

Znáš zásady zdravého životního stylu?

**Výsledky průzkumu mezi žáky
základních škol**

Výsledky průzkumu mezi žáky škol v rámci osvětové akce

Obezita není náhoda

Cílem průzkumu, který proběhl v listopadu a prosinci 2011 mezi žáky základních škol z celé ČR v rámci osvětové akce *Obezita není náhoda*, bylo **zjišťování znalosti zásad zdravého životního stylu mezi dětmi ve věku 12-15 let.**

Průzkum se uskutečnil formou anonymního dotazníku. Úkolem dětí bylo vybrat ze tří možností správnou odpověď na 8 otázek týkajících se zdravého životního stylu.

Vedlejším cílem průzkumu bylo zjišťování osvětového působení projektu *Obezita není náhoda*. Žáci proto vyplňovali v průběhu prvního měsíce průzkumu dotazník před zahájením přednášky o zdravém životním stylu a prevenci obezity a v průběhu druhého měsíce po jejím skončení.

Průzkumu se zúčastnilo **395** respondentů (207 chlapců a 188 dívek) z **12** základních škol ve Vyškově, Čáslavi, Plzni, Poděbradech, Lounech, Liberci, Praze, Nymburku a Nýřanech.

Shrnutí výsledků

České děti ve věku 12-15 let jsou docela dobře informované o zásadách zdravého životního stylu a zároveň velmi dobře reagují na osvětlu. S uplatňováním pravidel správné výživy mají ale problém. Například na otázku, který nápoj je nejzdravější, odpovědělo téměř 80% školáků, že voda, a jen dvě procenta dotázaných za něj považují limonádu. Přitom ale podle analogického průzkumu, který proběhl dříve, naopak téměř 70% českých dětí v této věkové kategorii téměř denně pije nějakou slazenou limonádu. Děti také většinou znají pravidlo, že člověk by měl jíst pětkrát denně. Řídí se jím ale jen každý druhý. Děti mají také např. velmi dobré povědomí o obsahu tzv. hodných tuků v kvalitních margarínech, ale zároveň prokazují velké mezery v informovanosti, když se domnívají (2/3 dotázaných), že významným zdrojem „zlých“ tuků jsou tučné mořské ryby.

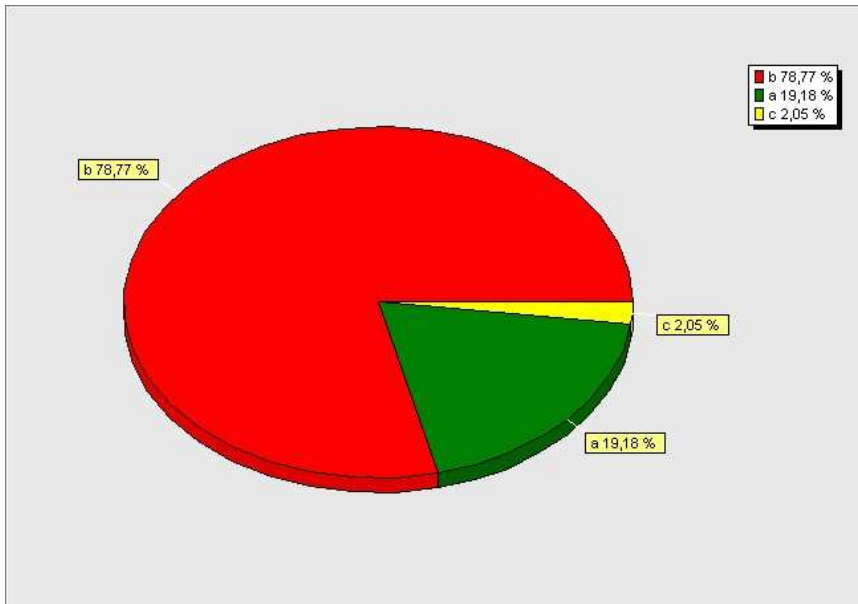
Průzkum i v dalších otázkách potvrdil, že děti jsou velmi ovlivnitelné reklamou a osvětou. Zatímco před přednáškou o zdravé výživě znalo pravidlo, že člověk by měl jíst ovoce a zeleninu denně, necelých 45% dětí, po přednášce odpovědělo správně na tuto otázku 75% dotázaných. O více než 15% vzrostl po přednášce počet těch, kteří si myslí, že člověk by se měl každý den zapotit pohybem, o téměř 10% se zvýšily preference kvalitních margarínů jako součásti ideální svačiny resp. jako zdroje „hodných“ tuků. Nejvíce (25%) se po přednášce zvýšil počet správných odpovědí na otázku, jak často by měl člověk jíst.

Otázky a odpovědi

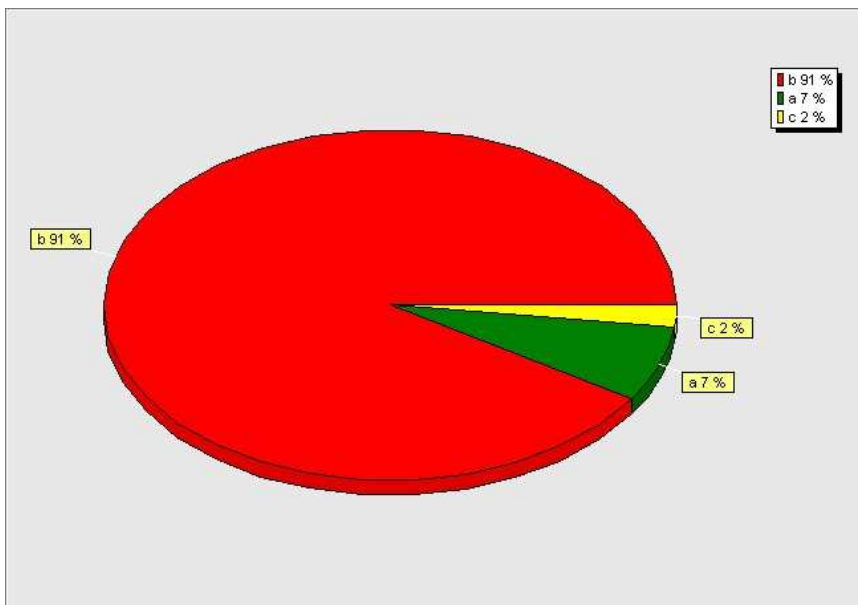
1) Nejzdravější nápoj je

- a) ovocný džus
- b) voda
- c) nepříliš studená limonáda

Před přednáškou



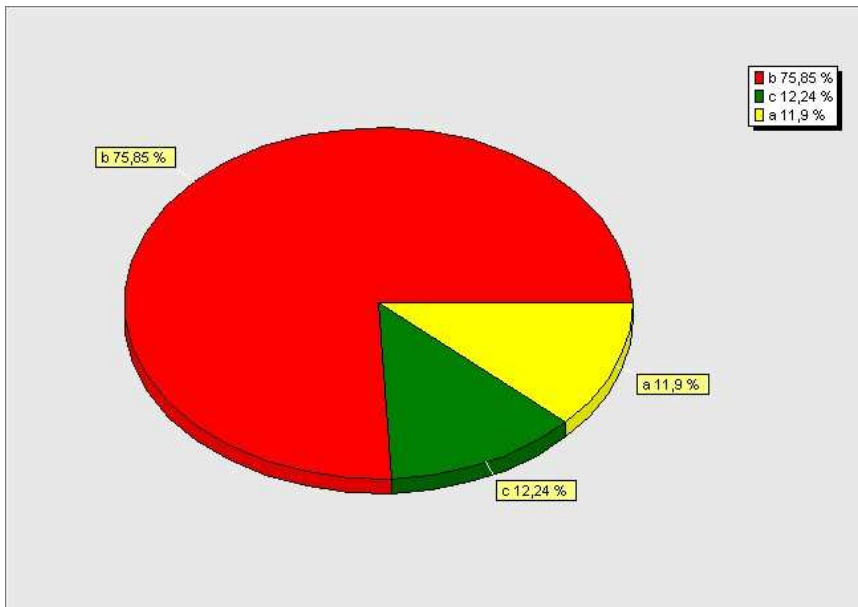
Po přednášce



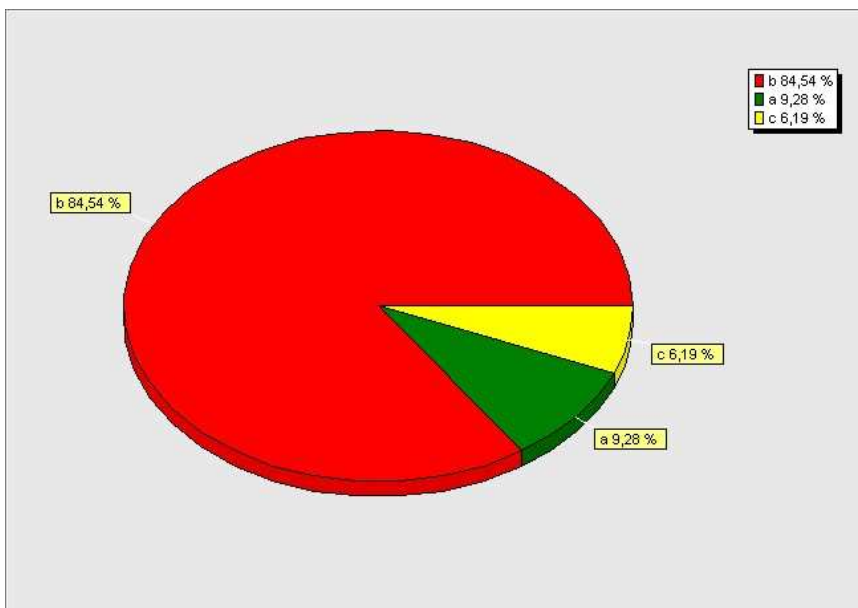
2) Nejzdravější z těchto svačin je

- a) lázeňský rohlík s máslem a medem
- b) celozrnný rohlík s kvalitním margarínem
- c) tmavý chléb s husím sádlem a cibulí

Před přednáškou



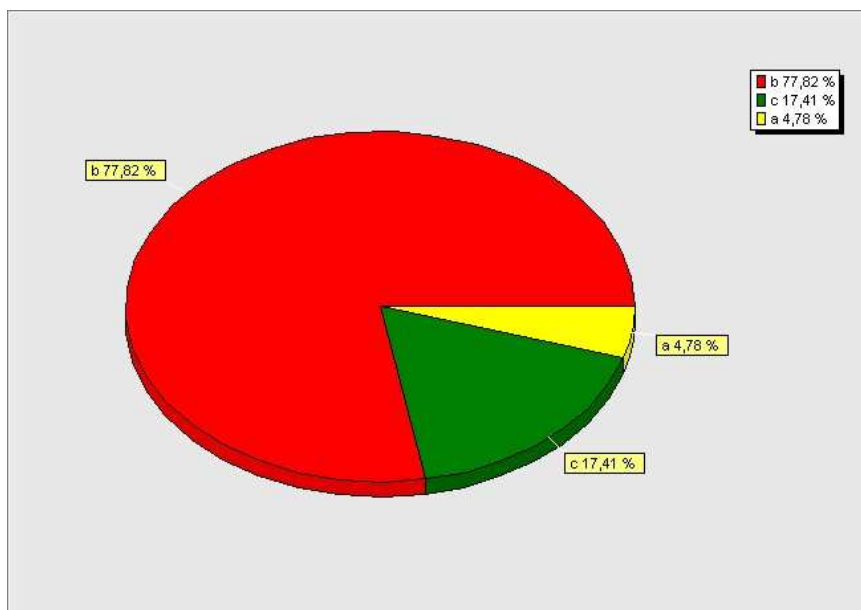
Po přednášce



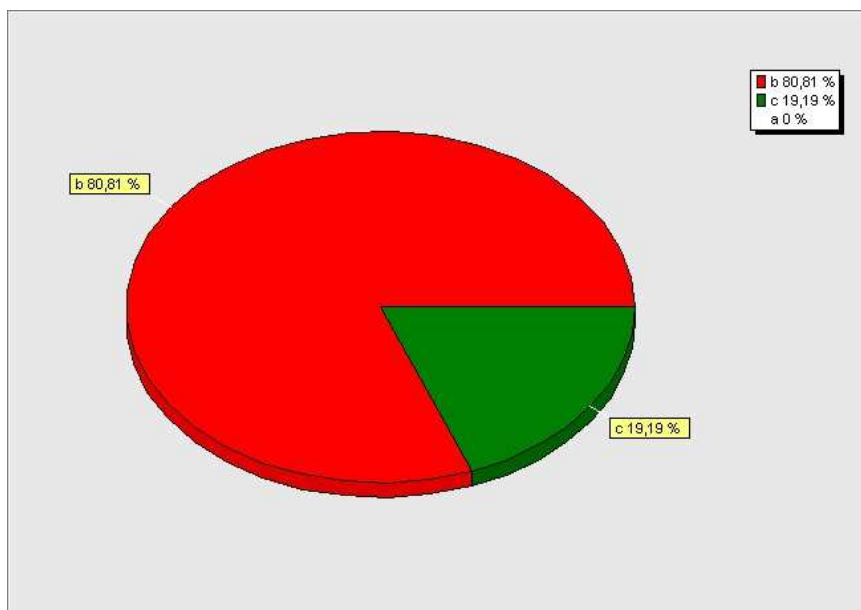
3) Člověk by měl denně vypít

- a) 1 litr tekutin
- b) 2 litry tekutin
- c) 3 litry tekutin

Před přednáškou



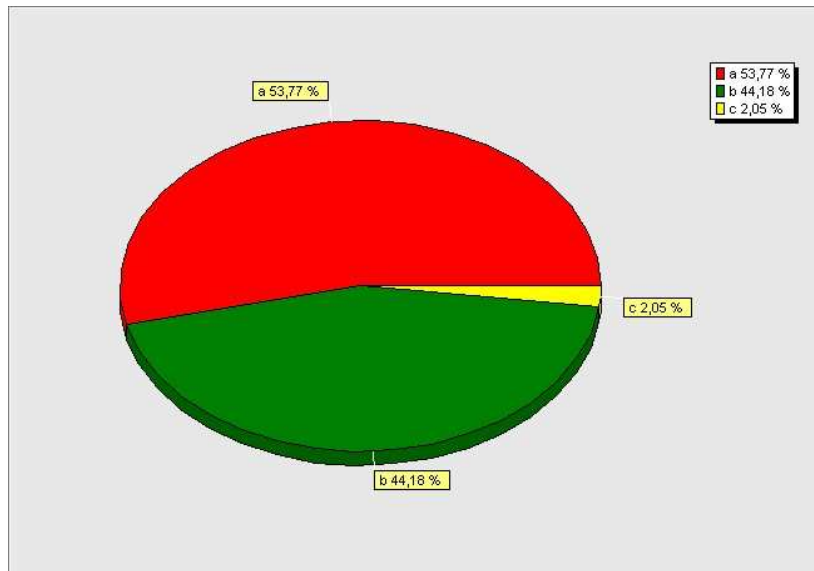
Po přednášce



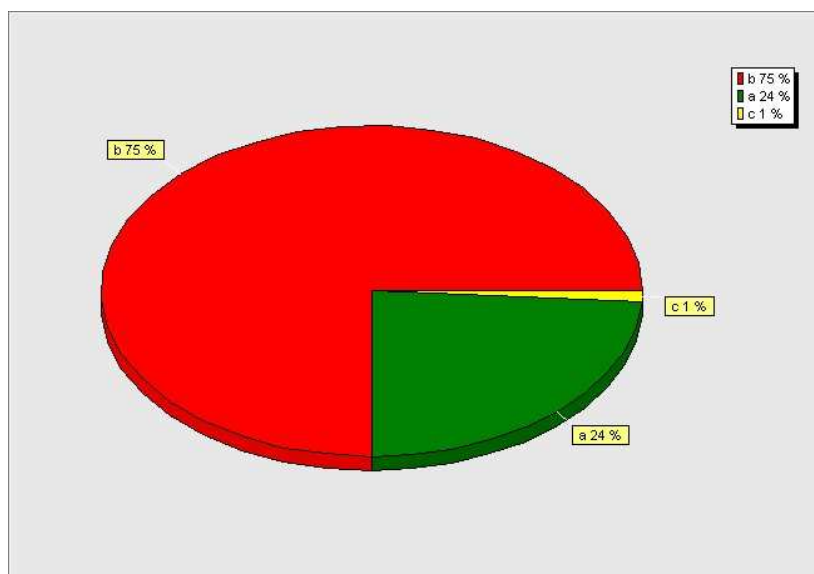
4) Zeleninu a ovoce by měl člověk jíst

- a) 5x týdně
- b) 5x denně
- c) 5x za měsíc

Před přednáškou



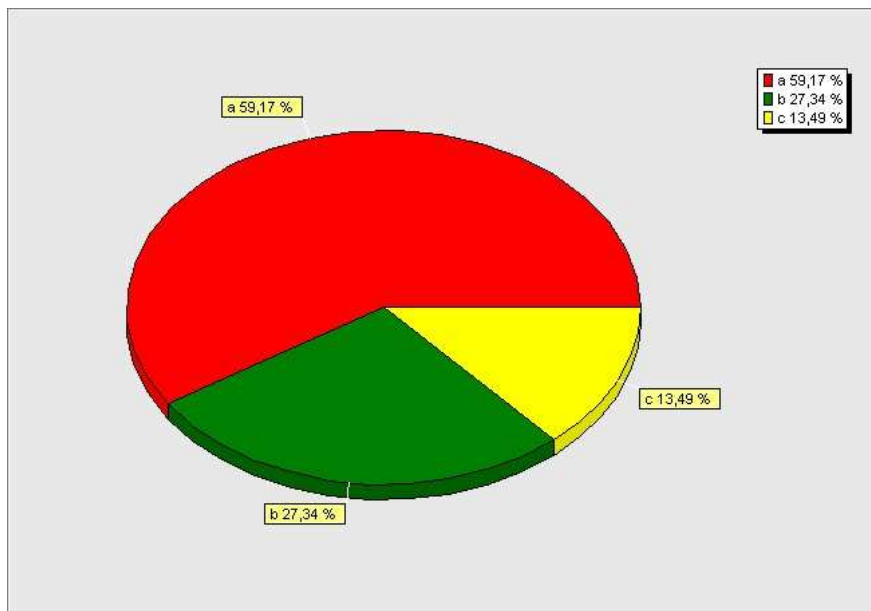
Po přednášce



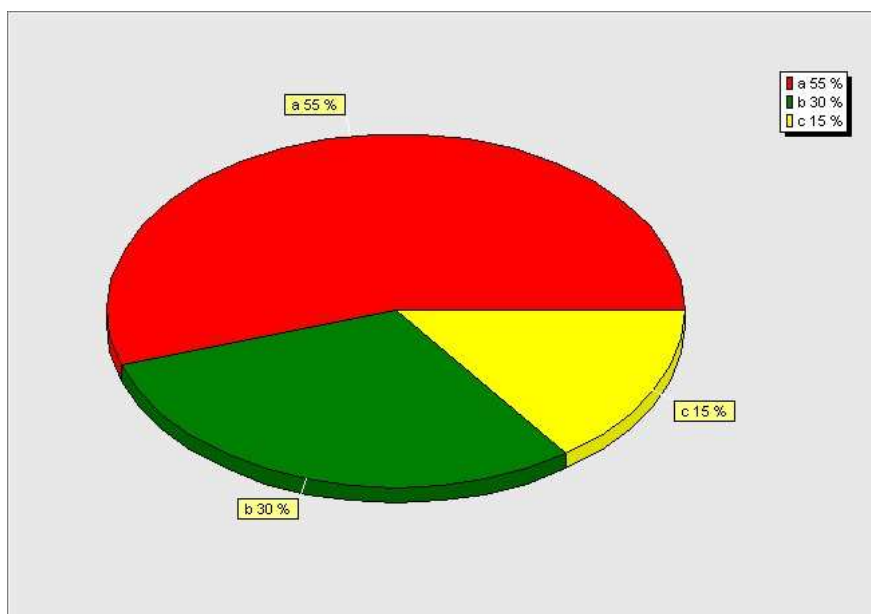
5) „Zlé“ tuky jsou obsaženy v

- a) tučných rybách
- b) odtučněné smetaně
- c) vlašských ořeších

Před přednáškou



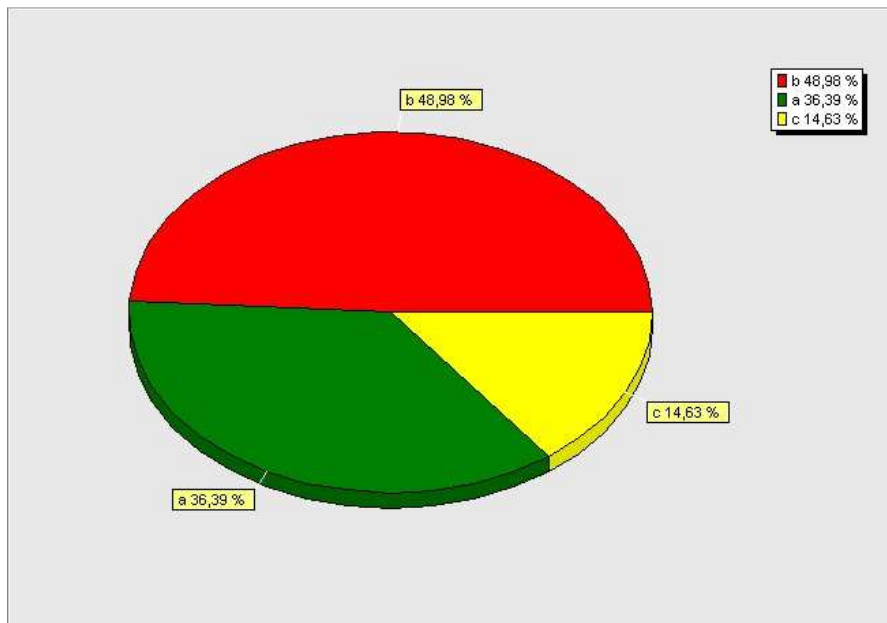
Po přednášce



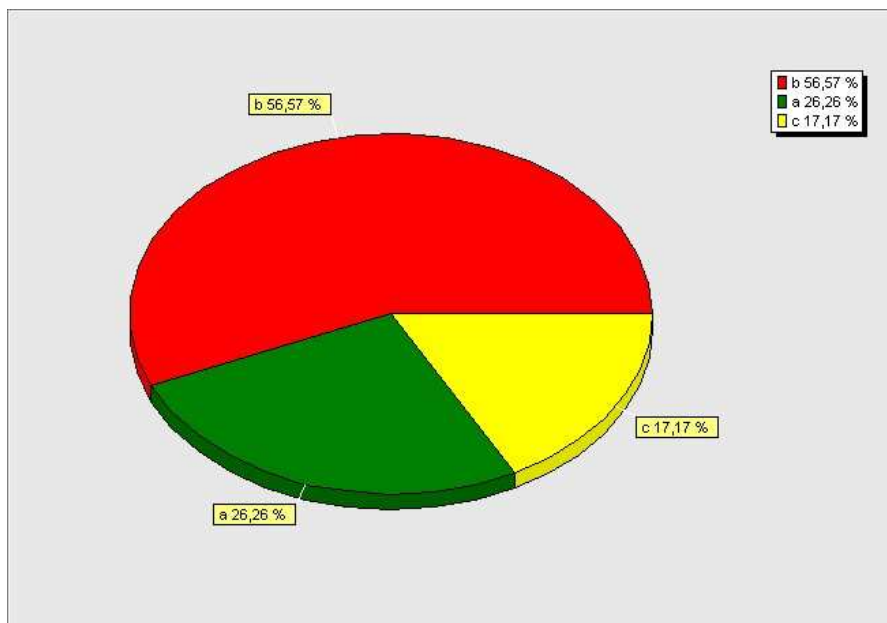
6) „Hodné“ tuky jsou obsaženy v

- a) farmářském másle
- b) kvalitních margarínech
- c) netučných sýrech

Před přednáškou



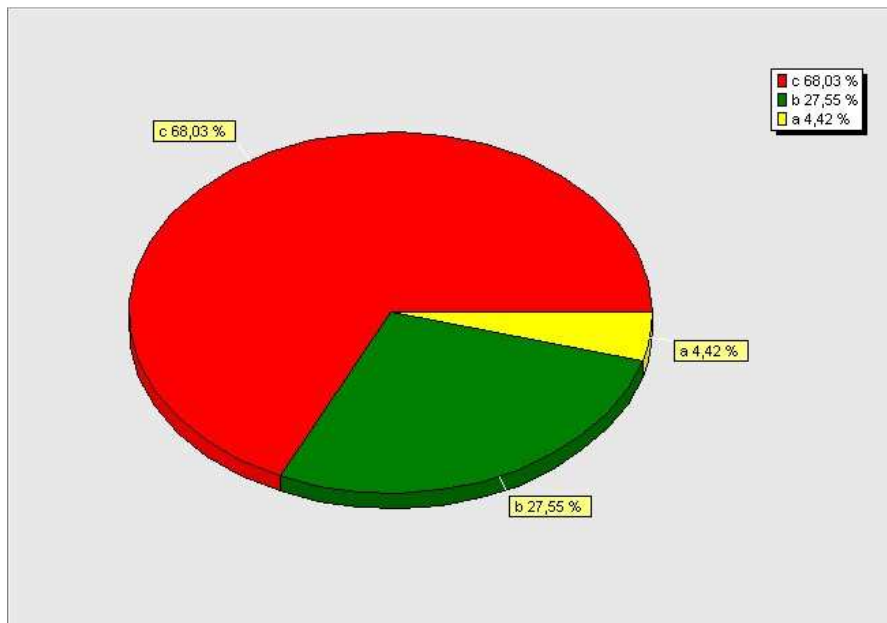
Po přednášce



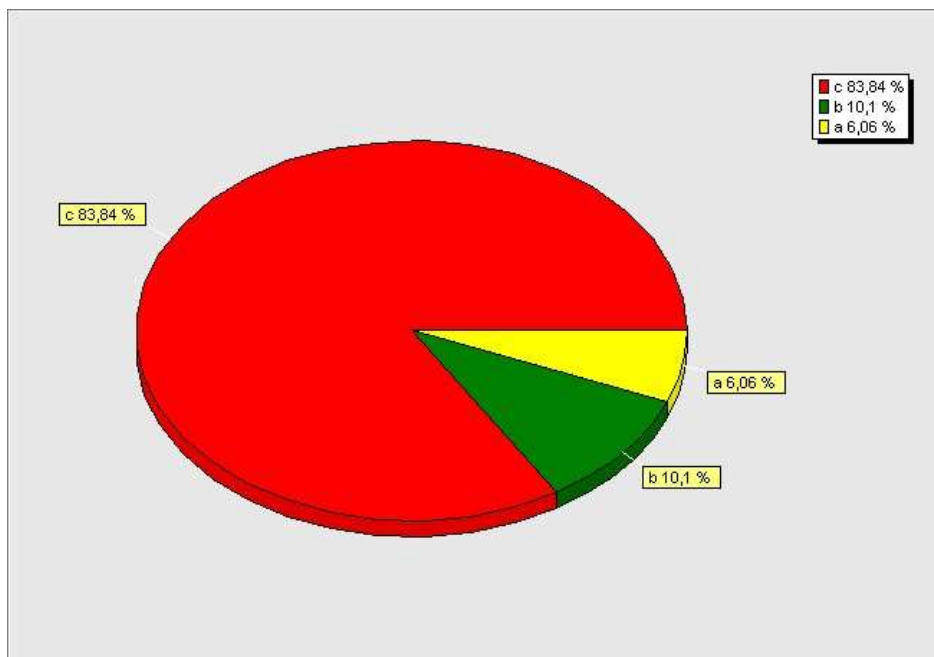
7) Člověk by se měl zapotit pohybem

- a) 1x za týden
- b) 3x týdně
- c) každý den

Před přednáškou



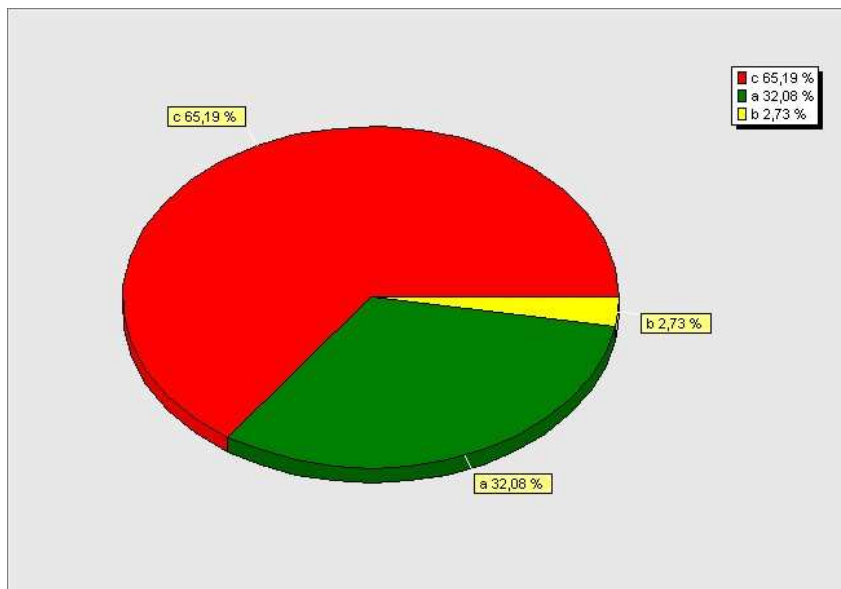
Po přednášce



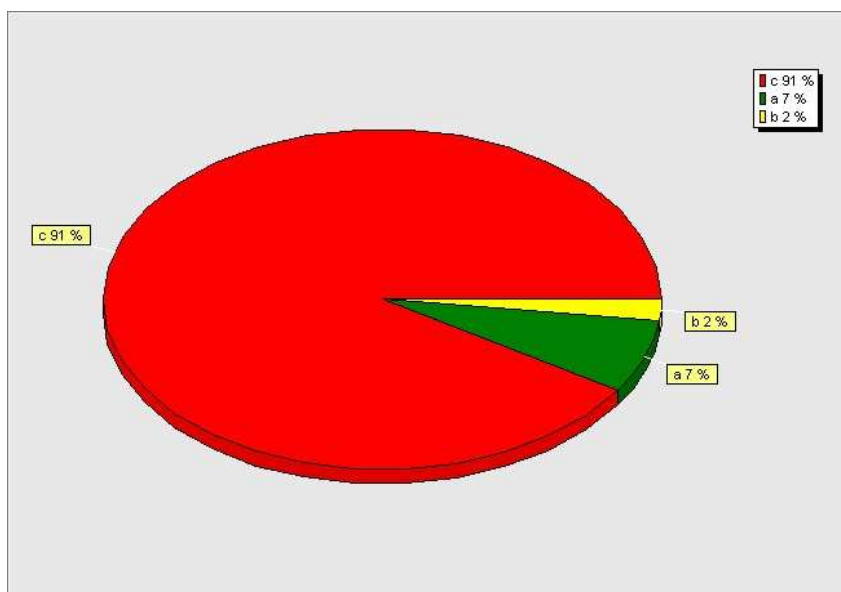
8) Člověk by měl jíst

- a) 3x denně
- b) 2x denně
- c) 5x denně

Před přednáškou



Po přednášce



TISKOVÁ ZPRÁVA

České děti káží vodu a pijí kolu

České děti ve věku 12-15 let jsou sice docela dobře informované o zásadách zdravého životního stylu, ale v praktickém životě se jimi příliš neřídí. Ukázal to anonymní průzkum, který v listopadu a prosinci loňského (2011) roku proběhl ve 12 základních školách a jehož se zúčastnilo téměř 400 dětí.

Na otázku, který nápoj je nejzdravější, odpovědělo téměř 80% školáků, že voda a jen dvě procenta dotázaných za něj považují limonádu. Přitom ale naopak 70% českých dětí v této věkové kategorii téměř denně nějakou slazenou limonádu pije. Děti také celkem dobře znají pravidlo, že člověk by měl jíst pětkrát denně. Řídí se jím ale jen každé druhé.

Průzkum mimoděk ukázal i to, jak děti vnímají reklamu. Čeští školáci mají velmi dobré povědomí o obsahu tzv. hodných tuků v kvalitních margarínech, ale zároveň si myslí, že tučné mořské ryby jsou významným zdrojem nebezpečných „zlých“ tuků. Ve skutečnosti jsou ryby naopak hlavním zdrojem nenasycených mastných kyselin nezbytných pro správný vývoj organismu. Jenže reklama zaměřená na konzumaci ryb je nesrovnatelně menší než kampaně výrobců margarínů.

Výsledky průzkumu potvrzují hlavní příčiny toho, že 14% českých dětí v této věkové kategorii je obézních nebo mají nadváhu. Obézní děti přitom většinou pocházejí z rodin, ve kterých vládne nezdravý životní styl. Na jejich stolech se například uzeniny objevují až o polovinu častěji než v rodinách dětí s normální váhou, smažené hranolky mělo den před průzkumem 11% všech dětí, ale přes 19% dětí obézních. V rodinách tlouštíků také nebývá zvykem příliš sportovat, což ale bohužel platí o většině rodin českých školáků – jen 15% dětí odpovědělo, že jejich rodiče si alespoň jednou týdně najdou čas na aktivní sportování. Roli hrají i takové zdánlivé maličkosti jako je pravidelný čas rodinných snídaní – v Česku se pravidelně ve stejnou dobu snídá pouze v 23% rodin školáků.

Osvětový projekt *Obezita není náhoda* vznikl v roce 2006 ve spolupráci s předními českými dětskými obezitology a probíhá formou osvětových besed lékařů s žáky základních škol. V průběhu besed děti vyplňují interaktivní dotazník, který umožní každému žákovi zjistit, zda a proč mu hrozí problémy s nadváhou a především jak jim předcházet. Projekt *Obezita není náhoda* probíhá s podporou Všeobecné zdravotní pojišťovny a společnosti Unilever, besedy jsou pro školy bezplatné a učitelé si je mohou objednat na webové adrese www.osvetovabeseda.cz. Dosud (do 31.12. 2011) se v rámci projektu uskutečnilo v základních školách v celé ČR 375 besed, kterých se zúčastnilo téměř 18 tisíc dětí.