

VÝŽIVOVÁ SPECIFIKA U DOSPÍVAJÍCÍCH A JEJICH OVLIVŇOVÁNÍ V PEDAGOGICKÉM PROCESU

Martina Pokorná

Anotace: Výzkumný projekt je zaměřen na zmapování stravovacích návyků u studentů základních a středních škol (průměrný denní energetický příjem s přihlédnutím ke glykemickému indexu potravin, denní rozvržení stravy, pitný režim) a na vybrané faktory (pohlaví, věk, pohybová aktivita, místo konzumace stravy, počet přítomných osob, bezprostřední pocity před příjmem stravy, pocity sytosti po konzumaci stravy atd.), které mohou mít na stravovací návyky vliv. Konečným cílem výzkumu je navrhnout, na základě zjištěných dat, didaktické materiály a postupy práce zaměřené na osvojování vhodných stravovacích návyků žáky II. stupně ZŠ a studenty středních škol v rámci výuky.

Summary: The research project deals with mapping of nourishing habits of primary and high school students (average energy intake with respect to foodstuffs glycemic index, daily distribution of food, fluid intake) and selected factors (sex, age, motion activity, place of food eating, number of present persons, immediate impressions before food eating, immediate impressions of satiety after food eating etc.), which could be influenced on nourishing habits. The final objective of the research is to propose the didactics materials and working procedures concentrated on convenient nourishing habits for primary and high school students, based on established data.

1. Teoretická východiska

V posledních letech je zaznamenán velký nárůst civilizačních chorob, nadváhy, obezity a také různých poruch výživy ve všech věkových kategoriích, včetně dětí a dospívajících. Spousta odborníků (Pánek 2002, Hnátek 1992, Müllerová 2003, Fořt 2001 aj.) na tuto skutečnost již řadu let upozorňuje a apeluje na změnu špatného životního stylu, který mj. souvisí i s nevhodnými stravovacími návyky. Změna stravovacích návyků u starší generace je však velmi obtížná vezme-li se v úvahu, že vývoj potravního chování se ukončuje v době dospívání a vytváření nových vzorců chování v této oblasti je velice složité a hlavně pomalé (Fraňková 1996). Proto se pozornost začíná obracet převážně na mladší generaci tj. děti a dospívající, u kterých jsou předpoklady na změnu reálnější.

Významným výchovným činitelem je kromě rodiny škola a právě na školách se v současné době realizují projekty zaměřené na zdraví, osvětu a výchovu ke zdraví (Komárek 2002). Výchova ke zdraví v sobě zahrnuje i problematiku výživy. V rámci výživy se však setkáváme s rozporem, kdy dospívající

disponují základními informacemi o správné výživě, které však nedostatečně a nevhodně aplikují v běžném životě (Hnátek 1992). Proto je třeba najít spojovací článek mezi teorií a praxí tj. vytvořit takové didaktické metody, prostřednictvím nichž by si děti a dospívající trvale osvojovali vhodné stravovací návyky a uměli je aplikovat a využívat v každodenním životě. Došlo by tak k získání a rozvoji kompetencí vztahujících se k péči o zdraví, které jsou jedním z výchozích bodů Rámcových vzdělávacích programů pro základní a gymnaziální vzdělávání.

Nejprve je však nutné zjistit, čím jsou stravovací zvyklosti dětí a dospívajících specifické a odlišné od stravovacích zvyklostí jiných věkových skupin. Např. výživa dospívajících (oproti ostatním věkovým kategoriím) zůstává v pozadí i přesto, že adolescence je z hlediska výživy dobou experimentování s alternativními formami stravování, redukčními dietami, ale i rizikovým obdobím pro rozvoj poruch příjmu potravy.

Výzkum se proto zaměřuje na zmapování stravovacích návyků u studentů základních a středních škol (průměrný denní energetický příjem s přihlédnutím ke glykemickému indexu potravin, denní rozvržení stravy, pitný režim) a na vybrané faktory (pohlaví, věk, pohybová aktivita, místo konzumace stravy, počet přítomných osob, bezprostřední pocity před příjmem stravy, pocity sytosti po konzumaci stravy atd.), které mohou mít na stravovací návyky určitý vliv.

2. Cíle výzkumu

Jedním z hlavních cílů výzkumu je zjistit aktuální výživové zvyklosti a stravovací návyky z energetického a nutričního hlediska i z pohledu denního stravovacího režimu u žáků 2. stupně ZŠ a studentů vybraných středních škol. Cílem výzkumu je také zjistit, které vybrané faktory (pohlaví, věk, pohybová aktivita, místo konzumace stravy, počet přítomných osob, bezprostřední pocity před příjmem stravy, pocity sytosti po konzumaci stravy aj.) mají na výživové zvyklosti a stravovací návyky vliv.

Konečným cílem výzkumu je navrhnout na základě zjištěných dat didaktické materiály a inovační postupy práce zaměřené na osvojování vhodných stravovacích návyků žáky 2. stupně ZŠ a studenty středních škol v rámci výuky. Následně pak (v horizontu překračujícím tento výzkum) ověřit efektivnost použitých didaktických materiálů a postupů formou experimentu.

Hypotézy

Základní hypotéza

Hz: Trvalé osvojení a uplatňování vhodných stravovacích návyků u žáků II. stupně ZŠ a studentů středních škol je především závislé na užitých didaktických metodách v hodinách výuky zaměřených na výživu.

Hypotézy o používání didaktických metod v hodinách zaměřených na osvojování vhodných stravovacích návyků:

H1: V hodinách zaměřených na osvojování vhodných stravovacích návyků se převážně využívají metody, které dosahují jen kognitivních cílů.

H2: Didaktické metody rozvíjející kognitivní složku osobnosti žáka a studenta převažují v hodinách zaměřených na osvojování vhodných stravovacích návyků nad metodami směřujícími k rozvoji afektivní a psychomotorické složky.

H3: Dosavadní didaktické metody využívané v hodinách zaměřených na osvojování vhodných stravovacích návyků nevykazují takovou efektivitu, jako specifické inovativní metody vyplývající z potřeb dané problematiky.

H4: Nízká hodinová dotace má negativní vliv na osvojování vhodných stravovacích návyků.

Hypotézy o faktorech ovlivňujících stravovací návyky:

H5: Žáci II. stupně ZŠ a studenti středních škol konzumují většinu stravy v odpoledních a večerních hodinách než v ranních a dopoledních hodinách.

H6: Studenti na středních školách mají větší zkušenost s dietováním než žáci 2. stupně na ZŠ.

H7: Negativní psychické naladění před jídlem způsobuje vyšší energetický příjem a většina konzumovaných potravin má také vyšší glykemický index.

H8: Studenti středních škol častěji konzumují potraviny s vysokým glykemickým indexem a vysokým energetickým příjmem v přítomnosti jiných osob než o samotě.

Metodologický postup

Výzkumnému projektu bude předcházet příprava dotazníku a záznamového listu, ověřování a úprava dotazníku a záznamového listu a výběr výzkumného vzorku. Poté bude provedena pilotní studie. Po zpracování a vyhodnocení pilotní studie bude vytvořena konečná verze dotazníku a záznamového archu a bude zahájen vlastní výzkumný projekt.

Jak již bylo uvedeno, ve výzkumu bude použita metoda dotazníku a záznamového archu. Dotazník bude sestaven z otázek uzavřených (dichotomických i polynomických) a otevřených. První část dotazníku se bude týkat faktorů majících možný vliv na stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ a studentů vybraných středních škol. Druhá část bude zjišťovat data související s výukou výživy na základních a středních školách.

Metoda záznamového listu bude ve své první části analyzovat výživové zvyklosti a stravovací návyky z energetického a nutričního hlediska a ve druhé část zaměřena na psychologické a sociální faktory, které mohou mít vliv na výše zmíněné stravovací návyky.

Před vlastním vyplněním dotazníku a záznamového listu bude respondentům poskytnuta instruktáž. Shromážděná data ze záznamového listu budou zpracována a upravena programem NutriDAN. Nakonec budou data ze záznamového listu, upravená programem NutriDan, i data z dotazníku zpracována v programu Statistica.

Výsledky výzkumu

Výzkumný projekt bude navazovat na výzkum prováděný v rámci mé diplomové práce. U tohoto výzkumu bylo zjištěno, že denní energetický příjem byl sice v normě, ale nebyl rozložen rovnoměrně během dne, tzn. že byl soustředěn převážně do druhé poloviny dne.

Z výzkumu dále vyplynulo, že nejčastěji byly konzumovány potraviny se středním a vysokým glykemickým indexem (GI), i když dle teorie GI by ve stravě měly převažovat potraviny s nízkým a středním glykemickým indexem. Podle výzkumů zaměřených na GI potravin bylo zjištěno, že konzumace potravin s vysokým GI se podílí na nedostatku zinku, železa, vápníku a kyseliny listové a právě nedostatek těchto látek je u dospívajících častý. Výzkum též potvrdil vzájemný vztah mezi vysokým energetickým příjmem během dne a vyšším GI konzumovaných potravin.

Pitný režim nevyhovuje výživovým doporučením, protože jeho průměrná hodnota činila 1,34 l na osobu (norma činní 1,5 – 2 l na osobu). I když respondenti uváděli preferenci čaje, minerálních vod, džusů a sirupů, vyskytla se i nemalá konzumace kávy a alkoholu.

Další část výzkumu byla zaměřena na psychickou a sociální stránku stravování. Před jídlem u respondentů převládali neutrální emoce, poté pozitivní a nakonec negativní. Vyšší energetický příjem byl zaznamenán v přítomnosti jiných osob.

Poslední část výzkumu byla zaměřena na informovanost v oblasti výživy. Nejvíce informací respondenti získávají z časopisů a populárně naučných knih, dále pak v rodině a až na třetím místě ve škole. Tato zjištění jsou znepokojivá,

protože ukazují na nedostatečnou informovanost v oblasti výživy na školách a kompenzaci v získávání informací z časopisů, ve kterých jsou často zkreslené, neúplné a mnohdy i nepravdivé údaje. V rámci výživy by se respondenti nejčastěji chtěli dozvědět více o energetickém příjmu, o kvantitativním příjmu tuků a sacharidů a o rozložení stravy během dne. Dále mají zájem o alternativní výživové směry, chemické složení potravin a o diety. U diet často respondenti uváděli, že by je zajímalo, jak snížit hmotnost, aniž by to mělo negativní dopad na jejich zdraví.

Závěry a diskuse

Tento příspěvek shrnuje základní předpoklady pro plánovaný výzkumný projekt. Ukazuje se, že respondenti nejsou ve škole dostatečně informováni v oblasti výživy. Současné didaktické metody, které se aplikují v hodinách zaměřených na osvojování vhodných stravovacích návyků jsou nedostačující a nevhodně používané, neboť respondenti disponují pouze základními informacemi z oblasti správné výživy a nedostatečně a nevhodně je aplikují v běžném životě.

Jedním ze způsobů jak zlepšit tento stav je analýza současných stravovacích návyků u žáků II. stupně ZŠ a studentů středních škol a následné navržení vhodných didaktických materiálů a inovačních postupů práce v této oblasti.

Proto je výzkumný projekt rozdělen do dvou fází. V první fázi se předpokládá sběr dat pomocí dotazníku a záznamového archu, jejich ověřování a vyhodnocování. Druhá fáze bude zaměřena na následné využití výsledků z výzkumu, které budou sloužit jako východisko pro tvorbu již zmiňovaných didaktických materiálů a inovačních postupů práce.

Literatura:

FOŘT, P. *Moderní výživa pro děti*. Praha : Metramedia, 2000.

FOREJT, M.; HRSTKOVÁ, H. Konzumace a preference nápojů u dětí, adolescentů a studentů vysokých škol. In *Výživa*, 2005, roč. 60, č. 3, s. 53-54.

FRAŇKOVÁ, S. et al. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha : HZ Editio, 2000.

FRAŇKOVÁ, S.; DVOŘÁKOVÁ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha : Karolinum, 2003.

HNÁTEK, J. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha : SPN, 1992.

KOMÁREK, L. *Národní program zdraví*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2002.

NEVORAL, J. *Výživa v dětském věku*. Jinočany : H & H, 2003.

PÁNEK, J. et al. *Základy výživy a výživová politika*. Praha : Vysoká škola chemicko- technologická, 2002.

FIALA, J. et al. *Nová metoda hodnocení výživových zvyklostí*. Praha : Hygiena, 1999.

SCHNEIDROVÁ, D. et al. Výživa v jednotlivých věkových obdobích. In *Manuál prevence v lékařské praxi VI. Prevence poruch zdraví dětí a mládeže*. Národní program zdraví. SZÚ, 1999.

WORLD HEALTH ASSEMBLY RESOLUTION. Infant and young child nutrition. WHA, 54.2, 18 May 2001.