GYMNÁZIUM JIŘÍHO ORTENA

KUTNÁ HORA

OBEZITA U ČESKÝCH ŠKOLÁKŮ – PRAVDA NEBO MÝTUS?

Seminární práce: Sociologický výzkum

Obor: Základy společenských věd



Kutná Hora 2012 Zuzana Keltnerová, Martina Kopecká, Jana Turková, Petra Zíková, Michaela Martinová, C2A

## PROHLÁŠENÍ

*Prohlašuji, že jsem seminární práci vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.*

## PODĚKOVÁNÍ

Děkuji učitelskému sboru ZŠ Jana Palacha v Kutné Hoře a 3. ZŠ Prokopa Velikého v Kolíně, za ochotné vyplnění dotazníků.

**OBSAH**

[PROHLÁŠENÍ 2](#_Toc318098116)

[PODĚKOVÁNÍ 3](#_Toc318098117)

[ÚVOD 5](#_Toc318098118)

[CÍL VÝZKUMU 5](#_Toc318098119)

[TEORETICKÁ ČÁST 5](#_Toc318098120)

[METODICKÁ ČÁST 6](#_Toc318098121)

[VÝSLEDKY VÝZKUMU 7](#_Toc318098122)

[Grafické vyhodnocení dat 15](#_Toc318098123)

[ZÁVĚRY 25](#_Toc318098124)

[POZNÁMKY 25](#_Toc318098125)

[SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 26](#_Toc318098126)

[PŘÍLOHY 27](#_Toc318098127)

[Dotazník 27](#_Toc318098128)

## ÚVOD

V rámci sociologického výzkumu se náš tým dohodl na výběru výzkumného problému s názvem „Obezita u českých školáků – pravda nebo mýtus?“. Pro toto téma jsme se rozhodli, protože obezita je problém na globální úrovni a týká se jak dospělých, tak i dětí stále nižšího věku. Když se v odpoledních hodinách projdete kolem jakéhokoli fast foodu v okolí našeho gymnázia, naskytne se vám hrůzný pohled na školáky obalené sádlem, jak se cpou hamburgery a hranolky, ačkoli měli oběd ve školní jídelně.

Rodiče velmi často přehlížejí hmotnostní problémy svých dětí a často argumentují tím, že jsou faldíky a buclaté prstíčky jejich dětí roztomilé a z obezity děti přeci vyrostou. Rodiče si však neuvědomují, že pokud budou své děti ve špatných stravovacích návycích podporovat a tvrdě včas nezakročí, budou jejich děti trpět obezitou a s ní spojenými zdravotními problémy po celý život.

## CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo potvrdit či vyvrátit námi stanovenou hypotézu, že u českých školáků došlo k nárůstu obezity oproti minulosti. Pravděpodobnými příčinami tohoto jevu je nepoměr mezi kalorickým příjmem a vydanou energií (nedostatek pohybu), strategické rozšíření fast foodů v blízkosti škol, špatné nakládání s volným časem (nadměrné vysedávání u počítače, dívání se na televizi), civilizační choroby. Dále nás zajímalo, jaké je nejoblíbenější jídlo respondentů, zdali navštěvují fast foody častěji než jednou týdně nebo jakým sportům se aktivně věnují. Respondentům ze dvou základních škol (ZŠ Jana Palacha, Kutná Hora a 3. ZŠ Prokopa Velikého, Kolín) jsme položili celkem 18 otázek zaměřených na jejich životní styl.

## TEORETICKÁ ČÁST

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) jsou kromě podílu dědičnosti hlavní příčiny dětské obezity stejné jako u dospělých, tj. nadměrný přívod energeticky bohaté stravy a nedostatek pohybu. Vinu nese i nepravidelné a nevhodné stravování. Řada dětí nesnídá, nesvačí a prvním denním jídlem je oběd ve školní jídelně. V poledne je dítě již vyhladovělé a

aby se nasytilo, přidává si přílohy. Některým dětem v jídelně nechutná a místo teplého oběda si kupují rohlíky, salám, sušenky nebo hamburgery z fast foodů.

V řadě rodin se připravují vydatné večeře, a protože na přípravu jídla není příliš času, konzumují se často smažené pokrmy nebo uzeniny. A při následném sledování televizních pořadů se mlsá čokoláda, chipsy, oplatky apod. K nadbytečnému přívodu energie v potravě přispívají i slazené nápoje a limonády, které jsou dětmi velmi oblíbené. Při zvýšené potřebě tekutin u dětí se do těla přivádí příliš mnoho zdroje energie.

Další nezanedbatelnou příčinou obezity u dětí je nedostatek pohybu. Dítě sedí celé dopoledně ve škole, odpoledne pak pokračuje v sezení při zájmových aktivitách a přípravě na vyučování na další den a večer opět sedí u televize nebo u počítače. Jen malá část dětí, se kromě povinné školní tělesné výchovy, zabývá mimoškolní sportovní činností. Dítě, které je již obézní, se navíc tělesnému cvičení obvykle vyhýbá. Důvodem je jeho neobratnost, která je jednak zdrojem výsměchu ostatních spolužáků, jednak příčinou horší známky z tělocviku. Východisko z této situace je pak pro dítě dvojí: buď se stáhne do osamocení, vyhýbá se spolužákům, nebo naopak svoji obezitu vystavuje na odiv, chlubí se, jaké množství jídla sní, a stává se šaškem pro ostatní.

„Děti s nadměrnou hmotností mají větší riziko, že jejich obezita přetrvá do dospělosti. Až 80% obézních dětí zůstává obézní i v dospělosti. Na vznik dětské obezity má vliv již raný způsob výživy. Bylo prokázáno, že kojené děti hromadí v těle méně tuku než děti uměle živené. Světová zdravotnická organizace proto doporučuje do půl roku života výhradně kojení. Propagování kojení může být dobrou prevencí obezity v dětském věku a následně i v dospělosti.

Obezita má již v dětství zdravotní následky. Nadměrná hmotnost působí jako velká zátěž na rostoucí kostru, zejména páteř a dolní končetiny. Způsobuje kulatá záda, velkou bederní lordózu, skoliotické vybočení páteře do strany, vbočená kolena a plochou nohu. V krvi se nacházejí vyšší hodnoty cholesterolu, které mohou později vést k ateroskleróze. Další metabolickou odchylkou jsou změny v hladině inzulinu a v hospodaření s cukry – i při zvýšené produkci inzulinu obézní děti cukr špatně zpracovávají. Následkem může být cukrovka na inzulinu nezávislá. U obézních dětí byl pozorován také výskyt rozšířených žil na dolních končetinách (varixy), žlučových kaménků a vyššího krevního tlaku. Vzhledem k těmto závažným komplikacím je nutné dětské obezitě předcházet a vzniklou obezitu léčit.“ 1

## METODICKÁ ČÁST

V našem výzkumu jsme uplatnili ***kvantitativní výzkumné metody***, z důvodu většího počtu respondentů a rozmanitosti odpovědí. Jako nástroj výzkumu jsme zvolili ***dotazník***, založený jak na otevřených otázkách (2), tak na otázkách uzavřených (18). V dotazníku bylo celkem 20 otázek (včetně pohlaví a věku). Respondenty našeho výzkumu byli žáci 2. stupně základních škol ZŠ Jana Palacha v KH, 3. ZŠ Prokopa Velikého v Kolíně, neboť někteří členové našeho týmu sami tyto školy dříve navštěvovali. Zvolili jsme si celkem 100 respondentů, a sice 50 mužů a 50 žen z 3 věkových kategorií: 11 – 12 let, 13 – 14 let, 15 – 16 let.

Finanční rozpočet našeho výzkumu, který činil 250 Kč, se nám podařilo dodržet (náklady na vytištění dotazníků…200 Kč + náklady na dopravu do ZŠ…50 Kč). Ke všem fázím výzkumu jsme přistupovali zodpovědně a dodrželi jsme termíny odevzdání jednotlivých fází.

## VÝSLEDKY VÝZKUMU

1. **Jaké je tvoje nejoblíbenější jídlo?**

**MUŽI**

V našem výzkumu se u respondentů mužského pohlaví na 1. místě v oblíbenosti jídel umístil kuřecí řízek (28 %), na 2. místě špagety (14 %) a na 3. místě pizza (12 %). Žádný muž neuvedl jako své nejoblíbenější jídlo ovoce nebo zeleninu, zato 6 % mužů považuje za své nejoblíbenější jídlo hamburger.

**ŽENY**

U respondentů ženského pohlaví se na 1. místě umístily špagety (26 %), na 2. místě pizza (16 %) a na 3. místě svíčková (10 %). Žádná žena neuvedla jako své nejoblíbenější jídlo hamburger a 6 % žen považuje za své nejoblíbenější jídlo ovocný salát. Celkem 6 % žen uvedla jako své nejoblíbenější jídlo sladké jídlo (palačinky, buchtičky se šodó, šišky s mákem).

Výsledky našeho výzkumu potvrzují známý fakt, že co je nezdravé, to dětem chutná, neboť mezi nejfrekventovanějšími odpověďmi zazněla smažená a jiná vysoce kalorická jídla. Příčinou, proč se u mužů na 1. místě umístil kuřecí řízek a u žen špagety, je časová nenáročnost na přípravu. Rodiče, kteří tráví většinu dne v zaměstnání, nemají většinou náladu vymýšlet pro své děti časově náročná jídla, a tak jsou pro ně smažená jídla nebo těstoviny s omáčkou nejjednodušším řešením.

„V loňském roce proběhl v rámci projektu „Žij zdravě“ výzkum mezi dětmi na školách na téma, jak se stravují, téměř polovina z nich označila za své nejoblíbenější jídlo [pizzu](http://produkty.topkontakt.idnes.cz/p/kompletni-vybaveni-pizzerie-8917290/8917290?rtype=V&rmain=7829207&ritem=8917290&rclanek=12645137&rslovo=421103&showdirect=1). Následovala tradiční česká [kuchyně](http://produkty.topkontakt.idnes.cz/p/pohyb-ted-prichazi-az-do-vasi-kuchyne/8916791?rtype=V&rmain=7827723&ritem=8916791&rclanek=12645137&rslovo=419121&showdirect=1) s knedlíky a hutnými omáčkami. Mezi dětmi bodovaly ještě těstoviny. Naopak ovoce a [zelenina](http://produkty.topkontakt.idnes.cz/p/cerstveji-uz-to-nejde-10998383/10998383?rtype=V&rmain=7833193&ritem=10998383&rclanek=12645137&rslovo=420602&showdirect=1), bez kterých se zdravá strava neobejde, nezískaly ani jeden bod. „Jasně se ukazuje, jaká jídla jsou pro děti atraktivní. Pokud je jídlo nezaujme, jednoduše ho nejedí a místo zdravé svačiny z domova si radši koupí brambůrky a coca-colu,“ říká MUDr. Zlatko Marinov z obezitologické poradny Fakultní nemocnice Motol.“ 2

1. **Je podle tebe obezita nemoc?**

**MUŽI**

20 % dotázaných mužů si myslí, že obezita je nemoc, 62 % si však myslí, že se o onemocnění nejedná. 18 % mužů neví, jestli je obezita nemocí.

**ŽENY**

30 % žen si myslí, že obezita je nemoc, 62 % žen obezitu za nemoc nepokládá a 8 % žen neví, jestli je obezita nemocí.

Mezi dětmi převládá názor, že obezita není onemocněním. Podle definice obezity: „Obezitaje chronické onemocnění, jehož podkladem je zmnožení tukové tkáně v organismu v důsledku dlouhodobé pozitivní energetické bilance se současným vzestupem tělesné hmotnosti nad normální rozmezí. Jde o významný rizikový faktor, který se podílí na vzniku a rozvoji závažných somatických onemocnění.“ 3 však vyplývá, že obezita je za onemocnění považována.

Důvodem, proč děti v naprosté většině obezitu za nemoc nepovažují, je jejich zkreslená představa o projevech nemoci. Když položíte dítěti otázku, co si představuje pod pojmem nemoc, začne vám vyjmenovávat nemoci, které samo prodělalo (např. chřipku, angínu, zánět středního ucha atd.). Obezita nemá, až na estetický dojem, viditelné příznaky jako třeba chřipka, a proto ji děti mezi nemoci nezařazují.

1. **Dá se podle tebe obezita snadno řešit?**

**MUŽI**

Většina mužů (celkem 56 %) si myslí, že se obezita dá snadno řešit. Celkem 34 % mužů tento názor nesdílí a 10 % mužů neví.

**ŽENY**

Celkem 56 % žen je toho názoru, že se obezita dá snadno řešit. Oproti mužům je více žen (40 %) přesvědčeno, že se obezita nedá snadno řešit a zbývající 4 % neví.

Z výsledků této otázky vyplývá, že jak u mužů, tak i u žen, převládá názor, že se obezita dá snadno řešit. Podíl na tomto zjištění má všudypřítomná reklama teleshoppingu, ve které mohou děti vidět buď zázračné medikamenty na redukci hmotnosti, nebo fitness nářadí, které vám za 3 týdny vykouzlí svaly, jako má kulturista v dané reklamě. V současné době existuje mnoho účinnějších metod, jak zredukovat hmotnost a děti jsou s nimi obeznámeny.

1. **Které faktory podle přispívají ke vzniku obezity?**

**MUŽI**

Podle našich respondentů je hlavní příčinou vzniku obezity nedostatek pohybu (25 %). Na druhém místě se umístilo přejídání (21 %), dále pak vysoký energetický příjem z cukrů a tuků (19 %), na stejném místě se umístila genetická výbava a onemocnění (12 %) a na posledním místě vysoký energetický příjem z alkoholických nápojů (pivo, víno, tvrdý alkohol) a slazených nápojů (11 %).

**ŽENY**

Ženy vidí hlavní příčinu obezity také v nedostatku pohybu (30 %), dále pak ve vysokém energetickém příjmu z tuků a cukrů (20 %), přejídání se (19 %), onemocněních (13 %), genetické výbavě (11 %) a na posledním místě se opět umístil vysoký energetický příjem z alkoholických nápojů (pivo, víno, tvrdý alkohol) a slazených nápojů (7 %).

Obezita vzniká vzájemným působením genetických a zevních faktorů. Existují také určitá období, která jsou pro rozvoj obezity velmi významná – u žen zejména doba těhotenství a období po něm, období přechodu, u dívek doba dospívání, všeobecně pak stresové faktory a určitá období, kdy se snižuje pohybová aktivita – nástup do zaměstnání, založení rodiny, rodinné či pracovní problémy, ukončení sportovní činnosti, odchod do důchodu atd.

O nepoměr mezi příjmem a výdejem energie jde ve všech případech obezity a může být způsoben nadměrným příjmem energie (cukry, tuky) nebo nedostatečným výdejem energie (nedostatek pohybu). V těchto faktorech se děti shodly a nemýlily se. Naopak vliv dědičnosti na obezitu děti velmi podcenily. „Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je totiž obezita minimálně z 50 % podmíněna dědičností.“ 4

Přes rozšířený názor, že když je někdo obézní, je to kvůli nemoci, se při vzniku obezity hormony uplatňují jen asi u 1 % lidí. Je to především snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza) a zvýšená hladina hormonů kůry nadledvin (Cushingův syndrom).

1. **Máš v rodině nebo mezi kamarády někoho, kdo trpí obezitou?**

**MUŽI**

56 % mužů uvedlo, že mají v rodině nebo mezi kamarády obézní osobu a 44 % mužů nemá v rodině nebo mezi kamarády nikoho obézního.

**ŽENY**

U žen jsou odpovědi naprosto vyrovnané, neboť 50 % žen uvedlo, že mají v rodině nebo mezi kamarády obézní osobu a 50 % žen nikoho takového nemá.

Výsledek, že polovina dotazovaných má mezi rodinnými příslušníky nebo kamarády někoho, kdo trpí obezitou, je alarmující. „Dle výzkumu, který provedla v loňském roce agentura STEM/MARK ve spolupráci s Českou obezitologickou společností ČLS JEP, souvisí výskyt obezity u dítěte s výskytem nadměrné hmotnosti v rodině, kde vyrůstá. Zatímco obecně vykazuje nadměrnou hmotnost zhruba 20 % dětí, v rodinách s právě 1 obézním rodičem se nadměrná hmotnost vyskytuje u 23 % dětí a v rodinách, kdy jsou oba rodiče obézní, je to až 38 %.“ 5

1. **Vadí ti obezita u tvých kamarádů, rodinných příslušníků?**

**MUŽI**

60 % mužům obezita u kamarádů nebo v rodině nevadí. 20 % mužům obezita u kamarádů nebo v rodině vadí a 20 % mužům je obezita u druhých lhostejná.

**ŽENY**

68 % žen obezita u kamarádů nebo v rodině nevadí. 26 % žen u kamarádů nebo v rodině vadí a 6 % žen je obezita u druhých lhostejná.

Více jak polovina dětí je tolerantní k obezitě u kamarádů a příbuzných, což nás docela překvapilo. Děti mají své příbuzné a kamarády rády kvůli tomu, jací jsou a ne jen pro to, jak vypadají.

1. **Setkal ses s diskriminací obézních lidí?**

**MUŽI**

60 % mužů uvedlo, že se s diskriminací obézních lidí setkalo a 40 % mužů se s diskriminací obézních lidí nesetkalo.

**ŽENY**

64 % žen se s diskriminací obézních lidí setkalo a 36 % se s ní nesetkalo.

Více jak polovina dotázaných vidí souvislost mezi obezitou a diskriminací. „Ve skutečnosti má obezita negativní vliv na psychickou kondici i emocionalitu. Obezita spojena se sociální diskriminací, nízkým sebevědomím a většími sebevražednými tendencemi.

Studie provedená na University of Texas v Austinu, které se zúčastnilo 11000 mladistvých, zjistila, že obézní vysokoškolské studentky mají v průměru o polovinu méně přátel než jejich štíhlé vrstevnice. To samé platí i o jejich [společenských](http://produkty.topkontakt.idnes.cz/p/vychutnejte-volne-dny-v-klidnem-prostredi-nasi-restaurace-il-giardino/10998666?rtype=V&rmain=7834248&ritem=10998666&rclanek=8666683&rslovo=426999&showdirect=1) aktivitách. Obézní [ženy](http://produkty.topkontakt.idnes.cz/p/hubnete-bez-jojo-efektu-a-v-klidu-bez-hladu-a-chuti/10846267?rtype=V&rmain=7829543&ritem=10846267&rclanek=8666683&rslovo=430444&showdirect=1) navíc více inklinují k zneužívání drog a alkoholu. Vědci z Centre for Mentall Health Research v Austrálii zase zjistili, že obézní lidé častěji trpí depresemi a úzkostnými poruchami.“ 6

1. **Jak by ses zachoval, kdyby se tvůj kamarád stal terčem šikany kvůli obezitě?**

**MUŽI**

Většina mužů (76 %) by svého kamaráda bránila a snažila se mu pomoci. V 6 % by to dotazovaným bylo jedno, 2 % mužů by se kamarádovi smála s ostatními, aby se jejich útoky nepřenesly i na ně a 16 % dotazovaných neví, jak by se zachovali.

**ŽENY**

U žen se vyskytly pouze 2 odpovědi: 92 % žen by svého kamaráda bránilo a snažilo se mu pomoci a pouze 8 % žen neví, jak by se zachovalo. Ženy by byly tedy mnohem odvážnější, než dotázaní muži.

„Podle výzkumu, provedeného v r. 2009 Mgr. Z. Novotnou z UK v Praze, uváděly děti s nadváhou a obezitou mnohem častěji (o 21 %) zkušenost s rolí oběti šikany než děti s normální hmotností. Jako šikanou nejvíce ohrožená skupina v tomto výzkumu se ukázali obézní chlapci ve věku 12-13 let. Analýza výpovědí o projevech šikany ukázala, že obézní děti se častěji setkávají se slovními či citovými projevy šikany (např. nadávky, pomluvy, posměch); zatímco u dětí s normální hmotností významně převažovala fyzická forma šikany. Ze sledovaných psychosociálních charakteristik obětí šikany ve vztahu k hmotnosti se jako nejvýznamnější ukázala závislá osobnost dítěte (nezralá, nesamostatná, s větší orientací na rodinu).“ 7

1. **Stravuješ se pravidelně a dodržuješ pravidelný pitný režim?**

**MUŽI**

36 % mužů uvedlo, že se spíše stravují pravidelně a dodržují pravidelný pitný režim. 46 % mužů se stravuje pravidelně a dodržuje pravidelný pitný režim.12 % se stravuje a dodržuje pravidelný pitný režim spíše nepravidelně a 6 % mužů se nestravuje pravidelně a nedodržuje pravidelný pitný režim.

**ŽENY**

42 % žen se stravuje a dodržuje pravidelný pitný režim spíše pravidelně, 20 % žen se stravuje pravidelně a dodržuje pravidelný pitný režim, 32 % se stravuje a dodržuje pravidelný pitný režim spíše nepravidelně a 6 % žen se nestravuje pravidelně a nedodržuje pravidelný pitný režim.

Z výsledků položené otázky plyne, že dotazované děti se překvapivě pravidelně stravují a dodržují pravidelný pitný režim.

„Podle nedávného výzkumu Evropské společnosti pro výživu většina dětí usedne k jídlu jen třikrát denně. Zhruba 10 % dětí také uvedlo, že jí jen jednou denně. Oproti roku 2008 klesl podíl dětí, které si ráno před odchodem z domova nedají nic k jídlu - z 24 % na 7 %.“ 8 Nepravidelnost ve stravování dětí je velký problém, protože pokud dítě jí jen 3x denně (namísto 5 dávek jídla/den), tělo začne tuky ukládat, a tak hmotnost dítěte pochopitelně vzrůstá.

1. **Snídáš každý den?**

**MUŽI**

62 % mužů dle našeho výzkumu snídá každý den, 38 % uvedlo, že denně nesnídá.

**ŽENY**

44 % žen snídá každý den a 56 % žen denně nesnídá.

Z našeho výzkumu vyplývá, že většina mužů snídá každý den a naopak převaha žen denně nesnídá. Důvodem je nejspíš fakt, že muži potřebují všeobecně více energie z potravy než ženy a mezi ženami je rozšířen mýtus, že pokud si ráno nedají snídani, budou štíhlejší. Opak je však pravdou, protože snídaně je základním jídlem dne.

„ Až pětina českých dětí vůbec ráno nejí. Vysvětlují to tím, že nestíhají nebo nemají po ránu hlad. A o svačinu jeví ještě menší zájem, přestože ji často dostávají připravenou z domova. Přitom právě absence snídaně a také svačiny vede ke špatné koncentraci, větší únavě a horším školním výsledkům. Nedostatečný energetický příjem ráno a dopoledne má pak často za následek, že se děti během odpoledne a večera přejídají.“ 9

1. **Kolikrát do týdne jíš zeleninu a ovoce?**

**MUŽI**

30 % mužů jí zeleninu a ovoce každý den, 20 % mužů jí zeleninu a ovoce 5x – 6x týdně. Největší počet mužů (38 %) jí zeleninu a ovoce 3x – 4x týdně a zbývajících 12 % 1x – 2x týdně.

**ŽENY**

Většina žen (52 %) jí denně zeleninu a ovoce. 16 % žen jí zeleninu a ovoce 5x – 6x týdně, 22 % 3x – 4x týdně a 10 % 1x – 2x týdně.

Ženy jedí všeobecně více zeleniny a ovoce než muži. Jídelníček většiny mužů tvoří ve většině případů maso, obiloviny a bílkoviny. „Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu (EHIS CR) uvedlo, že denně jí ovoce 57 % mužů a 75 % žen, zeleninu 53 % mužů a 66 % žen, ovocné džusy a zeleninové šťávy 10 % mužů a 11 % žen.“ 10

1. **Jíš jídla z fast foodů častěji než jednou týdně?**

**MUŽI**

12 % mužů uvedlo, že jí jídla z fast foodů častěji než jednou týdně, 68 % však odpovědělo, že jídla z fast foodů nejí častěji než jednou týdně a zbývajících 20 % fast foody nenavštěvuje.

**ŽENY**

8 % žen uvedlo, že jí jídla z fast foodů častěji než jednou týdně, 84 % však odpovědělo, že jídla z fast foodů nejí častěji než jednou týdně a zbývajících 8 % fast foody nenavštěvuje.

V průměru navštěvují více muži fast foody než ženy, avšak více mužů uvedlo, že fast foody nenavštěvují vůbec. Je těžké říct, jestli bychom takových výsledků dosáhli, kdybychom výzkum neprováděli ve městech. Podle Všeobecné zdravotní pojišťovny zájem českých dětí o fast foody oproti loňskému roku klesl až o 15 %.

1. **Piješ častěji vodu nebo slazené nápoje?**

**MUŽI**

74 % mužů uvedlo, že pije častěji slazené nápoje než vodu a pouze 26 % pije více vodu než slazené nápoje.

**ŽENY**

54 % žen pije častěji slazené nápoje a vodu pije častěji 46 % žen.

Čekali jsme, že děti budou více pít slazené nápoje než vodu, ale že až 74% mužů pije slazené nápoje více než vodu, nás poměrně zaskočilo. U žen sice převládají slazené nápoje, ale rozdíl není tak patrný jako u mužů.

„Jedním z důležitých faktorů způsobujících dětskou obezitu je právě nadměrné pití nápojů slazených cukrem, které jsou velice oblíbené i z toho důvodu, že v tekuté podobě dodávají potřebnou energii. Ve státě Massachusetts bylo vybráno 548 školních dětí v průměrném věku 11,7 roku a během devatenácti měsíců vědci zjišťovali, nakolik se změní jejich tělesná váha, budou-li po tuto dobu sladké nápoje pít pravidelně. Pouze u 7 % sledovaných dětí nebyly zaznamenány žádné změny na váze. Výsledkem studií bylo zjištění, že pití sladkých nápojů může opravdu vést k obezitě.“ 11

1. **Máš rád tělocvik?**

**MUŽI**

70 % mužů má rádo tělocvik, 10 % nemá rádo tělocvik a 20 % mužů tělocvik děsí.

**ŽENY**

68 % žen má rádo tělocvik, 24 % nemá rádo tělocvik a 8 % žen tělocvik děsí.

„Kondice českých dětí upadá. Jsou neohrabané, otylé, náchylnější k nemocem. Fyzická kondice školních dětí se povážlivě snižuje. Ještě před několika lety nebyl pro většinu dětí problém udělat kotoul či stojku. Dnes to dokáže jen málokteré z nich. Podle učitelů je na škole v přírodě pro řadu dětí často problém ujít i několik kilometrů. Výhled do nejbližší budoucnosti je tristní. Místo toho, aby stát podporoval pohybové aktivity širokých vrstev obyvatelstva, omezí se na dotování vybraných špičkových sportovních odvětví. Tato krátkozraká politika se však v nejbližší budoucnosti nepochybně vrátí jako bumerang, neboť oslabená populace bude náchylnější k nemocem, tudíž bude mnohem více než nyní zatěžovat už tak napnuté rozpočty zdravotních pojišťoven.“ 12

1. **Kolikrát do týdne sportuješ?**

**MUŽI**

Každý den sportuje 36 % mužů, 3x – 4x týdně 50 % mužů, pouze ve škole o tělocviku 10 % mužů. 4 % dotázaných uvedla, že nesportuje vůbec.

**ŽENY**

Každý den sportuje 18 % žen, 3x – 4x týdně 44 % žen, pouze ve škole o tělocviku 34 % žen. Stejně jako u mužů, 4% žen nesportují vůbec.

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že se sportu věnují více muži než ženy. Je to dané patrně tím, že ženy vyhledávají jiné zájmy, než je jen sport (např. výtvarná výchova, keramika). U obou pohlaví nejvíce respondentů odpovědělo, že sportují 3x – 4x týdně.

„Většina českých dětí ve věku 11 až 15 let pravidelně sportuje, 55 % z nich se věnuje sportovním aktivitám dokonce více než 2x týdně. 16 % dětí se však pohybuje jen v hodinách tělocviku.“ 13

1. **Věnuješ se aktivně nějakým sportům?**

**MUŽI**

76 % mužů provozuje aktivně nějaký sport a 24 % se aktivně nevěnuje žádnému sportu.

**ŽENY**

68 % žen provozuje aktivně nějaký sport a 32 % se aktivně nevěnuje žádnému sportu.

Z výsledků výzkumu plyne, že většina dětí tráví svůj volný čas sportem a situace, kdy velká část dětí po příchodu ze školy si lehla k televizi nebo hrála počítačové hry, se postupně zlepšuje. „Výsledky týkající se doby strávené u počítače jsou pro české děti pozitivní. V roce 2008 u něj více než 2 hodiny denně sedělo 64 % dětí, dnes je to 25 %.“ 14

1. **Jakým sportům se aktivně věnuješ?**

**MUŽI**

Na 1. místě se u mužů umístil fotbal (29 %), 2. místo obsadil florbal (23 %) a 3. místo atletika (7 %).

**ŽENY**

1. místo u žen obsadil tanec (27 %), o 2. místo se dělí zumba, basketbal a florbal (9 %) a o 3. místo se dělí aerobic s cyklistikou (7 %).

**„**Mezi sporty, kterým se české děti nejčastěji věnují, patří především fotbal, lyžování, bruslení, plavání a cyklistika. Velmi oblíbenou pohybovou aktivitou u dívek je tanec.“ 14

1. **Jsi spokojený se svou váhou?**

**MUŽI**

76 % mužů je spokojených se svou váhou a 24 % není s váhou spokojeno.

**ŽENY**

60 % žen je se svou váhou spokojeno a 40 % není s váhou spokojeno.

Mile nás překvapilo, že více jak polovina žen je se svou váhou spokojena, protože většinou tomu tak není. „V roce 2011 provedla Česká obezitologická společnost ČLS JEP ve spolupráci s Národní radou pro obezitu výzkum, který prokázal, že mladší děti jsou se svou váhou poměrně často nespokojené. U obézních dětí ve věku 6 - 12 let dosahuje podíl nespokojených 32 %. Z výzkumu také vyplývá, že děti, které jsou nespokojené se svou váhou, jsou jen málokdy ochotny změnit svůj životní styl (alespoň jednou se snažilo zhubnout 50 % dívek, u chlapců pouze 16 %).“ 14

Naše hypotéza, že u českých školáků došlo k nárůstu obezity oproti minulosti, se nám potvrdila. V našich vybraných školách sice není nárůst obezity tak patrný, ale vzhledem ke globálním výsledkům, trpí české děti obezitou mnohem více, než před 20 lety.

## Grafické vyhodnocení dat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Věk** | | |
|  | **počet respondentů ve věkových skupinách** | |
| **věk** | **ženy** | **muži** |
| 11-12 let | 29 | 24 |
| 13-14 let | 7 | 10 |
| 15-16 let | 14 | 16 |
| celkem | 50 | 50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pohlaví** | | |
|  | **muž** | **žena** |
| **počet** | 50 | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jaké je tvoje nejoblíbenější jídlo?** | |
| **muži** | |
| **jídlo** | **počet** |
| špagety | 7 |
| pizza | 6 |
| kuřecí řízek | 14 |
| svíčková | 4 |
| palačinky | 3 |
| ryby | 1 |
| bramborové knedlíky se špenátem | 1 |
| knedlo zelo vepřo | 1 |
| těstoviny | 2 |
| smažený sýr s hranolky | 4 |
| polévky | 2 |
| sekaná | 2 |
| hamburger | 3 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jaké je tvoje nejoblíbenější jídlo?** | |
| **ženy** | |
| **jídlo** | **počet** |
| špagety | 13 |
| pizza | 8 |
| kuřecí řízek | 4 |
| svíčková | 5 |
| palačinky | 1 |
| ryby | 1 |
| bramborové knedlíky se špenátem | 1 |
| smažený sýr s hranolky | 4 |
| buchtičky se šodó | 1 |
| sekaná | 1 |
| rajská omáčka | 2 |
| rizoto | 1 |
| ovocný salát | 3 |
| šišky s mákem | 1 |
| halušky | 4 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Je podle tebe obezita nemoc?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 10 |
| Ne | 31 |
| Nevím | 9 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Je podle tebe obezita nemoc?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 15 |
| Ne | 31 |
| Nevím | 4 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dá se podle tebe obezita snadno řešit?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Spíše ano | 14 |
| Ano | 14 |
| Spíše ne | 13 |
| Ne | 4 |
| Nevím | 5 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dá se podle tebe obezita snadno řešit?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Spíše ano | 15 |
| Ano | 13 |
| Spíše ne | 18 |
| Ne | 2 |
| Nevím | 2 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Které faktory podle tebe přispívají ke vzniku obezity?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| vysoký energetický příjem z tuků a cukrů | 27 |
| vysoký energetický příjem z alkoholických nápojů (pivo, víno, tvrdý alkohol) a slazených nápojů | 16 |
| přejídání se | 29 |
| nedostatek pohybu | 34 |
| genetická výbava, vliv dědičnosti | 16 |
| onemocnění (např. štítné žlázy) | 16 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Které faktory podle tebe přispívají ke vzniku obezity?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| vysoký energetický příjem z tuků a cukrů | 25 |
| vysoký energetický příjem z alkoholických nápojů (pivo, víno, tvrdý alkohol) a slazených nápojů | 8 |
| přejídání se | 23 |
| nedostatek pohybu | 37 |
| genetická výbava, vliv dědičnosti | 14 |
| onemocnění (např. štítné žlázy) | 16 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Máš v rodině nebo mezi kamarády někoho, kdo trpí obezitou?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 28 |
| Ne | 22 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Máš v rodině nebo mezi kamarády někoho, kdo trpí obezitou?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 25 |
| Ne | 25 |
| celkem | 50 |

**ženy**

|  |  |
| --- | --- |
| **Vadí ti obezita u tvých kamarádů, rodinných příslušníků?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 10 |
| Ne | 30 |
| Obezita u druhých mi je lhostejná. | 10 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vadí ti obezita u tvých kamarádů, rodinných příslušníků?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 13 |
| Ne | 34 |
| Obezita u druhých mi je lhostejná. | 3 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Setkal ses s diskriminací obézních lidí?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 30 |
| Ne | 20 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Setkal ses s diskriminací obézních lidí?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 32 |
| Ne | 18 |
| celkem | 50 |

**ženy**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jak by ses zachoval, kdyby se tvůj kamarád stal terčem šikany kvůli obezitě?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Bránil bych ho a snažil se mu pomoci. | 38 |
| Bylo by mi to jedno. | 3 |
| Smál bych se mu s ostatními, aby se jejich útoky nepřenesly i na mě. | 1 |
| Nevím. | 8 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jak by ses zachoval, kdyby se tvůj kamarád stal terčem šikany kvůli obezitě?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Bránil bych ho a snažil se mu pomoci. | 46 |
| Nevím. | 4 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Stravuješ se pravidelně a dodržuješ pravidelný pitný režim?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Spíše ano | 18 |
| Ano | 23 |
| Spíše ne | 6 |
| Ne | 3 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Stravuješ se pravidelně a dodržuješ pravidelný pitný režim?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Spíše ano | 21 |
| Ano | 10 |
| Spíše ne | 16 |
| Ne | 3 |
| celkem | 50 |

**ženy**

**muži**

**muži**

|  |  |
| --- | --- |
| **Snídáš každý den?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 31 |
| Ne | 19 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Snídáš každý den?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 22 |
| Ne | 28 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kolikrát do týdne jíš zeleninu a ovoce?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Každý den | 15 |
| 5x - 6x týdně | 10 |
| 3x - 4x týdně | 19 |
| 1x - 2x týdně | 6 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kolikrát do týdne jíš zeleninu a ovoce?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Každý den | 26 |
| 5x - 6x týdně | 8 |
| 3x - 4x týdně | 11 |
| 1x - 2x týdně | 5 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jíš jídla z fast foodů častěji než jednou týdně?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 6 |
| Ne | 34 |
| Fast foody nenavštěvuji. | 10 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jíš jídla z fast foodů častěji než jednou týdně?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 4 |
| Ne | 42 |
| Fast foody nenavštěvuji. | 4 |
| celkem | 50 |

**ženy**

**muži**

**muži**

**ženy**

**muži**

|  |  |
| --- | --- |
| **Piješ častěji vodu nebo slazené nápoje?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Vodu | 13 |
| Slazené nápoje | 37 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Piješ častěji vodu nebo slazené nápoje?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Vodu | 23 |
| Slazené nápoje | 27 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Máš rád tělocvik?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 35 |
| Ne | 5 |
| Tělocvik mě děsí. | 10 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Máš rád tělocvik?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 34 |
| Ne | 12 |
| Tělocvik mě děsí. | 4 |
| celkem | 50 |

**ženy**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kolikrát do týdne sportuješ?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Pouze ve škole o tělocviku. | 5 |
| Každý den. | 18 |
| 3x - 4x týdně | 25 |
| Nesportuji. | 2 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kolikrát do týdne sportuješ?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Pouze ve škole o tělocviku. | 17 |
| Každý den. | 9 |
| 3x - 4x týdně | 22 |
| Nesportuji. | 2 |
| celkem | 50 |

**ženy**

**ženy**

|  |  |
| --- | --- |
| **Věnuješ se aktivně nějakým sportům?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 38 |
| Ne | 12 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Věnuješ se aktivně nějakým sportům?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 34 |
| Ne | 16 |
| celkem | 50 |

**muži**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jakým sportům se aktivně věnuješ?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| atletika | 4 |
| basketbal | 2 |
| bruslení | 1 |
| cyklistika | 2 |
| fitness | 3 |
| florbal | 13 |
| fotbal | 16 |
| házená | 1 |
| hokej | 2 |
| jízda na koni | 1 |
| judo | 1 |
| karate | 1 |
| motokros | 1 |
| plavání | 2 |
| tanec | 2 |
| tenis | 3 |
| volejbal | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jakým sportům se aktivně věnuješ?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| aerobic | 4 |
| atletika | 3 |
| basketbal | 5 |
| bruslení | 1 |
| cyklistika | 4 |
| fitness | 1 |
| florbal | 5 |
| fotbal | 1 |
| gymnastika | 1 |
| jízda na koni | 3 |
| judo | 1 |
| motokros | 1 |
| plavání | 1 |
| squash | 1 |
| tanec | 15 |
| tenis | 2 |
| volejbal | 1 |
| zumba | 5 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jsi spokojený se svou váhou?** | |
| **muži** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 38 |
| Ne | 12 |
| celkem | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jsi spokojený se svou váhou?** | |
| **ženy** | |
| **odpověď** | **počet** |
| Ano | 30 |
| Ne | 20 |
| celkem | 50 |

**muži**

**ženy**

# ZÁVĚRY

Potvrdily se nám téměř všechny body naší hypotézy, kde hlavním bodem bylo, že skladba jídelníčku českých dětí je velmi nezdravá. Děti uváděly jako svá nejoblíbenější jídla vysoce kalorická jídla a pijí v naprosté většině slazené nápoje místo vody. Děti si myslí, že se dá obezita snadno řešit a za hlavní faktor způsobující obezitu považují nedostatek pohybu. Pro nás velmi znepokojujícím zjištěním bylo, že více jak polovina dětí má v rodině nebo mezi kamarády osoby trpící obezitou. Většině dotázaných nevadí obezita u druhých a v případě šikany svého obézního kamaráda by ho bránili a snažili se mu pomoci.

Přes 60 % dětí se setkalo s diskriminací obézních lidí. V průměru více žen uvedlo, že denně nesnídá a není spokojeno se svou váhou. Výsledek četnosti stravování ve fast foodech byl pro obě pohlaví příznivý. Většina dětí uvedla, že má ráda tělocvik a sportu se věnují v průměru 3x – 4x týdně.

# POZNÁMKY

1 Machová, J.: Výchova ke zdraví. Praha, Grada Publishing 2009, s. 291.

2 Hamplová, L.: Děti tloustnou. http://relax.lidovky.cz/deti-tloustnou-chce-to-vice-zeleniny-mene-soli-fq5-/ln-zdravi.asp?c=A111122\_160843\_ln-zdravi\_glu, 23. 11. 2011

3 Hessová, L.: Obezita v ČR i ve světě. http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/, 5. 6. 2011

4 World Health Organization.: Obesity. http://www.who.int/en/, 3. 2. 2011

5 MUDr. Matoulek, M.: Výskyt obezity v České republice v roce 2011. http://www.obesity-news.cz/?id=291, 16. 2. 2011

6 Vajsejtlová, B.: Tlouštíci jsou pohodáři aneb největší mýty o obezitě. http://ona.idnes.cz/tloustici-jsou-pohodari-aneb-nejvetsi-myty-o-obezite-pd2-/zdravi.aspx?c=A101201\_083915\_zdravi\_bad, 13. 12. 2010

7 Voňavková, V.: Šikana u dětí s nadváhou a obezitou. http://www.cuni.cz/IFORUM-6491.html, 24. 2. 2010

8 Svobodová, M.: Už strava v těhotenství rozhodne o chování i zdraví dítěte. http://ona.idnes.cz/uz-strava-v-tehotenstvi-rozhodne-o-chovani-i-zdravi-ditete-po2-/dieta.aspx?c=A120105\_145545\_dieta\_pet, 7. 1. 2012

9 Hamplová, L.: Děti tloustnou. http://relax.lidovky.cz/deti-tloustnou-chce-to-vice-zeleniny-mene-soli-fq5-/ln-zdravi.asp?c=A111122\_160843\_ln-zdravi\_glu, 23. 11. 2011

10 ČTK.: V Česku přibývá obézních mužů. http://relax.lidovky.cz/v-cesku-pribyva-obeznich-muzu-nejedi-totiz-ovoce-a-zeleninu-pqt-/ln-zdravi.asp?c=A100719\_153725\_ln-zdravi\_pks, 19. 7. 2010

11 Göthová, Z.: Obezita dětí pijících slazené nápoje. http://vesmir.cz/clanek/obezita-deti-pijicich-slazene-napoje, 9. 12. 2010

12 Hýža, M.: Zrušíme tělocvik. http://www.ceskatelevize.cz/porady/1100627928-ta-nase-povaha-ceska/411235100011004-zrusime-telocvik/, 16. 2. 2012

13 Doma.cz.: Děti sportují, ale jedí nezdravě. http://doma.nova.cz/clanek/recepty/deti-sportuji-ale-jedi-nezdrave.html, 20. 1. 2009

14 Doma.cz.: Děti sportují, ale jedí nezdravě. http://doma.nova.cz/clanek/recepty/deti-sportuji-ale-jedi-nezdrave.html, 20. 1. 2009

# SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Machová, J.: Výchova ke zdraví. Praha, Grada Publishing 2009, s. 291.
2. Vítek, L.: Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Praha, Grada Publishing 2008, s. 148.
3. Grofová, Z.: Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry. Praha, Grada Publishing 2007, s. 237.
4. Hessová, L.: Obezita v ČR i ve světě. http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/, 5. 6. 2011
5. Wikipedia.: Obezita. http://cs.wikipedia.org/wiki/Obezita, 19. 2. 2009
6. Obezita.: Obezita v ČR. http://www.obezita-info.cz/, 4. 3. 2008
7. Žij zdravě.: Obezita u dětí. http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/obezita-u-deti/, 6. 9. 2009

# PŘÍLOHY

## Dotazník

**D O T A Z N Í K**

**„Obezita u českých školáků – pravda nebo mýtus?“**

**VĚK:**

1. 11 – 12 let
2. 13 – 14 let
3. 15 – 16 let

**POHLAVÍ:**

1. muž
2. žena
3. **Jaké je tvoje nejoblíbenější jídlo?** (slovní odpověď)
4. **Je podle tebe obezita nemoc?**
5. Ano.
6. Ne.
7. Nevím.
8. **Dá se podle tebe obezita snadno řešit?**
9. Spíše ano.
10. Ano.
11. Spíše ne.
12. Ne.
13. Nevím.
14. **Které faktory podle tebe přispívají ke vzniku obezity?**
15. Vysoký energetický příjem z tuků a cukrů.
16. Vysoký energetický příjem z alkoholických nápojů (pivo, víno, tvrdý alkohol) a slazených nápojů.
17. Přejídání se.
18. Nedostatek pohybu.
19. Genetická výbava, vliv dědičnosti.
20. Onemocnění (např. štítné žlázy).
21. **Máš v rodině nebo mezi kamarády někoho, kdo trpí obezitou?**
22. Ano.
23. Ne.
24. **Vadí ti obezita u tvých kamarádů, rodinných příslušníků?**
25. Ano.
26. Ne.
27. Obezita u druhých mi je lhostejná.
28. **Setkal ses s diskriminací obézních lidí?**
29. Ano.
30. Ne.
31. **Jak by ses zachoval, kdyby se tvůj kamarád stal terčem šikany kvůli obezitě?**
32. Bránil bych ho a snažil se mu pomoci.
33. Bylo by mi to jedno.
34. Smál bych se mu s ostatními, aby se jejich útoky nepřenesly i na mě.
35. Nevím.
36. **Stravuješ se pravidelně a dodržuješ pravidelný pitný režim?**
37. Spíše ano.
38. Ano.
39. Spíše ne.
40. Ne.
41. **Snídáš každý den?**
42. Ano.
43. Ne.
44. **Kolikrát do týdne jíš zeleninu a ovoce?**
45. Každý den.
46. 5x – 6x týdně.
47. 3x – 4x týdně.
48. 1x – 2x týdně.
49. **Jíš jídla z fast foodů častěji než jednou týdně?**
50. Ano.
51. Ne.
52. Fast foody nenavštěvuji.
53. **Piješ častěji vodu nebo slazené nápoje?**
54. Vodu.
55. Slazené nápoje.
56. **Máš rád tělocvik?**
57. Ano.
58. Ne.
59. Tělocvik mě děsí.
60. **Kolikrát do týdne sportuješ?**
61. Pouze ve škole o tělocviku.
62. Každý den.
63. 3x – 4x týdně.
64. Nesportuji.
65. **Věnuješ se aktivně nějakým sportům? Pokud ano, jakým?**
66. Ano. …………………………………………………………………………………………………………….
67. Ne.
68. **Jsi spokojený se svou váhou?**
69. Ano.
70. Ne.

**Děkujeme za vyplnění dotazníku!!!**

**Výzkumný tým:** Z. Keltnerová, J. Turková, M. Kopecká, M. Martinová, P. Zíková

**Třída**: C2A

Gymnázium Jiřího Ortena