

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B5347

Monika Petráňová

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5345R006

**HODNOCENÍ PESTROSTI STRAVY V PŘEDŠKOLNÍCH
ZAŘÍZENÍCH**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Eva Nová

PLZEŇ 2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny prameny uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 26. 3. 2014

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování:

Děkuji MUDr. Evě Nové za odborné vedení práce. Za cenné rady, připomínky a ochotu při spolupráci. Chtěla bych velmi poděkovat mé rodině, která mě po celou dobu studia podporovala a také za jejich trpělivost při psaní mé bakalářské práce.

Anotace

Příjmení a jméno: Petráňová Monika

Katedra: Záchranářství a technických oborů

Název práce: Hodnocení pestrosti stravy v předškolních zařízeních

Vedoucí práce: MUDr. Eva Nová

Počet stran: číslované 86, nečíslované 25

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 26

Klíčová slova: Výživa, Předškolní věk, Děti, Stravování, Výživová pyramida, Pestrost

Souhrn:

Tématem mé bakalářské práce je hodnocení pestrosti stravy v předškolních zařízeních. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se skládá ze 4 kapitol. V těchto kapitolách popisuji dětskou výživu v předškolním věku. Dále vysvětluji hodnocení stravy, zde rozebírám staré a současné hodnocení. Věnuji se popisu jednotlivých složek výživy a v závěru charakterizuji výživovou pyramidu. V praktické části vyhodnocuji pestrost stravy z měsíčních jídelních lístků vybraných předškolních zařízení podle nových trendů školního stravování. Praktická část dále obsahuje diskuzi a závěrečný výstup z bakalářské práce.

Annotation

Surname and name: Petrářová Monika

Department: Paramedical rescue work and technical studies

Titul of thesis: Evaluation of dietary diversity in pre – school facilities

Consultant: MUDr. Eva Nová

Number of pages: numbered 86, unnumbered 25

Number of appendices: 6

Number of literature items used: 26

Key words: Nutrition, Preschool age, Children, Catering, Nutrition pyramid, Variety

Summary:

The theme of my bachelor thesis is to evaluate the diversity of food in preschools. The work is divided into theoretical and practical. The theoretical part is composed of four chapters. These chapters describe the infant food in pre-school age. It also explains the dietary assessment. I´m analyzed old and current assessment. It describes the various components of nutrition and in the end I characterize the nutritional pyramid. In the practical part I analyze the variety of food from the monthly menus. It was analyzed in selected preschools facilities according to new trends in school meals. The practical part contains a discussion of the final outcome of the bachelor thesis.

OBSAH

Úvod	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Děti předškolního věku a výživa	11
1.1 Vývoj dítěte a jeho potřeby	11
1.2 Výživa dítěte	12
2 Hodnocení pestrosti stravy	14
2.1 Staré hodnocení	14
2.1.1 Spotřební koš	14
2.1.2 Stará doporučená pestrost stravy měsíčního jídelního lístku	16
2.2 Současné hodnocení	18
2.2.1 Současná doporučená pestrost	18
3 Složky výživy	23
3.1 Proteiny	23
3.1.1 Fyziologická potřeba proteinů	23
3.1.2 Nedostatek proteinů ve výživě	24
3.1.3 Nadměrný přívod proteinů ve výživě	24
3.2 Tuky	25
3.2.1 Cholesterol	26
3.2.2 Nedostatek tuků ve výživě	26
3.2.3 Nadměrný přívod tuků ve výživě	26
3.3 Sacharidy	27
3.3.1 Nedostatek sacharidů ve výživě	28
3.3.2 Nadměrný přívod sacharidů ve výživě	28
3.4 Minerály a stopové prvky	29
3.4.1 Sodík	29
3.4.2 Draslík	30

3.4.3	Vápník	30
3.4.4	Fosfor.....	31
3.4.5	Jód.....	32
3.5	Vitamíny	33
3.5.1	Vitamín A (retinol)	33
3.5.2	Vitamín D (kalciferol)	34
3.5.3	Vitamín E (tokoferol)	34
3.5.4	Vitamín K	34
3.5.5	Vitamín C (kyselina askorbová)	35
3.5.6	Komplex Vitaminů B (B ₁ -B ₁₂)	35
3.6	Voda.....	36
4	Výživová pyramida.....	37
4.1	Kategorie potravin číslo 1	37
4.2	Kategorie potravin číslo 2	38
4.3	Kategorie potravin číslo 3	39
4.4	Kategorie potravin číslo 4.....	39
PRAKTICKÁ ČÁST		40
5	Formulace problému.....	41
6	Definování cílů a výzkumných otázek	42
7	Metodika výzkumu.....	44
8	Zpracování údajů	45
9	Prezentace získaných údajů	46
10	Diskuze	80
11	Závěr.....	93
Použitá literatura		
Seznam zkratk		
Seznam tabulek		

Seznam grafů

Seznam Příloh

12 Přílohy

ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je hodnocení pestrosti stravy v předškolních zařízeních. Děti v předškolním věku potřebují ke svému správnému psychickému vývoji mnoho podnětů a k fyzickému vývoji zdravou, pestrou a vyváženou stravu. Zdravá a vyvážená strava dětí je celosvětovým problémem. V naší společnosti se sporadicky setkáváme s dětmi, jejichž nedostatečně vyvážená strava, chudá na živiny, vede k podvýživě. Častěji se setkáváme s dětmi obézními, kteří konzumují nezdravou stravu bohatou na tuky a sacharidy. Zarážející je, že již děti ve velice nízkém věku ví, jak chutnají hamburger a jiná „fast foodová“ jídla plná nezdravých tuků, soli, dochucovadel a dalších tělu neprospěšných látek. Každá matka chce dát svému dítěti to nejlepší, to nejvýživnější, to nejmodernější, a to je zpravidla to, co nabízí reklama. Ne vždy jde o potraviny, které se dají zařadit mezi zdravé. Tento styl stravování způsobuje dětem většinou zdravotní problémy a vede až k obezitě. Baculatý předškolák s roztomilými faldíky se v dětském kolektivu objevuje častěji, než bychom chtěli. Z většiny obézních dětí vyrostou obézní dospělí se špatnými stravovacími návyky. Proto by se stravování našich dětí nemělo zanedbávat.

Předškolní zařízení má v tomto ohledu významnou roli. Může dětem nabízet zdravé potraviny, připravovat pro ně vyvážený jídelní lístek, odpovídající jejich věku a potřebám. A tak nenásilnou formou učít malé děti zásadám zdravého stravování. V předškolním věku si děti budují dovednosti a návyky, které dále uplatní ve svém pozdějším životě. Děti, které se již v raném věku seznámí se zdravým stravováním, budou i v dospělosti konzumovat zdravou a pestrou stravu. Proto je výchova ke správnému stravování v tomto věku velice důležitá.

Cílem mé bakalářské práce je porovnat pestrost stravy v 10 vybraných předškolních zařízeních Plzeňského kraje - dozorovaných územním pracovištěm Klatovy. Srovnat, jak tato zařízení využívají v praxi všech možností podávat dětem zdravé potraviny a správně a vyváženě je kombinovat.

Toto téma jsem si vybrala, jelikož se zajímám o zdravý životní styl. I jako budoucí matku mě toto téma oslovuje. Nastane čas, kdy i já budu pro své děti vybírat vhodné předškolní zařízení, a mezi mé priority při výběru bude patřit dodržování zdravé, plnohodnotné a vyvážené stravy.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A VÝŽIVA

1.1 VÝVOJ DÍTĚTE A JEHO POTŘEBY

U dítěte v předškolním věku, tedy mezi 4. a 6. rokem života, pokračuje pozvolný růst do výšky a s tím spojené zvyšování hmotnosti. Šestileté dítě obvykle měří 110 – 115 cm a váží 20 – 22 kg. Dítě v předškolním věku vyroste o 7 - 9,5 cm a jeho hmotnost se zvýší o 6 – 9 kg. Rozvoj svalové tkáně je podporován intenzivní pohybovou aktivitou a ta v tomto věku probíhá na úkor tělesného tuku. Svaly tvoří u pětiletého dítěte přibližně 35 % jeho hmotnosti a tuk 15 %. (1)

Nárůst tkání u dětí vyžaduje dostatečný příjem bílkovin, minimálně 1,2 g na 1 kg hmotnosti. Při celkovém energetickém příjmu by se podíl tuků ve stravě neměl snížit pod 27 % a neměl by přesáhnout 32 %. Pro správný vývoj dětí předškolního věku je velice důležitá konzumace polynenasycených mastných kyselin, především těch které se vyskytují v kvalitních rostlinných olejích a rybách. Celkový příjem cholesterolu by neměl překročit 100 mg/1000 kcal. Pro správnou představu 100 mg cholesterolu obsahuje např. 40 g másla, 60 - 90 g vepřového masa, 100 g sádla nebo šlehačky. Ke zdravému vývinu kostí je potřeba vyšší příjem vápníku a fosforu. Ve výživě nesmí chybět minerální látky a stopové prvky, např. železo, zinek, měď, selen. (2)

„Každý živý organismus potřebuje přívod energie. Člověk využívá energii: k udržení tělesné teploty a základních životních funkcí (tzv. bazální metabolismus, zajišťuje např. činnost srdce, dýchání), pro trávení jednotlivých složek potravy, pro tělesnou aktivitu, k zabezpečení růstu a obnovy tkání (zejména u dětí a mládeže)“ (1)¹

Spalováním tuků, bílkovin a sacharidů ze stravy nebo ze zásob organismu (glykogen v játrech a svalech, tuková tkáň) získáváme energii. Nejrychleji tělo získává energii ze sacharidů, pomaleji z tuků. Z bílkovin je energie dostupná pouze při nedostatku tuků a sacharidů a k tomu dochází hlavně při hladovění. (1)

Dítě v předškolním věku potřebuje hodnoty energie kolem 6 – 7 tisíc kJ denně. Pokud není splněn dostatečný příjem energie, objevuje se únava, slabost a malátnost. Při delším trvání nedostatečného příjmu energie může dojít i k opoždění růstu, k hubnutí, k podvýživě, k poškození organismu, a také k oslabení imunity. Avšak v našich podmínkách není problémem nedostatečný, ale naopak nadbytečný příjem energie.

¹(1, s. 13)

Nadměrné množství tuku v organismu, tedy obezita, není pouze kosmetickým problémem, většinou z obézního dítěte vyroste obézní dospělý. Při nadměrné hmotnosti trpí klouby, dýchací systém a dochází k poruchám látkové přeměny sacharidů a tuků. Genetické dispozice se na vzniku obezity podílejí jen v malé míře, častějším důvodem je nesprávné složení pokrmů a nadměrný přívod energie z potravy. Ale hlavním problémem v dnešní (moderní) době je nedostatek pohybu. (1)

1.2 VÝŽIVA DÍTĚTE

Dítě v každém věku má mít pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá zásadám správné výživy. Správné stravování odpovídá kvantitativním i kvalitativním věkovým zvláštnostem dítěte. Celkový denní příjem stravy by měl být rozdělen do 5 dávek. Z celkové denní výživové dávky by snídaně měla tvořit 18 %, svačina 15 %, oběd 35 %, odpolední svačina 10 % a večeře 22 %. Při sestavování jídelních lístků by se také nemělo zapomínat na pitný režim. (3)

Jídelní lístek dítěte předškolního věku má obsahovat mléko a mléčné výrobky, maso, vejce, obilniny, luštěniny, tuky a opomíjet se nesmí dostatečný přísun ovoce a zeleniny, jak v syrovém tak v tepelně upraveném stavu. Mléko a mléčné výrobky by se měly objevit v každé z pěti denních dávek. Denně, by dítě mělo dostat asi půl litru mléka nebo sníst 4 porce mléčných výrobků. To hlavně proto, že mléko je cenným zdrojem bílkovin, vápníku a fosforu. Dítě ve věku od 4 do 6 let má denní spotřebu masa 60 – 80 g, to odpovídá asi 2 porcím masa denně. Maso je významným zdrojem bílkovin a železa. V dětském jídelníčku by se měly objevovat všechny druhy masa. Preferovat by se měly méně tučné druhy. Nemělo by se zapomínat ani na maso rybí. Obilniny jsou zdrojem vitamínů skupiny B, rostlinných bílkovin a sacharidů. Při konzumaci celozrnných výrobků se do těla dítěte dostává vláknina, která napomáhá správné funkci střev. Obilniny se mohou konzumovat v různých podobách (chléb, pečivo, těstoviny, obilné kaše a další). V jídelním lístku by měly být obiloviny zařazeny 3 - 4 krát, a to v podobě chleba a pečiva (nejlépe tmavé druhy celozrnného pečiva a obilovin). Luštěniny je vhodné zařazovat v menších dávkách a častěji. Pro správné využití jejich bílkovin je nezbytná kombinace s obilovinami. Mohou se jimi také zahušťovat polévky. Nedoporučuje se je kombinovat s masem a masnými výrobky. Příjem zeleniny a ovoce dodává dětskému organismu vitamíny, vlákninu a minerální látky. Z tuků je vhodné používat čerstvé máslo a smetanu,

které jsou bohaté na vitamín A. Z olejů se používají ty, které obsahují polynenasycené mastné kyseliny a vitamín E. Pokrmy nepřesolovat, vyhýbat se ostrému a pálivému koření. Raději preferovat čerstvé bylinky. Do jídelního lístku by se neměly zařazovat uzeniny, nebo pouze výjimečně. Obsahují mnoho soli a konzervačních látek. Mají velice výraznou chuť, na kterou si děti snadno zvykají a poté odmítají zdravé pokrmy s méně výraznou chutí. I dětmi velice oblíbené sladkosti a slazené nápoje by se neměly objevovat a jídelním lístku často. Přivádějí do organismu zbytečný cukr a tak mají velký podíl na vzniku obezity. (2), (3), (14)

2 HODNOCENÍ PESTROSTI STRAVY

2.1 STARÉ HODNOCENÍ

Vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy o školním stravování stanovuje základní ukazatele, které má školní stravování splňovat. Pro stanovení základních ukazatelů se vychází z denní doporučené výživové dávky platné pro českou populaci, kterou určuje Ministerstvo zdravotnictví – hlavní hygienik ČR. Tyto ukazatele stanovují nutriční hodnotu stravy pomocí doporučené pestrosti měsíčního jídelního lístku. Toto doporučení stanovuje frekvenci pokrmů v měsíci, říká, kolikrát má být zařazen jaký druh pokrmu (masový, mléčný, luštěninový atd.) a kolikrát v měsíci základní suroviny (ryby, drůbež, vepřové maso). Ale nemůže stanovit ani sledovat množství podaných potravin a zajistit zda jsou dosaženy požadované nutriční hodnoty. Méně oblíbené potraviny je možno zařazovat do stravy jako součást mnoha pokrmů (např. luštěniny přidat do zeleninových či bramborových salátů, použít malé množství mléka do polévek, omáček a přidávat sójový granulát do mletých mas). Doporučená pestrost stravy navržená Ministerstvem zdravotnictví slouží vedoucím školních jídelen jako metodický návod k sestavování jídelních lístků a měla by pomáhat k dosahování požadovaných hodnot spotřebního koše. (2), (15)

2.1.1 SPOTŘEBNÍ KOŠ

Podle vyhlášky MŠMT ČR č. 107/2005 Sb., o školním stravování v platném znění jsou všechny školní jídelny povinny plnit požadavky tzv. spotřebního koše. Spotřební koš je stanoven podle doporučených denních dávek živin. Jedná se o průměrnou spotřebu potravin, která je pro školy závazná. Uvádí množství potravin z jednotlivých skupin, které musí dítě za den dostat prostřednictvím školního stravování. Existuje také spotřební koš pro vegetariánskou stravu. Ale tuto alternativu stravování většina škol nevyužívá, jelikož představuje náročnější přípravu pokrmů. Školním jídelnám ukládá vyhláška MŠMT ČR č. 107/2005 Sb., v platném znění, rozdělit stravované děti a žáky do věkových kategorií podle věku, kterého dosáhnou v průběhu školního roku. To tedy znamená, že děti v posledním ročníku mateřských škol budou spadat do kategorie 3 – 6 let a do kategorie 7 – 11 let. Spotřební koš pro děti ve věku 3 – 6 let je uveden v příloze č. 1 vyhlášky MŠMT ČR č. 107/2005 Sb., v platném znění, pro děti sedmileté tomu tak

není. Vedoucí školních jídelen mateřských škol se obraceli s prosbou o pomoc s tímto problémem na Společnost pro výživu nebo jiné organizace. Společnost pro výživu přichystala návrh dávek jednotlivých komodit spotřebního koše pro sedmileté děti mateřských škol. V kategorii dětí ve věku 7 – 11 let jsou dávky jednotlivých komodit vyšší o 13 – 100 % s výjimkou mléka a ovoce. Tyto dávky platí pro celou kategorii dětí od 7 do 11 let. V mateřských školách jsou ale strávanci pouze sedmiletí. Proto se navrhlo, že dávky masa, ryb, mléčných výrobků, cukru, tuků a zeleniny se zvýší o 10 % oproti dávkám pro děti od 3 do 6 let. Dávky brambor a luštěnin se zvýší o 20 % oproti dávkám pro děti od 3 do 6 let a dávky ovoce a mléka zůstanou stejné jako u dětí od 3 do 6 let.

(17), (18), (20)

Příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování, v platném znění:

„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. 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“. (21)²

„Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + - 25 % s výjimkou tuků a cukrů, kde množství volných tuků a volného cukru představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu“. (21)²

„Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg)“. (21)²

² (<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107>)

2.1.2 STARÁ DOPORUČENÁ PESTROST STRAVY MĚSÍČNÍHO JÍDELNÍHO LÍSTKU

Doporučená pestrost stravy stanovuje kolikrát v měsíci, má být zařazen jaký druh pokrmu (zeleninový, masový, mléčný atd.)

„Přesnídávky: 1x med nebo džem

1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem

2x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek

3x rybí pomazánka

1x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)

2x tvarohová pomazánka

4x sýrová pomazánka nebo sýr

1x drožd'ová pomazánka

2x zeleninová pomazánka

1x šunka

2x dle možností

Odpolední svačiny: 4x ovocný nebo zeleninový salát

3x domácí pečivo – ovocné, tvarohové, makové

3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo puding = svačiny s mléčným základem

3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou

7x dle možností (celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky apod.)

Ovoce a zeleninu střídavě zařazovat jako přílohu k přesnídávkám a odpoledním svačinám co nejčastěji. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

Polévky: volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky

Určitě: 1x drožd'ová

3x luštěninová

Jako zavářku používat více obiloviny (ovesné vločky, jáhly apod.)

Hlavní jídla: 3x drůbež

2x ryby

max. 4x vepřové maso

5x podle možností (hovězí maso, králik)

4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)

max. 2x sladké jídlo

nezapomeňte na výrobky ze sóji

Přílohy: 5x brambory

2x bramborová kaše

3x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny)

4x rýže (možnost zařazovat rýži parboild, rýži natural)

2x houskové knedlíky (možnost kombinace mouky a sójové mouky)

1x bramborové knedlíky

min. 1x luštěniny

Zeleninové saláty nebo ovoce, eventuelně ovocné saláty podávat denně. Plně využívat sezónní ovoce a zeleninu. Přednost dávat ovoci a zelenině s vysokým obsahem vitamínu C.

Moučníky a dezerty: k pečení lze využít možnosti kombinace mouky (bílé a celozrnné),

podávat mléčné výrobky, knackebroaty“. (16)³

³ (16, s. 11-12)

2.2 SOUČASNÉ HODNOCENÍ

Doporučení pro sestavování jídelních lístků zohledňuje nejnovější trendy ve výživě. Vychází ze znalosti současného nastavení nutriční části školního stravování v České republice a ze znalosti mezinárodních doporučených dávek (DACH). Jedná se o ozdravení školního stravování, ke kterému je jako nástroj používána Doporučená pestrost. Ta je sestavena tak, že pokud bude dodržována, bude splněn spotřební koš a současně i výživové doporučené dávky. Doporučená pestrost nemá být přesným návodem ke stavbě jídelních lístků, ale pouze se snaží ukázat směr při jejich sestavování. U méně žádoucích potravin udává maximální frekvenci (např. u vepřového masa), naopak u žádoucích potravin udává minimální frekvenci (např. u ryb). Nestanovuje tedy vše, co má být v jídelním lístku obsaženo, ale snaží se usměrňovat, ne striktně vyžadovat. Cílem této metodiky je jídelní lístky školních jídelen odlehčit, snížit množství nabízených masitých pokrmů, změnit přístup k zařazování zeleniny a také upravit kombinaci pokrmů tak, aby byly živiny co nejefektivněji zkombinovány. A v neposlední řadě naučit děti od nejútlejšího věku zásadám zdravého stravování. (22)

2.2.1 SOUČASNÁ DOPORUČENÁ PESTROST

Pro sjednocení postupů všech krajských hygienických stanic byla připravena nová metodika pro hodnocení jídelních lístků školních jídelen. Na pracoviště krajských hygienických stanic se dostala v září 2013. Metodika je určena odborným zaměstnancům odborů hygieny dětí a mládeže a hygienické stanice hlavního města Prahy k ověření a k připomínkám. Od ledna 2014 se podle nové metodiky hodnotí jídelní lístky školních jídelen. (22)

„Polévky:

- *Polévky by měly převažovat zeleninové.*
- *3x v měsíci nebo raději každý týden by měly být zařazeny luštěninové polévky. Vždy musí být dobře uvařené – raději více než méně, neboť pro řadu strážníků jsou luštěniny hůře stravitelné.*
- *Jako zavářku do polévek používat i jáhly, pohanku, kuskus, obilné vločky, krupky apod.*

- *Před sladké a luštěninové pokrmy nezařazovat masovou polévku, např. k buchtičkám s krémem není nejvhodnější gulášová polévka nebo k luštěninám masový krém. Dnes již neplatí, že děti mají nedostatek bílkovin, a není proto nutné ani žádoucí, volit masovou polévku, pokud není maso součástí hlavního pokrmu. Masové polévky nekombinujeme s luštěninovými pokrmy z důvodu zbytečné zátěže bílkovinami, a ani se sladkými pokrmy z důvodu horší stravitelnosti oběda.*

Hlavní jídla:

- *U hlavních pokrmů dbát na pravidelné střídání a frekvenci různých druhů mas. Doporučuje se do měsíčního jídelního lístku zařadit 3x bílé druhy mas (drůbež, králík), minimálně 2x ryby, max. 4x vepřové maso. U mas je tedy doporučena frekvence ryb, drůbeže a maximální frekvence vepřového masa. Do potřebné konečné frekvence mas za měsíc mohou být zařazeny i jiné druhy mas. To, že jiné druhy mas nejsou vyjmenovány, neznamená, že nemají být v jídelníčku nabízeny. Z ostatních druhů mas zařazovat i hovězí maso. Nepřidávat uzeniny do pokrmů pro „vylepšení“, např. slaninu, párky apod. Z nutričního hlediska to není vhodné ani žádoucí.*
- *4x za měsíc zařazovat bezmasé nesladké zeleninové jídlo. Bezmasý pokrm zajistí přiměřenou a požadovanou dodávku vlákniny, minerálních látek a vitamínů.*
- *Mezi bezmasé nesladké pokrmy patří také pokrmy luštěninové, pokud není přidáno maso. Aby byl i bezmasý pokrm plnohodnotný, je důležité znát správnou kombinaci surovin. Pro získání plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů – tedy např. z luštěnin je nezbytné kombinovat luštěniny s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny, špagety, kuskus apod.). Např. jsou vhodné kombinace – luštěninová polévka a rizoto, nebo rizoto s luštěninami (např. s fazolemi nebo cizrnou), fazolový guláš s chlebem, čočku je vhodné kombinovat s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem.*

Přílohy:

- *Je nutno dbát na pestrost příloh. Je třeba preferovat obiloviny (těstoviny, rýže, rýže parboiled, kuskus, bulgur, chléb...). Postupně je vhodné do jídelníčku zařadit i celozrnné těstoviny. Část mouky (např. do knedlíků) může být nahrazen moukou celozrnnou, špaldovou, žitnou, pak lze hodnotit knedlík jako žádoucí obilovinu.*
- *Frekvence podávání houskových knedlíků omezit na maximálně 2x za měsíc.*

Přesnídávky a svačiny v mateřských školách:

- *Každý týden je vhodné zařadit luštěninovou pomazánku.*
- *Minimálně 2x za měsíc zařadit rybí pomazánku.*
- *Každý týden nebo minimálně 2x za měsíc zařadit obilnou kaši (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.).*
- *Slané přesnídávky doplňovat zeleninou, přesnídávky sladké doplňovat ovocem. Např. rybí pomazánka s pomerančem není vhodná kombinace z hlediska dobré stravitelnosti. Doporučuje se obměňovat druhy pečiva, zařazovat celozrnné druhy.*
- *Je-li zařazen mléčný výrobek např. k svačině např. jogurt, není nutno podávat k téže svačině i mléčný nápoj.*
- *Alespoň 2x za týden tedy 8x za měsíc zařazovat celozrnné pečivo.*
- *Nezařazovat uzeniny ani paštiky.*

Nápoje:

- *Děti by se měly učit pít také neochucenou pitnou vodu, měla by jim být pravidelně nabízena nejen k jídlu, ale i v průběhu dne v rámci pitného režimu.*
- *Pokud je nabízen mléčný nápoj k obědu, je vhodné nabídnout i nemléčný. Neznamená to, že pokud je nabídnut nemléčný, musí být nabídnut i mléčný. Jde o to, aby děti pokud je nabízen mléčný nápoj, měly možnost z výběru i nemléčného.*
- *Nápoje není vhodné přeslázovat, raději více ředit.*
- *Pokud je nabízen sladký nápoj, měl by být nabídnut i nesladký.*
- *Pro zdravé děti jsou preferovány raději nápoje přislazené cukrem před nápoji s umělými sladidly.*
- *Doporučuje se volit nápoje bez nadbytku barviv a aromat, nezařazovat výrazně barevné nápojem jako např. modré nebo nápoje kolového typu.*
- *Je vhodné preferovat jiné druhy čaje než černý, černý čaj obsahuje povzbuzující kofeinové a theinové látky.*
- *Nápoje je důležité střídat. Stejně tak druhy minerálních vod.*
- *Pokud jsou zařazeny nápoje obohacené jódem, neměly by být zařazovány častěji než 1x v týdnu.*
- *Nápoj je „pouze“ nápoj, hlavním zdrojem minerálních látek a vitamínů je jídlo.*

Zelenina:

- *Denně je vhodné nabízet dětem zeleninu, jak syrovou, tak i tepelně upravenou. Syrová zelenina obsahuje řadu důležitých látek, ale zároveň může být hůře stravitelná. V tepelně upravené zelenině jsou již některé pevné vazby narušeny tepelnou úpravou, a proto se zelenina stává lépe stravitelná. Příliš dlouhým varem je však znehodnocena řada důležitých látek, proto je nutné do jídelníčků zařazovat zeleninu krátkodobě tepelně upravenou – např. blanšírovaná, napařovaná. Tepelně upravená zelenina by měla být pravidelnou součástí pokrmů. Tepelná úprava může být krátkodobá např. blanšírování nebo může trvat delší dobu – dušení nebo vaření v polévce apod.*
- *Je nutné preferovat zeleninu čerstvou před sterilovanou.*
- *Vhodné je pravidelně zařazovat kysané nesterilované zelí, které je prospěšné zdraví pro jeho obsah vitamínu C a také proto, že má pozitivní vliv na imunitní systém dítěte.*
- *Vybrané pokrmy je možné zdobit zelenými natěmi.*

Luštěniny:

- *Luštěniny zařazovat v menších dávkách a častěji.*
- *Každý týden zařazovat luštěninovou polévku nebo polévku s luštěninami.*
- *Pravidelně zařazovat do jídelníčku polévky s přídavkem luštěnin pokrmů s luštěninami - např. zeleninová polévka s cizrnou, rizoto s fazolemi. Luštěniny by se měly stát přirozenou součástí jídelníčku, nebudou tak zbytečně budít pozornost ani způsobovat případné zažívací obtíže.*
- *Luštěniny mohou být použity i k zahuštění polévek (např. rozmixovaná červená čočka, bílé fazole apod.).*
- *V MŠ je vhodné pravidelně zařazovat luštěninové pomazánky.*
- *Doporučuje se využívat tofu (do rizota, do polévek, do pomazánek).*
- *Pro správné využití bílkovin z luštěnin je nezbytné kombinovat je s obilovinami – např. čočková polévka a rizoto, fazolový guláš s chlebem, těstovinový salát s fazolemi, cizrna na paprice s rýží, luštěninová pomazánka s chlebem apod.*

Ovoce:

- *Preferovat čerstvé druhy ovoce před kompoty.*
- *Druhy ovoce a zeleniny volit s přihlédnutím k ročnímu období, nabízet rozmanitou skladbu a vhodně kombinovat s hlavními pokrmy, např. k buchtíčkám s krémem raději ovoce než zeleninový salát, k rybí pomazánce raději zeleninu než ovoce.“*
(22)⁴

⁴ (22, s. 2 – 5)

3 SLOŽKY VÝŽIVY

Vyvážená lidská strava obsahuje cukry, bílkoviny a tuky, což jsou základní druhy živin.

3.1 PROTEINY

Proteiny neboli bílkoviny jsou základní stavební složkou našeho těla. Společně s tuky a sacharidy tvoří hlavní živiny. Jde o komplexní organické látky, které plní řadu fyziologických funkcí, ve formě enzymů, hormonů a protilátek. Lidský organizmus si neumí bílkoviny ukládat do zásoby, proto by se měly každý den přijímat ve stravě v dostatečné míře. Bílkoviny se dělí na živočišné a rostlinné. Mezi nejkvalitnější zdroje živočišných bílkovin patří vejce, následuje mléko, poté ryby a maso. Jsou pro lidské tělo snadněji vstřebatelné a mají vysokou biologickou hodnotu. Oproti tomu bílkoviny rostlinného původu se hůře vstřebávají, mají nízkou biologickou hodnotu. Kombinací živočišných a rostlinných zdrojů nejlépe v poměru 1 : 2 (2 díly rostlinných k 1 dílu živočišných) se snadno docílí zdravé rovnováhy bílkovin. (1), (4)

3.1.1 FYZIOLOGICKÁ POTŘEBA PROTEINŮ

Na požadavky přísunu bílkovin pro správnou funkci lidského těla působí řada faktorů: rychlost syntézy bílkovin v těle, podíl sacharidů a tuků ve stravě, stravitelnost potravin, stresové situace, horečka, závažné metabolické poruchy, podávání léků apod. (4)

Při normální aktivitě u dospělého zdravého člověka činí funkční minimum kvalitního proteinu 0,8 g/kg/den. Při malé fyzické zátěži činí minimální nutný přívod kvalitního proteinu kolem 0,6 g/kg/den. Takovýto příjem proteinů je nezbytný pro krytí bazálních ztrát, které vznikají při metabolických pochodech v organizmu. U dětí je relativní potřeba bílkovin vyšší než u dospělých a to z důvodu vývoje a růstu. Pro děti předškolního věku platí doporučená dávka přibližně 1 g bílkovin na 1 kg váhy dítěte.

(1), (4)

3.1.2 NEDOSTATEK PROTEINŮ VE VÝŽIVĚ

Nedostatek proteinů ve stravě se vyskytuje často s proteino-energetickou malnutricí, což je nedostatečný příjem energie. Nejhorší důsledky jsou u dětí, jelikož jejich rostoucí organizmus má zvýšenou potřebu bílkovin a energie. (4)

Marasmus je onemocnění, které je způsobeno nedostatečným množstvím stravy s vyváženým zastoupením živin. Osoby postižené touto nemocí mají extrémně nízkou hmotnost, svalovou atrofii a minimální množství tuku v těle. Příkladem je mentální anorexie. (4)

Strava s nedostatečným přísunem kvalitních bílkovin je hlavně problémem lidí třetího světa. Je zde zaveden stravovací návyk, že po narození druhého dítěte je první odstaveno a jeho denní stravu tvoří především kukuřičná kaše. Tato strava způsobí postupnou ztrátu důležitých aminokyselin. Jejich trvalý nedostatek se projeví jako kwashiorkor. Jedná se o onemocnění z dlouhodobého nedostatku bílkovin a poměrným dostatkem energie získávaným ze sacharidů. Mezi hlavní příznaky této nemoci patří velké břicho, hubené nohy, svalová atrofie, ztučnění jater, slinivky břišní a celková nižší hmotnost. Vrstva tuku je normální a často se objevují psychomotorické změny. (1), (4)

Vyvinout se může také sekundární nedostatek bílkovin, způsobený nedostatečným přívodem proteinů následkem některých patologických procesů: při poruše funkce jater se sníženou schopností syntetizovat bílkoviny (zejména albumín); při onemocnění ledvin, kdy dochází ke zvýšeným ztrátám bílkovin močí (nefrotický syndrom); při neschopnosti vstřebat bílkoviny (malabsorpční syndrom); při nedostatečném příjmu sacharidů kdy jsou bílkoviny využívány jako zdroj energie (glukoneogeneze). (4)

3.1.3 NADMĚRNÝ PŘÍVOD PROTEINŮ VE VÝŽIVĚ

Ve vyspělých zemích se naopak objevují zdravotní problémy spojené s vysokým příjmem živočišných bílkovin, nejčastěji v masných výrobcích a mase. A to hlavně v souvislosti s tuky a tepelnou úpravou uzením. Nadbytek bílkovin, především živočišného původu, zatěžuje organizmus, zejména ledviny, játra a způsobuje zvýšené ztráty vápníku. To může vést k rozvoji vážných nemocí. Konzumace některých druhů zvěřiny a vepřového masa často vede k rozvoji dnové nefropatie, dny a zvyšuje se riziko vzniku arterosklerózy.

I zvýšený výskyt tumorů tlustého střeva je dáván do kontextu s častým příjmem tučných uzenin. (1), (4)

Naopak strava s méně koncentrovanými bílkovinami, například mléko nebo jogurt v kombinaci s rostlinnými bílkovinami, lidskému tělu prospívá. Mezi potravinami živočišného původu vybíráme takové, které neobsahují příliš mnoho cholesterolu a nasycených mastných kyselin. Velice důležitá je také tepelná úprava bílkovin. Některé bílkoviny se při vysokých teplotách, které vznikají nevhodnou úpravou, jako je pečení, smažení, grilování, přeměňují na toxické látky s karcinogenními účinky. (1), (4)

3.2 TUKY

Tuky společně se sacharidy a bílkovinami tvoří základní složky výživy. Tuky představují bohatou zásobárnu energie v lidském těle, která je dvakrát větší než energetická hodnota bílkovin a sacharidů. Slouží jako mechanická ochrana vnitřních orgánů, tepelná izolace a podílí se na důležitých reakcích organismu (vznik zánětu nebo bolesti, srážlivost krve). Doporučená denní dávka tuků u dospělého člověka činí 65 – 150 g a u dětí předškolního věku činí 46 – 60 g. (1), (5), (23)

Tuky (triglyceridy) jsou složeny z glycerolu a mastných kyselin. V potravinách živočišného původu se vyskytuje navíc ještě cholesterol. Tuky dělíme podle původu na rostlinné a živočišné, ale vhodnější je, je dělit podle typu mastných kyselin, které obsahují. Jedná se o nasycené, nenasycené a trans-nenasycené tuky. (24)

Nasycené tuky jsou zdraví škodlivé, obsahují je především živočišné potraviny s výjimkou ryb. Najdeme je ale i v rostlinných tucích (palmový, palmojádrový a kokosový olej). Jejich nadměrná konzumace způsobuje zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi a vznik kardiovaskulárních onemocnění. Obsahují je hlavně uzeniny, tučná masa, paštiky, máslo, smetanové výrobky ale, i cukrovinky a zmrzlina. (24)

Nenasycené tuky mají příznivý účinek na lidské zdraví. Najdeme je v rostlinných olejích, v rybách, avokádu a v ořechích. Mezi tyto tuky řadíme i skupinu mono-nenasycených a polynenasycených tuků. Mono-nenasycené tuky se vyskytují v olivovém a řepkovém oleji. Nejprospěšnější lidskému tělu jsou polynenasycené tuky, mezi něž patří kyselina linolová (omega-6), kterou obsahuje slunečnicový olej. A kyselina linoleová (omega-3), která se nachází ve lněném, olivovém, řepkovém oleji a ve vlašských ořechích. Obě tyto

kyseliny jsou nezbytné pro zdravý vývoj těla a plní roli v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. (13), (24)

Trans-nenasycené tuky jsou nejnebezpečnější formou tuků pro lidský organismus. Jsou to nezdravé formy nenasycených mastných kyselin, které se svými vlastnostmi více podobají nasyceným mastným kyselinám. Jejich účinek na lidské tělo je horší než u nasycených mastných kyselin. Vyskytují se hlavně ve ztužených rostlinných tucích. Proto je najdeme v pekařských a cukrářských výrobcích (koblíhy, sušenky, tukové rohlíky, oplatky). (24)

3.2.1 CHOLESTEROL

Cholesterol se vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu, především ve vnitřnostech a ve vejcích. Někteří lidé jsou na něj zvýšeně citliví. Jejich těla ho neumějí vyloučit a ani při nadměrném příjmu jejich organismus nesníží vlastní produkci. (1)

Následkem toho dochází ke zvýšené hladině cholesterolu a to přispívá ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Vyšší hladiny cholesterolu mají za následek i výskyt nádorů tlustého střeva. (1)

Lidské tělo cholesterol potřebuje pro syntézu hormonů, žlučových kyselin a vitamínu D. (1)

Denní příjem cholesterolu u dospělých by neměl překročit 300 – 400 mg a u dětí by neměl převyšovat 200 mg. (4)

3.2.2 NEDOSTATEK TUKŮ VE VÝŽIVĚ

Nedostatek tuků ve stravě vede ke snížené imunitě, k poruchám srdečního rytmu, k hormonálním poruchám a k poruchám metabolismu a trávení. Deficience tuků způsobuje šupinatění kůže a nedostatek vitamínů rozpustných v tucích.

3.2.3 NADMĚRNÝ PŘÍVOD TUKŮ VE VÝŽIVĚ

Nadměrný příjem tuků ve výživě vede ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi a tím dochází k ukládání tuku na cévní stěny, to omezuje průtok krve v cévě a zásobování

orgánů kyslíkem a živinami. Následky těchto jevů vedou k rozvoji srdečně-cévních onemocnění. Kardiovaskulární nemoci bývají častou příčinou úmrtí. Vysoký cholesterol se také podílí na zvýšeném výskytu nádorů tlustého střeva. (1), (6), (3), (25)

V organismu v průběhu přeměny tuků vznikají tzv. volné radikály, které způsobují sklerózu a urychlují stárnutí. Je alarmující, že již děti školou povinné mohou mít počínající aterosklerózu. To i přesto, že jejich krevní hladina cholesterolu není významně zvýšena. Snížením příjmu tuků a zvýšeným použitím přirozených antioxidantů (beta-karoten, vitamín C a vitamín E) lze utlumit tvorbu volných radikálů. Nejhorší forma tuku pro lidské tělo je tzv. oxidovaný cholesterol, který vzniká při tepelné úpravě pokrmů. (6)

Vysokou hladinu cholesterolu v krvi je možné snížit konzumací vlákniny, ale také stravou s nízkým obsahem tuků a vysokým obsahem sacharidů. (3), (6)

3.3 SACHARIDY

Nejvýznamnější živinou v lidské stravě jsou sacharidy. Tvoří 55 – 65 % celkového denního příjmu energie člověka. Všechny sacharidy jsou v těle přeměněny na nejjednodušší glukózu, která je hlavním zdrojem energie pro naše buňky. Sacharidy se rozdělují podle velikosti molekuly na monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. (1), (4)

Monosacharidy neboli jednoduché sacharidy nazýváme laicky cukry. Řadíme sem fruktózu (ovocný cukr), glukózu (hroznový cukr), sacharózu (třtinový nebo řepný cukr). Všechny mají sladkou chuť a jsou obsaženy nejvíce v ovoci (jablka, banány, pomeranče, hroznové víno) v medu a v některých druzích zeleniny, například v karotce nebo hrášku. (1), (4)

Oligosacharidy jsou přítomny nejčastěji v luštěninách. Mezi oligosacharidy se řadí disacharidy. Mezi disacharidy patří sacharóza, maltóza a laktóza. Laktóza (mléčný cukr) je nejdůležitější pro děti v kojeneckém věku. Je obsažena v lidském mateřském mléce v množství 7 %, což je hodnota dvakrát vyšší než v mléce kravském. Nezastupitelná je pro kojence, ale s rostoucím věkem dítěte ztrácí na své důležitosti. Pro děti starší 3 let se stává jednoduchým cukrem, glukóza. Nejčastěji je v lidské stravě zastoupena sacharóza, která má sladkou chuť a její denní dávka pro dospělého člověka činí 100 – 120 g. (7), (4)

Polysacharidy jsou složité formy cukrů s podstatným významem ve stravě. Mohou být různě stravitelné a různě složené. Mezi stravitelné řadíme škrob, který je důležitým polysacharidem v lidské výživě. Obsahují ho rostliny. Významným zdrojem škrobu jsou brambory, obilniny, kukuřice, luštěniny, těstoviny, banány a hrášek. Existují také částečně stravitelné nebo úplně nestravitelné polysacharidy, k těm patří vláknina, která by měla být nezbytnou součástí výživy. (7), (4)

Vláknina se neřadí mezi živiny, ale pro lidské tělo je nenahraditelná. Naše tělo ji nevstřebává, jelikož není štěpena enzymy, které produkují žlázy gastrointestinálního traktu člověka. Vlákninu rozdělujeme na rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina se nejvíce vyskytuje v zelenině, v ovoci a podílí se na snížení hladiny cholesterolu v těle. Zdrojem nerozpustné vlákniny jsou především celozrnné potraviny. V celozrnném chlebu je podíl vlákniny 8,5 %, oproti tomu v bílém chlebu pouze 3 %. Napomáhá ke správné činnosti střev, zabraňuje vzniku zácpy a zvětšuje objem tráveniny. Denní dávka pro dospělého člověka činí 25 – 30 g. Malým dětem bychom neměli podávat velké dávky vlákniny, jelikož mají malý žaludek a větší příjem vlákniny by znamenal snížení celkového přísunu energie. To by mohlo způsobit trávicí obtíže, jako jsou nadýmání nebo křeče břicha. U dětí se průměrná denní dávka vypočítá podle vzorce: věk dítěte plus 5 g vlákniny (například u čtyřletého dítěte je doporučená denní dávka 9 g vlákniny). Při konzumaci potravin obsahujících vlákninu je důležité dodržovat dostatečný pitný režim. V případě nedostatečného přísunu tekutin se vyskytují pocity těžkosti a zácpa. (1), (4)

3.3.1 NEDOSTATEK SACHARIDŮ VE VÝŽIVĚ

Nedostatek sacharidů ve stravě vzniká ojediněle nebo při drastických redukčních dietách. Při nedostatku sacharidů ve stravě si lidské tělo získává potřebnou energii pro svoji činnost spalováním tuků a bílkovin. Důsledkem nadměrného spalování tuků dochází k tzv. ketóze s vylučováním ketonových látek (např. aceton). (1), (5), (7)

3.3.2 NADMĚRNÝ PŘÍVOD SACHARIDŮ VE VÝŽIVĚ

Obliba sladké chuti je pro člověka vrozená. Nejen malé děti, ale i dospělí rádi zařazují do stravy nadbytek sladkých pokrmů a nápojů. Zvýšený přísun zejména jednoduchých sacharidů vede ke zvýšené hladině triglyceridů v krvi. A tím může dojít ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Při nadbytečném příjmu sacharidů se zvyšuje tělesná hmotnost (obezita). Vysoký příjem sacharidů ve stravě vede ke vzniku glykémie

a žlučových kamenů. Nadměrné požívání sladkých jídel hlavně u dětí má také za následek vznik zubního kazu. (1), (6)

3.4 MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY

Minerální látky představují 4 % celkové hmotnosti člověka. Zhruba 83 % z nich je uloženo v kostech. Pro lidské tělo jsou prospěšné neboli biogenní (uhlík, vodík, kyslík, dusík), nezbytné neboli esenciální (vápník, sodík, draslík, jód, železo) nebo škodlivé tedy toxické (olovo, arzen, rtuť). Řadu minerálních látek je potřeba přijímat ve větším množství, zhruba několik gramů denně. Nazýváme je makroprvky; mezi ně patří: vodík, kyslík, uhlík, sodík, hořčík, draslík, fosfor, vápník, křemík a síra. Některé minerální látky musíme přijímat v menším množství, jen několik miligramů denně. Proto se jim říká mikroprvky neboli prvky stopové. Řadíme sem: měď, železo, mangan, zinek, bor, křemík, lithium. Patří sem také ultrastopové prvky, kterých naše tělo potřebuje nejméně. To jsou: molybden, kobalt, fluor, jód, nikl, selen, chrom, vanad. Mezi prokazatelně škodlivé, pro tělo toxické prvky, které přijímáme dýcháním, potravou nebo vodou, patří: rtuť, berylium, arzen, olovo, stroncium, vizmut, thalium. (6)

3.4.1 SODÍK

Základní funkcí sodíku v lidském těle je udržování homeostázy krve, vodní rovnováhy a stálého osmotického tlaku. Je hlavním kationtem extracelulární tekutiny, která svým složením napodobuje mořskou vodu, v níž vznikl veškerý život. Sodík a draslík jsou v těle přítomny ve formě iontu. Společně s chloridovými a hydrogenuhličitanovými anionty vytváří základní elektrolyt, v němž probíhají životní projevy všech buněk lidského těla. (4)

Hlavním zdrojem sodíku je kuchyňská sůl (NaCl). Sodík se tedy vyskytuje téměř ve všech potravinách a ve velkém množství v uzeninách, solených rybách a v glutamanu sodném, který se používá jako dochucovadlo potravin. Denní dávka sodíku u dospělého člověka by neměla překročit 2000 mg a u dětí a dospívajících 300 – 550 mg. (4)

Deficience sodíku vzniká při průjemových onemocněních, kdy dochází k velké ztrátě tělesných tekutin, k dehydrataci a narušení osmotického tlaku v těle. Při nedostatku

sodíku se mohou objevit svalové křeče, bolesti hlavy, nevolnost, závratě a nízký krevní tlak. (4)

Nadbytek sodíku je v dnešní společnosti aktuálním problémem. Vzniká při nadměrném solení a požívání velmi slaných potravin, zejména uzenin. Jeho důsledkem je hypertenze, která může vést až k vzniku vážných onemocnění kardiovaskulárního systému. (4)

3.4.2 DRASLÍK

Draslík je hlavním jednomocným kationtem intracelulární tekutiny. Spolu se sodíkem je nejdůležitějším iontem pro udržení stálého osmotického tlaku a acidobazické rovnováhy. Je potřebný pro správnou činnost svalů, především svalu srdečního. Draslík je z těla nenávratně vylučován ledvinami, jelikož ledvinové tubuly postrádají schopnost zpětné resorpce pro draslík. Zdrojem draslíku jsou téměř všechny rostlinné potraviny, zvláště celozrnné cereálie, ořechy a ovoce. I maso je cenným zdrojem draslíku. Denní potřeba draslíku u dospělého člověka činí 2500 – 4000 mg., u dětí 1000 – 3000 mg. (4)

Deficience draslíku (hypokalémie) vzniká při průjmech, při nedostatečném příjmu tekutin, při nadměrném pocení, ale také při dietě, která má vysoký obsah bílkovin. Nedostatek draslíku se projevuje svalovou slabostí, zrychlenou činností srdce, závratěmi, bolestmi hlavy, zvýšeným krevním tlakem nebo nespavostí. (4)

Nadbytek draslíku vzniká při jeho vysokém dlouhodobém příjmu. Například při nadměrném pití minerálních vod nebo při selhání ledvin. Projevuje se nepravidelnou srdeční akcí, podrážděným žaludkem, brněním v končetinách, ochablostí dýchacích svalů nebo svalovou paralýzou. (4)

3.4.3 VÁPŇÍK

Vápník je pro lidské tělo důležitý a po uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku je v něm zastoupen nejvíce. Vápník je potřebnou součástí kostí, vyskytuje se v nich ve formě hydroxyapatitu. Je důležitý pro srážlivost krve, převádí protrombin na trombin. Dále také snižuje nervosvalovou dráždivost a reguluje srdeční rytmus. Zdrojem vápníku jsou především mléčné výrobky, zejména sýry a mléko. Z potravin rostlinného původu je to brokolice, ořechy, hrách, fazole nebo sójové boby. (4)

Množství vápníku v potravě má vliv na proces jeho vstřebávání, který se odehrává v kyselém prostředí duodena. Kyselina šťavelová snižuje vstřebávání vápníku v těle. Naopak přítomnost vitamínu D působí na vstřebávání příznivě. Doporučená denní dávka je závislá na věku a stavu organismu. Pro dospělého člověka činí asi 1000 mg/den, pro děti předškolního věku 800 mg/den. Děti v období růstu by měly vypít přibližně 2 sklenice mléka denně. Tím je pokryta potřebná dávka vápníku na den. (4), (13)

Deficience vápníku má nepříznivý vliv na děti v období růstu. Je velice důležité dbát na jeho dostatečný příjem v dětské stravě, jelikož jeho nedostatek může způsobit opožděný tělesný růst. Během lidského života přirozeně ubývá množství vápníku vázaného v kostech. Této ztrátě se nedá zabránit, ale je možné ji zpomalit. Nedostatek vápníku, který se projevuje v nižším věku, nazýváme osteomalacie. Může se objevit například po těhotenství, jedná se o demineralizaci kostí nedostatkem vitamínu D. Častěji se deficience vápníku projevuje ve vyšším věku jako osteoporóza. Při tomto onemocnění dochází k řídnutí kostí, tudíž ke zvýšené lomivosti a křehkosti v důsledku stárnutí. Objevuje se obvykle u žen po menopauze, jelikož se ztrácí ochranný účinek estrogenů. Ke vzniku onemocnění přispívají řady rizikových faktorů: bílá rasa, dlouhodobý nedostatečný příjem vápníku, ženské pohlaví, časná menopauza, vícenásobné těhotenství, málo fyzické aktivity, konzumace alkoholu, vysoký příjem kofeinu a kouření. Velká deficience vápníku může způsobit zvýšenou nervosvalovou dráždivost a v mimořádných případech vést k tetanii. (4)

Při nadměrném přísunu vápníku se mohou objevit bolesti hlavy, zácpa, zvracení, nechutenství nebo žízeň. Nadbytek vápníku nastává v důsledku nadprodukce parathormonu nebo intoxikace vitamínem D. Poté se vápník ukládá do plic, ledvin a sliznice žaludku. (4)

3.4.4 FOSFOR

Fosfor se vyskytuje v každé buňce lidského těla a jeho celkové množství činí 600 – 700 g. Fosfor se objevuje v anorganické formě i v organické formě. V anorganické formě se vyskytuje v kostech a zubech. Spolu s vápníkem se podílejí na jejich stavbě. Fosfor je také součástí fosfolipidů, nukleových kyselin a fosfoproteinů ve formě organické a účastní se přenosu energie. (4)

Zdrojem fosforu jsou téměř všechny potraviny, mléko, mléčné výrobky, ořechy, ovesné vločky, luštěniny, vnitřnosti, maso, vaječný žloutek, hnědá rýže nebo obilniny.

V anorganické formě je pro lidský organismus využitelnější, jelikož se vstřebává téměř na 100 %. Naopak fosfor rostlinného původu je méně využitelný. Denní příjem fosforu u dospělého člověka činí kolem 1000 mg., pro děti předškolního věku 800 mg. Vyšší konzumace potravin obsahujících fosfor je důležitá u těhotných a kojících žen a u rostoucích dětí. (4), (13)

Při pestré stravě by se deficiencie fosforu neměla vyskytnout. V experimentálních studiích na zvířatech se zjistilo, že z nedostatku fosforu dochází ke vzniku onemocnění zvaného rachitis, neboli pokřivení kostí. Ze stravy, která dlouhodobě neobsahuje fosfor, můžeme pociťovat únavu nebo stavy slabosti. Naopak nadbytečná konzumace fosforu snižuje vstřebávání železa ze stravy. (4)

3.4.5 JÓD

Jód patří mezi stopové prvky. Podílí se na tvorbě hormonů štítné žlázy (trijodtyronin, tyroxin) v lidském těle. (4), (7)

Významným zdrojem jódu pro člověka jsou všechny mořské produkty, zejména ryby a řasy. V malém množství se také vyskytuje v mléčných výrobcích a ve vejcích. Množství jódu obsaženého v půdě a poté i v rostlinných nebo živočišných produktech je závislé na vzdálenosti od moře. Z tohoto důvodu se u nás jód přidává do kuchyňské soli a obohacují se jím i některé potraviny, jako např. dětské piškoty nebo sirupy. Tímto opatřením se zajišťuje dostatečný příjem jódu v potravě. Doporučená denní dávka jódu pro dospělého člověka činí 1 – 2 µg na kilogram hmotnosti. U dětí předškolního věku je denní dávka 90 µg. (7), (4), (13)

Při deficienci jódu dochází ke zvětšení štítné žlázy neboli endemická struma. Struma se může vyskytnout také jako reakce na přítomnost velkého počtu strumigenů ve stravě. Strumigeny jsou látky (dusičnany a specifické glykosidy) nacházející se v potravě, jako je křen, sója a hořčičné semínko. Velkým problémem je nedostatek jódu především u těhotných žen a malých dětí. U dětí způsobuje poruchu pohlavního i duševního vývoje nebo vznik kretenizmu. Deficiencí jódu u člověka mohou vzniknout problémy, jako jsou: potrat, předčasný porod, kretenizmus, vyšší úmrtnost novorozenců, snížená činnost štítné žlázy, vrozené vady, psychomotorické poruchy. (4), (7)

Velký příjem jódu je pro lidské tělo toxický. Dochází k němu při předávkování některými volně prodejnými léky. (7)

3.5 VITAMÍNY

Vitamíny řadíme mezi nepostradatelné složky naší výživy. Jsou důležité pro metabolické děje v organismu. V lidském těle plní roli ochranných faktorů a zajišťují optimální průběh všech životních procesů. Organismus si vitamíny, až na některé výjimky, neumí sám vyrobit, a proto je musíme přijímat spolu s potravinami. Mají odlišnou strukturu a různou funkci v lidském těle. Deficience vitamínů ve stravě se projevuje odlišnými poruchami, záleží na typu vitamínu. Lehké formy deficience označujeme jako hypovitaminózy, které mají nespecifické příznaky. Těžké formy označujeme jako avitaminózy s charakteristickými příznaky. Vitamíny dělíme na rozpustné v tucích (A, D, E, K) a rozpustné ve vodě (B, C, H, P-P). Vitamíny rozpustné v tucích si lidský organismus ukládá do zásoby, naopak vitamíny rozpustné ve vodě je nutné dodávat souvisle, jelikož při jejich nadbytku je naše tělo vyloučí. (4), (5)

3.5.1 VITAMÍN A (RETINOL)

Vitamín A se řadí mezi vitamíny rozpustné v tucích. Je významnou součástí barviva oční sítnice, retiny, která je důležitá pro vidění za šera. Podporuje růst a tvorbu spermií (spermiogeneze). Vitamín A je velice významný pro správnou funkci sliznic. Disponuje protiinfekčním a antikancerogenním účinkem. Vitamín A je odolný proti varu, proto je zachován ve vařených i pečených pokrmech. Doporučená denní dávka vitamínu A u dospělého člověka činí 0,8 - 1,5 mg a u dětí ve věku od 4 do 6 let činí 500 µg. (5), (3)

V hotové formě se vitamín A nachází v potravinách živočišného původu (játra, rybí tuk, mléko, sýr, žloutky, máslo). V potravinách rostlinného původu je zdrojem provitamínu A mrkev, hrášek, rajče, špenát, petrželová nať, meruňky a jahody. (3), (8)

Deficience vitamínu A způsobuje zpomalený růst, poruchy spermiogeneze a rohovatění kůže. Zhoršuje se vidění za šera a může vzniknout zánět spojivek. (3), (8)

Nadbytek (hypervitaminóza) vitamínu A se projevuje zvýšenou hladinou vápníku v krvi. Objevují se bolesti kostí, kloubů a pravděpodobně jeho nadbytek v lidském těle zvyšuje riziko nádorového bujení. (3)

3.5.2 VITAMÍN D (KALCIFEROL)

Vitamín D patří mezi vitamíny rozpustné v tucích. Napomáhá k ukládání vápníku a fosforu do zubů a kostí. Podporuje růst a udržuje správné vstřebávání a transport vápníku v organizmu. Doporučená denní dávka u dospělého člověka činí 0,01 mg a u dětí ve věku od 4 do 6 let činí 10 µg. (3), (8), (13)

Vitamín D a jeho provitamíny se vyskytují v přírodě i v potravinách v malém množství. Provitamíny obsažené v potravinách rostlinného původu se nejvíce nacházejí v kvasnicích a v některých houbách. Provitamíny živočišných potravin obsahují játra, rybí tuk, máslo, vejce a plnotučné mléčné výrobky. Provitamíny se ukládají do kůže, kde se po ozáření ultrafialovými paprsky přeměňují na vitamín D. (3), (8)

Deficience vitamínu D způsobuje zpomalený růst. U dětí se jeho nedostatek projevuje jako onemocnění zvané křivice (rachitis). (3)

Hypervitaminóza vitamínu D vzniká při jeho nadměrném příjmu. Způsobuje usazování vápníku ve stěnách cév, ve vnitřních orgánech, v plicích a v ledvinách, což může člověka ohrozit na životě. (3)

3.5.3 VITAMÍN E (TOKOFEROL)

Vitamín E se řadí mezi vitamíny rozpustné v tucích. Podporuje funkci a vývoj pohlavních žláz a tvorbu spermií a má silné antioxidační účinky. Doporučená denní dávka pro dospělého člověka činí 8 – 20 mg a pro dítě ve věku od 4 do 6 let činí 7 mg. (3), (13)

Zdrojem vitamínu E jsou rostlinné oleje, obilné klíčky, celozrnné výrobky, listová zelenina, ořechy, žloutky a mléčné výrobky. (8)

Při nedostatku vitamínu E se mění stavba červených krvinek. Deficience způsobuje svalovou dystrofii, neplodnost mužů a u žen sklon k nedonošení nebo potrácení plodu.

(3), (8)

3.5.4 VITAMÍN K

Vitamín K je rozpustný v tucích. Je velice důležitý pro normální srážlivost krve, jelikož podporuje syntézu protrombinu v játrech. Doporučená denní dávka pro dospělého člověka činí 0,5 – 1 mg a pro děti ve věku od 4 do 6 let činí 20 µg. (3), (13)

Vitamín K vytvářejí bakterie tlustého střeva. Zdrojem jsou především zelené rostliny, luštěniny, žloutek, sýr a játra. (3)

Nedostatek vitamínu K prodlužuje srážení krve, což může vést k jejím větším ztrátám. (3)

Při nadbytku vitamínu K se objevuje nechutenství a horečka. (3)

3.5.5 VITAMÍN C (KYSELINA ASKORBOVÁ)

Vitamín C náleží do skupiny vitamínů rozpustných ve vodě. Má značný antioxidační účinek a jeho význam v organismu je široký. Je důležitý pro tvorbu mezibuněčné hmoty a podmiňuje správné hojení ran. Doporučená denní dávka vitamínu C pro dospělého člověka činí 75 mg a více a pro děti ve věku od 4 do 6 let činí 45 mg. Lidský organismus si ho neukládá do zásoby, proto je zapotřebí ho denně dodávat. Předávkování tímto vitamínem není možné, jelikož přebytečné množství se vylučuje močí. Jedná se o nejméně odolný vitamín. Ničí se varem, oxidací, stykem s železným předmětem, ohříváním nebo sterilováním. (3), (8), (13)

Zdrojem vitamínu C je především čerstvá zelenina a ovoce (citrusové plody, brambory, zelí, šípek a hloh). (3), (8)

Deficience vitamínu C se objevuje nejčastěji na jaře, jelikož dlouho uskladněná zelenina a ovoce obsahuje vitamínů méně. Objevuje se únava, krvácení dásní, zhoršené hojení ran, poruchy vápenatění kostí a zvyšuje se náchylnost k běžným nakažlivým onemocněním (chřipka). Avitaminóza vyvolává kurděje, které mohou skončit smrtí, pokud se nezvýší přísun vitamínu C. (3), (8)

3.5.6 KOMPLEX VITAMÍNŮ B (B₁-B₁₂)

Komplex vitamínů B patří mezi vitamíny rozpustné ve vodě. Nacházejí se v potravinách zpravidla společně, ale v odlišném množství. Lidský organismus si ho neukládá do zásoby, proto se musí přijímat ve stravě denně. (5)

Zdrojem vitamínů B jsou kvasnice, obilná zrna, vejce, maso, játra, mléčné výrobky, zelenina i ovoce. (8)

3.6 VODA

V každé buňce lidského těla je obsažena voda. U dospělé osoby tvoří voda 60 % tělesné hmotnosti a 70 % aktivní tělesné hmoty. Svalnatý jedinec má proto vyšší podíl vody, jelikož svaly obsahují 3 krát více vody než tuková tkáň. Nejvíce vody v těle mají malé děti, ta tvoří až $\frac{3}{4}$ hmotnosti jejich těla. (4) (26)

Lidské tělo za normálních podmínek ztrácí asi 2 - 2,5 litru vody denně. Voda se vylučuje močí (asi 1 litr denně), stolicí, dýcháním a pocením (0,5 litru denně). Naše tělo si vodu neukládá, a proto je velice důležité její ztráty denně doplňovat. Pitný režim je nejdůležitější u malých dětí, jelikož jejich organizmus se vyvíjí a roste. Přísun tekutin je ovládán pocitem žízně. Malé děti si často pocit žízně neuvědomují nebo nemají na pití čas. Proto je velice důležité malým dětem nápoje záměrně nabízet. Denní potřeba příjmu tekutin u dospělého činí 2 - 2,5 litru a v dětském věku činí 1,5 litru. (1), (26)

Mezi nejvhodnější tekutiny (nápoje) řadíme vodu balenou nebo z vodovodu, různé druhy čajů (bylinkové, černé i ovocné) a neslazené ovocné šťávy. Minerální stolní vody nejsou vhodné jako základ pitného režimu. Jejich příjem by neměl přesáhnout 0,5 litru denně. Mezi nevhodné nápoje patří slazené limonády, toniky, nektary, energetické a kolové nápoje. (9)

Nedostatek tekutin se projevuje bolestí hlavy, únavou, malátností, zácpou a celkovým vysílením. Dlouhodobý nedostatek tekutin může vést k vážným zdravotním problémům, jako je porucha funkce ledvin, vznik ledvinových a močových kamenů a zvyšuje se riziko zánětu slepého střeva. (19)

4 VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

Výživová pyramida je doporučením světové zdravotnické organizace (WHO), jak konzumovat potraviny. Nejnovější verze pyramidy zdravé výživy v České republice je přizpůsobena české populaci a směřuje ke zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva. Tato pyramida napomáhá k udržení tělesné hmotnosti, zvyšuje přísun ovoce a zeleniny. Podporuje konzumaci pestré stravy, potravin s nízkým glykemickým indexem, příjem mléčných výrobků a dodržování pitného režimu. Výživová neboli potravinová pyramida nám dává aktuální základní doporučení o skladbě výživy. Nejčastěji by se naše strava měla skládat z potravin, které se v pyramidě nacházejí nejnižší tedy v jejím základu. Směrem nahoru by se potraviny měly konzumovat střídavě a vrchol pyramidy tvoří potraviny, bez kterých se můžeme obejít a měli bychom je konzumovat pouze výjimečně. Pro všechna patra pyramidy platí, že potraviny, které jsou vlevo, jsou vhodnější než potraviny vpravo. (8), (10)

Mezi hlavní pravidla výživové pyramidy patří vhodné množství a poměr potravin a jejich pestrost. Důležité je zařadit do jednoho dne všechny kategorie potravin a vybírat více různých potravin z jedné kategorie, například nejíst z ovoce pouze banány nebo z obilnin jen rohlíky. Jedná se také o pomůcku pro rodiče. Pomocí výživové pyramidy doplňují zbylé jídlo, které jejich dítě nedostane v předškolním zařízení. (1)

4.1 KATEGORIE POTRAVIN ČÍSLO 1

Potraviny, které se zařazují do skupiny potravin č. 1, tvoří základnu pyramidy. Ta obsahuje obilné výrobky (celozrnné pečivo, pohanka, jáhly, pšenice špalda), luštěniny (čočka, sója), ovoce, zeleninu a dostatečný pitný režim (čistá voda). Tato skupina potravin má největší zastoupení v našem jídelníčku. Měli bychom dávat přednost tmavému celozrnnému pečivu před bílým pečivem a moučnými výrobky s vyšším obsahem cukru. Pro lidské tělo jsou tyto potraviny zdrojem vlákniny, energie a vitamínů, zejména vitamínů C a skupiny B (vitamín B₁, B₂ a niacin). (11), (10)

Luštěniny, mezi které se řadí i sója a sójové výrobky jsou dobrým zdrojem bílkovin. (11)

Zelenina obsahuje převážně vodu a jen velmi malé množství cukru a bílkovin, proto je její energetická hodnota nízká. Je zdrojem vlákniny a vitamínů, zejména vitamínu C,

kyseliny listové a beta-karotenu. Významné a důležité jsou také minerály, především hořčík, draslík a fosfor. Vláknina obsažená v zelenině ozdravuje střevo a napomáhá vyloučit látky, které by se bez její přítomnosti vstřebaly a nejsou tělu prospěšné. Aby se v zelenině zachovalo co nejvíce vitamínů a minerálů, musí se podávat v syrovém stavu nebo šetrněji zpracovaná (dušením a povařením). (11)

Ovoce obsahuje velké množství vitamínu C. Ovoce žluté a oranžové bravy je zdrojem také beta-karotenu, pektinu a draslíku. Optimální je podávat ovoce v čerstvém stavu a syrové, aby si zachovalo co nejvíce vitamínů. Kompotování a vaření marmelád výrazně snižuje obsah vitamínů. Toto zpracování ovoce se neobejde bez značného přídatku cukru, což je nevhodné z hlediska racionální výživy. Ovoce je v menší míře také zdrojem vlákniny, která zůstává zachována i v ovoci sušeném. (11)

Pro dospělého člověka je určeno 3 - 6 porcí obilovin, 3 - 5 porcí zeleniny, 2 - 4 porce ovoce denně. Jedna porce v této skupině potravin představuje: 1 krajíc chleba 1 rohlík, 1 misku luštěnin (150 – 200 ml), 1 větší papriku nebo mrkev, 1 misku čínského zelí nebo salátu, 150 g vařené zeleniny, 1 sklenici zeleninové šťávy, 1 pomeranč, banán nebo jablko (100 g), 1 misku drobného ovoce (rybíz, borůvky, jahody), nebo 1 sklenici ovocné šťávy. Pro děti předškolního věku je určeno 4 - 5 porcí obilovin, 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce denně. Jedna porce představuje: 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík, 1 misku (375 ml) luštěnin, 1 středně velký kus ovoce nebo zeleniny (60 – 90 g), sklenici ředěné ovocné šťávy (150 ml). (11)

4.2 KATEGORIE POTRAVIN ČÍSLO 2

Do této skupiny potravin náleží ovesné vločky, mléčné výrobky (jogurt), mléko, rostlinné tuky (olivový, slunečnicový olej), těstoviny, rýže, ryby a brambory. Tato skupina potravin je zdrojem vlákniny, bílkovin, vápníku, jódu a vitamínů, zejména vitamínů A, C, E a skupiny B (vitamín B₁, B₆, B₁₂). (11)

Mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem dobře vstřebatelného vápníku a živočišných bílkovin. Potraviny s probiotiky, jako jsou kysané mléčné výrobky, kefíry, acidofilní mléka a jogurty jsou dobře stravitelné a upravují složení střevní flóry díky přítomnosti bifidogenních bakterií. Nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky nejsou prospěšné pro malé děti, jelikož scházející energii z ubraného tuku nahrazují

konzumaci sladkých jídel. Nízkotučné mléčné výrobky obsahují velmi malé množství vitamínů rozpustných v tucích A, D, E, K. Mléko a mléčné výrobky se doporučuje konzumovat dvě hodiny před jídlem nebo po jídle obsahujícím železo, jelikož vápník snižuje jeho využitelnost. (2), (11)

Z ryb doporučujeme méně tučné mořské ryby, které obsahují jód pro správnou funkci štítné žlázy. Ze sladkovodních ryb volíme sivena, kapra, lipana a pstruha. (11)

Pro dospělého člověka je určeno 2 - 4 porce mléka a mléčných výrobků, 3 – 5 porcí rýže či těstovin denně. Jedna porce v této skupině potravin představuje: 1 sklenici mléka (250 – 300 ml), 1 jogurt (150 – 200 ml), 50 g sýra nebo 40 g tvarohu, 1 kopeček rýže nebo těstovin (120 – 150 g) nebo 1 miskou ovesných vloček (200 ml), vařené brambory (150 g). Pro děti předškolního věku je určeno 2 - 3 porce mléka a mléčných výrobků, 4 - 5 porcí těstovin či rýže. Jedna porce představuje: mléko (150 ml), jogurt (100 ml), sýr (50 g), 100 – 120 g rýže nebo těstovin. (11)

4.3 KATEGORIE POTRAVIN ČÍSLO 3

Kategorie potravin č. 3 představuje drůbež, maso, vejce. Jsou zdrojem živočišných bílkovin, tuků, vitamínů skupiny B, zejména vitamínů B₁₂, železa a dalších minerálních látek. Měli bychom dávat přednost bílému masu před červeným a nemělo by být zbytečně tučné. Vejce je doporučeno konzumovat dostatečně tepelně upravené kvůli možné nákaze salmonelózou. (11)

Pro dospělého člověka je určena 1-3 porce denně. Jedna porce v této skupině potravin představuje: 80 g masa nebo 2 vaječné bílky. Pro děti předškolního věku je určena 1 porce denně. Jedna porce představuje: 50 – 70 g masa nebo 1 vejce. (11)

4.4 KATEGORIE POTRAVIN ČÍSLO 4

Do 4. kategorie potravin náleží živočišné tuky (máslo, sádlo), volný cukr (sušenky, bonbony, zmrzlina), uzeniny a alkohol. Tyto potraviny bychom měli konzumovat opravdu střídmě nebo se jim zcela vyhýbat. Hamburgery, paštiky, salámy, uzeniny a párky jsou pro dítě zcela nevhodné a dospělý člověk by měl tyto potraviny do svého jídelníčku zařazovat pouze výjimečně. (11)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 FORMULACE PROBLÉMU

Správný vývoj dětského organismu je závislý na přiměřené a plnohodnotné výživě. Správná výživa ovlivňuje růst, vývoj dítěte a napomáhá prevenci řadě onemocnění v dětství i dospělosti. V předškolním věku se formují vzorce chování, a proto předškolní zařízení může významně ovlivnit výživové zvyklosti a stravovací návyky nejen dítěte, ale i jeho rodiny. Stravování v mateřských školách zajišťuje převážnou část denní výživy u dětí předškolního věku. V předškolním zařízení by se děti měly seznamovat se zdravými potravinami. Malé děti jsou sice velice vybíravé a upřednostňují převážně to, co je jim známé. Ale i přesto by jim měly mateřské školy nabídnout širokou paletu zdravých potravin, a tak zajistit pestrost podávané stravy. (9), (10)

Mateřská škola, to je místo kde děti poprvé vstupují do širšího světa. Učí se zde nové věci a budují si dovednosti a návyky, které jim později slouží jako odrazové můstky pro další život. Proto by mělo být stravování v mateřské škole vyvážené, pestré, zdravé. (1)

6 DEFINOVÁNÍ CÍLŮ A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Cílem bakalářské práce je porovnat pestrost a vyváženost stravy ve vybraných předškolních zařízeních a dodržování pravidel zdravé výživy u dětí předškolního věku.

Cíl 1)

Zhodnotit pestrost stravy ve vybraných předškolních zařízeních, vzhledem k novým trendům ve školním stravování.

VO 1: Jaká je kvalita sestavení jídelních lístků ve vybraných mateřských školách?

Cíl 2)

Porovnat frekvenci zařazování čerstvé a tepelně upravené zeleniny ve vybraných předškolních zařízeních

VO 2: V jakém množství podávají mateřské školy čerstvou a tepelně upravenou zeleninu?

Cíl 3)

Zhodnotit konzumaci luštěnin, včetně jejich zařazování do nutričně vhodných a nevhodných kombinací.

VO 3: V jakém množství podávají mateřské školy luštěniny a v jakých kombinacích?

Cíl 4)

Zhodnotit konzumaci ryb ve vybraných předškolních zařízeních.

VO 4: V jakém množství podávají mateřské školy ryby?

Cíl 5)

Zhodnotit konzumaci masa ve vybraných předškolních zařízeních.

VO 5: V jakém množství se podávají bílé druhy masa a maso vepřové?

Cíl 6)

Vytvořit edukační materiál o důležitosti dodržování pestré stravy cíleně zaměřený na rodiče.

7 METODIKA VÝZKUMU

Výzkum byl realizován v 10 předškolních zařízeních Plzeňského kraje - dozorovaných územním pracovištěm Klatovy. Jako metodiku výzkumu k vytvoření této bakalářské práce jsem použila kvalitativní formu výzkumu. Výzkum byl zaměřen na hodnocení pestrosti stravy v jednotlivých mateřských školách, vzhledem k novým trendům ve školním stravování. Sběr dat probíhal od 30. 9. 2013 do 31. 1. 2014. Vyhodnocování probíhalo podle metodického návodu k hodnocení jídelních lístků školních jídelen (pilotní etapa).

8 ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ

Získané údaje byly zpracovány pomocí počítačového programu Microsoft Office Exel 2007. Výsledky šetření jsou uváděny pomocí grafů a tabulek. Jednotlivé grafy mají příslušnou legendu a hodnoty jsou uváděny v relativních nebo absolutních číslech. Výsledky šetření v tabulkách, jsou uvedeny v absolutních i relativních číslech.

9 PREZENTACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

Tabulka č. 1: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Železná Ruda

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	16	1
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	2	0
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		2	0
kombinace polévek a hlavních jídel	1	plus 1; mínus 3	0
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	4	1
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	1	0
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	6,5	0
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	2	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	2	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	2	1
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	4	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	2	2
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	11	1
houškové knedlíky max. 2x/měsíc	1	3	0
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	3	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	7	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	0	0
Výsledek hodnocení			8 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 2: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Železná Ruda

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	0	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	9	1
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	0	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 6;mínus 3 plus 1;mínus 0	1
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	1	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	4	0
Výsledek hodnocení			2 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 3: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Železná Ruda

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobrý jídelníček	3	Dobrý	10 – 14	Dobrý
4 - 6	Nízká úroveň	2	Nízká úroveň	6 – 9	Nízká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 4: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Běšiny

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	14	1
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	2	0
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		0	0
kombinace polévek a hlavních jídel	1	plus 0; mínus 3	0
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	4	1
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	3	2
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	2,5	1
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	1	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	3	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	2	1
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	2	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	2	2
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	6	0
houskové knedlíky max. 2x/měsíc	1	3	0
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	5	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	10	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	1	1
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	0	0
Výsledek hodnocení			11 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 5: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Běšiny

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	0	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	2	1
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	0	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 6; mínus 4 plus 1; mínus 0	1
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	0	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	1	0
Výsledek hodnocení			2 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 6: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Běšiny

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobrý jídelníček	3	Dobrý	10 – 14	Dobrý
4 - 6	Nízká úroveň	2	Nízká úroveň	6 – 9	Nízká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 7: Doporučená pestrost – obědy za měsíc MŠ Klatovy - Studentská

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	15	1
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	3	1
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		4	1
kombinace polévek a hlavních jídel	1	plus 0; mínus 4	0
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	7	1
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	3	2
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	4	1
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	2	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	2	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	3	0
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	4	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	3	2
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	7	1
houskové knedlíky max. 2x/měsíc	1	2	1
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	3	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	12	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	1	1
Výsledek hodnocení			14 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 8: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Klatovy - Studentská

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	1	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	2	1
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	1	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 11; mínus 5 plus 5; mínus 0	1
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	0	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	2	0
Výsledek hodnocení			2 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 9: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Klatovy - Studentská

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobrá jídelníček	3	Dobrá	10 – 14	Dobrá
4 - 6	Nízká úroveň	2	Nízká úroveň	6 – 9	Nízká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 10: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Vrhavěč

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	12	1
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	1	0
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		0	0
kombinace polévek a hlavních jídel	1	Plus 0; mínus 2	0
			0
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	2	0
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	1	0
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	6	0
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	1	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	2	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	1	1
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	3	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	0	0
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	5	0
houškové knedlíky max. 2x/měsíc	1	2	1
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	2	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	5	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	0	0
Výsledek hodnocení			4 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 11: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Vrhavěč

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	0	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	1	0
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	0	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 0; mínus 9 plus 8; mínus 0	0
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	0	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	2	0
Výsledek hodnocení			0 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 12: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Vrhavěč

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobrý jídelníček	3	Dobrý	10 – 14	Dobrý
4 - 6	Nízká úroveň	2	Nízká úroveň	6 – 9	Nízká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 13: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Sušice – Tylova

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	11	0
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	3	1
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		2	0
kombinace polévek a hlavních jídel	1	plus 0; mínus 4	0
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	4	1
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	2	1
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	5	0
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	2	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	1	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	1	1
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	1	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	2	2
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	8	1
houskové knedlíky max. 2x/měsíc	1	3	0
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	5	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	7	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	0	0
Výsledek hodnocení			9 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 14: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Sušice – Tylova

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	1	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	4	1
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	1	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 12;mínus 7 plus 6; mínus 0	1
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	1	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	2	0
Výsledek hodnocení			2 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 15: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Sušice - Tylova

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobry jídelníček	3	Dobry	10 – 14	Dobry
4 - 6	Nizká úroveň	2	Nizká úroveň	6 – 9	Nizká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 16: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Švihov

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	15	1
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	1	0
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		5	1
kombinace polévek a hlavních jídel	1	plus 2; mínus 1	1
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	4	1
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	2	1
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	5	0
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	2	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	3	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	2	1
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	4	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	2	2
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	8	1
houskové knedlíky max. 2x/měsíc	1	1	1
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	7	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	9	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	8	1
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	16	1
Výsledek hodnocení			14 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 17: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Švihov

	Hodnocení	Jídelníček	
Přesnídávky a svačiny		Četnost	Hodnocení
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	2	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	2	1
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	1	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 19; mínus 12 plus 11; mínus 0	1
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	5	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	3	0
Výsledek hodnocení			2 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 18: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Švihov

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobrý jídelníček	3	Dobrý	10 – 14	Dobrý
4 - 6	Nízká úroveň	2	Nízká úroveň	6 – 9	Nízká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 19: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Dolany

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	6	0
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	4	2
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		1	0
kombinace polévek a hlavních jídel	1	plus 1; mínus 5	0
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	4	1
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	2	1
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	3	1
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	2	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	3	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	4	0
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	3	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	2	2
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	5	0
houskové knedlíky max. 2x/měsíc	1	1	1
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	5	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	9	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	0	0
Výsledek hodnocení			10 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 20: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Dolany

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	2	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	4	1
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	0	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 6; mínus 11 plus 1; mínus 0	0
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	0	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	7	0
Výsledek hodnocení			1 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 21: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Dolany

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobry jídelníček	3	Dobry	10 – 14	Dobry
4 - 6	Nizká úroveň	2	Nizká úroveň	6 – 9	Nizká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 22: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Velhartice

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	12	1
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	2	0
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		3	0
kombinace polévek a hlavních jídel		plus 1; mínus 2	0
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	2	0
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	2	1
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	8	0
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	1	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	1	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	2	1
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	3	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	2	2
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	7	1
houskové knedlíky max. 2x/měsíc	1	4	0
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	2	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	6	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	0	0
Výsledek hodnocení			8 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 23: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Velhartice

	Hodnocení	Jídelníček	
Přesnídávky a svačiny		Četnost	Hodnocení
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	0	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	2	1
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	1	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 19; mínus 0 plus 9; mínus 0	1
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	0	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	2	0
Výsledek hodnocení			2 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 24: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Velhartice

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobrá jídelníček	3	Dobrá	10 – 14	Dobrá
4 - 6	Nízká úroveň	2	Nízká úroveň	6 – 9	Nízká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 25: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Strážov

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	7	0
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	2	0
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		3	0
kombinace polévek a hlavních jídel	1	plus 0; mínus 4	0
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	4	1
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	2	0
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	4,5	0
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	1	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	2	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	2	1
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	6	1
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	3	2
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	7	1
houskové knedlíky max. 2x/měsíc	1	4	0
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	11	1
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	8	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	3	1
Výsledek hodnocení			10 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 26: Doporučená pestrost - přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Strážov

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	1	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	4	1
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	0	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 7; mínus 2 plus 0; mínus 0	1
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	0	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	6	0
Výsledek hodnocení			2 body

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 27: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Strážov

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobry jídelníček	3	Dobry	10 – 14	Dobry
4 - 6	Nizká úroveň	2	Nizká úroveň	6 – 9	Nizká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 28: Doporučená pestrost – obědy za měsíc v MŠ Srní

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1	5	0
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2	2	0
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc		0	0
kombinace polévek a hlavních jídel	1	plus 1; mínus 0	1
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1	3	1
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2	0	0
vepřové maso max. 4x/měsíc	1	4,5	0
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1	0	0
nejsou zařazeny uzeniny	1	1	0
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1	2	1
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1	0	0
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2	0	0
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1	7	1
houškové knedlíky max. 2x/měsíc	1	3	0
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1	2	0
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1	4	1
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1	0	0
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1	0	0
Výsledek hodnocení			5 bodů

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 29: Doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny za měsíc v MŠ Srní

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1	0	0
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1	0	0
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1	0	0
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1	plus 7; minus 5 plus 3; minus 0	1
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1	0	0
nezařazení uzeniny a paštiky	1	6	0
Výsledek hodnocení			1 bod

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 30: Bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Srní

Počet bodů	Hodnocení obědů	Počet bodů	Hodnocení přesnídávka+ svačina	Počet bodů	Hodnocení celodenního stravování
15 - 21	Výborný jídelníček	5 - 6	výborný	20 – 27	Výborný
11 - 14	Velmi dobrý jídelníček	4	Velmi dobrý	15 – 19	Velmi dobrý
7 - 10	Dobrá jídelníček	3	Dobrá	10 – 14	Dobrá
4 - 6	Nízká úroveň	2	Nízká úroveň	6 – 9	Nízká úroveň
3 body a méně	Nevyhovující	1 bod a méně	Nevyhovující	5 bodů a méně	Nevyhovující

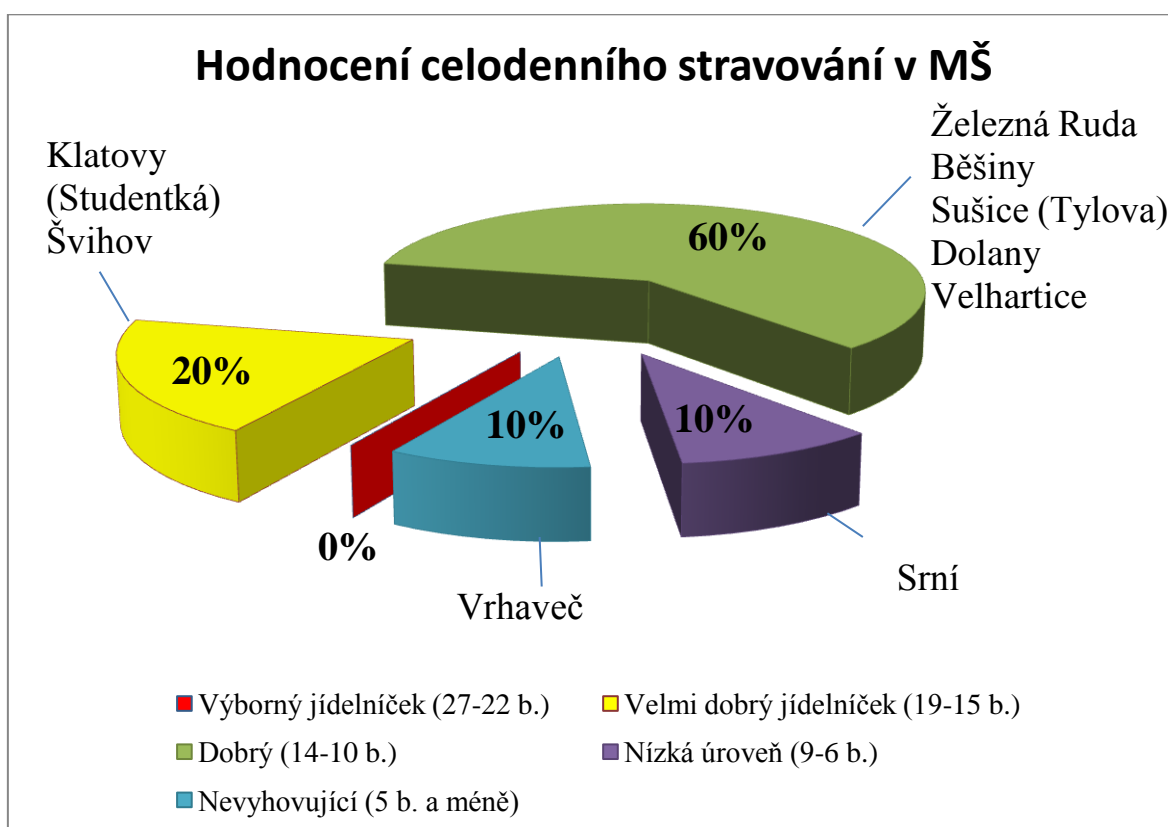
Zdroj: vlastní

Tabulka č. 31: Hodnocení celodenního stravování za měsíc v mateřských školách

Mateřské školy	Hodnocení	Výsledek
Železná Ruda	13 bodů	Dobry (14-10 b.)
Běšiny	11 bodů	Dobry (14-10 b.)
Klatovy (Studentská)	18 bodů	Velmi dobry jídelníček (19-15 b.)
Vrhavěč	3 body	Nevyhovující (5 b. a méně)
Sušice (Tylova)	12 bodů	Dobry (14-10 b.)
Švihov	17 bodů	Velmi dobry jídelníček (19-15 b.)
Dolany	13 bodů	Dobry (14-10 b.)
Velhartice	12 bodů	Dobry (14-10 b.)
Strážov	14 bodů	Dobry (14-10 b.)
Srní	7 bodů	Nízka úroveň (9-6 b.)

Zdroj: vlastní

Graf č. 1: Hodnocení celodenního stravování za měsíc v mateřských školách



Zdroj: vlastní

Největší část mateřských škol tedy 60 % získalo mezi 10 - 14 body. Jejich jídelní lístky se tedy zařazují mezi dobré. 20 % získalo mezi 15 - 19 body a s tímto výsledkem

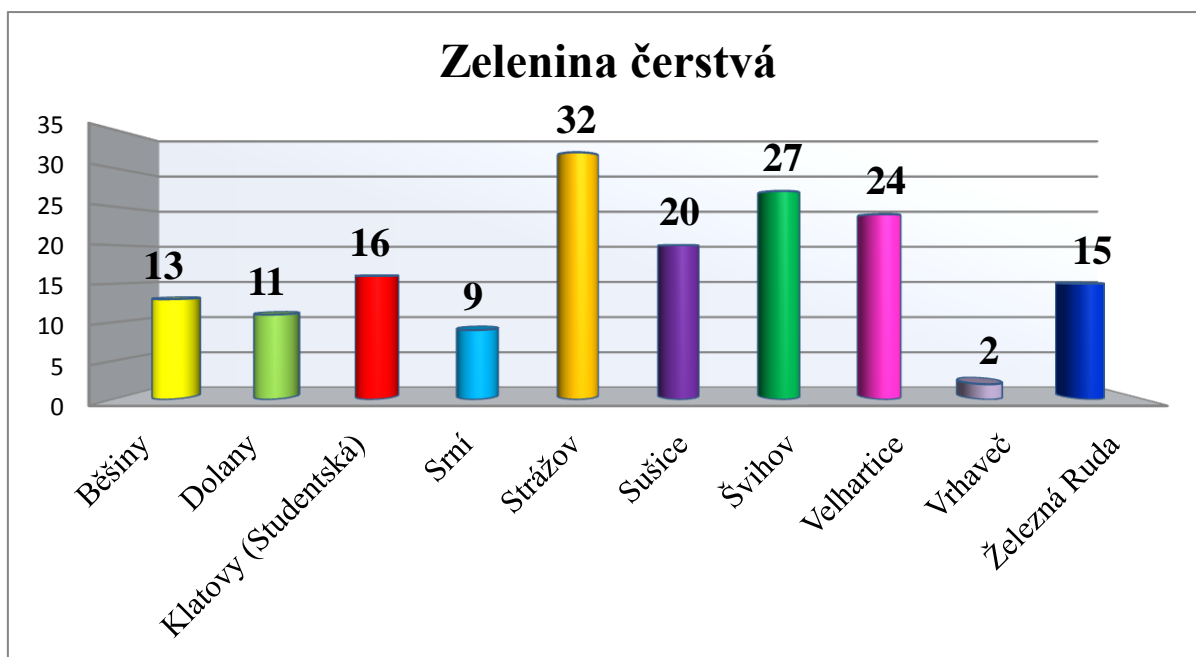
mají velmi dobrý jídelníček. Tyto mateřské školy disponují nejlepšími jídelními lístky z jednotlivých mateřských škol. Nízkou úroveň jídelních lístků má 10 % mateřských škol, které obdržely body mezi 6 - 9. Pět bodů a méně získalo 10 % mateřských škol a tudíž sestavili nevyhovující jídelní lístky.

Tabulka č. 32: Frekvence podávání čerstvé zeleniny v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách

	Zelenina	% z doporučeného minima (8x v měsíci)
Mateřské školy	Čerstvá	
Železná Ruda	15x	187,5 %
Běšiny	13x	162,5 %
Klatovy (Studentská)	16x	200 %
Vrhavec	2x	25 %
Sušice (Tylova)	20x	250 %
Švihov	27x	337,5 %
Dolany	11x	197,5 %
Velhartice	24x	300 %
Strážov	32x	400 %
Smí	9x	112,5 %

Zdroj: vlastní

Graf č. 2: Frekvence podávání čerstvé zeleniny v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách



Zdroj: vlastní

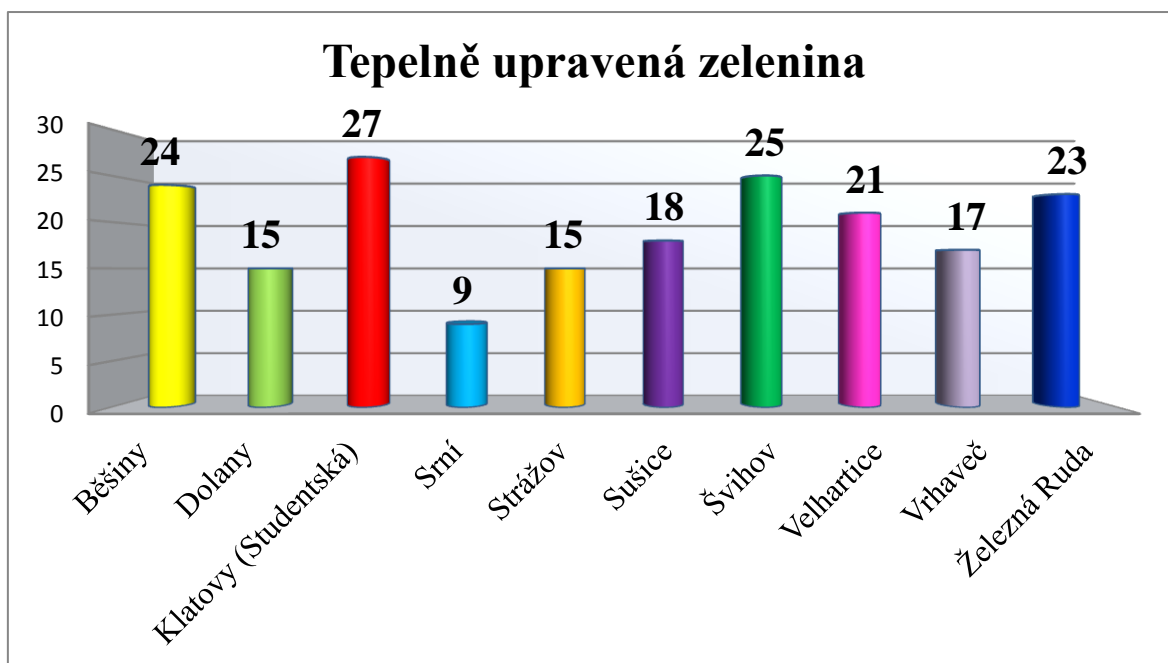
V MŠ Strážov se nejvíce 32x (400 %) podávala čerstvá zelenina. 27x (337,5 %) byla zařazena v MŠ Švihov a 24x (300 %) v MŠ Velhartice. Čerstvá zelenina se v MŠ Sušice (Tylova) podávala 20x (250 %). V Klatovské mateřské škole se vyskytovala na jídelním lístku 16x (200 %) a 15x (187,5 %) v MŠ Železná Ruda. 13x (162,5 %) byla podávána čerstvá zelenina v MŠ Běšiny a v MŠ Dolany 11x (197,5 %). Nejméně byla čerstvá zelenina zastoupena v MŠ Vrhavěč 2x (25 %).

Tabulka č. 33: Frekvence podávání tepelně upravené zeleniny v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách

	Zelenina	% z doporučeného minima (4x v měsíci)
Mateřské školy	Tepelně upravená	
Železná Ruda	23x	575 %
Běšiny	24x	600 %
Klatovy (Studentská)	27x	675 %
Vrhaveč	17x	425 %
Sušice (Tylova)	18x	450 %
Švihov	25x	625 %
Dolany	15x	375 %
Velhartice	21x	525 %
Strážov	15x	375 %
Srní	9 x	225 %

Zdroj: vlastní

Graf č. 3: Frekvence podávání tepelně upravené zeleniny v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách



Zdroj: vlastní

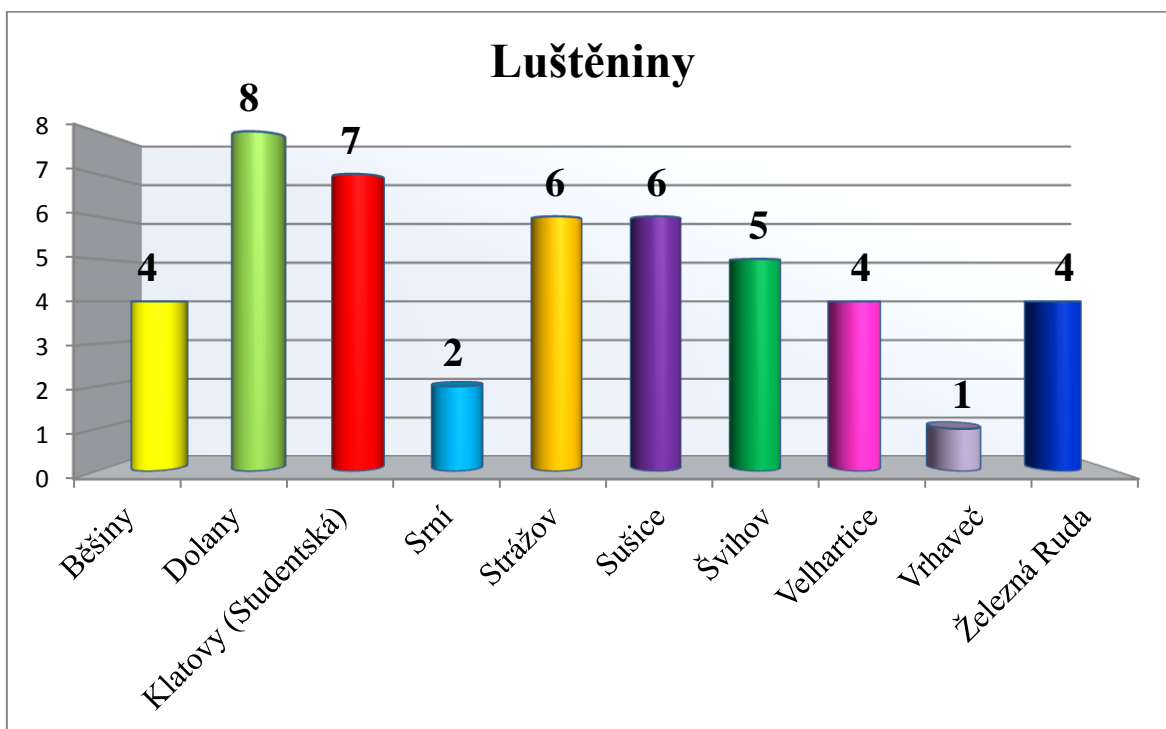
Tepelně upravená zelenina byla nejvíce 27x (675 %) podávána v MŠ Klatovy (Studentská). 25x (625 %) byla zařazena v MŠ Švihov a o něco méně 24x (600 %) v MŠ Běšiny. V MŠ Železná Ruda byla podávána 23x (575 %) a 21x (525 %) v MŠ Velhartice. V jídelním lístku MŠ Sušice (Tylova) se vyskytovala 18x (450 %) a v MŠ Vrhavěč 17x (425 %). MŠ Strážov společně s MŠ Dolany podávaly tepelně upravenou zeleninu 15x (375 %). Pouze 9x (225 %) byla zařazována tepelně upravená zelenina v MŠ Srní.

Tabulka č. 34: Frekvence podávání luštěnin v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách

Mateřské školy	Luštěniny podané	%z doporučeného minima (8x v měsíci)
Železná Ruda	4x	50 %
Běšiny	4x	50 %
Klatovy (Studentská)	7x	87,5 %
Vrhavěč	1x	12,5 %
Sušice (Tylova)	6x	75 %
Švihov	5x	62,5 %
Dolany	8x	100 %
Velhartice	4x	50 %
Strážov	6x	75 %
Smí	2x	25 %

Zdroj: vlastní

Graf č. 4: Frekvence podávání luštěnin v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách



Zdroj: vlastní

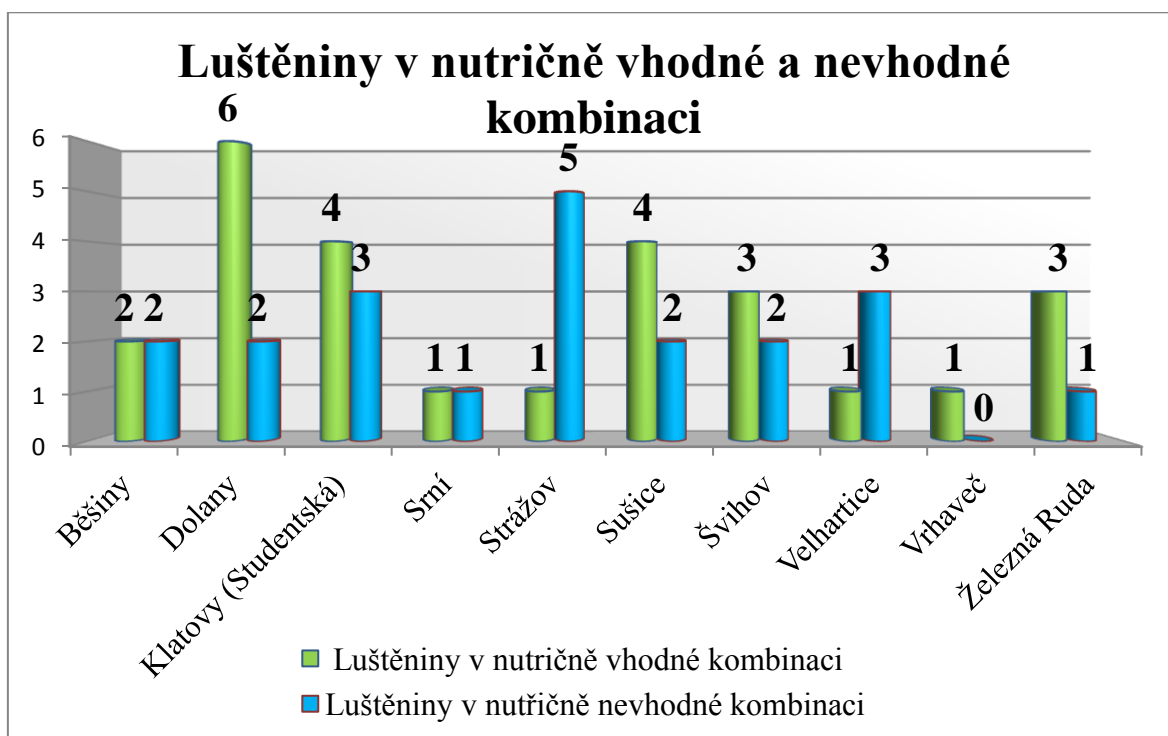
Nejvíce 8x (100 %) byly luštěniny podávány v MŠ Dolany. V MŠ Klatovy – Studentská byly zařazeny 7x (87,5 %). V jídelním lístku Mateřských škol Sušice (Tylova) a Strážov se vyskytovaly 6x (75 %). MŠ Švihov měla luštěniny 5x (62,5 %). Mateřské školy Dolany, Železná Ruda a Velhartice je zařazovaly 4x (50 %). Pouze 2x (25 %) byly zařazeny v MŠ Srní a nejméně luštěnin bylo podáváno v MŠ Vrhavěč 1x (12,5 %).

Tabulka č. 35: Frekvence podávání luštěnin ve vhodné a nevhodné nutriční kombinaci v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách

Mateřské školy	Luštěniny v nutričně vhodné kombinaci	Luštěniny v nutričně nevhodné kombinaci
Železná Ruda	3x	1x
Běšiny	2x	2x
Klatovy (Studentská)	4x	3x
Vrhavěč	1x	0x
Sušice (Tylova)	4x	2x
Švihov	3x	2x
Dolany	6x	2x
Velhartice	1x	3x
Strážov	1x	5x
Srní	1x	1x

Zdroj: vlastní

Graf č. 5: Frekvence podávání luštěnin ve vhodné a nevhodné nutriční kombinaci v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách



Zdroj: vlastní

MŠ Dolany podávala nejvíce 6x luštěniny v nutričně vhodné kombinaci. Luštěniny v nutričně nevhodné kombinaci 2x.

V MŠ Klatovy (Studentská) byly zařazovány luštěniny v nutričně vhodné kombinaci 4x a v nevhodné kombinaci 3x.

Luštěniny v nutričně vhodné kombinaci se vyskytovaly na jídelním lístku MŠ Sušice (Tylova) 4x. Naopak v nutričně nevhodné kombinaci 2x.

V MŠ Švihov byly podávány luštěniny v nutričně vhodné kombinaci 3x a v nutričně nevhodné kombinaci 2x.

MŠ Železná Ruda podávala 3x luštěniny v nutričně vhodné kombinaci a v nevhodné kombinaci 1x.

Luštěniny v nutričně vhodné kombinaci v MŠ Běšiny se vyskytovaly v jídelním lístku 2x, v nutričně nevhodné kombinaci také 2x.

V MŠ Srní byly luštěniny v nutričně vhodné kombinaci zařazovány 1x a v nutričně nevhodné kombinaci také 1x.

MŠ Strážov podávala 1x luštěniny v nutričně vhodné kombinaci a 5x luštěniny v nevhodné kombinaci.

V MŠ Velhartice měli luštěniny v nutričně vhodné kombinaci 1x a v nutričně nevhodné kombinaci 3x.

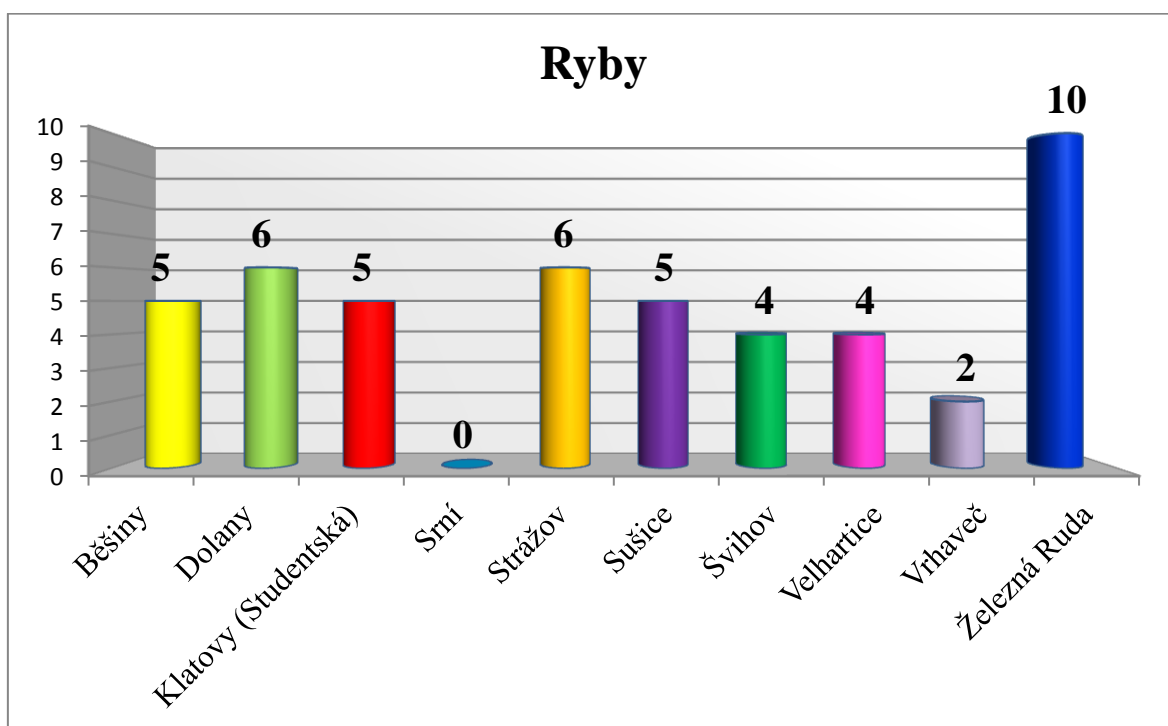
V MŠ Vrhavěč podávali luštěniny pouze v nutričně vhodné kombinaci 1x.

Tabulka č. 36: Frekvence podávání ryb v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách

Mateřské školy	Ryby	% z doporučeného minima (4x v měsíci)
Železná Ruda	10x	250 %
Běšiny	5x	125 %
Klatovy (Studentská)	5x	125 %
Vrhavěč	2x	50 %
Sušice (Tylova)	5x	125 %
Švihov	4x	100 %
Dolany	6x	150 %
Velhartice	4x	100 %
Strážov	6x	150 %
Srní	0x	0 %

Zdroj: vlastní

Graf č. 6: Frekvence podávání ryb v rámci celodenního stravování za měsíc v mateřských školách



Zdroj: vlastní

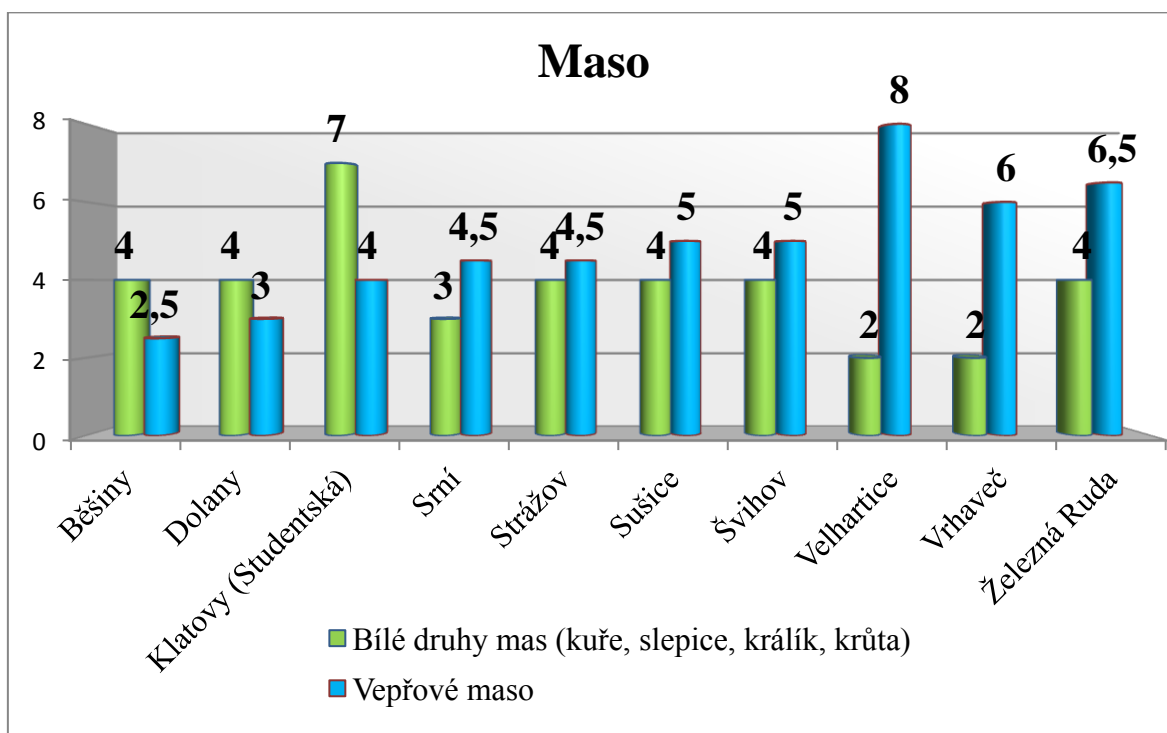
Nejvíce ryb bylo zařazeno 10x (250 %) v MŠ Železná Ruda. MŠ Dolany společně s MŠ Strážov podávaly ryby 6x (150 %). V MŠ Běšiny, Klatovy (Studentská) a Sušice (Tylova) je měli 5x (125 %). Ryby podávali 4x (100 %) v MŠ Švihov a Velhartice. Ve velmi malém množství pouze 2x (50 %) byly podávány v MŠ Vrhavěč. V MŠ Srní se vůbec nepodávaly.

Tabulka č. 37: Frekvence podávání masa v rámci obědů za měsíc v mateřských školách

Města	Bílé druhy mas (kuře, králík atd.)	% z doporučené ho minima (3x v měsíci)	Vepřové maso	% z doporučené ho maxima (4x v měsíci)
Železná Ruda	4x	133,3 %	6,5x	162,5 %
Běšiny	4x	133,3 %	2,5x	62,5 %
Klatovy(Studentská)	7x	175 %	4x	100 %
Vrhaveč	2x	50 %	6x	150 %
Sušice (Tylova)	4x	133,3 %	5x	125 %
Švihov	4x	133,3 %	5x	125 %
Dolany	4x	133,3 %	3x	75 %
Velhartice	2x	50 %	8x	200 %
Strážov	4x	133,3 %	4,5x	112,5 %
Smí	3x	100 %	4,5x	112,5 %

Zdroj: vlastní

Graf č. 7: Frekvence podávání masa v rámci obědů za měsíc v mateřských školách



Zdroj: vlastní

Nejvíce bílých druhů mas 7x (175 %) bylo podáváno v MŠ Klatovy (Studenstká). Vepřové maso zde bylo zařazováno 4x (100 %).

V jídelním lístku MŠ Běšiny se vyskytovaly bílé druhy masa 4x (133,3 %). Vepřové maso 2,5x (62,5 %).

MŠ Dolany měla bílé druhy masa 4x (133,3 %) a vepřové maso měla 3x (75 %).

Bílé druhy masa se podávaly v MŠ Srní 3x (100 %) a vepřové maso 4,5x (112,5 %).

V MŠ Strážov se zařazovaly bílé druhy masa 4x (133,3 %) a vepřové maso 4,5x (112,5 %).

V jídelním lístku MŠ Sušice (Tylova) se vyskytovaly bílé druhy masa 4x (133,3 %) a vepřové maso 5x (125 %).

V MŠ Švihov měla bílé druhy masa 4x (133,3 %) a vepřové maso 5x (125 %).

MŠ Velhartice podávala bílé druhy masa 2x (50 %). V této mateřské škole se nejvíce podávalo vepřové maso 8x (200 %).

V MŠ Vrhavěč se také bílé druhy masa podávaly pouze 2x (50 %). Vepřové maso zde bylo zařazeno 6x (150 %).

V MŠ Železná Ruda měla bílé druhy masa 4x (133,3 %) a vepřové maso 6,5x (162,5 %).

10 DISKUZE

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na hodnocení pestrosti stravy ve vybraných předškolních zařízeních Plzeňského kraje – dozorovaných územním pracovištěm Klatovy. Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zhodnotit pestrost stravy ve vybraných předškolních zařízeních vzhledem k novým trendům ve školním stravování. Jako dílčí cíle v souvislosti s hlavním cílem jsem stanovila: porovnat frekvenci zařazování čerstvé a tepelně upravené zeleniny ve vybraných předškolních zařízeních. Zhodnotit konzumaci luštěnin, včetně jejich zařazování do nutričně vhodných a nevhodných kombinací ve vybraných předškolních zařízeních. Zhodnotit konzumaci ryb ve vybraných předškolních zařízeních. Zhodnotit konzumaci masa ve vybraných předškolních zařízeních. A v neposlední řadě vytvořit edukační materiál.

V první části mé výzkumné práce jsem se zaměřila na vyhodnocení celodenních jídelních lístků jednotlivých mateřských škol v určitém sledovaném období. Bodové vyhodnocení jídelních lístků jednotlivých mateřských škol bylo rozděleno do tří tabulek. První tabulka znázorňuje obědy a druhá tabulka přesnídávky a svačiny. Ve třetí tabulce jsem bodově ohodnotila celodenní stravování. Tabulky pro vyhodnocení doporučené pestrosti a systém bodového hodnocení jsme použila z metodického návodu Ministerstva zdravotnictví k hodnocení jídelníčků školních jídelen (příloha č. 4, č. 5, č. 6). V tabulkách pro doporučenou pestrost obědů a doporučenou pestrost přesnídávek a svačin je vždy uveden druh pokrmu spolu s jeho doporučeným počtem. Dále je znázorněno bodové hodnocení, skutečná četnost jednotlivých druhů pokrmů a udělen počet bodů za jednotlivé druhy pokrmů.

Tabulka pro doporučenou pestrost obědů hodnotí polévky, které se dělí na zeleninové, luštěninové, polévky s obilnými zavářkami (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus apod.) a hodnotí kombinaci polévek a hlavních jídel. Hlavní jídla se hodnotí podle tabulky, která obsahuje tyto položky: bílé druhy masa (kuře, krůta, slepice, králík), ryby, vepřové maso, bezmasé jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa), nezařazování uzenin, sladké jídlo, nápaditost, regionální pokrmy a luštěniny. V tabulce se také hodnotí přílohy, které jsou rozděleny na obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod.) a houskové knedlíky. Samostatně se v tabulce hodnotí zelenina čerstvá a tepelně upravená. A v neposlední řadě se v tabulce hodnotí nápoje, které jsou rozděleny na každodenní výběr slazených/ neslazených. A při podávání mléčného nápoje musí být k dispozici i nápoj

nemléčný. V případě souladu s doporučenou pestrostí jsem přidělila 1 bod nebo 2 body, v případě nesouladu 0 bodů. (příloha č. 3) Všechny udělené body jsem poté sečetla a výsledné body určily výsledek hodnocení pestrosti stravy. Podle výsledných bodů bylo následující hodnocení: 15 – 21 bodů představovalo výborný jídelníček, 11 – 14 bodů znamenalo velmi dobrý jídelníček, 7 – 10 bodů bylo dobrý jídelníček, 4 – 6 bodů značilo nízkou úroveň, 3 body a méně byl nevyhovující jídelníček.

V tabulce pro doporučenou pestrost přesnídávek a svačín se hodnotí luštěninová pomazánka, rybí pomazánka, obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.). Dále je zde posuzována kombinace přesnídávek a svačín – slaná se zeleninou, sladká s ovocem, nabídka celozrnných druhů pečiva a hodnotí se nezařazování uzenin a paštik. V případě souladu s doporučenou pestrostí jsem přidělila 1 nebo 2 body (příloha č. 4), v případě nesouladu 0 bodů. Všechny udělené body jsem také sečetla a dosažené body určily výsledek hodnocení pestrosti stravy. Podle výsledných bodů bylo následující hodnocení: 5 – 6 bodů znamenalo výborný jídelníček, 4 body představovaly velmi dobrý jídelníček, 3 body byly dobrý jídelníček, 2 body značily nízkou úroveň, 1 bod a méně bylo nevyhovující.

Tabulka č. 1 představuje doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Železná Ruda. Po celkovém součtu všech bodů mateřská škola získala 8 bodů tedy dobrý jídelníček. Z tabulky č. 1 vyplývá, že se zde převážně podávají zeleninové polévky, což je správné. Velmi kladně bych ohodnotila podávání bílého masa, které bylo zařazeno 4x. Jako přílohy v jídelním lístku vhodně převažují obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod.). Velice kladně bych ohodnotila zařazování luštěnin mezi hlavní chody a podávání tepelně upravené zeleniny. Mateřská škola dodržela četnost podávání sladkých jídel. Upozornila bych na častější podávání vepřového masa a zařazování uzenin do jídelního lístku. Velice málo se zde konzumovala čerstvá zelenina. Také kombinace polévek a hlavních jídel se MŠ Železná Ruda nedaří dodržovat. Za vhodnou kombinaci považuji, pokud před bezmasý pokrm a před sladký pokrm nejsou zařazeny masové polévky.

Tabulka č. 2 představuje doporučenou pestrost přesnídávek a svačín za jeden měsíc v MŠ Železná Ruda. Za velice pozitivní považuji časté podávání rybích pomazánek a také vhodné kombinace slaných pomazánek se zeleninou. V jídelním lístku úplně chyběly luštěninové pomazánky a obilné kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice apod.) což negativně ovlivnilo výsledné hodnocení této oblasti. Za velice nevhodné považuji

zařazování uzenin a paštik, které byly podávány až 4x za sledované období. Při nabídce pečiva bych upřednostňovala pečivo celozrnné. Po celkovém součtu všech bodů získala MŠ Železná Ruda za přesnídávký a svačiny pouhé 2 body, což značí nízkou úroveň.

Tabulka č. 3 zobrazuje bodové hodnocení celodenního stravování za měsíc v MŠ Železná Ruda. Z tabulky vyplývá, že mateřská škola získala za obědy 8 bodů (dobrý jídelníček) a za přesnídávký a svačiny 2 body (nízká úroveň). Po součtu těchto bodů mi vyšlo celkové hodnocení jídelního lístku. Podle získaných výsledných bodů je hodnocení následující: 20 – 27 bodů představuje výborný jídelníček, 15 – 19 bodů znamená velmi dobrý jídelníček, 10 – 14 bodů byl dobrý jídelníček, 6 – 9 bodů značí nízkou úroveň, 5 bodů a méně byl nevyhovující. MŠ Železná Ruda dosáhla 10 bodů, což tedy znamená, že má dobrý jídelníček.

Tabulka č. 4 znázorňuje doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Běšiny. Stejně jako v předchozí mateřské škole se i zde vhodně podávaly zeleninové polévky. Do polévek nebyly přidávány žádné obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus apod.), což považuji za nevhodné. Velice kladně bych ohodnotila podávání bílých druhů mas a ryb. MŠ Běšiny dodržela frekvenci podávání vepřového masa a četnost sladkých jídel, za což je chválím. 10 x v měsíci byla podávána tepelně upravená zelenina, ale pouze 5x zelenina čerstvá. Doporučovala bych, aby v jídelním lístku převažovala zelenina čerstvá nad tepelně upravenou. Houskové knedlíky bych radila nahradit obilovinami (těstoviny, rýže, kuskus apod.). Velmi negativně hodnotím zařazování uzenin a taktéž negativně hodnotím, že se na jídelním lístku nevyskytovaly bezmasé pokrmy. Mateřská škola po celkovém součtu udělených bodů získala 11 bodů, tedy velmi dobrý jídelníček.

Tabulka č. 5 zobrazuje doporučenou pestrost přesnídávek a svačín za jeden měsíc v MŠ Běšiny. Velmi kladně hodnotím podávání rybích pomazánek a kombinaci přesnídávek a svačín, především kombinaci – slaná se zeleninou. V MŠ Běšiny se nepodávaly luštěninové pomazánky ani obilné kaše, což negativně ovlivnilo celé hodnocení. Za velmi nesprávné považuji zařazení uzenin a paštik, pro děti v tomto věku jsou tyto potraviny naprosto nevhodné. Jako pečivo bych doporučovala volit druhy celozrnné. Po celkovém součtu bodů získala MŠ Běšiny za přesnídávký a svačiny jen 2 body. To znamená, že má nízkou úroveň jídelníčku.

Tabulka č. 6 znázorňuje bodové hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc v MŠ Běšiny. Z tabulky je patrné, že tato mateřská škola získala za obědy 11 bodů (velmi dobrý jídelníček) a za přesnídávky a svačiny body 2 (nízká úroveň). Tyto body jsem dohromady sečetla a vyšlo mi celkové hodnocení stravování. MŠ Běšiny si celkem zajistila 13 bodů, tedy dobrý jídelníček.

Tabulka č. 7 představuje doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Klatovy – Studentská. Z tabulky vyplývá, že převážně jsou podávány zeleninové polévky, což je správné. Velmi kladně hodnotím četnost zařazování luštěninových polévek a obilných zavářek do polévek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus apod.). Jako hlavní jídlo převládaly bílé druhy mas a častěji byly zařazovány také ryby a luštěniny, za což tuto mateřskou školu chválím. Kladně jsem ohodnotila dodržování četnosti podávání vepřového masa a sladkých jídel. V zelenině byl kladen větší důraz na tepelně upravenou. Zelenina čerstvá se podávala pouze 3x. Mateřské škole Běšiny bych doporučovala podávat více zeleniny čerstvé než tepelně upravené. Po celkovém součtu bodů získala za obědy 14 bodů, což znamená velmi dobrý jídelníček.

V tabulce č. 8 hodnotím doporučenou pestrost přesnídávek a svačin za jeden měsíc v MŠ Klatovy – Studentská. Mateřskou školu chválím za podávání rybích pomazánek a také za kombinaci přesnídávek a svačin. Luštěninové pomazánky a obilné kaše se na jídelním lístku bohužel moc nevyskytovaly. Opět bych doporučovala upřednostňovat celozrnné druhy pečiva. Za velmi nevhodné považuji zařazování uzenin a paštik. Po celkovém součtu bodů MŠ Klatovy - Studentská za přesnídávky a svačiny dosáhla stejně jako předchozí mateřské školy 2 body, tedy nízká úroveň jídelníčku.

Tabulka č. 9 znázorňuje bodové hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc v MŠ Klatovy – Studentská. Z tabulky vyplývá, že tato mateřská škola za obědy získala 14 bodů (velmi dobrý jídelníček) a za přesnídávky a svačiny 2 body (nízká úroveň jídelníčku). Po celkovém součtu těchto bodů mi vyšlo, že MŠ Klatovy – Studentská získala v celkovém hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc 16 bodů, má tedy velmi dobrý jídelníček.

Tabulka č. 10 představuje doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Vrhavěč. Opět byly správně ve větší míře podávány zeleninové polévky. Luštěninová polévka se na jídelním lístku bohužel vyskytovala pouze 1 a obilné zavářky se do polévek vůbec nezařazovaly. Luštěniny jsou důležitým zdrojem rostlinných bílkovin,

minerálních látek a v polévce jsou lépe stravitelné, neboť jsou takto nabízeny v menších porcích. V mateřské škole byla hlavní jídla připravována především z vepřového masa. Doporučovala bych použít vhodnější surovinu, jako jsou ryby a bílé druhy mas. Velice negativně hodnotím podávání luštěnin a bezmasých pokrmů jako hlavní chod. V jídelním lístku byla nabízena hrachová kaše s párkem, správnější je místo uzeniny podat chléb, jelikož pro získání plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů, např. z luštěnin, je nezbytné kombinovat luštěniny s obilovinami (chléb, rýže, těstoviny apod.). Velmi kladně hodnotím dodržení četnosti podávání sladkých jídel a houskových knedlíků. Podle jídelního lístku bych doporučovala zvýšit nabídku čerstvé zeleniny. Zelenina čerstvá i tepelně opracovaná by se měla v jídelním lístku vyskytovat každý den. Dodržování četnosti zařazování tepelně upravené zeleniny chválím. Po celkovém součtu udělených bodů získala MŠ Vrhavěč za obědy pouhé 4 body. Jedná se tedy o nízkou úroveň jídelního lístku.

V tabulce č. 11 hodnotím doporučenou pestrost přesnídávek a svačín za jeden měsíc v MŠ Vrhavěč. Z tabulky je patrné, že tato mateřská škola má naprosto nevyhovující jídelní lístek. Nebyly podávány žádné luštěninové pomazánky ani obilné kaše. Čerstvá zelenina nebyla podávána vůbec. Přesnídávkami a svačinami byly kombinovány pouze s ovocem. V případě zařazení slaných pomazánek (sýrová, vajíčková) doporučuji nabízet k nim zeleninu, v případě sladké pomazánky ovoce. Z pečiva bych volila spíše celozrnné druhy. Negativně hodnotím zařazování uzenin a paštik, tyto potraviny jsou z nutričního hlediska pro děti předškolního věku nežádoucí. Po celkovém součtu bodů MŠ Vrhavěč za přesnídávkami a svačiny získala 0 bodů. Tato mateřská škola má nevyhovující jídelní lístek.

Tabulka č. 12 znázorňuje bodové hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc v MŠ Vrhavěč. Z tabulky vyplývá, že tato mateřská škola získala za obědy 4 body (nízká úroveň) a za přesnídávkami a svačiny 0 bodů (nevyhovující). Tyto body jsem dohromady sečetla a vyšlo mi, že MŠ Vrhavěč za celodenní stravování získala celkem 4 body. Má tedy nevyhovující jídelní lístek.

Tabulka č. 13 zobrazuje doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Sušice – Tylova. Z tabulky je patrné, že opět převažují zeleninové polévky 11x, ale doporučená četnost je 12x. Za zeleninové polévky tato mateřská škola nezískala bod. Velice chválím za luštěninové polévky, které se v jídelním lístku vyskytují 3x. Doporučuji

častěji zařazovat do polévek obilné zavářky (jáhly, krupky, pohanka, bulgur, kuskus apod.). Velmi kladně hodnotím správnou četnost podávání bílých druhů mas, ryb, luštěnin a sladkých pokrmů. Doporučovala bych zařadit do jídelního lístku větší množství bezmasých pokrmů. I v této mateřské škole se podávaly uzeniny, což považuji za nevhodné. Negativně hodnotím podávání houskových knedlíků, byly podávány 3x (doporučená četnost je 2x). Místo houskových knedlíků bych jako přílohu raději volila obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod.). Sejně jako u výše uvedených mateřských škol i zde převažuje tepelně opracovaná zelenina nad čerstvou. Mělo by tomu být naopak. Po celkovém součtu udělených bodů získala MŠ Sušice – Tylova za obědy 9 bodů, což znamená dobrý jídelníček.

Tabulka č. 14 představuje doporučenou pestrost přesnídávek a svačín za jeden měsíc v MŠ Sušice – Tylova. Velmi chválím za časté podávání rybích pomazánek a vhodné kombinace přesnídávek a svačín. Pokud je slaná měla by se podávat zelenina, a pokud je přesnídávkou nebo svačina sladká, mělo by se podávat ovoce. Luštěninové pomazánky a obilné kaše by měly být v jídelním lístku zastoupeny ve větším množství. Přednost by se měla dávat celozrnným druhům pečiva před bílými druhy. Po součtu udělených bodů MŠ Sušice – Tylova získala za přesnídávkou a svačiny 2 body, tedy nízká úroveň jídelníčku.

Tabulka č. 15 znázorňuje bodové hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc v MŠ Sušice – Tylova. Z tabulky je patrné, že tato mateřská škola získala za obědy 9 bodů (dobrý jídelníček) a za přesnídávkou a svačiny 2 body (nízká úroveň). Tyto body jsem dohromady sečetla a vyšlo mi celkové hodnocení celodenního stravování. Mateřská škola Sušice – Tylova si zajistila celkem 11 bodů, tedy dobrý jídelníček.

V tabulce č. 16 hodnotím doporučenou pestrot obědů za jeden měsíc v MŠ Švihov. Velmi kladně hodnotím podávání převážně zeleninových polévek a také zařazování obilných zavářek do polévek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus apod.). Luštěninové polévky by se mohly na jídelním lístku vyskytovat častěji. Při hodnocení hlavních jídel chválím za správnou frekvenci podávání ryb, bílých druhů mas, sladkých jídel a luštěnin. V jídelním lístku se vyskytuje vepřové maso častěji, než je stanoveno. Doporučovala bych upřednostňovat bílé druhy mas nebo ryby před masem vepřovým. Velmi nízké bylo zastoupení bezmasých pokrmů. Kladně hodnotím přílohy. Byla dodržena četnost podávání houskových knedlíků a převažovalo zařazování obilovin (těstoviny, rýže,

kuskus apod.). Chválím za dostatečné zastoupení tepelně upravené zeleniny. A doporučovala bych zvýšit nabídku čerstvé zeleniny. Velice chválím tuto mateřskou školu za zařazování nápojů. Správně byl nabídnut k mléčnému nápoji i nápoj nemléčný. A pokud byl podáván slazený nápoj, děti si mohly vybrat i nápoj neslazený. Po celkovém součtu udělených bodů získala MŠ Švihov za obědy 14 bodů. Což znamená, že sestavila velmi dobrý jídelníček.

Tabulka č. 17 znázorňuje doporučenou pestrost přesnídávek a svačin za jeden měsíc v MŠ Švihov. Velmi kladně hodnotím frekvenci zařazování rybích pomazánek a kombinaci přesnídávek a svačin se zeleninou a s ovocem. V malém množství byly zařazeny luštěninové pomazánky a obilné kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice apod.) Chválím za podávání celozrnných druhů pečiva, i když nebyla dodržena doporučená četnost. Velmi negativně hodnotím podávání uzenin a paštik, pro děti předškolního věku nejsou žádoucí. Po celkovém součtu bodů mi vyšlo, že MŠ Švihov získala za přesnídávky a svačiny pouze 2 body, tudíž má nízkou úroveň.

Tabulka č. 18 představuje bodové hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc v MŠ Švihov. Z tabulky vyplývá, že tato mateřská škola získala za obědy 14 bodů (velmi dobrý jídelníček) a za přesnídávky a svačiny 2 body (nízká úroveň). Tyto body jsem dohromady sečetla a vyšlo mi celkové hodnocení celodenního stravování. Mateřská škola Švihov získala celkem 16 bodů, tedy velmi dobrý jídelníček.

V tabulce č. 19 hodnotím doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Dolany. Z tabulky vyplývá, že zeleninové polévky byly podávány pouze 6x. Doporučená četnost podávání je 12x, proto jsem za zeleninové polévky neudělila žádný bod. Velmi chválím za zařazení luštěninových polévek, které se v jídelníčku vyskytovaly 4x. Doporučovala bych častěji zařazovat do polévek obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus apod.). Velice kladně hodnotím podávání bílých druhů mas, ryb a luštěnin. Také chválím dodržení četnosti zařazování vepřového masa. Jídla sladká, která patří u dětských strávníků mezi nejoblíbenější, bych omezila na doporučené množství maximálně 2 sladkých jídel za měsíc. Myslím si, že by se v jídelním lístku měly častěji vyskytovat bezmasé pokrmy. Negativně hodnotím zařazování uzenin, které jsou pro děti předškolního věku nevhodné. Mateřskou školu Dolany chválím za dodržování četnosti podávání houskových knedlíků a doporučovala bych zařazovat mezi přílohy více obilovin (těstoviny, rýže, kuskus apod.). Podle jídelního lístku bych doporučovala zvýšit nabídku

čerstvé zeleniny. Po součtu udělených bodů získala MŠ Dolany za obědy celkem 10 bodů, což znamená dobrý jídelníček.

Tabulka č. 20 zobrazuje doporučenou pestrost přesnídávek a svačin za jeden měsíc v MŠ Dolany. Chválím za vyšší frekvenci zařazování rybích pomazánek. Správnou kombinaci přesnídávek a svačin se zeleninou a ovocem se nedaří mateřské škole dodržovat. Pokud je podávána slaná přesnídávka nebo svačina je vhodné ji doplnit zeleninou, pokud je podávána sladká, je vhodnější k ní nabídnout ovoce. V jídelním lístku se v malém množství vyskytují luštěninové pomazánky a obilné kaše se nezařazovaly vůbec. Z pečiva bych doporučovala podávat spíše druhy celozrnné než bílé. Velice negativně hodnotím podávání uzenin a paštik. Je až zarážející, že se na jídelním lístku objevily 7x, což je podle mého názoru velmi často a pro dětský organizmus zcela nevhodné. Po součtu udělených bodů získala Mateřská škola Dolany za přesnídávky a svačiny pouhý 1 bod, tedy nevyhovující jídelníček.

Tabulka č. 21 představuje bodové hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc v MŠ Dolany. Z tabulky je patrné, že MŠ Dolany získala za obědy 10 bodů (dobrý jídelníček) a za přesnídávky a svačiny 1 bod (nevyhovující). Po celkovém součtu těchto bodů mi vyšlo, že toto zařízení za celodenní stravování získalo celkem 11 bodů. To znamená, že má dobrý jídelníček.

Tabulka č. 22 znázorňuje doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Velhartice. Velmi kladně hodnotím zařazování převážně zeleninových polévek. Doporučovala bych zvýšit podávání luštěninových polévek a obilných zavářek do polévek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus apod.). V MŠ Velhartice, se ve větší míře podávalo vepřové maso na úkor bílých druhů mas. Myslím si, že v této mateřské škole by mělo být zařazováno více ryb a bílých druhů mas. Chválím za dodržování četnosti podávání sladkých jídel. Bezmasý pokrm se vyskytoval na jídelním lístku pouze jednou, proto bych ho doporučovala zařazovat častěji. Podávání uzenin dětem v předškolním věku je nevhodné. Houskové knedlíky byly podávány 4x, což je dvakrát více než doporučené množství. Místo houskových knedlíků bych jako přílohu volila spíše obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod.). V jídelním lístku se minimálně vyskytovala čerstvá zelenina, pouze 2x. Její doporučená četnost je minimálně 8x. Zelenina tepelně upravená se podávala ve správné frekvenci 6x. Doporučovala bych zvýšit podávání čerstvé zeleniny. Po

celkovém součtu udělených bodů MŠ Velhartice za obědy získala 8 bodů, má tedy dobrý jídelníček.

Tabulka č. 23 představuje doporučenou pestrost přesnídávek a svačín za jeden měsíc v MŠ Velhartice. Chválím za dodržení frekvence podávání rybích pomazánek, ale podle mého názoru by mohly být zařazovány častěji. Za negativní považuji, že se nepodávaly žádné luštěninové pomazánky. Obilná kaše se vyskytovala v jídelním lístku pouze jednou, ale měla by minimálně 2x. Kladně hodnotím vhodné kombinace přesnídávek a svačín se zeleninou a ovocem. Opět bych doporučovala volit raději celozrnné druhy pečiva než bílé druhy. Negativně hodnotím podávání uzenin a paštik. Uzeniny a paštiky jsou z nutričního hlediska pro děti předškolního věku nevhodné. Do předškolního stravování tyto potraviny vůbec nepatří. Po celkovém součtu udělených bodů získala mateřská škola za přesnídávky a svačiny 2 body, což znamená nízkou úroveň.

V tabulce č. 24 bodově hodnotím celodenní stravování za jeden měsíc v MŠ Velhartice. Z tabulky vyplývá, že toto zařízení získalo za obědy 8 bodů (dobrý jídelníček) a za přesnídávky a svačiny 2 body (nízká úroveň). Tyto body jsem dohromady sečetla a vyšlo mi celkové hodnocení celodenního stravování. MŠ Velhartice tedy dosáhla celkem 10 bodů, to znamená, dobrý jídelníček.

Tabulka č. 25 zobrazuje doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Strážov. Z tabulky vyplývá, že zeleninové polévky byly podávány 7x, ale doporučená četnost je 12x. Proto jsem za zeleninové polévky nedala žádný bod. Doporučovala bych zvýšit nabídku luštěninových polévek a více zařazovat obilné zavářky. Kladně hodnotím podávání bílých druhů mas, ryb, luštěnin a sladkých jídel. V jídelním lístku se ve větší míře vyskytovalo vepřové maso a také uzeniny, které jsou nežádoucí. Doporučovala bych zvýšit nabídku bezmasých pokrmů, jelikož na jídelním lístku se vyskytly pouze jednou. Jako přílohy byly podávány ve velkém množství houskové knedlíky 4x. Doporučené množství obilovin bylo splněno. Zelenina čerstvá i tepelně upravená byla zařazena v dostatečné míře, za což chválím. Velice kladně také hodnotím, že pokud byl nabídnut mléčný nápoj, byl k němu nabídnut i nápoj nemléčný. Po celkovém součtu udělených bodů získala MŠ Strážov za obědy 10 bodů, tedy dobrý jídelníček.

V tabulce č. 26 hodnotím doporučenou pestrost přesnídávek a svačín za jeden měsíc v MŠ Strážov. Velmi chválím za časté podávání rybích pomazánek. Luštěninová pomazánka byla nabídnuta pouze 1x a obilná kaše vůbec, proto hodnotím negativně.

Kombinace přesnídávek a svačín se zeleninou a ovocem je správná, pokud je splněn požadavek podávání slaná se zeleninou, sladká s ovocem. V této mateřské škole se dařila pouze kombinace slaná se zeleninou. Při vybírání pečiva bych raději volila celozrnné druhy. Velice negativně hodnotím velké množství (6x) podávaných uzenin a paštik. Po celkovém součtu udělených bodů získala MŠ Strážov za přesnídávký a svačiny 2 body, což znamená nízkou úroveň jídelníčku.

Tabulka č. 27 představuje bodové hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc v MŠ Strážov. Z tabulky je patrné, že tato mateřská škola za obědy získala 10 bodů (dobrý jídelníček) a za přesnídávký a svačiny 2 body (nízká úroveň). Tyto body jsem dohromady sečetla. MŠ Strážov v celodenním stravování dosáhla celkem 12 bodů, má tedy dobrý jídelníček.

Tabulka č. 28 zobrazuje doporučenou pestrost obědů za jeden měsíc v MŠ Srní. Zeleninová polévka byla podávána pouze 5x, za což jsem neudělila žádný bod. Luštěninová polévka se podávala pouze 2x, doporučovala bych zvýšit její nabídku a zařazovat obilné zavářky do polévek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus). Chválím za dostatečné podávání bílých druhů mas. V jídelním lístku se ve větším množství vyskytovalo vepřové maso. Navrhuji, aby bylo nahrazeno masem bílým nebo rybím. Sladké jídlo bylo nabízeno nad doporučenou frekvenci, což hodnotím negativně. Za velmi nevhodné považuji nezařazení do jídelního lístku ryb, luštěnin a bezmasých pokrmů. Doporučená četnost podání houskových knedlíků byla stejně jako u předchozí mateřské školy překročena. Doporučovala bych nahradit houskové knedlíky obilovinami (těstoviny, rýže, kuskus apod.). Stejně jako u předchozích mateřských škol i zde byly zařazovány uzeniny. Chválím za dodrženu četnost podávání tepelně upravené zeleniny. Zelenina čerstvá se na jídelním lístku vyskytovala pouze 2x. Po celkovém součtu udělených bodů získala MŠ Srní za obědy 5 bodů, má tedy nízkou úroveň jídelníčku.

V tabulce č. 29 hodnotím doporučenou pestrost přesnídávek a svačín za jeden měsíc v MŠ Srní. Kladně hodnotím správnou kombinaci přesnídávek a svačín se zeleninou a ovocem. V jídelním lístku se nevyskytovaly žádné luštěninové pomazánky, rybí pomazánky ani obilné kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice apod.). Z pečiva bych doporučovala volit spíše celozrnné druhy než bílé. Negativně hodnotím, stejně jako u předchozí mateřské školy nadměrné množství (6x) podávaných uzenin a paštik. Tyto

potraviny do jídelníčku malých dětí nepatří. Po celkovém součtu udělených bodů získala Mateřská škola Srní za přesnídávky a svačiny 1 bod, tedy nevyhovující jídelníček.

Tabulka č. 30 znázorňuje bodové hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc v MŠ Srní. Z tabulky vyplývá, že mateřská škola získala za obědy 5 bodů (nízká úroveň) a za přesnídávky a svačiny 1 bod (nevyhovující). Po součtu těchto bodů mi vyšlo, že Mateřská škola Srní získala v celkovém hodnocení celodenního stravování 6 bodů. Což znamená, že má nízkou úroveň jídelníčku.

Tabulka č. 31 a graf č. 1 představují hodnocení celodenního stravování za jeden měsíc ve sledovaných mateřských školách. Z tabulky a grafu vyplývá, že převážná část 60 % mateřských škol má dobrý jídelníček. Jedná se o Železnou Rudu, Běšiny, Sušici (Tylova), Dolany a Velhartice. Velmi dobrým jídelníčkem disponuje 20 % mateřských škol (Klatovy – Studentská, Švihov). Nízkou úroveň jídelníčku má 10 % MŠ Srní a 10 % předškolních zařízení disponuje nevyhovujícím jídelníčkem. Jedná o MŠ Vrhavěč. Žádná mateřská škola nezískala takové bodové ohodnocení, aby dosáhla na výborný jídelníček.

V druhé části mé výzkumné práce jsem se zaměřila na hodnocení frekvence podávání jednotlivých druhů surovin, zejména zeleniny, luštěnin, ryb a mas.

Tabulka č. 32 a graf č. 2 znázorňuje frekvenci podávání čerstvé zeleniny v rámci celodenního stravování za jeden měsíc ve sledovaných mateřských školách. Doporučená četnost zařazování čerstvé zeleniny je stanovena na minimálně 8x za měsíc. Toto doporučení dodrželo 90 % sledovaných předškolních zařízení, zbylých 10 % je nedodrželo. Těchto 10 % je MŠ Vrhavěč, která čerstvou zeleninu podávala pouze 2x v měsíci. Nejvíce čerstvé zeleniny se podávalo (32x) v MŠ Strážov. Velmi často se konzumovala také v MŠ Švihov (27x), v MŠ Velhartice (24x) a v MŠ Sušice – Tylova (20x). Pouze 9x se podávala v MŠ Srní.

Tabulka č. 33 a graf č. 3 představuje frekvenci podávání tepelně upravené zeleniny v rámci celodenního stravování za jeden měsíc ve sledovaných mateřských školách. Doporučená frekvence podávání tepelně upravené zeleniny je stanovena na minimálně 4x za měsíc. Toto doporučení dodržely všechny mateřské školy. Nejvíce tepelně upravené zeleniny (27x) se zařazovalo v MŠ Klatovy – Studentská. Ve velkém množství se podávala v MŠ Švihov (25x), v MŠ Běšiny (24x) a v MŠ Železná Ruda (23x). Pouze 9x se zařazovala v MŠ Srní.

V tabulce č. 34 a v grafu č. 4 hodnotím frekvenci podávání luštěnin v rámci celodenního stravování za jeden měsíc ve sledovaných mateřských školách. Doporučená četnost podávání luštěnin je stanovena na minimálně 8x za měsíc (min. 3x luštěninová polévka, 1x luštěniny – hlavní chod, 4x luštěninová pomazánka). Toto doporučení dodrželo pouze 10 %, zbylých 90 % mateřských škol nedodrželo. 10 % představuje MŠ Dolany, která měla luštěniny 8x za měsíc. MŠ Klatovy se velmi blížila doporučené četnosti, podávala je 7x.

Tabulka č. 35 a graf č. 5 zobrazuje frekvenci podávání luštěnin ve vhodné a nevhodné nutriční kombinaci v rámci celodenního stravování za jeden měsíc ve sledovaných mateřských školách. Toto zobrazení vychází z předešlé tabulky. Pro získání plnohodnotné bílkoviny z rostlinných zdrojů je důležité znát správnou kombinaci surovin – luštěniny je nezbytné kombinovat s obilovinami (chléb, pečivo, rýže, těstoviny, špagety, kuskus apod.). Např. jsou vhodné kombinace: luštěninová polévka a rizoto, rizoto s luštěninami (s fazolemi nebo cizrnou), fazolový guláš s chlebem nebo čočka s chlebem a dušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem. Nejlépe se povedlo zkombinovat luštěniny s ostatními pokrmy MŠ Dolany, kdy 6x použili vhodnou kombinaci a 2x nevhodnou.

Tabulka č. 36 a graf č. 6 znázorňuje frekvenci podávání ryb v rámci celodenního stravování za jeden měsíc ve sledovaných mateřských školách. Doporučená četnost zařazování ryb je stanovena na minimálně 4x za měsíc (2x ryby jako hlavní chod, 2x rybí pomazánka). Nejvíce ryb podávala MŠ Železná Ruda (10x). MŠ Dolany a Strážov je měly 6x za měsíc. Ve velmi malém množství pouze 2x je podávala MŠ Vrhavěč. V jídelním lístku MŠ Srní se ryby nevyskytovaly vůbec.

Tabulka č. 37 a graf č. 7 představuje frekvenci podávání masa v rámci obědů za jeden měsíc ve sledovaných mateřských školách. Doporučená frekvence pro bílé druhy mas je stanovena na 3x za měsíc a frekvence pro vepřové maso je maximálně 4x za měsíc. Nejvíce se podávaly bílé druhy mas v MŠ Klatovy (Studentská), a to 7x. Naopak nejméně v MŠ Vrhavěč a Velhartice, a to 2x. Nejvíce vepřového masa bylo zařazeno v MŠ Velhartice (8x). Nejméně se vepřové maso podávalo v MŠ Běšiny (2,5x).

Při mém výzkumu jsem došla k závěru, že všechna předškolní zařízení mají problémy se sestavováním jídelních lístků. Ani jedna mateřská škola nedokázala sestavit vynikající jídelníček. Nejlepší jídelní lístky mělo 20 % předškolních zařízení, získaly

bodové ohodnocení, které odpovídá velmi dobrému jídelníčku. Jednotlivé měsíční jídelní lístky musí splňovat požadavky pestré a vyvážené stravy. Dané požadavky na zdravou stravu byly nejčastěji splněny při podávání tepelně upravené zeleniny, zeleninových polévek, zařazování bílých druhů mas, ryb, obilovin a sladkých pokrmů. Větší odchylky od požadované pestrosti stravy se ukázaly v zařazování vepřového masa, čerstvé zeleniny, luštěnin a nabízení vhodné kombinace nápojů při pitném režimu. Žádné předškolní zařízení nedokázalo splnit požadavek nezařazovat do jídelního lístku uzeniny.

Z mého výzkumu vyplývá, že sledovaná předškolní zařízení nedokážou sestavit zdravý a pestrý jídelní lístek, který odpovídá novým trendům ve školním stravování.

11 ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala problematikou hodnocení pestrosti stravy ve vybraných předškolních zařízeních Plzeňského kraje – dozorovaných územním pracovištěm Klatovy. Mezi tato předškolní zařízení patřily Mateřské školy Železná Ruda, Běšiny, Klatovy – Studentská, Vrhavěč, Sušice – Tylova, Švihov, Dolany, Velhartice, Strážov a Srní.

Práci jsem rozdělila na část teoretickou a praktickou. Teoretickou část jsem zaměřila na dětskou výživu v předškolním věku. Dále jsem se zabývala starým a současným hodnocením pestrosti stravy. Věnovala jsem se popisu jednotlivých složek výživy a charakterizovala výživovou pyramidu.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zhodnotit pestrost stravy ve vybraných předškolních zařízeních vzhledem k novým trendům ve školním stravování. V souvislosti s hlavním cílem byly stanoveny dílčí cíle: porovnat frekvenci zařazování čerstvé a tepelně upravené zeleniny ve vybraných předškolních zařízeních. Zhodnotit konzumaci luštěnin, včetně jejich zařazování do nutričně vhodných a nevhodných kombinací ve vybraných předškolních zařízeních. Zhodnotit konzumaci ryb ve vybraných předškolních zařízeních. Zhodnotit konzumaci masa ve vybraných předškolních zařízeních. A v neposlední řadě vytvořit edukační materiál o důležitosti pestré stravy u dětí předškolního věku, cíleně zaměřený na rodiče.

Jelikož byl zvolen výzkum kvalitativního typu, stanovila jsem 5 výzkumných otázek. První výzkumná otázka zněla: Jaká je kvalita sestavení jídelních lístků ve vybraných mateřských školách? Z vyhodnocení jídelních lístků jsem dospěla k závěru, že jejich kvalita je ve většině vybraných předškolních zařízení dobrá. I když ani jedna mateřská škola nedosáhla bodového ohodnocení pro výborný jídelníček. Většina zařízení získala za svůj jídelní lístek bodové ohodnocení od 15 do 19 bodů, což odpovídá dobrému jídelníčku. Jen jedna mateřská škola sestavila nevyhovující jídelní lístek.

Další výzkumná otázka zkoumala, v jakém množství podávají mateřské školy čerstvou a tepelně upravenou zeleninu. Při výzkumu podávání čerstvé zeleniny jsem zjistila, že většina mateřských škol splnila požadovanou frekvenci. Pouze MŠ Vrhavěč tuto frekvenci nesplnila. Nejvíce čerstvé zeleniny bylo podáváno v MŠ Strážov. U tepelně upravené zeleniny požadavky splnila všechna sledovaná předškolní zařízení.

Největší množství tepelně upravené zeleniny se vyskytovalo na jídelním lístku MŠ Klatovy – Studentská.

Další výzkumná otázka se zabývala četností podávání luštěnin a jejich podáváním v nutričně vhodných kombinacích. Dané doporučení splnila pouze MŠ Dolany, kde bylo dětem během sledovaného měsíce podáváno nejvíc luštěnin. Nejméně se dětem nabízely luštěniny v MŠ Vrhavěč. Správně zkombinovat luštěniny s ostatními pokrmy se povedlo pouze v MŠ Dolany. Ostatní předškolní zařízení měla rezervy v podávání luštěnin i ve správných kombinacích.

Čtvrtá výzkumná otázka se týkala množství podávání ryb v mateřských školách. Z vlastního výzkumu jsem dospěla k závěru, že nejvíce ryb bylo podáváno v MŠ Železná Ruda, naopak nejméně byly ryby zařazovány do jídelního lístku ve Vrhavči. MŠ Srní ryby vůbec nepodávala.

Poslední výzkumná otázka byla zaměřena na četnosti podávání bílých druhů masa a masa vepřového. Z vyhodnocených jídelních lístků jsem zjistila, že se nejčastěji bílé druhy masa podávaly v MŠ Klatovy – Studentská. Nejvíce vepřového masa bylo zařazeno v MŠ Velhartice. Z výzkumu je patrné, že ve většině sledovaných mateřských škol se více podávalo vepřové maso než jiné druhy mas.

Výzkumem se mi podařilo odpovědět na všechny položené výzkumné otázky. Všechna předškolní zařízení mají problémy plnit požadovaná kritéria pestrosti stravy u dětí předškolního věku při sestavování jídelních lístků. Dodržovat nastavenou pestrost stravy v předškolních zařízeních považuji za velice důležité pro zdravý vývoj dětí a jejich pozdějších stravovacích návyků. Čím dříve se děti seznámí se zdravým stravováním, tím snadněji se pro ně stane samozřejmostí.

K problematice dodržování pestré stravy a její důležitosti jsem zhotovila edukační materiál (příloha č. 6) ve formě informačního letáku cíleně zaměřeného na rodiče. Leták seznamuje rodiče s novým typem výživové pyramidy a ukazuje zásady zdravého stravování, které jsou shrnuty do deseti bodů. Vytvořený informační leták navrhuji vyvěsit v předškolních zařízeních, v ordinacích dětských praktických lékařů a v gynekologických ambulancích.

POUŽITÁ LITERATURA

1. ILLKOVÁ, Olga, VAŠÍČKOVÁ, Zdeňka. *Zdravá výživa v mateřské škole*. 1. vydání. Praha : Portál, s. r. o., 2004. str. 168. ISBN 80-7178-890-2.
2. ŠULCOVÁ, Eva, a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování*. Praha : Výživaservis s. r. o., 2007. str. 291.
3. MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar, a kol. *Výchova ke zdraví*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009. str. 296. ISBN 978-80-247-2715-8.
4. KOLEKTIV, AUTORŮ. *Manuál prevence v lékařské praxi, VI. Prevence poruch zdraví dětí a mládeže*. 1. vydání. Praha : Státní zdravotní ústav Praha, 1999. str. 144. ISBN 80-7071-108-6.
5. HNÁTEK, Jaroslav, a kol. *Výživa a stravování dětí předškolního věku*. 2. vydání. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1984. str. 214.
6. FOŘT, Petr. *Moderní výživy pro děti*. Praha : Metramedia, 2000. str. 229. ISBN 80-238-5498-4.
7. FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. 1. vydání. Praha : BETTY, 1998. str. 179. ISBN 80-900993-2-8.
8. GÓRNICKA, Jadwiga. *Přírodní léčba dítěte*. 1. vydání. Praha : Jan Vašut s. r. o., 2014. str. 104. ISBN 978-80-7236-826-6.
9. KOLEKTIV AUTORŮ. *Manuál prevence v lékařské praxi, II. Výživa*. 1. vydání. Praha : Státní zdravotní ústav, 1995. str. 104. ISBN 80-7168-227-6.
10. KAST- ZAHN, Annette, MORGENROTH, Hartmut. *Aby děti správně jedly*. [překl.] Monika Burger. Brno : Computer Press, a. s., 2008. str. 176. ISBN 978-80-251-1937-2.
11. GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, a. s., 2004. str. 96. ISBN 80-247-9022-X.
12. WOLF, Augustin, a kol. *Hygiena Výživy*. 1. vydání. Praha : Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1985. str. 384.
13. PAŘÍZKOVÁ, Jana. *Nutrition, physical activity, and health in early life*. 2. vydání. Boca Raton : CRC Press, 2010. str. 404. ISBN 978-1-4200-8231-9.

14. DOSTÁLOVÁ, Jana, DLOUHÝ, Pavel, TLÁSKAL, Petr. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. *Výživa a potraviny*. 2012, 3, 80-82. ISSN 1211-846X.
15. SLAVÍKOVÁ, Miroslava, VLČKOVÁ, Lenka. *Doporučení k úpravám jídelníčku*, Zpravodaj pro školní stravování. 2013, 2, 30-31. ISSN 1211-846X
16. ŠULCOVÁ, Eva. *Komunikace s veřejností I. – tentokrát se strážníky a rodiči*, Zpravodaj pro školní stravování. 2009, 1, 10-13. ISSN 1211-846X
17. VĚŘÍŠOVÁ, L. *Spotřební koš pro sedmileté děti v mateřských školách*, *Výživa a potraviny*. 2005, 6, 89. ISSN 1211-846X
18. ŠIKOLOVÁ, Veronika, ŠTAJNOCHROVÁ, Sylva. *Ubírají se současné zahraniční trendy školního stravování správným směrem?*, *Hygiena*. 2013, 58(1), 41-42. ISSN 1802-6281
19. *Co je dehydratace*. [online]. [cit. 10. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/vyziva/pitny-rezim/161-co-je-dehydratace>
20. *Jaké normy platí pro stravování v mateřské škole a na základní škole? Jak se používá spotřební koš?*. [online]. [cit. 13. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/poradna-casto-kladene-dotazy-rubrika/jake-normy-plati-pro-stravovani-v-materske-skole-a-na-zakladni-skole-jak-se-pouziva-spotrebni-kos.html>
21. Vyhláška č. 107/2005 Sb. *o školním stravování, v platném znění*. [online]. [cit. 13. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107>
22. Metodika. *Doporučená pestrost jídelníčků – pilotní etapa*, Ministerstvo zdravotnictví ČR.
23. *Tuky a vejce*. [online]. [cit. 4. 2. 2014]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/tuky-vejce/tuky-a-vejce/>
24. *Tuky a jejich role ve výživě a v organismu tentokrát trochu podrobněji*. [online]. [cit. 4. 2. 2014]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/vyziva/zakladni-ziviny/210-tuky-a-jejich-role-ve-vyiv-a-v-organizmu-tentokrat-troku-podrobnji>
25. *Dvojitá tvář cholesterolu*. [online]. [cit. 4. 2. 2014]. Dostupné z: http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=137:128&catid=51:dvoji-tva-cholesterolu&Itemid=101

26. *Proč je důležité doplňovat tekutiny?*. [online]. [cit. 18. 2. 214]. Dostupné z: http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=2:15&catid=58&Itemid=108

SEZNAM ZKRATEK

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
cm	centimetr
č.	číslo
ČR	Česká republika
dkg	dekagram
g	gram
kcal	kilokalorie
kg	kilogram
kJ	kilojoule
max.	maximálně
min.	minimálně
ml	mililitr
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
NaCl	Chlorid sodný
např.	například
tzv.	takzvaný
VO	výzkumná otázka
μg	mikrogram

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: doporučená pestrost – obědy v MŠ Železná Ruda.....	46
Tabulka č. 2: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Železná Ruda.....	47
Tabulka č. 3: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Železná Ruda.....	47
Tabulka č. 4: doporučená pestrost – obědy v MŠ Běšiny.....	48
Tabulka č. 5: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Běšiny.....	49
Tabulka č. 6: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Běšiny.....	49
Tabulka č. 7: doporučená pestrost – obědy v MŠ Klatovy – Studenstká.....	50
Tabulka č. 8: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Klatovy – Studentská.....	51
Tabulka č. 9: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Klatovy – Studentská.....	51
Tabulka č. 10: doporučená pestrost – obědy v MŠ Vrhavěč.....	52
Tabulka č. 11: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Vrhavěč.....	53
Tabulka č. 12: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Vrhavěč.....	53
Tabulka č. 13: doporučená pestrost – obědy v MŠ Sušice.....	54
Tabulka č. 14: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Sušice.....	55
Tabulka č. 15: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Sušice.....	55
Tabulka č. 16: doporučená pestrost – obědy v MŠ Švihov.....	56
Tabulka č. 17: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Švihov.....	57
Tabulka č. 18: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Švihov.....	57
Tabulka č. 19: doporučená pestrost – obědy v MŠ Dolany.....	58
Tabulka č. 20: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Dolany.....	59
Tabulka č. 21: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Dolany.....	59
Tabulka č. 22: doporučená pestrost – obědy v MŠ Velhartice.....	60
Tabulka č. 23: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Velhartice.....	61
Tabulka č. 24: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Velhartice.....	61
Tabulka č. 25: doporučená pestrost – obědy v MŠ Strážov.....	62

Tabulka č. 26: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Strážov.....	63
Tabulka č. 27: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Strážov.....	63
Tabulka č. 28: doporučená pestrost – obědy v MŠ Srní.....	64
Tabulka č. 29: doporučená pestrost – přesnídávky a svačiny v MŠ Srní.....	65
Tabulka č. 30: bodové hodnocení celodenního stravování v MŠ Srní.....	65
Tabulka č. 31: hodnocení celodenního stravování v Mateřských školách.....	66
Tabulka č. 32: frekvence podávání čerstvé zeleniny v rámci celodenního stravování v mateřských školách.....	68
Tabulka č. 33: frekvence podávání tepelně upravené zeleniny v rámci celodenního stravování v mateřských školách.....	70
Tabulka č. 34: frekvence podávání luštěnin v rámci celodenního stravování v mateřských školách.....	72
Tabulka č. 35: frekvence podávání luštěnin ve vhodné a nevhodné nutriční kombinaci v mateřských školách.....	74
Tabulka č. 36: frekvence podávání ryb v rámci celodenního stravování v mateřských školách.....	76
Tabulka č. 37: frekvence podávání masa v rámci obědů v mateřských školách.....	78

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: hodnocení celodenního stravování v Mateřských školách.....	66
Graf č. 2: frekvence podávání čerstvé zeleniny v rámci celodenního stravování v mateřských školách.....	68
Graf č. 3: frekvence podávání tepelně upravené zeleniny v rámci celodenního stravování v mateřských školách.....	70
Graf č. 4: frekvence podávání luštěnin v rámci celodenního stravování v mateřských školách.....	72
Graf č. 5: frekvence podávání luštěnin ve vhodné a nevhodné nutriční kombinaci v mateřských školách.....	74
Graf č. 6: frekvence podávání ryb v rámci celodenního stravování v mateřských školách	76
Graf č. 7: frekvence podávání masa v rámci obědů v mateřských školách.....	78

SEZNAM PŘÍLOH

- 1) Příloha č. 1: ČESKÁ POTRAVINOVÁ PYRAMIDA 2013
- 2) Příloha č. 2: DOPORUČENÉ DÁVKY HLAVNÍCH A PŘIDATNÝCH ŽIVIN V ČSSR
- 3) Příloha č. 3: DOPORUČENÁ PESTROST – OBĚDY
- 4) Příloha č. 4: DOPORUČENÁ PESTROST – PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY
- 5) Příloha č. 5: METODICKÝ NÁVOD, JAK SLEDOVAT NUTRIČNÍ ÚROVEŇ ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ DLE DOPORUČENÉ PESTROSTI
- 6) Příloha č. 6: INFORMAČNÍ LETÁK

12 PŘÍLOHY

Příloha č. 1:

ČESKÁ POTRAVINOVÁ PYRAMIDA 2013

jezte výjimečně

jezte často

jezte často

jezte často

nejvhodnější

méně vhodné

Česká potravinová pyramida

- jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvýšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Další informace a dotazy: www.fzv.cz

Převzato z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

DOPORUČENÉ DÁVKY HLAVNÍCH A PŘIDATNÝCH ŽIVIN V ČSSR

	Děti 6 – 14 let						
	0 - 10 let					11 – 14 let	
	0 – 6 měs. (průměrná hmotn. 6 kg)	7 – 12 měs. (průměrná hmotn. 9 kg)	1 – 2 r.	3 – 6 r.	7 – 10 r.	chlapci	dívky
	1	2	3	4	5	6	7
Energetická hodnota KJ	460	419	5433	7118	9211	11723	10886
Bílkoviny celkem g	3,5	3,5	50	65	85	100	95
Bílkoviny živočišné g	-	-	35	45	55	60	60
Bílkoviny rostlinné g	-	-	15	20	30	40	35
Tuky g	4,5	4,0	45	60	75	95	90
Sacharidy g	14,0	12,5	174	225	296	386	352
Vápník mg	700	900	900	900	1100	1200	1100
Železo mg	5	8	8	9	11	13	15
Fosfor mg	400	900	900	900	1100	1200	1100
Zinek mg	4	5	5	6	7	11	10
Vitamín A µg	300	400	400	500	800	1000	1000
Vitamín C mg	30	35	35	50	55	65	70

Převzato z: (12)⁴⁴ (12, s. 16)

DOPORUČENÁ PESTROST - OBĚDY

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Polévky			
převážně zeleninová 12x za měsíc	1		
luštěninová min. 3x/měsíc, za 4x 2 body	1 nebo 2		
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..) 4x za měsíc			
kombinace polévek a hlavních jídel	1		
Hlavní jídla			
Bílé druhy mas (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	1		
ryby 2x/měsíc; v případě 3x/měsíc 2 body	1 nebo 2		
vepřové maso max. 4x/měsíc	1		
bezmasé jídlo 4x/měsíc (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	1		
nejsou zařazeny uzeniny	1		
sladké jídlo max. 2x/měsíc	1		
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	1		
luštěniny 1x/měsíc; luštěniny 2x 2 body	1 nebo 2		
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod...) 7x/ měsíc	1		
houskové knedlíky max. 2x/měsíc	1		
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x/ měsíc	1		
tepelně upravená zelenina min 4x/měsíc	1		
Nápoje			
denně výběr slazené/neslazené	1		
pokud je mléčný/ výběr i z nemléčného	1		
Výsledek hodnocení			

Zdroj: (22)

DOPORUČENÁ PESTROST – PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY

	Hodnocení	Jídelníček	
		Četnost	Hodnocení
Přesnídávky a svačiny			
4x/ měsíc luštěninová pomazánka	1		
Min. 2x/měsíc rybí pomazánka	1		
Min. 2x/měsíc obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice...)	1		
Kombinace přesnídávek: -slaná se zeleninou -sladká s ovocem	1		
Nabídka celozrnných druhů pečiva 8x za měsíc	1		
nezařazení uzeniny a paštiky	1		
Výsledek hodnocení			

Zdroj: (22)

METODICKÝ NÁVOD, JAK SLEDOVAT NUTRIČNÍ ÚROVEŇ ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ DLE DOPORUČENÉ PESTROSTI

Mateřské školy – obědy

Polévky

- ***Zeleninová polévka***

Bod je uznán, pokud je ve sledovaném období zařazen v jídelníčku příslušný počet či vyšší počet zeleninových polévek, za které považujeme zeleninová vývar nebo polévku se zeleninou nebo zeleninovou krémovou polévku.

Za zeleninovou polévku nepovažujeme masový vývar, polévka s masem, polévka s uzeninou, přestože by obsahovala i zeleninu.

- ***Luštěninová polévka***

Bod je uznán, pokud je zařazen příslušný počet luštěninových polévek, za které považujeme klasickou luštěninovou polévku (ty jsou hustší) nebo polévku s luštěninou (do polévky je přidáno menší množství luštěniny např. fazolí, cizrny, tofu, sojové maso, luštěninové vločky) nebo polévku zahuštěnou rozvařenou luštěninou např. červenou čočkou.

- ***Zařazování obilných zavářek***

Bod je uznán, pokud se v jídelníčku vyskytují obilné zavářky nejméně 4x za měsíc, nepočítáme těstoviny, ty jsou běžné. Jde nám o zavařování různých druhů obilných vloček dále jáhly, pohanku, kukuřičnou krupici, bulgur, kuskus, špaldové noky apod.

- ***Kombinace polévek a hlavních jídel***

Bod je uznán, pokud jsou kombinace vhodné. Za nevhodné kombinace považujeme, pokud před bezmasý pokrm nejsou zařazeny masové polévky a pokud před sladký pokrm nejsou zařazeny masové polévky.

Hlavní jídla

- ***Bílé druhy mas***

Bod je uznán, pokud je zařazen bílý druh masa 3x za měsíc či častěji (kuře, krůta, slepice, králík).

- ***Ryby***

Bod je uznán za zařazení dvou porcí ryb (nebo mořských plodů) ve sledovaném období, nebo jsou uznány 2 body za zařazení porce ryby 3x nebo vícekrát ve sledovaném období. Je vhodné zohlednit i zařazení rybí polévky.

- ***Vepřové maso***

Bod je uznán, pokud vepřové maso není zařazeno více než 4x. Uzené maso řadíme do uzenin.

- ***Bezmasé nesladké pokrmy***

Bezmasý nesladký pokrm by měl být zařazen 4x za měsíc – potom je uznán 1 bod. Mezi bezmasé pokrmy řadíme také pokrmy luštěninové, pokud jsou podány bez masa. Pokud jsou luštěniny podány s vejcem, řadíme tento pokrm do bezmasých, ale snažíme se ve slovním písemném hodnocení vedoucí školní jídelny motivovat k tomu, aby našla vhodnější kombinaci.

Mezi bezmasé pokrmy nepatří pokrmy s uzeninou, slaninou, šunkou, klobásou apod., a to i v případě, že je jich použité množství malé.

- ***Uzeniny***

Pokud jídelna nezařadila (ani v polévce ani v hlavním pokrmu) do jídelníčku uzeniny (ani uzené maso), pak je uznán jeden bod.

- ***Luštěniny***

Bod může být uznán, pokud jsou luštěniny součástí hlavního pokrmu, a to např. formou „klasickou“ jako zahuštěná čočka, hrachová kaše, fazole na kyselo. Dále také např. formou guláše (vepřový guláš s cizrnou a fazolemi), přídatku do rizota (rizoto s fazolemi), přídatku do omáčky (např. cizrna na paprice) apod. Pokud jsou luštěniny zařazeny 2x jsou uznány 2 body. Pokud je luštěninový pokrm bezmasý (např. čočka se zeleninou a chlebem), pak řadíme do luštěnin a také do bezmasého pokrmu.

- ***Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy***

Bod je uznán, pokud je jídelníček celkově nápaditý, je patrná snaha o pestrý jídelníček, nové trendy, zařazovány jsou místní a regionální pokrmy apod.

Přílohy

- ***Obiloviny***

Bod je uznán, pokud jsou 7x zařazeny do jídelníčku obiloviny např. rýže (i ve formě rizota), těstoviny, rýžové nudle, kuskus, bulgur, chléb, halušky apod.

- ***Houskové knedlíky***

*Bod je uznán, pokud nejsou zařazeny častěji než 2x za sledované období.
Zde limitujeme horní hranici.*

Zelenina

- **Zelenina čerstvá**

Bod je uznán, pokud je zelenina čerstvá zařazena 2x v týdnu nebo častěji a to formou zeleninové oblohy nebo salátu.

- **Zelenina tepelně upravená**

Bod je uznán, pokud je 4x měsíčně nebo častěji součástí pokrmu tepelně upravená zelenina např. dušená mrkev, zelené fazolky, špenát, dušené zelí, hrášek, plněné papriky apod. Bod je rovněž uznán, jedná-li se o bezmasý zeleninový pokrm např. květákový mozeček – potom tento pokrm zahrnujeme do bezmasých pokrmů i do tepelně upravené zeleniny.

Nápoje

Bod je uznán, pokud je vždy, když je ve školní jídelně nabídnut nápoj mléčný, nabídnut i nápoj nemléčný.

Bod je uznán, pokud je vždy, když je ve školní jídelně nabídnut nápoj slazený, nabídnut také nápoj neslazený.

V mateřské škole by měla být možnost podávat dětem nesladké nápoje, pokud nejsou na sladké zvyklé, a rovněž pravidelně zařazovat nápoje nesladké pro všechny děti.

Mateřské školy – přesnídávky a svačiny

Luštěninová pomazánka

Bod je uznán, pokud je 4x za měsíc zařazena luštěninová pomazánka (z fazolí, cizrny, čočky, tofu, sóji).

Rybí pomazánka

Bod je uznán, pokud je 2x za měsíc zařazena rybí pomazánka.

Obilná kaše

Bod je uznán, pokud je 2x za měsíc zařazena obilná kaše (z vloček, jáhel, rýže, kukuřičné krupice, krupice, pohanky apod.).

Kombinace přesnídávek a svačin

Je samozřejmě vhodné zařazovat do dětského jídelníčku jako součást přesnídávek a svačín zeleninu a ovoce. Dnes by to již mělo být běžnou praxí. Dalším krokem jsou vhodné kombinace z hlediska podpory správného trávení. Ke slaným pomazánkám by měla být zařazena zelenina – noř. K rybí pomazánce nebo sýrové okurka nikoli pomeranč. Jde o nastavení trendu a správných stravovacích návyků dětí. Bod je uznán, pokud je většina kombinací správná.

Nabídka celozrnných druhů pečiva

Bod je uznán, pokud je alespoň 8x za měsíc nabídnuto celozrnné pečivo.

Nezařazení uzeniny

Bod je uznán, pokud nejsou zařazeny uzeniny ani paštiky ani uzené maso. Případné zařazení uzené ryby nevadí. (22)

Vařit zdravě, jde i doma hravě!



Vařte dětem zdravě a vtipně:



Desatero zdravé výživy

1. Dopřejte dětem **pestrou a rozmanitou stravu**, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5 – 6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně **kvalitní zdroje** bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nepřisoluje již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
9. Učte děti **zdravému způsobu života** svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně **konzultujte zdravotní stav dítěte** (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

(<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>)

