklosti, sociální formy života a jiné životní projevy. Hovořit lze i o důležitosti kvality života, která je ovlivněna životní úrovní, čili kvantitativní rovinou životního stylu. Vše je také ovlivněné životním prostředím, sociálním prostředím (sociální instituce, společnost) a fyzickým prostředím (město/venkov). (Duffková, Urban, 2008)

Zdravý životní styl

Životní styl je hlavní determinant zdraví. Je to forma dobrovolného chování v různých životních situacích. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Chování člověka je velmi úzce spjato s rodinnými tradicemi a zvyklostmi. Je také omezeno sociálním postavením a ekonomickou situací. Životní styl na pro zdraví velký význam, proto je důležité, aby se vědomosti, dovednosti, návyky a postoje utvářely co nejdříve a byly spojeny s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví. (Čeled'ová, Čevela, 2010)

2 ZDRAVOTNÍ RIZIKA

Lze se domnívat, že nemoci, které vznikají při postižením obezitou, či nadváhou velmi ovlivňují kvalitu života, proto je vhodné zařadit k problematice i kapitolu o zdravotních rizicích, která mohou člověka postihnout.

Zdravotní rizika lze rozdělit na ty, které mohou ohrozit život a přivodit smrt a na ty, které život neohrožují. Závažným průvodním problémem při zvýšeném ukládání tuku jsou další zdravotní problémy a nemoci, pro které obezita disponuje: (Pařízková, Lisá, 2007)

2.1.1 Život ohrožující nemoci

Úmrtnost

Z dříve prováděných výzkumů vyplývá, že obezita v období dospívání má vliv na úmrtnost v dospělosti v porovnání se štíhlými lidmi. U všech příčin smrti je riziko pro obézní jedince 1,8krát vyšší. Další ohrožení života mohou tvořit:

- ICHS 2,3krát
- Cévní mozkové příhody 13,2krát
- Rakovina tlustého střeva a konečníku 9,1krát

Vztah obezity a rizika smrti je mnohdy zřejmější v kombinaci s dalšími rizikovými faktory, jako je hypertenze, kouření, cholesterol, cukrovka atd. (Šobra, 1996)

Diabetes 2. typu

„Okolo 150 milionů lidí na světě má diabetes mellitus a toto číslo se pravděpodobně zdvojnásobí v roce 2025. Velká část tohoto nárůstu se očekává v rozvojových zemích.“ (International Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease, 2003, s. 8)

Cukrovkou často onemocní lidé s nadváhou. Tělo těchto lidí hůře zpracovává inzulin, který vyprodukuje, tento stav nazýváme inzulinová rezistence. Slinivka ho tedy produkuje stále větší množství za účelem snížení krevní glukózy, tělo ale nereaguje správně. Po určité době může slinivka selhat úplně. Jedním z hlavních důvodů vzniku diabetu může být zanedbávání pohybových aktivit v kombinaci s potravou bohatou na tuky a cukry a naopak ab-

sence vlákniny. Toto je jedním z hlavních důvodů, proč se diabetes typu 2. stále rozšiřuje. (Americká diabetická asociace, 2009)

Dalšími riziky vzniku diabetu může být nadměrná konzumace paštik, uzeného, sekané nebo červeného masa. Před 20 lety bylo v ČR okolo 2 % postižených touto nemocí, dnes už je to 7,5 %. (Svačina, Bretšnajdrová, 2008)

Kardiovaskulární onemocnění

Ischemická choroba srdeční

„Ischemická choroba srdeční je onemocnění srdce způsobené nedokrevností (ischémií) srdečního svalu nejčastěji na podkladě uzávěru věnčitých tepen aterosklerotickými pláty. Jedná se o rozšířenou civilizační nemoc způsobenou nesprávným životním stylem. Projevuje se v různých formách nejčastěji jako angina pectoris, infarkt myokardu, porucha srdečního rytmu nebo srdeční selhání.“ (Ischemická choroba srdeční [online].[cit. 2011-03-26]. Dostupné z WWW: <<http://www.lekari-online.cz/vnitri-lekarstvi/zakroky/ischemicka-choroba-srdecni>>.)

Nedávné výzkumy potvrdily, že u pacientů s diabetem mellitem a pacientů s diabetem a infarktem myokardu je zvýšené riziko onemocnění ischemickou chorobou srdeční. Rizikovými faktory jsou:

- Aterogenní dieta
- Nadváha a obezita
- Fyzická inaktivita
- Genetické faktory

Důvodem, proč představuje diabetes 2. typu vysoké riziko pro vznik ICHS jsou:

- 2 – 4 násobné riziko kardiovaskulárního onemocnění
- Diabetici mají stejné riziko infarktu myokardu jako nediabetici, kteří již infarkt prodělali
- Diabetici mají vyšší riziko úmrtnosti v dlouhodobém i krátkodobém časovém horizontu než pacienti bez diabetu, kteří infarkt myokardu prodělali

- Diabetici často prodělají němý infarkt myokardu (Internationale Task Force for Prevention of Coronary Heart Disease, 2003)

Hypertenze

Nezdravým aspektem je také ukládání tuku v oblasti nad pasem. Důsledkem toho může být vysoký krevní tlak a onemocnění srdce. (Americká diabetická asociace, 2009)

Významný podíl na vysokém krevním tlaku má jak jinak než obezita. Dalšími faktory, které mohou negativně ovlivnit chod našeho těla je stres nebo používání velkého množství solí. Vysoký krevní tlak také nepříznivě ovlivňuje vznik kardiovaskulárních onemocnění. (*Rizika obezity* [online]. [cit. 2011-04-05]. Dostupné z WWW: <[http://www.inbody.cz / rizika-obezity.php](http://www.inbody.cz/rizika-obezity.php)>.)

Rakovina

Rakovina je další onemocnění, které může ohrožovat obézní jedince. Poslední výzkumy ukazují, že obézní lidé jsou více náchylní k rakovině tlustého střeva, plic, prsu, ledvin, prostaty, děložní sliznice atd. (*Rizika obezity* [online]. [cit. 2011-04-05]. Dostupné z WWW: <<http://www.inbody.cz / rizika-obezity.php>>.)

2.1.2 Život neohrožující nemoci

Problémy s klouby a držení těla

Následkem vysoké tělesné hmotnosti dochází k velké zátěži na pohybový aparát, často se objevuje skolióza, kyfóza, špatné postavení kolenních kloubů či ploché nohy. V dospělosti tyto problémy mohou vést k artróze. (Hainer, 2004)

Onemocnění trávicího traktu

Pro správné fungování trávicího traktu a střev je důležitý dostatek vlákniny ve stravě. Působí na správnou peristaltiku a motilitu střev (pohyblivost střev). Tím zabraňuje vzniku

nemocí, jako je zácpa, hemeroidy, rakovina tlustého střeva nebo divertikulóza. (Vítek, 2008)

Psychické problémy

Ze starších i nových výzkumů vyplývá, že děti školní i adolescentní trpící obezitou mají zhoršené pocity psychického zdraví. (Fořt, 2004)

Nadváha má dopad už na děti předškolního věku. V době kdy se děti dostanou do kolektivu, jsou podrobeny hodnocení ostatních dětí. Je proto potřeba věnovat zvýšenou pozornost prevenci, ontogenetickým faktorům, prvním příznakům, se kterými přichází i první zdravotní problémy. Podle toho, jaký má dítě vztah k jídlu, můžeme vyvodit osobnost obézního dítěte. Rodiče by se měli zaměřit na to jaký má dítě vztah k vlastnímu tělu a jak jej hodnotí, dále na prožívání a jeho poruchy, kognitivní schopnosti, fyzickou aktivitu, psychickou výkonnost a vztahy k vnějšímu prostředí. (Fraňková In Pařízková, Lisá, 2007)

Astma

Výzkumy, které probíhaly v posledních třiceti letech, prokázaly souvislost mezi obezitou a astmatem. Při vyhodnocování výsledků výzkumu se ukázalo, že obézních jedinců nemocných astmatem bylo dvakrát více. Dále se při výzkumu zjistilo, že čím vyšší měl respondent BMI tím vyšší bylo riziko onemocnění astmatem. Jednou z teorií, proč je onemocnění u obézních vyšší, než u jedinců s normální hmotností jsou zánětlivá ložiska způsobující astma a taktéž stoupá rezistence vůči inzulinu, který reguluje hladinu krevního cukru. Toto tvrzení podporuje i fakt, že 37% ze sledovaných trpěli diabetem nebo odolností vůči účinkům inzulinu. (*Astma a obezita spolu úzce souvisí* [online]. [cit. 2011-04-05]. Dostupné z WWW: <<http://klinikazdravi.cz/style=print/novinky/novinky-a-trendy/astma-a-obezita-spolu-uzce-souvisi/>>)

2.2 Poruchy příjmu potravy

I když níže zmiňované „atypické a nespecifické PPP, nejsou úplně k tématu, lze se domnívat, že stojí za to je zmínit, protože do jisté míry s nadváhou a obezitou mohou souviset. Autorka této práce uvádí, že má ve svém okolí jedince, kteří v dětství trpěli nadváhou či

obezitou v dospívání a později v dospělosti trpěli jednou z PPP. Níže uvádí základní informace o těchto onemocněních, více informací lze získat např. v knize autora Claude-Pierrea „Tajná řeč a problémy poruch příjmu potravy: jak rozumět příčinám anorexie a bulimie a jak je léčit“.

2.2.1 Atypické a nespecifické PPP

2.2.1.1 Záchvatovité přejídání

(Binge Eating Disorders)

Je typické nekontrolovatelnou konzumací velkého množství potravy. Nemocný ztrácí kontrolu nad jídlem, jí rychleji než obvykle, má pocit, že nedokáže přestat i když se cítí plný. Přejídání není způsobeno hladem, ale jistým nutkáním vzbuzeným např. přítomností jídla, jistou situací, či stresem. Následují výčitky a pocit viny a deprese. O záchvatovité přejídání jde až v případě, kdy se pravidelně opakuje po určitou dobu minimálně dvakrát týdně. (Krch, Málková, 1993)

2.2.1.2 Syndrom nočního přejídání

Typickými znaky jsou večerní anorexie, nespavost a noční přejídání. Syndrom nočního přejídání je často spojován se stresem a marnými pokusy snížit svoji hmotnost. Hlavními rysy jsou:

- neschopnost přestat jíst, když začnou
- absence pocitu hladu a potřeby jíst, když jídlo není na dosah (Krch, 2005)

Mezi EDNOS lze zahrnout i opakované přejídání bez hladovění nebo používání projímadel. Je známá i skupina jedinců, která se přejídá a neužívá žádné kompenzační chování. (Cooper, 1995)

3 VÝŽIVA

Lze se domnívat, že skladba potravy je jedním z nejdůležitějších aspektů našeho životního stylu, proto autorka práce zařadila i tuto kapitolu, která mapuje důležitost a význam našeho stravování.

Existují faktory, které nelze ovlivnit jako třeba genetika nebo životní prostředí. Jídlo je ten z faktorů, který ovlivnit lze a tvoří nedílnou součást našeho života a životního stylu. Je to jeden z faktorů, které ovlivňují fungování našeho těla a vznik nemocí. Při správné životosprávě můžeme předejít nebo oddálit nemoci jako hypertenze, ateroskleróza, nádorové bujení, či obezita a žít kvalitní život až do pozdního věku. (Kunová, 2004)

3.1 Makronutrienty

Základními složkami výživy jsou živiny – makronutrienty, mezi něž patří sacharidy, lipidy a proteiny. (Müllerová In Štěpán, 2008)

3.1.1 Proteiny

Proteiny by měly tvořit 10 – 15% energie. Naše tělo si je nedokáže samo vyrobit z tuků či sacharidů, proto je potřeba je přijímat v podobě potravy – maso, vejce, mléko, luštěniny, mouka, chléb, brambory atd. Poměr mezi živočišnými a rostlinnými proteiny by měl být 1:1. (Machová, Kubátová, 2009)

3.1.2 Lipidy

Tuky jsou největším zdrojem energie. Např. z 1g tuku získáme 2x více energie než z bílkovin. (Šobra, 1996)

Tuky naše tělo potřebuje ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (vitamíny A, D, E, K) a také jsou zdrojem cholesterolu, který je v malém množství prospěšný.

Denně bychom měli přijmout 25% - 30% z celkového denního příjmu energie. Toto odpovídá 80 – 100g. V dnešní době lidé přijímají vyšší množství a to okolo 120g denně. V případě dietního režimu, je třeba snížit příjem o 30%, což odpovídá asi 40g denně.

3.1.3 Sacharidy

Tabulka 3 Přehled sacharidů v různých potravinách (Svačina, 2008, s. 34)

DĚLENÍ	JEDNODUCHÉ SACHARIDY			POLYSACHARIDY		
	monosacharidy	disacharidy			škrobové PS	vláknina potraviny
Zástupci	Glukóza, fruktóza, galaktóza	maltóza	sacharóza	laktóza	škroby	rezistentní škroby
Potravinové zdroje	Med, ovoce, džus	obiloviny	Řepný cukr, javorový sirup	mléko	obiloviny, luštěniny, brambory	Zelenina, ovoce, luštěniny
V tenkém střevě se štěpí na:	Glukóza, fruktóza, galaktóza	glukóza	Glukóza, fruktóza	Glukóza, galaktóza	glukóza	Acetát, propionát, butyrát

Cukry jsou považovány za tzv. „levné potraviny“. Čím chudší je populace, tím větší zastoupení sacharidy – cukry mají. Ve stravě by měly sacharidy zastávat 50 – 55%. Vyšší podíl by měly zastávat škroboviny (rýže, brambory, cereálie), menší zastoupení by měl mít řepný cukr. Zajímavostí je, že podíl škrobovin ve stravě byl dlouhá staletí téměř neměnný, ale spotřeba řepného cukru za posledních sto let prudce stoupla. Škroboviny obsahují také množství vitamínů (skupina B v obilí, vitamín C v bramborách). Řepný cukr obsahuje pouze energii. (Mourek, 2005)

3.2 Mikronutrienty

K mikronutrientům patří vitamíny, minerály a stopové prvky.

3.2.1 Vitamíny

Vitamíny jsou nezbytné pro správné fungování našeho těla a zajištění mnoha metabolických pochodů. Přijímáme je v potravě, protože naše tělo je neumí samo vyrábět. Nedosta-

tek vitamínů může vést k poruchám látkové přeměny a tím pádem ke vzniku různých nemocí. Pokud vitamíny zcela chybí, nazývá se tento stav avitaminóza. Pokud vitamíny chybí částečně, jedná se o hypovitaminózu, opačný stav, kdy je v těle vitamínů nadbytek je hypervitaminóza. Tento stav může být paradoxně pro naše tělo škodlivý. (Machová, Kubátová, 2009)

Tabulka 4 Přehled vitamínů rozpustných v tucích, fyziologické funkce a DDD (Machová, Kubátová, 2009)

Vitamín	Zdroje	DDD	Fyziologická funkce	Nedostatek	Hypervitaminóza
A	Ryby, játra, mléko, máslo, mrkev, hrášek	0,8 – 1,5 mg	Tvorba spermií, funkce tyčinek v oční sítnici, podpora růstu	Šeroslepost, zpomalení růstu, spermiogeneze	Bolesti kostí a kloubů, riziko nádorového bujení, vápník v krvi
D	Kvasnice, houby, játra, ryby, bílek	Děti - 0,02mg	Podpora ukládání vápníku do zubů a kostí, podpora růstu	Křivice, měknutí kostí, deformace páteře, hrudníku	Usazování vápníků v orgánech, cévách, plicích, ledvinách
E	Obilné klíčky, celozrnné výrobky, rostlinné oleje, zelenina	8 – 20 mg	antioxidační účinky, podpora tvorbu spermií a funkci pohlavních žláz	Oslabení svalstva, potraty, neplodnost	
K	Zelené rostliny, luštěniny, sýry žloutek	0,5 – 1 mg	Syntéza protrombinu v játrech, srážlivost krve	prodloužení srážlivosti krve – hrozí vykrvácení	Horečka, nechutenství

3.2.2 Minerály a stopové prvky

Přestože minerály a stopové prvky nejsou zdrojem energie, jsou pro život nezbytné. Minerály tvoří asi 0,7% hmotnosti těla stopové prvky jen 0,01%. Nejvíce naše tělo může poškodit nedostatek vápníků, kdy může dojít k ohrožení růstu kostí a zuboviny. Dále můžeme zmínit železo. Při jeho nedostatku je ovlivněna krvetvorba a je omezena kapacita krve, která přenáší kyslík. V neposlední řadě jde také o jód, který je součástí hormonů štítné žlá-

zy. Při nedostatku tohoto prvku v těle jsme ohrožení na vývoji a dochází k poruchám metabolismu. (Mourek, 2005)

Tabulka 5 DDD minerálů a stopových prvků v potravě (Mourek, 2005)

Prvek	Zdroj	DDD
Na	Kuchyňská sůl	3 – 5 g
K	Maso, banány, meruňky, brambory	1 – 4 g
Cl	Kuchyňská sůl	3,5 g
Ca	Mléko, sýry, ořechy	1,2 g
P	Ve všech potravinách	1,2 g
Fe	Vnitřnosti, vejce, špenát, ryby	15 – 18 mg
Zn	Maso, játra, vejce	15 mg
J	Jodovaná sůl, mořské ryby	150µg

3.3 Pitný režim

Tekutiny bychom měli do organismu doplňovat v průběhu celého dne. Mylná představa, že vše doženeme večer, je snad už minulostí. Denně bychom měli vypít 2 – 3 litry tekutin. Také pokud je strava bohatá na zeleninu, ovoce a mléčné výrobky, může být příjem tekutin o něco nižší. Základem pitného režimu by měly být nekalorické nápoje, hlavně voda. (Kunová, 2004)

3.3.1 Nedostatečný příjem tekutin

Nedostatečný přísun tekutin způsobuje dehydrataci organismu, což má vliv na funkci mozku, dochází k bolesti hlavy až poruchám psychiky. Akutní nedostatek tekutin (pocitujeme žízeň) má za následek pokles fyzické a psychické výkonnosti, nevolnost a křeče. Chronický nedostatek přísunu tekutin způsobuje stálou únavu, pokles výkonnosti a riziko vzniku ledvinových kamenů. Co se týká problémů s pitným režimem dětí, mohou mít zhoršené výsledky ve škole, dostavit se může podrážděnost, mají sklony k onemocnění ledvin a močových cest. (Kunová, 2004)

3.4 Stravování dětí

Ve většině rodin je to matka, která nejvíce ovlivňuje skladbu jídla celé rodiny. A je to právě matka, která vytváří stravovací návyky dítěte, ať už dobré či špatné. Je důležité vytvořit u dětí co nejlepší stravovací návyky z důvodu ochrany jich samotných. Pestrou a plnohodnotnou stravou se mohou vyvarovat např. zubním kazům a v pozdějším věku nádorovým onemocněním, osteoporóze nebo kardiovaskulárním onemocněním. Zásadou ve stravování u dětí je vyvážená a plnohodnotná strava a samozřejmě dostatek tekutin. Rodiče by se měli vyvarovat jídlům obsahujícím velké množství solí a koření. Na tyto chuťově výrazná jídla si děti rychle zvyknou a dávají jim přednost před méně výraznými. Totéž platí o konzumaci sladkostí a slazených nápojů mezi hlavními jídly. V kombinaci se sedavým způsobem života jsou základem pro vznik obezity. (Machová, Kubátová, 2009)

Zásady správného stravování

- 5 jídel denně
 - tmavé pečivo, pomazánky z tvarohu a sýrů, mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku, zelenina, ovoce
- Pitný režim (bylinné čaje, neslazené ovocné šťávy)
- Jídlo by mělo vypadat lákavě a chutně – „jíme i očima“
- Dodržování hygienických návyků

Co je špatně

- Vynechávání snídaně (dítě by mělo vstávat tak, aby se stihlo v klidu nasnídat)
- Dávat dětem peníze na svačinu (většinou si koupí nezdravá jídla jako brambůrky nebo navštíví rychlé občerstvení)
- Jíst ve shonu a spěchu
- Konzumovat tučná jídla a přemíru cukrů (Machová, Kubátová, 2009)

Tabulka 6 Kolik má dítě jíst a pít v určitém věku (Von Cramm, 2008)

Kolik má dítě jíst a pít v určitém věku					
„Živé“ děti potřebují více energie než ty klidné, v období růstu roste i jejich hlad, drobné děti potřebují méně energie než ty velké.					
Věk	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12	13 - 15 ž/m
Energie kcal/den	1100	1450	1800	2150	2200/2700
<i>Potraviny v g nebo ml /den</i>					
Hojně					
Nápoje	700	800	900	1000	1200/1300
Chléb, obiloviny	120	170	200	250	250/300
Brambory, těstoviny, rýže, atd.	100	130	150	180	200/250
Zelenina	150	200	220	250	260/300
Ovoce	150	200	220	250	260/300
Střídmě					
Mléko, mléčné výrobky	350	350	400	420	425/450
Maso, uzeniny	35	40	50	60	65/75
Vejce/ týden	1 - 2	2	2	2 - 3	2 - 3
Ryby/týden	70	100	150	180	200
Úsporně					
Olej, margarín, máslo	20	25	30	35	35 - 40

3.5 Hodnotový systém rodiny

Rodina znamená pro dítě ve všech fázích vývoje psychickou, sociální a materiální podporu. Stabilita emočních vztahů v rodině je důležitá pro stabilitu dítěte a to v oblasti citové,

sociální i pracovní. Důležitým faktorem je i zprostředkování vztahu s okolním světem. Co se týká dalších důležitých funkcí rodiny, jsou to např.

- Utváření návyků ve stravování, hodnotového systému ve vztahu k jídlu a způsobu stravování
- Působí na utváření hodnotového systému, vytváří se žebříček hodnot
- Rodina má jedinci pomoci v krizové situaci najít řešení
- Poskytování vzájemné pomoci (Lisá, Kňourková, Drozdová, 1990)

Vzorem pro dítě jsou rodiče a tento vzor si dítě ponese až do dospělosti. Aby se dítě naučilo jíst zdravě, je třeba, aby tak jedla celá rodina. Každý extrém je špatný, od častých návštěv fast foodů až po čistě vegetariánskou stravu. Podstatné je, aby dítě získalo nadhled a dokázalo do budoucna odolat reklamám na nezdravá přesolená a přeslazená jídla s velkým množstvím kofeinu. Je třeba, aby dítě ochutnalo i tato jídla a nápoje, ale nemělo by nás donutit k pravidelným nákupům takových potravin. Výzkumy ukazují, že lidé s vyšším vzděláním tíhnou více ke zdravému životnímu stylu a naopak lidé méně vzdělaní nakupují na základě ceny a rychlosti. (Kunová, 2004)

Tabulka 7 Výživa dětí 6 – 15 let

Potravinová skupina	POČET PORCÍ DENNĚ V JEDNOTLIVÝCH POTRAVINOVÝCH SKUPINÁCH ZABEZPEČUJÍ ODPOVÍDAJÍCÍ MNOŽSTVÍ ENERGIE A ZÁKLADNÍCH ŽIVIN	
	Mladší školní věk 6 – 10 let	Starší školní věk 11 – 15 let
*Obiloviny	6	9
Zelenina	3	4
Ovoce	2 – 3	3

Mléko a mléčné výrobky	2 – 3	2 – 3
Maso (a skupina jeho ekvivalentů)	1 – 2 (60 – 70g)	1 – 2 (70 – 80)
**Tuk volný	2 – 3	2 – 3
Tuk celkem (i z potravin) g	60	73
Ekvivalent vařené porce dospělých	0,75	0,8

* U obilovin nejde o porce, ale ekvivalenty 50g porcí.

** K pečivu, či přípravě jiných jídel.

Ekvivalenty jedné porce

- Mléčné výrobky: 150ml mléka, 100ml jogurtu, 30g sýra
- Obiloviny: 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík, 100 – 120 g rýže, těstovin, knedlíků
- Ovoce a zelenina: 1 kus (60 – 90g), sklenice ředěné ovocné šťávy (150ml)
- Maso: 50 – 70 g, ekvivalent ½ hrnku luštěnin, 1 vejce, ořechy a semena ½ hrnku
- Tuk: 10g (Müllerová, 2003)

4 RODINA

Autorka práce zařazuje tuto kapitolu z důvodu důležitosti rodiny v životě dítěte.

„Rodina je biopsychosociální skupina, která vzniká ze dvou členů odlišného pohlaví, mezi kterými neexistují pokrevní pouta“. (Špaňhelová, 2011, s. 11)

4.1 Zaměstnání rodina a dítě

„Neboť volný čas je cílem práce, jako cílem války je mír“.

Aristotelés

V dnešní době je problematika zaměstnání – rodina velmi diskutovaným tématem ať už v politických kruzích nebo i uvnitř rodiny. Vzniká velká snaha tyto dva „pojmy“ harmonizovat. Řešit napětí v této problematice se snaží sociální vědy od human resources až po sociologii. Kromě rodiny se o harmonizaci tohoto vztahu snaží i instituce, což je dobrou zprávou do budoucna. Tedy rodina, trh práce a stát jsou navzájem se ovlivňující prvky dnešní společnosti. Všechny tři zmíněné prvky prošly značnými změnami v oblasti struktury, společenských norem a hodnot a tyto změny se promítají do života rodin i jejich členů. Hlavní motivací je sociální a ekonomická rovina a cílem je spojit sféru pracovní a rodinnou. (Sirovátka, 2006)

Kvalita života

Nesoulad mezi rodinným životem a tím pracovním narušuje kvalitu života, které v dnešní době přikládají lidé stále vyšší význam. Také lidé kladou stále vyšší nároky na smysluplnost své práce a osobní seberealizaci, zajímá je také pracovní doba, což je ve spojitosti s rodinnou také ukazatel mimopracovní kvality života. Mnoho firem si také uvědomuje, že nesoulad v těchto dvou sférách má vliv na jejich ztráty. (Sirovátka, 2006)

Otázky vztahu rodiny a zaměstnání jsou záležitostí i legislativy. V platnost vešly mezinárodní dokumenty jako např. *Maternity Protection Convention* z roku 2000. Rozvíjejí se i programy, které umožňují lidem se závazky k rodině odejít na otcovskou či mateřskou dovolenou a opětovný návrat do zaměstnání, aniž by to byl důvod k rozvázání pracovního poměru. (Sirovátka, 2006)

4.2 Příjmová situace rodin v ČR

Příjmy domácností jsou závislé hlavně na ekonomicky aktivních členech a nepřímo na počtu dětí. Zajímavým údajem je, že výdaje na výchovu a výživu dětí tvoří téměř 50% z celkových spotřebních výdajů. Čím více dětí rodina má, tím vyšší jsou požadavky na rodinný rozpočet. V dnešní době hrozí také velké riziko propadu rodiny do „chudoby“.

Nejvíce ohrožené jsou rodiny:

- ✓ Bez ekonomicky aktivních členů
- ✓ Domácnosti se 3 a více dětmi
- ✓ Neúplné rodiny (matky samoživitelky)
- ✓ Rodič, který má základní vzdělání nebo je mladší 24 let
- ✓ Rodiny, kde rodiče pobírají rodičovský příspěvek – pracující i nezaměstnaní

Z výše uvedeného lze vyvodit, že riziko propadu rodiny do „chudoby“ je značně vysoké. (Sirovátka, 2006)

4.3 Volný čas a jeho pojetí

„Volný čas je jedno z největších bohatství společnosti a jednotlivce, a proto se společnost nemůže chovat lhostejně k tomu, co její příslušníci ve své volném čase dělají – utrácet čas je přepych, který si žádná společnost nemůže dovolit“ (Duffková, Urban, 2008, s. 150)

O svém volném čase, rozhoduje pouze člověk sám, je to otázka naprosto svobodného rozhodnutí. Ve volném čase neexistují žádné povinnosti nebo závazky. (Duffková, Urban, 2008)

Volný čas a společnost

V dnešní době převládá názor, že společnost by měla jedinci pouze nabízet, jak bude volný čas trávit, vytvářet vhodné podmínky pro žádoucí činnosti, ale neměla by zakazovat, či přikazovat. V rámci prevence deviantního chování, je dobrým řešením např. výstavba hřišť, nebo určení ploch pro graffiti. Tímto společnost vede děti k žádoucímu chování a chrání jak zdraví lidí tak i naše okolí, kterém žijeme. (Duffková, Urban, 2008)

Funkce volného času

- ✓ **Odpočinek – relaxace:** fyzický
- ✓ **Sebevzdělávání:** kultivace osobnosti
- ✓ **Rozptýlení, zábava:** duševní relaxace

Všechny 3 tyto funkce by měly být v rovnováze. Pokud je dominantní pouze jedna aktivita následkem většinou bývá celková jednostrannost člověka. Dalším „pravidlem“ je, že pokud člověk vykonává fyzicky náročné zaměstnání, vyplní jeho volného času, by měl bát spíše odpočinek fyzický, např. četba knihy. Naopak lidé pracující psychicky by měli zařadit do svého volného času fyzickou aktivitu. Nicméně velmi často se setkáváme hlavně u dětí s tím, že po příchodu ze školy, kde několik hodin sedí v lavici, pokračují ve stejné činnosti doma u PC nebo televize. (Duffková, Urban, 2008)

Typy volného času

- ✓ **denní volný čas** (denní rytmu střídání práce a volného času)
- ✓ **víkend** (týdenní rytmus)
- ✓ **dovolená** (roční rytmus)

Denní volný čas

Je volný čas běžného pracovního dne. Typický je menší časový prostor a závislost na pracovní době. Často bývá naplněn aktivitami, jako je relaxace, práce v domácnosti a denní frekvence (příprava jídla, úklid...) (Duffková, Urban, 2008)

Víkend

Je delší blok volna, kdy se lidé mohou věnovat i časově náročnějším aktivitám jako jsou výlety nebo pobyt na chatě. Do jisté míry je čas naplněn i povinnostmi, které se nestihly vykonat v pracovním týdnu. V naší kultuře je zažitý zvyk, již od konce 60. let, kdy se ustanovily volné soboty, že sobota je dnem „pracovním“ kdy se věnuje pozornost domácnosti a až neděle je opravdu dnem odpočinku. (Duffková, Urban, 2008)

Dovolená

Je delší souvislý blok volna, kdy se věnujeme relaxaci, vzdělávání, vyznačuje se např. i dočasnou změnou životního stylu nebo změnou jeho podmínek. (Duffková, Urban, 2008)

5 PREVENCE A LÉČBA OBEZITY U DĚTÍ

Tuto kapitolu autorka práce zařadila, protože prevence a léčba obezity je logickým krokem při řešení tohoto problému.

„Prevence obezity spočívá ve správné skladbě potravy, která je pestrá, bohatá na zeleninu a ovoce, vlákninu a vitamíny. Zároveň má mít dítě možnost dostatečné pohybové aktivity a v jídelníčku nemají co dělat energeticky bohaté potraviny jako jsou uzeniny, hamburgery, smažené výrobky.“ (Zákostelecká, 2009, s. 157)

Jako nejúčinnější prostředek proti obezitě a nemocem, které díky ní vznikají, je doporučován dostatek fyzické aktivity a adekvátní dieta. Doporučuje se také snížit množství živočišných tuků a přidat polynenasycené mastné kyseliny a zvýšit příjem vlákniny, která také snižuje riziko onemocnění diabetem 2. typu. (Svačina, Bretšnajdrová, 2008)

Vyvarovat bychom se měli i potravinám s vysokým obsahem cholesterolu jako jsou paštiky, vnitřnosti a játra, uzeniny, vejce (pouze žloutek) a máslo. Při nákupu bychom se měli zaměřit na množství tuku obsaženém ve výrobcích např. v jogurtech. Platí, že čím víc tuku, tím více cholesterolu. Za den bychom neměli přijmout více než 300mg cholesterolu. (Kunová, 2004)

LÉČBA OBEZITY U DĚTÍ

Při léčbě obezity je prvním krokem přesvědčit rodiče i dítě samotné, že se stávajícím stavem jde něco dělat, a že snížení hmotnosti není nemožné. Rodiče těchto dětských pacientů jsou mnohdy také obézní a tak často oponují, že jejich nápravná opatření nefungují a že s tím vlastně nejde nic dělat. V tomto případě se problém řeší lázeňským nebo jiným pobytem, který trvá 4 – 6 týdnů. Dítě sníží svou váhu o asi 10% ze své hmotnosti. Dítě si dokáže, že zhubnout dokáže a také objeví své fyzické možnosti. Problém nastává, když se vrátí do stávajícího prostředí rodiny, kde nemá vhodné podmínky pro další hubnutí nebo alespoň udržení hmotnosti. Často dojde k tomu, že dítě ztracené kilogramy opět nabere a díky jojo efektu ještě něco navíc. Naopak nejlepších výsledků dosahují dívky v období puberty, kdy se začíná projevovat zájem o vlastní vzhled. Je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby opatření nevedla paradoxně k opačnému extrému, což je onemocnění anorexií, či bulimií. (Machová, Kubátová, 2009)

Při snižování dětské nadváhy či obezity by se měly v první řadě dodržovat daná pravidla:

- Jíst pravidelně a večeřet s časovým odstupem od spánku
- Jídla musí splňovat nejen kvantitativní kritéria, ale i ty kvalitativní
- Dítě na rozdíl od dospělých potřebuje živiny pro růst a vývoj
- Snižit přísun tuků a cukrů, dodávat dostatečné množství vlákniny
- Jídelníček dítěte probrat s odborníkem a upravit ho dle zvyklostí rodiny
(Machová, Kubátová, 2009)

Fyzická aktivita:

Fyzická aktivita by měla být taková, aby nezatěžovala pohybový aparát dítěte. Nevhodné jsou např. poskoky nebo běh. Vhodné jsou naopak jízda na kole, plavání nebo chůze. Důležité je také probrat možnosti dítěte i v tělesné výchově. Zabráníme tím špatné klasifikaci a vypěstování negativního vztahu k tělesné aktivitě. Pohyb dítěte by měl být každodenní a na tom by měl rodič také trvat. Ze strany rodičů i okolí je třeba velké trpělivosti a podpory a nejlepším možným řešením je přizpůsobit dítěti chod rodiny. (Hainer, 2004)

Díky větší osvětě rodičů se tyto rady setkávají s větším ohlasem. V rámci České pediatické společnosti existuje pracovní skupina pro prevenci arterosklerózy u dětí. Velké množství dětí trpí poruchou lipidového metabolismu, proto je vhodné, aby byly vyšetřeny u dětských pediatrů nebo endokrinologů. (Hainer, 2004)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 VÝZKUM

Cílem tohoto výzkumu je zmapovat životní styl rodin s dětmi trpícími nadváhou, či obezitou. Zjistit jaké jsou návyky dětí samotných i rodiny v oblasti stravování. Dále jak tráví volný čas rodina i dítě samotné a jak ovlivňuje finanční situace rodiny jejich možnosti a kvalitu jejich života.

6.1 Výzkumná otázka

Zmapovat životní styl rodiny a dětí ve všech třech oblastech (stravování, trávení volného času a finanční situace, která ovlivňuje možnosti rodiny)

6.1.1 Dílčí výzkumné otázky

- Snaží se rodiče ovlivnit obezitu, či nadváhu svého dítěte?
- Jakým způsobem se snaží rodiče ovlivnit nadváhu či obezitu dítěte?
- Jaké jsou stravovací zvyklosti dětí a celé rodiny?
- Jak tráví rodina volný čas a jaké jsou zájmy členů rodiny?
- Mají rodiny dostatek prostředků k nákupu kvalitních potravin a zajištění aktivit dětem nebo celé rodiny?

6.2 Druh výzkumu

Pro tuto práci jsem zvolila kvalitativní druh výzkumu. „Cílem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu...“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 13), což je hlavním důvodem, ke zvolení tohoto druhu výzkumu vzhledem ke zkoumané problematice.

Kvalitativní výzkum nemůžeme považovat za výzkumné zprávy vypočítávající, kolik respondentů se přiklonilo k tomu výroku a kolik zase k jinému. Účelem kvalitativní analýzy je přinést přesvědčivou evidenci o tom, že jistý jev existuje a je nějakým způsobem strukturován. (Švaříček, Šedřová, 2007)

6.3 Metody sběru dat

Vzhledem ke druhu zvoleného výzkumu, jsem zvolila metodu polostrukurovaného rozhovoru. Rozhovory byly uskutečněny ve dvou rovinách. První rozhovor se týkal dítěte a rodiny a druhý byl zaměřen na životní bilanci rodiče, se kterým rozhovor probíhal. Rodič byl předem seznámen s účelem rozhovoru a se skutečností, že rozhovor bude zaznamenán na nahrávací zařízení.

„Rozhovor, je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Používá se pro něj označení hloubkový rozhovor (in – depth interview), jež můžeme definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu, zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek“. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 159)

Nespornou výhodou rozhovoru je „face to face“ čili, že jsme s dotazovaným v přímém kontaktu a můžeme tak do výzkumu začlenit i neverbální stránku. Dále také možnost průžného reagování v průběhu rozhovoru, kdy se můžeme respondenta doptávat na informace, které nás ještě zajímají, odpověď nám není úplně jasná nebo chceme změnit pořadí otázek. (Miovský, 2006)

Další využitou metodou v tomto výzkumu je vyplnění tabulky. V první tabulce respondentka uvede výšku, váhu a věk svého dítěte, svou a otce dítěte. Tyto údaje jsou nutné pro výpočet BMI (Body Mass Index) a určení kategorie, do které dítě i rodiče spadají.

6.4 Výzkumný vzorek

Pro zvolené téma byl nutný záměrný výběr. Do výzkumu bylo zahrnuto 6 rodin s dětmi, které trpí obezitou nebo nadváhou. 5 rodin je úplných, 1 rodina neúplná – chybí zde otec. Respondenty jsem hledala v mém blízkém okolí a pomocí přátel, kteří mi pomohli vhodné respondenty sehnat. Děti jsou ve věku 10 – 15 let, 2 děti trpí obezitou a 4 nadváhou.

6.5 Analýza dat

Po uskutečnění rozhovorů, jsem tyto přepsala a užila pro vyhodnocení metodu otevřevřeného kódování.

Informace, které získáme z kvalitativního výzkumu, jsou většinou ve formě prepisů rozhovorů, pozorování nebo dokumentů. Úkolem výzkumníka není jen poukázat surová data, ale analyzovat a poté interpretovat. (Švaříček, Šed'ová, 2007)

Hlavní výzkumnou metodou při sběru dat, byl polostrukturovaný rozhovor, proto, jsem tyto data zaznamenávala na nahrávací program v notebooku pomocí mikrofону. Před uskutečněním rozhovoru samotného jsem respondentky seznámila se skutečností, že rozhovor bude nahráván. Dále mi také podepsaly souhlas se zpracováním poskytnutých informací a byly seznámeny se skutečností, že vše je anonymní a slouží pouze k účelům zpracování bakalářské práce. Při vyhodnocení dat, jsem dále:

- a) Rozhovory přepsala
- b) Kódováním vytvořila kategorie a tyto barevně rozlišila
- c) Interpretovala informace a opatřila autentickými odpověďmi rodičů
- d) Pokud to bylo možné, data byla zpracována do tabulky či grafu pro lepší přehlednost informací
- e) Ke každé kapitole uvedla shrnutí

7 REALIZACE VÝZKUMU

Realizace výzkumu proběhla v období od 1. 3. do 22. 3. 2011. Rozhovory probíhaly vždy u respondentů doma. Je to velké pozitivum, protože respondenti, byli ve svém prostředí, více se uvolnili a nebáli se hovořit o rozebíraném tématu.

7.1 Představení respondentů

V této kapitole, bych nejprve ráda představila respondenty. Budu zde uvádět informace o jejich rodinných poměrech, vzdělání rodičů.

Dále co řekl rodič o svém dítěti, jak ho popsal, charakterizoval. Uvedu také tabulku, ve které budou zpracována data dítěte a rodičů. Jde o jejich věk, váhu, výšku a výsledné BMI, které určí kategorii, do které spadají.

7.1.1 Rodina „A“

Na začátek uvádím tabulku se všemi výše zmíněnými informacemi: váha, výška, věku dítěte i rodičů a jejich vzdělání.

Tabulka 8 Rodina „A“

	<i>VÝŠKA</i>	<i>VÁHA</i>	<i>BMI</i>	<i>KLASIFIKACE</i>	<i>VZDĚLÁNÍ</i>	<i>VĚK</i>
<i>ELIŠKA</i>	153	71	30,33	mírná obezita	navštěvuje 5. tř.	10 let
<i>OTEC</i>	180	96	29,63	nadváha	SŠ	41 let
<i>MATKA</i>	172	82	27,72	nadváha	konzervatoř (SŠ)	35 let

Maminka Elišky působí jako učitelka hry na klavír a tatínek působí v politice. Žijí v rodinném domě na vesnici.

Při rozhovoru s maminkou Elišky, jsem měla z jejího vystupování pocit, že přistupuje k výchově svých dětí spíše autoritářsky. Při otázce, co by mi chtěla o Elišce říct, mluvila hlavně o jejím nadání při hře na klavír, že ráda a hezky maluje a navštěvuje dramatický kroužek, chodí do plavání, ale tato aktivita je spíše zorganizovaná ze strany rodičů. Eliška

doma mamince pomáhá s domácími pracemi, jako je umývání nádobí nebo věšení prádla. Stejně jak dobré výsledky ve škole je to jak řekla maminka: „*takový závazek*“. Při zmiňování negativ maminka hlavně mluvila o tom, že je Eliška „*líná*“.

„...jediné, co je na ní asi nejhorší, ona je líná...jako ona pomůže, ona udělá škola to je takový závazek, klavír, to je velký dar, to je talent, takže to jí jde samo, to ji do toho taky nikdo nemusí nutit do toho piána, ale jinak si myslím, že je průměrná“.

7.1.2 Rodina „B“

Tabulka 9 Rodina „B“

	VÝŠKA	VÁHA	BMI	KLASIFIKACE	VZDĚLÁNÍ	VĚK
ANIČKA	150	63	28	nadváha	navštěvuje 7. tř.	13 let
MATKA	168	55	19,49	norma	OU	35 let
OTEC	-	-	-	nadváha	OU	37 let

Pozn. Matka se otcem nestýká, tudíž nezná tyto údaje, klasifikovala jej „*nadváhou*“

Maminka Aničky má dvě zaměstnání, pracuje v místních papírnách a jako přílepení k rodinnému rozpočtu chodí občas pracovat jako pokladní. Žijí v bytě ve městě.

Při rozhovoru byla maminka Aničky dost zaskočená otázkou „*Co by mi chtěla o Aničce říct*“? Nakonec tedy zmínila její velkou zálibu v knihách, nic jiného nezmínila.

„Tož zajímavého je na ní to, že vlastně pořád leží v knížkách, že pořád čte“.

7.1.3 Rodina „C“

Tabulka 10 Rodina „C“

	VÝŠKA	VÁHA	BMI	KLASIFIKACE	VZDĚLÁNÍ	VĚK
KUBA	173	85	28,4	nadváha	navštěvuje 7. tř.	13. let
MATKA	162	86	32,77	mírná obezita	SŠ	41. let
OTEC	192	134	36,35	střední obezita	OU	48. let

Kubova maminka pracuje jako účetní a tatínek podniká. Žijí ve větší vesnici v rodinném domě. Při rozhovoru maminka řekla o Kubovi, že začíná přicházet do období puberty “... *názory takové, nerad si nechává poradit... on je chytřejší, my všichni prostě neradíme dobře*“. Další věc, kterou zmínila je, že Kuba preferuje trávení svého volného času převážně u počítače, je lenivější ve vztahu ke sportování a má stály okruh přátel – nerad buduje nová přátelství.

„...no je takový lenivější, sportování mu prakticky nic neříká, velice rád tráví čas doma u počítače nejradši. Kamarády má... okruh přátel...nerad si dělá nové známé...“

7.1.4 Rodina „D“

Tabulka 11 Rodina „D“

	VÝŠKA	VÁHA	BMI	KLASIFIKACE	VZDĚLÁNÍ	VĚK
PAVEL	178	91	28,72	nadváha	chodí do 9. tř.	15. let
OTEC	176	115	37,13	střední obezita	OU	43. let
MATKA	164	80	29,74	nadváha	OU	39. let

Pavlova maminka pracuje manuálně a tatínek také. Bydlí na vesnici v rodinném domě. Maminka o Pavlovi řekla, že se odlišuje od ostatních dětí tím, že měl v předškolním období problém navázat přátelství s dětmi.

„...on se s ostatníma děčkama ze začátku si třeba ve školce málo rozuměl, prostě měl problém zapadnout do kolektivu, děčka ho šikanovaly a měl problém si normálně s děčkama hrát“.

Momentálně má Pavel kamarády, se kterými se vídá a tento problém už odezněl.

„...ale teď už je to dobré, teď už si aj našel kamarády a už je to nějak v pohodě, že se nám to podařilo nějakým způsobem...“

7.1.5 Rodina „E“

Tabulka 12 Rodina „E“

	VÝŠKA	VÁHA	BMI	KLASIFIKACE	VZDĚLÁNÍ	VĚK
NIKOLA	155	67	27,89	nadváha	chodí do 8. tř.	14. let
MATKA	158	55	22,02	norma	SŠ	32. let
OTEC	185	92	26,88	nadváha	OU	39. let

Maminka pracuje jako úřednice a tatínek manuálně. Žijí na vesnici v rodinném domě. Když začala maminka o Nikole mluvit, první věc, kterou zmínila, a která jí vadí, je dceřina drzost a její sledování televize a sezení u počítače. Dále řekla, že se věnuje volejbalu a vše shrnula tím, že, si myslí, že její dcera průměrná a nijak se neliší od ostatních dětí ve školní třídě.

„Co mi na ní vadí je drzá, enom leží u televize a počítače, jinak ve škole, to jí jde...jinak si myslím, že jsou všichni stejní v té třídě, chodí do volejbalu jak ostatní...“

7.1.6 Rodina „F“

Tabulka 13 Rodina „F“

	VÝŠKA	VÁHA	BMI	KLASIFIKACE	VZDĚLÁNÍ	VĚK
VERONIKA	167	85	30,48	mírná obezita	chodí do 1. r. SŠ	15. let
OTEC	167	83	29,76	nadváha	OU	43. let
MATKA	164	74	27,51	nadváha	OU	37. let

Maminka i tatínek Veroniky pracují manuálně, bydlí na vesnici v rodinném domě. Hlavní věc, kterou mi maminka o Veronice sdělila, je její problematická povaha, což souvisí i s její obezitou. Pokud se před ní začne mluvit o váze nebo hubnutí odchází z místnosti a urazí se. Podle maminky je to: *„komplikovaná osobnost“*, *„tvrdohlavá“*, *„celkově vzdorovitá“*.

7.1.6.1 Shrnutí

V tabulce uvádím zobecnění informací, které rodiče o dětech řekli.

Tabulka 14 Shrnutí informací o dětech

Jaké děti jsou?	„samotářské, lenivé, líné“	Mají problémy s navazováním vrstevnických vztahů
	„rády sledují TV“	Nerady si budují nová přátelství
	„sedí u PC nebo čtou“	Rády jí sladkosti
	„negují autoritu“	„Jsou průměrné“
	„Do pohybových aktivit je musí rodiče nutit“	
	„vzdorovité, drzé“	

Shrnutí informací o rodičích

Nikdo z rodičů nemá vysokoškolské vzdělání, převažuje spíše status „vyučen“ a pokud už má jeden z rodičů SŠ vzdělání je to většinou žena. Většina rodičů pracuje manuálně.

7.2 Analýza získaných dat

Do životního stylu jistě patří stravování, které může do velké míry ovlivňovat náš zdravotní stav i psychiku, trávení volného času a také finanční stránka věci. V dnešní době je bohužel vše o penězích a to jaké kvalitní potraviny si koupíme, jak a kde budeme trávit svůj volný čas je vše otázkou financí, proto jsem i tuto oblast začlenila do výzkumu o životním stylu rodin s dětmi s nadváhou či obezitou. V práci jsem se tedy zaměřila hlavně na tyto 3 oblasti, protože si myslím, že jsou stěžejní pro život a chod rodiny.

Při procesu kódování vzniklo 8 skupin:

- ✓ Stravovací návyky - stolování
- ✓ Rychlá občerstvení
- ✓ Pitný režim
- ✓ Ovoce a zelenina
- ✓ Sladkosti, nezdravé potraviny a nápoje
- ✓ Koníčky, zájmy
- ✓ Volný čas rodiny
- ✓ Ekonomická situace

7.2.1 Stravovací návyky - víkendové stolování

Vzdělání rodičů úzce souvisí se stravovacími návyky. Více si uvědomují nutnost zdravé a vyvážené stravy lidé s vyšším vzděláním. Z pohlaví jsou to spíše ženy, které si dávají důraz na zdravou stravu. Ženy také upřednostňují spíše celozrnné a tmavé pečivo a rostlinné tuky. (Machová, Kubátová, 2009)

Jelikož stravování je velmi obsáhlá oblast, rozdělují ji dále na podkapitoly s názvy:

- Snídaně
- Svačina
- Oběd
- večeře

Při otázce, zda si myslí, že se rodina stravuje dle zásad zdravé výživy, odpověděli všichni rodiče shodně, že ne. Co bylo ale překvapující, maminky měly dobrý přehled o tom, co by měla zdravá strava obsahovat a co ne. Uvádím tabulku s jejich odpověďmi:

Tabulka 15 Jaký mají matky přehled o zdravé výživě

Matka „A“	<i>„Nepít kávu, střídme pít alkohol, nesladit cukr, nejíst bílé pečivo, nekupovat sladké vody na pití hlavně, asi hodně zeleniny, hodně ryb bych řekla...“</i>
Matka „B“	<i>„cereálie hlavně, celozrnné, sojové, a hodně ovoce a zeleniny“</i>
Matka „C“	<i>„ideální nějaké vločky, nebo nějaký ten cornflakes čaj, možná i džus, ovoce, jogurty, zelenina, ryby“</i>
Matka „D“	<i>„pestrá strava, hodně zeleniny a ovoce a spíš celozrnné výrobky, málo uzenin, víc ryb, kuřecí maso, králík“</i>
Matka „E“	<i>„jíst 5x denně, po malých dávkách, ovoce, zelenina hodně, celozrnné pečivo, 2 – 3 litry“</i>
Matka „F“	<i>„Cereálie, celozrnné pečivo, ovesná kaše, sója, luštěniny, pitný režim“</i>

Shodně odpovídaly maminky, že jejich dítě má průměrně 4 - 6 jídel. Jídla jsou rozložená zhruba na 2 – 3 hodinové intervaly. Co se týká počtu jídel u rodičů, je to horší. V průměru je to 3 – 5 jídel. Jedna z matek dokonce jí pouze 1x denně. Důvodem je pracovní vytíženost, která rodičům „nedovolí“ více jídel po menších dávkách.

Shrnutí:

Většina rodičů se shodla na tom, že zdravá strava by měla být pestrá – hodně ovoce a zeleniny, libové maso – rybí a kuřecí. Ve stravě by mělo převažovat celozrnné pečivo nad bílým a zařazeny by měly být i cereálie, vločky nebo podobné výrobky. Omezit množství přijímaného cukru v nápojích a jíst méně a častěji.

7.2.1.1 Snídaně – „toho se nenajím“

Snídaně je nejdůležitějším jídlem dne a měli bychom se nasnídat do půl hodiny po probuzení. Po celonočním hladovění zastavuje odbourávání svalových bílkovin a hlavně „nastar-

tuje“ metabolismu na celý den, čímž můžeme zamezit vzniku nadváhy, či obezity. Vhodnými potravinami jsou ovoce nebo zelenina, tmavé pečivo, sýry, vločky atd. (Vítek, 2008)

Z odpovědí maminek vyplynulo, že společné snídaně jsou možné pouze o víkendech. Je to hlavně z důvodu, že vždy alespoň jeden z rodičů vstává do práce dříve než děti do školy. Dále také 2 maminky odpověděly, že jejich dítě ráno nesnídá. U prvního byla důvodem časová tíseň – vodí mladší sestru do MŠ a druhé dítě snídaně přes týden odmítá. Mezi potravinami ke snídani nejčastěji uváděli rodiče:

- ✓ uzeniny, sýry, máslo, tresčí játra, paštika
- ✓ světlé pečivo
- ✓ celozrnné lupínky

Při uvedení odpovědi „pečivo“ jsem se ptala zda „bílé“ nebo „tmavé“, rodiče odpovídali převážně, že „bílé“ pečivo, ale druhým dechem dodávali, že se snaží dětem podsouvat i celozrnné pečivo v rámci možností. Také možnost celozrnných lupínků uvedla pouze jedna maminka. Další problémem, který maminky zmínily je, že děti jsou nespokojené s množstvím jídla, které dostanou.

„Když mu dám ty dva rohlíky, tak tvrdí, že je to málo, takže chce třetí rohlík“

“Kubo, uvařím ti dva párky“... “ né to je málo, já chcu 3 nebo aj 4“, tak mu říkám: „ne Kubo to je moc“ a on říká: „já se nenajím, já budu hladový“, tak mu většinou ty 3 mu udělám...“

Shrnutí:

Potraviny, jako paštika, světlé pečivo nebo uzeniny nejsou úplně vhodné ke snídani a nejsou ani zdravé. Někteří rodiče uvedli, že dítě není spokojeno s množstvím potravy, které dostanou. To je otázkou pevné vůle rodičů, zda dítěti vyhoví a jídla mu přidají nebo tyto situace ustojí.

7.2.1.2 Svačiny

Vzhledem k věku dětí, jsou téměř všechny školou povinné (Veronika – SŠ). Proto není těžké zajistit pravidelnost stravy, alespoň co se týká svačin a obědů. Rodičů jsem se ptala, zda jejich dítě svačí doma i ve škole pravidelně a co mu na svačinu připravují.

Tabulka 16 Přehled o svačinách dětí

	Co svačí?	Co řekla matka
ELIŠKA	Pečivo – chleba, bulky, sýr, zelenina, šunka, jogurty	„Ve škole ano... a doma, mají tam jogurty, určitě si je berou, to vím, že jí jogurty, má ráda ty „bebečka“. Nebo snažím se i opravdu jako něco nějak nahradit, dost těžko.“
ANIČKA	Pečivo, ovoce, zelenina, sýr, máslo a salám, paštika	„Tak to nevím, svačinu do školy jí dávám, tam má“. - <u>A odpoledne?</u> „To taky nevím. Spíš jak má hlad“.
KUBA	Pečivo – chleba, rohlíky, sýrová pomazánka, šunka, zelenina, jogurty, eidam, vajíčka, koblih, buchta	„...ve škole pravidelně, tam je to rozvržené hodinama a doma je to takové pohyblivé plus mínus hodina...“
PAVEL	Ovocná přesnídávka, vajíčko natvrdo	„Já jim do školy svačiny nedávám, protože mám tu zkušenost, že to donesli dom nebo to najdu v aktovce“ - <u>A nachystá si sám svačinu, když chce?</u> „Ano“
NIKOLA	Pečivo – světlé, salám, šunka, nutella	„Ve škole svačí pravidelně a doma o těch víkendech ty jogurty a tak...“
VERONIKA	Pečivo, jogurty, ovoce	„Doma, když je z internátu, tak se dojídá pořád něčím...posnídá třeba a pak si ide třeba na jogurt a pak eště na něco do oběda i to pečivo“.

Shrnutí:

Z odpovědí rodičů můžeme usuzovat, že vcelku mají přehled, co jejich dítě svačí, ať už je to ve škole, či doma. Velké zastoupení má pečivo. Lepším řešením by mohlo být nahrazení odpolední svačiny např. pouze ovocem, zeleninovým salátem nebo jogurtem.

7.2.1.3 Oběd

Oběd je stěžejním jídlem dne, kdy se setkává celá rodina u stolu. Matky odpovídaly, že vždy trvají na tom, aby hlavní jídlo, ne jen oběd, ale i víkendové snídaně a večeře probíhaly u stolu, protože jsou si vědomy, že jinak je těžké se stolu během týdne setkat, takže rezolutně zamítly možnost, že by rodina jedla u televize nebo PC hlavní jídlo.

“nemáme to rádi, radši u stolu“

“dodržujeme ty víkendové obědy, snídaně“

„dycky jíme společně u stolu“

Nicméně i přesto je běžné, že si jednotliví členové rodiny zkonsumují svačinu u televize nebo PC. Většinou je to v době, kdy rodiče nejsou doma.

Dále uvedly, že se snaží v rámci možností vařit zdravěji. Odpovídaly takto:

„hranolky nesmažím, ale pečů, pečeme na zelenině, kuře dusím“

„když se peče maso, nedávám další tuk, smažené jídlo snažím se jako dělat co nejméně a když se udělá, tak ho nechat okapat“

„snažím se nahrazovat, olivový olej třeba používáme“

Zajímaly mě také reakce rodiny a dětí samotných na zdravější vaření. Dle opovědí lze usoudit, že jsou možné menší změny, jako méně soli, pečení místo smažení, méně tuku, ale mnoho dětí neakceptuje zeleninu nebo potraviny jako jsou jáhly, sója, pohanka nebo čočka. A mnoho dětí také preferuje smažená jídla.

„ona dává spíš ty smažené jídla, takže to omezuju, aby neměla ty smažené jídla, protože je to nezdravé vlastně, tak se na to netváří nadvakrát, že by jí to něco říkalo...“

„to by neklaplo, to by nejedli“

Až na jedno dítě chodí všechny děti do školní jídelny, dle 3 matek nevaří dle zásad zdravé výživy. Nedostatky vidí např. v malém množství ovoce a zeleniny, těžkých jídlech – *„bývá hodně často maso“*. Zbylé dvě matky se staví k této otázce neutrálně.

7.2.1.4 Večeře

I když by se mohlo zdát, že večeře je závěrem dne a tedy se všichni opět mohou sejít u stolu i přes týden není to pravda. Bohužel i večeře zůstávají víkendovou záležitostí. V odpovědích se opět často objevovalo pečivo nebo se o víkendech dojídal oběd.

Shrnutí:

Celkově bych stravování rodin hodnotila jako průměrné. Ze zkušenosti vím, že podobným mnohdy i horším způsobem se stravují rodiny, jejichž členové mají hmotnost v normě.

7.2.2 Fast food – ne!

Celkem překvapující pro mě byly odpovědi v této oblasti a to jsou rychlá občerstvení. Rychlá občerstvení jsou téměř jistou součástí každého nákupního centra, a proto jsem se dotazovala, jak často tato centra navštěvují a zda je součástí zastávka ve fast foodu.

Mezi nejčastějšími odpověďmi, jak často rodina navštěvuje OC, bylo:

- ✓ 1 x týdně
- ✓ 1 – 2 x za 14 dní

Matky rezolutně zamítly návštěvy rychlých občerstvení. *“chcou za to strašné peníze, je to nechutné, fuj, kdoví co v tom je“.*

Děti často přesvědčují rodiče k návštěvě fast foodu. *„mami dívej se, tam to je v akci, dívej se na to, já bych si to na to připlatil“.*

Matky shodně odpovídaly, že restaurace typu fast food v nákupních centrech navštíví 3 – 4 x ročně a to při příležitosti narozenin, vysvědčení apod.

Shrnutí:

Rodiče mají jasno ve vztahu k rychlým občerstvením. Nepreferují časté návštěvy těchto zařízení a zastávají spíše negativní postoj.

7.2.3 Pitný režim

Uvádím přehled návyků pitného režimu, kolik tekutin si myslí matka, že její dítě za den vypije a kolik by mělo vypít.

Tabulka 17 Přehledu pitného režimu dětí

	Co pije	Kolik vypije l/den
ELIŠKA	<i>„na pití vodu se sirupem a to si může doplňovat čajem a jinak pije vodu“</i>	<i>„ty 2 litry určitě dá, je na tom líp než já“</i>
ANIČKA	<i>„Sirupovou šťávu, různé džusy“</i>	<i>„Nevím, kdybys mě lámala přes koleno, tak nevím...měla by pít víc“</i>
KUBA	<i>„nějaký ten sirup, pokud je nějaký ten džus, tak si udělá džus, ale nutíme ho, aby to ředil“</i>	<i>„kolem těch 3 litrů za den“</i>
PAVEL	<i>„čaj nebo vodu se sirupem“</i>	<i>„tak ty 2 litry si myslím“</i>
NIKOLA	<i>„minerálku většinou slazenou“</i>	<i>„1 litr“</i>
VERONIKA	<i>„Slazené asi nepije, vozíme jí ty neslazené vody, jinak tam má čaje s sebou“</i>	<i>„To nevím, měla by pít víc, já se snažím dodržovat pitný režim“</i>

Polovina matek také prohlásila, že se snaží, aby děti doma pily obyčejnou vodu např. s citrónovou šťávou nebo pouze s nádechem chuti sirupu.

„nutím ho, aby si tam dával míň minimálně sirupu, aby tam měl nádech té chuti nějaké, ale aby do sebe ten cukr nedával“.

„teďka manžel vyměnil trubky a je výborná, myslím si, že je dobrá, protože je kontrolována...najeli jsme na systém, že prostě dám do flaše vodu, dám tam 3 kolečka citrónu a to se dá“

„učím děcka, aby pily čistou vodu, to je u nás doma problém, já už jsem se sice přizpůsobila, ale děcka nechcou, a aby pily míň sladké...Pavlík on je takový, že když si má něco vzít, tak všeho nadmíru...když se po něm napiju, tak člověk by si to naředit ještě na polovinu“

Shrnutí:

Očekávala jsem horší výsledky v oblasti pitného režimu. Matky mají alespoň přibližný přehled o tom, kolik dítě vypije tekutin za den nebo alespoň zda pijí dostatečně či nikoliv. Myslím si, že přechod od slazených minerálních vod na obyčejnou vodu je přínosem nejen pro zdraví, ale ulehčí i po finanční stránce. Dětem by měl být připomínán význam pitného režimu.

7.2.4 Ovoce a zelenina

Tabulka 18 Vztah děti o ovoci a zelenině

	Jaký má vztah k ovoci a zelenině?	Kolik porcí ovoce zkonsumuje denně?	Kolik porcí zeleniny zkonsumuje denně?
ELIŠKA	„spíš to ovoce“	„Nemám přehled“	„Nemám přehled“
ANIČKA	„Zeleninu jí, a ovoce, tak tam už si vybírá“	„Zhruba 1 porci za den“	„Tak obden 1 porci“
KUBA	„Radši má zeleninu, z ovoce spíš ty jablka nebo mandarinky“	„Každý 2 -3 den tu 1 porci ovoce má, nebo někdy 2“	„2 porce zeleniny denně“
PAVEL	„tu zeleninu spíš, ovoce ani moc ne“	„obden tu jednu porci“	„tak tu jednu“
NIKOLA	„ta nejí nic z ovoce a zeleniny, sní akorát banán a jablko, zeleninu sní v polévce, syrového nic“	„jednu porci“	„žádnou porci“
VERONIKA	„jednu dobu měla ráda jablka nebo ananas, teď zas je období, kdy jí to nic neříká“	„tak 1 denně nebo obden“	„já myslím, že na tom internátě dostávají pravidelně něco ke svačinám“ (1x/den)

Pozn. 1 porce = 200g (2 rajčata/ banán a pomeranč)

Rodiče také uváděli, že musí svým dětem ovoce a zeleninu „podstrkovat“. Děti samotné si např. k odpolední svačině zeleninu nenachystají.

Řekne si Veronika o zeleninu sama? „Ne, musí se jí to podstrčit“.

„nejlépe, když mu to člověk nachystá na talířek“

Shrnutí:

Z odpovědí rodičů vyplývá, že jejich děti sice ovoce a zeleninu konzumují, ale v menším množství než by bylo vhodné. Rodiče musí dětem tyto potraviny podsouvat, samy děti si o ně ve většině případů neřeknou nebo sáhnou raději po sladkostech.

7.2.5 Mizející sladkosti

Shodně všechny matky odpověděly, že pokud by si jejich dítě mělo vybrat mezi ovoce a sladkostí, vybere si sladkost.

„určitě by šáhl po té čokoládě“

„momentálně by dala přednost spíš té čokoládě“, „dá přednost čokoládě“

Tabulka 19 Jak často děti konzumují sladkosti

	Jak často konzumují sladkosti a jiná nezdravá jídla?	Co konzumují?	Konzumuje rodina něco po 20h ?
ELIŠKA	<i>„tak 2x týdně, dřív jsem neměla přehled a zjistila jsem, že tam zůstávaly prázdné obaly, které vypadaly, že jsou plné“</i>	<i>„Sušenky, oplatky“</i>	<i>„čokolády“</i>
ANIČKA	<i>„3 – 4 týdně“</i>	<i>„sladké pečivo“</i>	<i>„brambůrky“</i>
KUBA	<i>„určitě by si vzal kdykoliv, ve kteroukoliv dobu, jako večer už u televize jako „brambůrkové párty“ to už ne, to neděláme</i>	<i>„sušenky“</i>	<i>„brambůrky“</i>
PAVEL	<i>„je problém to nějak zmapovat, protože když doma nějaké jsou, jako si je umí najít a třeba po 14 dnech zjistím, že mi záhadně nějaké zmizelo“</i>	<i>„energetické nápoje, čokolády“</i>	<i>„my si dáváme popcorn“</i>
NIKOLA	<i>„denně i více kusů“</i>	<i>„čokolády, nutella“</i>	<i>„Brambůrky, čokolády“</i>
VERONIKA	<i>„tak přes ten týden to nevím, doma si to kompenzuje, to jí no...když je něco doma“</i>	<i>-</i>	<i>„Brambůrky, cola, sušenky, oplatky“</i>

Shrnutí:

Dá se říci, že děti mají sladkosti a brambůrky ve velké oblibě, dokonce si je berou i doma potají. Bylo by vhodné např. večerní pojidání nezdravých pochutin nahradit mísou ovoce. A sladkosti kupovat pouze výjimečně.

7.2.6 Volný čas rodiny aneb „prázdné hnízdo“

Z rozhovorů vyplynulo, že rodiče nejsou spokojeni s tím, kolik tráví s dětmi času. Částečně je to ovlivněno věkem dětí, které již mají své zájmy a aktivity a částečně také tím, že většina rodičů má nejednotnou pracovní dobu nebo i dvě zaměstnání.

„nejsem s tím spokojená, měly bysme spolu trávit víc času“

„strašně málo času spolu trávíme“

Níže uvádím tabulku, kolik si myslí rodiče, že s dětmi tráví týdně hodin a jak tento čas vyplňují.

Tabulka 20 Kolik času týdně tráví rodiče s dětmi a jak?

	Kolik hodin týdně tráví rodina spolu?	Jak tento čas tráví?
ELIŠKA	<i>„málo...týdně?...nevím...“</i>	<i>„chodíme plavat...já spíš kolo a ke koním“</i>
ANIČKA	<i>„tak těch 15 – 20h týdně...“</i>	<i>„...někam spolu jdeme, tahá mě v poslední době do knihovny a nebo vlastně ona ještě venčí psa“</i>
KUBA	<i>„je to mizerné, v týdnu je to velice málo“</i>	<i>„procházka se psem, návštěva babiček, aktivně na dvoře, třeba vyhrabat trávu, nějaké společné sportovní to asi ne...“</i>
PAVEL	<i>„5 – 10h za týden“</i>	<i>„stolní hry, hlavolamy, práce na zahrádce“</i>
NIKOLA	<i>„tak 2 hodiny denně“</i> <i>=14h týdně</i>	<i>„společenský hry, procházky, kolo, nákupy“</i>
VERONIKA	<i>„1 – 2 hodiny za víkend“</i>	<i>„návštěvy, občas teda se psama ven, ty vycházky do lesa“</i>

Pracovní vytíženost

Pracovní vytíženost rodičů je také jeden z faktorů, který ovlivňuje fungování rodiny. Rodiče uváděli, že by rádi tuto skutečnost změnili, ale myslí si, že to v dnešní době není možné. Mají obavy z opuštění stávajícího místa a to hlavně z důvodu, že si nenajdou místo nové. Rádi by trávili s dětmi více času a tím změnili i některé skutečnosti. „*abychom spolu trávi-ly víc času, a úplně jiné ty zvyky, aby to co je nepravidelné se změnilo v pravidelnost a aby to fungovalo tak, jak to většinou funguje...i to stolování prostě...všecko*“

Dále rodiče vyslovili přání, aby se děti více zapojily do práce v domácnosti... „*změnila bych ten přístup k práci*“ ... a měli více zodpovědnosti, také, aby si s dětmi více povídali... „*spíš se to omezí na to, jak bylo ve škole, jaké byly známky a tak, Pavlík je takový uzavřený...většinou poslouchá 5 minut a pak uteče*“.

Shrnutí:

Z tabulky můžeme usoudit, že v aktivitách rodiny chybí více společných sportovních aktivit. Celkový čas, který spolu rodiny tráví je přibližně stejný až na jednu rodinu. Otázkou je, zda je možné, aby se zvýšil počet hodin, který společně mohou trávit. V dnešní hektické době a při náročnosti zaměstnání rodičů, kdy se rodiče domů vracejí i pozdě v noci.

7.2.7 Zájmy

Tabulka 21 Přehled zájmových aktivit jednotlivých členů rodiny

RODINA „A“	ZÁJMY
ELIŠKA	„ <i>chodí do klavíru, do dramatického kroužku a do plavání</i> “
MATKA	„ <i>ráda jezdím na kole a taky mám ráda turistiku</i> “
OTEC	„ <i>rád lyžuje, chodí do skal, turistika</i> “
RODINA „B“	ZÁJMY
ANIČKA	„ <i>pořád čte, má jednu kamarádku, ta ju občas vytáhne ven, jezdí na lanové centrum</i> “
MATKA	„ <i>ruční práce, zvelebují bytček</i> “
RODINA „C“	ZÁJMY

KUBA	<i>„ten nemá žádný sport, chodil na florbal, ale ten zrušili a má rád Basketbal, jednu dobu jezdil aj na kolečkových bruslích, rád tráví volný čas u PC“</i>
MATKA	<i>„ráda sleduju dokumenty, skládám puzzle, vymýšlím nějaké kombinace květek“</i>
OTEC	<i>„tatínek, ten tráví čas na internetu, nějaké procházky, výšlapy“</i>
RODINA „D“	ZÁJMY
PAVEL	<i>„rád vystřihuje a lepí z „ábíčka“, čte, rád poslouchá hudbu, chodí ven“</i>
MATKA	<i>„čtu knížky nebo časopisy, luštím křížovky, ráda si hraju s dcerou, stolní hry“</i>
OTEC	<i>„rádi jezdíme někam vlakem, fotíme vlaky s manželem“</i>
RODINA „E“	ZÁJMY
NIKOLA	<i>„volejbal, sokol, kytara“</i>
MATKA	<i>„jezdíme na kole“</i>
OTEC	<i>„práce na zahradě“</i>
RODINA „F“	ZÁJMY
VERONIKA	<i>„aktivity nemá vůbec, to spíš PC, chodí ven s holkama, čas tráví s klukem, chodí do posilovny“</i>
MATKA	<i>„já ráda na zahrádce, ty kvítka, orchideje pěstuju, stromky“</i>
OTEC	<i>„manžel se věnuje kynologii“</i>

Shrnutí:

V zájmech rodičů i dětí chybí více sportovních aktivit, které by navštěvovali pravidelně. Většina zájmových aktivit je nepravidelná. Co brání hlavně tomu, aby byla rodina více pohromadě je tedy pracovní vytíženost nebo nepravidelná pracovní doba, což je problémem dnešní doby, který rodiče nemohou dost dobře ovlivnit a také věk dětí, které již mají i své zájmy a aktivity.

7.2.8 Ekonomická situace

V oblasti finanční situace se matky vyjádřily takto:

Tabulka 22 Finanční situace rodiny

RODINA	EKONOMICKÁ SITUACE
„A“ (Eliška)	„já si myslím, že jsme taková střední třída“
„B“ (Anička)	„je to náročné v dnešní době, nízký plat, drahé věci, jídlo, všechno se zdražuje a člověk když byvá v bytě, tak musí všechno kupovat“
„C“ (Kuba)	„na stupnici od 1 do 5 dalo by se říct ta 3, dalo by se říct, že dobrá“
„D“ (Pavel)	„já si myslím, že se to teďka zlepšilo, protože jsem byla vlastně rok bez práce a manžel vlastně byl pátky doma, takže neplacené... máme nějaké dluhy... šetříme na dovolenou...ale je to rozhodně lepší než to bylo“
„E“ (Nikola)	„já myslím, že je dobrá“
„F“ (Veronika)	„manžel teďka ve firmě nedostal výplatu a vlastně splácíme úvěr - novou střechu“

„Když je sleva“:

Takto rodiče většinou odpovídali, na otázku, zda koupí vždy jen to nejdůležitější nebo i něco, co zrovna nepotřebují.

„...cokoliv, co je v akci co potřebujeme, tak to беру...“

„nakoupím i to, co zrovna nepotřebuju...co je třeba v akci, co je levnější a když vím, že to občas používám“

„když se povede, tak nějaké drobnosti...když jsou slevy“

„na mražáku jsou chleby, maso...“

Také mě zajímalo, zda chodí děti s rodiči nakupovat a pokud ano, jestli rozhodují o něčem, co se nakupuje?

Některé matky odpovídaly, že teď už ne, protože děti už nemají zájem chodit do obchodu s rodiči, ale když byli menší, např. 1. – 4. třída, chodili rádi. Některé děti chodí i teď pravidelně.

Mým záměrem bylo zjistit, zda a do jaké míry děti rodiče ovlivňují ve výběru potravin. Většina rodičů tedy odpovídala, že děti na ně vliv nemají, ale že pokud věc, kterou chtějí „není až zas tak zdravá, tak k tomu nepřistoupím, takže si to nekoupí“. Dále uváděli, že dítěti nedovolí koupit si libovolný počet jejich vyhlédnutého zboží nebo jakékoli zbo-

ží...„dobře tak si vem, ale nebudeš si brát třeba 4ks toho oplatku.“ „vybere si jogurt, ale ví, že já se podívám, kolik má tuku“

Shrnutí:

V otázce finanční stránky můžeme říct, že situace je „půl na půl“ 3 matky uvedly, že mají problémy díky ztrátě místa, problémům s vyplacením mzdy ze strany zaměstnavatele a také díky úvěru, který musí splácet, proto nemohou např. kupovat kvalitnější potraviny jako tmavé pečivo nebo více zeleniny. „jenom to nejnutenější“

Druhá polovina matek označila svou finanční situaci za „dobrou“, „zlepšující se“ ale i přesto všichni rodiče odpovídali, že se hodně orientují na slevy a nakupují podle nich. Dobrou zprávou je i pevná vůle rodičů, kteří nedovolí dětem koupit si cokoliv.

7.3 Rozhovor „s rodiči o rodičích“

Rozhodla jsem se doplnit rozhovor o dětech a rodině ještě o rozhovor s matkami. Cílem rozhovoru bylo získat informace o jejich spokojenosti se životem, prací a celkovou životní bilancí a získat náhled na jejich vztah k životu a rodině. Všechny tyto faktory mohou ovlivnit fungování rodiny, její životní styl, který byl předmětem celého výzkumu.

První otázkou na matky bylo, co je pro ně smyslem života. Shodně odpovídaly „rodina“ „moje dcera“ „děti“.

Dále mě zajímala spokojenost s prací a vztahy na pracovišti. Nikdo z rodičů o změně zaměstnání neuvažuje. Důvodem proč by matky přemýšlely o odchodu ze stávajícího místa je nízké finanční ohodnocení „plat se dlouhou dobu nezvedl a je dost nízký na dnešní dobu“ nebo zdravotní problémy, na druhou stranu nikdo neuvedl jako důvod pro odchod „nehody na pracovišti“. Naopak se s kolegy ze zaměstnání schází i mimo pracovní dobu. „Posedět na kafičko, ať do přírody ven se zajdeme projít“ „někdy jdeme sednout a nebo třeba, když jsou narozeniny svátky, tak se navštěvujeme“. Trávení času mimo zaměstnání tedy rodiče ať už s rodinou nebo s kolegy tráví spíše neaktivním způsobem, tedy posezením s přáteli, nepravidelně i procházkou.

Problémy, které momentálně rodina, respektive rodiče řeší, jsou finančního rázu (kapitola „finanční situace rodiny“) v jedné rodině je nutná péče o babičku, což je pro matku, která

chodí do zaměstnání dost vyčerpávající a jak uvedla „ *musím fungovat 24 hodin denně*“ a také zdraví. Zdraví je nejčastější odpověď na otázku co by si přály pro sebe nebo pro svou rodinu. Dále zmiňovali finanční těžkosti, které by si přáli mít již vyřešené. S problémy je také spojen stres, a proto mě zajímalo, jestli jej matky řeší jídlem. Opět polovina odpověděla, že ano, ale jsou si vědomy toho, že to není nejlepším řešením.

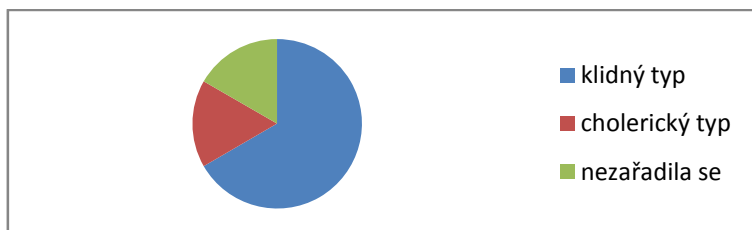
“když mě něco vypudilo... vzala jsem si to sladké nebo nějaké tyčinky jo a sedla... teď to neřeším jídlem, ale vypadnu z baráku“

„určitě, bohužel, prostě já se přecpávám, já vím, že mám dost a pořád žeru“

„čokoládu tu si někdy dám“

S výchovou dětí a celkovému přístupu k životu jistě souvisí i povahové rysy rodičů, které mohou být rozhodující, při řešení různých situací, které mohou v rodině nastat.

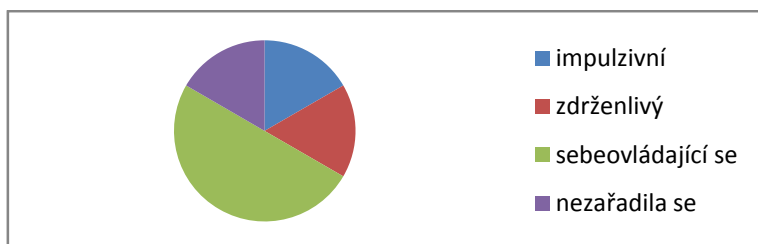
Graf 1 Povahové rysy rodičů



Většina rodičů (4) se označili za „*klid'asy*“ jedna z matek o sobě řekla, že je „*choler*“ a jedna matka nedokázala říct, jestli je spíše klidné povahy nebo naopak. „*Záleží, v jaké by to bylo situaci, jestli je člověk v pohodě nebo vystresovaný, záleží, v jaké pozici se člověk nachází*“.

Z odpovědí rodičů tedy můžeme usoudit, že převažuje klidnější povaha. Což je při řešení konfliktů v rodině lepší možností.

Graf 2 Povahové rysy rodičů 2



Nejvíce matek se zařadilo do skupiny sebeovládajících se (3) za impulzivní se označila 1 a za zdrženlivou také 1. Do žádné kategorie se nedokázala zařadit opět 1 z matek.

Tyto odpovědi korespondují s odpověďmi z předchozí otázky, tzn., že 3 matky, které se označily za „klidné“ se také označily za „sebeovládající se“.

Poslední na co jsem se maminek ptala, bylo, co by si přály změnit samy na sobě, či na svém životě? Nejčastějšími odpověďmi bylo přání zhubnout, více se věnovat rodině, trávit s ní více času, v rodinách s finančními problémy zaznělo přání jet s dětmi k moři či na hory, spravit dům a najít si přítele.

„Do budoucna bych nechtěla být úplně sama“.

„Abychom s děckama mohli jezdit častěji na nějaké dovolené k moři a tak, abychom mohli aj přes zimu jezdit na hory“.

„Svoje stravovací návyky, víc zhubnout, chtěla bych si víc zkorigovat čas“

„Asi bych chtěla trochu zhubnout“.

Shrnutí:

Z rozhovoru se dá usuzovat, že pro matky je na prvním místě rodina. Většina rodičů je také spíše klidné povahy, což může zamezit vzniku větších konfliktů v rodině. Rodiče se snaží řešit i všechna negativa jako je finanční stránka a snaží se, aby rodina byla dobře zaopatřená. Pozitivní je také myšlenka zhubnout, tento cíl mohou realizovat zároveň s dietním režimem pro děti. Protože při snižování hmotnosti u dětí je důležitý fakt, aby se děti necítily dotčeny, že se musí omezovat jen ony, proto je dobré, když se do režimu zapojí celá rodina.

8 ZÁVĚR VÝZKUMNÉ ČÁSTI

Z realizovaného výzkumu pro mě bylo největším překvapením, že rodiče, kteří mají dobrý přehled o problematice stravování a zdravém životním stylu si jsou vědomi chyb, kterých se oni samotní i jejich děti dopouští. Pozitivní zprávou je negativní postoj k „fast foodům“. Možná se už konečně blíží doba, kdy se každý rozumný rodič takovým stravovacím zařízením vyhne. Rodiče se snaží děti „omezovat“ v oblasti sladkostí, nezdravých jídel a nápojů. Jako problém se mi jeví to, že rodiče se snaží změnit návyky až teď v tomto věku, což mi přijde dost pozdě.

Překvapením byl i pitný režim, o kterém jsem si myslela, že bude mnohem horší a že rodiče nebudou mít přehled, kolik dítě vypije a hlavně co pije.

Co se týká oblasti trávení volného času, je to problematika, o které by se dalo dlouho debatovat. Rodiče uvedli, že tráví s dětmi málo času a chtěli by s nimi trávit času více. Mnoho z rodičů má zaměstnání, které jim neumožňuje trávit s dětmi více času, i když by si to přáli. Dalším faktem je věk dětí, které jsou již ve věku, kdy mají vlastní zájmy a nechtějí s rodiči trávit tolik času.

Jako negativum vidím také neochotu dětí „mluvit“. Nechtějí si s rodiči povídat nebo se svěřovat. Někteří rodiče uvedli, že jejich děti jsou spíše uzavřené, nerady si vytváří nová přátelství a celkově jsou samotářské. Tyto faktory mohou mít např. za následek vznik šikany apod. patologií. Rodiče by se proto měli snažit mluvit s dětmi co nejvíce i pro vytvoření přátelského a otevřeného vztahu.

Zájmové aktivity rodiny jsou spíše neaktivního charakteru. Rodiče uváděli maximálně procházky nebo občasné túry, nevedli však žádné pravidelné sportovní aktivity u své osoby ani u většiny dětí. Pokud má dítě nějakou pravidelnou sportovní aktivitu, je to spíše impuls ze strany rodičů. Děti se pohybu vyhýbají, dávají přednost počítačům a sledování televize.

Ekonomická situace je nosným pilířem všech výše zmíněných oblastí. Na financích vše stojí a padá. U poloviny rodin (3) není situace dle slov matky dobrá. Důvodem jsou problémy s vyplácením mzdy, ztráta zaměstnání nebo splácení úvěru. I když by rodiče „dávali“ rádi svým dětem více, je to velkým problémem.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zmapovat životní styl rodin s dětmi s nadváhou nebo obezitou. Myslím si, že v oblasti stravování se rodiče v rámci možností snaží vést své děti co nejlepším možným způsobem. Snaží se je omezovat v konzumování sladkostí a jiných nezdravých jídel, naopak dětem připravují více ovoce a zeleniny, pokoušejí se zařazovat celozrnné pečivo a bílé maso. Problémem je spíše pohybová aktivita jak u rodičů, tak i u dětí. Jedním z hlavních důvodů bude nejspíše zájmové zaměření rodičů, kteří nejsou v tomto směru pro děti vzorem. Řešením v této oblasti nemusí být pouze programově nařízené cvičení, které děti nebaví. Nejjednodušším a nejlevnějším řešením je návrat k běžné a přirozené fyzické aktivitě. Děti by měly začít více chodit pěšky, nepoužívat neustále MHD a nejezdit auty, chodit po schodech. Někteří rodiče také uvedli, že zapojují děti do domácích prací a práce na zahradě, což hodnotím také jako velmi efektivní řešení. Rodiče by měli jít dětem příkladem a pracovat s nimi. Velkým „zabijákem času“ je televize a počítač – velmi oblíbená činnost dětí i mnohých dospělých. Dle mého názoru je maximální doba, kterou by děti měli u těchto zařízení denně trávit 2 hodiny. Další možností, jak řešit vzrůstající procento obézních dětí v naší zemi je zapojení státu. Myslím si, že konkrétně MŠMT by se mohlo angažovat do této problematiky více. Například formou besed na školách o zdravém životním stylu a hlavně významu pohybové aktivity. Ve větších městech by dále mohlo zřídit volnočasová centra, která by byla zaměřená na pohybovou aktivitu. Pro tyto účely by bylo na místě provést rozsáhlejší navazující průzkum v této problematice s větším počtem respondentů. V neposlední řadě by se do problematiky mohli více zapojit i dětské lékaři. Ze zkušenosti jiných rodičů vím, že jim lékař oznámí, že jejich dítě má nadváhu, ale už jim nesdělí, jak mají tento problém řešit, jaká mají nastavit opatření. Celkově si myslím, že o této problematice se začíná mluvit čím dál více a lidé si problém obezity dětí uvědomují, ne však každý s ním dokáže bojovat sám, proto je třeba občas podat pomocnou ruku.

Co se týká praktického přínosu této práce, i přes malý počet respondentů, si myslím, že vzorek respondentů jsem vybrala poměrně reprezentativně. Ve vzorku byly rodiny z vesnice i z města, také zde figurovaly různé sociální vrstvy, děti byly obou pohlaví a různého věku. Výsledky budou poskytnuty jako zpětná vazba matkám dětí, se kterými jsem rozhovory uskutečňovala. Někteří rodiče sami projeví zájem o zpětnou vazbu a výsledky výzkumu. Dále výsledky také poskytnu místním dětským lékařům, se kterými jsem se již před provedením výzkumu domluvila na předání výsledků. Tyto výsledky mohou sloužit jako podklad pro další opatření, jako jsou upozorňující letáky pro rodiče atd.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] AMERICKÁ DIABETICKÁ ASOCIACE, *Cukrovka typu 2: kniha pokynů, rad a praktických doporučení, jak s cukrovkou plnohodnotně žít*. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-174-1.
- [2] COOPER, P. J. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání: Jak se uzdravit*. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-97-2.
- [3] ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8
- [4] DUFFKOVÁ, J., URBAN, L. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o., 2008. ISBN 978-80-7380-123-6
- [5] FOŘT, P. *Stop dětské obezitě, co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7.
- [6] FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychický vývoj*. In Pařízková, J., Lisá, L. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9.
- [7] HAINER, V. *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0233-9.
- [8] HAINEROVÁ, A. I., *Dětská obezita: Noviny v medicíně*. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-196-7
- [9] INTERNATIONALE TASK FORCE FOR PREVENTION OF CORONARY HEART DISEASE. *Kapesní průvodce prevencí ischemické choroby srdeční*. Praha: Triton s.r.o., 2003. ISBN 80-7254-437-3.
- [10] KRCH, F. D., MÁLKOVÁ I. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. Praha: Granit s.r.o.. 1993. ISBN 80-85805-12-X.

- [11] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
- [12] KYNYCHOVÁ, H., KRUNTORÁDOVÁ, P. *Tajemství životního stylu aneb tvůj osobní trenér a rádce*. Praha: Propolis, 2006. ISBN 80-903818-0-4.
- [13] LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., DROZDOVÁ V., *Obezita v dětském věku*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství n.p., 1990. ISBN 08-032-90.
- [14] MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978- 80-247-2715-8.
- [15] MIOVSKY, M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- [16] MOUREK, J. *Fyziologie - Učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1190-7.
- [17] MÜLLEROVÁ, D. Základní složky výživy. In Svačina, Š. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
- [18] MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton s.r.o., 2003. ISBN 80-7254-421-7.
- [19] PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9.
- [20] SIROVÁTKA, T. *Rodina, zaměstnání a sociální politika*. Brno: Albert, 2006. ISBN 80-7326-104-9.
- [21] SVAČINA, Š., BRETŠNAJDROVÁ, A. *Jak na obezitu a její komplikace*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2395-2.

- [22] LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., *Obezita v dětském věku*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství n.p., 1990. ISBN 08-032-90.
- [23] ŠAFRÁNKOVÁ, A., NEJEDLÁ, M. *Interní ošetřovatelství II*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1777-8.
- [24] ŠORBA, J. *Proč zbytečně umíráme*. Praha: Radix, 1996. ISBN 80-86031-06-3.
- [25] ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě a rozvod rodičů*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3181-0.
- [26] ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [27] VÍTEK, L. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2247-4.
- [28] VON CRAMM, D. *Vaříme pro děti: velká kuchařka: více než 250 nových jídel, které děti milují* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2626-7.
- [29] ZÁKOSTELECKÁ, D. *Jídelníček kojenců a malých dětí*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2716-5.

Internetové zdroje

- [30] *Astma a obezita spolu úzce souvisí* [online]. [cit. 2011-04-05]. Dostupné z WWW: <<http://klinikazdravi.cz/style=print/novinky/novinky-a-trendy/astma-a-obezita-spolu-uzce-souvisi/>>

[31] *Ischemická choroba srdeční* [online]. [cit. 2011-03-26]. Dostupné z WWW:

<<http://www.lekari-online.cz/vnitri-lekarstvi/zakroky/ischemicka-choroba-srdecni>>.

[32] *Proč takový projekt?* [online]. [cit. 2011-03-27]. Dostupné z WWW:

<<http://www.food-programme.eu/cs/projekt/proc-takovy-projekt>>.

[33] *Rizika obezity* [online]. [cit. 2011-04-05]. Dostupné z WWW: <<http://www.inbody.cz/rizika-obezity.php>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod.	A podobně.
DDD	Doporučená denní dávka.
EDNOS	Eating disorders otherwise specified.
ICHS	Ischemická choroba srdeční.
MKN -10	Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů.
MŠ	Mateřská škola.
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.
Např.	Například.
PC	Počítač.
PPP	Poruchy příjmu potravy.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Přijatelné tělesné hmotnosti pro muže a ženy.....	17
Tabulka 2 Kategorie BMI,klasifikace obezity (dle WHO)a zdravotní rizika.....	18
Tabulka 3 Přehled sacharidů v různých potravinách	26
Tabulka 4 Přehled vitamínů rozpustných v tucích, fyziologické funkce a DDD	27
Tabulka 5 DDD minerálů a stopových prvků v potravě.....	28
Tabulka 6 Kolik má dítě jíst a pít v určitém věku	30
Tabulka 7 Výživa dětí 6 – 15 let.....	31
Tabulka 8 Rodina „A“	43
Tabulka 9 Rodina „B“.....	44
Tabulka 10 Rodina „C“.....	44
Tabulka 11 Rodina „D“	45
Tabulka 12 Rodina“E“	46
Tabulka 13 Rodina „F“	46
Tabulka 14 Shrnutí informací o dětech.....	47
Tabulka 15 Jaký mají matky přehled o zdravé výživě.....	49
Tabulka 16 Přehled o svačinách dětí	51
Tabulka 17 Přehledu pitného režimu dětí.....	54
Tabulka 18 Vztah dětí o ovoci a zelenině.....	55
Tabulka 19 Jak často děti konzumují sladkosti	56
Tabulka 20 Kolik času týdně tráví rodiče s dětmi a jak?.....	57
Tabulka 21 Přehled zájmových aktivit jednotlivých členů rodiny	58
Tabulka 22 Finanční situace rodiny.....	60

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Povahové rysy rodičů	62
Graf 2 Povahové rysy rodičů 2	62

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Otázky k rozhovoru o životním stylu

P II: Otázky k rozhovoru pro rodiče

P III: Vzorová tabulka k vyplnění údajů pro výpočet BMI

P IV: Přepis záznamu rozhovoru o životním stylu

P V: Přepis záznamu rozhovoru pro rodiče

PŘÍLOHA I: OTÁZKY K ROZHOVORU O ŽIVOTNÍM STYLU

Můžete mi říct něco o vašem dítěti, co vás napadne, nebo co byste mi o něm chtěla říct?

1. Myslíte si, že se Vaše rodina stravuje dle zásad zdravé výživy? (jak by měla zdravá výživa vypadat?)
2. Kolikrát týdně spolu snídáte, obědváte nebo večeříte?
3. Jíte vždy u jídelního stolu nebo si jídlo berete i k televizi?(všichni, jednotlivě)
4. Jak často navštěvujete obchodní centra?
5. Je součástí návštěvy i zastávka ve fast foodu? (pokud ano, co obvykle kupujete?)
6. Zajímáte se o výrobky zdravé výživy? (o které?)
7. Pokud ano, dáváte jim přednost před těmi běžnými?
8. Konzumují členové vaší rodiny po 20h večerní jídla jako brambůrky, hranolky, čokolády nebo i jiná? Jaká?
9. Jaký vztah má vaše dítě k ovoci a zelenině, co má raději?
10. Kolik porcí zeleniny zkonsumuje Vaše dítě denně? (1 porce 200g např. 2 menší rajčata)
11. Kolik porcí ovoce zkonsumuje Vaše dítě denně? (1 porce 200g např. banán a mandarinka)
12. Dá vaše dítě přednost spíše čokoládě apod. nebo si vybere ovoce?
13. Jak často konzumuje Vaše dítě sladkosti (např. čokoládu, bonbony...)
14. Svačí vaše dítě pravidelně?
15. Co mívá obvykle Vaše dítě ve škole na svačinu? Co pije?
16. Kolik tekutin za den Vaše dítě vypije?
17. Můžete uvést příklad jídelníčku Vašeho dítěte za 1 den?
18. Chodí Vaše dítě do školní jídelny?
19. Pokud ano, vaří ve školní jídelně podle zásad zdravé výživy?
20. Snažíte se vařit zdravěji?(např. méně tuku a soli, kuřecí, rybí maso, více zeleniny)
Pokud ano, jak se na to dívá Vaše rodina?

Trávení volného času rodiny

21. Dokážete říct, kolik hodin přibližně týdně tráví celá vaše rodina pohromadě (nepočítá se sledování tv)
22. Jaké jsou nejčastější společné aktivity Vaší rodiny a kdy probíhají? (víkend, odpoledne v týdnu)
23. Jaké jsou zájmové aktivity jednotlivých členů rodiny?
24. Myslíte si, že tráví Vaše rodina dostatek času spolu? Jste s tím spokojená?
25. Co byste změnila na chodu Vaší rodiny?
26. Má Vaše dítě nějaký kroužek, či aktivitu, kterou pravidelně navštěvuje? (jakou?)

Ekonomická situace

27. Je dle Vašeho mínění ekonomická situace rodiny dobrá?
28. Pokud ne, proč si to myslíte?
29. Koupíte při nákupu vždy vše, co chcete, i věci, které zrovna nutně nepotřebujete?
30. Chodí dítě na nákup s vámi? (jak často?)
31. Rozhoduje Vaše dítě o něčem, co nakupujete? (o čem?)
32. Posíláte někdy na nákup jenom dítě?

PŘÍLOHA II: OTÁZKY K ROZHOVORU PRO RODIČE

1. Co Vás napadne, když se řekne „smysl života“?
2. Jste spokojená/ý v zaměstnání?(Přemýšlíte o změně?)
3. Máte v zaměstnání i přátele, se kterými se vídáte mimo pracovní dobu?
4. Máte nějaké osobní problémy, které momentálně řešíte?
5. Řešíte stres jídlem?
6. Máte nějaké pravidelné aktivity, kde se setkáváte s přáteli?
7. Řekla byste o sobě, že jste spíše klidný nebo cholerický člověk?
8. Řekla byste o sobě, že jste spíše impulzivní-zdrženlivý nebo sebeovládající se?.
9. Máte nějaké životní přání, které byste si ráda splnila?(cestování, bydlení...)
10. Je něco, co byste si přál/a změnit sama na sobě nebo na Vašem životě?

**PŘÍLOHA III: VZOROVÁ TABULKA K VYPLNĚNÍ ÚDAJŮ PRO
VÝPOČET BMI**

Jméno:	Věk	Vzdělání	Váha	Výška	BMI
Otec					
Matka					
Dítě					

PŘÍLOHA IV: PŘEPIS ZÁZNAMU ROZHOVORU O ŽIVOTNÍM

STYLU

Můžete mi říct něco o vašem dítěti, co vás napadne, nebo co byste mi o něm chtěla říct?

Čím je výrazná? Já si myslím, že už tak na pohled, že je strašně velká, protože ona opravdu veliká, ale má strašně husté vlasy...čím je výrazná? Já si myslím, že tím, že je hodně všestranná, hraje na piáno, je spolehlivá, že jako do školy si plní věci, snaží se doma mi pomáhat všechno, jediné, co je na ní asi nejhorší, ona je líná...jako ona pomůže, ona udělá škola to je takový závazek, klavír, to je velký dar, to je talent, takže to jí jde samo, to ji do toho taky nikdo nemusí nutit do toho piána, ale jinak si myslím, že je průměrná.

Takže z těch povahových vlastností převažuje ta lenost?

Ano, určitě, no.

A co se týká toho co jí baví, dokáže se nějakým způsobem vyhecovat, že třeba to cvičení na klavír?

Ano, určitě ano, to co jí baví tak ano...ona třeba dokáže krásně malovat, takže když ju chytne, tak maluje krásné obrázky.

Stravovací návyky

1. Myslíte si, že se Vaše rodina stravuje dle zásad zdravé výživy?

Ani omylem.

Jak by podle Vás měla vypadat zdravá výživa?

Nepít kávu, střídmě pít alkohol, né nejsme žádní notorici ☺, nesladit cukrama, nejest bílé pečivo, nekupovat sladké vody na pití hlavně, bohužel se k tomu děcka dostanou...no nevim, nevim... asi hodně zeleniny, hodně ryb bych řekla...

Co si myslíte o pití vody z kohoutku?

No, my máme státní vodu, no teďka manžel vyměnil trubky a je výborná, myslím si, že je dobrá, protože je kontrolovaná, takže si myslím, že jako jo...já si teda kupuju i ve flašce, ale tak to si kupuju sem do práce...

Odmítá Eliška obyčejnou vodu?

Nechutná mi, ale teďka je fakt dobrá a najeli jsme na systém, že prostě dám do flaše vodu, mám takovou nálevku, dám tam 3 kolečka citrónu a to se dá a pijeme eště sirupy no tak...

Pijete třeba light sirupy?

Kupovala jsem jednu dobu i light, ale neuspěla jsem, chuťově jsem neuspěla...ale ty sirupy mají jenom do školy a doma jenom tak voda s citrónem? Doma nic jiného nemají ☺

2. Kolik jídel za den máte Vy a kolik jich má Vaše dítě?

Tak já mám...já určitě snídám, ale snídám později, pak se snažím obědvat, pak se snažím něco malého, ale mnohdy mi to nevyjde a potom večere takže 3 – 4 jídla denně? Ano, tak ty 3- 4 jídla za den...

Eliška ta má svačinu ve škole a oběd, potom přijde domů něco slupne a večeri takže ty 4 jídla za den? Ano, ty 4

3. Jak často se sejdete týdně u stolu? (snídaně, oběd, večere)

No, to je otázka...tak sejdeme se u stolu...tak asi 2x ...sobotu a neděli

Manžel pracuje na směny?

Ne, má pohyblivou pracovní dobu

Takže je to hlavně kvůli Vaší a manželově vytíženosti v práci

Protože já chodím až večer, takže...tak to je

4. Jíte vždy u jídelního stolu nebo si jídlo berete i k televizi?(všichni, jednotlivě)

No, bereme i k televizi, ale většinou dodržujeme ty víkendové obědy i snídaně, tak to dodržujeme, takže opravdu se stane, protože já třeba nejsu doma jo...

5. Jak často navštěvujete obchodní centra?

Strašně málo, až mě to někdy mrzí a pak to vezmu útokem

6. Je součástí návštěvy i zastávka ve fast foodu? (pokud ano, co obvykle kupujete?)

Ne, nesnáším to...ted' mě donutily děti...“pojd'me do KFC“, protože to je prej jakýsi hit pro děti, tak jsme tam zašli a byla jsem tak znechucená, dala jsem to všem patřičně na jevo, takže jsme zkončili...já jsem kdysi dělala v „Riu“ no ne, chtěou za to strašné peníze, je to nechutné, fuj, kdoví co v tom je

7. Zajímáte se o výrobky zdravé výživy?

No, zajímám, ale většinou mi nechutnají nevím čím to je...

A co konkrétně jste zkoušela?

Tak je fakt, že třeba mám ráda špaldu, pohanku, ale musím si to upravit sama, ale když třeba si koupím aj koláče z té celozrnné mouky nebo aj ten jogurt sojový, mám aj takovou kamarádku...ale prostě ne, mě to nechutná...

8. Pokud ano, dáváte jim přednost před těmi běžnými?

No, řeknu to asi tak...myslím si, že tady hrají velkou roli finance, protože bohužel, šla bych na bio hned, ale to bysme projedli asi fakt hodně...bohužel, je to fakt škoda, ale je to tak jo jako...

9. Konzumují členové vaší rodiny po 20h večerní jídla jako brambůrky, hranolky, čokolády nebo i jiná? Jaká?

No, někdy mě to chytne, takže si dáme třeba kousek čokolády, snažím se kupovat tu 70%, ale objeví se někdy ta chuť, ale brambůrky ne, to já nesnáším to ne, spíš ne...

Nakrájíte si třeba někdy ovoce?

Ano, to dělááme, kupujeme pomelo, mango, mandarinky i Eliška to jí? Jo jí, kromě toho pomela...takže s ovocem problém nemá? Nee, ona jí banány, mandarinky, jablka, no jablka vím, že se špatně tráví, takže to spíš tak dopoledne, ale večer ne, protože by to těžce trávila

10. Jaký vztah má vaše dítě k ovoci a zelenině, co má raději?

Spíš asi to ovoce...tu zeleninu tak ten okurek, ledový salát, kukuřici, hrášek...opravdu rajče mi nesní, papriku jak kterou, tak tu když jí nasekám tak tu sní

11. Kolik porcí zeleniny zkonsumuje Vaše dítě denně? (1 porce 200g např. 2 menší rajčata)

Tak určitě... já nevím...ono je to těžko říct, protože já pracuju odpoledne, takže moc nemám přehled, protože kokina a tady ty sladkosti musíme schovávat, jo, protože nemám přehled, takže nevím, ale vím, že si vezme je to tam volně v misce a ona může chodit...

12. Kolik porcí ovoce zkonsumuje Vaše dítě denně? (1 porce 200g např. banán a mandarinka)

Ona má ráda sušené banány, tady toto kupuju tady ty různé sušené, jinak asi tu jednu porci za den.

13. Dá vaše dítě přednost spíše čokoládě apod. nebo si vybere ovoce?

Tak určitě čokoládě, kdybych jí dala vybrat.

14. Jak často konzumuje Vaše dítě sladkosti? (např. čokoládu, bonbony...)

No tak jelikož jsem teď přitvrdila tak velice málo...tak 2x týdně...dřív jsem neměla přehled, ale zjistila jsem, že tam zůstávaly prázdné obaly, které vypadaly, že jsou plné dá se říct, že sladké jedla téměř denně? Noo asi ano, asi jo, určitě, jak se k něčemu domákla tak ano.

15. Svačí vaše dítě pravidelně?

Ano, ve škole ano...a doma, mají tam jogurty, určitě si je berou, to vím, že jí jogurty, má ráda ty „bebečka“. Na svačinu spíš to pečivo...?spíš bych řekla ten jogurt nebo ty „bebečka“ nebo snažím se i opravdu jako něco nějak nahradit, dost těžko

16. Co mívá obvykle Vaše dítě ve škole na svačinu? Co pije?

Tak na pití vodu se sirupem a to si může doplňovat čajem a jinak pije vodu, to musím teď zaklepat...no nejčastěji se opravdu objevuje to pečivo, ten chleba, bulky, snažíme se dávat jí to tmavé, celozrnné, jinak sýr se zeleninou, šunku a zastrčený ten ledový salát jako takový sendvič ...teďka nedávno jsem ju ohromila do rohlíku jsem jí dala sýr třícítku tvrdý, tak sem jí nakrájela pásky a dala jsem jí

mrkvu a očistila mrkvu, tak to tam měla jenom todle to byl řev ráno jak to otevřela:“já se toho nenajím“

17. Kolik tekutin za den Vaše dítě vypije?

Ona určitě dost, ona hodně, já si myslím, že ty 2 litry určitě dá, je na tom líp než já.

18. Můžete uvést příklad jídelníčku Vašeho dítěte za 1 den?

Tak ráno mají strašně rádi, já to teda nějak to...lupínky se koupí, takže si dá lupínky s mlékem, celozrnné takové jak jsou, pak se snažím krájet nějaké to ovoce, většinou když vystřelí ven, tak je pokoj, potom je oběd, takže to je polévka a druhý chod a pak odpoledne si dá třeba jogurt a na večeru máme nějaký chleba nebo se dojídá oběd...

Co míváte na oběd, je to třeba nějaké maso s rýží? No většinou jo tak dneska sem třeba udělala roštěnky s rýžou no nebo děláme i ryby ono v těch rybách zase není takový výběr nahrazujete třeba přílohu úplně zeleninou? Ano no...nechcu ju nějak utnout, aby toho nebylo moc, ale začala sem to řešit tak, že jsem jí úplně zkrouhla porce, jak se to projeví, ty porce nedávám jí velké, dělám to třeba tak, že jí dám třeba míň brambor a hodně zeleniny a taky to tak pak budu nějak ubírat...jo a taky kdybych jí dala jenom maso a zeleninu tak to nevím teda a nejhorší je na tom to, že všichni mají brambory a ona chudera ne, že...

19. Chodí Vaše dítě do školní jídelny?

Chodí.

20. Pokud ano, vaří ve školní jídelně podle zásad zdravé výživy?

Klasické jídla, prostě máčky, kuře, rýže, jedenkrát týdně je sladké, dycky to obměňují, ale mívají aj luštěniny, špenát

21. Snažíte se vařit zdravěji?(méně tuku a soli, kuřecí, rybí maso, více zeleniny)

Jako snažím se jo, snažím se nahrazovat, olivový olej třeba používáme jo nebo...no snažím se...je to podmíněné tím zvykem, jak jsme zvyklí stravovat se, vařit a pak taky finance

22. Pokud ano, jak se na to dívá Vaše rodina?

Oni by mi určitě nejedli takovou pohanku tu špaldu, to oni mi prostě nebudou jíst jo, takže teď jsem třeba...strašně mi chutná celer obalím ho, osmažím, tak to je fuj, čočka je fuj...

23. Dokážete říct kolik hodin přibližně týdně tráví celá vaše rodina pohromadě

(nepočítá se sledování tv)

Málo ...týdně...nevím...

24. Jaké jsou nejčastější společné aktivity Vaší rodiny a kdy probíhají? (víkend, odpoledne v týdnu)

Jako všichni 4 celá rodina? No tak protože jsem učitelka, tak mám prázdniny, takže se aktivně věnujeme...chodíme plavat no, spíš manžel s nima já spíš na kolo a ke koním.

25. Jaké jsou zájmové aktivity jednotlivých členů rodiny?

Tak můj manžel hrozně rád lyžuje a chodí do skal, turistika, já hrozně ráda jezdím na kole a mám taky ráda turistiku, no a naše děti se nám přizpůsobí, jo a samozřejmě plaveme, na brusle.

26. Kolik hodin denně sleduje Vaše dítě televizi?

Tady je chyba v tom, že mě zdá až moc, takže to došlo tak daleko, že беру ovladače, vypínám a snažím se, ale bohužel nemůžu vyhodit pojistky, to bych vyhodila i naší babičce.

27. Myslíte si, že tráví Vaše rodina dostatek času spolu? Jste s tím spokojená?

Ne

28. Co byste změnil/a na chodu Vaší rodiny?

Já nevím...co bych chtěla změnit? Holky mi pomáhají, to jo, to já zas nejsem taková benevolentní matka...prádlo pověsí a tak, to ony holky zvládnou v těch 10 –

12 letech...musí být samostatné, protože já se vracím až večer, takže tu večeri si musí nachystat samy.

29. Má Vaše dítě nějaký kroužek, či aktivitu, kterou pravidelně navštěvuje? (jakou?)

Chodí do klavíru, do dramatického kroužku a do plavání, jsme ji teda přihlásili, aby se teda hýbala, protože...je to potřeba...je ta iniciativa spíš z Vaší strany?
ano, samozřejmě.

Ekonomická situace rodiny

30. Je dle Vašeho mínění ekonomická situace rodiny dobrá?

Tak teď v téhle situaci já si myslím, že jsme taková střední třída, nejsme ani bohatí, ani chudobní

31. Pokud ne, proč si to myslíte?

No jistě ☺ jsou to věci do zásoby? ano, jistě, já to dám třeba na mražák, my bydlíme na vesnici, takže na mražáku jsou chleby jo, maso.

32. Chodí dítě na nákup s vámi? (jak často?)

Ano, většinou o těch víkendech

33. Rozhoduje Vaše dítě o něčem, co nakupujete? (o čem?)

Ne, to ne, nemám prostě problém říct ne, spíš jsem ta zlá matka.

Je to třeba o tom, že když jde na ten nákup s Váma, tak může něco ovlivnit?

Může ovlivnit v tom, že si vybere jogurt, ale ví, že já se podívám kolik má tuku

A Čokolády...?

Ne, ne, ne to spíš ty müsli tyčinky nebo, když něco koupím, tak je to něco, co jako se mi zdá, že by to nebylo až tak...tak strašné, no čokolády v žádném případě

34. Posíláte někdy na nákup jenom dítě?

Ne.

PŘÍLOHA V: PŘEPIS ZÁZNAMU ROZHOVORU PRO RODIČE

1. Co Vás napadne, když se řekne „smysl života“?

Moje děti a rodina.

2. Jste spokojená/ý v zaměstnání?(Přemýšlíte o změně?)

Ano, jsem. Takže o změně nepřemýšlíte? Ne, ne.

3. Máte v zaměstnání i přátele, se kterými se vídáte mimo pracovní dobu?

No, chodíme si sednout. Nějaké aktivity jako sport? To ne.

4. Máte nějaké osobní problémy, které momentálně řešíte?

Teď manžel možná bude měnit práci, tak je to takové stěžejní...no akorát, že holky jsou nemocné. No tak normálně...

5. Řešíte stres jídlem?

Já? Určitě, bohužel, prostě já se přecpávám, já vím, že mám dost a pořád žeru.

6. Máte nějaké pravidelné aktivity, kde se setkáváte s přáteli?

Ano, začala jsem navštěvovat power jógu. A s těmi lidmi tam si vídáte i někde jinde? ne, to ne, já spíš mám ty kamarádky, že si zavoláme a jedeme na kole. A je to pravidelné? Ne, to vůbec ne.

7. Řekla byste o sobě, že jste spíše klidný nebo cholerický člověk?

To já su choler, žádný klid'as.

8. Řekla byste o sobě, že jste spíše impulzivní, zdrženlivý nebo sebeovládající se?

Impulsivní určitě ne...nejsu klid'as, ne já se snažím to prostě nějak zkorigovat a řeším situaci, spíš mi to třeba nedocvakne, já se asi nezařadím nikam.

9. Máte nějaké životní přání, které byste si ráda splnila?(cestování, bydlení...)

Ano, já mám velké přání, můj velký sen, bylo stát na divadle zpívat operu, ale toho snu jsem se vzdala. A teď mám velké přání, být zdravá.

10. Je něco, co byste si přál/a změnit sama na sobě nebo na Vašem životě?

no, určitě změnit svoje stravovací návyky, víc zhubnout, chtěla bych si víc zkorigovat čas, ale furt mě to nějak nevychází, je to tou dobou uspěchanou no.