

FANDÍME ZDRAVÍ



Zhodnocení dotazníků žáků **ZŠ NA VÝSLUNÍ, BRANDÝS NAD LABEM**

Pro potřeby projektu Fandíme zdraví zpracovali:

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph. D.

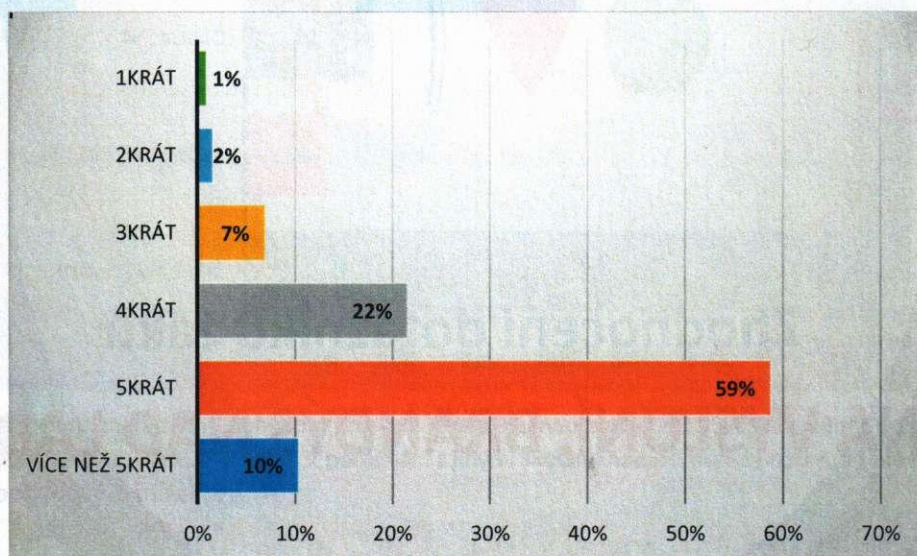
MUDr. Petr Hlavatý, Ph. D.

2017



Kolikrát denně obvykle jíš?

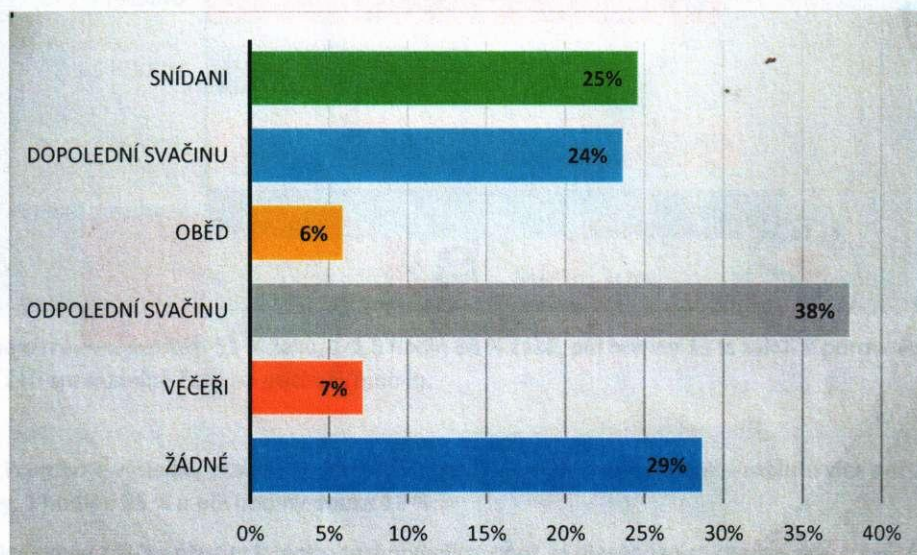
Pravidelný jídelní režim, nejlépe 5x-6x denně, je pro růst a vývoj dítěte nezbytný. Pravidelným stravováním zabráníme pocitům hladu, výkyvům ve výkonnosti, případnému přejídání a zajistíme tělu dostatečný příjem energie a všech živin.



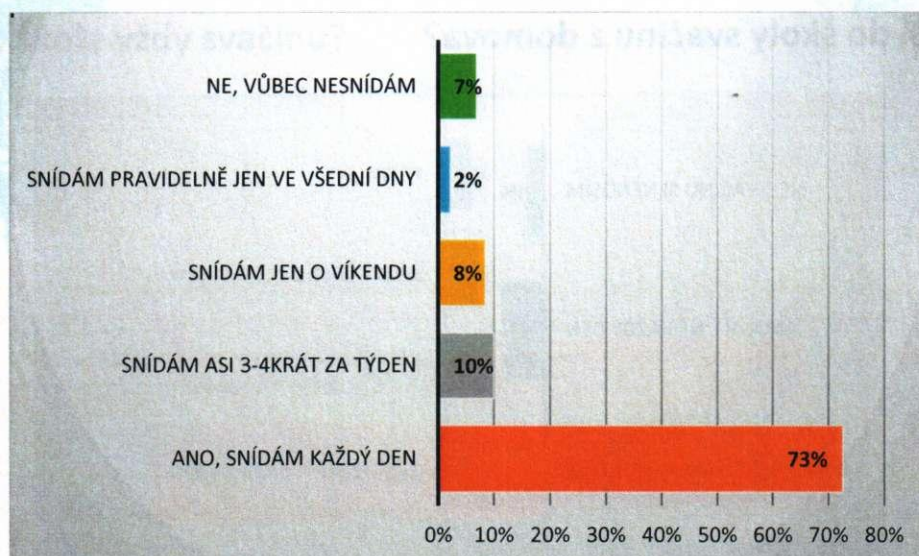
Pravidelný jídelní režim, žáci jí v drtivé většině 5-4x denně, což odpovídá doporučením. Třetí nejčastější odpověď je jídlo více než 5x denně, což je také v pořádku. V porovnání s ostatními školami se jedná o velmi dobrý výsledek.

Zhodnocení: Žádoucí je zajistit pravidelný jídelní režim, nejlépe 5x denně. V případě, že děti sportují, je žádoucí zařadit i druhou odpolední svačinu nebo druhou večeři.

Které z denních jídel často, alespoň 2krát týdně, vynecháváš?



Žáci nejčastěji vynechávají odpolední svačinu, na druhém místě snídani. Necelá třetina žáků nevynechává žádné jídlo.

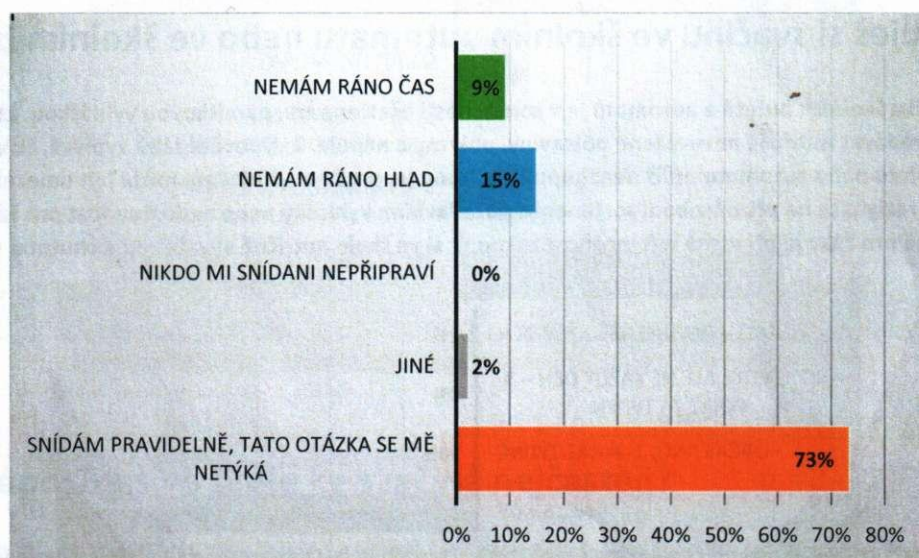


Více než 70 % žáků pravidelně snídá, což je v porovnání s ostatními školami pěkný výsledek. Ve spojitosti s otázkou 6 (Jaký je důvod, proč nesnídáš?) je uváděno, že dítě nemá ráno hlad.

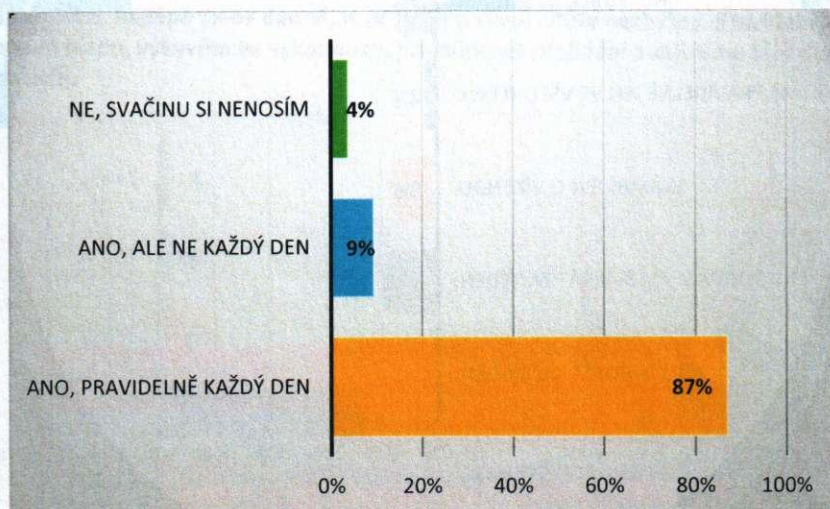
Zhodnocení: Ze zúčastněných škol byl nejlepší výsledek, že 80 % dotázaných žáků pravidelně snídá, nejhorší výsledek ukazuje, že pravidelně snídá pouze 50 % žáků. Jako nejčastější důvod napříč všemi školami bylo uváděno, že dítě ráno nesnídá z důvodu, že nemá hlad, druhým nejčastějším důvodem bylo, že snídání nestíhá.

Jak zlepšit? Příčinou, že dítě ráno nemá hlad, bývá nadměrný příjem jídla ve večerních hodinách. To koresponduje s výsledky vztahujícími se na pravidelný jídelní režim. Pokud žáci odpoledne nejí, je větší riziko večerního přejídání. Řešením je tedy apelovat na rodiče, aby měly děti nachystané svačiny po návratu ze školy, vést žáky k pravidelnému jídelnímu režimu a ukázat možnosti odpoledních svačin (př. příprava jednoduchých pomazánek, smoothie, ovocných salátů, využití ořechů a sušeného ovoce na přípravu "studentských směsí").

Jaký je důvod, proč nesnídáš?



Nosíš si do školy svačinu z domova?



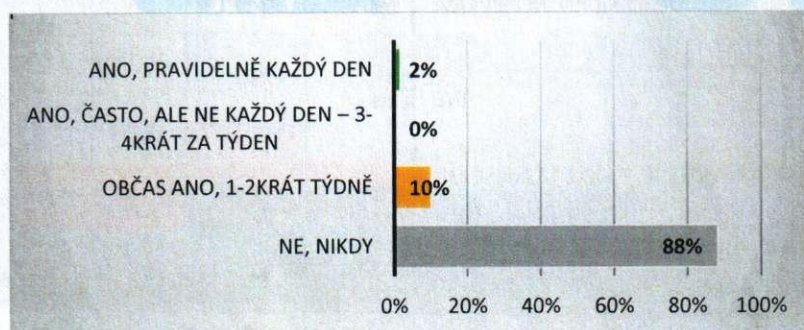
Do školy si nosí svačinu 87 % žáků, což je nadprůměrný výsledek.

Zhodnocení: Pouze v šesti ze zúčastněných škol nosí děti do školy svačiny méně než v 80 % případů. Průměrný výsledek je, že 87 % dotázaných nosí svačiny. Otázka druhá je, zda žáci svačinu skutečně sní. Z výsledků vyplývá, že průměrně 45 % žáků svačinu skutečně sní, 35 % ji sní většinou (3-4x týdně). Jako nejčastější důvody pro nesnědení svačiny jsou uváděny, že žák nemá hlad, nemá čas, v menším procentu případů na svačinu zapomene.

Jak zlepšit? Řešením může být větší zapojení žáků do přípravy svačin. Ukazuje se, že pokud se dítě podílí na přípravě pokrmů, je větší šance, že je také sní. Rodiče by měli více se svými dětmi diskutovat o složení svačin, aby se zvýšila šance, že svačina bude pro dítě atraktivní a neupadne v zapomnění. Na učitelích je, aby zbytečně nepřetahovali vyučovací hodiny a nechali dětem prostor na svačení. V nižších ročnících je možnost většího dozoru nad tím, zda děti skutečně věnují přestávku svačinám, cílem je vytvoření návyku svačit.

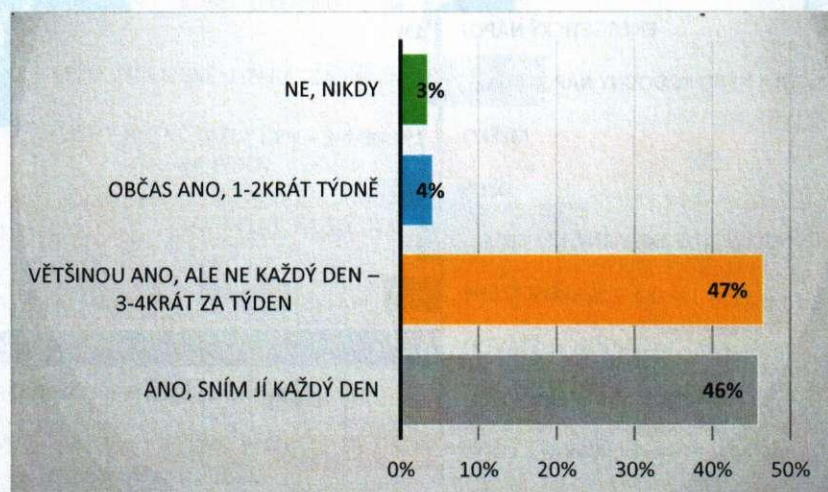
Nakupuješ si svačinu ve školním automatu nebo ve školním bufetu?

Problematika školních bufetů a automatů je v současnosti ošetřena tzv. pamlskovou vyhláškou, která zakazuje prodávat nutričně nevyvážené potraviny, pokrmy a nápoje. Z výpovědí žáků vyplývá, že většinou ve školním bufetu nebo automatu příliš nenakupují. Otázkou je, proč ne - důvodem může být omezený sortiment, rezignace na přizpůsobení sortimentu požadavkům vyhlášky nebo nedostupnost pro žáky. Každopádně pro žáky je přínosné mít možnost zakoupit si ve škole nutričně vyváženou a chutnou svačinu.



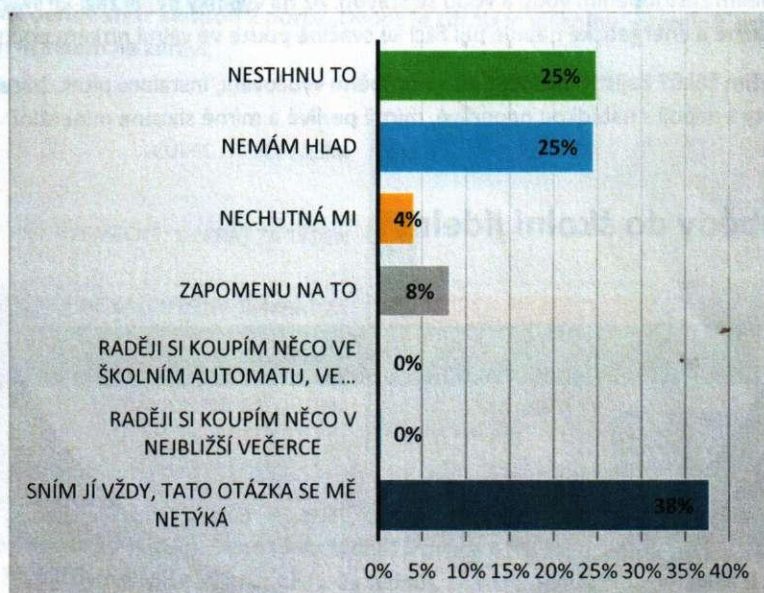
Svačinu se ve školním bufetu nebo automatu nenakupuje 88 % žáků, 10 % žáků si nakupuje svačinu občas (1-2x týdně).

Sníš ve škole vždy svačinu?



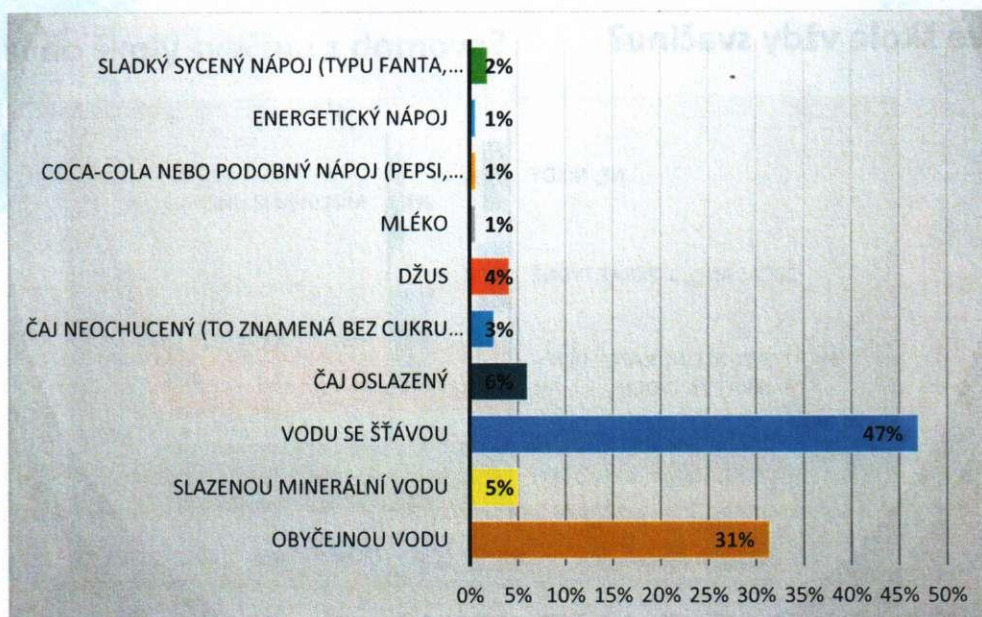
Na otázku "Sníš ve škole vždy svačinu?" odpovědělo 46 % žáků, že svačinu sní každý den, většinou (3-4x týdně) ji sní 47 %. Ve spojitosti s otázkou 11 (Jaký je nejčastější důvod, proč svačinu nesníš?) je téměř se stejným procentuálním zastoupením uváděn nedostatek času na svačinu a to, že dítě nemá hlad.

Jaký je nejčastější důvod, proč svačinu nesníš?



Jaký nápoj máš ve škole ke svačině nejčastěji?

Dostatečný pitný režim je pro zdraví dětí velmi důležitý. Základem správného pitného režimu je čistá voda. Slazené čaje, voda se šťávou nebo vodou ředěný džus je jen pro zpestření pitného režimu. Do pitného režimu se započítává i mléko a tekuté mléčné nápoje, ačkoli je třeba počítat s jejich určitou nutriční hodnotou. Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu, kterou ze všeho nejdříve vnímají mozkové buňky. Projevem jsou poruchy soustředění, pokles výkonnosti, bolesti hlavy, což může být jedna z příčin horšího prospěchu ve škole.

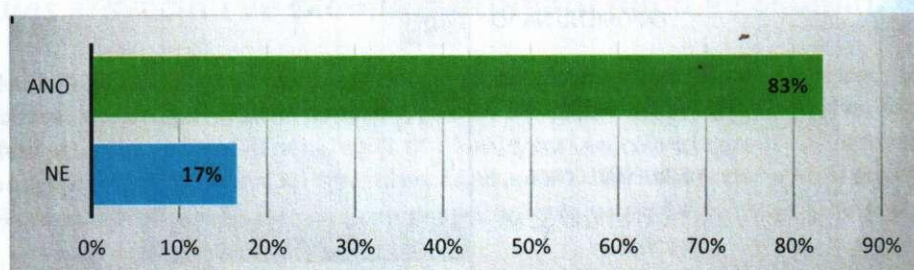


Žáci pijí ke svačině nejčastěji vodu se šťávou. Na druhém místě se jedná o obyčejnou vodu. Oblíbenosti se těší i slazené čaje. Mléko nepije ke svačině téměř nikdo.

Zhodnocení: V drtivé většině případů pijí žáci ke svačině vodu se šťávou, rozdíly mezi školami jsou velmi malé. Pouze na dvou školách pijí děti nejčastěji ke svačině obyčejnou vodu, v jednom případě žáci pijí ke svačině se stejným procentuálním zastoupením vodu a vodu se šťávou. Až na výjimky nepijí žáci ke svačině mléko. Potěšující je, že slazené a energetické nápoje pijí žáci ke svačině pouze ve velmi nízkém počtu případů.

Jak zlepšit pitný režim žáků? Zajistit možnost pít i v průběhu vyučování, instalace píték, barelů s vodou na chodbách, automaty s nápoji s nabídkou neperlivé, mírně perlivé a mírně slazené minerální vody. Podpora pití "obyčejné" vody.

Chodíš na obědy do školní jídelny?



Na obědy chodí 83 % žáků.

Jak často jíš zeleninu?

Denně bychom měli sníst 3 porce zeleniny. Zelenina je zdrojem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a látek s ochranným účinkem na zdraví.



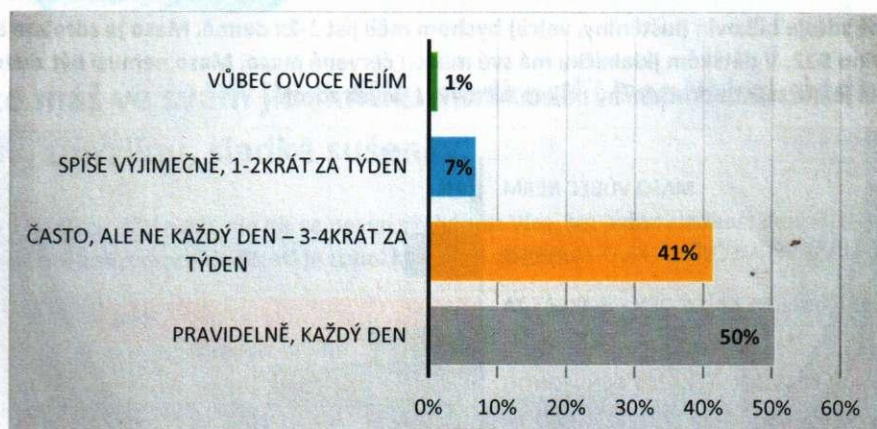
Pravidelně (denně) a často (3-4x týdně) jí zeleninu 79 % žáků, vůbec zeleninu nejí 1 % žáků, zbývající procento žáků jí zeleninu pouze výjimečně (1-2x týdně).

Zhodnocení: Denně má zeleninu pouze třetina žáků, průměrně 21 % žáků jí zeleninu pouze výjimečně, průměrně 4 % žáků nejí zeleninu vůbec.

Jak řešit? Možností může být rozšířená nabídka zeleninových salátů a zeleninových pokrmů v rámci školní jídelny, zeleninové bary, příprava zeleninových šťáv. Podpora zdravého stravování a pravidelného zařazování zeleniny jako součásti svačín.

Jak často jíš ovoce?

Ovoce bychom měli denně sníst alespoň 2 porce. Ovoce je zdrojem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a látek s ochranným účinkem na zdraví.



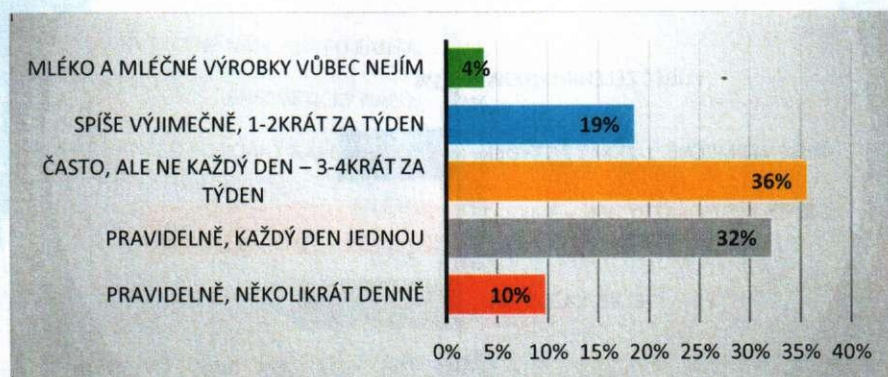
Pravidelně (denně) jí ovoce 50 % žáků, často (3-4x týdně) jí ovoce 41 % žáků, vůbec ovoce nejí 1 % žáků, zbývající procento žáků jí ovoce spíše výjimečně (1-2x týdně).

Zhodnocení: Průměrně 47 % žáků jí ovoce denně, 37 % žáků jí ovoce často, výjimečně jí ovoce až 11 % žáků. V porovnání se zeleninou je také menší procento žáků, kteří nejí ovoce vůbec (zeleninu vůbec nejí 4 % žáků, ovoce nejí 2 % žáků). Rozdíly v příjmu ovoce jsou mezi jednotlivými školami velmi malé.

Jak zlepšit? Podporovat příjem zeleniny a ovoce v rámci různých projektů, zařadit ovoce, ovocné saláty nebo čerstvé šťávy do nabídky školního bufetu, vyměnit ovoce za dezerty typu kousek koláče.

Jak často máš ve svém jídelníčku mléko nebo mléčné výrobky?

Denně bychom měli sníst 2 porce mléčných výrobků. Mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem bílkovin, vápníku a fosforu.



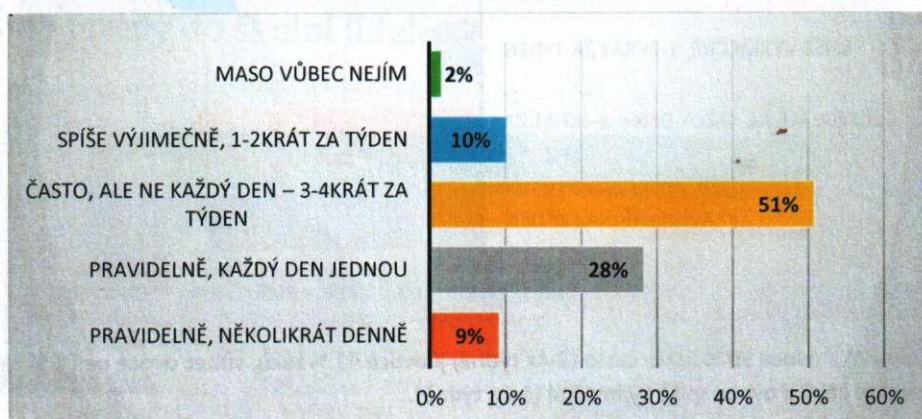
Pravidelně (několikrát denně) jí mléčné výrobky 10 % žáků, pravidelně (1x denně) jí mléčné výrobky 32 % žáků, často (3-4x týdně) jí mléčné výrobky 36 % žáků, vůbec mléčné výrobky nejí 4 % žáků, zbývající procento žáků jí mléčné výrobky spíše výjimečně (1-2x týdně).

Zhodnocení: Až na jednu školu jsou výsledky mezi školami velmi podobné. Několikrát denně jí mléčné výrobky průměrně 14 % žáků, pravidelně 1x denně 27 % žáků, často 33 % žáků a výjimečně (1x týdně) až 22 % žáků. Téměř 4 % žáků nejí mléčné výrobky vůbec. Z uvedeného je patrné, že žáci konzumují méně mléčných výrobků, než je odpovídající jejich věku a potřebám.

Jak zlepšit? Mnoha dětem nechutná mléko, řešením je nabídka různých druhů mléčných výrobků a sýrů ve školním bufetu nebo automatu. Mléko nebo mléčné nápoje mohou být nabízeny i jako součást pitného režimu žáků.

Jak často máš ve svém jídelníčku maso?

Maso nebo jiné zdroje bílkovin (luštěniny, vejce) bychom měli jíst 1-2x denně. Maso je zdrojem bílkovin, železa a vitamínu B12. V dětském jídelníčku má své místo i červené maso. Maso nemusí být zastoupeno denně, důležité je ale zajistit dostatečný příjem bílkovin z jiných zdrojů.



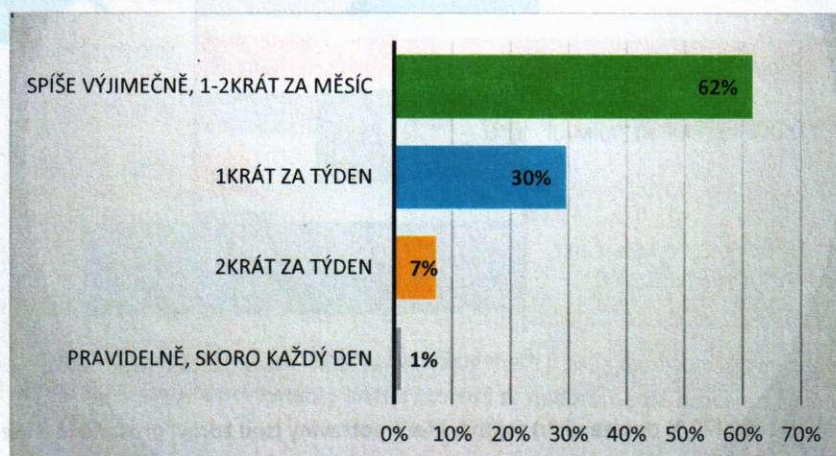
Pravidelně (několikrát denně) jí maso 9 % žáků, pravidelně (1x denně) jí maso 28 % žáků, často (3-4x týdně) jí maso 51 % žáků, vůbec maso nejí 2 % žáků, zbývající procento žáků jí maso spíše výjimečně (1-2x týdně).

Zhodnocení: Až na jednu školu jsou výsledky ohledně frekvence v příjmu masa velmi podobné. Často konzumuje maso průměrně 45 % žáků, pravidelně (1x denně) jí maso 28 % žáků, více jak 1x denně jí maso 12 % žáků. Průměrně 3 % žáků nejí maso vůbec, 13 % pouze výjimečně (1x týdně). Maso nemusí být v jídelníčku zastoupeno denně, důležité je však zajistit dostačující příjem bílkovin z jiných zdrojů. Vzhledem k tomu, že žáci konzumují v menší míře mléčné výrobky a prakticky nejí ryby, může to být problematické.

Jak zlepšit? Hovořit o významu dostatečného příjmu bílkovin, prohlubovat úroveň nutriční gramotnosti. Citlivě bořit mýty, diskuze se žáky ohledně alternativních směrů ve stravování.

Jak často máš ve svém jídelníčku ryby?

Ryby by měly být zastoupeny v jídelníčku minimálně 2x týdně. Jsou zdrojem bílkovin, jódu, selenu a zdraví prospěšných n-3 mastných kyselin.



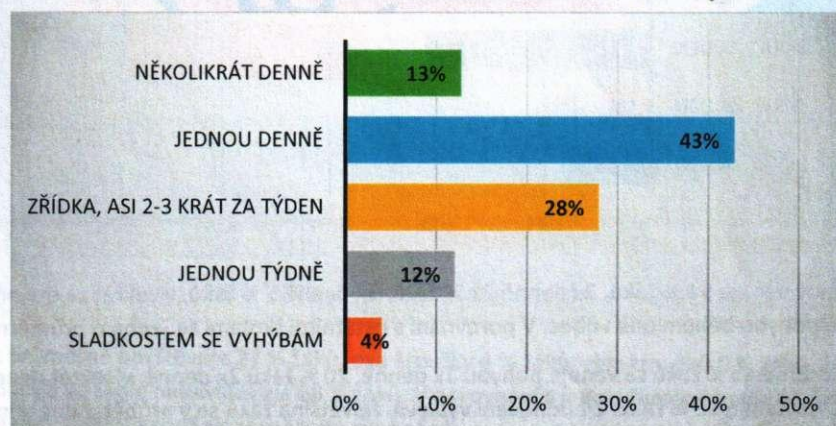
Alespoň 2x týdně konzumuje ryby 7 % žáků, 1x týdně 30 % žáků, výjimečně (1-2x měsíčně) 62 % žáků.

Zhodnocení: Rozdíly mezi školami nejsou v případě frekvence v příjmu ryb velké. V průměru (65 % dotázaných žáků) se ukazuje, že žáci konzumují ryby výjimečně. Průměrně 24 % žáků konzumuje ryby 1x týdně, doporučení, tj. jíst ryby 2x a vícekrát týdně dosahuje pouze 10,5 % dotázaných.

Jak zlepšit? Zajistit širší výběr nabízených druhů ryb, atraktivně je upravovat. Možností i rybí polévky, svačtinové rybí pomazánky. Vzhledem k příznivému složení rybího tuku možno častěji upravovat smažením nebo v konvektomatu.

Jak často máš ve svém jídelníčku sladkosti? Například sladké koláče, bonbony, zmrzlinu, sladké sušenky.

Sladkosti do jídelníčku dětí patří, ale nic se nesmí přehánět: Více, jak jedna sladkost denně, je již příliš. Rizikem nadměrné konzumace sladkostí je zubní kaz nebo obezita.

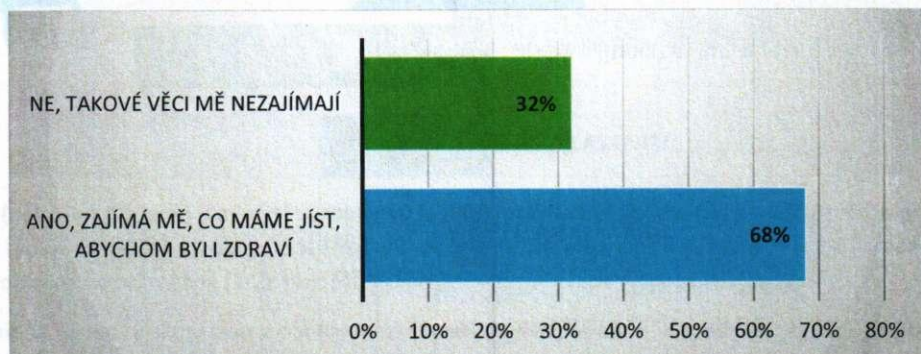


Několikrát denně jí sladkosti 13 % žáků, jednou denně jí sladkosti 43 % žáků, zřídka (2-3x týdně) 28 %, sladkostem se vyhýbá 4 % žáků, zbytek konzumuje sladkosti pouze 1x týdně.

Zhodnocení: Výsledky mezi jednotlivými školami jsou srovnatelné. Průměrně 35 % žáků konzumuje sladkosti denně, vícekrát denně 14 % žáků, zřídka konzumuje sladkosti 29 % žáků.

Jak zlepšit? Cílem je omezit četnost konzumace sladkostí na 1 sladkost denně, naučit žáky sledovat informace na obalech potravin a určovat si velikost porce. Motivovat žáky jinými prostředky než sladkou odměnou.

Zajímáš se o to, které potraviny jsou zdraví prospěšné a kterých bychom měli jíst méně?

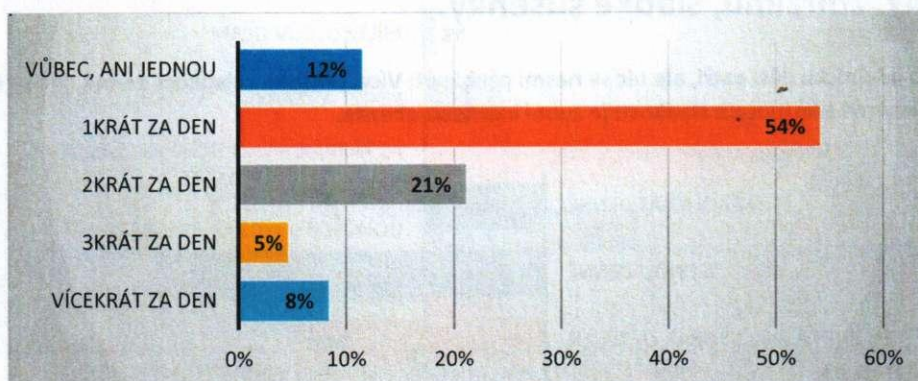


Zhodnocení: Většinu žáků (70 % dotázaných) zajímá, které potraviny jsou zdraví prospěšné a kterých bychom měli jíst méně.

Jak zlepšit? Cíleně prohlubovat nutriční gramotnost žáků, zařazovat tematiku zdravé výživy i do jiných předmětů, jít příkladem, zapojit i rodiče, zajímat se o složení jídelníčku žáků, zajímat se o skladbu jídelníčku ve školní jídelně, podporovat projekty spojené se zdravou výživou, nepodceňovat význam zdravé výživy.

Kolikrát denně obvykle cvičíš – sportuješ ve škole (ve školní družině)? Nezapočítávej předmět tělesná výchova.

Pohyb je pro děti velmi důležitý, jak z hlediska psychomotorického vývoje, tak rozvoje pohybových dovedností a relaxace. Žáci by pohybem měli denně strávit 2-3 hodiny.

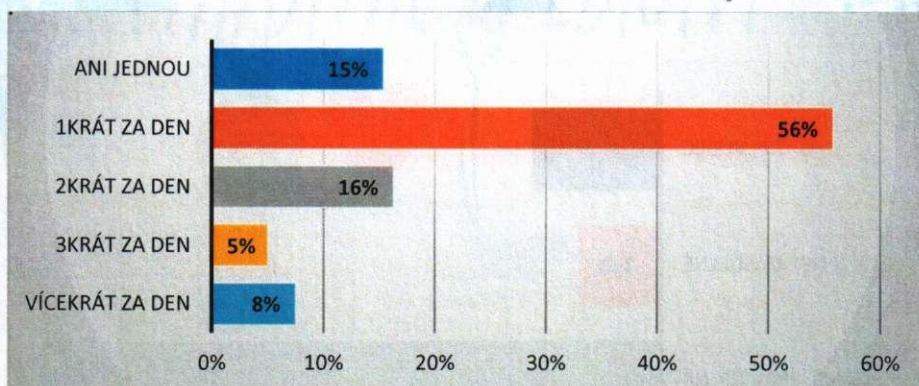


Pohybu se 1x denně věnuje 54 % žáků, 2x denně 21 % žáků, 3x denně 5 % žáků, vícekrát za denně 8 %. 12 % žáků se nevěnuje pohybu během dne vůbec. V porovnání s ostatními školami se jedná o průměrný výsledek.

Zhodnocení: Průměrně 45 % žáků se věnuje pohybu 1x denně, 20 % žáků 2x denně, vícekrát denně 14 % žáků. Pohybu se vůbec nevěnuje 12 % žáků. Z hodnocení vyplývá, že většina žáků se v průběhu dne věnuje pohybu, což je v souladu s doporučeními ohledně pohybové aktivity.

Jak zlepšit? Důležité je především zajistit možnost pohybu pro žáky všech věkových kategorií.

Jak často obvykle cvičíš nebo sportuješ v sobotu a v neděli?

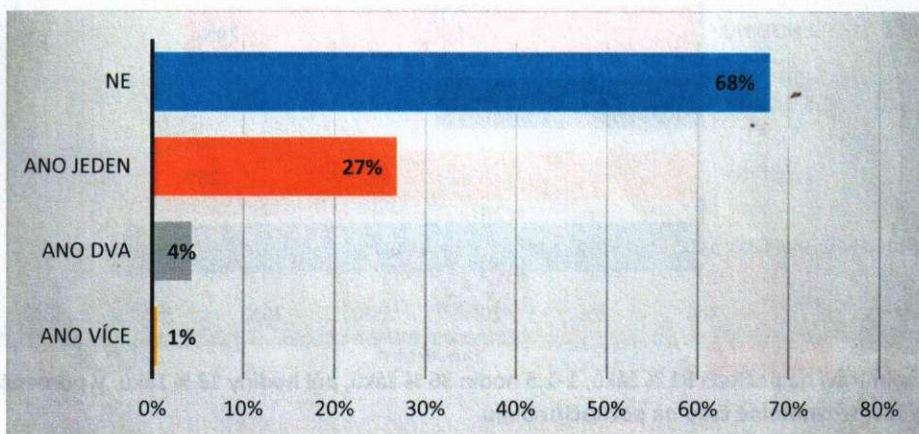


O víkendu se pohybu věnuje 1x denně 56 % žáků, 16 % 2x denně, 5 % 3x denně, vícekrát denně 8 %. Ani jednou se pohybu nevěnuje 15 % žáků. V porovnání s jinými školami se nadprůměrné procento žáků věnuje pohybu 1x denně.

Zhodnocení: O víkendech se pohybu věnuje průměrně 1x denně 45 % žáků, 2x denně 19 % žáků, 3x denně 7 % žáků a vícekrát denně 12 % žáků. Ani jednou se pohybu nevěnuje 16 % žáků. Víkend představuje příležitost k pohybu, nicméně ne vždy je tato možnost využívána, jak je patrné z výsledků. Alarmující je, že až 16 % žáků se o víkendu nehýbe vůbec a 45 % žáků pouze 1x denně.

Jak zlepšit? Je pochopitelné, že rodiče potřebují o víkendu dohnat různé resty, nicméně pohyb by měl být rodinou prioritou. Čas strávený pohybem s celou rodinou je jistě větším přínosem, než vytřená podlaha. Důležitá je podpora pohybu, celých rodin, finanční zvýhodnění a bezplatné aktivity,

Navštěvuješ ve škole zájmový kroužek nebo nepovinný předmět zaměřený na pohyb a sport?

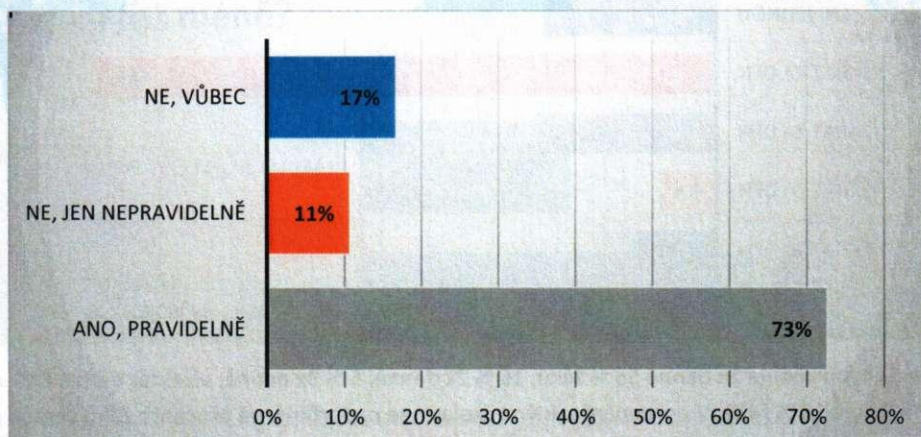


Jeden kroužek průměrně navštěvuje 27 % žáků, dva kroužky 4 % žáků, více kroužků 0 % žáků, žádný kroužek zaměřený na pohyb ve škole nenavštěvuje 68 % žáků. V porovnání s jinými školami nadprůměrné procento žáků nenavštěvuje žádný školní kroužek zaměřený na pohyb.

Zhodnocení: v průměru 61 % žáků nenavštěvuje ve škole kroužek zaměřený na pohyb, 29 % žáků navštěvuje jeden kroužek, 7 % žáků navštěvuje ve škole 2 kroužky, 4 % žáků navštěvují 2 a více pohybových kroužků.

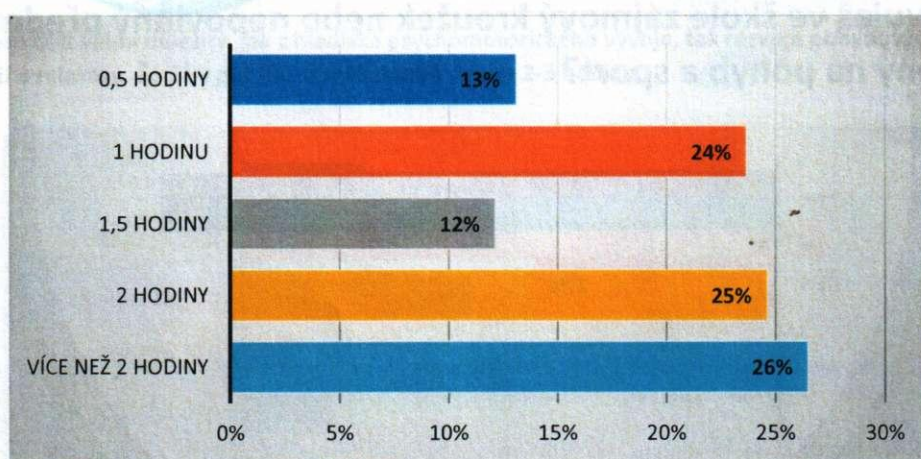
Jak zlepšit? Pohybové kroužky ve škole představují velmi dobrý způsob, jak přimět žáky k pohybu. Základem je široký výběr aktivit a jejich propagace.

Navštěvuješ mimo školu pravidelně nějaké pohybové, sportovní aktivity?



Pravidelně navštěvuje mimoškolní pohybový kroužek 73 % žáků, nepravidelně 11 % žáků a vůbec nenavštěvuje mimoškolní pohybový kroužek 17 % žáků. V porovnání s jinými školami nadprůměrné procento žáků navštěvuje mimoškolní pohybový kroužek.

Kolik hodin (minut) v průměru denně strávíš u televize, tabletu, počítače, mobilu (mimo učení). Započítej i víkendové dny.



Dvě a více hodin tráví na počítači 51 % žáků, 1-1,5 hodin 36 % žáků, půl hodiny 13 % žáků. V porovnání s jinými školami tráví žáci srovnatelně času na počítači/mobilu.

Zhodnocení: Průměrné výsledky ukazují, že 29 % žáků tráví na počítači nebo mobilu/tabletu více než 2 hodiny, 19 % 2 hodiny, 1 hodinu 25 % a půl hodiny pouze 13 %.

Jak zlepšit? Regulovat žákům přístup k těmto technologiím, popř. je alespoň vést k tomu, aby trávili čas na počítači/mobilu smysluplněji, než hraním her.