

# Obsah

Poděkování	11
<b>1. Vliv jídla a jeho složek na fyzický a psychický vývoj dítěte</b>	<b>13</b>
1.1 Somatický vývoj	13
1.1.1 Periodizace vývoje	13
1.1.2 Růst	14
1.1.3 Složení těla	16
1.1.4 Mozek a jeho vývoj	18
1.2 Psychický vývoj	20
1.2.1 Teorie psychického vývoje a jejich využití v oblasti výživy	21
1.2.2 Vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinantami vývoje	21
1.2.3 Periodizace vývoje psychiky	22
1.3 Stručný přehled fází duševního vývoje	23
1.3.1 Období prvních dvou let po narození	23
1.3.2 Období symbolické a předpojmové inteligence	25
1.3.3 Období názorného předlogického intuitivního myšlení	26
1.3.4 Období konkrétních myšlenkových operací	29
1.4 Vlivy složek jídla na psychiku a její vývoj v dětství	30
1.4.1 Bílkoviny	31
1.4.2 Vlivy některých aminokyselin na psychiku a chování	31
1.4.3 Sacharidy (cukry) a sladidla	35
1.4.4 Tuky (lipidy) a mastné kyseliny	38
1.4.5 Vlivy vitamínů	38
1.4.6 Vlivy minerálních látek	41
1.4.7 Škodlivé vlivy některých kovových prvků	45
<b>2. Vývoj jídelního chování a postojů k jídlu u dětí a adolescentů</b>	<b>47</b>
2.1 Význam vztahů mezi jídlom, kognitivním vývojem a rozvojem osobnosti dítěte	47

2.2 Úloha hladu a chuti v příjmu potravy	49
2.2.1 Hlad	49
2.2.2 Chuť na jídlo (apetit) a vztahy mezi hladem a apitemem	50
2.3 Vývoj jídelního chování	50
2.3.1 Prenatální a kojenecké období	51
2.3.2 Přejchod od tekuté stravy k příjmu pevných jídel	53
2.3.3 Kritické vývojové periody	54
2.3.4 Význam barev pro vývoj jídelního chování a vztahu k jídlu	55
2.4 Vývoj schopnosti regulovat příjem potravy	57
2.4.1 Rytmicita v příjmu potravy a její vývoj	57
2.4.2 Schopnost malého dítěte regulovat příjem potravy a volit vhodné živiny	59
2.4.3 Vývoj schopnosti vnímat chuťové kvality	60
2.4.4 Schopnost kombinovat a tolerovat různé chutě	62
2.5 Jídelní preference	62
2.5.1 Některé mechanismy vzniku preference jídla	63
2.5.2 Koncepce sociální facilitace jako základ jídelních preferencí	65
2.5.3 Úloha rodiny ve vývoji jídelních preferencí	65
2.6 Vývoj preference jednotlivých chutí	67
2.6.1 Vývoj preference sladké chuti	67
2.6.2 Preference slané chuti a tuků	67
2.6.3 Výzkum preferencí v předškolním věku	68
2.6.4 Jídelní zvyklosti a preference dětí školního věku a dospívajících	69
2.7 Averse k jídlu	71
2.7.1 Biologický význam a funkce averze k jídlu	71
2.7.2 Příčiny a mechanismy vzniku averze k jídlu	72
2.7.3 Možnosti redukce averze či její změny v preferenci	74
<b>3. Jídlo a život rodiny</b>	76
3.1 Rodina a jídlo	76
3.1.1 Životní styl rodiny	76
3.1.2 Některé jídelní zvyklosti a návyky českých rodin	77
3.1.3 Charakteristika rodiny důležitá pro jídelní chování dětí	79
3.1.4 Roční cyklus a jídlo v životě rodiny	82
3.2 Jídelní chování dítěte doma a ve škole	84
3.2.1 Jídelní chování v domácím prostředí	84
3.2.2 Jídelní chování dětí v mateřské škole	87
3.2.3 Vztahy dítěte k mateřské škole	90
3.3 Nutriční výchova v rodině a její preventivní funkce	92
3.3.1 Výchovný styl rodičů a jídelní chování dětí	93

3.3.2 Časté chyby v nutriční výchově dětí	94
3.4 Jídlo, pohyb a zájmy rodiny	99
3.4.1 Vývoj pohybové aktivity ve vztahu k funkční kapacitě organismu dítěte a výživě	99
3.4.2 Vlivy rodičů na vývoj pohybové aktivity a aktivních zájmů dítěte	100
3.4.3 Pohybové předpoklady a zájmy dětí předškolního věku	101
3.4.4 Má společnost zájem o rozvoj pohybové aktivity dětí?	101
<b>4. Poruchy jídelního chování a příjmu potravy</b>	<b>104</b>
4.1 Problémy s jídlem u dětí a adolescentů	104
4.2 Klasifikace poruch příjmu potravy a jídelního chování podle fáze vývoje dítěte	105
4.2.1 Kojenecké a batolecí období	106
4.2.2 Předškolní období	107
4.2.3 Období školního věku a dospívání	108
4.3 Nevhodné jídelní chování dětí, „zlobení“ s jídlem	109
4.3.1 Nechutenství při absenci apetitu	110
4.3.2 Odmítání jídla jako účelové chování	110
4.3.3 Vybíravost	110
4.3.4 Mlsnost	112
4.4 Některé psychogenní příčiny odmítání jídla	113
4.4.1 Strach z jídla a psychické trauma mimo jídelní situaci	113
4.4.2 Poruchy vztahů mezi dítětem, rodiči a okolním světem	114
4.5 Jídelní chování a poruchy příjmu potravy u dětí s poruchami autistického spektra (PAS)	114
4.5.1 Abnormální způsoby příjmu potravy, zažívání	115
4.5.2 Jídelní chování u PAS	115
4.6 Mentální anorexie u dětí a adolescentů	117
4.6.1 Prevalence mentální anorexie	117
4.6.2 Nedostatečná výživa a úmyslná redukce tělesné hmotnosti	118
4.6.3 Osobnost a psychické změny v průběhu onemocnění	119
4.6.4 Jídelní chování a jeho ritualizace	120
4.6.5 Podobnosti a rozdíly mezi dětskou a adolescentní mentální anorexií	121
4.7 Mentální bulimie (Bulimia nervosa)	121
4.7.1 Prevalence mentální bulimie, její nástup a hlavní symptomy	121
4.7.2 Příčiny mentální bulimie	122
4.8 Závislost dětí a adolescentů na jídle	123
4.8.1 Charakteristika závislosti na jídle	123
4.8.2 Typy jídelních závislostí	124
4.8.3 Závislost na sladkých jídlech a nápojích	125

4.8.4	Závislost na kávě a kofeinu	126
4.8.5	Závislost na čokoládě	127
4.8.6	Orthorexia nervosa	128
4.9	Výchovné problémy spojené s poruchami jídelního chování a některá doporučení rodičům a vychovatelům	131
<b>5.</b>	<b>Tělesné schéma (body image) a jeho vývoj jako základ sebepojetí</b>	<b>133</b>
5.1	Koncepce tělesného schématu – Body image	133
5.2	Vývoj poznávání vlastního tělesného schématu (body image)	135
5.3	Spokojenost s vlastním tělem a preference tělesných rozměrů	139
5.4	Některé metodické přístupy k hodnocení míry spokojenosti s vlastním tělem a preference tělesných rozměrů	140
5.4.1	Kritiky metodických postupů	142
5.4.2	Výzkum BI, preference tělesných rozměrů u českých dětí předškolního věku	143
<b>6.</b>	<b>Jídelní a psychologické problémy obézního dítěte</b>	<b>148</b>
6.1	Prevalence dětské obezity a faktory podílející se na jejím vzniku	148
6.1.1	Genetika	149
6.1.2	Vlivy výživy v časném věku na vývoj obezity	150
6.2	Jídelní chování dítěte s nadváhou	151
6.2.1	Úloha hladu a chuti v příjmu potravy u dětí s nadváhou	151
6.2.2	Charakteristika jídelního chování dítěte s nadváhou	152
6.3	Vliv rodiny a psychosociálních faktorů na obézní dítě	154
6.3.1	Postoje rodičů k hmotnosti, jídlu a jejich vnímání nadváhy dítěte	155
6.3.2	Úloha matky, její hmotnost, osobnost a vědomosti o nadváze dítěte	156
6.3.3	Vlivy ekonomické a sociální situace a vzdělání rodičů	158
6.3.4	Postoje vrstevníků k dětem s nadváhou	159
6.3.5	Šikana u dětí s nadváhou	160
6.4	Osobnost a psychologické problémy dítěte a adolescenta s nadváhou	163
6.4.1	Problematika osobnosti a některé její koncepce	163
6.4.2	Koncepce sebepojetí (Self-concept) a sebehodnocení ve vztahu k dětské obezitě	164
6.5	Osobnost obézních dětí a adolescentů	167
6.5.1	Některé metodické problémy výzkumu osobnosti obézních dětí	167
6.5.2	Kognitivní schopnosti, školní prospěch a perspektivy obézních dětí	168
6.5.3	Zájmy obézních dětí	169
6.6	Výzkumy osobnosti dětí a adolescentů s nadváhou	170
6.6.1	Použití dotazníkové metody osobnostního dotazníku HSPQ	170

6.6.2 Dotazník PAQ (Personality Assessment Questionnaire) a výsledky našeho výzkumného projektu	171
6.7 Použití projektivních metod ve studiu osobnosti dětí a adolescentů s nadváhou	179
6.7.1 Koncepce a využití projektivních metod v psychologii	179
6.7.2 Využití projektivních metod v nutričním výzkumu	180
6.7.3 Použití projektivních metod pro sledování jídelního chování a osobnosti dítěte s nadváhou	182
6.7.4 Projektivní metody a atributy jídla	183
6.7.5 Slovně asociační test ve studiu postojů k jídlu a osobnosti dětí s nadváhou	184
6.8 Závěr: Vztah mezi dětskou obezitou a chováním: kde je příčina, co je důsledek?	188
<b>7. Terapie a prevence dětské obezity a poruch příjmu potravy</b>	190
7.1 Problémy a cíle terapie obezity u dětí a adolescentů	190
7.2 Teoretické přístupy k terapii obezity a poruch příjmu potravy u dětí a adolescentů	191
7.2.1 Psychoanalytické teorie a jejich aplikace na terapii narušeného jídelního chování a obezity	191
7.2.2 Postupy vycházející z behavioristických a nebehavioristických teorií učení	192
7.2.3 Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) a její teoretická východiska	192
7.2.4 Sociálně kognitivní teorie (SKT) osobnosti a možnosti jejího využití v terapii obezity a poruch příjmu potravy	194
7.3 Hlavní komponenty terapie dětské obezity	195
7.3.1 Jídelní chování a psychologické problémy redukční léčby u dětí	196
7.3.2 Pohybová aktivita v terapii dětské obezity	196
7.3.3 Úloha rodiny v terapii obézního dítěte	199
7.4 Kognitivně-behaviorální metoda léčby dětské obezity	202
7.4.1 Specifičnosti KBT u nižších věkových skupin	202
7.4.2 Tvořivost dětí s nadváhou jako součást redukční terapie	207
7.5 Prevence dětské obezity a poruch příjmu potravy	208
7.5.1 Věkové charakteristiky a účinnost preventivních programů	210
7.5.2 Cílové skupiny, u kterých je vhodná intervence	211
7.5.3 Náplň preventivních programů	211
7.5.4 Preventivní programy v České republice	216
7.5.5 Některé problémy a praktické náměty pro prevenci dětské obezity	217

<b>8. Vlivy časné podvýživy na psychiku dítěte</b>	220
8.1 Příčiny nedostatečné výživy	220
8.2 Klinické formy malnutrice	221
8.2.1 Marasmus	221
8.2.2 Kwashiorkor	222
8.2.3 Dlouhodobé důsledky kwashiorkoru a protein-energetické malnutrice	223
8.3 Psychologické a sociální faktory doprovázející časnou malnutrici a možnosti úpravy vzniklých poruch	226
8.3.1 Úloha rodiny	226
8.3.2 Význam senzorických podnětů pro kompenzaci důsledků malnutrice	227
8.4 Sociální, politické a globální důsledky dětské malnutrice	228
8.4.1 Teorie kulturní adaptace na podvýživu	228
8.4.2 Ekonomické a politické důsledky malnutrice	229
<b>9. Kulturně a sociálně podmíněný způsob života a jídlo</b>	230
9.1 Dítě a jídlo ve společnosti	230
9.2 Význam tradičních jídel, „jídel pohody“	232
9.3 Vlivy sdělovacích prostředků na rizikové a jídelní chování dětí	234
9.3.1 Negativní vlivy televize a internetu	234
9.3.2 Komerční zájmy potravinářských koncernů o dítě	235
9.3.3 Psychologická strategie reklamy	236
9.3.4 Obrana marketingu	238
9.4 Kulturně podmíněný způsob života, vztah k hmotnosti, jídelní chování	239
9.4.1 Koncepce tělesných rozměrů a vztah k nadváze u různých etnik	239
9.4.2 Jídelní zvyklosti a způsob života	240
9.4.3 Některé problémy dětí imigrantů	242
9.4.4 Jídelní problémy dětí některých etnik, minoritních skupin a cizinců žijících v České republice	243
9.4.5 Některé problémy romského etnika	243
9.4.6 Kulturně podmíněné jídelní zvyklosti a některé problémy zahraničních studentů	245
Závěr	247
Summary	249
Literatura	251
Rejstřík věcný	285
Rejstřík jmenný	297