

# **Využívání služeb školních jídelen žáky druhého stupně ZŠ ve vztahu k finanční náročnosti vybraných oblastí životního stylu**

Ing. Jana Pivodová

---

Bakalářská práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ing. Jana PIVODOVÁ**

Osobní číslo: **H11997**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů pro SŠ**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Využívání služeb školních jídelen žáky druhého stupně ZŠ ve vztahu k finanční náročnosti vybraných oblastí životního stylu**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek ústředních pojmů práce z hlediska souvisejících disciplín.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvantitativního výzkumu pomocí dotazníkové metody.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**CSÉMY, Ladislav. Životní styl a zdraví českých školáků. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.**

**CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.**

**MUŽÍK, Vladislav. Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole.**

**Brno: Paido edice pedagogické literatury, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.**

**PROVAZNÍK, Kamil. Manuál prevence v lékařské praxi výživa II. Praha: Státní zdravotní ústav, 1995. ISBN 80-7168-227-6.**

**TUREK, Bohumil. Výživový stav populace a nutriční rizika. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-243-0.**

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Hana Včelářová**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **3. května 2013**

Ve Zlíně dne 14. února 2013

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

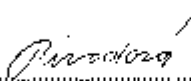
Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek ohledy<sup>1/2</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na méji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>3/2</sup>;
- podle § 60<sup>2/1</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>2/2</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo - bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spol. autor.

Ve Zlíně 22. 4. 2013

  
.....

<sup>1/2</sup> Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 42b Za poskytnutí školního díla.

<sup>3/2</sup> "Každé dílo je oprávněně užitým, dílem učební, školní, vědecké, bakalářské a výzkumné práce, u kterých probíhá odborná, vědecká, poznávací, zprávná a výzkumná činnost, zejména v knihovnických, vědeckých, školních a výzkumných ústavech, v knihovnických pracích, časopisech, časopisech zveřejněných v rámci předání školního díla."

(6) Účastníci spoluvlastníci, kteří se účastní práce ostatními pracovníky a obhospodřují nebo mají právo vykonávat práci zemědělských strojů před konáním obhospodřovacího konání, mohou v rámci pracovních úprav pracovat v zemědělské nebo jiné podobné práci nebo v jiné podobné práci nebo v jiné podobné práci. Každý z účastníků práce pracovat na své náklady výjimečně nebo výjimečně.

(7) Pokud se účastník práce účastní práce ostatními své práce podle tohoto zákona, není odpovědný za své činnosti obhospodřování.

2. odstavce 1, 2 a 3 zákona č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právu souvisejícím s právem autorským a o právu užitkovém včetně souvisejících věcí ve znění pozdějších právních předpisů: § 59 odst. 1

(3) Účastník autorského práva nezastupuje dílo nebo díla, které je výsledkem své vlastní tvorby nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo obhospodřování právních předpisů. Účastník může být účastníkem díla vytvořeného dílem nebo autorským ve jménu ostatních nebo ostatních nebo ostatních právních předpisů, pokud právního vztahu ke dílu nebo k dílu stanoví nebo stanoví právní předpis.

2) odstavce 1, 2 a 3 zákona č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o právu užitkovém včetně souvisejících věcí ve znění pozdějších právních předpisů: § 60 odst. 1

1. dílo nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů, nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů (§ 55 odst. 2)

2) Dílo nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů, nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů, nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů.

3. dílo nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů, nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů, nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů.

4) Dílo nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů, nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů, nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů, nebo díla, které je výsledkem tvorby ostatních nebo ostatních právních předpisů.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá tématem stravování a životního stylu dětí na druhém stupni ZŠ. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část pojednává o pedagogice, výchovných stylech ve škole a rodině, životním stylu, školním stravování a obezitě. V praktické části jsou interpretovány výsledky realizovaného výzkumu, který byl zaměřený na zmapování rozdílu ve stravování a životním stylu dětí, které nenavštěvují školní jídelnu.

Klíčová slova: pedagogika, výchova, životní styl, rodina, školní stravování, obezita

## **ABSTRACT**

This thesis deals with dietary and lifestyle of children at primary school. The work is divided into the theoretical and practical part. The theoretical part focuses on pedagogy, educational styles at school and in family, lifestyle, school meals and obesity. The results of the research are introduced in the practical part, which was aimed at mapping the difference in the diets and lifestyles of children who do not attend a school canteen.

Keywords: pedagogy, education, lifestyle, family, school meals, obesity

Motto: „Je nutno jíst, abys žil, ne však žít, abys jedl.“

**Jules Laforgue**

„Zdraví je dobro, o kterém nevíme, dokud ho neztratíme.“

**Walther**

Děkuji paní PhDr. Haně Včelařové za odborné vedení mé bakalářské práce, za její čas, cenné rady, ochotu a trpělivost. Rovněž děkuji dětem a pracovníkům školní jídelny, kteří mi byli nápomocni a ochotni při realizaci výzkumného šetření. Obrovské díky patří mé rodině, dceři Terezce a kamarádům, kteří mi byli po celou dobu mého studia nesmírnou oporou. Poděkování také patří vedoucí odboru hygieny dětí a mladistvých paní Mgr. Ivaně Lukašíkové za její odborné rady.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

ÚVOD.....	10
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ .....</b>	<b>12</b>
<b>2 VZTAH MEZI PEDAGOGIKOU A ŽIVOTNÍM STYLEM.....</b>	<b>13</b>
2.1 VZTAH VÝCHOVY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU .....	13
2.2 VÝZNAM PEDAGOGIKY .....	14
2.3 VYUČOVACÍ STYL UČITELŮ .....	15
2.4 VÝCHOVNÝ STYL RODIČŮ .....	16
<b>3 ŽIVOTNÍ STYL V ČR .....</b>	<b>18</b>
3.1 VYBRANÉ OBLASTI ŽIVOTNÍHO STYLU.....	20
3.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ .....	20
3.3 PEDAGOGICKÉ OVLIVŇOVÁNÍ VOLNÉHO ČASU .....	22
3.4 SOCIÁLNÍ ROLE RODINY A SPOLUŽÁKŮ.....	23
3.5 SOCIÁLNÍ VZTAHY MEZI DĚTMI .....	25
3.6 RODIČE A ŠKOLA .....	25
3.7 RODINA A MÉDIA.....	26
3.7.1 Televize a DVD .....	26
3.7.2 Čtení .....	27
<b>4 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – PUBESCENCE .....</b>	<b>28</b>
4.1 FYZIOLOGIE A PSYCHOLOGIE V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....	28
<b>5 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ A JEHO VLIV NA VÝŽIVU DĚTÍ.....</b>	<b>30</b>
5.1 HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ.....	30
5.2 SOUČASNOST ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ.....	31
5.3 POZITIVA A NEGATIVA ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ .....	32
5.3.1. Výchova dětí ke školnímu stravování .....	34
5.4 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ .....	34
5.5 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA .....	36
5.6 KRITÉRIA PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ.....	37
5.6.1 Legislativa školního stravování.....	37
5.6.2 Státní zdravotní dozor školního stravování .....	37
5.6.3 Spotřební koš.....	38
5.6.4 Výživové normy pro školní stravování .....	39
5.6.5 HACCP (systém kritických bodů a správná výrobní praxe) .....	40
5.7 VÝŽIVOVÉ FAKTORY .....	40
5.7.1. Bílkoviny .....	41
5.7.2 Tuky.....	41



5.7.3 Sacharidy .....	41
5.7.4 Vitamíny .....	41
5.7.5 Minerální látky a stopové prvky.....	42
5.7.6 Pitný režim .....	42
5.8 JÍDELNÍ LÍSTEK .....	43
5.9 OBĚD.....	44
<b>6 VLIV STRAVOVÁNÍ NA NADVÁHU A OBEZITU ČLOVĚKA .....</b>	<b>46</b>
6.1 OBEZITA ČLOVĚKA .....	46
6.2 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ V NĚMECKU .....	48
<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>50</b>
<b>1 VÝZKUM .....</b>	<b>51</b>
1.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	51
1.2 HLAVNÍ VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	51
1.3 CÍL VÝZKUMU .....	51
1.4 METODY VÝZKUMU.....	52
1.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	53
1.6 REALIZACE.....	54
<b>2 ANALÝZA DAT KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU .....</b>	<b>55</b>
2.1 VYHODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH OTÁZEK.....	55
2.2 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	88
2.3 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ PROBLÉMY .....	90
2.4 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU A DISKUZE.....	93
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>95</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>98</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>104</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>105</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>106</b>

## ÚVOD

Autorčin studijní obor Specializace v pedagogice učení odborných předmětů je specializován na didaktiku chemie - technologie. Již v minulém roce díky povinné praxi přednášela v předmětu chemie na základní škole studentům 9. ročníků o správné a nesprávné výživě a jejích důsledcích (Beneš, 2005, s. 78, 79). Toto téma autorku natolik inspirovalo, že se rozhodla zaměřit na zdravý životní styl a výživu dětí, které se stravují ve školních jídelnách a porovnat je se stravováním dětí, které uvedená zařízení nenavštěvují. Uvedenou problematiku aplikovala do bakalářské práce.

O zdravém životním stylu, pedagogice a výchovných situacích bylo napsáno hodně publikací. O školním stravování dětí již tolik publikací vydáno nebylo, i když se životní styl a stravování ve školních jídelnách dětí také dotýká. Vymezení pojmu životní styl je velmi rozsáhlé, proto se autorka v práci více zaměřila na výživu a stravování dětí na základních školách. Rodiče by měli hlavně u malých a dospívajících dětí zvolit energeticky vyváženou stravu. Dostatečné zajištění vývoje dítěte jednotlivými složkami výživy není vždy zcela jednoduché a vyžaduje určitý specifický přístup. Vhodným řešením je zvolit si pro děti školní stravování, které je nejen předpokladem pro jejich zdravý vývoj, ale také pro jejich zdraví v dospělosti. Oběd, který hlavně dospívající děti potřebují, je nejvydatnějším denním jídlem, uhrazuje ztráty energie i biologicky cenné výživové složky během dopoledních hodin. Školní stravování není finančně náročné a zajišťuje energeticky vyvážené pokrmy, které jsou určeny pro příslušné věkové skupiny strávníků. V dnešní hektické době nemají rodiče příliš času na sebe a ne tak na své děti. V některých případech rodiče nezajímá, co jejich děti dělají a jak tráví svůj volný čas. Velkou zálibu mají dnešní děti ve sledování DVD, televize nebo hraní počítačových her. Takto trávený volný čas s nevhodně zvolenou stravou může vést k zvětšení výskytu nadváhy nebo hůře obezity. Obezita je na celém světě chápána jako pandemie a hlavně u dospívajících dětí by se mělo dbát na to, aby se dále nešířila. Výchova ve školách vede k tomu, aby se děti zamyslely nad možnými riziky. Nejdůležitější je však výchova v domácím prostředí.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ

**Pedagogika** je společenská věda, která zkoumá podstatu, strukturu a zákonitosti výchovy a vzdělávání jako záměrné, cílevědomé a soustavné činnosti formující osobnost člověka v nejrůznějších sférách života společnosti (Pedagogika, © 2013).

**Životní styl** je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd. (Dufková, Urban, Dubský, 2008, s. 52).

**Pubescence** – první fáze dospívání je časově lokalizovaná přibližně mezi 11. a 15. rokem, s určitou individuální variabilitou, danou v tomto případě především geneticky (Vágnerová, 2000, s. 209).

**Zařízení školního stravování** – uskutečňuje se v něm školní stravování dětí, žáků a studentů v době jejich pobytu ve škole, ve školském zařízení s celodenní výchovou a ubytováním, popřípadě pokud se jedná o zotavovací pobyty dětí a žáků ve zdravotně příznivém prostředí bez přerušování vzdělávání, a ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči (Zařízení školního stravování, © 2012).

**Obezita** - obezita je stav charakterizovaný nadměrným hromaděním energetických zásob v těle, a to především ve formě neutrálních tuků, tj. triacylglycerolů (Kordač, 1990, s. 128).

**Autorka si finanční náročnost definovala takto:**

**Finanční náročnost** – je peněžitá situace, která z pohledu stravování může zabránit tomu, aby děti navštěvovaly školní jídelnu, a jsou také omezovány i v jiných oblastech životního stylu.

## 2 VZTAH MEZI PEDAGOGIKOU A ŽIVOTNÍM STYLEM

Životní styl jako pojem je dnes velmi frekventovaná kategorie ve společenských vědách. Autorka tuto kapitolu do své práce zařadila, protože životní styl souvisí též se sociální pedagogikou a pedagogikou vůbec. Jak uvádí Kraus, sociální pedagogika se také zaměřuje na potřeby jedince a celé společnosti a jejich vzájemný soulad, tedy na optimalizaci životního způsobu určité společnosti. Zajímá se tedy o to, jak si jedinec či společnost na základě svých potřeb utváří svůj životní styl.

Pedagogika vznikla z praktických potřeb, které nastolil společenský vývoj. V minulosti se příprava mladých lidí k životu uskutečňovala v jednoduchém pracovním procesu. Děti a dospělí se stýkali, docházelo k napodobování jednání dospělých, k dodržování tradic, rituálů, zvyků a náboženských obřadů. V dalším vývoji společnosti se formy vzdělání a určité znalosti staly výsadou majetných skupin lidí. V posledních dvou stoletích se výchova demokratizovala a stala se postupem času přístupná všem vrstvám obyvatelstva.

Pedagogika bývá definována jako věda o výchově, která zkoumá výchovu jako záměrnou formativní činnost, její vývoj, zákonitosti, podstatu, strukturu, funkci, mechanismy v konkrétních historických podmínkách společenského vývoje a rozpracovává teorii a metodiku výchovně-vzdělávacího procesu, jeho obsah, principy, organizační formy, metody a postupy (Kantorová, 2008, s. 11).

### 2.1 VZTAH VÝCHOVY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

Tuto kapitolu autorka do práce zařadila záměrně, protože mezi hlavní faktor k utváření zdravého životního stylu patří právě výchova.

*Hlavním cílem výchovného působení by mělo být vedení dětí ke zdravému životnímu stylu, který v našem pojetí znamená soubor schopností a dovedností, které vedou ke zkvalitnění fyzického i duševního zdraví, a tím i celého života.*

Výchova je většinou ve všech publikacích popisována jako cílevědomá, všestranná a plánovitá činnost směřující k přípravě člověka pro jeho společenské úkoly osobního života. Jedná se o celoživotní proces lidského učení a přeměny člověka po všech stránkách, tedy i duševních a tělesných.

Žádoucím výsledkem výchovy je rozvinutá harmonická osobnost (Kohoutek, 1996, s. 6).

K výchově je zapotřebí značných znalostí a dovedností, které se pokládají za důležité pro danou společnost a předávají se i dalším generacím. S neustálým vývojem v ekonomice, vědě, technice i politice dochází ke změně výchovy jako společenského procesu.

Pedagogika nestuduje vlivy prostředí ani vlivy biologických činitelů na osobnost člověka. Využívá však poznatků sociologie, biologie člověka a dalších disciplín o tom, jak tyto vlivy podmiňují působení výchovy, a zajišťuje, jak je třeba uspořádat výchovu, aby dosáhla žádoucích výsledků. (Chrudoš, 2000, s. 37).

Autorce se velmi líbí myšlenky B. S. Blooma, který uvedl, že výchova může přispět ke zmírnění méně příznivých studijních předpokladů žáků.

Podle Blooma není opodstatněné stanovisko, že existují jednak “dobří žáci“, tj. s vyhovujícím prospěchem, úspěšní, a jednak “špatní žáci“, tj. neprospívající, s nízkou školní úspěšností (Chrudoš, 2000, s. 42).

Žáci jsou pouze ti, kteří se učí rychleji, a žáci, kteří se učí pomaleji a vyžadují více času na učební úkoly. Mezinárodní komise UNESCO a Výbor pro vzdělávání OECD poukázaly na to, že je nutností, aby každý žák byl při učení úspěšný, aby mohl překonat nesnáze ve vzdělávání. Dle zjištění UNESCA se největší skupiny neúspěšných žáků nacházejí ve znevýhodněných sociálních vrstvách. Tento problém má pak různé formy, například děti musí opakovat ročník, utíkají nebo opouštějí školu, kolují do různých skupin, které vylučují uskutečnění jejich cílů. Všechny tyto formy neúspěchu mají morální, lidské a společenské důsledky pro dané jedince, často vedou k nějaké formě jejich sociálního vylučování, jež poznamenává své oběti v dospělém životě.

## 2.2 VÝZNAM PEDAGOGIKY

Rozbory, poznatky a závěry v pedagogické vědě mají význam teoretický i praktický.

Teoretický význam pedagogiky spočívá v tom, že odhaluje zákonitosti výchovy a její důležitou úlohu v rozvoji jedince i v životě společnosti (Júva, 2001, s. 21).

Podle organizace a pojetí výchovy lze lépe poznat povahu společenských systémů, neboť právě ve výchově se citlivě odrážejí jejich rysy humanistické, demokratické, pluralitní, nebo naopak jejich rysy antidemokratické, nacionalistické, totalitní.

Pedagogika podává srovnávací analýzu různých výchovných systémů, jejich cílů, forem, metod a prostředků a umožňuje hledat optimální výchovně – vzdělávací koncepci pro danou společnost (Júva, 2001, s. 21).

Pedagogika se tak stává jedním z teoretických východisek k výchovné a školské politice státu.

Praktický význam pedagogiky je mimořádný (Júva, 2001, s. 21).

Pedagogické vědy postihují výchovnou praxi škol, nejrůznějších výchovně vzdělávacích zařízení, pracovišť nejrozmanitější povahy i rodiny, poskytují nepřehledné množství podnětů pro všechny školské i výchovné pracovníky, pro rodiče i pro další okruh pracovníků, kteří se s výchovnými problémy setkávají.

## 2.3 VYUČOVACÍ STYL UČITELŮ

Autorka chtěla v této kapitole upozornit na to, že pedagogicko-psychologické koncepce **vyučování i učební styly a strategie** žáků a studentů se mění s vývojem společnosti.

Vyučovací styl je často definován jako svébytný postup, jímž učitel vyučuje. Vyučovací styl vzniká z učitelových předpokladů pro pedagogickou činnost, rozvíjí se spolupůsobením vnějších a vnitřních faktorů (Průcha, Walterová, 1995, s. 266).

Je důležité zmínit tři styly vyučování

**1) Exekutivní styl** - učitel je vnímán jako manažer složitých výukových procesů. Jako osoba zodpovědná za to, že prostřednictvím nejlepších dovedností a postupů zajistí, aby žáci dosahovali dobrých výsledků (Gary, Fenstermacher, 2008, s. 17).

Učební materiály zde musí být velmi propracované a používány ověřené vyučovací metody. Učiteli by díky tomu měly být poskytnuty efektivní třídy a podpora učení žáků.

**2) Facilitační styl** - velká hodnota je přikládána tomu, co si žák přináší do školy. Velký důraz je kladen na využití dosavadních životních zkušeností. Učitel - facilitátor je empatická osoba, která pomáhá žákům rozvíjet jejich osobnost a dosahovat vysoké úrovně sebeaktualizace a sebeporozumění (Gary, Fenstermacher, 2008, s. 17).

**3) Liberální styl** - vidí učitele jako osobnost, která osvobozuje mysl žáků, zasvěcuje je do různých způsobů lidského poznání a pomáhá jim stát se vyváženými, erudovanými a morálně hodnotnými lidskými bytostmi (Gary, Fenstermacher, 2008, s. 18).

Realizuje se zde klasická myšlenka liberálního vzdělávání.

Pubescenti oceňují učitele, který nezdůrazňuje svou nadřazenost a autoritu (Vágnerová, str. 236). Oceňují, když má učitel smysl pro humor, dobrou náladu, pochopení pro žáky a ochotu vyslechnout jejich názor.

## 2.4 VÝCHOVNÝ STYL RODIČŮ

Výchovné styly rodičů nechtěla autorka opomenout, protože styl výchovy charakterizuje způsob, jak rodič projevuje svou lásku a přízeň k dítěti a jak omezuje a ovlivňuje chování dítěte pomocí důsledků vyvozovaných z porušování příslušných norem či očekávání. Výchovný styl rodičů navazuje posléze také na to, jak se děti budou v budoucnu samy rozhodovat a ovlivňovat svůj vlastní životní styl.

Jedná se o velmi důležitou a nezastupitelnou roli výchovy, která pro rodiče není vždy jednoduchá. Rodina ve vztahu k dítěti plní funkci biologickou, ekonomickou, socializační, rekreační, psychohygienickou, ochrannou, emocionální a výchovnou.

Podle Čápa je výchova záměrné a k určitému cíli směřující působení dospělých na děti s použitím určitých výchovných prostředků a metod (Čáp, 1996, s. 13).

Výchovný styl rodičů je součástí způsobu života rodiny. Promítá se do vzájemných vztahů všech členů rodiny, odráží se v jejich společných činnostech, zájmech, v řešení problémů a nesnází dětí i dospělých (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 109).

Výchovné styly v rodině se promítají i do toho, jaké pak děti mají výživové zvyklosti a návyky k jídlu. Výchovný styl rodičů má dvě složky, a to způsob výchovného řízení a emoční vztah k dítěti. Rozhodující součástí výchovného procesu v rodině je emoční vztah k dítěti. Je značně rozdílný a může se pohybovat od výrazně kladného vztahu k dítěti, přes neutrální neúčastný, ambivalentní až k chladnému nebo dokonce k nenávisnému postoji. Kladný emoční vztah se vyznačuje porozuměním mezi rodiči a dětmi. Rodiče své děti povzbuzují, chápou a snaží se podporovat v každodenních i složitých situacích. Na opačné straně záporný emoční vztah k dítěti vede k tomu, že společné činnosti v rodině jsou



chladné až vynucené. Rodiče své děti nepochválí, nepovzbudí a neprojevují o ně zájem. Často dětem vyčítají jejich chyby, vysmívají se jejich nedostatkům a výsledkům ve škole. Extrémně záporný vztah může ústít až v projevy otevřené nenávisti vůči dítěti, které neodpovídá jejich představám či jim dokonce „komplikuje“ život nebo manželství (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 110).

Dalšími dvěma extrémy je například výchova rodičů, která se vyznačuje slabým výchovným řízením, ve smyslu, že se na dítě nekladou žádné požadavky a naopak silné řízení, kde rodiče na děti kladou mnoho příkazů a zákazů.

Autorka zastává názor, že střední cesta výchovy dětí je nejlepší varianta. Na děti musí být kladeny požadavky, aby se nenechávaly jen růst „jako dříví v lese“, ale ty musí odpovídat jejich schopnostem, fyzické výbavě a stupni vývoje. Rodiče by měli stát při sobě ve výchovném působení.

Výchovný styl rodičů je součástí způsobu života celé rodiny. Promítá se do vzájemných vztahů všech členů rodiny, odráží se v jejich společných činnostech, zájmech, v řešení problémů a nesnázích dětí i dospělých. Způsoby výchovy se promítají i do toho, jak se utvářejí postoje dětí k jídlu, jejich výživové zvyklosti a návyky.

Vliv rodičů na chování a rozhodování jejich dětí v období dospívání klesá. Dospívající se do značné míry cítí již jako dospělí a touží po samostatnosti a pocitu svobody. Jak klesá autorita rodičů, tak stoupá význam vrstevníků (Machová, Hamanová, 2002, s. 17).

Příjem potravy hraje zásadní roli v životě každé rodiny. Rodina zprostředkovává dítěti první zkušenosti s jídlem, určuje jeho jídelní návyky a skladbu jídelníčku. Jídlo je prostředkem odměny i trestu – získává tak různý psychologický význam (může uklidnit i vyděsit). Jídelní stůl je místem rodinných setkání (Málková, Krch, 2001, s. 83).

### 3 ŽIVOTNÍ STYL V ČR

Tato kapitola se bude zabývat popisem nejen životního stylu z hlediska, který se vyskytuje v odborné publikaci, ale také díky zkušenostem, které autorka během svého života v této oblasti získala.

Životní styl je systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý živý subjekt nebo i objekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování (Životní styl, © 2013).

Dalším vymezením životního stylu může být:

Životní styl je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd. (Dufková, Urban, Dubský, 2008, s. 52).

Pojem „aktivní životní styl“ ve vědecké literatuře není dosud patřičně vysvětlen a podrobně zkoumán. Většinou je chápán jako „zdravý životní styl“, resp. jako životní styl spjatý s pohybovou aktivitou.

Každý člověk žije osobitým životním stylem. Někdo preferuje profesní kariéru, pro jiné je základním cílem jeho život a rodina. Někdo se seberealizuje v práci, jiný prostřednictvím svého koníčka ve volném čase. Životní styly jsou velmi rozmanité, přesto mají některé společné rysy, vyplývající ze sociálních a ekonomických podmínek současné společnosti. Životní styl je ovlivněn spoustou faktorů jako např. vzděláním, sociálním postavením, velikostí příjmů, trávením volného času. Jestliže společnost zabezpečí kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, urychlí tím rozvoj obecných specifických schopností mladé generace a potlačí rozvoj negativních sociálních rysů. Ke vzdělání se v postmoderních společnostech úzce váže profese a zaměstnání, které pak prostřednictvím příjmů zpětně ovlivňují životní úroveň a životní styl. V současné hektičnosti rodiče nemají příliš času na své děti a tím nekladou ani velké požadavky na jejich vzdělání. Místo toho, aby si přečetly nějakou naučnou knihu, tak raději hrají hry na PC. Jinak na vzdělání dětí nahlíží rodiče, kteří mají vysokoškolské vzdělání, a jiný je pohled rodičů, kteří mají pouze základní vzdělání.

Mezi další důležité podmínky, které tvoří životní styl, patří výše příjmů, způsoby dopravy do zaměstnání, dostupnost předmětů denní potřeby, možnosti nákupu potravin a jiného zboží, možnost chodit do divadel, na koncerty, různé zábavy (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 91).

Na velikosti příjmů rodičů pak úzce závisí životní styl, budoucnost dětí a také jejich vážnost ve společnosti. Na příjmech a majetku se následně odrážejí rozdíly v životních úrovních a životním stylu obyvatel.

Bylo zjištěno, že životní styl má na zdraví zásadní vliv. Je proto nutné, aby výchova ke zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za vlastní zdraví byla součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole (Machová, Hamanová, 2002, s. 12).

Česká republika prošla v posledních letech velkými politickými a sociálními změnami, které se promítají do životního stylu jejích obyvatel. Dosavadní sociální hodnoty a standardy, které platily téměř půl století, jsou často s netrpělivostí odmítány a nové sociálně přitažlivé vzory postojů a zdravého chování dosud chybí.

Dospívající, kteří ještě nejsou dostatečně vybaveni životními zkušenostmi a kteří se uvolňují ze sociální závislosti na své rodině, láká často to, co je líbivé, co obdivují a uznávají jejich vrstevníci, nebo co usnadňuje řešení situace bez většího omezení a vynaložení úsilí (Machová, Hamanová, 2002, s. 13).

Mění se celkový způsob života rodiny, přijímají se zvyklosti i jídla jiných kultur, což vede ke kladným i záporným důsledkům. Mění se technologie a vybavení domácností, pracovní zátěž jednotlivých členů rodiny, úroveň psychické i fyzické aktivity. Velmi často se děti přiklánějí k modernímu životnímu stylu a velkým možnostem v cestování.

Moderní, k dobrému zdraví vedoucí životní styl je postaven na nekonkrétních doporučeních racionální výživy, pravidelného cvičení, zdravotní prevence a změny hodnotových měřítek. Preventivní efekt životního stylu je kromě toho možné očekávat jen v případě důsledné realizace všech jeho součástí, což bývá spojeno s nutností značných finančních a časových investic (Fořt, 2002, s. 25).

V dnešním hektickém světě mobilních telefonů, faxů a k prasknutí nabitých denních rozvrhů práce je umění odpočívat pro mnohé z nás čímsi zapomenutým. Opravdová relaxace přitom není jenom odpočinkem těla, ale i chvílí, kdy se ode všeho odpoutáme,

ztratíme pojem o čase, plně se necháme pohltit přítomným okamžikem a na všechno zapomeneme (Malcolmová, 2003, s. 55).

Odpočinek je jednou ze základních a nejdůležitějších potřeb našeho těla, má totiž zásadní význam pro uchování tělesného i duševního zdraví.

### 3.1 VYBRANÉ OBLASTI ŽIVOTNÍHO STYLU

V této kapitole autorka uvedla pouze tři typy oblastí, které ovlivňují zdravý životní styl. Na zdravou výživu se zaměřuje v dalších kapitolách.

- 1) **Zdravá výživa** – dle autorčina názoru je velmi důležitá oblast lidského chování, která poskytuje organismu pevný základ pro možný aktivní a zdravý život. Hlavně u dětí by se mělo dbát na pravidelné a dostatečně vydatné jídlo. Za hlavní klíč k udržení tělesné váhy je rovnováha mezi kalorickým příjmem a vydanou energií.
- 2) **Pohybová činnost** – je potřebná činnost k získání aktivního zdraví. Každý by si měl uvědomit, že cvičení, ať ve sportovních halách, fitness centrech, doma nebo v přírodě, by měl do svého životního stylu pravidelně začlenit, a to nejlépe 3x týdně po dobu minimálně 30 minut.
- 3) **Rizikové faktory** – mezi ně řadíme škodlivé a negativní látky rizikové pro lidský organismus. Jedná se o alkohol, nikotin a drogy.

### 3.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

O výchově ke zdraví autorka pojednává, protože je základním a nejdůležitějším předpokladem, aby člověk mohl prožít život plně a uplatnit své schopnosti. Výchova dětí ke zdraví a zdravému životnímu stylu slouží jako prevence různých onemocnění. Péče o své zdraví je nejen v zájmu každého z nás, ale také celé společnosti.

Zdraví je celkový tělesný, sociální, psychický a duchovní stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí (Křivohlavý, 2003, s. 40).

Stejně jako většina lékařských oborů, se i výchova ke zdraví výrazně změnila k lepšímu. Změny v posledních letech vyplývají z nové potřeby prevence a léčby, a zejména od vývoje strategie pro podporu zdraví. Výchova ke zdraví je hlavním nástrojem k podpoře a propagaci zdravého životního stylu (Judge, T. A., 1999, s. 288).

**Podle Kotulána (2002, s. 192) výchova ke zdravému způsobu života zahrnuje:**

1. zdraví a jeho význam
2. zdravá výživa
3. osobní hygiena
4. spánek
5. tělesný pohyb
6. ochrana před nákazami
7. ochrana před úrazy a otravami
8. péče o zdravé životní prostředí

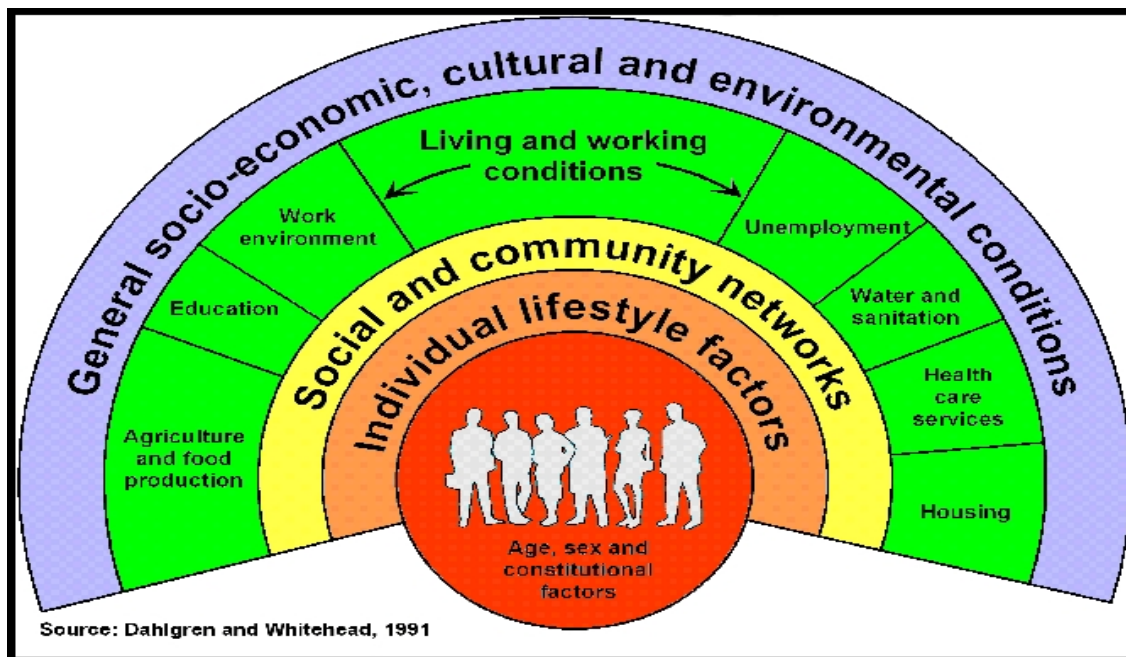
Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy spojená s nízkou pohybovou aktivitou populace (ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL, © 2012).

**Zdraví poškozují:**

- Toxikománie (alkoholismus, kouření, drogy)
- Psychogenní faktory (spěch, pracovní přepětí, hluk, strach z nemoci)
- Otravy a úrazy
- Znečištění životního prostředí
- Promiskuita a s ní spojené šíření pohlavních chorob a AIDS (Jelínek, Zicháček, 1996, s. 330).

Strategie péče o zdraví zahrnuje celoživotní podporu zdraví, jejíž složkou je výchova jedince k odpovědnosti za zdraví. Významnými aktéry procesu podpory zdraví dětí a mládeže jsou rodiče a pedagogové, významnou institucí je škola, kterou prochází prakticky celá populace žijící v dané zemi (Škola a zdraví, © 2012).

Obr. č. 1 DETERMINANTY ZDRAVÍ (Important determinants for health, © 2013)



Zdraví je ovlivněno celou škálou vnitřních a vnějších faktorů. Tyto faktory mohou na člověka působit samostatně nebo společně, vzájemně se posilují nebo dokonce ruší. Společně utvářejí životní stav člověka, pocit spokojenosti a pohody každého jedince a určuje délku a kvalitu jeho života.

### 3.3 PEDAGOGICKÉ OVLIVŇOVÁNÍ VOLNÉHO ČASU

V této kapitole se zaměříme na volný čas dětí, protože využívání volného času je nezbytnou součástí životního stylu. Z autorčina dotazníkového šetření bylo zjištěno, že hodně dětí se ve svém volném čase věnuje hlavně počítači a počítačovým hrám. Příjemné bylo, že pár jedinců se věnuje aktivnímu sportu, jako např. hokeji či plavání. Když porovnáme volný čas dětí a dospělých, tak většinou více volného času mají děti. Od dospělých se jejich volný čas většinou liší obsahem, mírou samostatnosti a závislosti, rozsahem a nezbytností pedagogického ovlivňování. Mezi dětmi se vyskytují bohužel jedinci, kteří mají nadbytek volného času a neví, jak ho mají využít. Takovým dětem by se měla věnovat pozornost a pomoci jim s vhodným naplněním volného času. Vyplnění volného času je různé dle věkových a individuálních zvláštností. Prostředí, kde děti tráví

čas, jsou různá - např. veřejná prostranství, zařízení pro výchovu mimo vyučování, škola, ale hlavně domov. Vše uvedené má své výhody i nevýhody. Například pozitivní i negativní vzory, kontakt s vrstevníky, volba aktivit, míra soukromí, rozmanitost nebo jednotvárnost prostředí, pedagogické vedení, bezpečnost prostředí, možnost spontaneity, organizovanost aj.

#### **Pedagogika volného času se zabývá:**

1. Obsahem, formami a prostředky edukačních aktivit pro kultivaci individuálně a společensky prospěšného trávení volného času u dětí a mládeže
2. Činností školských a jiných zařízení, která zabezpečují edukaci ve volném čase
3. Teorií a výzkumem toho, jak současná mládež (resp. i jiné skupiny populace) tráví volný čas v podmínkách soudobého stavu společnosti (Průcha, 2009 str. 93).

Mezi pojmy volný čas a výchova je blízká souvislost. Výchova pro volný čas (k volnému času) zdůrazňuje cílové zaměření této oblasti výchovy. Podstatou je utváření, rozvíjení a kultivování schopností, dovedností, motivace a kompetencí pro hodnotné využívání volného času. Je součástí výchovného působení v té části lidského života, o které může člověk relativně svobodně rozhodovat (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 67).

### **3.4 SOCIÁLNÍ ROLE RODINY A SPOLUŽÁKŮ**

Autorka se domnívá, že na každé rodině záleží, jaký způsob života si zvolí a jakým směrem se jejich životní styl bude odvíjet.

Do způsobu života rodiny patří existenční podmínky, vztahy v rodině i mimo domov, organizace života (práce, rekreace, kultura, pohybová aktivita, sport). Jeho součástí je denní rytmus (tj. členění fází činnosti a odpočinku, trvání spánku) i dlouhodobé rytmy, spojené například s trávením víkendů, svátků, dovolené, dále organizace života po dobu mateřské dovolené či bohužel i během nezaměstnanosti. Patří sem i péče o zdraví, fyzickou i duševní výkonnost, neboli o reprodukci pracovní síly, což znamená prevenci i léčbu různých chorob. Do všech těchto součástí života vstupuje výživa (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 92).

Rodina dává dítěti genetickou výbavu, určuje sociální status dítěte, jeho roli, je rozhodující, pokud jde o jeho sociální prestiž a sociální sebevědomí, prostřednictvím rodiny si dítě uvědomuje své místo a svou roli ve společnosti (Buchanec, 1994, s. 96).

V rodině si dítě osvojuje, tvoří a poznává základní sociální hodnoty a normy, vyvíjí se jeho sociální a morální cítění. Sociální vztahy v rodině a způsob výchovy bude i v dospělosti základem, ze kterého bude vycházet, až si založí svou vlastní rodinu.

Spokojenost a štěstí dětí jsou ovlivňovány celou řadou faktorů, některé z nich jsou ovlivnitelné a jiné nikoli. Mezi nejdůležitější patří rodina, ve které dítě vyrůstá, a škola, která má významnou úlohu v rozvoji sebepojetí a sebehodnocení (Životní styl a zdraví českých školáků, str. 10).

S přibývajícím věkem však ustupuje dominantní postavení rodiny, i když velmi zvolna, a na významu nabývá školní a zvláště pak pracovní skupina, která se později stává rozhodující pro sociální začlenění a pozici člověka (Buchanec, 1994, s. 96).

Konečným začleněním do společnosti má společenství vrstevníků.

Role, kterou dospívající získá ve vrstevnické skupině, má pro jeho identitu velký význam (Vágnerová, s. 230).

Děti navštěvují školní jídelnu jako příslušníci skupin, kolektivu tříd, a v jejich rámci ještě dalších neformálních skupin. Malá skupina lidí je nejpřirozenějším sociálním prostředím. Každá skupina má svou strukturu a dynamiku, chová se podle sociálních zákonitostí tak, že každý člen má svou roli ve skupině, skupina ovlivňuje jeho chování a jednotlivec ovlivňuje chování skupiny. Ve skupině se vždy vyčleňuje tzv. neformální vůdce skupiny, jehož způsob chování je ve skupině určující. Ostatní členové jej často nebo bezděčně napodobují. Ve školní jídelně se to projevuje tak, že odmítání nebo pohrdání některého z jídel, které projeví neformální vůdce, se velmi rychle přeneso na ostatní členy, pro které byl do té doby určený pokrm oblíbený. Děti, hlavně pubescenti, jsou na sociální vlivy tohoto druhu velmi citliví, a proto se může vyskytnout odmítání některého pokrmu, aniž jsou pro to jakékoli racionální důvody. Sociální faktor však nemusí působit vždy negativně, je známo, že existuje celá řada pokrmů, které školáci doma odmítají, ale naučí se je s chutí jíst ve školní jídelně.



Pro pracovníky ve školním stravování z toho plyne, že je účelné vyzorovat si podle chování jednotlivců, kteří z nich mají ve skupině roli neformálního vůdce, a pak se věnovat výchovně především jim (Hnátek, 1992, s. 148).

Má-li být osvojen zdravý nutriční styl, je třeba začít s jeho vytvářením u dítěte.

Ale máme-li navozovat změny u dětí, musíme začít sami u sebe (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 92).

### **3.5 SOCIÁLNÍ VZTAHY MEZI DĚTMI**

V současné době se velmi často děti dívají na to, z jakých sociálních vrstev spolužáci pocházejí. To, jaký má kdo mobil nebo oblečení, je pro děti velmi důležité. Když je některý spolužák sociálně znevýhodněn, tak se obvykle najde některý žák z kolektivu, který se mu vysmívá a ponižuje ho. Počet šikanovaných dětí se hlavně na základních školách neustále zvyšuje. S tímto přístupem dětí k ostatním spolužákům, se autorka setkala i při své praxi. Pro mnoho rodičů je důležitá jistota, že se dokáží postarat o sebe i své děti, což podstatný faktor i při výchově.

Existenční jistota je podkladem pro dobré soužití s potomkem (Kast-Zahn, 2007, s. 17).

V současné obtížné době by se měl každý z nás zamyslet a rozhodnout, či naše finanční situace dovolí zajistit jedno či více dětí. Rodiče tím na sebe přenášejí velkou zodpovědnost, navíc se dobrovolně rozhodují pro obrovské finanční zatížení. Odborné studie poukazují na to, že dítě do okamžiku než dospěje, rodiče stojí zhruba tolik, co rodinný dům. Mnoho rodičů bohužel tohle netrápí a přivádí děti na svět třeba jen z důvodu vyplácení sociálních dávek.

### **3.6 RODIČE A ŠKOLA**

Autorka díky své praxi, kterou absolvovala na základní škole, se dozvěděla od mnoha učitelů, že bez dobrých vztahů a kooperace mezi rodiči a školou nemůže úspěšně fungovat vzdělávání mládeže.

To znamená, že rodiče nemají být jen pasivními pozorovateli toho, jak škola kultivuje jejich děti, ale mají se školou spolupracovat, pomáhat jí při edukaci (Průcha, 2009, s. 174).

Bohužel vztahy v České republice mezi školou a rodinou spíše stagnují, než aby se zintenzivňovaly. Například jen v malém počtu základních škol pracují rady škol, ačkoli jejich ustavení bylo již před lety legislativně umožněno zákonem č. 564/1990 Sb., o státní správě a samosprávě ve školství.

### **3.7 RODINA A MÉDIA**

Tuto kapitolu autorka do práce zařadila, protože média jsou vedle rodiny a školy v současnosti nejvýznamnějším faktorem, který přispívá k formování dětí. Dnešní děti vyrůstají v globálním světě obklopené elektronickými médii a jejich vliv na děti je obrovský.

Rodina je skupina osob navzájem spjatých buď pokrevním svazkem, manželstvím nebo adopcí a jejich dospělí členové jsou odpovědní za výchovu dětí. Existuje například základní neboli jádrová rodina, kterou tvoří muž a žena a jejich děti, nebo rozšířenou rodinu, která zahrnuje prarodiče, tety, strýce a bratrance. Dalším typem rodiny může být polygamní rodina a neúplná rodina s jedním rodičem (obvykle ženou).

V dnešní moderní době se institut rodiny proměňuje, i v naší zemi dochází v průběhu několika posledních desetiletí k řadě proměn. V důsledku transformačních procesů se české rodiny ztatečně vzdálily ustálenému tradičnímu modelu.

Ženy usilují o dobře placenou práci a o rovnoprávnost pohlaví. Děti se staly subjektem práva (mají právo na rodiče, právo na vlastní názor, na porozumění a na lásku rodičů a společností), zůstávají také v rodičovském domě delší dobu (Trélaun, 2005, s. 29).

V rodině zaujímají také důležité místo média, především televize. U dětí nabývají na významu také knihy a časopisy. Média modelují dětskou osobnost tím, že ukazují dětem příběhy, kde jsou prezentovány určité formy chování vyplývající z určitých norem, různé způsoby komunikace, určité role.

#### **3.7.1 Televize a DVD**

Jedná se především o vizuální média, přestože poskytují i verbální, respektive zvukový doprovod vizuálně prezentovaného dění. Tyto informace jsou zpracovávány především pravou mozkovou hemisférou, pouze v menší míře ve vztahu k mluvenému obsahu i levou.

Televize může být i kulisou jiné aktivity, dítě jí vůbec nemusí věnovat pozornost. Televize a film patří mezi konzumní, pasivní zábavy (Vágnerová, 2000, s. 184).

### 3.7.2 Čtení

Jedná se o aktivní způsob přijímání informací. Aby se dítě o příběhu více dozvědělo, musí se u toho namáhat. Zpracování informací závisí na funkci levé mozkové hemisféry, protože jde o verbální aktivitu. Dítě musí být aktivní i ve vztahu k pochopení celkového děje příběhu (Vágnerová, 2000, s. 185).

Dítě si samo určuje, jak dlouho bude příběh číst, má větší prostor pro rozhodování než u televize. Většina dětí školního věku preferují televizi a DVD, vztah ke čtení už tak velký nemají. Přestože je nabídka dětských časopisů a knih značná, děti jich přečtou málo. Některé výzkumy poukázaly na to, že vývoj čtenářské aktivity dnešních dětí je dost pesimistický. Vágnerová poukazuje na učení nápodobou, což znamená, že děti budou volit takovou variantu, která je běžná v jejich rodině. Jestliže rodiče a sourozenci doma běžně čtou a považují tuto činnost za součást svého životního standardu, budou se tak chovat i děti. Jestliže rodiče volný čas tráví u televize a videa, budou totéž dělat jejich děti.

## 4 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – PUBESCENCE

Autorka si zvolila pro výzkumný soubor do praktické části z hlediska výživy nejproblémovější skupinu dětí, které procházejí první fází dospívání. U dětí stoupá příjem potravy, chlapci jedí zásadně více než dívky. Největší příjem potravy je u dívek ve 12. roce cca 11 000 kJ, u chlapců v 16. roce cca 15 000 kJ. Puberta je doprovázena rapidním růstovým spurtem a psychickými změnami.

Protože růstový spurt u chlapců začíná později než u dívek, mají chlapci delší periodu stadia růstu, a tak obvykle dosáhnou větší konečné výšky (Williamsová, 2005, s. 216). V období dospívání se jedná o přechod mezi dětstvím a dospělostí. Období pubescence začíná kolem 11. roku a končí dosažením dospělosti kolem 20. roku.

Puberta (od latinského slova pubere = pokrývati se chmýřím) je u dívek období přibližně mezi 8. až 14. rokem a u chlapců asi mezi 10. až 16. rokem věku (Kodým, 1985, s. 69).

První fáze dospívání je časově lokalizovaná přibližně mezi 11. a 15. rok, s určitou individuální variabilitou, danou v tomto případě především geneticky (Vágnerová 2000, s. 209).

V tomto období dochází ke změně způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, např. o různých alternativách, které zatím reálně nenastaly.

Podle E. Eriksona (1994) je dospívání charakteristické hledáním vlastní identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, o své pozici ve společnosti (Vágnerová, 2000, s. 210).

### 4.1 FYZIOLOGIE A PSYCHOLOGIE V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Tato kapitola je zaměřena na fyziologické a psychologické změny, které probíhají v období dospívání.

V období dospívání si člověk začíná uvědomovat svou osobnost. Napodobuje myšlenky, nebo nějaký svůj idol. *Bouří se proti autoritám, obzvláště proti rodičům.*

V pubertě dochází díky zvýšené sekreci gonadotropinů a pohlavních steroidů k pohlavnímu a psychickému dozrávání a k urychlení růstu. Jde o vývojové období, které začíná od objevení sekundárních pohlavních znaků do dosažení schopnosti rozmnožování.

**Začátek a průběh puberty závisí na řadě okolností:**

- 1) Jsou předurčeny geneticky, tj. rodinnými znaky, podle rasy (např. měla-li matka pubertu dřív než je průměr, bude ji mít pravděpodobně dřív i její dcera), u jižních národů probíhá puberta dříve než u severních.
- 2) Závisí na konstituci: děti podsadité, spíše obézní, mívají pubertu dříve.
- 3) Závisí na vlivech prostředí: dříve mají pubertu děti dobře živené, žijící v hygienickém prostředí a bez nadměrné námahy, tedy spíše děti městské (Kodým, 1985, s. 69).

Pubertální období lze rozdělit na tři fáze, a to prepubertu, pubertu a postpubertu. Pro prepubertu je charakteristické objevení druhotných pohlavních znaků a urychlený růst. Nejdříve končetin, později až trupu. V pubertě dochází k rychlému tempu ve vzrůstu a přistupují další podstatné znaky – rychlé pohlavní zrání a vstup pohlavních žláz do jejich základní fyziologické funkce, totiž tvorby pohlavních buněk. V postpubertálním období dochází k dokončení pubertálních jevů, u obou pohlaví se zvyšuje tělesná i duševní výkonnost, a u chlapců mohutně sílí svalstvo. U chlapců postpuberta probíhá až v období adolescence. V pubertě u dětí pohyby celého těla při chůzi, při sezení nebo vstávání ztrácejí na své dřívější vláčnosti a ladnosti. Tento výkyv je způsoben změnami v psychice a nerovnoměrností kosterního a svalového rozvoje. U dětí se prohlubuje citová stránka, uzavírají se přátelství s jedincem opačného pohlaví.

Velmi příznivý vliv na změny v prepubescenci a v pubertě má pravidelně prováděná tělesná výchova a sport (Kodým, 1985, s. 74).

## 5 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ A JEHO VLIV NA VÝŽIVU DĚTÍ

Na školní stravování je zaměřena velká část autorčiny bakalářské práce. Proto se budeme v jednotlivých kapitolách zabývat historií a současností školního stravování. Autorka také poukazuje na pozitiva a negativa školního stravování.

Školní stravování bylo vytvořeno, aby pro děti zajistilo vhodnou stravu. Cílem bylo vytvořit správné hygienické stravování, stolování, a aby u dětí byly zafixovány správné výživové zvyklosti. Díky tomu měly vytvořeny vhodné podmínky pro jejich harmonický tělesný a duševní vývoj. Bohužel se v současné době v tisku objevují stále kritické připomínky ke stravování ve školních jídelnách. Často jsou to zážitky 20 až 30 let staré. Školní jídelny neměly tehdy možnost výběru při nákupu potravin, hlavně pak zeleniny a ovoce, což je v současné době samozřejmostí. Provoz ve školních jídelnách kritizují často i ti, kteří se o stravování dozvídají často jen od dětí, které jsou tak trochu zhýčkané, a které řadu potravin vůbec neví, protože je ani z vlastního domova neznají (Sedláčková, 2010, s. 95).

### 5.1 HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

Školní stravování by v letošním roce oslavilo 64 let od svého vzniku a 60 let od vydání první vyhlášky tehdejšího ministerstva školství a kultury, která vedla k usměrňování jeho činnosti a zavazovala orgány státní správy a samosprávy, školy a rodiče k jeho zabezpečení, rozvoji a financování. Prvním krokem ve stravování byly přesnídávky, které byly vyráběny pro děti pořizované ze zásob UNRRA. UNRRA (Organizace spojených národů pro pomoc, jejichž cílem bylo pomáhat obětem druhé světové války). Školní stravování začínalo jako víceméně dobrovolná činnost škol a místních samospráv za velice primitivních podmínek (Šoltysová, 1997, s. 15).

Jako prostory ke školnímu stravování sloužily například bývalé hostince, zaniklá hokynářství a sklepy. Později došlo k postupné rekonstrukci a vybavenosti strojního a varného zařízení, jejichž kvality nedosahovaly vysoké úrovně. Nabídka vydávaných pokrmů také nedosahovala vysokých kvalit. Postupem času se díky příslušným centrálním a samosprávným orgánům situace začala zlepšovat.

V roce 1963 jsou vyhlášeny výživové normy pro školní stravování. Došlo ke zřízení krajských středisek školního stravování, tím bylo zvýšeno metodické vedení a kontrola činnosti školních jídelen. Jídelny se stávají součástí škol, rodiče hradí pouze náklady na potraviny. V 70. letech dochází k prudkému kvantitativnímu rozvoji jídelen. V roce 1990 začal být výběr a sortiment potravin dostupnější. Vybavenost školních jídelen je kvalitnější.

Po roce 1990 se zánikem okresů zanikla střediska školního stravování, MŠMT postupně omezuje vlastní působení na naprosté minimum. Školní stravování se začíná řídit pomocí tzv. Spotřebního koše a přichází také metodická pomoc, která poskytuje téměř výhradně Společnost pro výživu (Zpravodaj školního stravování, konference, kurzy, receptury). Jídelny se v naprosté většině staly součástí škol. Poplatky za školní stravování byly upraveny tak, aby umožnily dosáhnout výživového optima.

## 5.2 SOUČASNOST ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

Školní stravování má v současné době zajistit v určený čas stravu předpokládaného složení a požadovaných sensorických vlastností diferencovaně podle věku. Případně podle pohlaví, fyzické zátěže a zdravotního stavu dětí.

Režim stravování v sobě zahrnuje především frekvenci příjmu jídel během dne, intervaly mezi jídly a energetický obsah jednotlivých jídel během dne. Školáci mají jíst 5x denně. U dětí nemá interval mezi jídly přesáhnout 3 hodiny (Hnátek, 1992, s. 45).

Počátky školního stravování s jeho aktuální úrovní nemůžeme vůbec srovnávat. V současnosti se ve školním stravování navazuje na dlouholetou tradici, která je prověřena zkušeností několika generací.

Síť stravoven pro školní děti a rozsah stravování v mateřských školách nám závidí řada zahraničních expertů. Většina západních zemí o rozvoj společného stravování, které je považováno za klíčový moment nutriční politiky, teprve usiluje (Provazník, Komárek, Janovská, Ošancová, 1997, s. 67).

Hlavní odpovědnost za úroveň školního stravování má jeho provozovatel, kterým je většinou městský nebo obecní úřad. A to je také místo, kam by se měli obracet rodiče, pokud nepořídí přímo u vedoucí jídelny. Rozhodně však není možné připustit, aby rodiče

prosazovali svoje specifické požadavky, např. vegetariánskou výživu, nepodávání mléka a podobně. Školní stravování se musí řídit obecně uznávanými požadavky na výživu dětí, které jsou dány směrnicí ministerstva školství. Kontrolorem dodržování podmínek této směrnice je školský úřad (Rážová, Šoltysová, 1997, s. 10).

Pokud se vyskytnou pochybnosti o požadavcích na výživu dětí, je možné se obrátit o radu na odborníky hygienických stanic, kteří pracují v poradnách podpory zdraví, a neplní roli kontrolní a inspekční.

Ke své práci využívají pracovníci ověřených odborných poznatků z oboru zdravé výživy. Pokrmy jsou vždy normovány tak, aby byly energeticky vyrovnané a nezatěžovaly lidský organismus.

V rámci Národního programu podpory zdraví byl v r. 1993 vydán Receptář zdravé výživy ve školním stravování. V něm jsou uvedeny principy a ukázky receptur, které odpovídají současným požadavkům na zdravou výživu dětí (Provazník, Komárek, Janovská, Ošancová, 1997, s. 67).

V současné době mají možnost pracovníci školních jídelen využít speciální aplikace na internetových stránkách [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz), kde je možné, mimo jiné, vytvářet a exportovat týdenní jídelníčky včetně nákupních košů, dle zadaného počtu strávníků (Strosserová, 5/2009, s. 76).

Mnohé školní jídelny dnes nabízejí výběr z několika pokrmů (Mužik, 2007, s. 56).

### **5.3 POZITIVA A NEGATIVA ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ**

Ve škole se řídí stravování doporučenými fyziologickými dávkami potravin (Hnátek, 1992, s. 41).

Školní stravování by mělo být ukázkou správné výživy a sloužit k seznámení dětí s jídly, na která nejsou z domova zvyklé a naučit je kultuře stravování a stolování (Rážová, Šoltysová, 1997, s. 10).

Cílené výzkumy vykonané v roce 2008 prokázaly, že školní jídelny svou vyváženou stravou a dodržováním doporučených denních dávek přispívají účinně proti dětské obezitě. Problémem je, že je tento fakt málo prezentován veřejnosti, média honbě za senzácemi



opakují nesmyslné mýty, a tak školní stravování musí neustále obhajovat svou existenci. (Strosserová, 5/2009, s. 76).

Je třeba také podotknout, že spolupráce školy a školní jídelny v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu je v mnoha případech nedostačující, a to je špatné jak pro školní jídelny, tak pro děti samotné. Pro zřizovatele a ředitele škol je školní stravování velmi těžkým úkolem, proto se velmi snadno dají přesvědčit, že soukromé firmy jsou profesionálnější než jejich zaměstnanci, a že pronajmutí jídelny je vyjde levněji – opak je pravdou (Strosserová, 5/2009, s. 76).

Chybějící propagace školního stravování před veřejností má na svědomí, že o skutečném stravování se tak málo ví. Problémem jsou také kampaně v médiích, které školnímu stravování spíše škodí, než pomáhají. Očerňující mýty, které neplatily ani v době svého vzniku, a dnes už vůbec neodpovídají skutečnosti. Chybějící systematické celoživotní vzdělávání pro zaměstnance jídelen a nedostatek mladých lidí v oboru se může jevit tak, že je obor podceňován. To vše způsobuje malou prestiž školního stravování.

Během posledních let si lze všimnout nárůstu počtu dětí, jejichž zdravotní stav vyžaduje dodržovat dietu. Při dodržování určitých dietních zásad lze velmi ovlivnit zdravotní stav školáka. Bohužel se touto problematikou nezabývá školní zákon ani vyhláška o školním stravování a speciální předpisy neexistují. V ČR nemají školní jídelny povinnost zajišťovat dietní stravu. Záleží vždy na ochotě personálu, zda na sebe vezme zodpovědnost, která s přípravou této stravy souvisí.

Umožnit žákovi, který musí dodržovat dietu, se stravovat společně se svými vrstevníky, má i určitý psychologický význam. Žák je spokojenější, může se začlenit do společnosti a nemusí se cítit nijak odstrkovaný a méněcenný (Stávková, 6/2010, s. 82).

Už tato skutečnost by měla vést k motivaci, proč se dietním stravováním opravdu zabývat a řešit ho.

Je třeba si uvědomit, že systém školního stravování v ČR funguje více než 60 let, dlouhá léta se vypracovával až k vysoce sofistikovanému systému, který nám závidí celý svět. Proto by měl být náš hlavní cíl tento ojedinělý systém zachovat. Není zde už třeba vymýšlet, co už je dávno vymyšlené a ověřené praxí. Do školních jídelen chodí naše děti, na jejichž zdraví by nám mělo nejvíce záležet. Investice do školního stravování je investice do zdraví našich dětí, jedná se o vklad pro jejich celý život, a to jak z hlediska výživy, tak i

z hlediska výchovy ke zdravému životnímu stylu. Proto autorčiným názorem je, že by se nemělo šetřit na zdraví našich dětí. To, co dnes ušetříme na prevenci, zaplatíme v budoucnu mnohonásobně při léčbě civilizačních chorob.

### **5.3.1. Výchova dětí ke školnímu stravování**

Školní stravování plní několik funkcí, např.:

#### **1. Funkce prevence rozvoje obezity**

Děti nejsou tak nuceny k nepravidelnému systému výživy v závislosti na čase příchodu domů nebo vlastnímu stravování, které se pak odehrává spíše bufetovým systémem, často s nutričně nevyváženou a energeticky nadměrnou stravou. Strava ve školní jídelně musí dodržovat přísná kritéria na hygienické předpisy a plnění doporučených denních dávek.

#### **2. Sytící funkce**

Průzkumy dokázaly, že oběd ve školní jídelně je často jediným teplým jídlem, které děti konzumují za celý den.

#### **3. Výchovná funkce**

Zdravá, pestrá, věku odpovídající strava podle denních doporučených dávek je praktickým dennodenním příkladem pro výchovu ke zdravému životnímu stylu. Důležitá je také výchova ke správnému stolování ve společnosti.

## **5.4 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ**

Rozhodující vliv na výživu, a tím i zdraví dětí, má stravování v rodině. Nejde jen o to, že rodina zajišťuje většinu dětské výživy. Důležitou roli hrají také rodinné stravovací zvyklosti. Ty však dnes často nejsou nejlepší, takže se můžeme docela snadno dostat do paradoxní situace – stravování v rodině dokážou obrátit správným směrem dobře informované děti. Naše děti se většinou stravují ve školních jídelnách, a rodiče by proto měli být informováni o tom, co školní obědy dětem nemohou v plné míře zajistit, a na co se musí v domácí stravě zvláště dbát (Rážová, Šoltysová, 1997, s. 9).

Školním obědem se dodá asi 1/3 z celkové denní energetické dávky. Oběd však nepokryje všechny živiny, jmenovitě vápník, kterého dodá sotva 20% (Hnátek, 1992, s. 41).

Školák by si měl uvědomit, že v popředí stravování jsou důležité dvě skupiny potravin, a to maso a mléko, dále pak zelenina, ovoce a brambory. Tyto potraviny nelze vzájemně nahrazovat, protože například mléko je hlavním zdrojem nutného vápníku a maso je zase hlavním zdrojem nezbytného železa.

Školák má v 5 dnech doma spotřebovat 1,5 l mléka (tj. průměrně 0,3 l denně) (Hnátek, 1992, s. 41). Masa má spotřebovat doma za 5 dnů 500 g a studující mládež 750 g, tj. průměrně denně 100 a 150 g. Školáci mají dostat doma 200 až 300 mg vitamínu C v 5 dnech, tj. průměr denně 40 a 60 mg. Přednost se musí dávat čerstvým a syrovým plodinám, protože jinak neznáme nikdy skutečnou dávku vitamínu. Ovoce a zeleninu by děti měly konzumovat 5x denně, což je minimum k zajištění dostatků vitamínů, minerálů a dalších látek důležitých pro správný vývoj a zvláště obranyschopnost dětského organismu. Z ostatních potravin je třeba dbát na dostatečný příjem vlákniny, jejichž zvýšené množství je například v mrkvi, rajčatech, jablkách. Důležitost vlákniny je v tom, že na sebe váže toxické látky, které se s ní vylučují z organismu. Spotřeba vlákniny je u nás stále na nízké úrovni. Důraz se také klade na konzumaci tuku ryb pro jeho cennou nenasycenou mastnou kyselinu. Proto se doporučuje zařazovat jednou týdně ryby s vysokým obsahem tuku, jako jsou makrely a sledě.

Vzhledem k našim stravovacím zvyklostem se doporučuje stravu dětí školního věku málo solit, málo mastit, zařazovat přednostně libová masa (kromě dávky makrel a sledů). Zařazovat do stravy méně uzenin a slaných pochutin.

Omezit sladkosti, nedávat je mezi hlavní jídla a pamatovat na dostatečnou dodávku tekutin, a to rovněž s omezením cukru. Během celého dne pít dostatek tekutin. Během dospívání se doporučuje vypít až 3 litry za den ve formě přírodních vod, ovocných čajů a ředěných džusů. Děti by neměly zapomínat na dostatek tekutin i v průběhu vyučování.

Člověk jí nejraději to, na co si v mládí navykne, a takovou výživu (takový typ stravování) považuje i v dospělosti za nejsprávnější. Je tedy tvorba dobrých a účelných stravovacích návyků základním a velmi důležitým problémem výživy dětí (Břízová, 1963, s. 22).

## 5.5 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Pyramida výživy představuje ideální složení naší každodenní stravy a jejího množství vyjádřeného v obvyklých porcích (Šoltysová, 1997, s. 4).

Jednotlivé potravinové skupiny jsou v pyramidě seřazeny do pater, a to následovně. Základnu pyramidy tvoří potravinová skupina, kterou bychom měli jíst nejvíce, a naopak na vrcholu je to, co bychom měli konzumovat s mírou (Mužík, 2007, s. 14).

U každé skupiny je definováno doporučené množství, jaké bychom měli denně sníst. *Jednotkou množství se uvádí PORCE. Porce je definované množství pro konkrétní potraviny.*

Obr. č. 2 Potravinová pyramida (Zdravý životní styl, © 2012)



## **5.6 KRITÉRIA PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ**

Školní jídelny se neustále modernizují a splňují přísná hygienická a technologická pravidla na ně kladená předpisy národními i Evropské unie. Pomocí systému kritických bodů HACCP, které musí mít sestavené a zavedené každé školní stravování, je zabezpečeno dodržování jak osobní, tak provozní hygieny v provozovně. Dle autorčina názoru školní jídelny díky výše uvedeným kritériím poskytují dětem energeticky a nutričně vyváženou stravu.

### **5.6.1 Legislativa školního stravování**

Na potravinářské provozovny, mezi které se řadí i zařízení školního stravování, platí jak legislativa Evropského společenství, tak i národní legislativa. Dle čl. 249 Smlouvy o založení ES jsou nařízení závazná ve všech svých částech a přímo také použitelná v každém členském státě. S ohledem na čl. 10 a 10a Ústavy ČR mají nařízení ES přednost před zákony a podzákonnými právními předpisy ČR.

### **5.6.2 Státní zdravotní dozor školního stravování**

Státní zdravotní dozor vykonávají krajské hygienické stanice - Odbor hygieny dětí a mladistvých podle kontrolních plánů, které jsou schválené ministerstvem zdravotnictví. Ministerstvo zdravotnictví stanovuje orgánům ochrany veřejného zdraví rozsah a četnost kontrol a konkretizaci kontrolních postupů.

Orgány ochrany veřejného zdraví svoji kontrolní činnost zaměřují na kontrolu plnění povinností stanovených evropským potravinovým právem a platnými národními právními úpravami (Poláková, 4/2010, s. 55).

Hygiena dětí a mladistvých dozoruje, zda jsou plněny povinnosti, stanovené k ochraně veřejného zdraví.

V současné době dozorují pracovníci orgánu ochrany veřejného zdraví v České republice téměř 60 000 zařízení společného stravování, z tohoto počtu je téměř 13 tisíc školních jídelen a bufetů (Fruhaufová, 2004, s. 43).

### 5.6.3 Spotřební koš

*Spotřební koš je soustava 10 skupin základních potravin, jejichž denní doporučená dávka ke spotřebě by měla pokrýt doporučenou dávku živin pro jednotlivá odebraná jídla a určenou skupinu strávníků. Určuje nám ho vyhláška 107/2008 Sb. o školním stravování a je v podstatě zjednodušením doporučených dávek potravin do 10 sledovaných komodit. Dodržování Spotřebního koše nám přibližně zaručí dostatečný příjem všech doporučených živin. Při hlídání Spotřebního koše je nutné mít na mysli, že se strávníci nestravují ve školní jídelně celý den. Žák základní školy, který odebírá oběd, pokryje 35 % doporučené denní dávky potravin. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18 % na snídani, 15 % na přesnídávku, 35 % na oběd, 10 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři (107/2008 Sb. o školním stravování).*

Jedním jídlem ve školní jídelně nemohou být zabezpečeny všechny potřebné živiny v optimálním množství. Rozhodující vliv na stav výživy dětí má domácí stravování.

Vyhláška 107/2008 Sb. o školním stravování rozděluje Spotřební koš pro kategorie strávníků podle jejich věku, a to od 3 - 6 let, 7- 10 let, 11-14 let a 15-18 let.

Spotřební koš pro všechny věkové skupiny obsahuje tyto potravinové komodity: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukr, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny.

Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách „jak nakoupeno“ a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním.

Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + – 25 % s výjimkou tuků, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.

Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídavkem vitamínu C.

Spotřební koš zaručuje, aby děti měly zaručenou nutnou kvalitu výživy. Nutí školní zařízení pořizovat pestrou stravu, obsahující všechny žádoucí potraviny ve vyrovnaném množství. Školní jídelna je díky spotřebnímu koši chráněna před často neodborným

kritickým hodnocením kvality stravy. Zároveň plní, co ukládá vyhláška, koncipovaná na základě požadavků odborníků – nutričníků.

#### 5.6.4 Výživové normy pro školní stravování

Výživové doporučené dávky byly zkonstruovány v roce 1953 a od té doby se postupem času rozšiřovaly a revidovaly. Naposledy byly hlavním hygienikem vyhlášeny v roce 1990. V současné době se k nim pouze přiřazuje doporučení o množství cholesterolu a vlákniny. Je třeba uvést, že uvedené % podíly nebyly nikdy stanoveny žádnou autoritou, jde pouze o dohodu mezi MŠMT a MZD na základě projednání s předními nutričníky.

U dětí je třeba respektovat jejich věk, intenzitu růstu, rozvoj funkcí organismu a specifických tkání v organismu. Zvýšené nároky jsou kladeny na zásobování organismu ochrannými látkami a kvalitou přijímaných živin.

Doporučené dávky živin představují hlavní nutriční požadavky formulované na základě nejnovějších vědeckých poznatků. Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“ (107/2008 Sb. o školním stravování).

Tabulka uvádí pouze věkové skupiny strážníků, pro které je zaměřeno dotazníkové šetření:

**Tabulka č. 1: Množství vybraných potravin v g/den na strážníka**

Věková skupina strážníků	<b><u>Druh a množství vybraných potravin v g/strážníka za den</u></b>										
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	volné Mléčné výrobky	Tuky	volný Cukr	celkem	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory
<b>7 - 10 r. oběd</b>	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10	
<b>11 -14 r. oběd</b>	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10	

### 5.6.5 HACCP (systém kritických bodů a správná výrobní praxe)

Tento uvedený systém velmi náročných hygienických a výrobních postupů, v souladu s našimi i evropskými předpisy, musí mít vypracovaný každá školní jídelna.

Kombinace písmen HACCP je zkratkou anglického termínu Hazard Analysis Critical Control Points a znamená preventivní systém zajištění zdravotní nezávadnosti potravin (Voldřich, Jechová, 2006, s. 10).

Dodržováním kritických kontrolních bodů a správné výrobní praxe zaručuje maximální kvalitu připravované stravy a činní tak ze školních jídelen špičková profesionální pracoviště.

## 5.7 VÝŽIVOVÉ FAKTORY

Má-li člověk užívat všech svých schopností a sil k práci, k přemáhání životních obtíží, je nezbytný a plynulý příjem živin.

Pokrmy a nápoje mu poskytují jak předpoklad pro zachování hmotné existence těla a všech pracovních výkonů, tak i smyslové uspokojení, kterým je provázáno ukájení hladu a žízně (Hons, Tilschová, 1962, s. 8).

Hlavní živiny jako jsou bílkoviny, tuky a sacharidy dodávají organismu potřebnou energii. Z celkové energetické hodnoty se uvádí 14% bílkovin, 28% tuků a 58% sacharidů. Dříve se energetická hodnota vyjadřovala v kaloriích, dnes se vyjadřuje v joulech. Uvádí se, že 1g bílkovin a 1g sacharidů je 17 kJ a 1g tuků je 39 kJ.

Nejsnáze se energie získá z jednoduchých sacharidů (např. ze sacharózy, cukru řepného, kterým sladíme), rozložení molekuly bílkoviny nebo tuku je složitější (Hnátek, 1992, s. 24).

Energetická hodnota je u jednotlivých potravin značně rozdílná, pohybuje se zhruba od 100 kJ v zelenině až do 3500 kJ v tucích uvedených ve 100 g potravin.



### 5.7.1. Bílkoviny

Bílkoviny, které jsou podstatnou částí všech tkání a orgánů a vyskytují se ve všech tělesných tekutinách a výměšcích, se skládají z 24 stavebních kamenů, tzv. aminokyselin, z nichž je 8 pro větší děti nepostradatelných, tzv. esenciálních (Hnátek, 1992, s. 24). Nejvýhodnější složení aminokyselin mají živočišné bílkoviny, které snadno nelze nahradit bílkovinami rostlinnými. V maso a mléce jsou **obsaženy tyto** hodnotné bílkoviny, nelze je však vzájemně nahrazovat. Mléko je nezbytné pro zdroj vápníku a maso je nenahraditelné pro zdroj železa. Bílkoviny se dobře v lidském organismu vstřebávají a při tepelné úpravě potravin se podstatně neničí, neztrácejí se významně ani vyluhováním do vody.

Projevy z nadměrné dodávky bílkovin u zdravých školáků neznáme (Hnátek, 1992, s. 25).

### 5.7.2 Tuky

Tuky jsou hlavními zástupci lipidů ve stravě, jedná se o sloučeniny vyšších mastných kyselin s alkoholem a glycerolem.

Jsou velmi bohaté na kalorie – 1 gram dává 9 kalorií (Hejda, 1975, s. 33).

Stravou se dostává 28% tuků z celkové energetické hodnoty stravy, u rozpustných vitamínů jsou většinou jejich nositeli.

Nadměrný přívod sacharidů, bílkovin a stejně tuků vede ke zvýšení obsahu tuku v těle – k obezitě. Normální obsah tuku v těle činí 12% z celkové hmotnosti. Zvýšení obsahu tuku v těle představuje vážné nutriční riziko (Turek, 2004, s. 4).

### 5.7.3 Sacharidy

Sacharidy jsou látky, které svým množstvím představují základní složky stravy (Turek, 2004, s. 4).

Poskytují zejména energii a jejich rizikovou složkou jsou v jejich nadbytku hlavně jednoduché cukry, jejichž hlavním zástupcem je hlavně řepný nebo třtinový cukr.

### 5.7.4 Vitamíny

Velmi významnou složkou stravy jsou vitamíny.

Vitamíny se řadí do rozsáhlé a biochemicky nejednotné skupiny ochranných či esenciálních látek, jejichž přívod je pro organismus nezbytný (Kordač, 1990, s. 138).

Nedostatek vitamínů v těle člověka se považuje za významné nutriční riziko, protože se jedná o látky, které se do těla přijímají hlavně potravou.

Pro některé vitamíny, kromě rizika vzniku avitaminóz z nedostatku, mohou vznikat rizika z nadbytku. Zejména se jedná o vitaminy rozpustné v tuku, vitamin A a vitamin D, ale také vysoký obsah vitamínu B6, který je rozpustný ve vodě, může mít nepříznivé účinky (Turek, 2004, s. 6).

### 5.7.5 Minerální látky a stopové prvky

Stopové prvky a minerální látky jsou pro organismus stejně důležité jako vitamíny, ačkoliv jich potřebujeme denně jen velice málo. Jsou to látky, které si náš organismus neumí vytvářet sám. Proto je musíme přijímat v potravě, popřípadě prostřednictvím doplňků stravy (Minerální látky a stopové prvky, © 2010).

### 5.7.6 Pitný režim

Dospělý má za den vypít 2,5 – 3 litry tekutin, dětský organismus má potřebu tekutin vyšší. Hlavním důvodem potřeby je to, že dětský organismus je tvořen větším podílem vody, než organismus dospělého člověka.

Nadměrná konzumace energetických nápojů může k nárůstu hmotnosti přispívat, jednak díky svému energetickému obsahu, ale i díky nižší sytivosti (Hainer, 2011, s. 62).

*Množství tekutin pro dítě je závislé na jeho věku a tělesné hmotnosti. Platí, že čím je dítě menší, tím více tekutin na jeden kilogram své váhy potřebuje.*

**Tabulka č. 2: Potřebné množství tekutin l/den**

<b>Věk dětí</b>	<b>4-7 let</b>	<b>7-10 let</b>	<b>10-13 let</b>	<b>13-15 let</b>	<b>15-19 let</b>
<b>Celkem (l/den)</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>2,15</b>	<b>2,45</b>	<b>2,8</b>
<b>Z nápojů (ml/kg/den)</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

Pro devítileté dítě, které váží 38 kg, bude množství tekutin na den:  $60 \text{ ml} \times 38 \text{ kg} = 2\,280 \text{ ml}$  (Pitný režim a děti, © 2011).

Během pobytu ve škole, kde se přesnídávkou a obědem hradí polovina denní potřeba živin a energie, má žák vypít nejméně 0,5 l vody (Hnátek, 1992, s. 84).

## 5.8 JÍDELNÍ LÍSTEK

Nutriční a energetické zásady sestavování jídelního lístku se bude autorka snažit popsat, protože se jedná o nejdůležitější část při přípravné fázi. Jídelní lístek neboli jídelníček je základním plánem práce školní jídelny, proto je třeba mu věnovat velkou pozornost. Zajistit, aby jídelní lístky ve školních jídelnách byly nutričně vyvážené, jídlo bylo chutné a lákavé pro strávníky, finančně příliš nenáročné a pracovní zvládnutelné. To je práce pro zkušeného odborníka.

Nejvhodnější je sestavovat jednotlivé pokrmy tak, aby se navzájem doplňovaly a vyrovnávaly různé vady stravy (Hons, Tilschová, 1962, s. 145).

K tomu se využívá celý rejstřík receptur a všechny varianty souboru pokrmů. Důležitá je zásada plného využití sezónních možností trhu. Vedoucí kuchyně musí dobře znát nabídku poživatin, zejména ovoce a zeleniny, a jejich ceny. Při sestavování jídel je také důležité přihlížet na provozní podmínky pracoviště, technické a strojní vybavení kuchyně, výdejním možnostem, k počtu pracovníků a jejich kvalifikaci, k situaci v zásobování. Je třeba dbát na střídání pokrmů kuchyňsky různě upravených. Vedle masitých pokrmů zařazujeme pokrmy bohaté na rostlinné bílkoviny. Každá sestava oběda by měla být doplněna zeleninovou přílohou nebo zeleninovým salátem, ovocem, ovocným salátem, syrovou zeleninou. Pokud provozní podmínky vyžadují změnu jídelníčku, přihlížíme k tomu, aby se náhradní pokrm svým energetickým a biologickým obsahem přibližoval původně plánovanému. Zejména je nutné dbát na zajištění stejného obsahu bílkovin, vitamínu C, vápníku, železa a vlákniny, které bývají ve výživě dětí a adolescentů deficitní. Jednotlivé druhy pokrmů se zařazují zpravidla jedenkrát do měsíce. Výjimku tvoří příkrmy a sezónní potraviny, které se v jídelním lístku opakují. Jídelníček se sestavuje vždy na měsíc, a posléze se zpřesňuje na každý týden. Týdenní jídelníček se vyvěšuje na místě přístupném pro strávníky a také pro rodiče.

V jídelníčku musí být uvedeny všechny změny, ke kterým v průběhu týdne dojde (Hnátek, 1992, s. 155).

Je dobré, když rodič má týdenní jídelníček doma a s dítětem se domlouvá, co si dá, aby byla zachovaná pestrost stravy. Když je k obědu například salát, neznamená to hned, že jej dítě sní. K tomu, aby mělo tyto správné návyky, musí být vedeno z domu, kde by ke každému hlavnímu jídlu měla být možnost si dát salát, ať už zeleninový, ovocně zeleninový, či ovocný. Potom to pro dítě bude přirozenost a školním salátem nepohrdne (Mužík, 2007, s. 56).

Energetickou a biologickou hodnotu stravy stanoví pro jednotlivé věkové skupiny strávnicků výživové normy. Energetickou a biologickou hodnotu stravy dodržujeme tak, aby průměrná hodnota za 10 stravovacích dnů činila rozdíl maximálně  $\pm 15\%$ , při stanovení denní hodnoty maximálně  $\pm 25\%$  (Mužík, 2007, s. 156).

## 5.9 OBĚD

V této kapitole se autorka zaměřuje na hlavní část stravování, která je pro děti během dne nejdůležitější. A to nejen, protože pokrývá 35 % z celkové denní výživové dávky. Některé děti mají díky školnímu obědu alespoň jedno kvalitní jídlo denně.

Oběd je nejdůležitější složkou jídelního lístku, měl by být konzistenčně vhodný, chuťově ne příliš fádňí, technologicky vhodně upravený. Vhodné je působit na strávnicky barevností obědů, pokud se jeden den připravuje guláš, není vhodné mít druhý den na jídelním lístku gulášovou polévku, protože to na strávnicky, hlavně děti, nepůsobí příliš dobře.

Oběd je obvykle považován jako jeden ze tří hlavních jídel, který se zpravidla konzumuje v době poledne. Zbývající dvě hlavní jídla jsou snídaně a večeře.

Typický oběd je největší z denních jídel, které se skládá ze dvou či tří chodů v závislosti na tradici a času. Tyto chody jsou polévka, hlavní jídlo a dezert, který není pravidelnou složkou (oběd, © 2012).

Oběd má uhradit asi 1/3 denní kalorické potřeby (Luhanová, Vlachová, 1974, s. 42).

Podávání obědů je různé a závisí také na denní aktivitě jedince. Restaurace prodávají hotová menu, která se často prodávají za sníženou cenu.

Pubescenti spálí spoustu energie, například při soustředění a stresových okamžicích ve škole.

U této skupiny má významnou úlohu pravidelnost ve stravování, protože výkyvy ve studijní intenzitě mohou narušit často i na delší dobu výživový režim (Luhanová, Vlachová, 1974, s. 39).

Takto vydanou energii je třeba doplnit vhodným obědem v daný čas. V ČR je zvykem podávat oběd obvykle mezi 11:30 až 14:00, v Polsku se oběd podává mezi 14:00 až 16:00 hodinou, ve Španělsku se oběd podává kolem 15:00 hodiny.

Dobrou volbou je oběd ve školní jídelně, méně vhodné, když dítě jí až doma, a to v pozdějších hodinách. Nejhorší variantou je, když dítě neobědvá vůbec, nebo dostane od rodičů peníze k zakoupení oběda v bufetu (Mužík, 2007, s. 56).

Nabídku teplého oběda nabízí dosud prakticky všechny základní školy a většina škol středních. Tuto možnost využívá většina dětí základních škol (70 – 80 %) a většina dětí škol středních (50 – 60 %). Vedle nutriční role, kdy školní obědy dodávají cca 30 % denní energetické dávky, je významnou rolí školního stravování role výchovná – edukační (Rážová, Šoltysová, 1997, s. 10).

Oběd by měl být u školní mládeže nejvydatnějším denním jídlem, protože v odpoledních hodinách se školáci na rozdíl od dopoledne více tělesně namáhají, ať již při hodinách tělovýchovy, sportem, nebo hrami ve volném čase (Luhanová, Vlachová, 1974, s. 42).

Ve společnosti má velmi dobré postavení „nedělní oběd“, kdy v době jeho podávání se celá rodina schází u stolu, což je velmi vhodná příležitost ke společnému setkání všech členů rodiny.

Cena za oběd se skládá ze tří částí, a to z finančních nákladů za potraviny, mzdových nákladů a věcných nákladů, které plynou z veřejných prostředků prostřednictvím zřizovatele. Zřizovatel může být obec, kraj nebo stát. Ceny za potraviny jsou určeny ve vyhlášce o školním stravování finančním normativem, který je závazný pro všechny školní zařízení. Školní jídelna si nemůže účtovat jednotlivé části oběda zvlášť, kdyby ano, docházelo by k porušení vyhlášky. Finanční rozpětí normativu se pohybuje v rozmezí od 11 Kč do 29,50 Kč dle věkové skupiny dětí.

## 6 VLIV STRAVOVÁNÍ NA NADVÁHU A OBEZITU ČLOVĚKA

Tato kapitola bude pojednávat o nadváze a obezitě, protože bakalářská práce se zaměřuje na životní styl a vhodné stravování dětí. V publikacích se uvádí, že životní prostředí a životní styl ovlivňuje zdravotní stav obyvatel až z 60 %. Přibližně ze 40 % se na zdravotním stavu podílí způsob výživy člověka. Při nevhodné výživě dětí může dojít k jejich nadváze nebo hůře k obezitě.

Mnoho autorů shodně tvrdí, že nadváha nepředstavuje závažnější zdravotní nebezpečí, zatímco obezita představuje řadu zdravotních rizik. Neshodují se jenom v tom, od jakého stupně nadváhy se začínají zvyšovat zdravotní rizika.

Tento stupeň se většinou pohybuje někde kolem tělesné hmotnosti o 20 % vyšší, než je ideální tělesná hmotnost (Málková, Krch, 2001, s. 129).

Určité složky potravního chování, nutričních potřeb, preferencí či averzí mohou mít vrozený základ.

### 6.1 OBEZITA ČLOVĚKA

Obezita se na přelomu tisíciletí stala v důsledku životních podmínek a životního stylu, který vyústil v pozitivní energetickou bilanci, nejčastější metabolickou chorobou (Hainer, 2011, s. 15).

Obezita je stav charakterizovaný nadměrným hromaděním energetických zásob v těle, a to především ve formě neutrálních tuků, tj. triacylglycerolů (Kordač, 1990, s. 128).

Obezita znamená převahu příjmu energie nad jejím výdejem.

Za obézní se obecně považují osoby s tělesnou hmotností přesahující 20 % standardní hodnoty podle tabulek vztahů výšky a hmotnosti.

Obezita je vyjadřovaná jako nerovnováha mezi spotřebou energie a výdejem energie (Polnay, Hampshire, Lakhanpaul, 2007, s. 129).

K tomu může vést nadměrný přívod potravy, omezení svalové činnosti a často kombinace obou momentů (Rath, 1990, s. 12).

Toto zjištění je pouze zdánlivě jednoduché. Ve svých důsledcích se dotýká mnoha oblastí, např. ekonomické, sociologické, psychologické, biologické, genetiky aj.

Obezita je v rozvinutých zemích jedním z největších lékařských a zdravotních problémů, ať už z hlediska vyšší úmrtnosti a nemocnosti postižených, z hlediska nákladů, které vznikají společnosti, či z hlediska nepohody, kterou působí mnoha svým nositelům. Výzkum obezity u nás i v jiných zemích se dlouho zanedbával, mimo jiné i proto, že se obezita nepovažovala za chorobu, ba naopak, mnohdy se hodnotila spíše jako znak blahobytu (Hejda, 1987, s. 57).

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – WHO) zjistila, že v roce 1995 bylo na světě 200 miliónů obézních osob, toto číslo stoupl v roce 2000 na 300 miliónů a v roce 2015 se předpokládá 700 miliónů osob ve věku nad 15 let (Hainer, 2011, s. 15).

Výživa je faktorem vnějšího prostředí, který se uplatňuje při vzniku, ale i prevenci onemocnění. Lidé žijící v současné střední a západní Evropě a severní Americe většinou pracují v povoláních, která nevyžadují velkou svalovou aktivitu. Změna životních podmínek, změna životního stylu charakterizovaná nedostatkem tělesné práce, pohybu, méně fyzicky náročné práce v domácnosti, častými psychickými stresy, kouřením cigaret je doprovázena nadbytkem velmi snadno dostupných a kaloricky bohatých potravin. Tyto faktory negativně ovlivňují zdravotní stav jednotlivce i celé populace (Rážová, Šoltysová, 1997, s. 7).

Ztráta pouhých 10% tělesné váhy může snížit krevní tlak, obsah krevního tuku (cholesterolu) a cukru v krvi. To jsou rizikové faktory pro mozkovou mrtvici, srdeční selhání a cukrovku (Málková, Krch, 2001, s. 60).

Stravování významně přispívá ke vzniku závažných onemocnění. Vyvážená a správná strava v průběhu dětství, dospívání a adolescence je vhodná ke snížení rizika zdravotních problémů, jako jsou zubní kazy, chudokrevnost, opožděný růst, nadváha a obezita (Mužik, 2007, s. 46).

Nadváhu a obezitu charakterizuje nadměrné ukládání tuku v těle. Měřítkem je obsah tuku v těle, který u obézních mužů přesahuje 25 %, u žen 30 % (u starších 35 %) tělesné váhy.

Nadváha a obezita nepředstavují jen kosmetický nedostatek, ale jsou významným celosvětovým zdravotním problémem, který již dosahuje rozměrů pandemie.

Obezita je zvláště nebezpečná, jelikož zvyšuje riziko, že si dítě obezitu přenesení i do dospělosti. Zdravotní rizika s obezitou spojená se pak objevují mnohem dříve (Mužík, 2007, s. 98).

Společnost pro výživu ve spolupráci s Odbornou společností praktických dětských lékařů a s pracovní skupinou Sekce dětské obezitologie vyhlásila dne 25. 5. 2011 na Konferenci školního stravování v Pardubicích "Den boje proti dětské obezitě" (Peterková, 2012, s. 46).

## 6.2 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ V NĚMECKU

Pro představu si autorka dovolila srovnat stravování ČR se stravováním v Německu. Chtěla tím upozornit hlavně na dokonalost a rozvinutost stravování v ČR.

Již na začátku je nutné konstatovat, že v této zemi není školní stravování jednotně upraveno právními předpisy. Zajištění stravování dětí a žáků je řešeno v jednotlivých oblastech nebo i v jednotlivých školách odlišným způsobem. V mnoha případech se rodiče přímo podílejí na školním stravování, a to nejen svých dětí (Zukalová, 2012, s. 36).

Tak tomu je například i v menze Horderlingova gymnázia spolku „Rodiče vaří pro děti“ v Nürtingenu. Školní stravování je zde zajišťováno ve spolupráci s rodiči. Jejich spolupráce spočívá jak v přípravě, tak ve výdeji jídel. Rodiče stravujících se žáků se střídají a v jednotlivých dnech dle rozpisu pracují bez nároků na finanční odměnu ve školní kuchyni. Provoz školní jídelny je zajištěn sdružením menzy a její vedoucí je maminka jednoho z dětských strážníků. Ve školní jídelně stabilně pracují dva zaměstnanci, jeden z nich je vyučená kuchařka. Jednomu zaměstnanci hradí plat úřad práce a druhý zaměstnanec je hodnocen z prostředků spolku menzy a tedy z finančních prostředků, které se vybírají od strážníků. Vybavení menzy zajistilo gymnázium z provozních prostředků. Stejně tak škola přispívá na provozní náklady související se stravováním. Školní jídelnu navštěvuje přibližně 200 dětí. Na začátku každého školního roku se rodiče seznamují s menzou, chodem a organizací. Rodiče stravujících se dětí přispívají částku 5 euro za rok na provoz. Všichni rodiče, kteří vypomáhají, jsou 4x ročně proškolení v oblasti hygienických předpisů. Žáci hradí za jeden oběd 2,80 euro. Nerozlišují se zde věkové



skupiny strážníků. Oběd tvoří polévka, hlavní chod, ovocné či zeleninové saláty nebo dezerty a nápoj. Denně se vaří jeden masitý hlavní chod a jeden vhodný pro vegetariány. Dospělí hradí za jeden oběd 3,30 euro. Cena je vyšší než pro žáky, protože se zaměstnanci rozhodli, že tímto způsobem podpoří stravování svých žáků (Zukalová, 2012, s. 37).

Jídelní lístek si sestavuje kuchařka ve spolupráci s rodiči. Velmi zajímavé je to, že úklid jídelny zajišťují žáci jednotlivých tříd, které se podle plánu střídají po celý školní rok. Další zajímavostí je, že strážníci po sobě odstraňují zbytky jídel z jídelního nádobí.

Například v Maďarsku nejsou školním dětem poskytovány obědy ve školních jídelnách našeho typu.

Žáci však mají možnost využít v průběhu celého dne široké nabídky školních bufetů (Šulcová, 2010, s. 75).

V bufetu mají děti možnost širokého výběru ovoce, zeleniny, pečiva, mléka, mléčných výrobků a nápojů.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 1 VÝZKUM

V praktické části se autorka z oblastí životního stylu zaměřila na **stravování** dětí druhého stupně základní školy a **finanční náročnost** rodin dětí, které nenavštěvují školní jídelnu.

### 1.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Cílem tohoto výzkumu je zmapovat životní styl rodin dětí, které nenavštěvují školní jídelnu. Zjistit, jaké jsou návyky dětí samotných i rodin v oblasti stravování. Vymezit, jaká je hlavní činnost dětí ve volném čase, nebo kde rodiny trávily dovolenou. Zda-li finanční situace ovlivňuje rodiny dětí, jejich možnosti a kvalitu života z hlediska stravování a jiných oblastí životního stylu.

### 1.2 HLAVNÍ VÝZKUMNÝ PROBLÉM

**Výzkumný problém je konkrétní, jednoznačná a empiricky ověřitelná otázka, která by měla vyjadřovat vztah mezi dvěma nebo více proměnnými (Chráška, 2007, s. 17)**

Výzkumné problémy jsem si stanovila následovně:

- 1) Zda a jaké jsou rozdíly v kvalitě výživy obědů mezi žáky druhého stupně základní školy, kteří jídelnu navštěvují, a mezi žáky základní školy, kteří jídelnu nenavštěvují.
- 2) Zda a jaké jsou rozdíly ve finanční náročnosti sledovaných oblastí životního stylu mezi žáky základní školy, kteří školní jídelnu nenavštěvují.

### 1.3 CÍL VÝZKUMU

Výzkumem chtěla autorka informovat veřejnost, jaké jsou vlivy školního stravování na výživu dětí. Zda-li rodiny dětí, které nenavštěvují školní jídelny, žijí v existenční pohodě nebo tísní.

Chtěla docílit toho, aby díky této práci měli rodiče objektivní pohled na školní stravování.

Cílem výzkumu bylo odpovědět na to, z jakých důvodů děti druhého stupně základní školy nenavštěvují školní jídelnu. Dále se autorka pokusila zjistit, jaké pokrmy tyto děti

konzumují během jednoho týdne na oběd v domácím prostředí a jídelní lístky energeticky srovnat s jídelním lístkem vyhotoveným školní jídelnou. V neposlední řadě se pokusila zjistit, zdali školní jídelna během jednoho roku dodržuje doporučené denní dávky potravin.

- 1) Zda jsou dodržovány doporučené výživové normy pro školní stravování během všech měsíců školního roku.
- 2) Z jakých důvodů volí děti, které nenavštěvují školní jídelnu, jiné prostředí pro své stravování
- 3) Jaké jsou stravovací zvyklosti rodin?
- 4) Z jakého druhu médií nebo prostředků se k dětem dostávají informace o zdravém životním stylu?
- 5) Mají rodiny dostatek finančních prostředků na to, aby dětem poskytly peníze pro jejich vlastní potřebu?
- 6) Jakou nejvyšší finanční částku jsou rodiče ochotni dávat svým dětem?
- 7) Za co děti své peníze nejvíce utrácejí?
- 8) Jaké jsou hlavní zájmy dětí ve volném čase?

## 1.4 METODY VÝZKUMU

Díky vybranému tématu, formulovanému výzkumnému problému a cíli si autorka zvolila kvantitativní způsob výzkumu.

Vzhledem k výběru tohoto výzkumu si jako výzkumnou metodu zvolila dotazníkové šetření.

**Jak uvádí Chráska (2007, s. 164) výhodou této metody je, že umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromažďování velkého množství informací.**

Nevýhoda je v obtížnosti získání respondentů.

Autorka měla pro děti vypracované dva dotazníky.

První dotazník byl rozdělen do dvou částí. V první části je uvedeno jméno výzkumníka, seznámení s účelem dotazníku, instrukce k vyplnění, zajištění anonymity respondenta a poděkování. Druhá část slouží k získání informací o respondentovi. Dotazník je složen z 20 otázek.

Pokud děti na druhou otázku v dotazníku odpověděly, že doma pravidelně obědvají teplý oběd, měly k dispozici druhý dotazník, ve kterém autorka po dětech chtěla informace, jaké pokrmy konzumovaly k obědu během jednoho týdne v domácím prostředí.

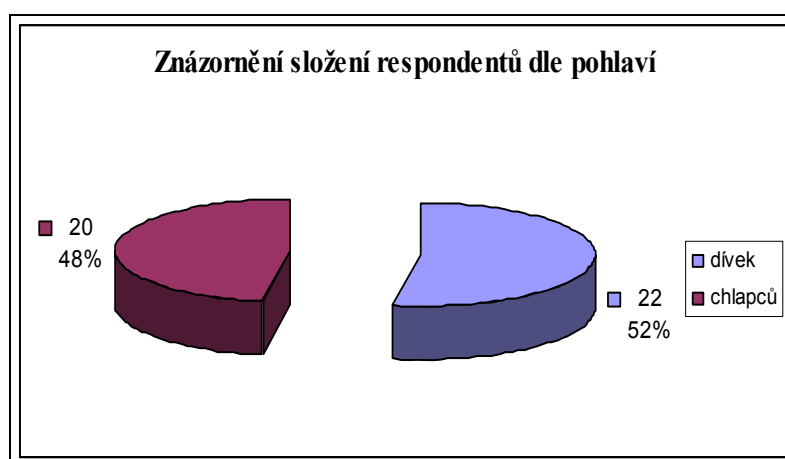
## 1.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkum autorka uskutečnila na druhém stupni Základní škole ve Zlíně.

Jako výzkumný soubor si zvolila děti ve věku 11 – 14 let. Dle věkového stádia si pubescenty zvolila záměrně. Děti v tomto období tělesně dospívají, tudíž v období nejvýraznějších proporčních změn organismu je třeba klást důraz na to, aby vyváženost potravin byla jak v rovině kvality, tak i v kvantitativních energetických hodnotách. Výběr byl velmi obtížný, protože školní jídelnu navštěvuje 421 dětí základní školy.

Děti, které navštěvují školní jídelnu, mají zakoupený čip nebo čipové karty, které slouží k zamluvení oběda na další den. Dle seznamu, který autorce byl předložen, zjistila, že pouze 22 dětí nemá jídelní čipové karty zakoupené. Díky vedoucí stravovacího zařízení autorka dohledala dalších 20 dětí, které sice mají zakoupené čipové karty, ale na obědy do školní jídelny nechodí. **Díky tomuto obtížnému zjištění byl získán výzkumný vzorek, a to 42 dětí, kteří školní jídelnu nenavštěvují. Z toho 22 děvčat a 20 chlapců.**

**Graf č. 1: Znázorňuje složení respondentů dle pohlaví**



Zdroj: vlastní výzkum

## 1.6 REALIZACE

Před provedením výzkumu byl realizován předvýzkum. Předvýzkumu se také často říká „pilotáž“ a slouží k ověření správné formulace otázek a jejich pochopení respondenty, aby nedošlo k chybné interpretaci otázek, a tím také ke znehodnocení cíle výzkumné činnosti.

**Předvýzkum autorka realizovala v měsíci listopad 2012 u deseti dětí.** Děti si zvolila náhodně - z každého ročníku požádala o spolupráci dvě děti. S dětmi dotazník pečlivě prošla, otázku po otázce. Všechny otázky se jim zdály být srozumitelné a pochopitelné.

V dotazníku jsou kladeny takové otázky, aby bylo možné zjistit, z jakých důvodů děti nenavštěvují školní jídelnu. Zdali se jedná o sociální stránku, nebo jim například ve školní jídelně jídlo nechutná.

Druhý dotazník byl sestaven a určen těm dětem, které konzumují oběd každý den v domácím prostředí (na tuto otázku děti měly odpovědět ve 2. otázce v dotazníku). Pokud odpověděly, že ano, měly k dispozici druhý dotazník k vyplnění. Autorčíným cílem bylo srovnat tyto jídelní lístky s jídelním lístkem školní jídelny. Některé jídelní lístky byly vyplněny neúplně, proto se autorka rozhodla energeticky vyhodnotit jen ty, které byly vyplněny srozumitelně a úplně. Zjištěné informace vyhodnotila pomocí energetického programu, který vlastní Krajská hygienická stanice Zlínského kraje ve Zlíně.

Pomocí spotřebního koše autorka chtěla zjistit, zdali školní jídelny dodržují orientační doporučené dávky potravin během jednoho roku. Realizace výzkumu začala v listopadu roku 2011, konečná data byla získána v měsíci říjen roku 2012. Prostřednictvím výsledků šetření chtěla informovat veřejnost, zdali je strava pro strávníky nutričně bohatá a energeticky vyvážená. Potvrdit domněnku, že školní jídelny jsou potřebné a využívané jako významný činitel ve stravování dětí.

## 2 ANALÝZA DAT KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU

Téma bakalářské práce je velmi rozsáhlé, proto se autorka zaměřila pouze na některé oblasti životního stylu, které jsou z jejího pohledu zvláště v období puberty důležité. Zpracování dat z dotazníkových otázek bylo provedeno metodou statistického součtu, následně byla data analyzována pomocí výpočtu absolutní a relativní četnosti jednotlivých variant. Pro přehlednost jsou u všech otázek zařazeny grafické znázornění pro dívky a chlapce. Každou zpracovanou otázku doplňuje komentář. V dotazníku bylo zjišťováno pohlaví, věk a třída, do které děti chodí. Poměr pohlaví v dotazníku byl uveden v podkapitole Výzkumný soubor. Jednotlivé otázky, tabulky i grafy mají přiřazeno pořadové číslo. V tabulkách je relativní četnost v procentech uvedena na dvě desetinná místa, v grafech je absolutní četnost uvedena na celé číslo. Při zpracování dat bylo využito počítačového programu Microsoft Excel 2003 a Microsoft Word 2003.

### 2.1 VYHODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH OTÁZEK

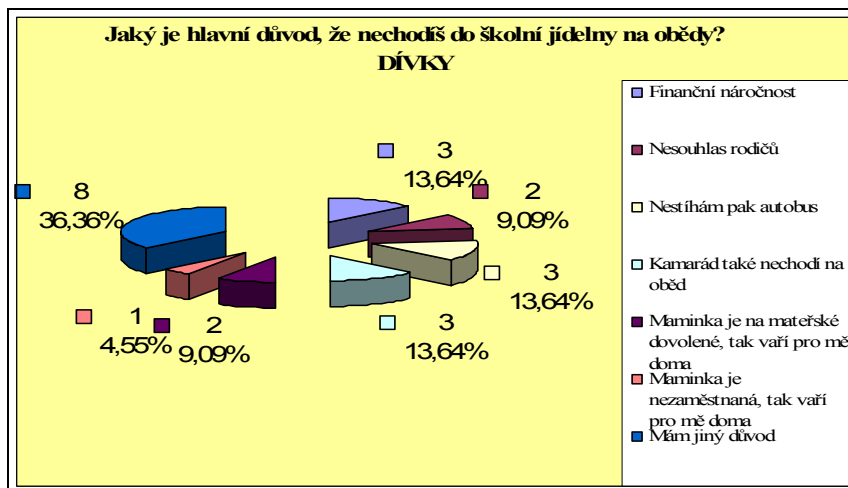
#### 1) Jaký je hlavní důvod, že nechodíš do školní jídelny na obědy?

Tato výzkumná otázka byla položena záměrně, a to z toho důvodu, aby autorka zjistila, z jakých důvodů děti školní jídelnu nenavštěvují.

**Tabulka 1 – návaznost na graf č. 2 a 3**

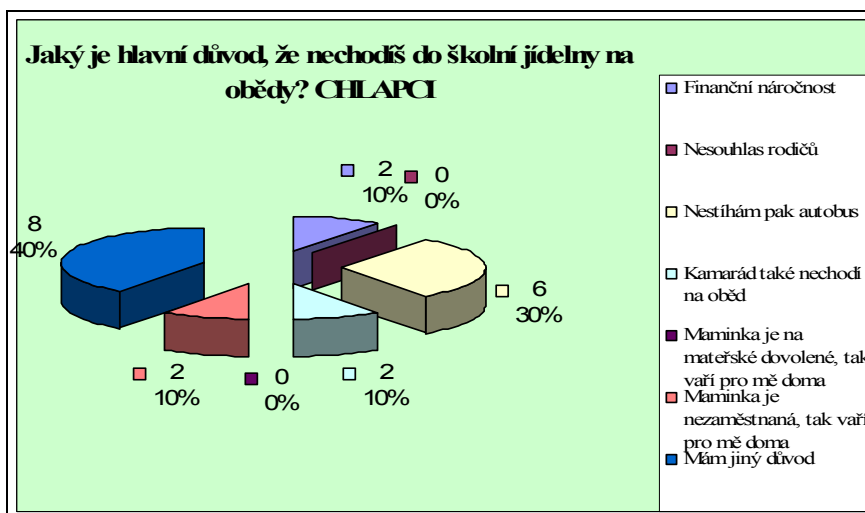
Otázka č.1	Dívky	Dívky	Chlapci	Chlapci
	Abs. č.	Rel. č.	Abs.č.	Rel. č.
A) Finanční náročnost	3	13,64%	2	10,00%
B) Nesouhlas rodičů	2	9,09%	0	0
C) Nestíhám pak autobus	3	13,64 %	6	30,00%
D) Kamarád také nechodí na oběd	3	13,64 %	2	10,00%
E) Maminka je na mateřské dovolené, tak vaří pro mě doma	2	9,09%	0	0
F) Maminka je nezaměstnaná, tak vaří pro mě doma	1	4,54%	2	10,00%
G) Mám jiný důvod	8	36,36%	8	40,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 2 Znárodnuje, jaký je hlavní důvod, že dívky nechodí do školní jídelny na oběd



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 3 Znárodnuje, jaký je hlavní důvod, že chlapi nechodí do školní jídelny na obědy



Zdroj: vlastní výzkum

Z výše uvedených grafů vyplývá, že jak chlapi, tak dívky jsou v tomto období dospívání velmi ovlivněni kamarády. Nejvíce však uváděli jiný důvod odpovědi, proč nenavštěvují



školní jídelnu. Pět dívek uvedlo, že jim uvařené obědy nechutnají, dvě děvčata uvedly, že jim vaří oběd maminky, i když pracují, a pouze jedna dívka uvedla, že má bezlepkovou dietu. Sedm chlapců uvedlo, že jim ve školní jídelně obědy nechutnají a jeden chlapec uvedl zajímavý důvod, a to ten, že se mu nechce. Autorka byla překvapená, že 13,64% dívek a 10% chlapců uvedlo, že školní jídelnu nenavštěvují z důvodu, že platit obědy pro jejich rodiny jsou finančně náročné.

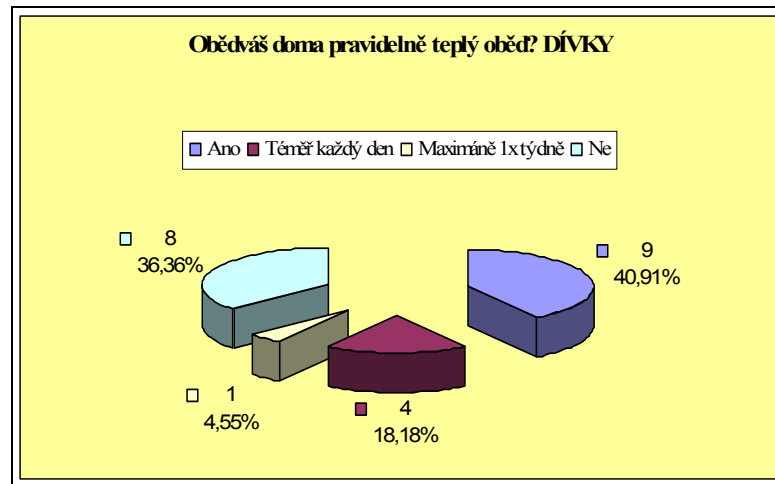
## 2) Obědváš doma pravidelně teplý oběd?

Tato výzkumná otázka byla položena záměrně, protože se z ní vycházelo u druhého dotazníku. Jak je patrné 9 dívek a 8 chlapců uvedlo, že doma pravidelně obědvají teplý oběd. Tyto děti pak měli uvést, jaké potraviny během jednoho týdne doma konzumují.

**Tabulka 2 – návaznost na graf č. 4 a 5**

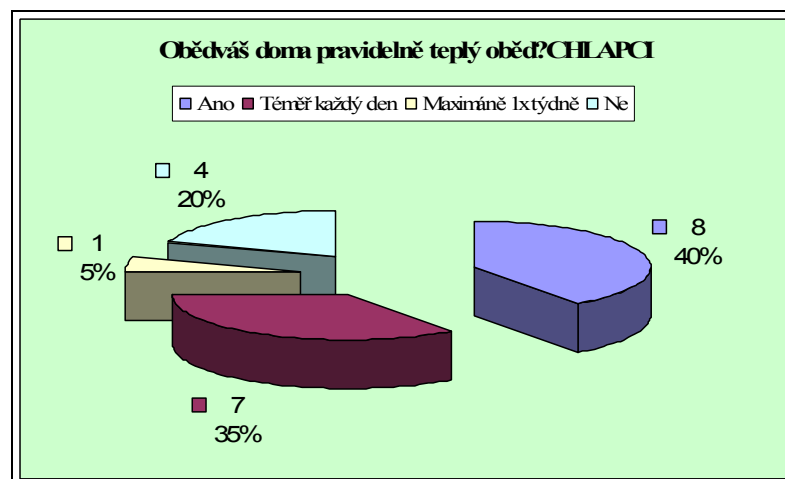
Otázka č. 2	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Ano	9	40,91%	8	40,00%
B) Téměř každý den	4	18,18%	7	35,00%
C) Maximálně 1x týdně	1	4,55%	1	5,00%
D) Ne	8	36,36%	4	20,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 4 Znáznorňuje, zdali dívky obědvají doma pravidelně teplý oběd**



Zdroj: vlastní výzkum

**Graf č. 5 Znáznorňuje, zdali chlapci obědvají doma pravidelně teplý oběd**



Zdroj: vlastní výzkum

Z výše uvedených grafů vyplývá, že 8 děvčat a 4 chlapci během týdne vůbec doma nekonzumují teplý oběd v domácím prostředí. Jak uvádí Hnátek (s. 16): nejvydatnějším jídlem je oběd, který uhrazuje ztráty energie i biologicky cenných výživových složek

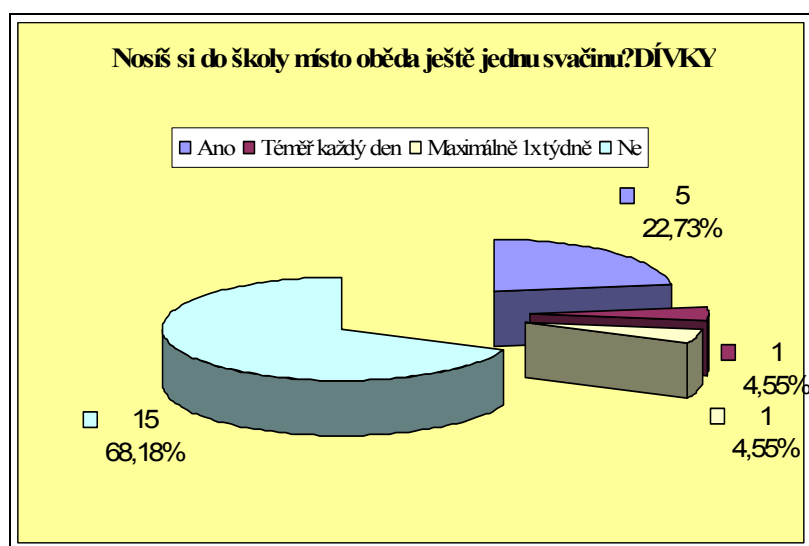
během dopoledních hodin. Proto bylo velmi příjemným zjištěním, že 9 dívek a 8 chlapců doma konzumují každý den teplý oběd.

### 3) Nosíš si do školy místo oběda ještě jednu svačinu?

Tabulka 3 – návaznost na graf č. 6 a 7

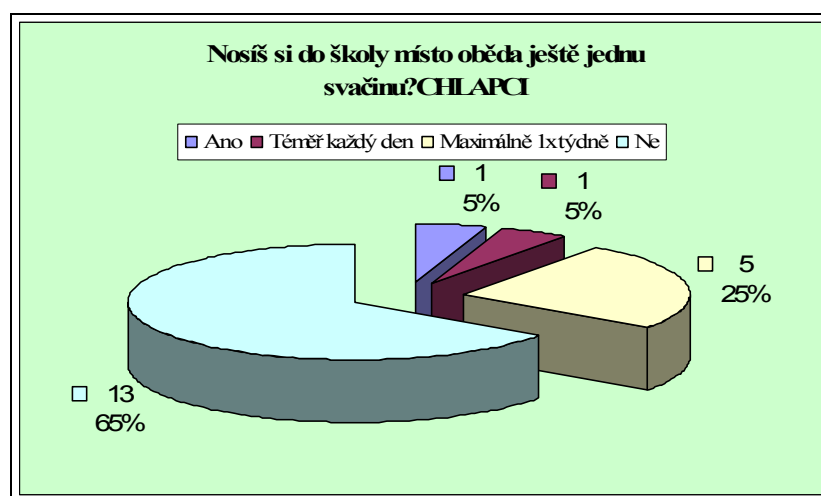
Otázka č. 3	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Ano	5	22,73%	1	5,00%
B) Téměř každý den	1	4,55%	1	5,00%
C) Maximálně 1 týdně	1	4,55%	5	25,00%
D) Ne	15	68,18%	13	65,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 6: Znázorňuje, jestli si dívky nosí do školy místo oběda ještě jednu svačinu



Zdroj: vlastní výzkum

**Graf č. 7: Znárodnuje, jestli si dívky nosí do školy místo oběda ještě jednu svačinu**



Zdroj: vlastní výzkum

Z výše uvedených dvou grafů je patrné, že více jak polovina dívek i chlapců uvedlo, že si do školy místo oběda druhou svačinu nenosí. Pět děvčat a jeden chlapec si do školy místo oběda nosí ještě jednu svačinu.

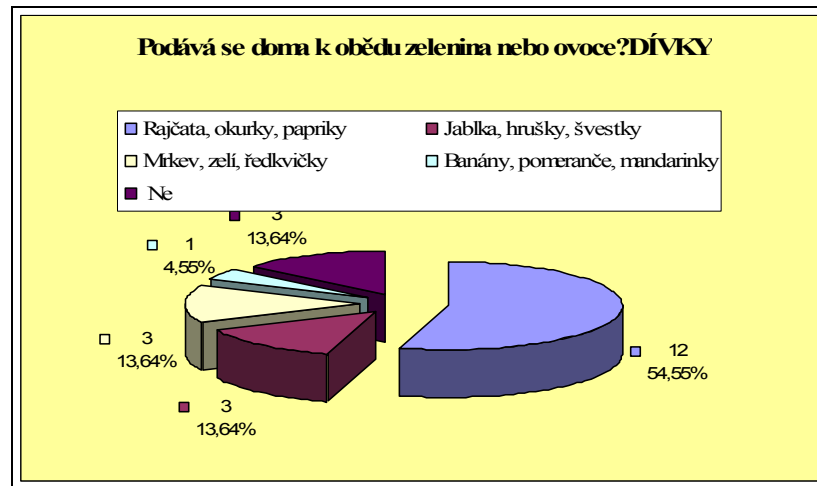
### 3) Podává se doma k obědu zelenina nebo ovoce?

Tuto otázku autorka do dotazníku zařadila, aby si potvrdila nebo vyvrátila nejnovější informace z odborných studií, které tvrdí, že děti konzumují k obědu stále méně ovoce nebo zeleniny.

**Tabulka 4 – návaznost na graf č. 8 a 9**

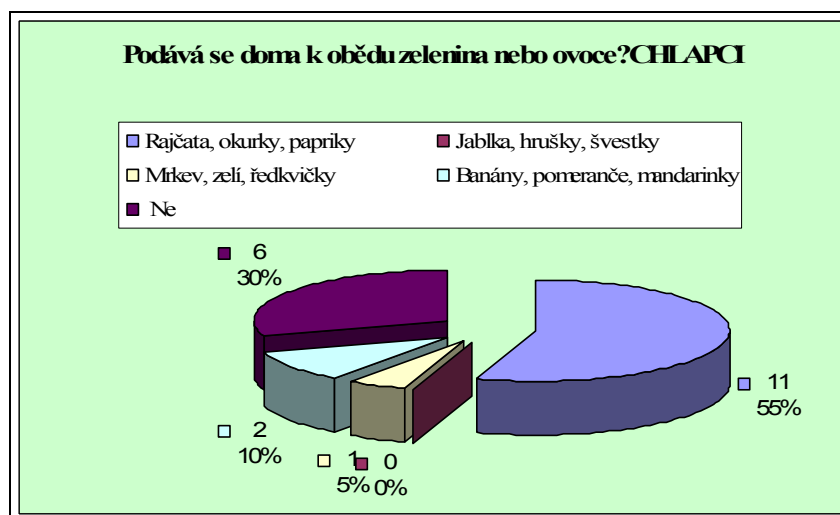
Otázka č.4	Dívky	Dívky	Chlapci	Chlapci
	Abs. č.	Rel. č.	Abs.č.	Rel.č.
A) Rajčata, okurky, papriky	12	54,55%	11	55,00%
B) Jablka, hrušky, švestky	3	13,64%	0	0
C) Mrkev, zelí, ředkvičky	3	13,64%	1	5,00%
D) Banány, pomeranče, mandarinky	1	4,55%	2	10,00%
E) Ne	3	13,64%	6	30,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 8: Znázorňuje, zdali se u dívek doma podává k obědu zelenina nebo ovoce**



Zdroj: vlastní výzkum

**Graf č. 9: Znázorňuje, zdali se u chlapců doma podává k obědu zelenina nebo ovoce**



Zdroj: vlastní výzkum

Více jak 50% dívek i chlapců uvedlo, že se doma k obědům podává hlavně zelenina, a to: rajčata, okurky a papriky. Pro autorku bylo překvapivé, že 3 dívky a 6 chlapců uvedlo, že k obědu se doma nepodává zelenina ani ovoce, což není pozitivní zjištění. Přitom doporučená spotřeba se u ovoce uvádí 100-120 kg/os/rok a u zeleniny 80-100 kg/os/rok.

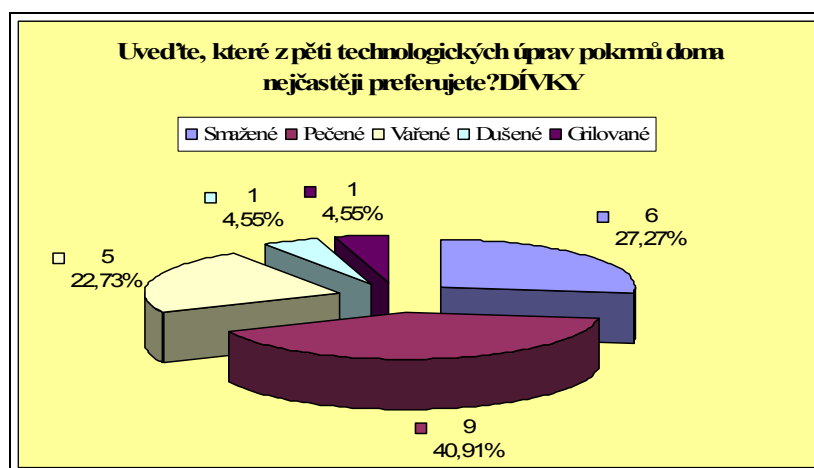
4) Uved'te, které z pěti technologických úprav pokrmů doma nejčastěji preferujete?

Technologická úprava pokrmů má důležitý vliv na konečnou nutriční hodnotu a kvalitu stravy.

Tabulka 5 – návaznost na graf č. 10 a 11

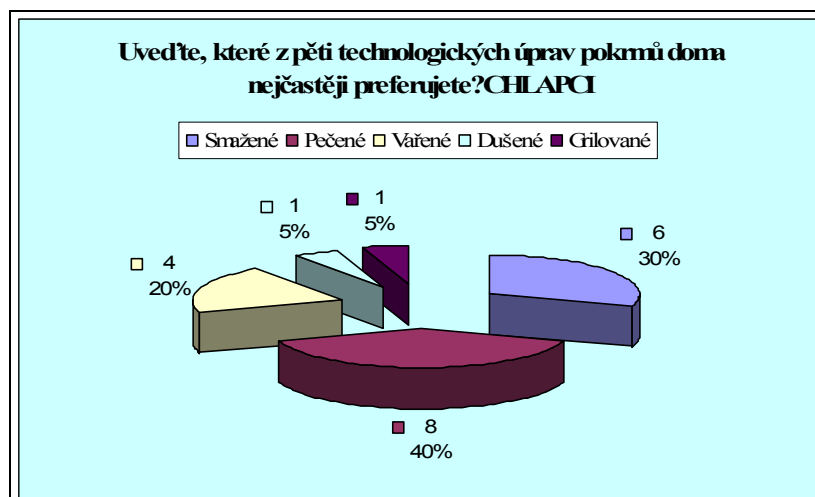
Otázka č.5	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Smažené	6	27,27%	6	30,00%
B) Pečené	9	40,91%	8	40,00%
C) Vařené	5	22,73%	4	20,00%
D) Dušené	1	4,55%	1	5,00%
E) Grilované	1	4,55%	1	5,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 10: Znázorňuje, které z technologických úprav pokrmů nejčastěji preferují rodiny dívek



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 11: Znázorňuje, které z technologických úprav pokrmů nejčastěji preferují rodiny chlapců



Zdroj: vlastní výzkum

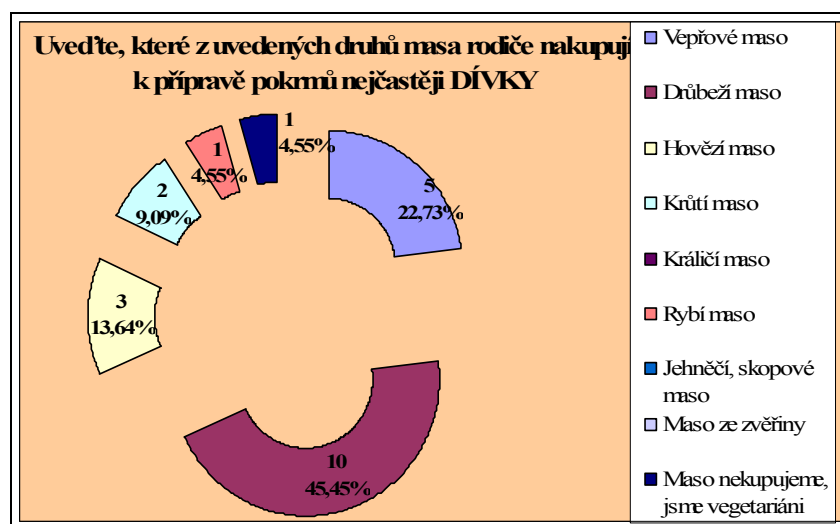
Z výše uvedených grafů vyplývá, že 6 rodin dívek a 6 rodin chlapců připravují pokrmy smažením. Příprava některých druhů jídel představuje velmi nezdravou stravu vedoucí k obezitě a celulitidě. Vědecké výzkumy například prokázaly přítomnost rakovinotvorné látky GLYCIDAMIDU ve smažených hranolkách a chipsech. Nejvíce rodiny dívek i chlapců preferují technologickou přípravu pečením. Tuto odpověď uvedlo: 9 dívek a 8 chlapců. Dle autorčina názoru tato tepelná úprava také příliš není vhodná, protože např. při pečení a smažení se v potravinách obsahujících škrob (např. koblíhy, hranolky, chléb, sušenky) vytváří tzv. akrylamid, kterému jsou přisuzovány karcinogenní a neurotoxické vlastnosti. Nejvhodnější technologickou úpravou pokrmů v kuchyni je dle autorčina názoru vaření v páře a dušení. Pouze 4 dívky uvedly, že doma preferují vaření pokrmů, ani jedna dívka neuvedla dušení. Také 4 chlapci uvedli, že doma je nejoblíbenější technologická úprava pokrmů vaření a dušení preferuje pouze rodina 1 chlapce.

**6) Uvedte, které z uvedených druhů masa rodiče kupují k přípravě pokrmů nejčastěji, respondenti odpověděli:**

**Tabulka 6 – návaznost na graf č. 12 a 13**

Otázka č.6	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Vepřové maso	5	22,73%	5	25,00%
B) Drůbeží maso	10	45,45%	9	45,00%
C) Hovězí maso	3	13,64%	3	15,00%
D) Krůtí maso	2	9,09%	0	0%
E) Králičí maso	0	0%	2	10,00%
F) Rybí maso	1	4,55%	1	5,00%
G) Jehněčí, skopové maso	0	0%	0	0%
H) Maso ze zvěřiny	0	0%	0	0%
I) Maso nekupujeme, jsme vegetariáni	1	4,55%	0	0%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

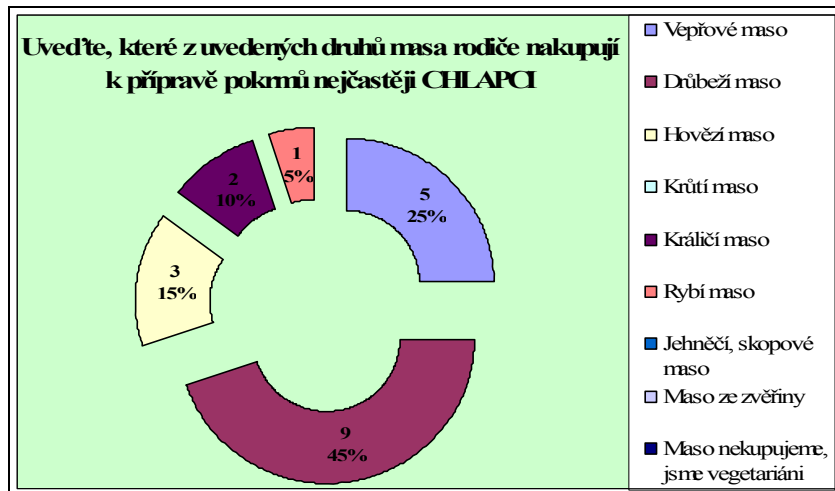
Graf č. 12: Znárodnuje, který druh masa rodiny dívek nakupují nejčastěji



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 13: Znárodnuje, který druh masa rodiny chlapců nakupují nejčastěji





Zdroj: vlastní výzkum

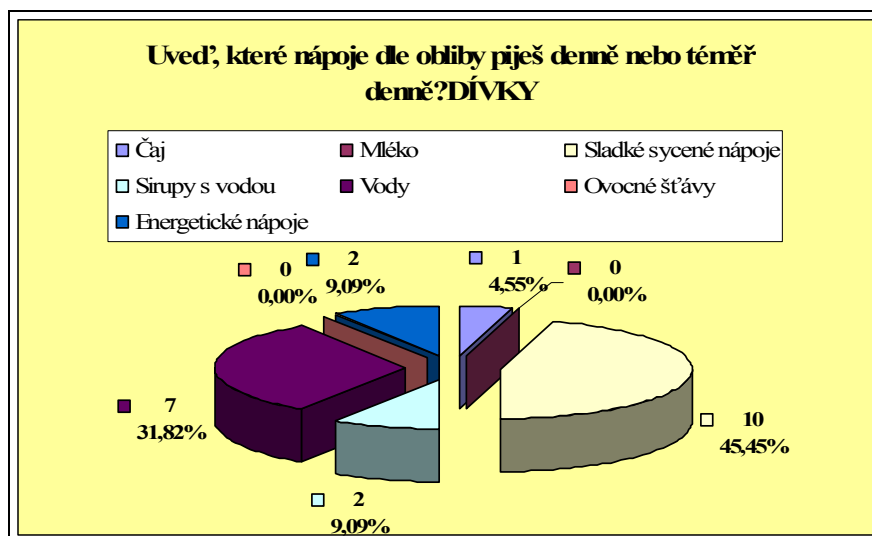
Jak autorka předpokládala, nejvíce rodiny jak dívek i chlapců nakupují kuřecí maso. Tuto odpověď uvedlo 10 dívek a 9 chlapců. Jedná se celosvětově o nejvíce rozšířený druh masa, který se konzumuje (FAOSTAT, © 2011). Je snadno a rychle tepelně upravitelné, dostupné a cenově nejméně nákladné. Dále 5 dívek a 5 chlapců uvedlo, že rodiny nejvíce nakupují vepřové maso, které je hůře stravitelné. Vepřové maso např. s porovnáním s hovězím masem má vyšší obsah tuku a energetickou hodnotu. Hovězímu masu dávají přednost 3 rodiny dívek a 3 rodiny chlapců. Hovězí maso je biologicky velmi hodnotné díky vysokému obsahu esenciálních aminokyselin, železa a vitamínů B<sub>2</sub>. Maso ze zvěřiny a jehněčího masa ani jedna rodina dívek nebo chlapců neuvádí jako nejčastěji konzumované v rodině. Jedna dívka uvedla, že maso doma vůbec nekonsumují, protože jsou vegetariáni. Studie ukazují, že velké procento vegetariánů trpí nedostatkem vitamínu B<sub>12</sub>, který se nachází hlavně v mase. Vegetariáni by měli tento vitamín přijímat pomocí vhodných doplňků stravy.

**7) Uved'te, které nápoje dle oblíbenosti pijete denně nebo téměř denně**

Tabulka 7 – návaznost na graf č. 14 a 15

Otázka č.7	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Čaj	1	4,55%	3	15,00%
B) Mléko	0	0%	0	0%
C) Sladké sycené nápoje	10	45,45%	8	40,00%
D) Sirupy s vodou	2	9,09%	4	20,00%
E) Vody	7	31,82%	1	5,00%
F) Ovocné šťávy	0	0%	3	15,00%
G) Energetické nápoje	2	9,09%	1	5,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

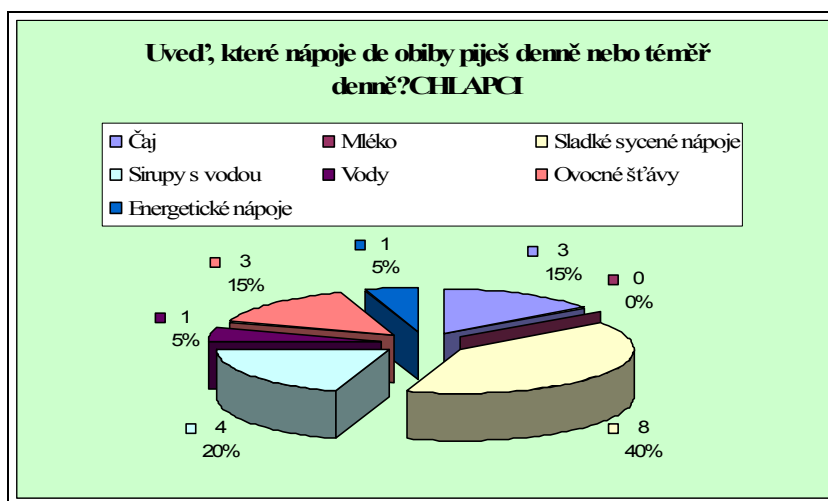
**Graf č. 14: Znázorňuje, které nápoje dívky pijí denně nebo téměř denně**



Zdroj: vlastní výzkum

**Graf č. 15: Znázorňuje, které nápoje chlapci pijí denně**

## nebo téměř denně



Zdroj: vlastní výzkum

Jak je patrné z grafů, děti nejraději konzumují sladké sycené limonády, jako např. kolové nápoje, nápoje typu Fanta nebo Sprite. 10 dívek a 7 chlapců uvedlo, že tyto nápoje pijí denně nebo téměř denně. Jak autorka předpokládala, mnohé děti raději sáhnou po sladké limonádě než obyčejné vodě. Slazené nápoje jsou pro děti lákadlem, často obsahují dávku rafinovaného cukru (např. 1l Coca-Coly obsahuje 27 kostek cukru), ale také umělá barviva, aromata a konzervanty. V perlivé verzi i navíc  $\text{CO}_2$ . Pravidelná a zvýšená konzumace těchto nápojů může vést nejen ke vzniku zubního kazu a obezité, ale také zatěžují trávicí soustavu, především dráždí žaludeční šťávy i ledviny. Nápoje typu Coca-Coly navíc obsahují kyselinu fosforečnou (E 338), díky které může docházet např. i k úbytku kostní hmoty. 2 dívky a 4 chlapci uvedly, že mají v oblibě pít sirup s vodou. Příjemně autorku překvapilo, že naopak 7 dívek a 1 chlapec uvedli, že mají v oblibě konzumaci čisté vody. Pro zajímavost jsem do dotazníku zvolila odpověď týkající se oblíbenosti energetických nápojů. Pro děti se dle studií jedná o moderní trend. 2 dívky a 1 chlapec uvedli, že mají v oblibě konzumaci těchto nápojů každý den nebo téměř každý den. Dle názoru autorky nejsou tyto nápoje pro děti vhodné, nejen díky tomu, že oproti běžným nápojům dodávají energii a dočasně zvyšují fyzickou aktivitu konzumenta. Ale také díky tomu, že obsahují velké množství kofeinu, který způsobuje větší stimulační efekt, než by měl kofein sám o sobě. Po odeznění efektu, který způsobují látky obsažené v energetickém nápoji, nastupuje vyčerpanost a psychický i fyzický útlum. Tělo se vyrovnává s dehydratací, nedostatečným přísunem energie, minerálů a často i spánkovým deficitem. Autorka se přiklání k názoru

Fořta (2002, s. 132), který tyto limonády nedoporučuje pít téměř vůbec, a jakékoli snížení konzumace těchto nápojů na základní škole považuje za zlepšení stavu.

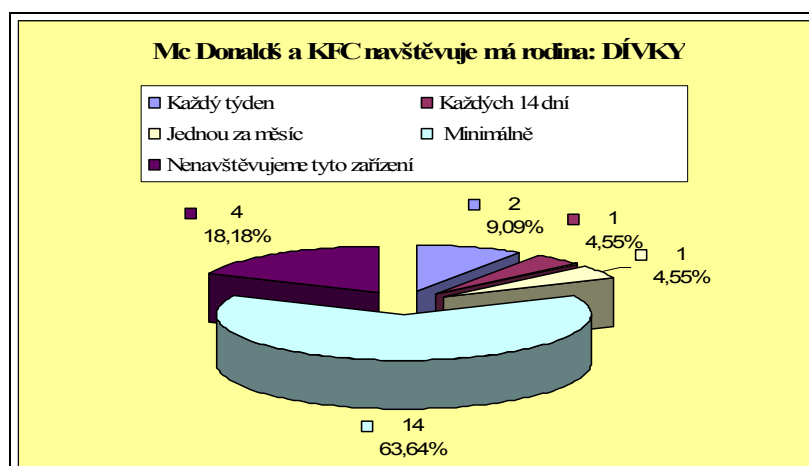
### 8) McDonald's a KFC navštěvuje má rodina, respondenti odpověděli:

Tabulka 8 – návaznost na graf č. 16 a 17

Otázka č.8	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Každý týden	2	9,09%	3	15,00%
B) Každých 14 dní	1	4,55%	1	5,00%
C) Jednou za měsíc	1	4,55%	4	20,00%
D) Minimálně	14	63,64%	6	30,00%
E) Nenavštěvujeme tyto zařízení	4	18,18%	6	30,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 16: Znázorňuje, jak často rodiny dívek navštěvují

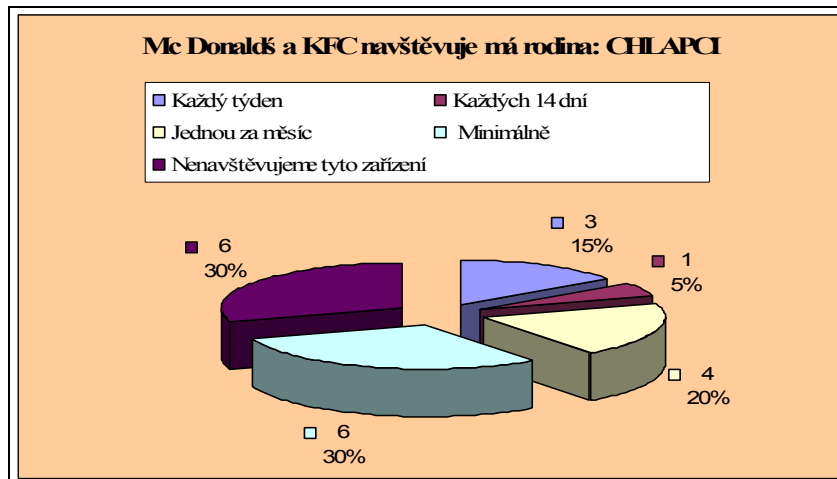
#### McDonald's a KFC



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 17: Znázorňuje, jak často rodiny chlapců navštěvují

#### McDonald's a KFC



Zdroj: vlastní výzkum

Občerstvení společného stravování tohoto typu je v ČR čím dál víc populární. Pro děti nabízí speciální menu a např. narozeninové oslavy. Fast foody kypí navzdory tomu, že jejich menu není o nic levnější než oběd v restauracích. **Jiný anglický výraz pro fast food je junk food (slangový výraz pro potravinu s omezenou vyváženou hodnotou – jsou to potraviny bohaté na sůl, cukr, tuk, ale jinak chudé na minerální látky vitamíny a jiné prospěšné látky). Jinak řečeno, tyto potraviny dodávají pouze tzv. „prázdné kalorie“ (Mužík, 2007, s. 79).**

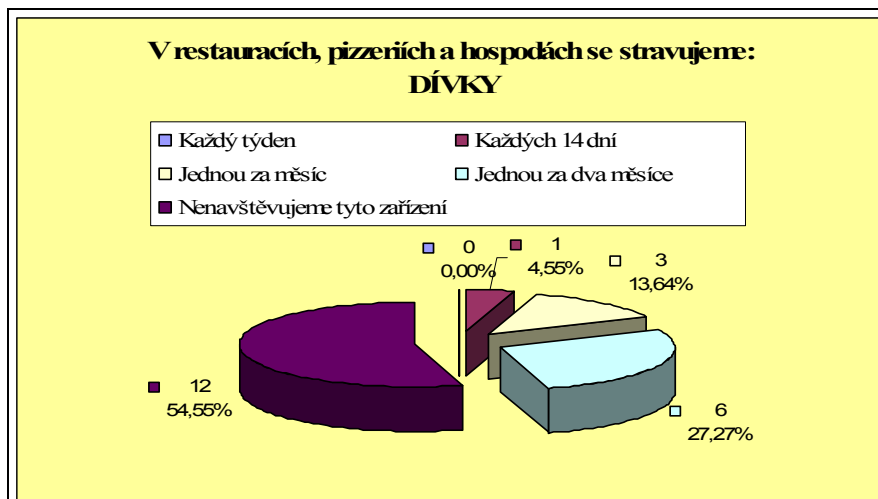
Zařízení společného stravování tohoto typu navštěvují 2 rodiny dívek a 3 rodiny chlapců každý týden, což není tak vysoké zjištění. 4 dívky a 6 chlapců uvedlo, že zařízení tohoto typu vůbec nenavštěvují.

## 9) V restauracích, pizzeriích a hospodách se stravujeme

Tabulka 9 – návaznost na graf č. 18 a 19

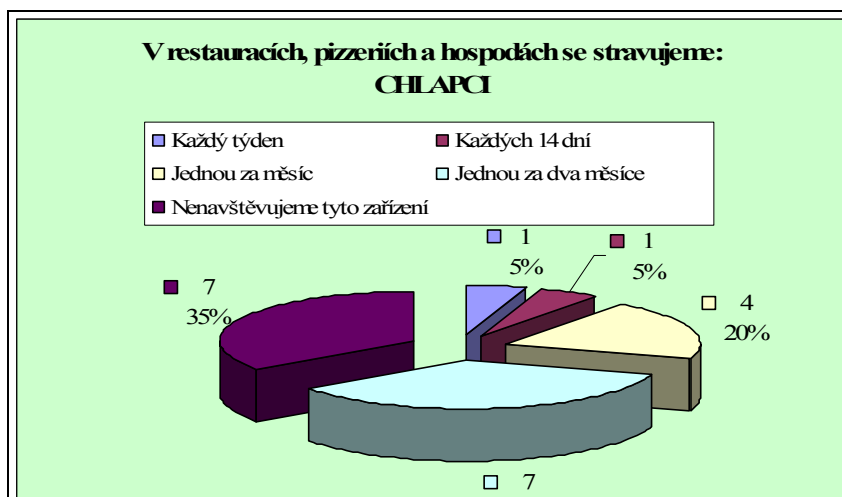
Otázka č.9	Dívky	Dívky	Chlapci	Chlapci
	Abs. č.	Rel. č.	Abs.č.	Rel.č.
A) Každý týden	0	0%	1	5,00%
B) Každých 14 dní	1	4,55%	1	5,00%
C) Jednou za měsíc	3	13,64%	4	20,00%
D) Jednou za dva měsíce	6	27,27%	7	35,00%
E) Nenavštěvujeme tyto zařízení	12	54,55%	7	35,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 18: Znázorňuje, jak často se rodiny dívek stravují  
v restauracích, pizzeriích a hospodách**



Zdroj: vlastní výzkum

**Graf č. 19: Znázorňuje, jak často se rodiny dívek stravují  
v restauracích, pizzeriích a hospodách**



Zdroj: vlastní výzkum

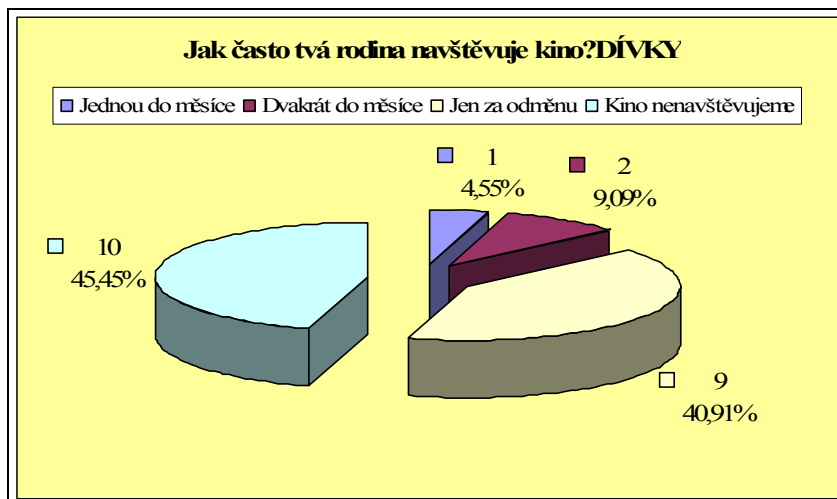
Z výše uvedených grafů vyplývá, že 2 rodiny dívek a 3 rodiny chlapců se každý týden stravují ve společném stravování typu: restaurace, pizzerie nebo hospody. 12 dívek a 7 chlapců uvedlo, že se ve výše uvedených zařízeních vůbec nestravují.

#### 10) Jak často tvá rodina navštěvuje kino?

Tabulka 10 – návaznost na graf č. 20 a 21

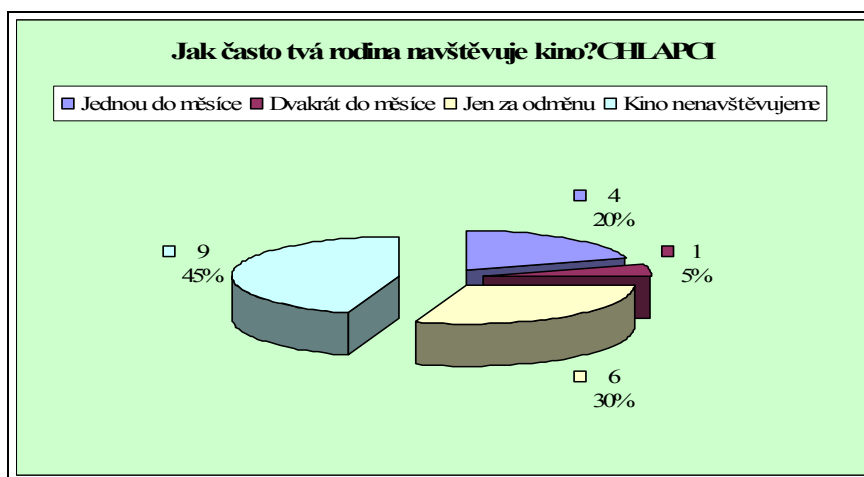
Otázka č. 10	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Jednou do měsíce	1	4,55%	4	20,00%
B) Dvakrát do měsíce	2	9,09%	1	5,00%
C) Jen za odměnu	9	40,91%	6	30,00%
D) Kino nenavštěvujeme, díváme se na filmy pomocí DVD nebo počítače	10	45,45%	9	45,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 20: Znárodnuje, jak často rodiny dívek navštěvují kino



Zdroj: vlastní výzkum

**Graf č. 21: Znázorňuje, jak často rodiny chlapců navštěvují kino**



Zdroj: vlastní výzkum

Z výsledků je patrné, že jedna rodina dívek a čtyři rodiny chlapců navštěvují kino jednou do měsíce. Potvrdila se autorčina domněnka, že se snížila návštěvnost kin. Rodiny volí méně finančně náročné zařízení, více sledují DVD a filmy doma. Bylo zjištěno, že 45,45% rodin u děvčat a 45% rodin u chlapců kino vůbec nenavštěvují.

## 11) Navštěvuješ s rodinou některé hrací nebo zábavné parky

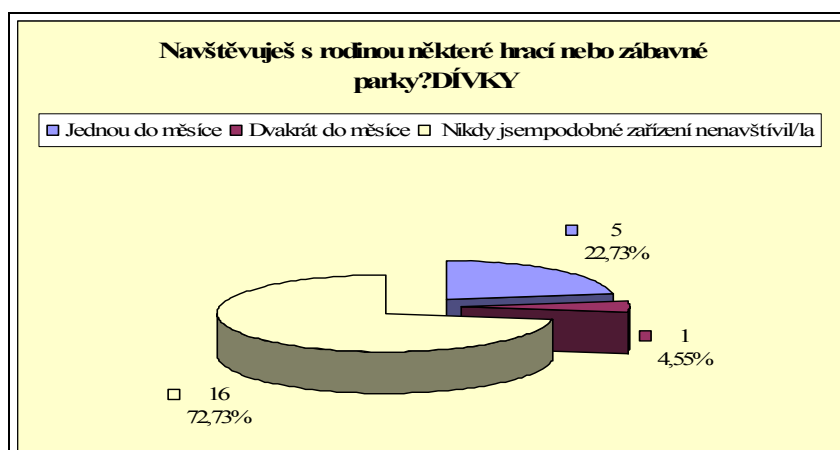


(např. Galaxie ve Zlíně)?

Tabulka 11 – návaznost na graf č. 22 a 23

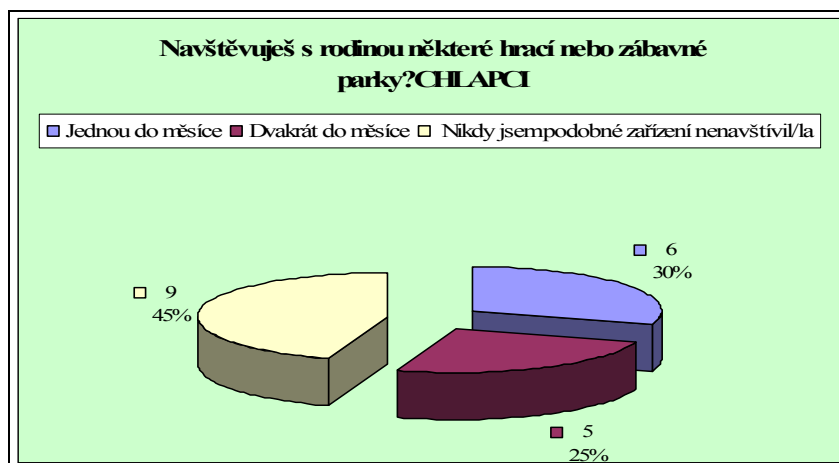
Otázka č.11	Dívky		Chlapci	
	Abs. Č.	Rel. Č.	Abs.č.	Rel.č.
A) Jednou do měsíce	5	22,73%	6	30,00%
B) Dvakrát do měsíce	1	4,55%	5	25,00%
C) Nikdy jsem podobné zařízení nenavštívil/la	16	72,72%	9	45,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 22: Znázorňuje návštěvnost zábavných parků u dívek



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 23: Znázorňuje návštěvnost zábavných parků u dívek



Zdroj: vlastní výzkum

Autorku překvapilo, že 16 dívek a 9 chlapců uvedlo, že zábavné parky ještě nenavštívili. Je patrné, že chlapci tyto zařízení navštěvují více než dívky. 25% chlapců uvedlo, že dokonce Galaxii navštěvují dvakrát do měsíce. 22,73% dívek a 30% chlapců navštěvují toto zařízení jednou za měsíc. U děvčat uvedla pouze jedna dívenka, že Galaxii navštěvuje dvakrát do měsíce.

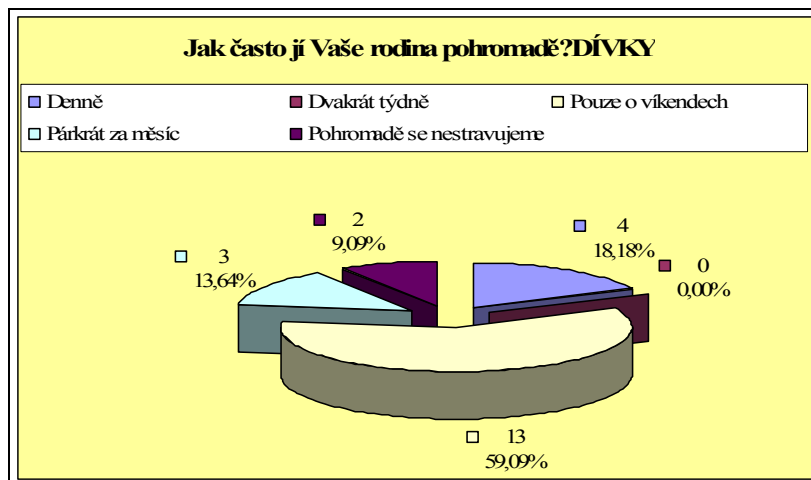
## 12) Jak často jí Vaše rodina pohromadě?

Tabulka 12 – návaznost na graf č. 24 a 25

Otázka č.12	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs.č.	Rel.č.
A) Denně	4	18,18%	2	10,00%
B) Dvakrát týdně	0	0%	3	15,00%
C) Pouze o víkendech	13	59,09%	10	50,00%
D) Párkrát za měsíc	3	13,64%	5	25,00%
E) Pohromadě se nestravujeme	2	9,09%	0	0%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 24: Znárodnuje, zdali rodiny dívek se stravují

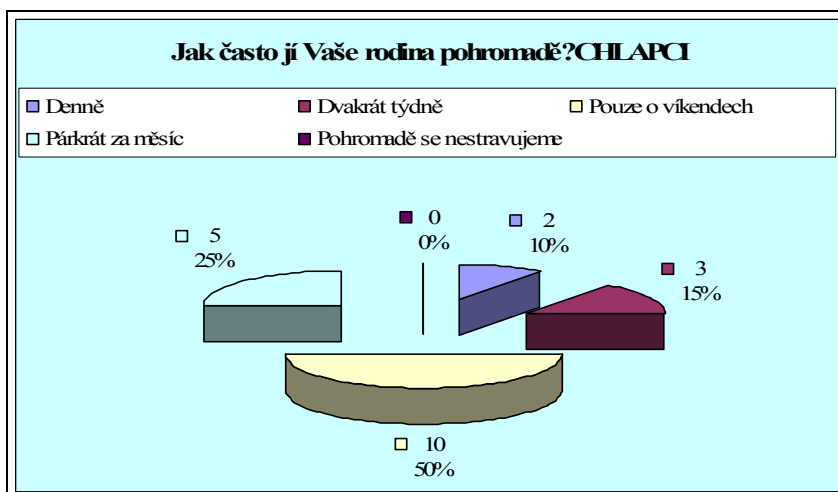
## pohromadě



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 25: Znárodnuje, zdali rodiny chlapců se stravují

## pohromadě



Zdroj: vlastní výzkum

Z výše uvedených grafů je patrné, že více jak polovina rodin dívek se společně stravují pouze o víkendech. U chlapců tuto informaci uvedlo 10 chlapců. Velmi příjemným zjištěním bylo, že i v dnešní hektické době se denně pohromadě stravují 4 rodiny dívek a 2 rodiny chlapců. Zejména proto, že společné stravování vede k tomu, že děti se učí správnému stolování a vhodnému kulturnímu chování. Odborníci tvrdí, že pokud

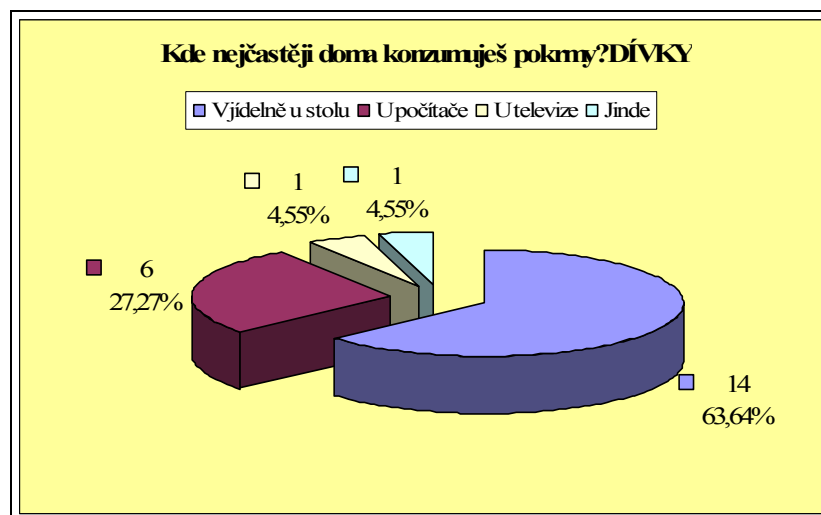
konzumuje rodina společně u jednoho stolu, zlepšují se dětské stravovací návyky a také může dojít k ovlivnění kolik porcí ovoce a zeleniny děti během dne sní.

### 13) Kde nejčastěji doma konzumuješ pokrmy?

Tabulka 13 – návaznost na graf č. 26 a 27

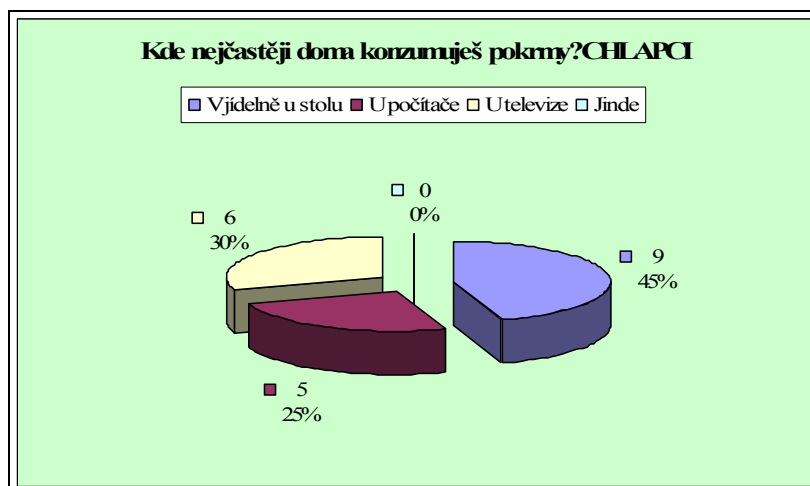
Otázka č.13	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) V jídelně u stolu	14	63,63%	9	45,00%
B) U počítače	6	27,27%	5	25,00%
C) U televize	1	4,55%	6	30,00%
D) Jinde	1	4,55%	0	0%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 26: Znázorňuje, kde dívky nejčastěji doma konzumují pokrmy



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 27: Znázorňuje, kde chlapci nejčastěji doma konzumují pokrmy



Zdroj: vlastní výzkum

Dle Klottera hlad a nasycení závisí nejen na příjmu kalorií, ale také na početných psychických faktorech. Ten, kdo jí při hrách nebo práci u počítače, se ve skutečnosti nezasytí a má nakonec ještě větší pocit hladu. (Christoph Klotter z vysoké školy v německé Fuldě).

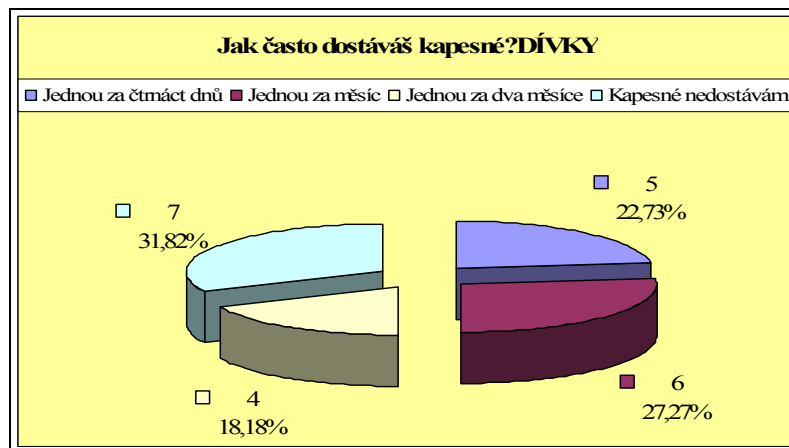
6 dívek a 5 chlapců uvedlo, že oběd nejčastěji konzumují u počítače, což není příliš pozitivní zjištění. U jídelního stolu se stravuje 14 dívek a 9 chlapců. Ve studiích je uvedeno, že je třeba se při konzumaci soustředit na jídlo a jíst v klidu, aby se předcházelo zažívacím problémům.

#### 14) Jak často dostáváš kapesné?

Tabulka 14 – návaznost na graf č. 28 a 29

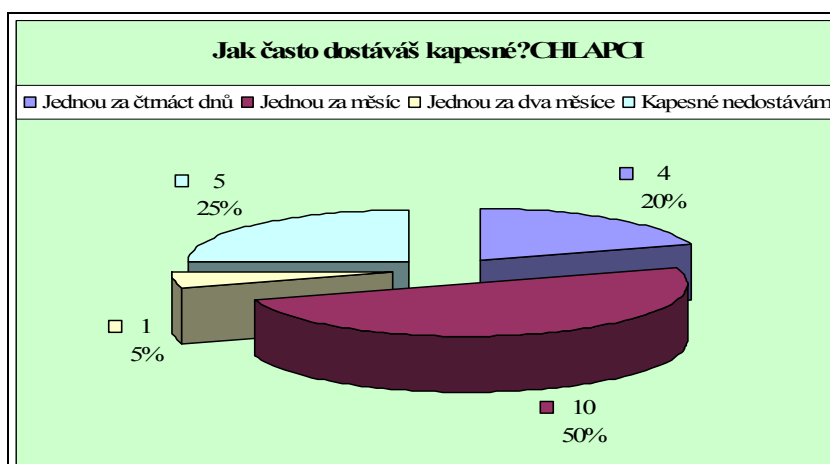
Otázka č.14	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs.č.	Rel.č.
A) Jednou za čtrnáct dnů	5	22,73%	4	20,00%
B) Jednou za měsíc	6	27,27%	10	50,00%
C) Jednou za dva měsíce	4	18,18%	1	5,00%
D) Kapesné nedostávám	7	31,82%	5	25,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 28: Znázorňuje, jak často dostávají dívky kapesné



Zdroj: vlastní výzkum

**Graf č. 29: Znázorňuje, jak často dostávají chlapci kapesné**



Zdroj: vlastní výzkum

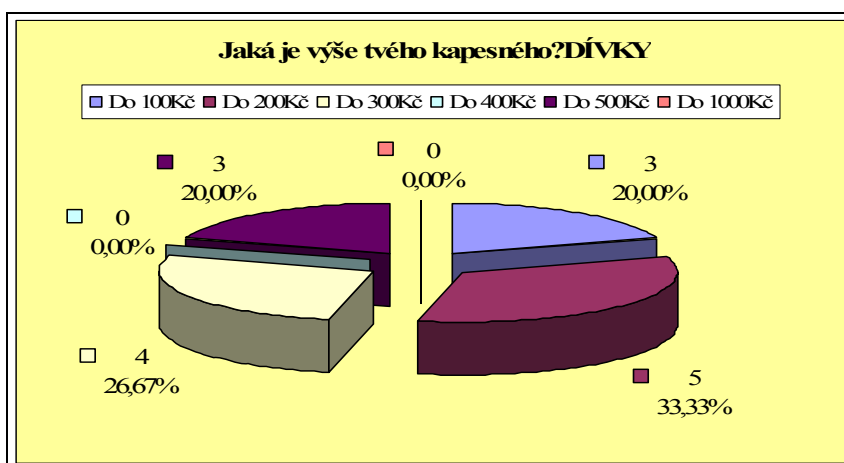
Z výše uvedených grafů je patrné, že 5 dívek a 4 chlapci dostávají kapesné jednou za čtrnáct dnů. 6 dívek a 10 chlapců dostává kapesné jednou za měsíc. 4 dívky a 1 chlapec uvádí, že kapesné dostávají jednou za dva měsíce. 7 dívek a 5 chlapců uvádí, že kapesné vůbec nedostávají. Ekonomové i psychologové říkají, že vztah k penězům je třeba budovat už od útlého věku. Dle autorčina názoru je důležité, aby děti dostávaly aspoň malé kapesné, naučí se hospodařit s penězi a motivuje je ke spoření.

## 15) Jaká je výše tvého kapesného?

Tabulka 15 – návaznost na graf č. 30 a 31

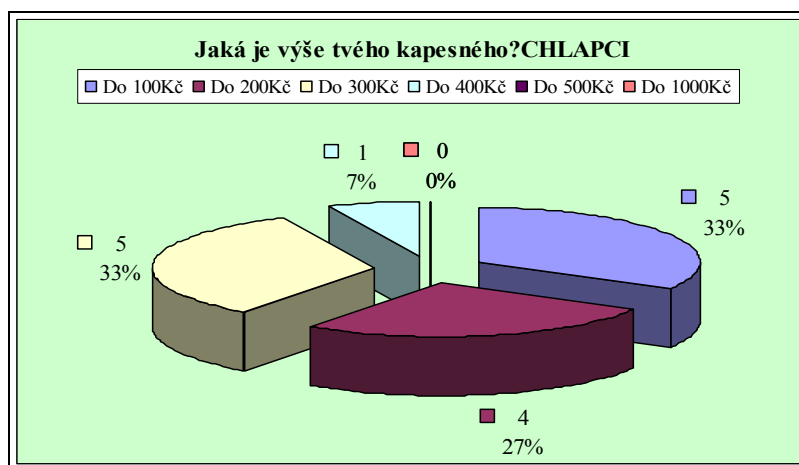
Otázka č.15	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs.č.	Rel.č.
A) Do 100Kč	3	13,64%	5	25,00%
B) Do 200Kč	5	22,72%	4	20,00%
C) Do 300Kč	4	18,18%	5	25,00%
D) Do 400Kč	0	0%	1	5,00%
E) Do 500Kč	3	13,64%	0	0%
F) Do 1000Kč	0	0%	0	0%
<b>Celkem</b>	<b>15</b>	<b>68,18%</b>	<b>15</b>	<b>75%</b>

Graf č. 30: Znáznorňuje jaké kapesné dívky dostávají



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 31: Znárodnuje, jaké kapesné chlapi dostávají



Zdroj: vlastní výzkum

3 dívky v dotazníku uvedly, že kapesné dostávají ve výši 500Kč. Nejnižší částka kapesného byla uvedena 100 Kč. Tuto částku dostává 5 chlapců a 3 děvčata. Celková relativní četnost byla u dívek 68,18% a u chlapců 75%.

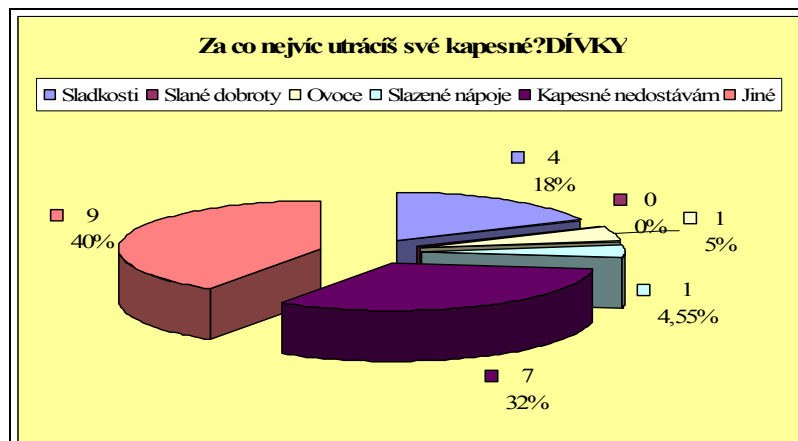
### 16) Za co nejvíce utrácíš své kapesné?

Tabulka 16 – návaznost na graf č. 32 a 33

Otázka č.16	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs.č.	Rel.č.
A) Sladkosti	4	18,18%	7	35,00%
B) Slané dobroty	0	0%	3	15,00%
C) Ovoce	1	4,55%	0	0%
D) Slazené nápoje	1	4,55%	1	5,00%
E) Kapesné nedostávám	7	31,81%	5	25,00%
F) Jiné	9	40,91%	4	20,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

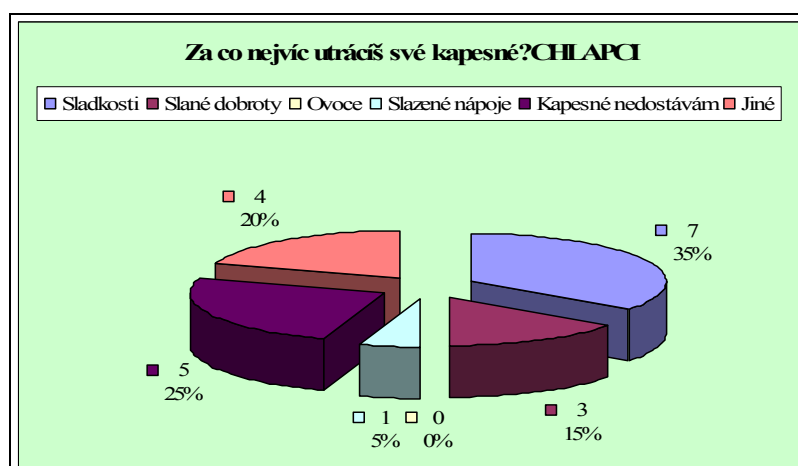


Graf č. 32: Znázorňuje, za co utrácí dívky kapesné



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 33: Znázorňuje, za co utrácí chlapci kapesné



Zdroj: vlastní výzkum

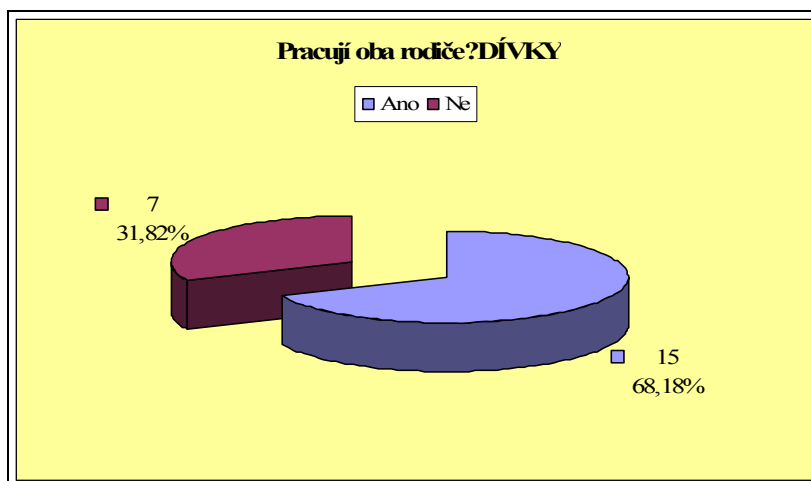
Z grafů je patrné, že dívky volily jinou možnost odpovědi, než byly uvedené možnosti. Děvčata nejvíce uváděla, že své kapesné utrácí za oblečení, kosmetiku, dárky, svačiny, obědy. Jedna dívenka uvedla, že šetří na pejska a jedna, že peníze šetří a neutrácí je. Za sladkosti utrácí 4 dívky a 7 chlapců. 3 chlapci utrácí své kapesné za slané dobroty. Chlapci uvádějí, že své kapesné utrácí za časopis ABC, počítačové hry, pokrmy z McDonald's, a 4 chlapci uvedli, že své kapesné pouze šetří a neutrácí ho. Za ovoce utrácí své kapesné pouze jedna dívenka.

## 17) Pracují oba rodiče?

Tabulka 17 – návaznost na graf č. 34 a 35

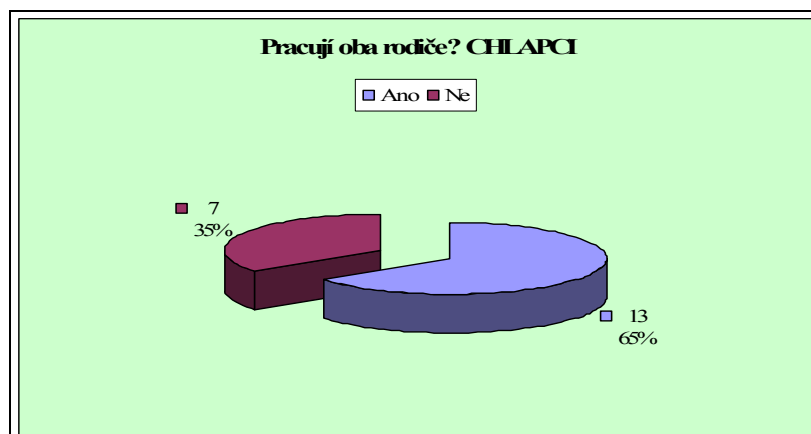
Otázka č.17	Dívky	Dívky	Chlapci	Chlapci
	Abs. č.	Rel. č.	Abs.č.	Rel.č.
A) Ano	15	68,18%	13	65,00%
B) Ne	7	31,82%	7	35,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 34: Znázorňuje, zdali oba rodiče od dívek pracují



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 35: Znázorňuje, zdali oba rodiče od chlapců pracují



Zdroj: vlastní výzkum

K 31. lednu 2013 bylo v České republice bez práce 585 809 lidí. To je o 40 498 více než na konci loňského prosince. Oproti loňskému lednu přibylo 51 720 nezaměstnaných, tato informace vyplývá z údajů Úřadu práce ČR.

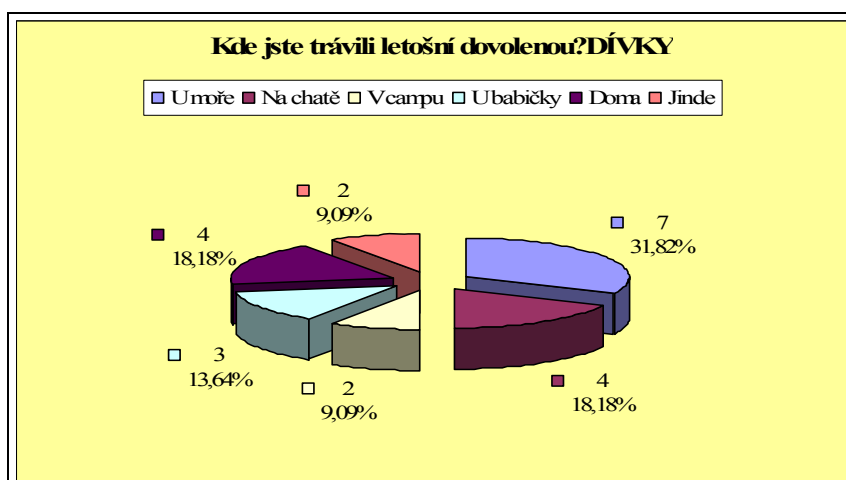
Z grafů je patrné, že rodiče 15 dívek jsou oba zaměstnaní, 7 dívek uvedlo, že oba rodiče nejsou zaměstnaní. 13 chlapců uvedlo, že oba dva rodiče jsou zaměstnaní, 7 chlapců uvedlo, že oba rodiče nepracují.

### 18) Kde jste trávili letošní dovolenou?

Tabulka 18 – návaznost na graf č. 36 a 37

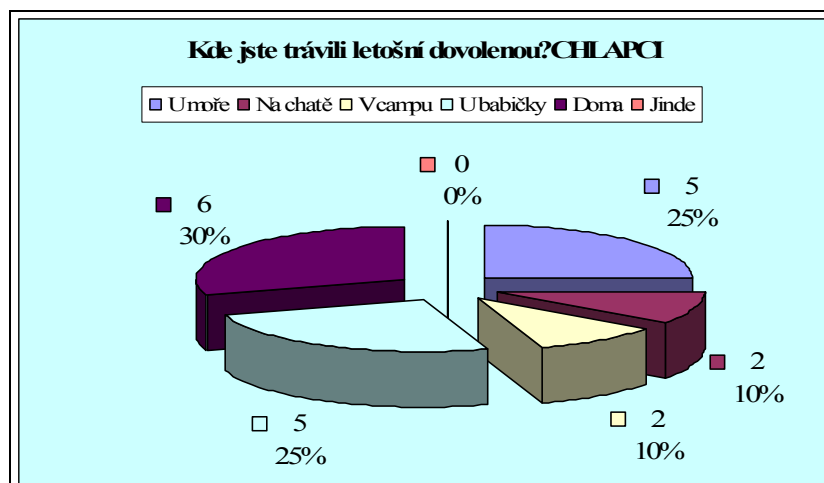
Otázka č.18	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) U moře	7	31,82%	5	25,00%
B) Na chatě	4	18,18%	2	10,00%
C) V campu	2	9,09%	2	10,00%
D) U babičky	3	13,64%	5	25,00%
E) Doma	4	18,18%	6	30,00%
F) Jinde	2	9,09%	0	0%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 36: Znázorňuje, kde dívky trávily dovolenou



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 37: Znázorňuje, kde chlapci trávili dovolenou



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafů vyplývá, že 7 dívek a 5 chlapců dovolenou trávili u moře. 4 dívky a 2 chlapci uvedli, že dovolenou trávili na chatě. 4 dívky a 6 chlapců dovolenou trávili doma. 2 dívky uvedly jinou odpověď, a to: u kamarádky a na táboře.

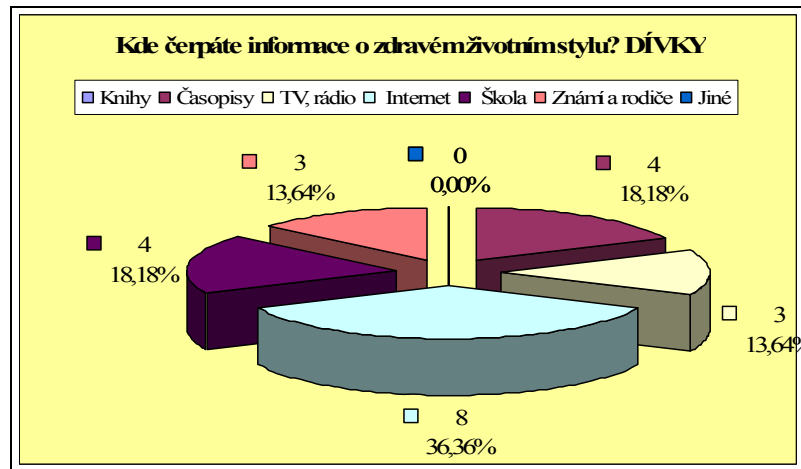
### 19) Kde čerpáte informace o zdravém životním stylu?

Tabulka 19 – návaznost na graf č. 38 a 39

Otázka č.19	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Knihy	0	0%	0	0%
B) Časopisy	4	18,18%	3	15,00%
C) TV, rádio	3	13,64%	2	10,00%
D) Internet	8	36,36%	6	30,00%
E) Škola	4	18,18%	6	30,00%
F) Známí a rodiče	3	13,64%	2	10,00%
G) Jiné	0	0%	1	5,00%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 38: Znázorňuje, kde dívky čerpají informace

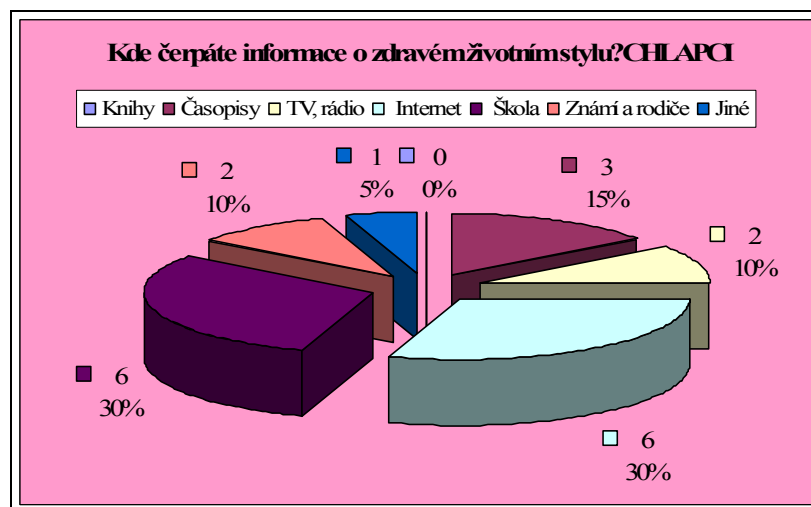
## o zdravém životním stylu



Zdroj: vlastní výzkum

**Graf č. 39: Znárodnuje, kde dlvky čerpají informace**

## o zdravém životním stylu



Zdroj: vlastní výzkum

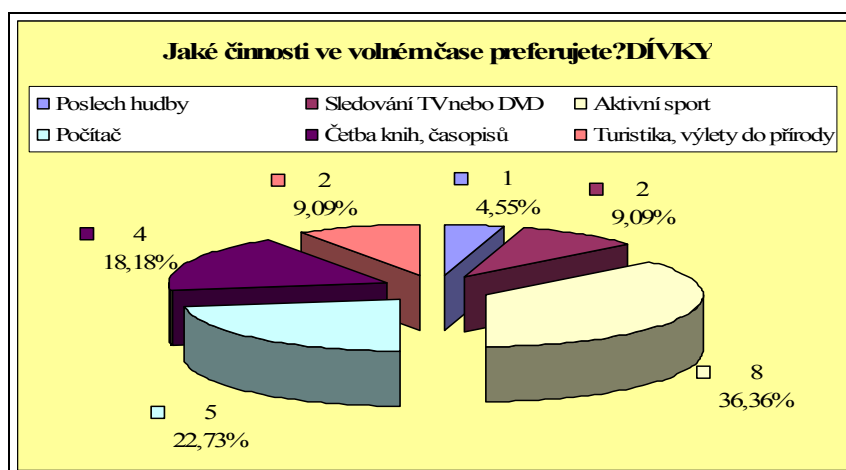
Z grafu je patrné, že pouze 4 dlvky čerpají informace o zdravém životním stylu z knih. 3 dlvky a 3 chlapci se informují z časopisů. Internet představuje nejpočetnější zdroj, ze kterého čerpají informace o zdravém životním stylu jak dlvky i chlapci. Ve škole o zdravém životním stylu čerpají 4 dlvky a 6 chlapců. Od známých a rodičů se informují 3 dlvky a 2 chlapci. Jeden chlapec uvedl jinou odpověď, než byla uvedena a to nikde.

## 20) Jaké činnosti ve volném čase preferujete?

Tabulka 20 – návaznost na graf č. 40 a 41

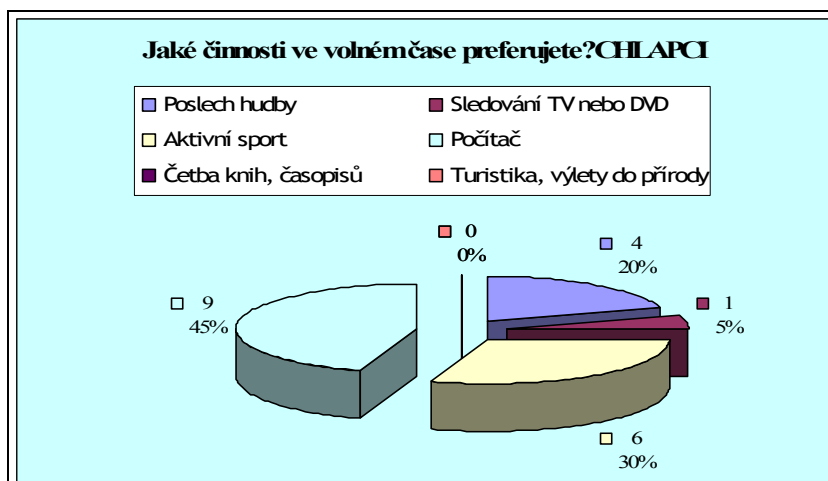
Otázka č.20	Dívky		Chlapci	
	Abs. č.	Rel. č.	Abs. č.	Rel. č.
A) Poslech hudby	1	4,55%	4	20,00%
B) Sledování TV nebo DVD	2	9,09%	1	5,00%
C) Aktivní sport	8	36,36%	6	30,00%
D) Počítač	5	22,73%	9	45,00%
E) Četba knih, časopisů	4	18,18%	0	0%
F) Turistika, výlety do přírody	2	9,09%	0	0%
<b>Celkem</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Graf č. 40: Znázorňuje, jakou činnost dívky ve volném čase preferují



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 41: Znázorňuje, jakou činnost chlapci ve volném čase preferují



Zdroj: vlastní výzkum

Z výše uvedených grafů je patrné, že 1 dívka 4 chlapci dávají přednost ve volném čase poslechu hudby. 2 dívky a 1 chlapec sledují TV nebo DVD. Jak autorka předpokládala, 5 dívek a 9 chlapců se věnují ve volném čase počítači. V ČR se uvádí podle odborníků, že přibývá dětí, které trpí tzv. nelátkovou závislostí, mezi které patří např. závislost na televizi, na chatu, počítačových hrách a mobilních telefonech.

4 dívky se věnují četbě knih a časopisům a 2 dívky turistice a výletů do přírody.

Přestože téměř všechny děti autorce při předvýzkumu uvedly, že považují sportování za důležité a zdraví prospěšné, ani ne polovina (36% dívek a 30% chlapců) uvádí, že se věnuje aktivním sportům mimo školu pravidelně. Jako aktivní sport dívky uvedly: lyžování, běhání, aerobik, fotbal, atletiku, dvakrát tanec a jedna dívenka uvedla agility se psem. Chlapci uvedli: třikrát fotbal, dvakrát hokej a jednou judo.

## 2.2 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Na základě vyhodnocení dat z dotazníku autorka dospěla k těmto odpovědím na výzkumné otázky:

### **Zda jsou dodržovány doporučené výživové normy pro školní stravování během všech měsíců školního roku.**

Z vyhodnocení spotřebních košů, které získala autorka od školní jídelny zpětně za jeden školní rok, lze konstatovat, že u všech skupin potravin jsou dodržovány normy se skutečností. Malý % rozdíl je uveden pouze v měsíci listopad v roce 2011 pro ryby. Vedoucí kuchyně paní Novotná mi sdělila, že tento malý % rozdíl v této komoditě byl způsoben tím, že škola měla vyhlášené ředitelské volno a proto se ryby v uvedený den nevařily. Za ostatní měsíce jsou spotřební koše dodržovány dle doporučených denních dávek. Na výzkumnou otázku lze odpovědět ano, školní jídelna dodržuje doporučené výživové normy pro školní stravování během všech měsíců školního roku.

### **Z jakých důvodů volí děti, které nenavštěvují školní jídelnu, jiné prostředí pro své stravování?**

12 respondentů (5 dívek a 7 chlapců) uvedlo jako hlavní důvod, že nenavštěvují školní jídelnu ten, že jim obědy nechutnají. 3 dívky a 2 chlapci uvedli, že jejich kamarádi také nechodí na obědy. 3 dívky a 6 chlapců uvádí, že po škole by pak nestíhali autobus. 1 dívka a 2 chlapci uvedli, že maminka je nezaměstnaná, tak vaří obědy doma. 3 dívky a 2 chlapci uvádí finanční náročnost.

### **Jaké jsou stravovací zvyklosti rodin?**

U rodin dětí bylo zjištěno, že k obědu 9 rodin vůbec nekonzumuje ovoce nebo zeleninu. Pokrmy nejčastěji připravují pečením (17 rodin) a konzumují nejvíce kuřecí maso (19 rodin). Fast foody každý týden navštěvuje 5 rodin respondentů a v restauracích, pizzeriích a hospodách se každý týden stravuje pouze jedna rodina.

### **Z jakého druhu médií nebo prostředků se k dětem dostávají informace o zdravém životním stylu?**

4 dívky čerpají informace o zdravém životním stylu z knih. 3 dívky a 3 chlapci se



informují z časopisů. Internet představuje nejpočetnější zdroj, ze kterého čerpají informace o zdravém životním stylu jak dívky i chlapci. Ve škole o zdravém životním stylu čerpají 4 dívky a 6 chlapců.

### **Mají rodiny dostatek finančních prostředků na to, aby dětem poskytly peníze pro jejich vlastní potřebu?**

Z průzkumu vyplývá, že 5 dívek a 4 chlapci dostávají kapesné jednou za čtrnáct dnů. 6 dívek a 10 chlapců dostává kapesné jednou za měsíc. 4 dívky a 1 chlapec uvádí, že kapesné dostávají jednou za dva měsíce. 7 dívek a 5 chlapců uvádí, že kapesné vůbec nedostávají.

### **Jakou nejvyšší finanční částku rodiče dávají dětem?**

Nejvyšší částka, kterou děti dostávají jako kapesné, bylo uvedeno 500 Kč, tuto částku dostávají v intervalu jednou za měsíc. Pouze jedna dívenka uvedla, že 500 Kč dostává intervalu jednou za dva měsíce. Nejnižší částka byla uvedena 100 Kč, toto kapesné však dostávají děti nejčastěji v intervalu dvakrát do měsíce.

### **Za co děti své peníze nejvíce utrácejí?**

Děvčata nejvíce uváděla, že své kapesné utrácejí za oblečení, kosmetiku, dárky, svačiny, občerstvení. Jedna dívenka uvedla, že šetří na pejska a jedna, že peníze šetří a neutrácí je. Za sladkosti utrácí 4 dívky a 7 chlapců. 3 chlapci utrácí své kapesné za slané dobroty. Chlapci uvádějí, že své kapesné utrácejí za časopis ABC, počítačové hry, pokrmy z McDonald's, a 4 chlapci uvedli, že své kapesné pouze šetří a neutrácí ho. Za ovoce utrácí své kapesné pouze jedna dívenka.

### **Jaké jsou hlavní zájmy dětí ve volném čase?**

1 dívka 4 chlapci dávají přednost ve volném čase poslechu hudby. 2 dívky a 1 chlapec sledují TV nebo DVD. Jak autorka předpokládala, 5 dívek a 9 chlapců se věnují ve volném čase počítači. 4 dívky se věnují četbě knih a časopisům a 2 dívky turistice a výletů do přírody. 36% dívek a 30% chlapců uvádí, že se věnuje aktivním sportům mimo školu pravidelně. Jako aktivní sport dívky uvedly: lyžování, běhání, aerobik, fotbal, atletiku, tanec a jedna dívenka uvedla agility se psem. Chlapci uvedli: fotbal, hokej a judo.

## 2.3 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ PROBLÉMY

- 1) **Zda a jaké jsou rozdíly v kvalitě výživy obědů mezi žáky druhého stupně základní školy, kteří jídelnu navštěvují, a mezi žáky základní školy, kteří jídelnu nenavštěvují.**

**Na oběd do školní jídelny dochází 421 dětí. Bohužel ve škole je dalších 42 dětí, které si zvolily jiná zařízení, kde se stravují a školní jídelnu nenavštěvují.**

17 respondentů autorce v dotazníku uvedlo, že místo oběda ve školní jídelně doma pravidelně konzumují teplý oběd. Tyto děti měly k dispozici druhý dotazník, ve kterém ještě měly doplnit, jaký oběd konzumovaly v domácím prostředí za jeden týden. Ze 17 respondentů poctivě vyplnilo dotazník pouze 12 dětí. Tyto dotazníky autorka vyhodnotila pomocí nutričního programu Jednohubka 1.2. Pomocí programu bylo v obědech vyhodnoceno množství cukru, tuku, bílkovin a energie v kJ. Následně byly srovnány jídelní lístky dětí, které nechodí do školní jídelny na oběd, s jídelním lístkem školní jídelny dětí, které navštěvují školní jídelnu.

Jídelní lístek školní jídelny naleznete v příloze.

Doporučené denní množství energie se u jednotlivých dětí liší. Závisí na věku a pohlaví, dále na jeho fyzické aktivitě, zdravotním stavu či momentální fázi růstu. Více energie potřebuje dítě starší a ty, které intenzivně sportují.

**Tabulka č. 21 uvádí, kolik energie by měly přibližně přijmout děti v jednotlivých věkových kategoriích:**

Věk	7-10 let	10-13 let	13-15let	15-19 let
Energie (kJ)	7100-7900	8500-9400	9400-11200	10500-13000

**Při vyhodnocení se brala v úvahu 30% hodnota na oběd z výše uvedených energií za den.**

Již při předvýzkumu, když autorka s dětmi komunikovala o zdravém životním stylu, bylo zřejmé, že se příliš zdravě nestravují. Jedna dívka dokonce tvrdila, že za peníze, které dostává na obědy, si raději koupí kosmetiku. U dětí bylo patrné, jaké výkyvy ve stravování musejí absolvovat. U některých dětí byla viditelná nadváha, u některých děvčat naopak podváha až průsvitnost. Jedna dívka díky tomu, že experimentuje s různými dietami, byla extrémně hubená. Po srovnání jídelního lístku, který děti konzumovaly během jednoho týdne ve školní jídelně, s jídelním lístkem dětí, které školní jídelnu nenavštěvují, autorka došla k závěru, že děti se v domácím prostředí stravují energeticky a nutričně nevyváženým způsobem. 25 dětí uvedlo, že doma pravidelně teplý oběd nekonzumují. Řeší svou stravu tím, že si někteří do školy nosí druhou svačinu, jedí ve fast foodech nebo oběd vůbec nekonzumují. Přitom pravidelnost je spolu s výběrem vhodných potravin podmínkou zdravé výživy. 17 dětí uvedlo, že doma každý den konzumují teplý oběd. Když však měly vyplnit druhý dotazník, pouze 12 dětí ho vyplnilo, tak aby se dal energeticky vyhodnotit a srovnat s jídelním lístkem školní jídelny. Toto srovnání autorka provedla spíše pro zajímavost. V jídelních lístcích dětem hlavně chyběly potřebné bílkoviny a převyšovaly tuky. **Někteří díky smaženým pokrmům měli vysoké energetické hodnoty, jiní naopak trpěli nedostatkem živin.** Pouze jeden jídelní lístek z 12 uvedených byl energeticky a nutričně vyhovující. Při tomto nepříliš blahém zjištění chtěla autorka děti motivovat s pomocí programu NUTRIFIA 1,0. Anonymně si mohly vyhodnotit celkové zastoupení potravinových skupin ve stravě a srovnat si vlastní konzumaci pokrmů s ideálním stavem potravinové pyramidy. Děti si díky tomu uvědomily, jaké potraviny přímo jim v jídelním lístku schází. Dále byly upozorněny na jejich pohybovou aktivitu, zdali je žádoucí nebo nízká a na sport-index, zdali je nízký, hraniční, dostačující, vysoký nebo velmi vysoký. Dále program poukázal na vyhodnocení rizik při kouření a pití alkoholu. Pokud děti chtěly, byla posouzena i jejich hmotnost dle indexu BMI (podváha, přiměřená, nadváha nebo obezita). Musely však do programu zadat svou aktuální hmotnost a výšku. Na vyhodnocení krevního tlaku a celkový cholesterol se děti nezaměřovaly, protože ho neznaly.

## 2) **Zda a jaké jsou rozdíly ve finanční náročnosti sledovaných oblastí životního stylu mezi žáky základní školy, kteří jídelnu nenavštěvují**

Ve finanční náročnosti a sledovaných oblastech životního stylu, je značná souvislost. Finanční situace rodiny patří mezi důležité faktory, které ovlivňují životní styl. Dostatek

finančních prostředků nedává záruku toho, že je člověk spokojený, ale pokud nemá rodina dostatek peněz, musí volit priority.

Již při pilotáži některé děti sdělily, že rodiče tvrdí, že je pro rodinu finančně levnější, když maminka uvaří doma pro celou rodinu, než ještě platit obědy ve školní jídelně. Dokonce se rodičům obědy ve školní jídelně zdají být finančně náročné. Pro tyto děti byly finančně náročné i ostatní sledované oblasti životního stylu a např. vůbec od rodičů nedostávaly kapesné. Tímto by autorka chtěla oponovat, že rodiče příliš neřeší, co děti snídají či večeří. Studie poukazují na to, že některé děti v této hektické době kolikrát i zapomenou posnídat. Večeři řeší tím, že si vezmou z lednice, na co mají zrovna chuť a to většinou není ani vyvážené, ani moc zdravé. Rodiče dělají největší chybu v tom, že se sami většinou špatně a nezdravě stravují a své zvyklosti přenášejí i na své děti. Často konzumují finančně nenákladné nekvalitní, tučné pokrmy plné jednoduchých sacharidů a se spoustou konzervačních látek. Na jednu stranu se rodičům zdají být obědy ve školní jídelně drahé, ale na druhé straně jim není líto vyházet peníze za nekvalitní potraviny, které konzumují doma. Studie tvrdí, že dokonce každé druhé dítě i jejich rodiče neví, jak se správně stravovat, a tak mají neplnohodnotné svačiny a obědy.

Ve 14. otázce se autorka dětí ptala na otázku, jak často dostávají kapesné. 7 dívek a 5 chlapců uvedlo, že kapesné vůbec nedostávají. U těchto dětí odpovědi v oblasti životního stylu byly finančně náročné. Např. na otázku č. 18, kde děti trávily letošní dovolenou, většinou odpovídaly, že doma nebo u babičky. Také co se týče aktivit, měly tyto děti volené odpovědi typu: sledování TV, DVD nebo počítač. 3 dívky a 2 chlapci v dotazníku uvedly, že hlavním důvodem, proč nenavštěvují školní jídelnu, je finanční náročnost. Přitom dle zjištění vedoucí školní jídelny ceny obědů jsou v souladu s vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování a ceny jsou do výše věkových skupin. Žáci jsou zařazováni na dobu školního roku, ve kterém dosahují daného věku.

**Tabulka č. 22: Cena oběda uvedená na věk strávnicka**

Věk strávnicků	11-14	15 a více let
Cena oběda (Kč)	24	27

Jak už bylo sděleno v předchozích kapitolách, rodiče dětem celé obědy nefinancují, pouze na ně přispívají částkou, která uhradí např. pouze surovinu pro přípravu obědů.

## 2.4 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VYZKUMU A DISKUZE

Výzkumu se zúčastnilo 42 respondentů. Ve vzorku bylo 22 dívek a 20 chlapců, všichni respondenti byli studenti druhého stupně Základní školy ve Zlíně. U respondentů, na základě záměrného výběru převládal věk 11-14 let.

Jelikož se jednalo o kvantitativní výzkum, vychází autorka z objektivních výsledků získaných průzkumem a na základě vlastního uvážení k těmto závěrům.

Domníváme se, že hlavní důvod, proč děti nenavštěvují školní jídelnu, je ten, že jim obědy z neuvedených důvodů nechutnají, a to sdělují i svým rodičům. 40,47% respondentů v dotazníku uvedlo, že po škole v domácím prostředí konzumují každý den teplý oběd. Pouze však 28,57% mělo jídelní lístek vyplněný tak, aby se dal vyhodnotit. Domníváme se, že obědy, které děti konzumují v domácím prostředí, nejsou energeticky a nutričně vyvážené jako obědy ve školních jídelnách. 14,2% respondentů si místo oběda do školy nosí ještě jednu svačinu. Dle zjištění se k obědům v domácím prostředí podává málo zeleniny a ovoce. 21,42 % respondentů uvedlo, že se k obědům doma vůbec nepodává ovoce nebo zelenina. V pravidelnosti technologických úprav pokrmů rodiny respondentů nejvíce preferují pečení až z 40,48% a konzumují nejvíce kuřecí maso. Domníváme se, že v oblasti konzumace tekutin dochází u dětí k určitému zvýšení množství denní spotřeby nápojů typu Coca-Cola. Tyto nápoje dle oblíbenosti konzumuje každý den až 40,48% respondentů. Fast foody nenavštěvuje pouze 23,8% respondentů a 45,24% respondentů nenavštěvuje provozovny společného stravování typu: restaurace, pizzerie a hospody. Dále je více patrná oblíbenost rodin ve sledování filmů a DVD doma než návštěva kina. Zábavné a hrací parky rodiny respondentů pravidelně navštěvuje z 26,19%.

Dle autorčina názoru se v dnešní době stále méně rodin stravuje pohromadě, u našich respondentů to činilo pouze 14,3%. Přitom společné stolování přispívá podle psychologů k tomu, že se členové rodiny vzájemně neodcizují. Děti i dospělí se naučí otevřeně hovořit nejen o svých problémech, ale i radostech, projevovat emoce, umět se podělit o zážitek. Příjemným zjištěním naopak bylo, že více než 50% respondentů konzumují pokrmy v jídelně u stolu. 28,57 % respondentů nedostává vůbec kapesné. Velkým překvapením pro autorku bylo, že 21,43 % respondentů dostává kapesné jednou za čtrnáct dnů. Nejvyšší

částku kapesného, kterou děti dostávají, bylo 500 Kč, a to v intervalu jednou do měsíce. Pouze jedna dívka uvedla, že kapesné 500 Kč dostává dvakrát za dva měsíce. Předpokládáme, že hlavně mladší chlapci své kapesné nejvíce utrácejí za sladkosti a dívky za kosmetiku a oblečení. 33,33 % respondentů uvedlo, že oba rodiče nepracují. 42,86 % respondentů dovolenou trávili buď doma, nebo u babičky. Předpokládáme, že v současné době děti nejvíce informací o zdravém životním stylu čerpají z internetu, u našich respondentů to činilo 33,33 %. Velmi příjemným zjištěním pro autorku bylo, že 23,80 % dětí tyto informace čerpá ve škole. Ve volném čase se aktivnímu sportu věnuje 33,33% respondentů, počítači se však věnuje stejný počet dětí. Domníváme se, že čím lépe je rodina situována, tím více zaplňují děti svůj volný čas pomocí sportů nebo navštěvují různé kroužky. Dokonce podle mezinárodní ankety společnosti GE Money Bank z roku 2009 mají čeští školáci nejvíce kroužků a mimoškolních aktivit v Evropě.

## ZÁVĚR

Cílem výzkumné části bylo zjistit, z jakých důvodů děti druhého stupně ZŠ nenavštěvují školní jídelnu, a jaký preferují životní styl z hlediska finanční náročnosti. **Základním předpokladem pro normální tělesný a duševní vývoj jedince je optimální výživa.**

Správná výživa je důležitá pro všechna věková období lidského života, mimořádný význam má však v období dospívání. Při nedostatečném přísunu energie, plnohodnotných bílkovin, minerálních látek a vitamínů má za následek sníženou odolnost organismu. Proto je třeba, aby rodina na dítě kladla důležité návyky a zvyklosti, které pak bude realizovat i v dospělém věku. Puberta je období, kdy roste přirozená potřeba živin, a je tudíž velmi důležité, aby strava dospívající mládeže, byla adekvátní těmto nárokům. Bohužel v dnešní době je řada překážek k dosažení optimální a vyvážené stravy. V České republice má problém se zvýšenou tělesnou hmotností zhruba pětina dětí. Na druhou stranu se uvádí, že desetina dospívajících dívek trpí podváhou. Novinky o zdravém životním stylu se staly součástí každodenního toku informací, které slýcháme z různých druhů médií. Internet, televize, časopisy, reklamy působí na děti téměř nepřetržitě, ale do podvědomí se sdělované evidentně dostává velice nesnadno. Hlavním důvodem je, že každé dítě má jiné sociální zázemí, tradice, vzdělání a vše dohromady silně ovlivňuje nejen lidské vnímání, ale i chování.

**Autorka předpokládala, že jídelní lístky dětí, které se nestravují ve školní jídelně, nebudou příliš uspokojivé z hlediska energetické vyváženosti.** To bylo také při šetření prokázáno. I když se některé děti stravují v domácím prostředí, jejich obědy nejsou energeticky a nutričně vyvážené.

Rodiče by však mohli zajistit svým dětem vhodnou stravu alespoň díky obědům, které nabízí školní jídelny. Z autorčina šetření školní jídelny nabízí energeticky a nutričně vyváženou stravu, nabízí ideální prostředí pro propojení organizované a cílené výchovy k profesionalizaci aktivního a strategického postoje ke zdraví. Zaměstnanci školní jídelny se snaží dodržovat správnou skladbu potravin, dodržovat hygienické předpisy, čistotu, kreativitu a nové receptury. Už tvorba jídelního lístku, který znají děti týden dopředu, podléhá spotřebnímu koši, což jsou měsíční výživové požadavky na jednoho žáka. Při přípravě jídla se řídí tabulkou, v níž je jasně určeno, kolik mléka, masa, ovoce či zeleniny, luštěnin a dalších typů potravin musí být obsaženo v porcích jídel, které bude jídelna nabízet žákům v určitém věkovém rozptylu v průběhu jednoho měsíce. Na dodržení

tabulek dohlíží Česká školní inspekce a Krajská hygienická stanice. Obědy jsou vždy připravovány čerstvé a vydány maximálně do 4 hodin po ukončení tepelné úpravy. V praxi spotřební koš znamená, že kromě oblíbených řízků se na talíři musí objevit nepříliš oblíbená ryba nebo luštěniny. Také je velmi důležité přihlížet na rozpočet. Rodiče se na celkové ceně jídla přitom podílejí jen zčásti, v podstatě si platí pouze potraviny. Vše ostatní, tedy mzdy a provoz kuchyně, hradí zřizovatel.

Vychovávají jedince k odpovědnosti za zdraví. Konzumace jídla je také společenská událost, díky které se děti mohou samovolně učit slušnému chování a vzájemné úctě. Mnohé školní jídelny, dětem nabízí výběr z několika pokrmů.

Zlepšení současné situace ve stravování autorka vidí především v časné prevenci a výchově. Správné návyky by si děti měly zafixovat již v raném dětství.

**Autorka se domnívá, že pravidelné poskytování jednoho teplého jídla ve školní jídelně denně, je pro výživu dětské populace přínosem.**

V souvislosti se správnou výživou často hovoříme o správném životním stylu. Proto se autorka v práci zaměřila nejen na správné stravování, pohybovou aktivitu, ale také na to, jaký životní styl děti preferují ve svém volném čase. Díky zdravému životnímu stylu můžeme předejít nemocem a zlepšit si tak prognózu našeho dalšího života. Je třeba, aby hlavně děti si uvědomily, že prevence je lepší než léčba. Velmi důležitou součástí kladenou jak na výživu, tak na správný životní styl má finanční zajištění rodin, ve kterých děti žijí a vyrůstají. Nedostatek finančních prostředků je nesporným faktorem, který negativně působí na náš zdravý životní styl. Omezuje možnost konzumace kvalitních potravin, znemožňuje vykonávat finančně náročné sporty a vhodnou relaxaci. Chudoba způsobuje řadu omezení, což má negativní vliv na náš životní styl a ekonomický rozvoj. Rodiče se obvykle k potřebám a zájmům svých dětí stavějí podle výše svých příjmů. Bohatí rodiče mohou více než dřív utrácet za různé kroužky, sportovní záliby i věci, jako např. mobilní telefony, nejnovější počítačové hry nebo značkové oblečení. Kde peníze v rodinách chybí, musí rodiče volit finančně méně náročný životní styl života.

Z výsledků výzkumu si autorka dovoluje tvrdit, že stravování dětí druhého stupně Základní školy, které nenavštěvují školní jídelnu, není na příliš vyhovující úrovni.

**Autorka by tímto chtěla apelovat na rodiče, aby se zamysleli nad tím zdali právě jejich dítě se vyváženým způsobem stravuje. A i když každá rodina nežije ve finanční**



spokojenosti, je důležité přihlížet na vyváženou a kvalitní stravu našich dětí. Správné složení stravy dětí by měl každý rodič radit na první místo.

Vytvoření této práce pro mě bylo velmi přínosné a poučné. Dozvěděla jsem se spoustu nových informací o školním stravování hlavně z hlediska historie, ale také díky dětem, které mi poskytly informace, které by mě dříve ani nenapadly.

Možný přínos práce shledává autorka v tom, že přiměla děti zamyslet se nad tím, jak se stravují, a aby o tom začaly více přemýšlet. Díky programu si mohly samy stanovit, jaké potraviny jim v jídelním lístku schází, a o které je vhodné jídelní lístek doplnit.

Myslím si, že práce je také vhodná pro rodiče dětí, kteří školní jídelnu nenavštěvují. Díky práci mohou na školní stravování nahlížet jiným pohledem než pouze pohledem jejich dětí.

Na tento výzkum může být navázáno v dalším šetření například u dětí, které navštěvují školní jídelnu.

Jsem přesvědčená o tom, že tato práce má pro mě i osobní přínos a poznatků, které jsem získala při její psaní, využiji i v mé profesi.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### 1) Literatura

- [1] BENEŠ, P., *Základy chemie 2 pro 2. stupeň základní školy, nižší ročníky víceletých gymnázií a střední školy*. Praha: Fortuna, 2004. 96 s. ISBN 80-7168-748-0
- [2] BUCHANEC, J., *Repetitorium pediatra*. Banská Bystrica: Osveta, 1994. 997 s. ISBN 80-217-0507-8.
- [3] BŘÍZOVÁ, J., *Varíme dětem*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1963. 172 s. 08-051-63.
- [4] CSÉMY, L., *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. 139 s. ISBN 80-85121-94-8.
- [5] ČÁP, J., *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV, 1996. 302 s. ISBN 80-85866-153.
- [6] DUFFKOVÁ, J.URBAN, L.DUBSKÝ, J., *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk s.r.o., 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [7] FOŘT, P., *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. 351 s. ISBN 80-249-0124-2.
- [8] FRAŇKOVÁ, S. ODEHNAL, J. PAŘÍZKOVÁ, J., *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio. 2000, 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
- [9] FRUHAUFOVA, M., *Internationales Fach Symposium*, 2004, 97 s.
- [10] GARY, D. FENSTERNMACHEN, J. SOLTIN, F., *Vyučovací styly učitelů*. Praha: Portál, 2008, 124 s. ISBN 978-80-7367-471-7.
- [11] HAINER, V., *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada, 2011. 422 s. ISBN 978-80-247-3252-7.

- [12] HÁJEK, B. HOFBAUER, B. PÁVKOVÁ, J., *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, s.r.o., 2008. 238 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
- [13] HEJDA, S., *Výživa a zdravotní stav člověka*. Praha: AVICENUM- zdravotnické nakladatelství, 1987. MTZ O 2186R9229.
- [14] HEJDA, S., *Jak žít a hlavně jak jíst ve stáří*. Praha: AVICENUM- zdravotnické nakladatelství, 1975. 243 s.,735-21-08/31.
- [15] HNÁTEK, J., *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X.
- [16] HONS, V., TILSCHOVÁ, M., *Správná výživa a stravování*. Praha: Vydavatelství obchodu, 1962.
- [17] CHRÁSKA, M., *Metody pedagogického výzkumu, základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [18] JELÍNEK, J., ZICHÁČEK, V., *Biologie pro střední školy gymnazijního typu*. Olomouc:Fin Publishing, 1996. 415 s. ISBN 80-86002-01-2.
- [19] JŮVA, V., *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*, Brno: Paido, 2001.118 s. ISBN 80-85931-95-8.
- [20] JUDGE, T., A., *The Hippocrates project*, 1999. 302 s. neprodejné.
- [21] KANTOROVA, J., *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Nakladatelství Hanex, 2008. 244 s. ISBN 978-80-7409-024-0.
- [22] KAST-ZAHN, A., *Aby děti správně jedly*. Computer Press a.s., 2008. 28 s. ISBN 978-80-251-1937-2.
- [23] KODÝM, M., *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*.

- Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 168 s. SPN 46-00-33/1.
- [24] KOHOUTEK, R., *Základy pedagogické psychologie*, Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., 1996. 184 s. ISBN 80-85867-94-X.
- [25] KORDAČ, V., *Vnitřní lékařství III*. Praha: AVICENUM – zdravotnické nakladatelství, 1990. 619 s. ISBN 80-201-0190-X.
- [26] KOTULÁN, J., *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2005, 258 s. ISBN 80-210-3844-6.
- [27] KRAUS, B., *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4
- [28] KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- [29] LUHANOVA, Z. VLACHOVA, L., *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*, Praha: AVICENUM – zdravotnické nakladatelství, 1974. 357 s.
- [30] MALCOLMOVA, L., *Jak žít zdravě a bez stresu*. Bratislava: PERFEKT a.s., 2003. 148 s. ISBN 80-8046-239-9.
- [31] MUŽÍK, V., *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 149 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
- [32] MACHOVÁ, J. HAMANOVÁ, J., *Reprodukční zdraví v období dospívání*. Jinočany: HŠH, 2002. 197 s. ISBN 80-86022-94-3.
- [33] MÁLKOVÁ, I. KRCH, D.F., *SOS nadváha*. Praha: Portál, 2001. 236 s. ISBN 80-71178-521-0.

- [34] PETERKOVÁ, M., *Výživa a potraviny- Recenzovaný odborný časopis*. Praha: Výživaservis s.r.o., 2012. 46 s. ISSN 1211-846X.
- [35] POLÁKOVÁ, K. STÁVKOVÁ, I., *Výživa a potraviny – Recenzovaný odborný časopis*. Praha: Výživaservis s.r.o., 4/2010. ISSN 1211-846X
- [36] POLNAY, L. HAMPSHIRE, M. LAKHANPAUL, M., *Manual of Paediatrics*. Toronto: Churchill Livingstone Elsever, 2007. ISBN 0-443-07494-1
- [37] PROVAZNÍK, K. KOMÁREK, L. JANOVSKÁ, J. OŠANCOVÁ, K., *Manuál prevence v lékařské praxi II. Výživa*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1995. 103 s. ISBN 80-7168-227-6.
- [38] PRŮCHA, J., *Přehled pedagogiky*. Praha: Portál, 2009. 271 s. ISBN 978-807-367-567-7.
- [39] RATH, R., *Správná výživa součást ochrany zdraví*. Praha, 1990. pracovní pomůcka
- [40] RÁŽOVÁ, J. ŠOLTYSOVÁ, T., *Výživa*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. 12 s. neprodejné
- [41] SEDLÁČKOVÁ, H., *Výživa a potraviny*. Praha: výživa servis s.r.o., 2010. 164 S. ISSN 1211-846X.
- [42] SMITH, T., *Encyklopedie lidského těla*, Praha: Fortuna Print, 2005. 240 s. ISBN 80-7309-368-5.
- [43] STROSSEROVÁ, A., *Výživa a potraviny – Recenzovaný odborný časopis*. Praha: Výživaservis s.r.o., 5/2009. ISSN 1211-846X.
- [44] ŠOLTYSOVÁ, T., *Pestrá strava základ výživy*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. Neprodejné.
- [45] ŠULCOVÁ, E., *Školní stravování v Maďarské republice*. Praha: Výživaservis s.r.o., 2010. 75 s. ISSN 1211-846X.

- [46] TUREK, B., *Výživový stav populace a nutriční rizika*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. 32 s. Neprodejné.
- [47] TRÉLAUN, B., *Překonávání konfliktů v rodině*, Praha: Portál, 2005, 143 s. ISBN 80-7178-935-6.
- [48] VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 8071783080.
- [49] VOLDŘICH, J. JECHOVÁ, M., *Bezpečnost pokrmů v gastronomii, postupy na zásadách HACCP*. Praha: České a slovenské odborné nakladatelství s.r.o., 2006. 101 s. ISBN 80-903401-7.
- [50] VORLÍČEK, CH., *Úvod do pedagogiky*. Jinočany: Nakladatelství H&H, 2000. 175 s. ISBN 80-86022-79-X.
- [51] ZUKALOVÁ, P., *Školní stravování v Německu*: Praha: výživaservis s.r.o., 2012. 84s. ISSN 1211-846X.

## 2) Legislativa:

Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování

## 3) Internetové zdroje:

- [1] ŽIVOTNÍ STYL. *Wikipedie otevřená encyklopedie* [online]. 2013 [cit. 2013-01-02]  
Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD\\_styl](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl)
- [2] ŠKOLA A ZDRAVÍ. *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 2013-02-11]  
Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/skola-a-zdravi>
- [3] OBĚD. *Wikipedie otevřená encyklopedie* [online]. 2012 [cit. 2013-02-11]  
Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ob%C4%9Bd>
- [4] ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL. *Potravinová pyramida* [online] 2012 [cit. 2012-11-15]  
Dostupné z:

[http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://zdravi.foodnet.cz/files/img/images/pyramida\\_b.png&imgrefurl=http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinovapyramda&h=436&w=533&sz=58&tbnid=pFLkiRDzFLhFkM:&tbnh=85&tbnw=104&zoom=1&usg=\\_\\_VmzZQ7gOQm9ztqzbt5wOGNPXY=&docid=uiU7zBt8dALvIM&hl=cs&sa=X&ei=jrkjUYW\\_LsTFswaWqYCADA&ved=0CDcQ9QEwAA&dur=514](http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://zdravi.foodnet.cz/files/img/images/pyramida_b.png&imgrefurl=http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinovapyramda&h=436&w=533&sz=58&tbnid=pFLkiRDzFLhFkM:&tbnh=85&tbnw=104&zoom=1&usg=__VmzZQ7gOQm9ztqzbt5wOGNPXY=&docid=uiU7zBt8dALvIM&hl=cs&sa=X&ei=jrkjUYW_LsTFswaWqYCADA&ved=0CDcQ9QEwAA&dur=514)

[5] PITNÝ REŽIM A DĚTI. *Výživa dětí* [online] 2011 [cit. 2013-01-15]

Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/pitny-rezim-a-deti/>

[6] MINERÁLNÍ LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY. *Výživa dětí* [online] 2010

[cit. 2013-03-21]

Dostupné z: <http://www.chemievjidle.cz/prakticke-informace/mineralnilatky-a-stopove-prvky>

[7] IMPORTANT DETERMINANTS FOR HEALTH. [online] 2013

[cit. 2013-03-24] Dostupné z:

[http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://risk.comm.cornell.edu/social\\_determinants\\_of\\_health.jpg&imgrefurl=http://vbulletin.thesite.org/showthread.php/143258-Important-determinantsforheaness&h=468&w=670&sz=285&tbnid=6R5yQSdBBIO5nM:&tbnh=84&tbnw=120&zoom=1&usg=\\_\\_PgRWzh\\_YOybJrTMXtpigIsCo=&docid=CRxuVCCj1yRxxM&hl=cs&sa=X&ei=Z8tFUc2yEsratAblxoCIDQ&ved=0CDoQ9QEwAg&dur=3193](http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://risk.comm.cornell.edu/social_determinants_of_health.jpg&imgrefurl=http://vbulletin.thesite.org/showthread.php/143258-Important-determinantsforheaness&h=468&w=670&sz=285&tbnid=6R5yQSdBBIO5nM:&tbnh=84&tbnw=120&zoom=1&usg=__PgRWzh_YOybJrTMXtpigIsCo=&docid=CRxuVCCj1yRxxM&hl=cs&sa=X&ei=Z8tFUc2yEsratAblxoCIDQ&ved=0CDoQ9QEwAg&dur=3193)

[8] ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL. *SZÚ* [online] 2012 [cit. 2013-03-24] Dostupné z:

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdravejsi-zivotni-styl>

[9] PEDAGOGIKA. *Wikipedie otevřená encyklopedie* [online] 2013

[cit. 2013-03-26] Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Pedagogika>

[10] ZAŘÍZENÍ ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ. *Investice do rozvoje vzdělávání* [online]

2012 [cit. 2013-02-20] Dostupné z:

[http://knihovna.oseminare.cz/index.php/Za%C5%99%C3%ADzen%C3%AD\\_%C5%A1koln%C3%ADho\\_stravov%C3%A1n%C3%AD](http://knihovna.oseminare.cz/index.php/Za%C5%99%C3%ADzen%C3%AD_%C5%A1koln%C3%ADho_stravov%C3%A1n%C3%AD)

[11] FAOSTAT. *Food supply* [online] 2011

[cit. 2013-03-27] Dostupné z: <http://faostat.fao.org/site/339/default.aspx>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

UNESCO	Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu
OECD	Organizace pro ekonomickou spolupráci a rozvoj
PC	Počítač
DVD	Digitální optický datový nosič
UNRRA	První projekt mezinárodní humanitní a rozvojové pomoci (United Nations Relief and Rehabilitation Administration)
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
HACCP	Systém analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů (Hazard Analysis and Critical Control Points, HACCP)
ES	Evropské společenství
MZd	Ministerstvo zdravotnictví
WHO	Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation)
Aj.	A jiný, a jiní, a jinak
Atd.	A tak dále
Např.	Například
Tj.	To jest



## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 1: DETERMINANTY ZDRAVÍ

Obr. č. 2: Potravinová pyramida

## SEZNAM TABULEK

Tab.č.1 Množství vybraných potravin v g/den na strážníka

Tab.č.2 Potřebné množství tekutin u dětí v l/den

**PŘÍLOHY****Dotazník pro děti, které každý den konzumují doma teplý oběd****Jídelní lístek pro děti, které nenavštěvují školní jídelny****Datum:****Ročník:****Pohlaví:**            **kluk**            **holka****Věk:****Pondělí**

Polévka	Ano	Ne	Jaká.....
Hlavní jídlo	Ano	Ne	Jaké.....
Salát	Ano	Ne	Jaký.....
Ovoce	Ano	Ne	Jaké.....
Zelenina	Ano	Ne	Jaká .....
Dezert	Ano	Ne	Jaký.....

**Úterý**

Polévka	Ano	Ne	Jaká.....
Hlavní jídlo	Ano	Ne	Jaké.....
Salát	Ano	Ne	Jaký.....
Ovoce	Ano	Ne	Jaké.....
Zelenina	Ano	Ne	Jaká .....
Dezert	Ano	Ne	Jaký.....

**Středa**

Polévka	Ano	Ne	Jaká.....
Hlavní jídlo	Ano	Ne	Jaké.....
Salát	Ano	Ne	Jaký.....
Ovoce	Ano	Ne	Jaké.....
Zelenina	Ano	Ne	Jaká .....
Dezert	Ano	Ne	Jaký.....

**Čtvrtek**

Polévka	Ano	Ne	Jaká.....
Hlavní jídlo	Ano	Ne	Jaké.....
Salát	Ano	Ne	Jaký.....
Ovoce	Ano	Ne	Jaké.....
Zelenina	Ano	Ne	Jaká .....
Dezert	Ano	Ne	Jaký.....

**Pátek**

Polévka	Ano	Ne	Jaká.....
Hlavní jídlo	Ano	Ne	Jaké.....
Salát	Ano	Ne	Jaký.....
Ovoce	Ano	Ne	Jaké.....
Zelenina	Ano	Ne	Jaká .....
Dezert	Ano	Ne	Jaký.....

**DOTAZNÍK**

Dobrý den,

jmenuji se Ing. Jana Pivodová a jsem studentkou 3. ročníku studijního programu Specializace v pedagogice, studijního oboru Učitelství odborných předmětů pro střední školy, uskutečňovaného na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Tento dotazník je určen pro děti základní školy ve Zlíně, kteří nenavštěvují školní jídelnu. Dotazník je zcela anonymní a bude sloužit pouze jako výzkum k bakalářské práci.

Tímto se na Vás obracím s prosbou o vyplnění údajů v dotazníku. U uvedených otázek zaškrtněte pouze jednu správnou odpověď. Pokud Vám ani jedna odpověď nevyhovuje, napište svou vlastní.

Předem děkuji za Vaši spolupráci.

**Datum:**

**Ročník:**

**Pohlaví:**            **kluk**            **holka**

**Věk:**

**1) Jaký je hlavní důvod, že nechodíš do školní jídelny na obědy?**

- A) Finanční náročnost
- B) Nesouhlas rodičů
- C) Nestíhám pak autobus
- D) Kamarád také nechodí na obědy
- E) Maminka je na mateřské dovolené, tak vaří pro mě doma
- F) Maminka je nezaměstnaná, tak vaří pro mě doma
- G) Jiný důvod, jaký.....

**2) Obědváš doma pravidelně teplý oběd?**

- A) Ano
- B) Téměř každý den
- C) Maximálně 1 týdně
- D) Ne

**3) Nosíš si do školy místo oběda ještě jednu svačinu?**

- A) Ano
- B) Téměř každý den
- C) Maximálně 1 týdně
- D) Ne

**4) Podává se doma k obědu zelenina nebo ovoce? např.**

- A) Rajčata, okurky, papriky
- B) Jablka, hrušky, švestky
- C) Mrkev, zelí, ředkvičky
- D) Banány, pomeranče, mandarinky
- E) Ne

**5) Uved'te, které z pěti technologických úprav pokrmů doma nejčastěji preferujete?**

- A) Smažená (např. sýr a hranolky)
- B) Pečená (např. kuře)
- C) Vařená (např. zelenina)
- D) Dušené (např. maso a zelenina)
- E) Grilované (např. steaky, ryby)

**6) Uved'te, které z uvedených druhů masa rodiče kupují k přípravě pokrmů nejčastěji:**

- A) Vepřové maso
- B) Drůbeží maso
- C) Hovězí maso
- D) Krůtí maso
- E) Králičí maso
- F) Rybí maso
- G) Jehněčí, skopové maso (ovce)
- H) Maso ze zvěřiny
- I) Maso nekupujeme, jsme vegetariáni

**7) Uved'te, které nápoje dle obliby piješ denně nebo téměř denně?**

- A) Čaj
- B) Mléko
- C) Sladké sycené limonády (např. coca-coly, fanty, sprite)
- D) Sirupy s vodou
- E) Vody
- F) Ovocné šťávy
- G) Energetické nápoje

**8) McDonald's a KFC navštěvuje má rodina:**

- A) Každý týden
- B) Každých 14 dní
- C) Jednou za měsíc

- D) Minimálně
- E) Nenavštěvujeme tyto zařízení

**9) V restauracích, pizzeriích a hospodách se stravujeme:**

- A) Každý týden
- B) Každých 14 dní
- C) Jednou za měsíc
- D) Jednou za dva měsíce
- E) Nenavštěvujeme tyto zařízení

**10) Jak často tvá rodina navštěvuje kino?**

- A) Jednou do měsíce
- B) Dvakrát do měsíce
- C) Jen za odměnu
- D) Kino nenavštěvujeme, díváme se na filmy pomocí DVD nebo počítače

**11) Navštěvuješ s rodinou některé hrací nebo zábavné parky?(např. Galaxie ve**

**Zlíně)**

- A) Jednou do měsíce
- B) Dvakrát do měsíce
- C) Nikdy jsem podobné zařízení nenavštívil/la

**12) Jak často jí Vaše rodina pohromadě?**

- A) Denně
- B) Dvakrát týdně
- C) Pouze o víkendech
- D) Párkrát za měsíc
- E) Pohromadě se nestravujeme

**13) Kde nejčastěji doma konzumuješ pokrmy?**

- A) V jídelně u stolu
- B) U počítače
- C) U televize
- D) Jinde .....

**14) Jak často dostáváš kapesné?**

- A) Jednou za čtrnáct dnů
- B) Jednou za měsíc
- C) Jednou za dva měsíce
- D) Kapesné nedostávám

**15) Jaká je výše tvého kapesného?**

- A) Do 100 Kč
- B) Do 200 Kč
- C) Do 300 Kč
- D) Do 400 Kč
- E) Do 500 Kč
- F) Do 1000 Kč

**16) Za co nejvíc utrácíš své kapesné?**

- A) Sladkosti (např. čokoládky, tyčinky, bonbóny)
- B) Slané dobroty (např. chipsy, brambůrky, arašídy)
- C) Ovoce (např. jablíčka, banány, hrozny)
- D) Slazené nápoje (např. coca-cola)
- E) Kapesné nedostávám
- F) Jiné .....

**17) Pracují oba rodiče?**

- A) Ano
- B) Ne

**18) Kde jste trávili letošní dovolenou?**

- A) U moře
- B) Na chatě
- C) V campu
- D) U babičky
- E) Doma
- F) Jinde .....

**19) Kde čerpáte informace o zdravém životním stylu?**

- A) Knihy
- B) Časopisy
- C) TV, rádio



- D) Internet
- E) Škola
- F) Známi a rodiče
- G) Jiné .....

**20) Jaké činnosti ve volném čase preferujete?**

- A) Poslech hudby
- B) Sledování TV nebo DVD
- C) Aktivní sport, jaký.....
- D) Počítač (chat, Facebook, programování)
- E) Četba knih, časopisů
- F) Turistika, výlety do přírody

Energetický příjem v týdnu od 19.11.2012 do 23.11.2012

Holka 7 třída

Den	Energie[kJ]	Tuky[g]	Tuky[kJ]	Cukry[kJ]	Bílkoviny[kJ]	
Pondělí	2737	14	532	1428	408	
Úterý	3979	30	1140	2159	612	
Středa	3141	95	3610	1224	425	
Čtvrtek	3475	23	874	1343	1156	
Pátek	2706	29	1102	1054	629	
Sobota	?	?	?	?	?	
Neřele	?	?	?	?	?	
<b>CELKEM ZA TÝDEN</b>		<b>16038</b>	<b>191</b>	<b>7258</b>	<b>7208</b>	<b>3230</b>
<b>DENNÍ PRŮMÉR</b>		<b>3208</b>	<b>38</b>	<b>1452</b>	<b>1442</b>	<b>646</b>

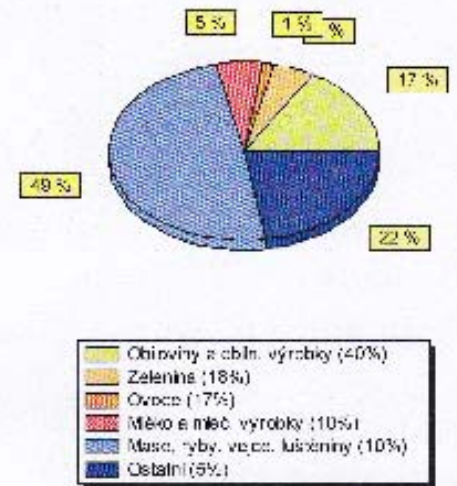
# Vyhodnocení vašich rizik

## Výživové zvyklosti

Potravinová pyramida



Zastoupení potravinových skupin ve vaší stravě



Skupina potravin	Skutečný počet porcí	Doporučený počet porcí	Procentuální plnění dop. počtu porcí
Obiloviny a obiln. výrobky	2,4	5,0	48,8 %
Zelenina	0,7	4,0	17,8 %
Ovoce	0,2	3,0	7,1 %
Mléko a mléč. výrobky	0,8	2,0	40,0 %
Maso, ryby, vejce, luštěniny	1,2	1,5	481,9 %
Ostatní	3,3	1,0	330,0 %

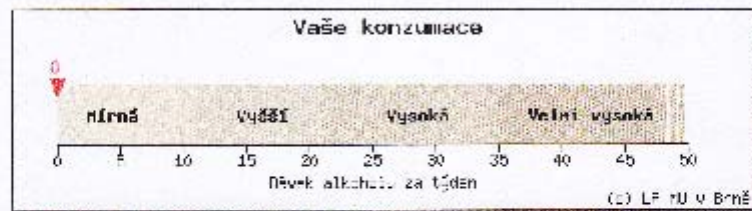
Celkový počet porcí ovoce a zeleniny za 1 den

Konzumujete: **4 porce**

*Doporučené množství: min. 5 porcí zeleniny denně !!!*

## Vyhodnocení vašich rizik

### Alkohol



Konzumujete: **U zdravého člověka bez rizika**

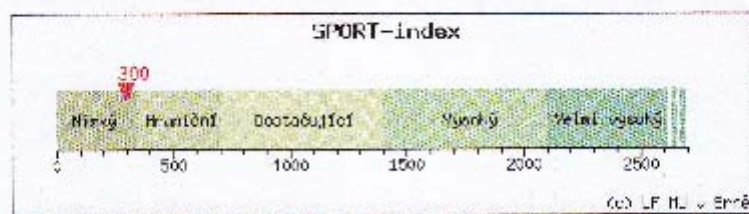
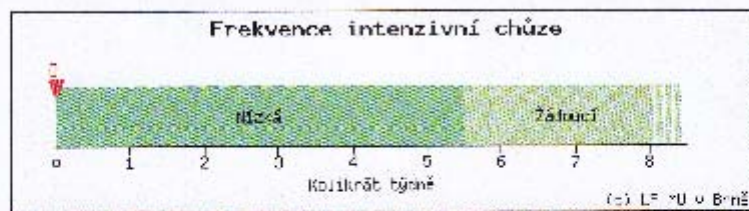
Jak často vypijete 4 nebo více dávek alkoholu najednou (v průběhu 1 dne)?

**Nikdy nebo max. několikrát ročně.**

*Doporučení: Jednorázová konzumace (v průběhu jen několika hodin) by prakticky nikdy neměla překročit 4 dávky alkoholu. Vyšší dávka již představuje pro většinu lidí přílišnou zátěž organismu !!!*

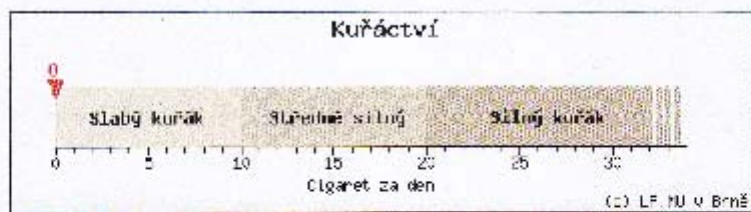
### Pohybová aktivita

**Chůzi se nevěnujete nejméně 30 minut za den po většinu dní v týdnu, nebo alespoň 3 hodiny za celý týden (=žádoucí minimum) !!!**

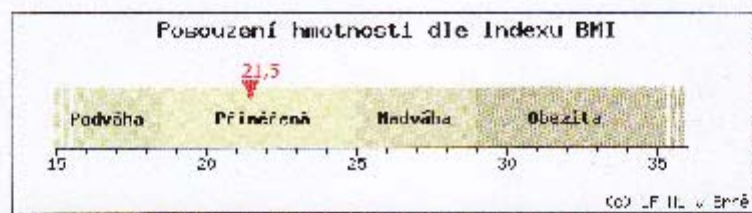


## Vyhodnocení vašich rizik

Kouření



Jste: **Nekuřák**



Krevní tlak

Každý dospělý člověk by měl znát hodnoty svého krevního tlaku!

Celkový cholesterol

Hodnota nabyla zadána

**1.12.201**  
**Datum: 1**

**Spotřební koš za období: 1.11.2011 - 30.11.2011**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	948459	1128650	180191	119
Ryby	g	135404	94686	-40718	69,93
Mléko	g	1069820	703280	-366540	65,74
Mléčné výrobky	g	279366	714176	434810	255,64
Tuky volné	g	196576	188196	-8380	95,74
Cukry volné	g	220154	199545	-20609	90,64
Zelenina	g	1275470	1259433	-16037	98,74
Ovoce	g	1103248	827474	-275774	75
Brambory	g	2066200	1280644	-785556	61,98
Luštěniny	g	135404	110670	-24734	81,73
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	2772
Jen oběd 7-10 let, oběd	4652
Jen oběd 11-14 let, oběd	5730
Jen oběd 15-18 let, oběd	1218

**Datum:** 22.12.201  
1

**Spotřební koš za období: 1.12.2011 - 31.12.2011**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	704334	800170	95836	113,61
Ryby	g	100813	91308	-9505	90,57
Mléko	g	786825	632330	-154495	80,36
Mléčné výrobky	g	206274	167900	-38374	81,40
Tuky volné	g	145744	146093	349	100,24
Cukry volné	g	162813	145305	-17508	89,25
Zelenina	g	945673	1347498	401825	142,49
Ovoce	g	815966	589608	-226358	72,26
Brambory	g	1536765	1323313	-213452	86,11
Luštěniny	g	100813	75870	-24943	75,26
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	1939
Jen oběd 7-10 let, oběd	3568
Jen oběd 11-14 let, oběd	4287
Jen oběd 15-18 let, oběd	869

**Datum:** 31.1.201  
2

**Spotřební koš za období: 1.1.2012 - 31.1.2012**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	897685	1042000	144315	116,08
Ryby	g	128771	159932	31161	124,20
Mléko	g	993410	747818	-245592	75,28
Mléčné výrobky	g	261063	183710	-77353	70,37
Tuky volné	g	185565	187197	1632	100,88
Cukry volné	g	206725	171468	-35257	82,94
Zelenina	g	1203103	1138001	-65102	94,59
Ovoce	g	1036157	986747	-49410	95,23
Brambory	g	1962235	1954314	-7921	99,60
Luštěniny	g	128771	112182	-16589	87,12
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	2313
Jen oběd 7-10 let, oběd	4627
Jen oběd 11-14 let, oběd	5568
Jen oběd 15-18 let, oběd	1063



**Datum:** 29.02.201  
2

**Spotřební koš za období: 1. 2.2012 - 29.2.2012**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	638756	659720	20964	103,28
Ryby	g	91477	158120	66643	172,85
Mléko	g	714035	536306	-177729	75,11
Mléčné výrobky	g	187667	138358	-49309	73,73
Tuky volné	g	132017	128764	-3253	97,54
Cukry volné	g	147582	115164	-32418	78,03
Zelenina	g	858248	972204	113956	113,28
Ovoce	g	739664	701166	-38498	94,80
Brambory	g	1392475	1052332	-340143	75,57
Luštěniny	g	91477	72366	-19111	79,11
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	g	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	1781
Jen oběd 7-10 let, oběd	3334
Jen oběd 11-14 let, oběd	3768
Jen oběd 15-18 let, oběd	799

**Datum: 2.4.2012**

**Spotřební koš za období: 1.3.2012 - 31.3.2012**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	927246	977840	50594	105,46
Ryby	g	132620	103335	-29285	77,92
Mléko	g	1038960	945265	-93695	90,98
Mléčné výrobky	g	271994	277260	5266	101,94
Tuky volné	g	191950	181499	-10451	94,56
Cukry volné	g	214580	203656	-10924	94,91
Zelenina	g	1245620	1482515	236895	119,02
Ovoce	g	1075460	1020431	-55029	994,88
Brambory	g	2022100	1680983	-341117	83,13
Luštěniny	g	132620	94739	-37881	71,44
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	2600
Jen oběd 7-10 let, oběd	4664
Jen oběd 11-14 let, oběd	5612
Jen oběd 15-18 let, oběd	1166

**03.05.201**  
**Datum: 2**

**Spotřební koš za období: 01.04.2012 - 30.04.2012**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	664268	637170	-27098	95,92
Ryby	g	95674	124090	28416	129,70
Mléko	g	725040	763050	38010	105,24
Mléčné výrobky	g	192568	152312	-40256	79,10
Tuky volné	g	136873	109270	-27603	79,83
Cukry volné	g	152143	110840	-41303	72,85
Zelenina	g	888735	1179702	290967	132,74
Ovoce	g	762258	567564	-194694	74,46
Brambory	g	1454110	1269606	-184504	87,31
Luštěniny	g	95674	74887	-20787	78,27
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	1582
Jen oběd 7-10 let, oběd	3634
Jen oběd 11-14 let, oběd	4118
Jen oběd 15-18 let, oběd	708

**Datum:** 31.05.201  
2

**Spotřební koš za období: 1.05.2012 - 31.05.2012**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	791327	857320	65993	108,34
Ryby	g	114876	109670	-5206	95,47
Mléko	g	828625	852582	23957	102,89
Mléčné výrobky	g	216603	159088	-57515	73,45
Tuky volné	g	162923	157238	-5685	96,51
Cukry volné	g	177552	127906	-49646	72,04
Zelenina	g	1048570	1426133	377563	136,01
Ovoce	g	893297	626821	-266476	70,17
Brambory	g	1751020	1532322	-218698	87,51
Luštěniny	g	114876	102412	-12464	89,15
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	1118
Jen oběd 7-10 let, oběd	4431
Jen oběd 11-14 let, oběd	5329
Jen oběd 15-18 let, oběd	945

**Datum:** 29.06.201  
2

**Spotřební koš za období: 1.06.2012 - 30.06.2012**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	654845	716090	61245	109,35
Ryby	g	95668	136184	40516	142,35
Mléko	g	670280	547920	-122360	81,74
Mléčné výrobky	g	177553	210592	33039	118,61
Tuky volné	g	134145	131478	-2667	98,01
Cukry volné	g	145450	143490	-1960	98,65
Zelenina	g	865320	1009199	143879	116,63
Ovoce	g	731936	447180	-284756	61,10
Brambory	g	1452550	1048628	-403922	72,19
Luštěniny	g	95668	69063	-26605	72,19
Maso rostlinné	g		0	0	0
Vejce	g		0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>		<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	704
Jen oběd 7-10 let, oběd	4018
Jen oběd 11-14 let, oběd	4341
Jen oběd 15-18 let, oběd	715

**27.09.201**  
**Datum: 2**

**Spotřební koš za období: 01.09.2012 - 30.09.2012**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	840335	1006780	166445	119,81
Ryby	g	120760	143110	22350	118,51
Mléko	g	920330	787465	-132865	85,56
Mléčné výrobky	g	234324	224235	-10089	95,69
Tuky volné	g	173986	138911	-35075	79,84
Cukry volné	g	191176	132685	-58491	69,40
Zelenina	g	1122110	1474844	352734	131,43
Ovoce	g	963750	899925	-63825	93,38
Brambory	g	1846350	1479560	-366790	80,13
Luštěniny	g	120760	110876	-9884	91,82
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	1760
Jen oběd 7-10 let, oběd	4376
Jen oběd 11-14 let, oběd	5065
Jen oběd 15-18 let, oběd	1403

**Datum: 31.10.201**  
**2**

**Spotřební koš za období: 01.10.2012 - 31.10.2012**

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnos t	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	1010769	1450306	439591	143,49
Ryby	g	144648	183519	38871	126,87
Mléko	g	1128125	988120	-140005	87,59
Mléčné výrobky	g	288716	273049	-15667	94,57
Tuky volné	g	209522	189229	-20293	90,31
Cukry volné	g	232200	203619	-28581	87,69
Zelenina	g	1355260	1407040	51780	103,82
Ovoce	g	1168461	1034145	-134316	88,50
Brambory	g	2210710	1630214	-580496	73,74
Luštěniny	g	144648	110863	-33785	76,64
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
<u>Ostatní</u>	<u>g</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0</u>

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 15-18 let, oběd 35 %	2554
Jen oběd 7-10 let, oběd	5109
Jen oběd 11-14 let, oběd	5928
Jen oběd 15-18 let, oběd	1640





# JÍDELNÍČEK

19.11. 23.11.2012

Droždňová polévka s kapáním  
Fazolevý guláš, chléb,  
šípkový čaj, Lakrumáček

Kapustová polévka  
Zhojnický závitok, bramborová kaše,  
mrkvový salát s ananasem, ovocná šťáva

Bramborová polévka  
Pekingské nudličky, dušená rýže,  
Cola šťáva

Žampionová polévka  
Cikánská vepřová pečeně, těstoviny,  
ovocná šťáva

Gulášová polévka  
Koblihy s meruňkovou marmeládou,  
kakao, ovoce