

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ II. STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL  
BĚHEM DOPOLEDNÍHO VYUČOVÁNÍ SE ZAMĚŘENÍM NA  
STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Lukáš Doskočil**

*Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Tv-Vy*

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni 5. dubna 2015

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu diplomové PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení a poskytnutí cenných rad a námětů při zpracování této práce.

Zároveň děkuji ZŠ Staré Sedliště, ZŠ Kostelní Tachov, ZŠ Zářečná Tachov, ZŠ Stráž, 2. ZŠ Schwarzova Plzeň za umožnění vyplnění dotazníků, které byly základem pro zpracování praktické části práce.

Zde se nachází originál zadání kvalifikační práce

## Obsah

ÚVOD .....	4
<b>1 VÝŽIVA DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>5</b>
1.1 Děti staršího školního věku .....	5
1.1.1 Obecná charakteristika .....	5
1.1.2 Tělesné změny .....	6
1.1.3 Psychické změny .....	7
1.1.4 Pubescent v roli žáka .....	7
1.2 Zásady zdravé výživy dětí .....	8
1.2.1 Základní požadavky na výživu dětí .....	8
1.2.2 Vznik a vývoj výživových zvyklostí .....	9
1.2.3 Stravovací režim .....	10
1.2.4 Desatero výživy dětí .....	11
1.2.5 Doporučené výživové denní dávky .....	12
1.2.6 Vzdělávací programy ve školství a výchova ke zdraví .....	13
1.3 Problematika dětské výživy .....	14
1.3.1 Chyby ve stravování dětí .....	14
1.3.2 Poruchy jídelního chování a příjmu potravy .....	16
1.3.3 Výsledky výzkumu „Jak jedí české děti?“ .....	17
<b>2 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ .....</b>	<b>18</b>
2.1 Charakteristika školního stravování .....	18
2.2 Školní stravování od počátků do současnosti .....	19
2.2.1 Minulost školního stravování .....	19
2.2.2 Současnost školního stravování .....	19
2.3 Požadavky kladené na školní stravování .....	20
2.3.1 Legislativa .....	20
2.3.2 Systém kritických bodů .....	21

2.3.3 Spotřební koš .....	21
2.3.4 Finanční limity .....	23
2.4 Úkoly školního stravování .....	24
2.5 Preventivní programy .....	25
2.5.1 Školní mléko.....	26
2.5.2 Ovoce a zelenina do škol.....	27
2.6 Automaty a bufety ve školách.....	28
2.6.1 Problematika automatů a bufetů.....	28
2.6.2 Vhodné a nevhodné potraviny.....	29
2.6.3 Automaty Happy Snack.....	31
<b>3 METODIKA VLASTNÍHO ŠETŘENÍ STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ BĚHEM DOPOLEDNÍHO VYUČOVÁNÍ .....</b>	<b>33</b>
3.1 Zdůvodnění výběru tématu .....	33
3.2 Hypotézy .....	33
3.3 Cíle výzkumného šetření.....	34
3.3.1 Výzkumné otázky .....	34
3.3.2 Postup práce při zpracování praktické části .....	34
3.3.3 Popis výzkumných metod .....	34
3.3.4 Statistické metody .....	35
<b>4 INTERPRETACE VLASTNÍHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>36</b>
4.1 Respondentská data.....	36
4.2 Stravování během dopoledního vyučování .....	37
4.3 Stravování ve školní jídelně .....	41
4.4 Automaty a bufety ve školách.....	46
<b>5 SYNTÉZA VÝSLEDKŮ A DOPORUČENÍ .....</b>	<b>52</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>57</b>
<b>RESUMÉ - SUMMARY .....</b>	<b>58</b>

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....60

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

SEZNAM PŘÍLOH

# Úvod

V současné době mají žáci velmi širokou nabídku stravování během dopoledního vyučování. Žáci nejsou odkázáni jen na svačiny, které si donesou z domova nebo obědy ve školní jídelně. Pro dnešní školáky existuje celá řada možností stravování, od školních automatů po fastfoody v okolí škol. Mnoho dětí dostane od rodičů peníze na svačinu a je na samotném dítěti, jestli si koupí svačinu v obchodě, školním bufetu či automatu. A právě nabídka školních bufetů a automatů určuje, jak zdravá bude svačina školáka.

Obědy ve školních jídelnách by pak měly být správným vzorem ke zdravému a vyváženému stravování dětí. V některých školách je podle dětí nedostatečná pestrost jídelního lístku nebo chybí zelenina či ovoce. Přestože se mnohé jídelny snaží dodržovat pravidla zdravé výživy a mají pestrý jídelní lístek, mnohým z dětí stále v jídelnách nechutná. Obědy ve školní jídelně nahrazují pozdními obědy ve fastfoodech v blízkosti škol.

Teoretická část diplomové práce uvádí čtenáře této práce do problému stravování dětí staršího školního věku. Nejprve se tedy zabývá specifiky stravování dětí staršího školního věku. Věnuje se samotné charakteristice dětí staršího školního věku, zásadám zdravé výživy dětí a problematice v oblasti výživy dětí. Dále předkládá základní teoretická východiska v oblasti školního stravování. Je zde řešena jak minulost, tak současnost školního stravování, legislativní požadavky, preventivní programy, ale také v poslední době velmi diskutované automaty ve školách.

V praktické části práce je pak pomocí dotazníkového šetření zkoumána současná nabídka v oblasti stravování během dopoledního vyučování. Děti z vybraných škol a měst či vesnic jsou vyplněny dotazníky a následně vyhodnoceny. Na základě vyhodnocení výsledků dotazníků je možné potvrdit či vyvrátit hypotézy stanovené na začátku praktické části. Hypotézy jsou postaveny tak, aby vytvořily po jejich testování čtenáři této práce rychlý obrázek o dopoledním stravování žáků. Podrobnější výsledky šetření jsou obsaženy v interpretaci vlastního šetření a syntéze výsledků.

Vlastní šetření v oblasti stravování žáků během dopoledního vyučování tak přinese odpověď na otázky, jestli děti chodí na obědy převážně do školní jídelny, zda jedí ovoce a zeleninu ve školních jídelnách. Jestli si nosí svačinu z domova, či zda jim automaty ve školách nabízí jen slazené limonády či sladkosti. A na mnoho dalších otázek, týkajících se současné nabídky dopoledního stravování ve školách.



# 1 Výživa dětí staršího školního věku

Tato diplomová práce se zabývá stravováním dětí staršího školního věku, protože téma výživy dětí všech věkových kategorií je velmi rozsáhlé, literární rešerše této práce se zaměří především na výživu a problematiku dětí staršího školního věku.

## 1.1 Děti staršího školního věku

### 1.1.1 Obecná charakteristika

Za starší školní věk se považuje období od cca 11 do 15 let, tedy první fáze dospívání. V podstatě je to tedy období druhého stupně základní školy. Období staršího školního věku lze rozdělit ještě na období prepubescence (11-13 let) a období pubescence (13-15 let). Pro období prepubescence je charakteristický fyzický vývoj. Období pubescence pak je typické zklidněním fyzického vývoje a převahou psychického vývoje. V tomto období se začíná dítě měnit v dospělého (Hnátek, 1992).

Stejně dělení (prepubescence a pubescence) používají i Lengmeier a Krejčíková (1998). Fáze prepuberty (prepubescence) začíná podle nich prvními známkami pohlavního dospívání a končí nástupem menarche u dívek a noční polucí u chlapců. U dívek tato první fáze trvá většinou mezi 11 – 13 rokem života a u chlapců se zpožděním 1-2 roky. Fáze pubescence následuje po ukončení prepubescence a končí dosažením reprodukční schopnosti. Autoři období puberty vymezují shodně s Hnátkem (1992), jako věk mezi 13 – 15 lety jedince.

Pubescent se začíná více odpoutávat od rodiny a přikládá mnohem větší význam svým vrstevníkům. Z toho důvodu začíná ve větší míře docházet ke konfliktům mezi dospělými a pubescenty. Většina změn je v tomto období způsobena biologicky, ale velmi silně působí na jedince psychické a sociální faktory, které působí propojeně. Tělesné dospívání se všemi svými změnami představuje pro pubescenta velmi silnou zátěž, která je podnětem pro další změny, ty můžou proběhnout úspěšně, pokud je na ně jedinec dostatečně připraven (Vágnerová, 2000).

## **1.1.2 Tělesné změny**

V období dospívání dochází k urychlenému růstu a proměně postavy. Zpočátku se prodlouží končetiny horní a následně i dolní. Roste se šířka ramen, hrudníku, šířka pánve, prodlužuje se trup a prohlubuje se hrudník. K růstu hmotnosti dochází v závislosti na růstu kostry a svalstva. Zvětšují se také všechny orgány v těle s výjimkou mozku a lymfatické tkáně.

Hlavním znakem pubescence je dozrávání pohlavních orgánů a počátek jejich činnosti. Dívky ovlivňuje hormony estrogen a progesteron, které v tomto období začínají produkovat vaječníky. Estrogen způsobuje vznik sekundárních pohlavních znaků jako je např. pubické ochlupení, ochlupení v podpaží, růst prsou. U chlapců ovlivňuje sekundární pohlavní znaky hormon testosteron, který vzniká ve varlatech. Mezi sekundární pohlavní znaky u mužů patří růst ochlupení, vousů, hlasová mutace. Dále vzniká u pubescentů akné z důvodu zvýšené činnosti potních a mazových žláz.

Mezi 13 – 15 rokem dochází k dokončení zubů trvalého chrupu. Rozdíl spočívá v tom, že v trvalém chrupu jsou třenové zuby na místo stoliček, které jsou v dočasném chrupu a přítomnost třetích stoliček (zubů moudrosti), které se prořezávají po 18. roce (Mrhačová, 2008).

Tělesné a psychické změny v období dospívání probíhají různě, proto je možné že nastane období, kdy jedinec své tělesné zrání špatně snáší duševně. Počáteční dospívání u chlapců není tak zatěžující, jako počáteční dospívání dívek, protože dívky dospívají dříve než chlapci. U chlapců jsou sekundární pohlavní znaky méně nápadné než u dívek (Říčan, 1990).

Tělesná proměna může být prožívána odlišně u každého jedince. Některý pubescent může být pyšný na svůj vzhled a jiný se za něj může stydět. Přijmout novou podobu může určitou dobu trvat, protože vzhled těla je první informace, kterou jakýkoliv sociální partner o jedinci získá (Vágnerová, 2000).

V období pubescence vzrůstá zájem pubescenta o svůj zevnějšek. Stará se více o své tělo, oblečení a celkovou úpravu vzhledu, protože i tato složka je součástí jeho nové identity. Zejména pro dívky je fyzická atraktivita v tomto období velice důležitá a věnují jí mnoho času. Vrstevníky jsou lépe přijímáni atraktivnější jedinci (Langmeier, Krejčířová, 1998).

### **1.1.3 Psychické změny**

V období dospívání je typické povrchní pozorování s ukvapenými závěry, což ovlivňuje oslabená nerovnovážná soustava. To je důsledek rychlého růstu, nevyhraněnosti zájmů a také hormonálních změn. Pozornost jedinců je v tomto období nestabilní a kolísá. Logická paměť se stává důležitější než mechanická, i když ani ta neztrácí svůj význam. Rozumové schopnosti jsou v podstatě na úrovni dospělého jedince. Vlivem vývojových změn je v tomto období možné pozorovat snížení školní výkonnosti.

Období staršího školního věku je typické především převahou citové oblasti, která se projevuje neklidem, přecitlivělostí, labilitou nálad a impulsivností. Emoce jsou ovlivněny hormonálními změnami. Poměrně časté jsou krátkodobé výbušné reakce (smích, pláč, vztek). Pubescent se zabývá stále více sebou a hledá své místo v rodině ale mimo rodinu. Mnohem citlivěji reaguje na kritiku a nespravedlnost. Pubescenti se postupně zbavují závislosti na rodině. Nuda a nedostatek zájmu působí velmi negativně na sociální vývoj (Mrhačová, 2008).

Emoční reakce jedince v období pubescence jsou ve srovnání s předchozím obdobím silnější a nepřiměřenější k podnětům, které reakce vyvolaly. I přes svoji intenzitu jsou tyto reakce spíše krátkodobé a často velmi rychle proměnlivé. Dalším charakteristickým znakem je neochota projevovat svoje city navenek. Proto dochází k velkým rozdílům mezitím, jak se pubescenti chovají navenek a jak se opravdu cítí (Vágnerová, 2000).

### **1.1.4 Pubescent v roli žáka**

V období dospívání se mění přístup jedince ve vztahu ke škole, učitelům. Pubescenti jsou více kritičtí k požadavkům, normám a názorům učitelů. V tomto období již automaticky nepřijímají všechno, co jim učitel řekne, ale sám o tom přemýšlí. Větší váhu pro něj mají normy třídy. Většinu učiva považují pubescenti za nesrozumitelné a někdy dokonce zbytečné. Úspěšnost žáka na druhém stupni základních škol je základem pro rozdělení k budoucímu profesnímu začlenění.

Učitel ztrácí u dětí staršího školního věku výsadní postavení. Pubescenti přijímají učitele, kteří nestaví na své autoritě a nadřazenosti. Učitel u nich získá oblibu, pokud má smysl pro humor, dobrou náladu, pochopení, pokud dodržuje jasná pravidla a nikomu nenadržuje (Vágnerová, 2000).

## **1.2 Zásady zdravé výživy dětí**

Výživa dětí je rozdílná od výživy dospělých především tím, že neslouží jen k udržení života a funkcí organismu, ale hlavně k zajištění růstu a zdravého vývoje organismu. Tato kapitola literární rešerše se bude zabývat právě specifiky výživy dětí.

### **1.2.1 Základní požadavky na výživu dětí**

Výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů, které mají vliv na růst a vývoj dítěte od narození až do dospělosti. Výživa je motorem všech metabolických procesů organismu a při jejím nedostatku, ale i nadbytku může dojít k poruše těchto procesů (Nevoral a kol., 2003).

Potřeba energetického příjmu se zvyšuje s přicházejícím obdobím dospívání a vznikají také rozdíly v potřebě energie mezi chlapci a dívkami. U chlapců je potřeba energie vyšší než u dívek. Energetická spotřeba se s věkem dítěte zvyšuje. Je ale zapotřebí úměrně na jednotku hmotnosti snižovat energetickou spotřebu. Nedostatek nebo nadbytek energie působí negativně na metabolické procesy organismu. V tomto období má důležitou úlohu také pohybová aktivita dítěte (Nevoral a kol., 2003).

Hlúblk a Fajfrová (2005) se ztotožňují s Nevoralem a kol. (2003), že výživa je v dětském věku rozhodujícím faktorem, který ovlivňuje růst a vývoj dětského organismu. Dále uvádí, že přiměřený příjem energie, základních živin a vitamínů pozitivně ovlivňuje zdravotní stav dětí a dospělých.

Celkově je nutné zvýšit spotřebu vitamínů a to hlavně vitamínu A, skupiny B, a C. Pubescentům často chybí čerstvé ovoce a zelenina. Velký význam mají v období růstu složky potravy pro tvorbu kostí a tkáně jako např.: fosfor, vitamin D a další stopové prvky. Nedostatek zinku může způsobit neuspokojivý růst (Šulcová, 2007).

Významným zdrojem energie jsou sacharidy, zvláště významné jsou monosacharidy a diasacharidy. Uvádí se, že 80 - 90 % energie, kterou pro organismus zajišťují sacharidy, se ve střevě vstřebává ve formě glukózy. Stravovací návyky s dostatečným množstvím vlákniny v předškolním a školním věku mají význam i v tom, že přetrvávají i do dospělosti. Přítomnost tuků nezbytná pro správný průběh metabolických procesů. Pro tvorbu svaloviny a ostatních tkání u dětí je požadována vysoce biologická bílkovina. Bílkoviny živočišného původu jsou ve srovnání s bílkoviny rostlinného původu vhodnější. Nadměrný přívod bílkovin však dětem nesvědčí (Nevoral a kol., 2003).

Vyšší potřeba železa je způsobena u dívek vlivem krevních ztrát (menstruace) a u chlapců vlivem nárůstu svalové hmoty. Nedostatek železa způsobuje bolesti hlavy, výskyt infekcí. Jód je důležitý pro správnou funkci štítné žlázy.

Strava dětí staršího školního věku by měla být pestrá, aby se předešlo výše zmíněným deficitům. Měla by zahrnovat především čerstvé ovoce a zeleninu, celozrnné výrobky, ryby, libová masa, mléčné výrobky, aby byl zajištěn dostatečný příjem všech prvků pro správný vývoj (Šulcová, 2007). S jejím názorem se shoduje i Frühauf (2000), který uvádí, že zdravá výživa dětí musí být vždy pestrá, aby zaručila plynulý přísun všech živin. Jakákoliv extrémní dieta podle něj přináší nebezpečí, že bude chybět některá podstatná složka potravy a to obzvlášť v dětském věku.

Jídla mají být lehce stravitelná, nekořeněná, jen lehce solená. Dítě by mělo mít na jídlo dostatek času. Děti mají jako vzor své rodiče, proto přebírají nechuť k potravinám podle vzoru rodičů a stejně tak určité potraviny preferují. Je tedy nejlepším způsobem jít svým dětem příkladem a přesvědčit je tak, aby jedly danou stravu. Měřítkem správné výživy je zdravotní stav dítěte (Gregora, 2004).

### **1.2.2 Vznik a vývoj výživových zvyklostí**

Dle Fialové (2012) se výživové návyky a primární obrysy životního stylu tvoří především v dětství. Dítě přichází na svět s určitými predispozicemi např. náklonnost k čokoládě, nechuť k hořkým chutím atd. Později dochází k rychlým změnám preferencí v závislosti na vnějších podnětech. Rozin (1996) dělí faktory ovlivňující příjem potravy na přímé a nepřímé. Mezi přímé vlivy řadí množství dostupné potravy, možnost aktuálního výběru, informace o zdravotních hodnotách potravin a přípravě pokrmů a společenský tlak. Mezi nepřímé vlivy pak patří dostupnost, cena a pohodlí. Dále nepřímé podmíněné vlivy jsou normy (jako obvyklá velikost porcí), víra (význam potravy), postoje, znalosti, preference a tradice.

Které z vlivů převáží je možné do jisté míry ovlivnit. V raném dětství má největší vliv rodina. Ta určuje způsob stravování dítěte. S postupným vývoje přebírá stále větší roli stravování ve školním zařízení, tedy školní stravování a stravování vrstevníků. K dalším změnám dochází v období adolescence, ve kterém začínají jedince chápat souvislosti mezi výživou a hmotností.

Přesto, že se v průběhu života stravovací návyky i životní styl mění, může nesprávná výživa v dětství vést k mnoha vážným onemocněním. Světová zdravotnická organizace poukazuje na jedné straně na podvýživu dětí a na druhé straně na obezitu dětí (Fialová, 2012).

### **1.2.3 Stravovací režim**

Pro děti školního věku zajišťují mimo rodičů stravu také školní jídelny. V této věkové kategorii je důležité obecně známé pravidlo rovnoměrného stravování v průběhu dne menšími dávkami jídla. Relativně bohatší by měla být snídaně a méně obsažná večeře by měla být podávána nejméně hodinu před spaním. Školní stravování by mělo být doplňováno vhodnou stravou v domácnosti (Marádová, 2005).

S názorem o důležitosti snídaně u dětí se ztotožňuje i Kejvalová (2005). Pokud rodiče jsou zvyklí snídat pouze černou kávu, nemůžou požadovat od školáka aby, snědl namazaný chléb, müsli a vypil pomerančovou šťávu. Snídaně má důležité místo ve stravování, protože přináší energii pro začátek dne po nočním lačnění. Snídaně by měla tvořit 25% denního energetického příjmu. Pokud dítě není zvyklé snídat, musí dostat vydatnější svačinu (Kejvalová, 2005). Děti, které po probuzení nemají chuť k jídlu a nesnídají, jsou ve škole více nepozorné a méně soustředěné. Závažným nedostatkem je, že většina jídla je pak soustředěna do druhé poloviny dne (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Školní svačiny jsou v současné době velmi aktuálním tématem. Podle výzkumů 23 % dětí vůbec nesvačí, a pokud svačí, tak bílé pečivo, uzeniny a sladkosti. Ovoce má na svačinu pouze 23 % dětí. Dopolední svačina by měla tvořit asi 15 % z celkového denního příjmu energie. Řešení není dát dítěti peníze na svačinu, protože děti si kupují sušenky, chipsy, čokolády a párky (Kejvalová, 2005). Děti, které pravidelně svačí, mají lepší studijní výsledky, více energie, nejsou nepozorné a unavené (Mrhačová, 2008). Ke svačinám se hodí tmavé pečivo nebo chléb. Pečivo je vhodné namazat pomazánkou a obložit zeleninou. Ke svačině je vhodné přibalit ovoce nebo ovocný salát (Kejvalová, 2005).

Oběd by měl tvořit 30-35% celkového denního příjmu energie. U dětí školního věku by se měl odehrávat v režii školní jídelny, ale ne všechny školou povinné děti se stravují ve školní jídelně. Z průzkumů vyplynulo, že se ve školní jídelně stravuje 75,6 % žáků základních škol. Ostatní děti se stravují doma nebo si nakupují potraviny dle vlastního výběru, čímž si upevňují nezdravé stravovací návyky (Nevoral a kol., 2003). Vedoucí školních jídelen využívají tzv. spotřební koš a doporučené dávky potravin, které by měly být součástí správného jídelníčku.

Součástí oběda by měla být polévka, pokud není hlavní jídlo samo o sobě dostatečně vydatné. Ke každému jídlu by měla patřit obloha, salát nebo kompot.

Odpolední svačina by měla být pouze 10 % z celkového denního příjmu energie. Kromě menšího množství se odpolední svačina liší dopolední i ve výběru potravin. Je vhodné vybírat potraviny s nižším energetickým a nižším glykemickým indexem, aby organismus neměl problém s nadbytkem energie. Doporučuje se svačit pečivo s rostlinným tukem, tvrdým sýrem, šunkou, zeleninou a méně sladké druhy ovoce (Mrhačová, 2008).

Večeře reprezentuje poslední jídlo dne a měla by tvořit 15 – 20 % energetického příjmu. Večeře by neměla být energeticky vydatná a nemusí být teplá. Večeře by měla doplnit to, co dítěti chybělo ve stravě přes den. Mezi doporučené pokrmy pro večeři patří zeleninové saláty, těstovinové saláty, chléb s tvarohem, zelenina. Rodiče by k večeři neměli podávat dětem sladké kaše, sladké pečivo, knedlíky s omáčkou a sladké druhy ovoce (Vyzivadeti[online], 2014).

Nedílnou součástí zdravé výživy dětí je i správný pitný režim. Zejména při zvýšené tělesné aktivitě nebo v obdobích horkých dnů je nezbytné, aby dítě mělo dostatečný příjem tekutin, aby nedocházelo k dehydrataci. Dětský organismus se velmi rychle odvodňuje, protože 2/3 hmotnosti dětí tvoří právě voda (Doležal, 2007). Kejvalová (2005) zařazuje mezi vhodné nápoje pro děti ovocné a bylinkové čaje, minerální nebo stolní vody, vodou ředěné koncentrované džusy nebo přírodní ovocné či zeleninové šťávy. Naopak za pro děti nevhodné nápoje označuje přeslazené limonády s příměsí kofeinu, chininu, šumivé nápoje, energetické a iontové nápoje a alkoholické nápoje. U dětí vysoký obsah cukru způsobuje hyperaktivitu, obezitu a pocit nasycení. Rodiče by v pití dítě neměli nikdy omezovat. Stejný názor zastává i Šoltysová a Komárek (2002). Děti by podle nich měly pít podle libosti během celého dne, protože nedostatek vody způsobuje poruchy ledvin, snižuje celkovou výkonnost.

#### **1.2.4 Desatero výživy dětí**

Desatero výživy dětí je doporučení a shrnutí výše zmíněných zásad. Rodiče by měli dítě nechat aktivně vybírat potraviny a ovlivňovat jeho výběr směrem ke zdravému životnímu stylu. Následující desatero je publikováno na internetové stránce vyzivadeti.cz.

- Dětem by měla být podávána pestrá a rozmanitá strava, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.

- Děti by se neměli přejídat ani hladovět. Jídlo by měli mít pravidelně 5 -6x denně. Velikost jídla by měla být uzpůsobena s ohledem na jejich růst, hmotnost a pohybovou aktivitu.
- Kvalitní zdroje bílkovin (drůbež, rybí maso, luštěniny a cereálie) by měly být základem stravy dětí.
- Mléčné výrobky (upřednostňovat polotučné) by se dětem měly podávat několikrát denně.
- Rostlinné tuky a oleje jsou vhodnější než živočišné.
- Cukry, sladkosti a slazené nápoje by měli jíst děti velmi střídavě. Doplnovat sacharidy je vhodné hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
- Hotové pokrmy se už dětem nemají dosolovat. Sůl a solené potraviny se podávají dětem jen výjimečně.
- Správný pitný režim dítěte obsahuje alespoň 1,5 – 2,5 litru tekutiny denně.
- Rodič by měl jít svým zdravým životním stylem dítěti příkladem a aktivně se zajímat o stravování dítěte mimo domov.
- Zdravotní stav (hladina cholesterolu, krevní tlak, nadváha) dítěte by měl být pravidelně konzultován s jeho lékařem (Vyzivadeti[online], 2014).

### **1.2.5 Doporučené výživové denní dávky**

Doporučené výživové denní dávky se publikují odlišné pro různé skupiny populace a to podle konkrétní věkové skupiny. Stanovit pro každého jedince na míru doporučené výživové denní dávky je ale velmi obtížné. Proto je možné si tyto doporučené dávky subjektivně upravit například vzhledem ke zvýšené pohybové aktivitě.

Kostihová (2011) popisuje doporučené denní výživové dávky jako množství dané živiny, které by jedinec měl sníst, aby byl dlouhodobě zdravý. Doporučené denní výživové dávky jsou stanoveny u dětí a dospívajících s ohledem na zajištění jejich optimálního růstu a vývoje. Hodnoty tedy odpovídají potřebám dětského organismu v jednotlivých růstových stádiích, proto je starší školní věk opět dělen na dvě období a dvě pohlaví. Hodnoty i rozdělení je viditelné v tabulce č. 1.



**Tabulka č. 1: Výživové denní dávky dětí staršího školního věk**

	Děti od 10 do 13 let		Děti od 13 do 15 let	
	dívky	chlapci	dívky	chlapci
<b>Energie</b>				
kJ	8 500 - 9 400	8 500 - 9 400	9 400 – 11 200	9 400 – 11 200
kcal	2 000 – 2 300	2 000 – 2 300	2 200 – 2 700	2 200 – 2 700
<b>Základní živiny</b>				
Bílkoviny (g)	34	34	45	45
Sacharidy (g)	>250 - 276	>250 - 276	>276 - 329	>276 - 329
Vláknina (g)	15 - 18	15 - 18	18 - 20	18 - 20
Tuky (g)	67 - 78	74 – 86,6	74 – 86,6	88,4 - 103,1
<b>Tekutiny</b>				
Celkem (l/den)	2,15	2,15	2,45	2,45
Z nápojů (ml/kg/den)	50	50	40	40

Zdroj: Kostihová, 2011

## **1.2.6 Vzdělávací programy ve školství a výchova ke zdraví**

Dle vzdělávacího programu Základní škola se výchova ke zdraví v prvním až třetím ročníku realizuje v rámci předmětu prvouka. Ve čtvrtém a pátém ročníku jsou děti seznámeny se základy rodinné a sexuální výchovy. V šestém až devátém ročníku je výchova ke zdraví realizována v předmětu rodinná výchova.

Tento předmět by měl umožňovat komplexně a z různých pohledů se věnovat tématům zdraví a rodiny. Poměrně velká část je vyčleněna problematice zdraví a výživy. V oblasti zdravé výživy se učivo týká především výživových hodnot potravin, technologii zpracování a jejich přínosu či rizikům pro zdraví. Dále učivo poukazuje na souvislosti výživy a pohybovaných aktiv v souvislosti s civilizačními chorobami. Žáci probírají možnosti ovlivnění stravovacích zvyklostí (Fialová, 2012).

Škola podporující zdraví je název programu na podporu zdraví ve školách. V praxi to znamená, že všechno, co se ve škole dělá, se dělá záměrně. Pedagogové se učí promýšlet a ovlivňovat jaké má působení školy důsledky pro zdraví svých lidí. Tedy jak žáků, tak pedagogů i ostatních zaměstnanců. Tento program napomáhá školám, aby týmovou spoluprací stanovily dlouhodobou a rovnoměrnou koncepci řízení zdravého způsobu života a stravování a zároveň vzdělávání. Tento program je programem Světové zdravotnické organizace, který je od roku 1991 k dispozici školám v ČR. V současné době je do programu zapojeno kolem stovky základních škol (Vychovakezdravi [online], 2014).

Dalším celosvětovým programem je Škola zdravé výživy. V České republice patří doposud mezi nepřijatý program. Jedná se mezinárodní preventivní program, proto je třeba uzpůsobit přijetí místním podmínkám. Po zkušební implementaci tohoto programu na několika školách v ČR, bude rozhodnuto o jeho přijetí či nepřijetí (Fialová, 2012).

## **1.3 Problematika dětské výživy**

Pokud organismus roste a vyvíjí se, je pro něj velmi nebezpečná každá forma nezdravé výživy. Tím není myšleno pouze přejídání, ale také hlad, částečná podvýživa. Mezi další časté problémy ve výživě patří nedostatečný přísun energie, plnohodnotných bílkovin, vitaminů a minerálních látek. Naopak nadměrný přísun energie a některých živin také není žádoucí.

Na problematiku dětské výživy se v poslední době zaměřuje stále více odborníků. Jde především o prosazení a kontrolu výživového režimu, který je založen na výsledcích mnoha výzkumů. Hlavním cílem je prostřednictvím správné výživy předcházet společensky závažným onemocněním tzv. civilizačním chorobám (Hnátek, 1992).

### **1.3.1 Chyby ve stravování dětí**

Zásady stravování dětí byly probrány již v předchozích kapitolách. Tato kapitola vyzdvihuje, čeho přesně se nedodržování doporučení ohledně zdravé výživy týká. Dále se zabývá nesprávnými stravovacími návyky u dětí.

V mnoha šetřeních zaměřených na stravování dětí vyšlo najevo, že děti mají nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny. Více než jedno denně jí čerstvé ovoce necelá třetina dětí a zelenina má ještě horší bilanci. Pouze 15 % dětí jí zeleninu více než jedno denně. Zelenina a ovoce jsou cenným zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny, proto by se měla konzumovat alespoň 5x denně. Téměř 70 % rodičů podává raději dětem chybějící vitamíny ve formě tabletek.

Dalším doporučením týkající se konzumace ryb alespoň 2x do týdne dodržuje jen málokdo. Průměrný Čech spotřebuje 5,5 kg rybího masa za rok, což odpovídá necelé jedné porci týdně. Výsledkem dotazníků stravovacích zvyklostí bylo zjištění, že 56 % dětí jí ryby pouze zřídka nebo vůbec. Ryby obsahují velmi důležité omega -3 nenasycené mastné kyseliny, které podporují zdraví srdce a cév. U dětí navíc tyto kyseliny přispívají k správnému růstu a duševnímu vývoji.

Nadměrná konzumace živočišných tuků přispívá ke zvyšování hladiny cholesterolu. Nemoci srdce a cév jsou onemocnění, která mohou propuknout ze dne v důsledku změn, které celý život probíhají v lidském těle. Zdravější variantu představují rostlinné oleje a tuky, které neobsahují cholesterol. Kyselina alfa-linolenová (součástí rostlinných olejů) příznivě působí na soustředění, hyperaktivní děti a na stavy deprese.

S nesprávnými stravovacími zvyklostmi souvisí konzumace některé skupiny potravin ve vyšší míře, než je zdravo. Navíc některé skupiny potravin nejsou pro děti vhodné skoro vůbec. Nejčastěji jsou to právě sladkosti, uzeniny, pokrmy z rychlého občerstvení a nejrůznější solené pochutiny. Paradoxně nejsou pro děti vhodné ani nízkotučné potraviny, nízkotučné rostlinné tuky či mléčné výrobky (Vyzivadeti[online], 2014).

Internetové stránky (prokrasnetelo[online], 2014) uvádějí jako další častou chybu ve výživě dětí nedostatek tekutin. Ten je příčinou nesoustředěnosti, bolesti hlavy, neklidu, zimnice, poklesu krevního tlaku. Je nutné dětem nápoje neustále nabízet, protože si neuvědomují, že mají žízeň. Velmi důležité je také to, co dítě pije. Základním nápojem by měla být čistá voda.

Nadměrná konzumace sladkostí způsobuje nadváhu a obezitu. Mezi další negativní projevy konzumace sladkostí patří neblahý vliv cukru na zubní sklovinu a tvorbu zubního kazu. Pokud mají děti ve stravě příliš jednoduchých sacharidů a nejsou kompenzovány dostatečnou pohybovou aktivitou, přeměňují se nadbytečné sacharidy na tuky a ukládají se. Naopak solené pochutiny jako např. chipsy, oříšky, křupky přináší tělu nadměrný příjem solí, který může vést k potížím s ledvinami nebo ke zvýšenému zadržování vody v těle.

Příliš časté stravování ve fast-foodech zvyšuje tělesnou hmotnost, hladinu cholesterolu a krevní tuky. Většina jídel podávaných v těchto typech občerstvení je bohatá právě na jednoduché sacharidy, cholesterol a sůl. Pokud už si děti výjimečně dají jídlo ve fast-foodu měli by svůj jídelníček doplnit dostatkem zeleniny. Opačný přístup je pokud rodiče podávají dítěti výhradně nízkotučné potraviny, protože se bojí o jeho váhu. Pro zdraví dětí, ale tuky nesmí chybět, protože děti je potřebují pro získání energie a pro správný růst a vývoj (Vyzivadeti[online], 2014).

### **1.3.2 Poruchy jídelního chování a příjmu potravy**

Tato diplomová práce se primárně poruchami jídelního chování a příjmu potravy nezabývá, proto zde je tato část uvedena velmi obecně a slouží pouze pro dokreslení celkové problematiky výživy dětí v období dospívání.

Problémy s jídlem mohou být u dítěte dle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013) pouze dočasné, ale někdy mohou mít vliv i na jeho pozdější život. V dětském věku má problémy s jídlem dle výzkumů 1 – 13 % dětí, dle některých anglických studií dokonce 42 %. Poruchy příjmu potravy, vztahu k jídlu a špatné jídelní zvyklosti jsou velice rozmanité.

Děti staršího školního věku mají psychologické problémy spojené s mentální anorexií, mentální bulimií a obezitou. Stránský a Ryšavá (2010) uvádějí, že obezita je v západních zemích nejčastějším onemocněním spojeným s výživou. Dle Fořta (2004) je mnohem závažnější skutečnost, že problém obezity z dětského věku si sebou jedinci přenášejí i do dospělosti. Nevoral a kol. (2003) tento fakt dokládá, dle něj 80 % obézních dětí zůstane obézními i v dospělosti. Za obézní dítě je považováno takové dítě, které má zmnoženou tukovou tkáň. Příčiny obezity v dětském věku tkví v nadměrném energetickém příjmu a minimálním energetickém výdeji.

Dle odborných odhadů je postižených mentální anorexií či bulimií v EU téměř milion mladých žen. Mentální bulimií projde v období dospívání přibližně každá 12 dívka. Mentální anorexie se vyskytuje méně a trpí jí necelé 1 % dospívajících dívek. Obě onemocnění se vyznačují tím, že jedinec není schopen jíst s mírou přiměřenou svému organismu. Společným rysem obou nemocí je také touha jedince po dosažení štíhlosti, strach z tloušťky, nespokojenost s vlastním tělem (Stránský, Ryšavá, 2010).

V poslední době se vyskytuje u dospívajících také orthorexie (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013). Orthorexie je posedlost zdravým stravováním a biologicky čistou stravou. Postižení jedinci konzumují výhradně biopotraviny a odmítají konvenční potraviny. I tato nemoc potřebuje pomoc psychologa či psychiatra. Další porucha příjmu potravy je biorexie, při níž má postižený pocit, že je nedostatečně svalově vyvinutý. Jedinci pak dodržují přesnou dietu s vysokým obsahem proteinů, nízkým obsahem tuků a často užívají steroidy (Martykánová, Piskáčková, 2010).

Kromě specifických projevů je možné pozorovat u dospívajících dětí i rizikové chování, projevující se v různé podobě všech uvedených poruch jídelního chování. Takovéto rizikové

chování dostalo označení dietování. Dle Slimákové (2013) na dospívající děti útočí módní ideály krásy, zázračné diety a dietující kamarádky. V této době by měla být největší oporou rodina a ukázat co je správné. Proto je katastrofou, když se matka nepřirozeně omezuje v jídle, či sama trpí některou z poruch příjmu potravy. Fraňková, Pařízková, Malichová (2013) tvrdí, že ve školním věku je možné sledovat změny v jídelním chování a příjmu potravy většinou u dívek. V posledních desetiletích se věková hranice nástupu toho chování posouvá stále do nižších školních tříd a je možné sledovat rizikové chování u dívek mezi 5 – 6 rokem. Zjevnou příčinou tohoto chování je strach z tloušťky, ztráty vlastní atraktivity.

### **1.3.3 Výsledky výzkumu „Jak jedí české děti?“**

V květnu 2013 provedlo sdružení Výživa dětí za podpory značky Rama dotazníkové šetření u více než 500 dětí ze třetích a sedmých tříd. Z výsledků vyplynulo, že jídelníček dětí neodpovídá, především v energetickém příjmu doporučením odborníků.

Energetické příjmy jsou u českých dětí extrémně vysoké i extrémně nízké. Pro děti ve věku 10 – 13 let je doporučení denní energetický příjem ve výši 9 400 – 11 200 kJ. Průměr u dětí při dotazníkovém šetření vyšel necelých 8 000 kJ, což znamená nedostatek energie. Mezní hodnoty byly 236 kJ a 25 182 kJ.

Děti staršího školního věku by měly sníst asi 55 g bílkovin, což zkoumaní školáci překračují denně cca o 6 g bílkovin a to jak chlapi, tak dívky. Velká část bílkovin pochází z uzenin a paštik. Kvalitních bílkovin ve formě ryb a bílého masa mají děti mnohem méně než je žádoucí. Mléčné výrobky jsou konzumovány ve správné míře, i když se objevilo i větší množství tavených sýrů, které prostřednictvím tavící soli odvádějí vápník z kostí.

Konzumace množství tuků je téměř optimální u dětí tedy 75 – 90 g za den. Problematické jsou ale zdroje tuků, protože většina zkonsumovaných tuků je živočišných nebo skrytých. Pouze 1/3 tuků by měla být živočišných a zbytek by měly tvořit rostlinné tuky.

Posledním bodem zkoumání byly sacharidy, ty jsou konzumovány dětmi v nadměrném množství. Zajímavé je, že děti přijímají více sacharidů během všedního dne než o víkendu (Vyzivadeti[online], 2013 ve spolupráci s Moravcovou).

## 2 Školní stravování

### 2.1 Charakteristika školního stravování

Školní stravování je chápáno jako velmi důležitý bod v rámci péče o děti a mládež. Školní stravování zabezpečují školní jídelny, jejichž chod a provoz řídí vedoucí školní jídelny a ředitel příslušné školy (Kotulán, 2005).

Školní stravování by mělo primárně sloužit dětem, jejich učitelům, a ostatní zaměstnancům školy. Má jim zajistit stravu v době, kdy jsou ve škole a účastní se vyučování, případně jiného školního programu, který vyučování nahrazuje.

Pro zajištění stravování na určité úrovni, je třeba mít dostačující finanční prostředky na nákup vhodných potravin, provoz, odpovídající počet kvalifikovaných pracovníků a vybavení splňující všechny provozně-hygienické požadavky (Kušiak, 1995).

*„Jídla podávaná v rámci školního stravování musí být strážníky konzumována vždy v provozovnách školního stravování, kdy provozovnou se míní prostor, v němž jsou uskutečňovány stravovací služby a během nich dochází k rozvozu nebo přepravě jídel. Školní stravování je zařízením uzavřeného typu, které musí mimo jiné respektovat výživové hodnoty stravovaných osob, zdravotní nezávadnost a kvalitu potravin a šetrnou kuchyňskou úprava (Kostihová, 2011, str. 51).“*

Kušiak (1995) uvádí několik výhod školního stravování:

- rodiče neplatí cenu oběda v plné výši, platí jen potraviny a režii a ostatní náklady hradí stát,
- pro některé děti je oběd v jídelně jediným teplým plnohodnotným jídlem dne,
- školní jídelna zmírňuje nedostatky ve stravování běžné populace a učí strážníky, jak by měla vypadat správná strava,
- školní jídelna strážníka nejen nasytí, zdravě uspokojí jejich výživové a chuťové potřeby, ale také je příjemným místem pro příjemně strávený čas,
- české školní stravování má vysokou úroveň.

## **2.2 Školní stravování od počátků do současnosti**

### **2.2.1 Minulost školního stravování**

Za první známky školního stravování v České republice jsou považovány přesnídávky pořizované z projektu UNRRA a rozdávané dětem v období po druhé světové válce. Začátek rozvoje školních jídelen je datován do 40. – 50. let 20. století, kdy to byla pouze dobrovolná iniciativa obcí, škol a rodičů. Jejich úkolem bylo především zlepšit výživový stav dětí. Další jev, který napomohl k rozvoji školních jídelen, byla zvyšující se zaměstnanost žen. Z tohoto důvodu bylo nutné zajistit péči o děti (a to včetně stravování) v době pracovního vytížení (Petrová, Šmídová, 2014).

V roce 1953 byla vydána Ministerstvem školství první vyhláška, která určovala odpovědné orgány, výši nákladů na potraviny a výši peněžní úhrady za stravování. Od tohoto roku hradí rodiče pouze na potraviny.

V roce 1963 jsou vyhlášeny výživové normy pro školní stravování odpovídajícího věku dětí. Tím vzniká funkce krajského inspektora školního stravování a později krajská a okresní střediska školního stravování. Úkolem těchto středisek bylo pečovat o školní stravování a zvyšovat kvalifikaci pracovníků jídelen (Ševčík, 2000).

Postupem času jsou jídelny převedeny na samostatná zařízení tehdejších národních výborů, mají vlastní rozpočet i vlastní řízení. Velmi rychlý byl kvantitativní rozvoj, ale kvalita zaostávala. Kvalita pokulhávala jednak kvůli neochotě zatížit rodiče dodatečnými náklady, ale také kvůli problematickému zásobování potravinami (Šulcová, Strosserová, 2008).

Po roce 1990 zanikla střediska školního stravování a jídelny se stávají součástí škol. Poplatky jsou upraveny tak, aby bylo možné dosáhnout výživového optima. Školní stravování se od té doby řídí tzv. spotřební košem (viz dále). Nevoral a kol. (2003) uvádí, že v té době přináší metodickou pomoc téměř výhradně Společnost pro výživu – Zpravodaj školního stravování, konference a kurzy.

### **2.2.2 Současnost školního stravování**

Nynější školní stravování má se pozitivní i negativní stránky. Mezi klady školního stravování řadí Šulcová, Strosserová (2008) že:

- školní stravování navazuje na dlouholetou tradici,
- ke své práci využívají pracovníci ověřených odborných poznatků z oboru zdravé výživy,
- neustále inovují svoji práci, aby stravování odpovídalo zdravé výživě,
- jsou školní jídelny modernizovány a musí plnit přísná hygienická pravidla kladená předpisy EU i národními.

Jako negativa pak autorky vidí skutečnosti že:

- po zrušení okresů zanikla okresní i krajská výchovná střediska školního stravování,
- funkce krajských inspektorů nezůstala zachována ve všech krajích a činnost MŠMT v oblasti péče o školní stravování není téměř patrná,
- spojení školy a školní jídelny pod jeden subjekt přináší oběma zařízením mnoho problémů,
- v zájmu úsporných opatření jsou ve většině jídelen snižovány počty pracovníků.

Nevoral a kol. (2003) přináší informaci, že z průzkumu v devadesátých letech vyplynulo, že v České republice se stravuje ve školní jídelně cca 76 % žáků základních škol. Petrová a Šmídová (2014) uvádějí, že v roce 2007 se ve školních jídelnách stravuje 78 % žáků základních škol. V České republice je 9 028 jídelen. V porovnání s minulostí tak nedochází k úbytku dětí stravujících se ve školních jídelnách.

## **2.3 Požadavky kladené na školní stravování**

### **2.3.1 Legislativa**

Provoz školní jídelny je v současnosti upraven množstvím zákonů a vyhlášek. Petrová a Šmídová (2014) uvádějí následující:

- zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů
- zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů (tzv. školský zákon)
- vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování.

První jmenovaný zákon se zabývá problematikou školního stravování z hlediska hygienických požadavků na provoz škol a školských zařízení. Druhý jmenovaný zákon řeší



právní postavení školního stravování v rámci systému škol a školských zařízení. Uvedená vyhláška pak stanovuje podrobnější podmínky provozu zařízení školního stravování, organizace školního stravování a rozsahu poskytovaných služeb. Dále výživové normy podle věkových skupin strávníků a rozpětí finančních normativů na nákup potravin.

### **2.3.2 System kritických bodů**

System kritických bodů je český překlad mezinárodních označení HACCP – neboli Hazard Analysis and Critical Control Point. Je to systém, díky němuž je možné minimalizovat, případně úplně vyloučit možná onemocnění či zdravotní poškození konzumentů potravin. Cílem práce týmu HACCP, který celý systém dává dohromady, je označení kritických bodů a rozpoznání možných nebezpečí z pohledu kontaminace potravin.

Pro bezpečnost a zdravotní nezávadnost stravování poskytované ve stravovacím zařízení je nutné splnit požadavky a zavést systém kritických bodů nebo systém na nich založený (Šulcová a kol., 2007). Gleichová a Lišková (2009) připomínají, že zavedením systému dodržování principů HACCP nekončí, ale naopak začíná. Aby systém správně fungoval, je nutné zajistit jeho kontakt s realitou provozu jídelny, kontrolu osobní a provozní hygieny personálu, technický stav provozovny, dodržování pravidel správné praxe a v neposlední řadě znalosti platného hygienického a potravinářského práva.

Efektivnost systému má kontrolovat příslušný vedoucí, který také provádí jeho aktualizaci. Osvědčeným nástrojem efektivity jsou tzv. audity, a to jak interní tak externí. System budují kvalifikovaní odborníci ve všech oblastech potravních řetězců.

### **2.3.3 Spotřební koš**

Spotřební koš je základním kritériem při posuzování různorodosti stravy ve školních jídelnách. Je zákonnou normou, kterou musí jídelny dodržovat. Spotřební koš je soubor 10 skupin primárních potravin (maso, ryby, tekuté mléko, mléčné výrobky, volné tuky, volný cukr, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny) a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Realizace potravin ze spotřebního koše má zajistit přísun živin podle výživových doporučení (Šulcová, Strosserová, 2008).

Dále spotřební koš stanovuje, jaké výživové požadavky musí jídla servírovaná ve školní jídelně splňovat. Legislativně jsou upraveny tedy určité skupiny potravin a je doporučena jejich

spotřeba na žáka na den. Výpočtem jídelního koše, pak jídelna dokládá, jak plní doporučení daná legislativou. Pro školní jídelnu je závazné splnit spotřební koš podle věku stravujících se dětí s tolerancí plus minus 25 % v průměru za celý měsíc. Propočet spotřebního koše slouží i samotným vedoucím jídelen, proto aby zjistili, jak se jim daří zajišťovat zdravé stravování po žáky. Slouží také pro sestavování jídelníčků (Šulcová a kol., 2007).

Jako příloha k vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování je uvedena tabulka výživových norem pro stravování ve školních jídelnách. V tabulce č. 2 jsou uvedeny ve sloupcích věkové skupiny strážníků a řádcích jsou uvedeny vybrané druhy potravin, k nim je pak přiřazena jejich doporučená denní dávka k obědu podle věkové skupiny.

**Tabulka č. 2 – Výživové normy pro školní stravování**

Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den	Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla		
	7 - 10 r.oběd	11 - 14 r. oběd	15 -18 r. oběd
<b>Maso</b>	64	70	75
<b>Ryby</b>	10	10	10
<b>Mléko tekuté</b>	55	70	100
<b>Mléčné výrobky</b>	19	17	9
<b>Tuky volné</b>	12	15	17
<b>Cukr volný</b>	13	16	16
<b>Zelenina celkem</b>	85	90	100
<b>Ovoce celkem</b>	65	80	90
<b>Brambory</b>	140	160	170
<b>Luštěniny</b>	10	10	10

Zdroj: Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování, vlastní vypracování

V příloze k této vyhlášce jsou uvedeny i následující pravidla:

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

- Uvedené množství zeleniny, ovoce a luštěnin je dolní hranicí spotřeby, kterou je žádoucí zvýšit. Při propočtu průměrné spotřeby hmotnosti sterilované a mražené zeleniny. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).
- Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídavkem vitamínu C.
- Laktoovovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strážníků nebo zletilí strážníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.
- Souhlasí-li zákonný zástupce strážníka nebo zletilý strážník, lze strážníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strážníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strážníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře (Vyhláška č. 107/2005 Sb., 2005).

### **2.3.4 Finanční limity**

Vyhláška číslo 107/2005 Sb. o školním stravování také určuje výši finančních limitů, podle cen potravin v místě obvyklém. Finanční normativ nařizuje rozpětí, ze kterého školní jídelny musí uvařit oběd (polévku, hlavní jídlo, salát, moučník, nápoj). Jídelna si nesmí účtovat jednotlivé komponenty zvlášť, jinak porušuje vyhlášku. Cenu za potraviny hradí rodiče v plné výši, jak již bylo zmíněno výše. Tabulka č. 3 zobrazuje finanční limity pro různé věkové skupiny žáků.

**Tabulka č. 3 – Finanční limity na nákup potravin**

Věkové skupiny strávníků, hlavní a doplňková jídla	Finanční limity Kč/den/strávník
strávníci 7 - 10 let, oběd	13,50 až 26,00
strávníci 11 - 14 let oběd	15,00 až 27,50
strávníci 15 a více let, oběd	16,00 až 29,50

Zdroj: Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování, vlastní vypracování

## **2.4 Úkoly školního stravování**

Mimo základní funkce školní jídelny, a tou je nasytit žáky během vyučování plní i řadu dalších funkcí. Další funkce školní jídelny je zdravotně výživová, kdy přísná pravidla a normy nejen spotřebního koše, ale také hygieny, zajišťují zdravotní nezávadnost a výživou hodnotu podávaných potravin. Poslední neméně významnou funkcí školního stravování je výchovně vzdělávací funkce. V dnešní době velmi potřebná a důležitá funkce, protože strávníci se ve školních jídelnách učí nejen kultuře stolování, ale také mohou ochutnat pokrmy, které z domova neznají. Stravování ve školní jídelně, tak může být příkladem zdravého životního stylu (Petrová, Šmídová, 2014).

Packanová (2010) uvádí následující úkoly školního stravování:

- dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy, tedy snižovat příjem tuků a cukrů. Např. úkolem je zvykat děti na méně sladké nápoje.
- Při výběru pokrmů by měla školní jídelna respektovat věkovou kategorii stravovaných dětí, tedy rozlišovat mezi jednotlivými věkovými skupinami. Měla by být také zohledněna roční období a využívat by se mělo sezonních potravin.
- Strava by měla být různorodá ve vztahu ke konzistenci (nekombinovat mleté maso, s kaší a krémovou polévkou). Úprava masa by měla být také pravidelně střídána. Pozornost by školní jídelny měly věnovat i barevnosti jídla a kombinaci chutí (pokrmy s méně chutí kombinovat s chuťově výraznějšími).
- Jídelna by měla dbát na co největší pestrost ve výběru potravin z různých skupin. Tzn. zařazovat všechny druhy mas, pravidelně střídát přílohy, používat různé druhy zeleniny, a v jednom dni neopakovat stejnou potravinu v různé úpravě.

Školní stravování by mělo dětem zajišťovat především oběd, který tvoří asi 1/3 denní výživové dávky. Školní jídelny fungují pouze ve dnech, kdy je vyučování, proto když se z celého roku odečtou dny, kdy vyučování neprobíhá, zůstává na školní stravování zhruba půl rok. Zdá se to poměrně jako malá část na ovlivnění stravovacích návyků, přesto má školní stravování velkou možnost ovlivnit i budoucí stravovací návyky dětí (Hrubý, 2001).

Častým problémem ve školních jídelnách je, že děti odmítají jíst některé potraviny. Mezi dětmi existují velké diference v příjmu potravy. Školní jídelna by měla vychovávat k racionální výživě a učit jíst žáky i pokrmy méně známé nebo na které se při domácím stravování často zapomíná. Za nevhodné se považuje, pokud žáci soustavně vynechávají některé části jídla (polévka, maso, zelenina).

Z nových poznatků vyplývá, že není správné jedince do jídla nutit za každou cenu. Ze zdravotního hlediska, stejně jako výchovného to není správné a ničemu se tím neprospěje. Je potřeba, ale věnovat těmto jedincům pozornost a postupně je nechtěným pokrmům přivykat.

O postoji jedince k jídlu rozhoduje i mnoho dalších nepřímých faktorů. V jídelně záleží také na osvětlení, tedy nasměrování oken na správnou stranu. Důležitý je přívod čerstvého vzduchu. Orientace ke slunci např. není vhodná z důvodu vysoké teploty vzduchu, která pak snižuje chuť k jídlu. Je příjemné, pokud je jídelna rozmístěna do několika zón, neboť se tím snižuje hlučnost. Pokud mají strávníci možnost vidět, jak si ostatní konzumenti přinášejí lákavé a pestré porce jídla, vzbuzuje to u nich větší chuť k jídlu a působí to tedy pozitivně na fyziologické funkce trávicího traktu. Nedoporučuje se opak, tzn. aby čekající na oběd, stáli ve frontě a dívali se, jak ostatní konzumenti odnášejí zbytky (Hnátek, 1992).

## **2.5 Preventivní programy**

Problematiky nesprávné výživy dětí a přibývání civilizačních chorob je velmi diskutovaným tématem. Parlament České republiky ve spolupráci s potravinářskými výživovými společnostmi se snaží zlepšit nelichotivou bilanci českých dětí pomocí preventivních programů ve školách. Těchto programů existuje v současnosti několik a tato kapitola je přiblíží. Samostatná kapitola je věnována programu HappySnack, školní automaty, protože školním automatům budě věnována větší pozornost i v praktické části této práce.

## 2.5.1 Školní mléko

Hlavním cílem programu zvýšit konzumaci mléčných výrobků u dětí a tím ovlivnit konzumaci mléka i v jejich dospělosti. S projektem přišla firma Laktea v polovině devadesátých let. Projekt měl za cíl podpořit zdravou výživu a zdravý rozvoj mládeže. Prvopočátky programu nebyly nijak jednoduché. Společnost musela najít sponzory, propagovat zdravou výživu, získat dotace a zapojit do projektu školy.

V roce 1999 začal stát dotovat mléko žákům prvních a druhých tříd, v roce 2000 i žákům třetích. Od roku 2001 začaly platit dotace na školní mléko pro všechny žáky plnící povinnou školní docházku. Zprvu měly nárok na dvě krabičky mléka týdně a do roku 2004 si mohly děti kupovat mléko a mléčné výrobky každý den, tedy pětkrát týdně. Se vstupem ČR do EU se dotace na školní mléko ještě zvýšily.

V roce 2008 vláda rozhodla, že přestane mléčné výrobky dotovat a tím došlo ke zvýšení cen těchto výrobků. Nicméně díky podpoře EU a společnosti Laktea zůstaly ceny na rozumné úrovni a dokonce se tento projekt rozšířil i do mateřských a středních škol. V roce 2009 vláda začala opět mléko dotovat a dítě má nárok na jeden výrobek denně (Laktea [online], 2014).

V současné době je realizátor projektu stále stejný – tedy společnost Laktea a mléčné výrobky dodává do mateřských, základních a středních škol na základě uzavřené smlouvy s jednotlivými školami. Stále mají žáci nárok na jeden výrobek denně a to konkrétně (Laktea [online], 2014) :

Dodavatel BOHUŠOVICKÁ MLÉKÁRNA, a.s.

- neochucené mléko Milk Drink Bobík 250 ml 4,- Kč
- ochucené mléko Milk Drink Bobík, 250 ml 5,- Kč
- školní jogurt Miky, 150 g 4,- Kč
- smetanový krém Bobík, 80 g 5,- Kč
- jogurtové mléko Jovonka 250 ml 6,- Kč
- žervé Lipánek, 80 g 6,- Kč

Dodavatel MADETA a.s.

- neochucené mléko Lipánek, 250 ml 4,- Kč
- ochucené mléko Lipánek, 250 ml 5,- Kč
- jogurt Nature, (bílý) 150 g 4,- Kč
- jogurt Nature, (broskev, jahoda) 150 g 5,- Kč

- jogurt Nature, (vanilka, čokoláda) 150 g 5,- Kč
- smetanový krém Lipánek, 80 g 5,- Kč
- tvarohový krém Lipánek Duo a Limetka 80 g 5,- Kč
- žervé Lipánek, 80 g 6,- Kč
- IMUNEL - jogurtový nápoj, 200 g 7,- Kč
- jogurtové mléko Jovonka 250 ml 7,- Kč

Pro usnadnění manipulace při tomto projektu umožnil projekt Happy snack (viz níže) zařazení výrobků Školního mléka do svých automatů.

## **2.5.2 Ovoce a zelenina do škol**

Program ovoce do škol byl schválen v roce 2009 a první dodávka ovoce do škol se uskutečnila v roce 2010. Tento program vzešel z návrhu Evropské unie, která na něj také přispívá. Jde o dotování ovoce, zeleniny a jejich šťáv do základních škol, konkrétně dětem mladšího školního věku. V roce 2013 byl přejmenován na ovoce a zelenina do škol.

Projekt se od ostatních programů liší v tom, že není podporován jen částečně EU a státem, ale v plné výši. To znamená, že ovoce a zelenina je žákům poskytována zdarma. Toto ovoce je dáváno dětem nad rámec školního stravování a tak se dodávka nezahrnuje do naplňování výživových norem (Ovoce do škol [online], 2014).

Mezi cíle projektu patří (MŠMT [online], 2014):

- „ *přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny,*
- *vytvořit stravovací návyk ve výživě dětí,*
- *bojovat proti epidemii dětské obezity,*
- *zvrátit klesající spotřebu ovoce a zeleniny.*“

Skladba dodávaného ovoce a zeleniny by měla být pestrá a měla by upřednostňovat druhy ovoce a zeleniny domácí produkce např.: jablka, hrušky, švestky, okurky, kedlubny, karotky a ředkvičky. Exotické ovoce by mělo sloužit pouze pro zpestření (Ovoce do škol [online], 2014).

## **2.6 Automaty a bufety ve školách**

V souvislosti s rostoucí obezitou a kazivostí zubů u dětí je často diskutovaným problémem existence a vybavení školních automatů a bufetů. Právě zde se střetává teorie, kdy se děti učí v hodinách jak zdravě jíst s praxí v podobě ve školách přítomných automatů plných chipsů, sladkostí a přeslazených nápojů.

Nedávné testování obsahu školních automatů a bufetů hygieniky bylo podnětem pro celou řadu článků, diskuzí a výroků. Ale také podnětem pro zpracování doporučení Ministerstva zdravotnictví o obsahu školních automatů a bufetů. Na základě testování by měla vyjít v platnost vyhláška Ministerstva školství začátkem školního roku 2014 nebo začátkem roku 2015 o regulaci automatů a bufetů ve školách.

### **2.6.1 Problematika automatů a bufetů**

Rodiče v dnešní době nestíhají připravovat dětem svačiny, děti si pak kupují nezdravá jídla v nejbližších prodejnách, proto žádají sami rodiče o instalaci automatů do škol, kde budou alespoň o něco zdravější potraviny. Dodavatelé, ale především nabízejí automaty například pouze s čokoládovými tyčinkami nebo salámovými bagetami (Novinky[online], 2013).

Slimáková (2012) nedoporučuje ve školách doplňkový prodej potravin. Nezakazuje dětem jíst sladké, ale za prvotní úkol školy považuje vzdělávání. Proto by škola neměla ve svých prostorách dávat možnost konzumovat sladkosti. Je totiž extrémně těžké shodnout se na tom, co je sladkost nezdravá a co zdravá. Rážová ([online], 2014) uvádí, že bufety a automaty jsou velkým problémem z hlediska dopadů na zdraví dětí. České děti patří podle ní k nejtlustším na světě. Úplně zakazovat by se tento sortiment na školách neměl, ale rozhodně by se měl regulovat. Jenže regulace automatů a bufetů ve školách není v České republice legislativně řešena, proto je zcela v kompetenci ředitelů škol.

Hygienici testovali, jak vypadá nabídka jídel v téměř 500 školách. Cílem testování bylo zjistit aktuální stav jídelních automatů, nabídku v bufetech a prověřit i menu ve školních jídelnách. Na základě zjištění pak zpracovat doporučení. Zatímco školní jídelny z testu vyšly bez větších závad, většina automatů a bufetů bude muset téměř kompletně změnit svůj obsah. V reakci na toto testování chce ministr Chládek zavést v platnost od počátku školního roku 2014 nebo roku 2015 vyhlášku, která bude regulovat prodej v automatech a bufetech ve školách (Deník [online], 2014).



O sortimentu ve školních bufetech a automatech mají rozhodovat odborníci na výživu. V automatech, kde se dnes nabízejí zdravé i nezdravé nápoje má proběhnout pouze obměna sortimentu. Ovšem některé automaty budou muset zcela zmizet. Dle zjištění školní inspekce jsou v 86 % automatech balené cukrovinky, ve více než polovině pak mají žáci k dispozici bagety a slané chut'ovky a v 19 % jsou smažené brambůrky. Mléčné výrobky se prodávají pouze v 10 % automatů (Life ihned [online], 2014).

Zcela zakázány jsou školní automaty a bufety ve Francii. Regulace není na celonárodní úrovni, ale v pravomoci měst a obcí je regulace v Belgii. V Itálii je obsah kontrolován vedením školy a rodiči. V Anglii a Litvě je obsah automatů regulován a zakázána jsou v něm jídla jako sladkosti, slané pochutiny a slazené nápoje. V USA jsou regulace na celostátních úrovních, většina států následuje stát NY, kde je zakázáno nabízet nezdravé potraviny ve školních automatech a dále je zde zakázán prodej velkých slazených nápojů v restauracích, kinech, na stadionech apod. V Německu automaty nejsou regulovány, regulace probíhá pouze na přání rodičů. Ve Finsku automaty regulované nejsou, ale také nejsou využívány vzhledem k tomu, že mají děti školní stravování zdarma (Hnilicová[online], 2013).

## **2.6.2 Vhodné a nevhodné potraviny**

Ministerstvo zdravotnictví vydalo doporučení, které obsahuje vhodné potraviny a nápoje do školních bufetů a automatů. Z tohoto doporučení by měli dodavatelé sestavovat nabídku v těchto zařízeních. Zatím slouží toto doporučení pouze jako nezávazné. S přijetím slibované vyhlášky by však měl být sortiment bufetů a automatů upraven ve vyhlášce přímo na základě tohoto doporučení.

Vhodné nápoje (Jidelny [online], 2014):

- **Vody:** pitná voda z vodovodu (při zásobování školy z nezávadného zdroje pitné vody), slabě mineralizované vody-neochucené, slabě mineralizované vody-slaně ochucené, omezeně středně mineralizované vody, ovocné a zeleninové šťávy, rostlinné nápoje-sójové, obilné (rýžové)
- **Teplé nápoje:** čaj
- **Mléčné nápoje:** polotučné mléko neochucené, polotučné mléko ochucené, kysané mléčné výrobky neochucené (acidofilní mléko, podmáslí, zákys, kefirové mléko), kysané mléčné výrobky ochucené (s co nejnižším obsahem přidaného cukru, bez škrobu a jiných zahušťovadel)

Vhodné potraviny (Jidelny [online], 2014):

- **Mléčné výrobky:** jogurty bílé, jogurty ochucené (bez přídavku škrobu a zahušťovadel, s nízkým obsahem přidaného cukru, bez umělých barviv a dalších umělých přísad), tvarohové výrobky, sýry-plátkové, typu žervé, Cottage, zrající, ochucené zeleninou, bylinkami
- **Pečivo:** celozrnné, vícezrnné, se semínky
- **Ovoce, zelenina:** čerstvá omytá zelenina, čerstvé omyté ovoce (případně i balené)
- **Ovocné saláty:** připravené z čerstvého omytého ovoce, bez doslazování, ev. doslazené sušeným ovocem (před použitím důkladně omytým)
- **Zeleninové saláty:** připravené z čerstvé omyté zeleniny s přídavkem kvalitního, za studena lisovaného oleje, doplněné semínky, ořechy, doplněné bílkovinnou složkou – libové maso, kvalitní šunka, vařené vejce, sýr, tofu, ryba
- **Ořechy, semínka, výrobky s přídavkem ořechů a semínek**
- **Sladké pečivo:** s vysokým podílem tvarohu, ovoce, ořechů, z celozrnné mouky, špaldové, s přídavkem jáhel, ovesných vloček apod. typ: makovec, jablečné řezy, ovocné bublaniny, ořechové koláče
- **Slané pečivo – obložené housky, bagety:** vhodné z celozrnného, vícezrnného pečiva, pečiva se semínky, plněny: máslem nebo kvalitním rostlinným tukem, pomazánka – sýrová, tvarohová, luštěninová, bílkovinná složka: šunka s vysokým podílem masa s nízkým podílem přidané vody, soli a tuku, plátky tvrdého sýry, vařené vejce, kousky libového masa nebo ryb vždy doplněné čerstvou zeleninou.

Čepelíková ([online], 2014) ještě uvádí přímo nevhodné nápoje pro školní automaty. Ze seznamu je patrné, že většinu nevhodných nápojů automaty ve školách obsahují. Nevhodné nápoje pro školní automaty: kofeinové a jiné povzbuzující nápoje, sladké nápoje a limonády, slazené minerální vody, slazené ovocné nápoje, energetické nápoje, instantní nápoje a polévky, silně mineralizované minerální vody.

### **2.6.3 Automaty Happy Snack**

Alternativou k nezdravým dětem oblíbeným automatům jsou zdravé automaty Happy Snack. Projekt Happy Snack se připravoval od roku 2006 a první zavádění do škol proběhlo v roce 2009. V roce 2010 nabízel školákům ve 200 školách zdravé a chutné svačiny z chladících výdejních automatů. Tyto automaty jsou jedinými automaty, které zatím nabízejí zdravé potraviny. Výrobky jsou udržovány chlazené a pravidelně se doplňují, proto je zaručena jejich čerstvost (Vyzivadeti[online], 2010).

Výrobky zařazené do projektu Happy Snack musely projít schválením nutričních terapeutek. Automaty dětem nabízí dotovaná mléka, polotučné jogurty, obložené housky s rostlinným tukem, šunkou a sýrem, v různých variantách, dále cereální tyčinky, amarantové výrobky. Amarantové výrobky jsou ochuceny jako chipsy, ale výhodou je že nejsou přesolené a smažené, ale pečené (Happy Snack [online], 2014).

V současnosti je do projektu zapojeno 480 největších základních a středních škol s dosahem na 200 000 žáků. Sortiment automatů je neustále kontrolován nutričními terapeutkami z poradenského centra Výživa dětí. V automatech jsou jen zdravé výrobky, které svým sloužením a množstvím odpovídají školní svačině dětí. Prostřednictvím automatů Happy Snack jsou distribuovány mléko a ovce z programu Mléko pro Evropské školy a Ovoce a zelenina do škol.

Výhodou pro školy je snadná použitelnost tohoto projektu, protože komunikační online systém usnadňuje pověřeným pracovníkům zpracovávání agendy na dotované výrobky. Díky automatům se nemusí dotovaný výrobky složitě skladovat a ručně distribuovat žákům. Pro rodiče je výhoda automatu nesporná a to, že předkládá dětem svačinu, která je dostatečně pestrá a výživově naprosto optimální. Rodiče můžou prostřednictvím karty online kontrolovat dětem kredit na kartě, nastavit omezení či denní limity. Děti nedostávají hotovost, takže rodiče zamezí riziku nevhodné útraty peněz dětmi (Happy Snack [online], 2014).

V tabulce č. 4 – jsou zobrazeny výrobky aktuálně prodávané v automatech Happy Snack. V prvním řádku je vždy název potraviny, pod ním následuje cena, která je dotovaná z programu Mléko do evropských škol. V posledním řádku u vyobrazené potraviny je cena, které není dotovaná žádným programem nebo cena po vyčerpání dotace.

Tabulka č. 4 – Aktuálně nabízené potraviny v automatech Happy Snack

Název		Název	
Cena s dotací		Cena s dotací	
Cena po vyčerpání dotace		Cena po vyčerpání dotace	
Mléko polotučné neochucené		Mléko s kakaovou příchutí	
7,60 Kč		8,40	
13,80 Kč		14,50	
Mléko s vanilkovou příchutí		Mléko s jahodovou příchutí	
8,40 Kč		8,40 Kč	
14,50 Kč		14,50 Kč	
Mléko s kávovou příchutí		Čerstvá krájená jablčka porcovaná	
8,40 Kč		x	
14,50 Kč		x	
Balení čerstvého ovoce a zeleniny		100% ovocné lisované šťávy	
x		x	
x		15,50 Kč	
Polotučné mléko s cereálními kuličkami		Rýžový chlebiček	
14,90 Kč		11,90 Kč	
Pro figur Müsli Jahoda		Pro figur Müsli Borůvka	
12,50 Kč		12,50 Kč	
Pro figur Müsli Meruňka		Steet XL jahoda s jogurtovou polevou	
12,50 Kč		12,50 Kč	
Steet XL čokoláda s jogurtovou polevou		Celozrné ovesné lupínky s oříšky	
12,50 Kč		14,50 Kč	
Street XL meruňka s jogurtovou polevou		Celozrné ovesné lupínky s brusinkami	
12,50 Kč		14,50 Kč	
Celozrné ovesné lupínky s čokoládou		Ovocné sušenky - jablko, lesní směs	
14,50 Kč		12,90 Kč	
Celozrné ovesné lupínky v čokoládě		Bramborové lupínky	
14,50 Kč		14,90 Kč	

Zdroj: Happy Snack [online], 2014, vlastní vypracování

## **3 Metodika vlastního šetření stravování žáků během dopoledního vyučování**

### ***3.1 Zdůvodnění výběru tématu***

V současné době mají žáci velmi širokou nabídku stravování během dopoledního vyučování. Žáci nejsou odkázáni jen na svačiny, které si donesou z domova nebo obědy ve školní jídelně. Pro dnešní školáky existuje celá řada možností stravování, od školních automatů po fastfoody v okolí škol. Mnoho dětí dostane od rodičů peníze na svačinu a je na samotném dítěti, jestli si koupí svačinu v obchodě, školním bufetu či automatu. A právě nabídka školních bufetů a automatů určují, jak zdravá bude svačina školáka.

Obědy ve školních jídelnách by pak měly být správným vzorem ke zdravému a vyváženému stravování dětí. V některých školách je podle dětí nedostatečná pestrost jídelního lístku nebo chybí zelenina či ovoce. Přestože se mnohé jídelny snaží dodržovat pravidla zdravé výživy a mají pestrý jídelní lístek, mnohým z dětí stále v jídelnách nechutná. Obědy ve školní jídelně nahrazují pozdními obědy ve fastfoodech v blízkosti škol.

Větší nabídka v oblasti dopoledního stravování žáků se zdá být spíše na škodu. Nebo lze už sortiment školních automatů a bufetů považovat za zdravý? Mají děti ve městech lepší nabídku školního stravování, než děti navštěvující základní školy na vesnici? Nabízí školní jídelny žákům dobrý příklad zdravého stravování a kolik procent dětí vůbec navštěvuje školní jídelnu? Na tyto i další otázky by mělo přinést odpověď vlastní šetření stravování žáků během dopoledního vyučování.

### ***3.2 Hypotézy***

- H1 – Více než 60 % dětí si kupuje dopolední svačinu ve škole, ať už v bufetu či automatu, stejně jako pití.
- H2 – Školní jídelny navštěvuje více než 80 % žáků.
- H3 – Více než 60 % dětí nejí ovoce a zeleninu, která je ve školní jídelně součástí oběda.
- H4 – Děti se ve školních bufetech nejčastěji kupují bagety či obložené chleby.

### **3.3 Cíle výzkumného šetření**

Hlavním cílem výzkumného šetření je přinést odpovědi na otázky týkající se dopoledního stravování žáků II. stupně ZŠ. Pomocí vyhodnocení otázek z dotazníkového šetření vyvrátit či potvrdit stanovené hypotézy. Praktická část práce je tedy založena především na kvantitativním, z části však také na kvalitativním dotazování. Osloveni jsou žáci 7. tříd a to na vesnici, v menším městě do 15 tis. obyv. a ve velkém městě.

#### **3.3.1 Výzkumné otázky**

Celý dotazník je rozdělen do několika částí. V úvodní části žák vyplní pohlaví, kde navštěvuje základní školu (město, vesnice) a zda se ve volném čase věnuje sportu či nikoliv. Další část se věnuje stravovacím zvyklostem žáků, jako např. zda ráno svačí atd. Další část je už zaměřena na stravování během dopoledního vyučování. Následuje část věnovaná školním jídelnám a v závěrečné části dotazníku jsou otázky zaměřené na školní automaty a bufety. Celý dotazník si lze prohlédnout v příloze č. 5 – Dotazník – Stravování dětí II. stupně ZŠ.

#### **3.3.2 Postup práce při zpracování praktické části**

Po prostudování odborné literatury a dostupných informačních zdrojů vztahující se k problematice školního stravování bylo možné stanovit hypotézy. Následně byl sestaven dotazník pro výzkumné šetření, na jehož základně by měly být hypotézy potvrzeny či vyvráceny. Dalším krokem byl sběr dat, tedy realizace výzkumného šetření. V závěrečné části bude provedena syntéza výsledků.

#### **3.3.3 Popis výzkumných metod**

Pro posouzení stanovených hypotéz v oblasti školního stravování dětí byla zvolena kvantitativní metoda šetření, tzn. dotazníkové šetření vlastní konstrukce, kdy oslovení odpovídají na otázky na předtištěném formuláři.

Pro získání údajů od většího počtu dotázaných byl vybrán dotazník s uzavřenými otázkami a několika doplňkovými otevřenými otázkami. Vybrány byly polynomické otázky, které umožní dotázaným vybírat z omezeného počtu předem stanovených odpovědí jednu odpověď. Při několika otázkách žáci přidělovali pořadí.

Dotazník je sestaven z 26 otázek. Je zcela anonymní. V úvodní části žák odpovídá na otázky týkající se pohlaví, místa, kde navštěvuje základní školu a zda se ve volném čase věnuje sportu. První část dotazníku je věnována dopolednímu stravování, obsahuje 8 otázek týkající se dostupnosti svačin ve školách, formy svačin, pitného režimu během dopoledního vyučování. Druhá a nejobsáhlejší část je zaměřena na stravování ve školní jídelně. Je tvořena otázkami zaměřenými na hodnocení jídla ze školní jídelny, jak po stránce pestrosti, chuti a skladby jídel. Poslední třetí část je věnována školním bufetům a automatům. Dotazník byl graficky upraven tak, aby byl přehledný a otázky byly srozumitelné. Dotazníky jsou v tištěné podobě a obsahují vstupní informace a účel výzkumného šetření.

Struktura dotazníku a jednotlivé otázky jsou zvoleny tak, aby pomocí nich bylo možné potvrdit či vyvrátit stanové hypotézy. Dotazníky byly vyplněny v březnu-dubnu roku 2015. Výzkumné šetření probíhalo na ZŠ ve Starém Sedlišti, ZŠ Kostelní Tachov, ZŠ Zářečná Tachov, ZŠ Stráž a 2. ZŠ Schwarcova Plzeň, vše Plzeňský kraj.

Dotazník byl po souhlasu vedení školy předán žákům jmenovaných základních škol a byl vyplněn v hodinách výchovy ke zdraví. V případě nejasností byly k vyplnění dotazníku kromě písemných informací, poskytnuty také informace ústní.

Do studie bude zapojeno cca 120 žáků.

### **3.3.4 Statistické metody**

Prvotní utřídění dat bude realizováno pomocí čárkovací metody, tzv. že u jednotlivých výsledků byl zaznamenán výskyt určité hodnoty. Tyto výsledky budou transformovány do tabulek s vyjádřením absolutní a relativní četnosti v procentech. Z vybraných otázek budou pro větší názornost vypracovány grafy. Z podkladů získaných v dotazníku bude zpracována syntéza výsledků. A potvrzeny či vyvráceny hypotézy.

## 4 Interpretace vlastního šetření

Vyhodnocení výsledků výzkumného šetření je provedeno za pomoci MS Office Excel. Po sečtení jednotlivých odpovědí, jsou vytvořeny tabulky s konkrétními výsledky absolutní a relativní četnosti. Každá výzkumná část je zpracována a komentována v samostatné podkapitole pro větší přehlednost. Podrobnější data pro vypracování grafů a tabulek jsou obsaženy v přílohách této práce.

### 4.1 Respondentská data

Dotazníkové šetření se zúčastnilo celkem 117 žáků 7. tříd z 5 Základních škol v Plzeňském kraji. Podrobnější složení respondentů ukazuje tabulka č. 5 – Respondentská data.

**Tabulka č. 5 – Respondentská data**

Respondentská data		
Počet dotázaných	117	100%
Rozdělení dle pohlaví		
	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chlapců	54	46%
Dívek	63	54%
Rozdělení dle škol		
	Absolutní četnost	Relativní četnost
ZŠ na vesnici	31	26%
ZŠ ve městě do 15 tis. obyvatel	61	52%
ZŠ ve městě nad 15 tis. obyvatel	25	21%
Rozdělení dle sportovních aktiv ve volném čase		
	Absolutní četnost	Relativní četnost
Sportují ve volném čase	92	79%
Nesportují ve volném čase	25	21%

Zdroj: vlastní vypracování

Dotazníkové šetření se tedy zúčastnilo 54 chlapců a 63 dívek. Z celkového počtu navštěvuje 26 % ZŠ na vesnici, 52 % ZŠ ve městě do 15 tis. obyvatel a 21 % ZŠ ve městě nad 15 tis. obyvatel. Žáci jsou dále ještě rozčleněni na sportující ve volném čase a nesportující. Ze všech dotázaných dětí se 79 % věnuje sportu ve volném čase, a pouze 21 % dětí nesportuje ve volném čase, což lze považovat za pozitivní zjištění.



## 4.2 Stravování během dopoledního vyučování

Další část šetření se zaměřila na stravování dětí během dopoledního vyučování a výsledky této části představuje tabulka č. 6 – Stravování během dopoledního vyučování.

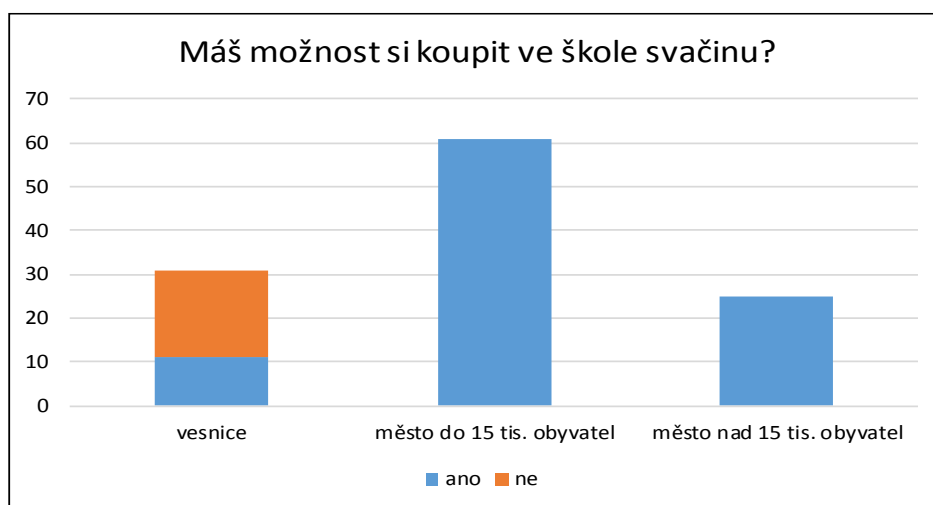
Tabulka č. 6 – Stravování během dopoledního vyučování

Stravování během dopoledního vyučování		
Otázky a odpovědi z dotazníků	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>1. Máš možnost si ve škole koupit svačinu?</b>		
a) ano	97	83%
b) ne	20	17%
<b>2. Tvoje dopolední svačina nejčastěji:</b>		
a) je z domova	94	80%
b) je ze školního bufetu	9	8%
c) je ze školního automatu	0	0%
d) koupíš si jí, než jdeš do školy	1	1%
e) odebíráš ji ve škole	7	6%
f) nesvačíš	6	5%
<b>3. Co nejčastěji svačíš?</b>		
a) kobliha, koláč, jiné sladké pečivo	13	12%
b) bílé pečivo se sýrem, salámem, pomazánkou apod.	65	59%
c) tmavé pečivo se sýrem, salámem, pomazánkou apod.	15	14%
d) tatranka, čokoládová tyčinky, jiná sladkost	17	15%
e) jiné	1	1%
<b>4. Bývá součástí tvé svačiny ovoce či zelenina?</b>		
a) ano, vždy	16	14%
b) většinou ano	67	57%
c) většinou ne	32	27%
d) ne	2	2%
<b>5. Doplnuješ ve škole tekutiny?</b>		
a) ano, vždy	50	43%
b) většinou ano	34	29%
c) většinou ne	27	23%
d) ne	6	5%
<b>6. Tekutiny si většinou:</b>		
a) nosím z domu	95	86%
b) kupuji ve školním bufetu či automatu	4	4%
c) kupuji při cestě do školy	12	11%
d) nenesím, je součástí svačiny, kterou ve škole odebírám	0	0%
<b>7. Co nejčastěji ve škole piješ?</b>		
a) vodu	35	32%
b) slazenou ovocnou limonádu	39	35%
c) džus	8	7%
d) kolu a podobné nápoje	6	5%
e) vodu se sirupem	16	14%
f) čaj	7	6%
<b>8. Je ve škole, kam chodíš povoleno pít i během vyučování?</b>		
a) ano	61	52%
b) ne	56	48%

Zdroj: vlastní vypracování

Na první otázku, zda žáci mají možnost si koupit svačinu ve škole, odpovědělo 83 % žáků kladně, zbylých 17 % pak nemá možnost si ve škole koupit svačinu.

**Graf č. 1 – Máš možnost koupit si svačinu ve škole.**



Zdroj: vlastní vypracování

Upřesňující informace k této otázce přináší graf č. 1. Z grafu č. 1 je patrné, že 20 žáků na vesnici nemá možnost si koupit svačinu ve škole, tzn. že žáci druhé školy na vesnici si mají možnost koupit svačinu ve škole. Žáci navštěvující ŽŠ ve městech, pak mají všichni možnost si koupit svačinu ve škole.

Další otázka zjišťovala, odkud mají žáci nejčastěji své svačiny. Přestože má 83 % žáků možnost si koupit svačinu ve škole, tak ze všech dotázaných si ji kupuje ve škole pouze 14 % žáků a to 8 % žáků si ji kupuje ve školním bufetu a 6 % žáků ji má předplacenou. 80 % žáků si nosí svoji svačinu z domova, rodiče tak mají možnost ovlivnit skladbu svačiny. Pouze 1 % žáků si svačinu kupuje, než jde do školy. Z celkového počtu 117 žáků nesvačí pouze 6 žáků, což je poměrně nízké číslo, nicméně v ideálním případě by všichni žáci měli svačit.

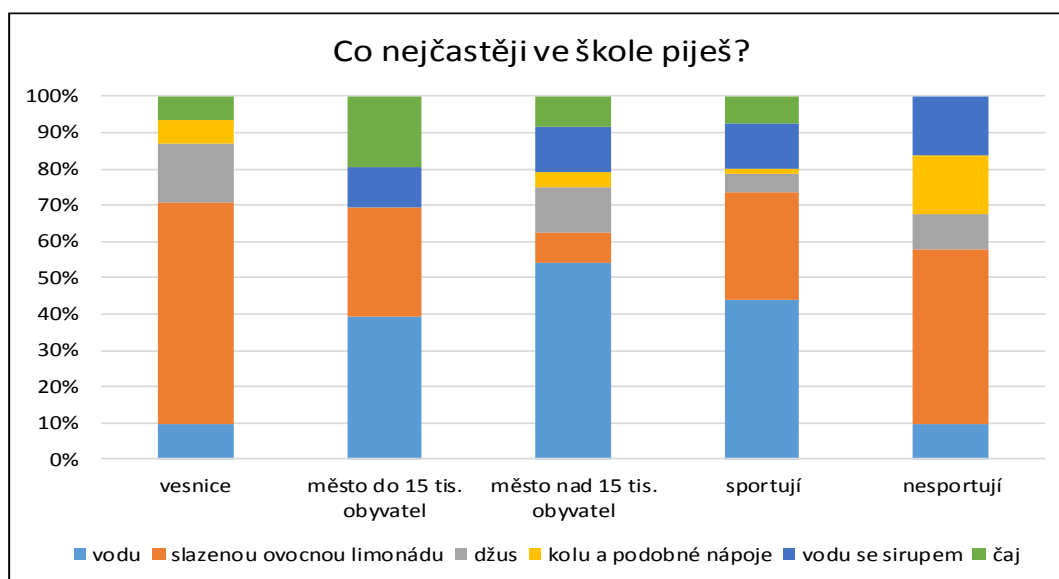
Nejčastější svačinou žáků 7. tříd ŽŠ je pak v 59 % bílé pečivo se sýrem, salámem, pomazánkou apod. Z dotazníků vyplývá, že pokud děti mají svačinu z domova, mají ve většině případů bílé nebo tmavé pečivo. Rodiče by měly častěji připravovat svým dětem i tmavé pečivo, protože neobsahuje tolik tuku jako bílé pečivo, které je vyrobeno z bílé mouky. Světlé pečivo zasytí pouze na kratší dobu a dříve mají pak děti pocit hladu. Tmavé pečivo má nejčastěji 14 % žáků. V sedmi případech mají děti svačinu z domova a mají nejčastěji tatrunku, čokoládovou tyčinku či jinou sladkost. Přesto 15 % dětí má nejčastěji ke svačině nějakou sladkost, většinou tak jde o děti, které si kupují svačinu ve školním bufetu nebo před cestou do školy. Dále 12 % dětí svačí nejčastěji koblihu, koláč či jiné sladké pečivo.

Za pozitivní zjištění lze považovat, že více než polovina žáků má většinou jako součást svačiny ovoce či zeleninu. U 14 % žáků je pak součástí svačiny vždy ovoce a zelenina. Většinou nemá součástí svačiny ovoce a zeleninu 27 % žáků a nikdy pouhá 2 % žáků. Přesto těchto u těchto 27 % žáků, kteří nemají většinou součástí svačiny ovoce a zeleninu a u 2 %, kteří nemají nikdy součástí svačiny ovoce a zeleninu, by měla být snaha o častější zařazení ovoce a zeleniny do svačiny, protože ovoce a zelenina udržuje hladinu cukru v těle, což je důležité pro dostatek energie během dne.

Stejně jako dostatek energie, je pro děti důležitý i pitný režim. Tekutiny jsou velmi důležité, protože nedostatek tekutin může způsobit poruchy v soustředění. Děti, které pijí málo nebo vůbec nadměrně zatěžují ledviny. 43 % dotázaných žáků vždy doplňuje tekutiny ve škole, 29 % žáků pak většinou doplňuje ve škole tekutiny. Poměrně vysoké procento žáků (23 %) většinou nedoplňuje ve škole tekutiny a 5 % dokonce nikdy. Jedna žákyně dokonce během dopoledního vyučování ani nesvačí, ani nedoplňuje tekutiny. Ostatní děti, které nesvačí, vždy doplňují během dopoledního vyučování tekutiny.

Ze žáků, kteří doplňují ve škole tekutiny, pak 86 % žáků si nosí tekutiny z domova. Pouze 4 % žáků si kupují tekutiny ve školním bufetu, či automatu a 11 % žáků si tekutiny kupují po cestě do školy. Stejně tak, jako v případě svačin mají zde opět velkou rozhodovací úlohu rodiče dětí. U 86 % žáků jsou to tedy právě rodiče, kteří mohou ovlivnit tekutiny, které děti budou pít během dopoledního vyučování.

**Graf č. 2 – Co nejčastěji ve škole piješ?**



Zdroj: vlastní vypracování

V tabulce č. 6 jsou zobrazeny výsledky otázky, co děti nejčastěji pijí během dopoledního vyučování. Vodu pije nejčastěji 32 % dotázaných žáků. 35 % žáků pije nejčastěji ovocné slazené limonády. Džus pije nejčastěji 7 % žáků, džus je vhodný pokud je 100% nebo ředěný vodou. Dále pak 5 % žáků pije nejčastěji kolu a podobné nápoje. 14 % dotázaných pije nejčastěji vodu se sirupem a 6 % dětí pije nejčastěji čaj. Graf č. 2 – Co nejčastěji ve škole piješ? Zobrazuje rozložení jednotlivých tekutin mezi dětmi na vesnici, ve městě do 15 tis. obyvatel, ve městě nad 15 tis. obyvatel a mezi dětmi, které ve volném čase sportují a které ve volném čase nesportují.

Z grafu je zjevné, že vodu pijí nejčastěji děti ve městech a to ve 39 % (ze všech dětí, kteří pijí během dopoledního vyučování ve městě do 15 tis. obyvatel) ve městě do 15 tis. obyvatel a 54% ve městě nad 15. tis. obyvatel, druhou v pořadí nejčastěji požívanou tekutinou je pak u dětí ve městech slazená ovocná limonáda. Naopak děti v základních školách na vesnici pijí v největší míře (61%) právě ovocné slazené nápoje, dále pak džus, vodu, čaj a kolové nápoje. Voda by měla být základem pitného režimu, měla by být neperlivá. Dalším vhodným zdrojem tekutin jsou dostatečně ředěné kvalitní sirupy, nejlépe domácí.

Zajímavé je v grafu č. 2 sledovat i rozložení tekutin u dětí sportujících a nesportujících. U žáků, kteří ve volném čase sportují je vidět, že nejčastěji ve škole pijí právě vodu (44 % ze všech žáků, kteří ve volném čase sportují), o něco méně pijí ovocné slazené limonády (30 %). U žáků, kteří nesportují, převažuje pití ovocných slazených limonád, které během dopoledního vyučování konzumuje 48 % žáků, kteří ve volném čase nesportují. Shodně pak 16 % a 16 % nesportujících žáků pije nejčastěji sirup s vodou a kolu nebo kolové nápoje. Vodu pije nejčastěji ve škole pouze 10 % nesportujících žáků.

Zajímavé výsledky přinesla i poslední otázka týkající se pitného režimu žáků, a to zda mají při vyučování povoleno pít. Kdy odpovědi jak záporné, tak kladné byly téměř vyrovnané. Povoleno pít má během vyučování 52 % dotázaných a 48 % žáků nemá povoleno pít během vyučování. Otázka povolení pití při vyučování je velmi sporná, dítě by nemělo mít pocit žízně, zároveň, ale spousta dětí toho zneužívá a schválně ruší vyučování. Jako neefektivní řešení se zdají být odpovědi, kdy děti smí pít, pokud se zeptají. Vyučování je tak rušeno více než samotným pitím, neustálými dotazy na pití.

Další část dotazníkového šetření byla věnována stravování ve školní jídelně.

## 4.3 Stravování ve školní jídelně

Tabulka č. 7 – Stravování ve školní jídelně obsahuje vyhodnocení odpovědí respondentů v oblasti stravování ve školní jídelně, kde je opět uvedena absolutní a relativní četnost.

Tabulka č. 7 – Stravování ve školní jídelně

Stravování ve školní jídelně		
Otázky a odpovědi z dotazníků	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>9. Chodíš na obědy do školní jídelny?</b>		
a) ano	72	62%
b) většinou ano	3	3%
c) většinou ne	0	0%
d) nikdy	42	36%
<b>10. Většinou ti v jídelně:</b>		
a) chutná	55	73%
b) nechutná	20	27%
<b>11. Myslíš si, že školní jídelna, kterou navštívuješ, vaří zdravě?</b>		
a) ano	61	81%
b) ne	14	19%
<b>12. Jsou obědy ve školní jídelně pestré?</b>		
a) ano	61	81%
b) ne, máme pořád to stejné dokola	14	19%
<b>13. Máš možnost výběru ze dvou či více jídel?</b>		
a) ano a snažím se vybírat tak, aby byl můj jídelníček pestrý	10	13%
b) ano a vždy si vybírám co mi nejvíce chutná	44	59%
c) ne, máme jen jedno jídlo	21	28%
<b>14. Očísluj přílohu, kterou máte v jídelně nejčastěji:</b>		
a) knedlík	202	22%
b) brambory	276	30%
c) rýže	260	28%
d) těstoviny	173	19%
e) hranolky/americké brambory	16	2%
<b>15. Které maso máte v jídelně nejčastěji?</b>		
a) vepřové	199	24%
b) hovězí	193	23%
c) drůbeží	211	25%
d) ryba	233	28%
<b>16. Bývá k obědu přikládána nějaká zelenina či ovoce?</b>		
a) ano	21	28%
b) většinou ano	47	63%
c) většinou ne	7	9%
d) nikdy	0	0%

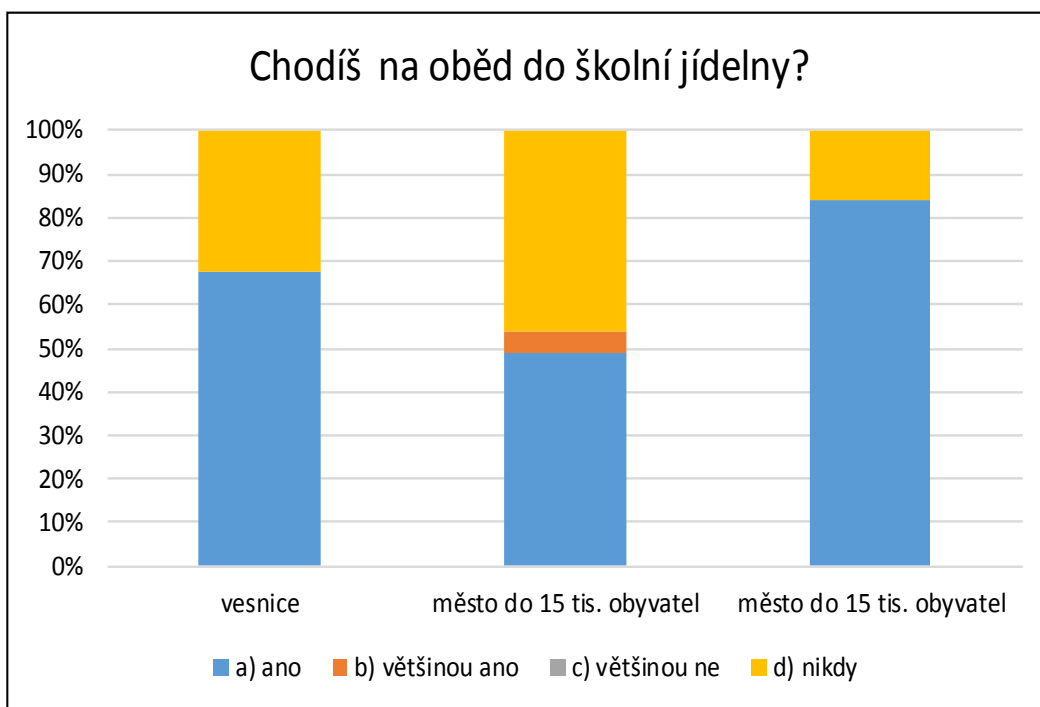
<b>17. Pokud je součástí oběda zelenina či ovoce, co nejčastěji?</b>		
a) čerstvé ovoce	28	37%
b) kompot	35	47%
c) čerstvá zelenina	8	11%
d) dušená zelenina	4	5%
<b>18. Pokud je součástí oběda zelenina či ovoce, jíš je?</b>		
a) ano	11	15%
b) většinou ano	44	59%
c) většinou ne	13	17%
d) nikdy	7	9%
<b>19. Které jídlo ve školní jídelně považuješ za zdravé?</b>		
Ryba s přílohou	34	45%
Těstoviny se zeleninou	13	17%
Kuře s rýží	9	12%
Zeleninové rizoto	7	9%
<b>20. Které jídlo ve školní jídelně považuješ za nezdravé?</b>		
Buchtíčky se šodó	21	28%
Vdolky	16	21%
Knedlo zelo vepřo	9	12%
Hranolky	7	9%
<b>21. Máš na jídlo ve školní jídelně dostatek času a klidu?</b>		
a) ano, mám dostatek klidu i času	49	65%
b) ne, nemám klid	3	4%
c) ne, nemám čas	5	7%
d) nemám ani dostatek času ani dostatek klidu	18	24%

Zdroj: vlastní vypracování

Z odpovědí žáků vyplývá, že 62 % jich navštěvuje školní jídelnu pravidelně, 3 % žáků chodí většinou na obědy do školní jídelny a 36 % žáků školní jídelnu vůbec nenavštěvuje. V dotazníku už nebylo dále zjišťováno, kde děti, které nenavštěvují školní jídelnu, obědvají.

Graf č. 3 zobrazuje žáky, kteří chodí a nechodí na obědy do školní jídelny v členění dle místa, kde navštěvují základní školu. Nejvíce dětí (84 % ze všech dětí navštěvující ZŠ ve městě nad 15 tis. obyvatel) chodí na obědy do školní jídelny ve městě nad 15 tis. obyvatel, pouze 16 % žáků z tohoto místa nechodí na obědy do školní jídelny. U dětí navštěvující základní školu na vesnici také většina chodí na obědy do školní jídelny a to 68 %. Ovšem u dětí z města do 15 tis. obyvatel nejsou rozdíly tak markantní, 49 % dotázaných navštěvuje školní jídelnu a 43 % dotázaných školní jídelnu nenavštěvuje, 5 % pak navštěvuje školní jídelnu většinou.

**Graf č. 3 – Obědváš ve školní jídelně?**



Zdroj: vlastní vypracování

Žákům, kteří navštěvují školní jídelnu v 73 % ve školní jídelně chutná a pouze 23 % žáků ve školní jídelně nechutná. Z odpovědí nevyplývá, že by chutnalo ve školní jídelně spíše dívkám nebo chlapcům. Dívkám chutná ze 78% a chlapcům z 68 %, což je velmi podobný výsledek. To je poměrně pozitivní hodnocení pro školní jídelny, které musí dodržovat jak finanční limity, tak se zároveň snažit o pestrá, vyvážená a zdravá jídla, která by zároveň dětem chutnala.

Pokud jde právě o hodnocení samotných žáků, zda jsou jídla podávaná v jídelně zdravá, tak se 81 % dotázaných shoduje na tom, že jídla ve školní jídelně jsou zdravá a pouze 19 % žáků je považuje za nezdravá. Naprosto stejně hodnotí dotázaní i pestrost jídel, pouze 19 % odpovědělo, že v jídelně vaří pořád to stejné dokola. To zda jsou jídla ve školní jídelně pestrá, může souviset také s tím, zda si děti mohou vybrat mezi dvěma či více jídl.

Možnost výběru ze dvou a více jídel má 72 % dětí (z těch, které navštěvují školní jídelnu), zbylých 28 % dětí nemá možnost výběru. Pokud mají děti na výběr z více jídel tak 59 % z těch co navštěvují školní jídelnu, si vybírá jídla, která jim nejvíce chutnají a 13 % z nich si pak snaží vybírat jídla tak, aby byl jejich jídelníček pestrý. Děti navštěvující základní školu na vesnici v tomto případě dvě základní školy, nemají na výběr z více jídel. Všechny děti navštěvující základní školy jak v menším, tak ve větším městě v tomto šetření 3 základní školy, mají

možnost si vybrat ze dvou a více jídel. Dalo by se předpokládat, že děti z vesnic, které nemají možnost výběru jídla, budou zároveň odpovídat, že jídla ve školní jídelně nejsou pestrá, že mají pořád to stejné dokola. Tento jev se ale vyskytl pouze u dvou případů. Ostatní žáci z vesnických škol, i když nemají možnost výběru, považují jídla ve školní jídelně za pestrá.

Další otázka zjišťovala jakou přílohu, mají děti nejčastěji ve školní jídelně. Žáci očíslovali předepsané přílohy od 1 – nejméně často do 5 – nejčastěji dle míry podávání přílohy ve školní jídelně a vyšla tak absolutní četnost. Relativní četnost jsou pak jednotlivé absolutní četnosti vyděleny sumou absolutní četnosti. Jako nejčastější příloha jsou podle dotázaných ve školních jídelnách brambory, následuje rýže, knedlík, těstoviny. Velmi zřídka jsou ve školních jídelnách podávány hranolky. Jako nejvhodnější se pro děti jeví rýže, která byla uvedena na druhém místě. Rýže je bohatá na sacharidy, je lehce stravitelná a nenadýmá. Brambory, které jsou dle dotázaných nejčastější přílohou ve školních jídelnách, jsou zcela určitě také vhodné, ale sacharidy jsou zde obsaženy ve formě škrobů. Tyto přílohy jsou obvykle kombinovány s nějakým druhem masa.

Stejnou metodou byl zjišťován nejčastější druh masa podávaný ve školních jídelnách. Dle dotázaných se nejčastěji ve školní jídelně podává ryba, ta je pro děti velmi zdravá obsahuje omega 3 mastné kyseliny. Dále pak drůbeží, které je dobře stravitelné. Třetím nejčastějším masem je vepřové a čtvrtým hovězí maso. Výsledky u této otázky byly však velmi podobné, proto lze říci, že se masa podávaná ve školních jídelnách více méně pravidelně střídají. To je ideální varianta, druhy mas by měli v jídelnách střídát a nezaměřovat se pouze na jeden druh.

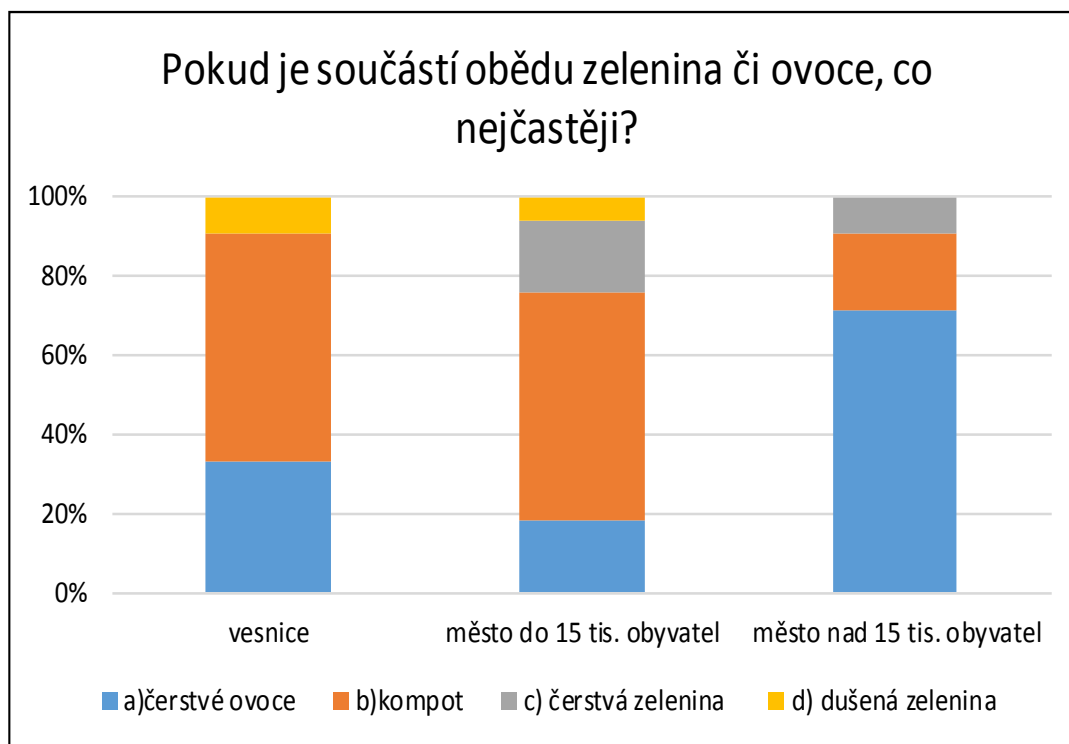
Dalším nezbytným zdrojem energie je, jak už bylo dříve řečeno, ovoce a zelenina, pokud není součástí svačtin žáků, měla být přikládána právě k obědu. V 63 % odpověděli žáci, že většinou je ovoce či zelenina přikládána k obědu, 28 % žáků odpovědělo, že je přikládána k obědu. Pouze 9 % žáků tvrdí, že ovoce či zelenina většinou není přikládána k obědu. Nikdo neodpověděl, že by ve školní jídelně, kterou navštěvuje, nebylo nikdy ovoce či zelenina přikládáno k obědu. Tyto výsledky jsou opět kladným hodnocením školních jídelen, protože se ve školních jídelnách snaží doplnit dětem vitamíny.

Jako nejčastější formu ovoce či zeleniny, která je k obědu přikládána žáci uvádějí ve 45 % kompot, dále pak v 36 % čerstvé ovoce, v 10 % čerstvou zeleninu a pouze v 5 % dušenou zeleninu. Ale nejvhodnější volbou je pro žáky zelenina, protože je bohatá na vitamíny a minerály. Kompot, který je podle dotázaných nejčastější formou ovoce a zeleniny ve školní jídelně, je určitě vhodný, ale je dost slazený, proto by mělo mít přednost čerstvé ovoce a čerstvá



zelenina. Přitom ovoce a zelenina, která je nejčastěji přikládána k obědu se poměrně výrazně liší mezi vesnicí, menším městem a městem nad 15 tis. obyvatel. Děti z vesnice a města do 15 tis. obyvatel dostávají nejčastěji kompot, poté čerstvé ovoce a dušenou zeleninu. Čerstvou zeleninu uvedli žáci z navštěvující ZŠ na vesnici, že nedostávají vůbec. Naopak děti navštěvující ZŠ ve městě nad 15 tis. obyvatel dostávají nejčastěji čerstvé ovoce, poté kompot a čerstvou zeleninu. Dušenou zeleninu uvedli žáci, že nedostávají.

**Graf č. 4 – Pokud je součástí oběda ovoce či zelenina, co nejčastěji?**



Zdroj: vlastní vypracování

Školní jídelny dávají dětem možnost konzumovat téměř denně ovoce, či zeleninu a děti toho většinou také využívají a ovoce či zeleninu při obědě jedí v 56 %, vždy ovoce či zeleninu, která je součástí oběda jí 14 % dětí. Děti, které většinou nejí ovoce či zeleninu je 17 % a které nikdy nejí ovoce či zeleninu je 9 %. Z výsledků dotazníků se nedá jasně říci, jestli jí více ovoce a zeleninu dívky či chlapci, procentuální podíly jsou obdobné. Celkově 74 % dětí, které jedí vždy nebo většinou ovoce či zeleninu, které jsou přikládány k obědu je poměrně dobrý výsledek. Dá se tedy konstatovat, že snažení školních jídelen, nepřichází vniveč a děti možnosti, kterou jim školní jídelny dávají, ve větší míře opravdu využívají.

Samotní žáci umí dle odpovědí na zdravé jídlo ze školní jídelny, poměrně dobře rozlišit zdravá a nezdravá jídla, která jim školní jídelna připravuje a správně 45 % dětí, které navštěvují školní jídelnu, považuje rybu s přílohou za zdravé jídlo. Žáci mohli vypisovat, jaká jídla vaří

školní jídelna dle jejich názoru zdravá a jaká nezdravá. Mezi nejčastěji uváděná zdravá jídla dále patřily v 17 % těstoviny se zeleninou, kuře s rýží, zeleninové rizoto. Jako nejčastěji uváděné nezdravé jídlo bylo v 28 % buchtičky se šodó nebo vdolky v 21 %, mezi další nezdravá jídla žáci uváděli knedlo zelo vepřo, hranolky. Tyto odpovědi naznačují, že žáci opravdu vědí, která jídla patří mezi zdravá a nezdravá.

Pro správné fungování organismu, však nestačí pouze zdravá jídla, ale je potřeba mít na oběd také dostatek klidu a času. Děti musí potravu dostatečně rozmělnit, aby se jim jídlo lépe tráвило. Pokud jedí ve spěchu, hrozí například žaludeční vředy. Žáci z dotázaných škol v 65 % odpověděli, že mají na jídlo dostatek klidu i času. Dostatek klidu nemají na oběd 4 % žáků a 7 % žáků nemá na oběd dostatek času. Ani klid ani čas nemá na oběd 24 % žáků, kteří navštěvují školní jídelny. Téměř polovina žáků navštěvující školní jídelny tak, z nějakého důvodu nemá na jídlo takové podmínky, jaké by si přála. Důvod však v tomto šetření nebyl dále zkoumán. Pokud jsou děti v této otázce členěny podle místa, kde navštěvují základní školu a to na vesnici, menší město a město. Tak jednoznačně děti z vesnic si nestěžují na to, že by na oběd neměly dostatek klidu ani času. Pouze 5 % ze všech dětí navštěvující ZŠ na vesnici nemá na oběd dostatek klidu ani času. Pro srovnání děti navštěvující ZŠ ve městě do 15 tis. obyvatel nemají na oběd dostatek klidu ani času v 27 % a děti navštěvující ZŠ ve městě nad 15 tis. obyvatel nemají na oběd dostatek klidu ani času dokonce v 38 %.

V posledních letech se v souvislosti se školním stravováním stále častěji hovoří o školních bufetech a automatech. Poslední část dotazníkového šetření je tedy věnována právě této problematice.

## **4.4 Automaty a bufety ve školách**

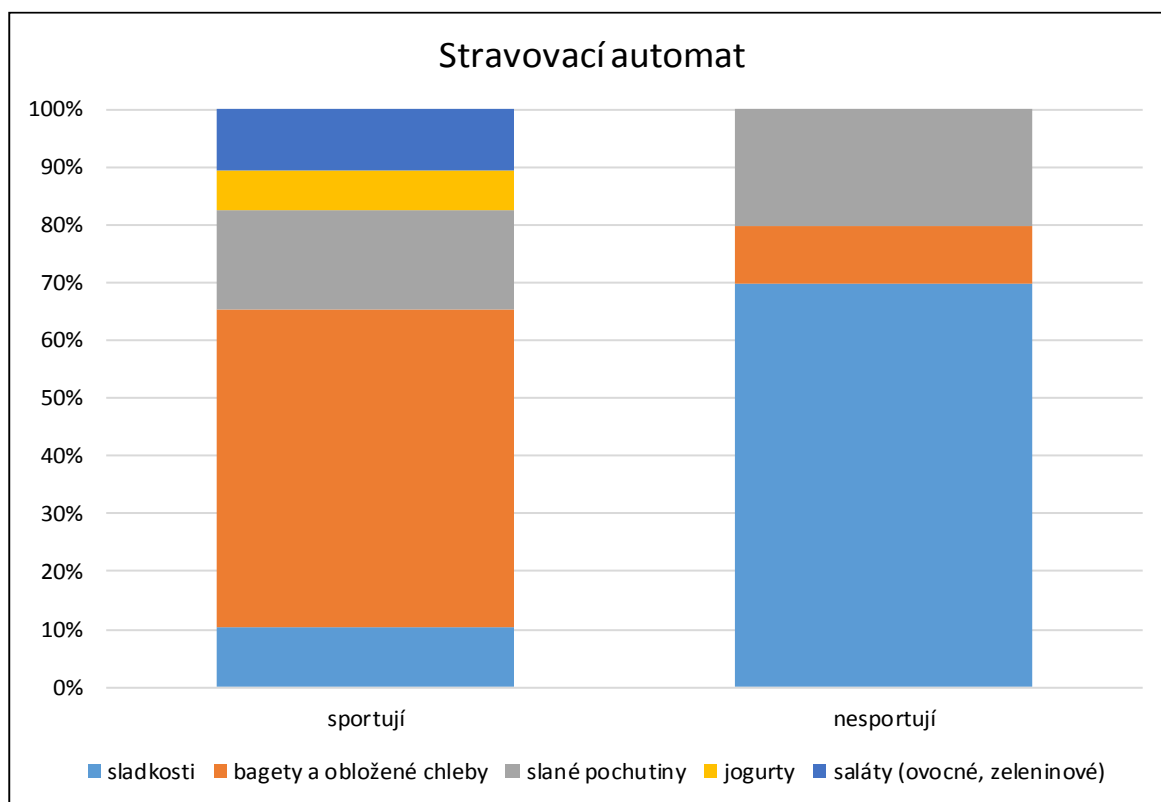
Poslanecká sněmovna Parlamentu ČR schválila 13. února 2015 novelu školského zákona. Novela zakazuje prodej sortimentu, který je v rozporu s výživovými požadavky ve školních automatech a bufetech. V současné době se čeká na upřesňující vyhlášku, která by měla vejít v platnost od začátku příštího školního roku.

Ve všech navštívených školách mají děti k dispozici alespoň nápojový nebo stravovací automat. V jedné škole mají žáci k dispozici jak nápojový, tak stravovací automat, tak i bufet. Tabulka č. 8 – Automaty a bufety ve školách vyhodnocuje odpovědi žáků v této oblasti.

Stravovací automat má ve škole 44 % všech žáků z celkového počtu dotázaných. Z těch, co mají k dispozici ve škole stravovací automat, do něj chodí nakupovat 13 % žáků, 10 % žáků

většinou, 52 % žáků většinou ne a pouze 25 % v něm vůbec nenakupuje. Ve stravovacím automatu 73 % žáků utratí obvykle méně než 20 Kč. V tabulce č. 9 jsou pak uvedeny nejčastější potraviny, které dotázaní nakupují ve stravovacím automatu. Ve 44 % si ve stravovacím automatu nakupují bagety a obložené chleby, dále ve 26 % sladkosti a v 18 % slané pochutiny. Pouze 5 % dotázaných se ve stravovacím automatu kupuje jogurty nebo saláty (8 %).

**Graf č. 5 – Potraviny nakupované ve stravovacím automatu**



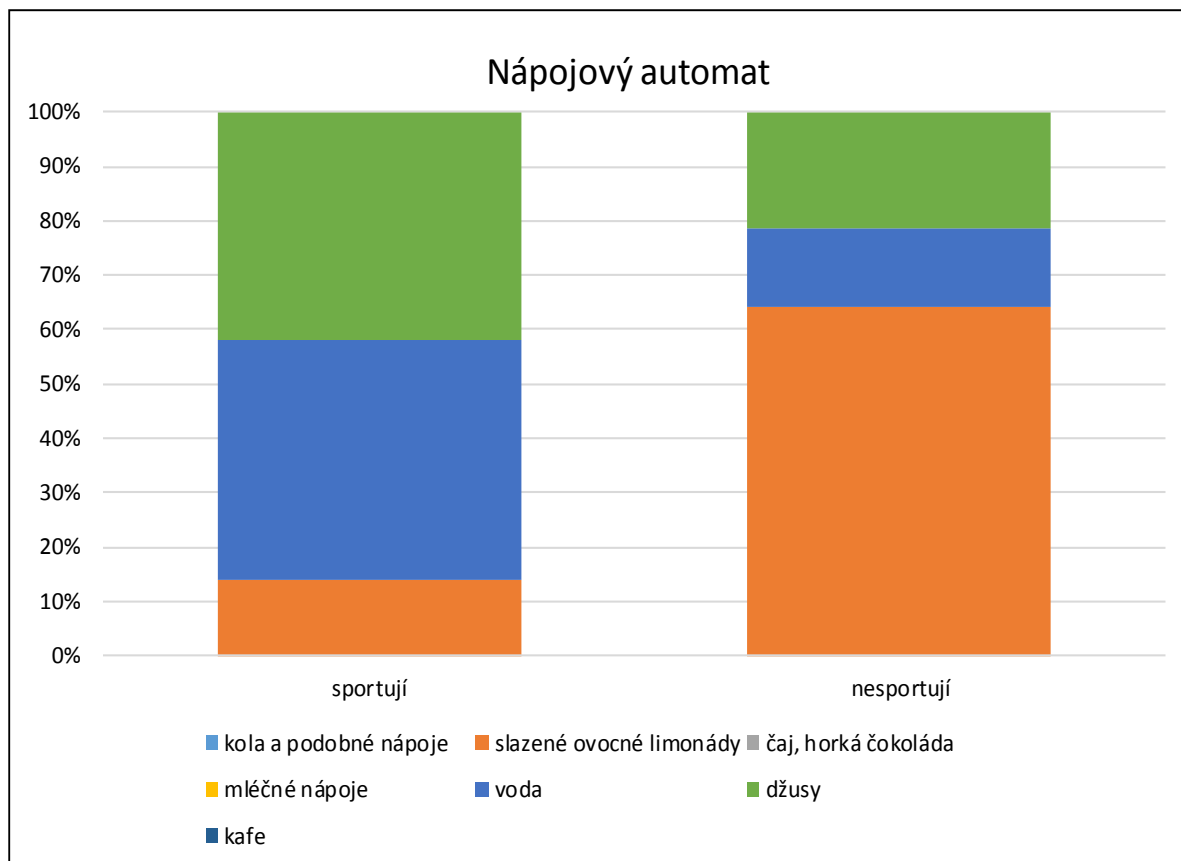
Zdroj: vlastní vypracování

Graf č. 5 zobrazuje nejčastěji nakupované potraviny ve stravovacím automatu dle rozdělení dětí na sportující ve volném čase a nesportující. Z grafu je zřetelné, že děti, které ve volném čase nesportují, si kupují více sladkosti než děti, které ve volném čase sportují. Dále děti, které nesportují, si více kupují slané pochutiny. A na rozdíl od dětí, které nesportují, si kupují i jogurty nebo saláty ve stravovacím automatu. Jestli jde o podíl náhody nebo závislost není možné při 41 odpovědích na tuto otázku stanovit.

V nápojovém automatu může ve škole nakupovat 70 % všech dotázaných. Do nápojového automatu chodí nakupovat 11 % žáků a 10 % žáků tam nakupuje většinou. Nápoje si v automatu nekupuje 30 % nikdy a většinou ne 49 %. Do 20 Kč obvykle utratí v automatu 63 % všech, kteří tam někdy nakupují, zbylých 37 % dotázaných utratí v automatu obvykle mezi 20 – 40 Kč, více než 40 Kč, ne utratí v tomto automatu nikdo. V nápojovém automatu si nejčastěji kupují žáci

džusy (37 %) a vodu (37%). Ovocné slazené limonády si zde kupují z 26 %. Zdálo by si, že pozitivním zjištěním je, že si děti nekupují ve školních automatech kolové nápoje, jenže od začátku roku 2015, kolové a podobné nápoje ze školních automatů vymizely.

**Graf č. 6 – Nápoje nakupované v nápojovém automatu**



Zdroj: vlastní vypracování

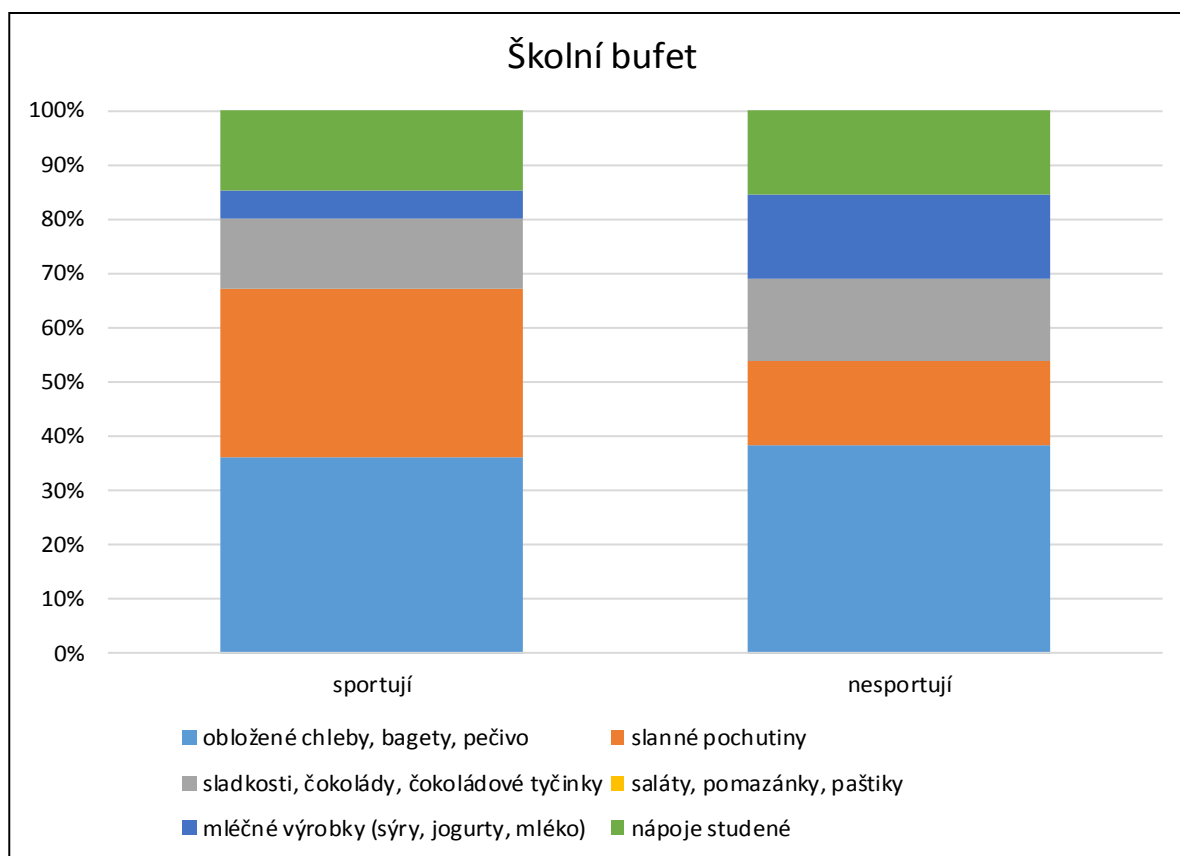
Slazené ovocné limonády si ve větší míře nakupují respondenti, kteří ve volném čase nesportují. Ve větší míře si vodu a džusy nakupují v nápojovém automatu žáci, kteří ve volném čase sportují, jak ukazuje graf č. 6. Opět by se mohlo zdát, že je to výsledkem toho, že děti co sportují, vědí, že slazené ovocné limonády nejsou příliš zdraví prospěšné, ale pro jasnou odpověď na otázku, zda děti, které ve volném čase sportují, nakupují zdravější nápoje, nebyl tento dotazník určen.

V bufetu má možnost nakupovat dokonce 71 % respondentů. Z toho ale pouze 11 % chodí nakupovat do školního bufetu pravidelně, většinou tam chodí 25 % dotázaných. Nikdy nenakupuje ve školním bufetu 11 % žáků a zbylých 53 % žáků, tam většinou nenakupuje. Nejčastější částkou utracenou ve školním bufetu je v 66 % částka mezi 20 – 40 Kč. Pouze v 3 % utratí obvykle více než 40 Kč a ve 31 % méně než 20 Kč.

V ani jedné ze dvou navštívených venkovských škol nemají děti možnost nakupovat ve školním bufetu. Všechny děti, které navštěvují ZŠ ve městě do 15 tis. obyvatel i nad 15 tis. obyvatel mají možnost nakupovat ve školním bufetu.

Tabulka č. 9 zobrazuje, že nejčastěji si respondenti nakupují ve školním bufetu obložené chleby, bagety či jiné pečivo. Dále slané pochutiny, studené nápoje a sladkosti. Rozdělení nakupovaných potravin, nápojů na základě toho zda, děti ve volném čase sportují či ne zachycuje graf č. 7 – Potraviny, nápoje nakupované ve školním bufetu.

**Graf č. 7 – Potraviny, nápoje nakupované ve školním bufetu**



Zdroj: vlastní vypracování

Ve školním bufetu si více nakupují obložené chleby, bagety a pečivo děti, které ve volném čase nesportují. Naopak děti, které ve volném čase sportují, si ve velké míře ve školním bufetu nakupují slané pochutiny. Nejčastější potravinou, kterou děti zda nakupují, jsou tak bagety a obložené chleby, tento sortiment by nebyl nijak zdravý neprospěšný pokud, by se světlé pečivo nahradilo tmavým.

Tabulka č. 8 – Automaty a bufety ve školách

Automaty a bufety ve školách						
Otázky a odpovědi z dotazníků	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>22. Máte ve škole?</b>	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
a) ano	52	44%	82	70%	83	71%
b) ne	65	56%	35	30%	34	29%
<b>23. Chodíš si kupovat svačinu nebo cokoliv do tohoto zařízení?</b>	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
a) ano	7	13%	9	11%	9	11%
b) většinou ano	5	10%	8	10%	21	25%
c) většinou ne	27	52%	40	49%	44	53%
d) ne	13	25%	25	30%	9	11%
<b>25. Kolik utratíš obvykle peněz?</b>	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
a) méně než 20Kč	29	74%	36	63%	23	31%
b) 20-40Kč	8	21%	21	37%	49	66%
c) více než 40Kč	0	0%	0	0%	2	3%
<b>26. Kam chodíš nejčastěji nakupovat?</b>						
a) stravovací automat	52	20%				
b) nápojový automat	105	40%				
c) bufet	106	40%				

Zdroj: vlastní vypracování

**Tabulka č. 9 – Nejčastější potraviny, nápoje nakupované ve stravovacím, nápojovém automatu a školním bufetu**

<b>24. Co si nejčastěji kupuješ?</b>	<b>Stravovací automat</b>	
a) sladkosti	10	26%
b) bagety a obložené chleby	17	44%
c) slanné pochutiny	7	18%
d) jogurty	2	5%
e) saláty (ovocné nebo zeleninové)	3	8%
	<b>Nápojový automat</b>	
a) kola a podobné nápoje	0	0%
b) slazené ovocné limonády	15	26%
c) čaj, horká čokoláda	0	0%
d) mléčné nápoje	0	0%
e) voda	21	37%
f) džusy	21	37%
g) kafe	0	0%
	<b>Bufet</b>	
a) obložené chleby, bagety, pečivo	27	36%
b) slanné pochutiny	21	28%
c) sladkosti, čokolády, čokoládové tyčinky	10	14%
d) saláty, pomazánky, paštiky	0	0%
e) mléčné výrobky (sýry, jogurty, mléko)	5	7%
f) nápoje studené	11	15%
g) nápoje teplé	0	0%

Zdroj: vlastní vypracování

Dále měli respondenti očíslovat, které ze zařízení využívají nejčastěji (1 – nejméně často až 3 – nejčastěji). Jednotlivé absolutní četnosti byly vyděleny sumou absolutních četností. Tímto postupem vyšlo, že nejméně často chodí žáci nakupovat do stravovacího automatu. Do nápojového automatu a bufetu pak chodí nakupovat stejně často.

Zákaz automatů ve školách těžko vyřeší problém, že děti nejí a nepijí zdravě. V okolí škol je dostatek obchodů, kde si mohou zdraví neprospěšnou potravinu, nápoj stejně koupit. Efektivním řešením zdá se být, nahrazování zdraví neprospěšných potravin, nápojů těmi zdravými. Seznam zdraví prospěšných potravin pro děti by měla předložit v nejbližší době vyhláška k novele školského zákona. Děti by v tomto směru měly být vzdělávány, aby samy věděly, co je pro ně dobré a proč. Aby jim jen někdo neříkal, co mají jíst, ale nikdo už jim neřekl proč. Z předchozích částí vyhodnocení dotazníků vyplynulo, že většina dětí si nosí svačiny a pití z domova, proto mají především rodiče možnost ovlivnit, jaké bude stravování a pitný režim žáků během dopoledního vyučování.

## 5 Syntéza výsledků a doporučení

Cílem této práce bylo přinést přehled o stravování dětí během dopoledního vyučování. Práce měla být zaměřena také na stravování dětí ve školních jídelnách. Pro zjištění způsobu jakým se děti stravují během dopoledního vyučování, bylo zvoleno dotazníkové šetření mezi žáky 7. tříd základních škol. Dotazník byl rozdělen na úvodní část, dále na stravování během školního vyučování, stravování ve školní jídelně a na část zaměřenou na školní automaty a bufety.

Na základě dotazníkového šetření bylo možné vyvrátit či potvrdit hypotézy stanovené před začátkem praktické části. A to:

- H1 – Více než 60 % dětí si kupuje dopolední svačinu ve škole, ať už v bufetu či automatu, stejně jako pítí.
- H2 – Školní jídelny navštěvuje více než 80 % žáků.
- H3 – Více než 60 % dětí nejí ovoce a zeleninu, která je ve školní jídelně součástí oběda.
- H4 – Děti se ve školních bufetech nejčastěji kupují bagety či obložené chleby.

### **Respondenti**

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 117 žáků 7. tříd z 5 základních škol v Plzeňském kraji. V šetření bylo zastoupeno 46 % chlapců a 54 % dívek. Z celkového počtu navštěvuje 26 % ZŠ na vesnici, 52 % ZŠ ve městě do 15 tis. obyvatel a 21 % ve městě nad 15 tis. obyvatel. Již v úvodní části vyšlo pozitivní zjištění, že 79 % dětí sportuje ve volném čase.

### **Stravování během dopoledního vyučování**

Ze všech dotázaných má možnost si ve škole koupit svačinu 83 %, svačinu ve škole si nemá možnost koupit 20 žáků navštěvující školu jednu školu na vesnici. Přesto, že mají žáci možnost si koupit svačinu ve škole, nosí si 80 % žáků svačinu z domova. Rodiče tak mají přímo možnost ovlivnit skladbu svačiny pro své děti. Nejčastější svačinou žáků je bílé pečivo se sýrem, salámem, pomazánkou apod. a to v 59 %. V sedmi případech se dokonce ukázalo, že děti mají svačinu z domova a přesto svačí tatrunku, či jinou sladkost. Kladně lze hodnotit, že více než polovina (57 %) dětí má většinou součástí svačiny ovoce či zeleninu, 14 % žáků dokonce vždy.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že tekutiny během dopoledního vyučování doplňuje vždy pouze 43 % žáků a 29 % doplňuje tekutiny většinou. V jednom případě bylo



zaznamenáno, že žákyně během dopoledního vyučování nejí ani nedoplňuje tekutiny. Z žáků, kteří během dopoledne doplňují tekutiny, si nosí 86 % tekutiny z domova, kde opět mohou ovlivnit rodiče, co děti pijí tedy během vyučování. Děti nejčastěji pijí ovocné slazené limonády. Vodu pijí častěji děti, které navštěvují ZŠ ve městech, děti z venkovských ZŠ pijí ve většině případů ovocné slazené limonáda. Dále z dotazníkového šetření vyšlo, že děti, které ve volném čase sportují, pijí spíše vodu, zatímco děti, které ve volném čase nesportují, pijí spíše ovocné slazené limonády. Během vyučování má dovoleno pít 52 % dotázaných.

### **Stravování ve školní jídelně**

Pouze 62 % žáků navštěvuje školní jídelnu pravidelně a 3 % většinou. Nejvíce školní jídelnu navštěvují děti ve městě nad 15 tis. obyvatel a to v 84 %. Žáci, kteří chodí do školní jídelny, odpovídali v 73 %, že jim ve školní jídelně chutná. Většina žáků (81 %) hodnotí jídla podávaná ve školní jídelně jako zdravá a stejné procento žáků zároveň odpovědělo, že jídla jsou pestrá ve školní jídelně. Možnost výběru jídla ze dvou či více jídel, má přitom pouze 72 % dětí, takže i děti, které si oběd vybrat nemohou, hodnotí pestrost jídel velmi kladně.

Jako nejčastější přílohy uvedli dotázaní brambory, následované rýží. Nejčastějším druhem masa podávaným ve školní jídelně pak rybu a drůbeží maso. U 28 % žáků je přikládána ovoce či zelenina vždy k obědu a u 63 % většinou. Školní jídelna tak dává pravidelně možnost žákům doplnit vitamíny. Většinou se jedná o kompot, následované čerstvým ovocem. Zajímavé výsledky přineslo rozčlenění odpovědí dle místa, kde děti navštěvují základní školu. Ve městě do 15 tis. obyvatel a vesnici děti dostávají nejčastěji kompot, zatímco ve městě nad 15 tis. obyvatel dostávají většinou čerstvé ovoce. Děti ve většině případů jedí ovoce a zeleninu přikládanou k obědu a to v 56 % většinou a ve 14 % vždy.

Jako zdravé jídlo ze školní jídelny napsalo 45 % dotázaných rybu s přílohou. Za nezdravé jídlo ze školní jídelny považují žáci v 28 % buchtičky se šodó a v 21 % vdolky. Ve většině jídel žáci rozhodli správně o zařazení mezi zdravá a ne příliš zdravá jídla ze školní jídelny. Ve školní jídelně má na jídlo dostatek klidu a času 65 % dotázaných. Zároveň 24 % žáků uvedlo, že na oběd nemá dostatek klidu ani času. Především děti z města nad 15 tis. obyvatel uvedli ve 38 %, že nemají na oběd dostatek klidu ani času.

## Školní bufety a automaty

Stravovací automat má k dispozici 44 % všech dotázaných a z nich chodí nakupovat do tohoto zařízení 13 % naprosto pravidelně a 10 % většinou. Ve stravovacím automatu žáci utratí obvykle méně než 20 Kč nejčastěji za bagety a obložené chleby, následované sladkostmi. Děti, které ve volném čase sportují, si kupují méně sladkosti ve stravovacím automatu než děti, které ve volném čase nesportují.

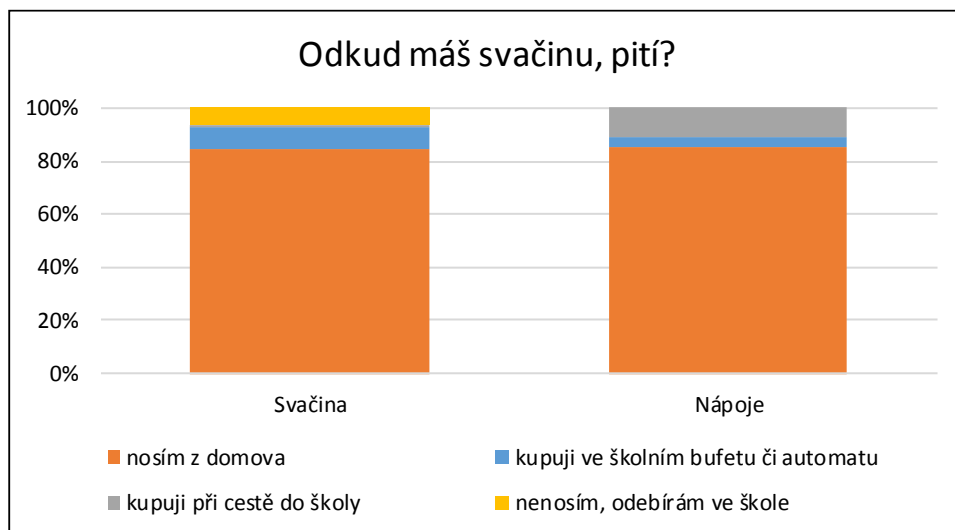
Nápojový automat může využívat 70 % respondentů a tuto možnost pravidelně využívá 11 % z nich a většinou tuto možnost využívá 10 % z nich. V nápojovém automatu obvykle utratí do 20 Kč více než polovina těch, kteří tam někdy nakupují. Nejvíce si v nápojovém automatu kupují džusy a vodu. Ovocné slazené limonády si zde kupují v 26 %, tyto limonády si ve větší míře kupují děti, které ve volném čase nesportují. Vodu a džusy si ve větší míře naopak kupují ti, co ve volném čase sportují.

Ve školním bufetu může nakupovat 74 % žáků, tedy žáci navštěvují ZŠ ve městech. Pravidelně chodí do školního bufetu nakupovat jen 11 % žáků a většinou tam chodí 25 % žáků. Většina z nich (66 %) utratí ve školním bufetu částku mezi 20 – 40 Kč obvykle. Ve školním bufetu si děti nejčastěji nakupují bagety a obložené chleby.

## Hypotézy

Pro jasné vyhodnocení H1 slouží graf č. 8, který zobrazuje, odkud mají děti nejčastěji nápoje a svačiny. Pomocí graf č. 8 je tak možné jasně vyvrátit H1.

**Graf č. 8 – Odkud mají děti svačinu a pití**



Zdroj: vlastní vypracování

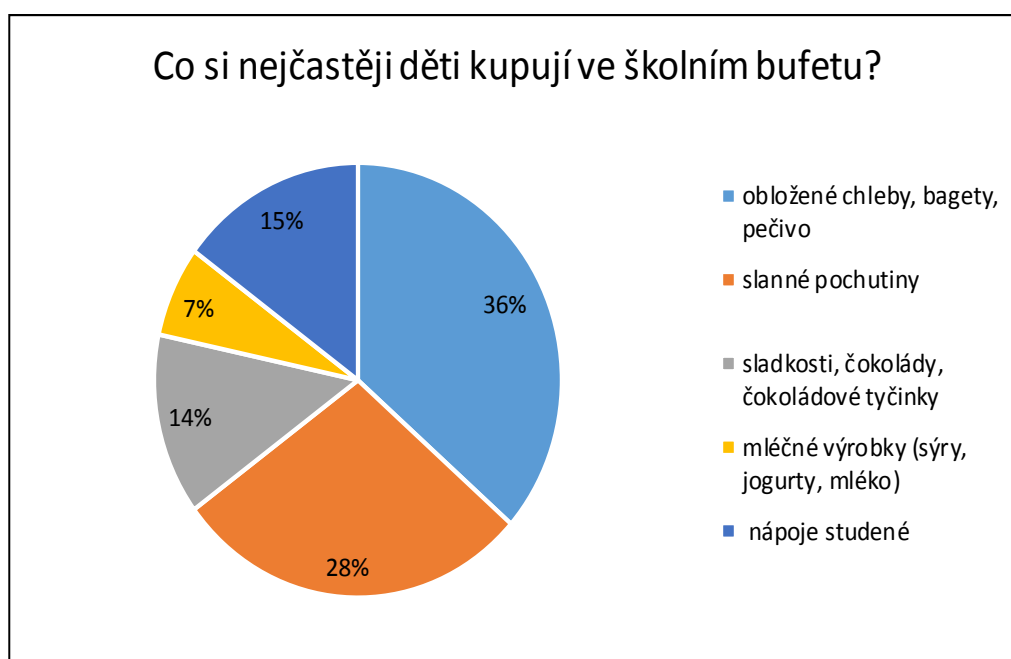
Hypotéza, H1 – Více než 60 % dětí si kupuje dopolední svačinu ve škole, ať už v bufetu či automatu, stejně jako pití, byla vyvrácena. Z celkového počtu dotázaných má 80 % svačinu z domova a pití má z domova 86 % dotázaných.

Hypotéze, H2 – Školní jídelny navštěvuje více než 80 % žáků, byla také vyvrácena. Do školní jídelny chodí na obědy 62 % žáků a 3 % tam chodí většinou. V dotazníku nebylo dále zjišťováno, kam chodí na obědy děti, které nenavštěvují školní jídelnu.

Hypotéza, H3 – Více než 60 % dětí nejí ovoce a zeleninu, která je ve školní jídelně součástí oběda, se také nepotvrdila, 59 % dětí většinou konzumuje ovoce a zeleninu, která je k obědu přikládána a 15 % ji dokonce konzumuje vždy.

Hypotéza, H4 – Děti se ve školních bufetech nejčastěji kupují bagety či obložené chleby, se potvrdila. Děti si ve školních bufetech ve 33 % bagety a obložené chleby. Graf č. 9 podrobněji zobrazuje, co nejčastěji děti kupují ve školním bufetu.

**Graf č. 9 – Co děti nejčastěji nakupují ve školním bufetu**



Zdroj: vlastní vypracování

### **Doporučení**

O dopoledním stravování i pitném režimu nerozhodují žáci 7. tříd základních škol ještě zcela sami, ve většině si nosí jak pití, tak svačiny z domova. Proto by se měli zejména rodiče snažit nakupovat tak, aby mohli školákovi připravit zdraví prospěšnou svačinu do školy. Místo klasického bílého pečiva, které svačí nejčastěji více než polovina žáků, by jim častěji mohlo

být z domova připraveno tmavé pečivo. Více než polovina dětí má součástí svačinu většinou ovoce či zeleninu, což je velmi pozitivní. Zároveň žáci uvedli, že nejčastěji pije 36 % ovocné slazené limonády a to si v 86 % nosí tekutiny z domova. Opět je to tedy na rodičích, co nakoupí pro školáka za nápoje. Na otázku, zda nechat žáky při vyučování pít nebo ne, není zcela jasné doporučení. Jako vhodné řešení se ovšem nejeví, že děti mohou pít, pokud se zeptají.

Školní jídelny vyšly velmi pozitivně v hodnocení žáků, ve většině případů dětem v jídelnách chutná. Žáci hodnotí jídla jako zdravá a zároveň skladbu jídel jako pestrou. Druhy masa se v jídelně střídají poměrně pravidelně. Jako příloha by mohla být častěji zařazena rýže, než brambory. Z výsledků dotazníků vyšlo, že pouze 65 % dětí má na oběd dostatek klidu i času, ostatním chybí buď jedno nebo druhé nebo dokonce 24 % žáků oboje. V tomto směru by byl třeba udělat podrobnější průzkum, z jakého důvodu tak žáci odpovídali a snažit se o vylepšení v tomto směru. Děti by měly mít jak dostatek klidu, tak i dostatek času aby neobědvaly ve stresu.

Otázka školních automatů a bufetů je v současnosti velmi řešeným tématem. Byla schválena novela školského zákona, která zakazuje ve školách prodej sortimentu, který je v rozporu s výživovými požadavky ve školních automatech a bufetech. Zákaz automatů ve školách, ale těžko vyřeší problém, že děti nejí a nepijí zdravě. V okolí škol je dostatek možností, kde si mohou děti tyto potraviny, nápoje stejně koupit. Efektivním řešením by mohl být právě prodej ve školách pouze zdraví prospěšných potravin a nápojů. Děti budou mít možnost ochutnat a zvyknout si nakupovat právě jen potraviny a nápoje, které budou v souladu s výživovými požadavky. Již v současné době existují takové automaty, které nabízí pro děti sortiment potravin, který je konzultován s výživovými poradci – automaty Happy snack. Ani jedna z navštívených škol tento automat nemá. Přesný seznam těchto potravin by měla přinést vyhláška k novele, která by měla začít platit od začátku nového školního roku.

Děti by měly být v oblasti stravování a pitného režimu dostatečně vzdělávány, aby věděly, co je pro ně zdravé a proč je to pro ně zdravé. Nemělo by se stávat, že děti ví, jen co je zdravé a co ne, ale už neví proč, a neví vlastně ani proč, by nezdravá jídla neměly jíst a nezdravé nápoje neměly pít.

## Závěr

Hlavním cíle práce bylo zmapovat stravovací návyky dětí 7. tříd během dopoledního vyučování a zaměřit se také na stravování dětí ve školní jídelně. Práce měla přinést všeobecný přehled o stravování a pitném režimu dětí. V současné době mají žáci velmi širokou nabídku stravování během dopoledního vyučování. Žáci nejsou odkázáni jen na svačiny, které si donesou z domova nebo obědy ve školní jídelně.

Větší nabídka v oblasti dopoledního stravování se zdá být spíše na škodu, proto měla práce přinést odpovědi na otázky, jak vlastně školáci svačí, pijí nebo obědvají během vyučování, v jaké míře si už sami rozhodují o svých svačinách či obědech.

Teoretická část uvedla uživatele této práce do tématu stravování dětí. Nejprve uvádí specifika výživy dětí staršího školního věku, a to jak obecně o dětech staršího školního věku, tak dále zásady zdravé výživy a řeší i problematiku dětské výživy. Věnuje se také školnímu stravování a to jak jeho charakteristice, tak vývoji školního stravování i legislativě vztahující se ke školnímu stravování. Jsou zde popsány preventivní programy ve školách a řešena je zde také v současnosti citlivá otázka školních automatů a bufetů.

Praktická část práce začíná metodikou vlastního šetření v oblasti stravování žáků během dopoledního vyučování. V této části je zdůvodněn výběr tématu a cíle výzkumného šetření. Na základě vlastních poznatků ze školního prostředí jsou stanoveny hypotézy, které má dotazníkové šetření vyvrátit či potvrdit. V praktické části práce jsou tedy vyhodnoceny a komentovány výsledky výzkumného šetření.

Celkově lze zjištěné výsledky označit za pozitivní. Vyložení varovných výsledků nebylo dosaženo, snad pouze v jenom případě, kdy vyšlo najevo, že žákyně během dopoledního vyučování ani nepije, ani nesvačí. Za negativní lze považovat zjištění, že největší procento žáků pije ovocné slazené limonády. Velmi pozitivní bylo hodnocení žáků školních jídelen. Tři ze stanových hypotéz byly vyvráceny a pouze jedna potvrzena.

Na závěr byla pro větší přehlednost zpracována syntéza výsledků a doporučení plynoucí z této práce. Hlavní doporučení je zde věnováno především rodičům, protože bylo zjištěno, že i když mají žáci širokou nabídku v oblasti dopoledního stravování i pitného režimu, většina z nich má jak svačiny, tak i nápoje z domova.

# Resumé - Summary

Hlavním cílem diplomové práce je zmapovat stravovací návyky dětí základních škol, protože nabídka v této oblasti je v současné době poměrně široká a umožňuje žákům vybírat mezi zdravými prospěšnými a zdravými méně prospěšnými potravinami, či vyloženě nezdravými. Teoretická část práce se věnuje tématu stravování dětí, uvádí specifika výživy dětí staršího školního věku, zásady zdravé výživy. Zabývá se také školním stravováním, jeho vývojem a jeho specifiky. Přibližuje uživateli práce také školní preventivní programy. V praktické části práce jsou vyhodnoceny dotazníky, které vyplňovali žáci 7. tříd základních škol jak na vesnici, tak ve městech. Zjištěné výsledky jsou komentovány. Je zde provedena také syntéza výsledků a ke zjištěným výsledkům jsou vydána doporučení. Jako zásadní zjištění této práce se jeví, že ač mají děti velkou nabídku v oblasti dopoledního stravování, ve většině případů stále rozhodují rodiče o svačinách či pitném režimu dětí, protože děti si svačiny a nápoje nosí nejčastěji z domova.

## **Klíčová slova**

dopolední stravování, stravování ve školních jídelnách, pitný režim, školní automaty a bufety, výživa dětí, svačiny, ovoce a zelenina, nápojový automat, stravovací automat, bufet, dotazníkové šetření

The main goal of the thesis is to investigate dining habits of elementary school students as they constantly face food choices. Nowadays, there is a broad range of school meals that enables the students to choose between healthy and unhealthy food. The theory part of the thesis focuses on eating habits of both children and teenagers, as well as presents basic nutrition principles. Furthermore, the thesis explores the school dining system, its development and characteristics, and introduces school prevention programs. The practical part analyzes questionnaire data gathered from 7th grade students living in both urban and rural areas. The results are evaluated and recommendations are made to address the findings. The results showed that despite the fact that students have many options when it comes to morning dining, their parents still decide about snacks or beverages they consume as most of the students bring their snacks and beverages from home.

**Key Words**

Morning dining, school dining, drinking regime, vending machines and snack bars, children nutrition, snacks, fruits and vegetable, beverage vending machine, meal vending machine, snack bar, questionnaire

# Seznam použité literatury

## Knihy

- BALCH, J.F. *Bible předpisů zdravé výživy*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-637-9.
- DAHLKE, R. *Jak správně jíst – celostní cesta ke zdravé výživě*. Olomouc: Fontána, 2007. ISBN 80-7336-366-6
- DOLEŽAL, Z., *Pitný režim u dětí: Pediatrie pro praxi*. 2007, 8(3): 136-138.
- FAJFROVÁ, J., HLÚBIK, P. *Vitaminy v dětském období. Pediatrie pro praxi*, 2005, 2:66-68.
- FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: BarristerPrincipal o.s., 2012. ISBN 978-80-87474-55-6
- FOŘT, P. *Stop dětské obezitě. Co vědět aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7
- FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: HZ Editio spol. s. r. o., 2000. ISBN 80-86009-32-7.
- FRÜHAUF, P. *Fyziologie a Patologie dětské výživy*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0069-2.
- GLEICHOVÁ, P., LIŠKOVÁ, I. *Stravování ve školních jídelnách*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2009. ISBN
- GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha, Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-9022-X.
- HELD, L. A KOL. A *Teória a prax výchovy k zdravej výžive ve školách*. Bratislava: VEDA, 2006. ISBN 80-224-0920-0
- HNÁTEK, J. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: SPN, 1992. ISBN 80-04-23948-X
- HRUBÝ, J. *Jaký je vlastně přínos školního stravování pro výživu dětí a mládeže? Výživa a potraviny, Zpravodaj pro školní stravování*, 2001, č. 2
- KASTNEROVÁ, M. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. ISBN 978-80-7453-250-4
- KEJVADLOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Karolinum 2013 ISBN 978-80-246-2247-7
- KOMPRDA, T. *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-41-4



- KOSTIHOVÁ, B. *Výživa dětí II. stupně během dopoledního vyučování se zaměřením na stravování ve školní jídelně. Diplomová práce.* Brno: PdF MU, 2009.
- KOTULÁN, J. a kol. *Zdravotní nauky pro pedagogy.* Brno: MU, 2005. ISBN 80-210-3844-6
- KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl.* České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5
- KUŠIAK, J. *Co by měl každý vědět o výživě a o školním stravování. Výživa a potraviny.* Zpravodaj pro školní stravování, 1995, č. 4
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* Praha: Grada Publishing, spol. s r. o., 1998. ISBN 80-7169-195-X
- MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách.* Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2005. ISBN 80-86578-49-6
- MRHAČOVÁ, L. *Výživa dětí staršího školního věku jako prevence chronických neinfekčních chorob: diplomová práce.* Brno: PdF MU, 2008.
- NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku.* 1. Jihočany: H&H, 2003. ISBN 80-86-022-93-5
- PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTLÁLOVÁ, J. *Základy výživy a výživová politika.* Praha: Svoboda-Servis 2002. ISBN 80-7080-468-8
- PETROVÁ, J., ŠMÍDOVÁ, S. *Základy výživy pro stravovací provozy.* Plzeň: Jídelny. cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9
- ROZIN, P. *The Socio-Cultural Context of Eating and Food Choice.* London: Blackie academic Professional, 1996. ISBN 0-7514-0192-7
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem. Vývojová psychologie.* Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7367-124-7.
- STRÁNSKÝ, M., RYŠAVÁ, L. *Fyziologie a patofyziologie výživy.* 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010. ISBN 978-807-3942-410.
- ŠEVČÍK, J. a kol. *Školní jídelny z pohledu let jejich existence do současných dnů. Výživa a potraviny.* Zpravodaj pro školní stravování, 2000, č. 5
- ŠOLTYSOVÁ, T., KOMÁREK, L. *Receptář správné výživy dětí v mateřských a základních školách.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2002. ISBN 80-7071-197-3.
- ŠULCOVÁ, E. a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování – 1. díl.* Praha: Společnost pro výživu, 2007. ISBN 978-80-239-8910-6

ŠULCOVÁ, E. a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování – 2. díl*. Praha: Společnost pro výživu, 2007. ISBN 978-80-239-8911-3

ŠULCOVÁ, E. a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování – 3. díl*. Praha: Společnost pro výživu, 2007. ISBN 978-80-239-8910-6

ŠULCOVÁ, E., STROSSEROVÁ, A. *Školní stravování (historie a aktuálně)*. Výživa a potravinářství, 2008, 63(5): 68-71 ISSN 1211-846X.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie – Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

### **Internetové zdroje**

ANONYM. 5x denně aneb zdravá jídla pro děti. [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz). Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

ANONYM. Desatero výživy dětí. [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz). Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>

ANONYM. Historie projektu školní mléko. [www.laktea.cz](http://www.laktea.cz) Dostupné z <http://www.laktea.cz/node/14>

ANONYM. Nabídka v automatu. [www.happysnack.cz](http://www.happysnack.cz) Dostupné z <http://www.happysnack.cz/skolni-automat/nabidka-v-automatu/>

ANONYM. O projektu ovoce a zelenina do škol. [www.ovocedoskol.szif.cz](http://www.ovocedoskol.szif.cz). Dostupné z <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=33>

ANONYM. Omyly ve výživě dětí. [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz). Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/omyly-ve-vyzive-deti/>

ANONYM. Ovoce do škol – obecné informace. [www.ovocedoskol.cz](http://www.ovocedoskol.cz). Dostupné z <http://www.ovocedoskol.info/node/15>

ANONYM. Projekt Happy Snack. [www.happysnack.cz](http://www.happysnack.cz). Dostupné z <http://www.happysnack.cz>

ANONYM. Regulace prodeje ve školních automatech a bufetech. [www.jidelny.cz](http://www.jidelny.cz) Dostupné z <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1477>

ANONYM. Výsledky průzkumu jak jedí české děti. [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/pro-skoly/jak-jedi-ceske-deti/vysledky-pruzkumu-jak-jedi-ceske-deti/>

ANONYM. Zdravá svačina pro školáky a v automatu. [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/zdrava-svacina-pro-skolaky-a-v-automatu/>

ANONYM. Zdravá škola. [www.vychovakezdravi.cz](http://www.vychovakezdravi.cz) . Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>

ČEPELÍKOVÁ, K. Plán je bude-li i vůle, obsah školních automatů se změní. [www.dieta.vitalia.cz](http://www.dieta.vitalia.cz) Dostupné z <http://dieta.vitalia.cz/clanky/plan-je-bude-li-i-vule-obsah-skolnich-automatu-se-zmeni/>

ČTK. Limonády, brambůrky a automaty na kafe musí ze škol, nařídil ministr Chládek. [www.life.ihned.cz](http://www.life.ihned.cz) Dostupné z <http://life.ihned.cz/c1-62174980-limonady-bramburky-a-automaty-na-kafe-musi-ze-skol-naridil-ministr-chladek>

FOŘT, P.; DVOŘÁČKOVÁ, M. Největší chyby a omyly v dětské výživě. [www.prokrasnetelo.cz](http://www.prokrasnetelo.cz) Dostupné z <http://www.prokrasnetelo.cz/clanky/nejvetsi-chyby-a-omyly-v-detske-vyzive/>

HNILICOVÁ, H. Automaty ve školách v jiných zemích. [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz) Dostupné z <http://www.vyzivaspol.cz/res/data/004/000621.pptx>

JIŘIČKA, J. Stát chce omezit na školách automaty se sladkostmi. [www.zpravy.idnes.cz](http://www.zpravy.idnes.cz) Dostupné z [http://zpravy.idnes.cz/stat-chce-omezit-na-skolach-automaty-se-sladkostmi-fwy-/domaci.aspx?c=A140415\\_114914\\_domaci\\_jj](http://zpravy.idnes.cz/stat-chce-omezit-na-skolach-automaty-se-sladkostmi-fwy-/domaci.aspx?c=A140415_114914_domaci_jj)

KOUBOVÁ, M; PERKNEROVÁ, K. Školní bufety a automaty nově jenom zdravě. [www.denik.cz](http://www.denik.cz) Dostupné z [http://www.denik.cz/z\\_domova/skolni-bufety-a-automaty-nove-jenom-zdrave-20140521.html](http://www.denik.cz/z_domova/skolni-bufety-a-automaty-nove-jenom-zdrave-20140521.html)

MACH, J. Zarazte ve školních automatech sladkosti, volají experti. [www.novinky.cz](http://www.novinky.cz) Dostupné z <http://www.novinky.cz/domaci/298273-zarazte-ve-skolnich-automatech-sladkosti-volaji-experti.html>

MARTYKÁNOVÁ, L.; PISKÁČKOVÁ, Z. Orthorexie a bigorexie - méně známé formy poruch příjmu potravy. [www.vyzivaaspol.cz](http://www.vyzivaaspol.cz) Dostupné z <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/orthorexie-a-biorexie-mene-zname-formy-poruch-prijmu-potravy.html>

SLIMÁKOVÁ, Margit. Ovlivňují sladkosti výsledky písemek? [www.margit.cz](http://www.margit.cz) Dostupné z <http://www.margit.cz/sladkosti-skola/>

SLIMÁKOVÁ, Margit. Zdravá výživa pro děti. [www.margit.cz](http://www.margit.cz). Dostupné z <http://www.margit.cz/vyziva-deti>

# Seznam tabulek a grafů

## Grafy

Graf č. 1 – Máš možnost koupit si svačinu ve škole

Graf č. 2 – Co nejčastěji ve škole piješ?

Graf č. 3 – Obědváš ve školní jídelně?

Graf č. 4 – Pokud je součástí oběda ovoce či zelenina, co nejčastěji?

Graf č. 5 – Potraviny nakupované ve stravovacím automatu

Graf č. 6 – Nápoje nakupované v nápojovém automatu

Graf č. 7 – Potraviny, nápoje nakupované ve školním bufetu

Graf č. 8 – Odkud mají děti svačinu a pití

Graf č. 9 – Co nejraději nakupují ve školním bufetu

## Tabulky

Tabulka č. 1 – Výživové denní dávky dětí staršího školního věku

Tabulka č. 2 – Výživové normy pro školní stravování

Tabulka č. 3 – Finanční limity na nákup potravin

Tabulka č. 4 – Aktuálně nabízené potraviny v automatech Happy Snack

Tabulka č. 5 – Respondentská data

Tabulka č. 6 – Stravování během dopoledního vyučování

Tabulka č. 7 – Stravování ve školní jídelně

Tabulka č. 8 – Automaty a bufety ve školách

Tabulka č. 9 – Nejčastější potraviny, nápoje nakupované ve stravovacím, nápojovém automatu a školním bufetu

# Seznam příloh

Příloha č. 1 – Stravování během dopoledního vyučování

Příloha č. 2 – Stravování ve školní jídelně

Příloha č. 3 – Co považují žáci za zdravá a nezdravá jídla ze školní jídelny

Příloha č. 4 – Školní automaty a bufety

Příloha č.5 – Dotazník – Stravování dětí II. stupně ZŠ.

## Príloha č. 1 - Stravování během dopoledního vyučování

Stravování během dopoledního vyučování		
Otázky a odpovědi z dotazníků	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>1. Máš možnost si ve škole koupit svačinu?</b>		
a) ano	97	83%
b) ne	20	17%
<b>2. Tvoje dopolední svačina nejčastěji:</b>		
a) je z domova	94	80%
b) je ze školního bufetu	9	8%
c) je ze školního automatu	0	0%
d) koupíš si jí, než jdeš do školy	1	1%
e) odebíráš jí ve škole	7	6%
f) nesvačíš	6	5%
<b>3. Co nejčastěji svačíš?</b>		
a) koblíha, koláč, jiné sladké pečivo	13	12%
b) bílé pečivo se sýrem, salámem, pomazánkou apod.	65	59%
c) tmavé pečivo se sýrem, salámem, pomazánkou apod.	15	14%
d) tatranka, čokoládová tyčinky, jiná sladkost	17	15%
e) jiné	1	1%
<b>4. Bývá součástí tvé svačiny ovoce či zelenina?</b>		
a) ano, vždy	16	14%
b) většinou ano	67	57%
c) většinou ne	32	27%
d) ne	2	2%
<b>5. Doplnuješ ve škole tekutiny?</b>		
a) ano, vždy	50	43%
b) většinou ano	34	29%
c) většinou ne	27	23%
d) ne	6	5%
<b>6. Tekutiny si většinou:</b>		
a) nosím z domu	95	86%
b) kupuji ve školním bufetu či automatu	4	4%
c) kupuji při cestě do školy	12	11%
d) nenosím, je součástí svačiny, kterou ve škole odebírám	0	0%
<b>7. Co nejčastěji ve škole piješ?</b>		
a) vodu	35	32%
b) slazenou ovocnou limonádu	39	35%
c) džus	8	7%
d) kolu a podobné nápoje	6	5%
e) vodu se sirupem	16	14%
f) čaj	7	6%
<b>8. Je ve škole, kam chodíš povoleno pít i během vyučování?</b>		
a) ano	61	52%
b) ne	56	48%

Chlapci		Dívky		Vesnice		Maloměsto		Město		Sport		Nesportuje	
Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>1. Máš možnost si ve škole koupit svačinu?</b>													
34		60		11	9%	61	52%	25	21%				
13		10		20	17%	0	0%	0	0%				
<b>2. Tvoje dopolední svačina nejčastěji:</b>													
10		55		22		22							
		9				1							
1				1									
6		1		7									
1		4		1		2							
<b>3. Co nejčastěji svačíš?</b>													
5		6		7		2		2		3		8	
26		39		20		33		12		51		14	
6		9				9		6		14			
5		12		2		11		4		8		9	
2		4		2		4				6			
<b>4. Bývá součástí tvé svačiny ovoce či zelenina?</b>													
1		12		3		7		3		13			
26		41		22		28		19		53		14	
17		15		6		22		4		17		15	
		2				2						2	
<b>5. Doplnuješ ve škole tekutiny?</b>													
21		28		12		7		14					
10		23		3		7		7					
9		18		5		10		3					
4		2				1		1					
<b>6. Tekutiny si většinou:</b>													
28		62		14		22		24					
		1											
6		6		6		3							
<b>7. Co nejčastěji ve škole piješ?</b>													
11		27		3		22		13		35		3	
20		16		19		18		2		24		15	
3		1		5				3		5		3	
		4		2				1		1		5	
8		8				8		3		10		6	
2		5		2		11		2		7			
<b>8. Je ve škole, kam chodíš povoleno pít i během vyučování?</b>													
13		33		10		23		13					
4		36		10		36		11					



<b>16. Bývá k obědu přikládána nějaká zelenina či ovoce?</b>		
a) ano	21	28%
b) většinou ano	47	63%
c) většinou ne	7	9%
d) nikdy	0	0%
<b>17. Pokud je součástí oběda zelenina či ovoce, co nejčastěji?</b>		
a) čerstvé ovoce	28	37%
b) kompot	35	47%
c) čerstvá zelenina	8	11%
d) dušená zelenina	4	5%
<b>18. Pokud je součástí oběda zelenina či ovoce, jíš je?</b>		
a) ano	11	15%
b) většinou ano	44	59%
c) většinou ne	13	17%
d) nikdy	7	9%
<b>19. Které jídlo ve školní jídelně považuješ za zdravé?</b>		
Ryba s přílohou	34	45%
Těstoviny se zeleninou	13	17%
Kuře s rýží	9	12%
Zeleninové rizoto	7	9%
<b>20. Které jídlo ve školní jídelně považuješ za nezdravé?</b>		
Buchtíčky se šodó	21	28%
Vdolky	16	21%
Knedlo zelo vepřo	9	12%
Hranolky	7	9%
<b>21. Máš na jídlo ve školní jídelně dostatek času a klidu?</b>		
a) ano, mám dostatek klidu i času	49	65%
b) ne, nemám klid	3	4%
c) ne, nemám čas	5	7%
d) nemám ani dostatek času ani dostatek klidu	18	24%

<b>16. Bývá k obědu přikládána nějaká zelenina či ovoce?</b>													
<b>17. Pokud je součástí oběda zelenina či ovoce, co nejčastěji?</b>													
				7		6		15					
				12		19		4					
				0		6		2					
				2		2		0					
<b>18. Pokud je součástí oběda zelenina či ovoce, jíš je?</b>													
6	8%	5	7%										
20	27%	24	32%										
7	9%	6	8%										
5	7%	2	3%										
<b>19. Které jídlo ve školní jídelně považuješ za zdravé?</b>													
<b>20. Které jídlo ve školní jídelně považuješ za nezdravé?</b>													
<b>21. Máš na jídlo ve školní jídelně dostatek času a klidu?</b>													
26		23		18	86%	19	58%	12	57%				
2		1		0	0%	2	6%	1	5%				
2		3		2	10%	3	9%	0	0%				
8		10		1	5%	9	27%	8	38%				



### Příloha č. 3 – Co považují žáci za zdravá a nezdravá jídla ve školní jídelně

Zdravá	Absolutní četnost	Relativní četnost	Nezdravá	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ryba s přílohou	34	45%	Vdolky	16	21%
Těstoviny se zelenou	13	17%	Buchtíčky se šodó	21	28%
Kuře s rýží	9	12%	Krupicová kaše	2	3%
Zeleninové rizeto	7	9%	Sekaná	2	3%
Špenát s bramborem	4	5%	Čočka	3	4%
jablko paprika rajče	2	3%	Hrachová kaše	1	1%
zelenina ovoce	2	3%	Hranolky	7	9%
brambory zelenina	1	1%	Řízek	3	4%
Těstoviny s tuňákem	3	4%	Knedlo zelo vepřo	9	12%
			Kuře s bramborem	1	1%
			Maso	1	1%
			Ryby	1	1%
			Kuře na paprice	1	1%
			Čevabčiči	1	1%
			Rýže s hobovou omáčkou	1	1%
			Špagety	1	1%
			Nudle s mákem	3	4%
			Svíčková omáčka s knedlíkem	1	1%

## Příloha č. 4 – Školní automaty a bufety

Automaty a bufety ve školách						
Otázky a odpovědi z dotazníků	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>22. Máte ve škole?</b>	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
a) ano	52	44%	82	70%	87	74%
b) ne	65	56%	35	30%	31	26%
<b>23. Chodíš si kupovat svačinu nebo cokoliv do tohoto zařízení?</b>	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
a) ano	7	13%	9	11%	9	10%
b) většinou ano	5	10%	8	10%	21	24%
c) většinou ne	27	52%	40	49%	44	51%
d) ne	13	25%	25	30%	13	15%
<b>25. Kolik utratíš obvykle peněz?</b>	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
a) méně než 20Kč	31	79%	36	63%	23	31%
b) 20-40Kč	8	21%	21	37%	49	66%
c) více než 40Kč	0	0%	0	0%	2	3%
<b>26. Kam chodíš nejčastěji nakupovat?</b>	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
a) stravovací automat	52	20%				
b) nápojový automat	105	40%				
c) bufet	106	40%				
<b>24. Co si nejčastěji kupuješ?</b>	Stravovací automat		Nápojový automat		Bufet	
a) sladkosti	10	26%				
b) bagety a obložené chleby	17	44%				
c) slanné pochutiny	7	18%				
d) jogurty	2	5%				
e) saláty (ovocné nebo zeleninové)	3	8%				
	Nápojový automat		Bufet			
a) kola a podobné nápoje	0	0%				
b) slazené ovocné limonády	15	26%				
c) čaj, horká čokoláda	0	0%				
d) mléčné nápoje	0	0%				
e) voda	21	37%				
f) džusy	21	37%				
g) kafe	0	0%				
	Bufet					
a) obložené chleby, bagety, pečivo	27	36%				
b) slanné pochutiny	21	28%				
c) sladkosti, čokolády, čokoládové tyčinky	10	14%				
d) saláty, pomazánky, paštiky	0	0%				
e) mléčné výrobky (sýry, jogurty, mléko)	5	7%				
f) nápoje studené	11	15%				
g) nápoje teplé	0	0%				

Chlapci		Dívky		Vesnice		Maloměsto		Město		Sport		Nesportuje	
Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
<b>22. Máte ve škole?</b>													
22. Máte ve škole?													
23. Chodíš si kupovat svačinu nebo cokoliv do tohoto zařízení?													
23. Chodíš si kupovat svačinu nebo cokoliv do tohoto zařízení?													
25. Kolik utratíš obvykle peněz?													
25. Kolik utratíš obvykle peněz?													
26. Kam chodíš nejčastěji nakupovat?													
26. Kam chodíš nejčastěji nakupovat?													
24. Co si nejčastěji kupuješ?													
3		7				2		8		3		7	
		17				10		7		16		1	
2		5				4		3		5		2	
		2				2				2			
		3				3				3			
Nápojový automat													
8		7		7		7		1		6		9	
		0										0	
2		19				16		5		19		2	
3		18		2		18		1		18		3	
Bufet													
12		15				27		0		22		5	
14		7				7		14		19		2	
4		6				3		7		8		2	
0		5				5				3		2	
6		5				5		6		9		2	

## Příloha č. 5 – Dotazník – Stravování dětí II. stupně ZŠ

### STRAVOVÁNÍ DĚTÍ II. STUPNĚ ZŠ DOTAZNÍK

Tento dotazník je zcela anonymní. Slouží pouze pro mou diplomovou práci na téma *Stravování dětí II. stupně ZŠ během dopoledního vyučování*. Svou odpověď prosím, vždy zakroužkuj.

#### ÚVODNÍ ČÁST

- |   |         |       |
|---|---------|-------|
| ➤ Jsem:                                 | chlápec | dívka |
| ➤ Chodím na základní školu:             |         |       |
| ▪ na vesnici                            |         |       |
| ▪ ve městě do 15 tis. obyvatel          |         |       |
| ▪ ve městě nad 15 tis. obyvatel         |         |       |
| ➤ Věnuji se ve svém volném čase sportu: | ano     | ne    |

#### STRAVOVÁNÍ BĚHEM DOPOLEDNÍHO VYUČOVÁNÍ

1. Máš možnost si ve škole koupit svačinu?
  - a) ano, ve škole je bufet
  - b) ano, ve škole je automat
  - c) svačiny lze předplatit
  - d) ne
2. Tvoje dopolední svačina nejčastěji:
  - a) je z domova
  - b) je ze školního bufetu
  - c) je ze školního automatu
  - d) koupíš si jí, než jdeš do školy
  - e) odebíráš ji ve škole
  - f) nesvačíš (přejdi k otázce č. 5)
3. Co nejčastěji svačíš?
  - a) koblíha, koláč, jiné sladké pečivo
  - b) bílé pečivo se sýrem, salámem, pomazánkou apod.
  - c) tmavé/ celozrnné pečivo se sýrem, salámem, pomazánkou apod.
  - d) tatranka, čokoládová tyčinka, jiná sladkost
  - e) jiné
4. Bývá součástí tvé svačiny ovoce či zelenina?
  - a) ano, vždy
  - b) většinou ano

- c) většinou ne
- d) ne

**5. Doplnuješ ve škole tekutiny?**

- a) ano, vždy
- b) většinou ano
- c) většinou ne
- d) ne (přejdi k otázce č. 8)

**6. Tekutiny si většinou:**

- a) nosím z domu
- b) kupuji ve školním bufetu či automatu
- c) kupuji při cestě do školy
- d) nenosím, jsou součástí svačiny, kterou ve škole odebírám

**7. Co nejčastěji ve škole piješ?**

- a) vodu
- b) slazenou ovocnou limonádu
- c) džus
- d) kolu a podobné nápoje
- e) vodu se sirupem
- f) čaj

**8. Je ve škole, kam chodíš povoleno pit i během vyučování?**

- a) ano
- b) ne

**STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ**

**9. Chodíš na obědy do školní jídelny?**

- a) ano
- b) většinou ano
- c) většinou ne
- d) nikdy (přejdi k otázce č. 22)

**10. Většinou ti v jídelně:**

- a) chutná
- b) nechutná

**11. Myslíš si, že školní jídelna, kterou navštěvuješ, vaří zdravě?**

- a) ano
- b) ne

**12. Jsou obědy v jídelně pestré?**

- a) ano
- b) ne, máme pořád to stejné dokola

**13. Máš možnost výběru ze dvou či více jídel?**

- a) ano a snažím se vybírat tak, aby byl můj jídelníček pestrý

- b) ano a vždy si vybírám co mi nejvíce chutná
- c) ne, máme jen jedno jídlo

**14. Očísluj od 1 – 5 přílohu, kterou máte v jídelně nejčastěji:**

(1– nejméně často, 5 – často, pokud vůbec nemáte, tak přeškrtni)

- knedlík....., brambory....., rýže....., těstoviny....., hranolky / americké brambory....

**15. Které maso máte v jídelně nejčastěji? (stejně jako u předchozí otázky očísluj)**

- vepřové....., hovězí....., drůbeží (kuře, krůta)....., ryba.....

**16. Bývá k obědu přikládána nějaká zelenina či ovoce?**

- a) ano
- b) většinou ano
- c) většinou ne
- d) ne (přejdi na otázku č. 19)

**17. Pokud je součástí obědu zelenina či ovoce, co nejčastěji?**

- a) čerstvé ovoce
- b) kompot
- c) čerstvá zelenina
- d) dušená zelenina
- e) jiné

**18. Pokud je součástí obědu zelenina či ovoce, jíš je?**

- a) ano, vždy (přejdi k otázce č.19)
- b) většinou ano (přejdi k otázce č.19)
- c) většinou ne
- d) ne

**19. Které jídlo ve školní jídelně považuješ za zdravé?**

.....

**20. Které jídlo ze školní jídelny považuješ za nezdravé?**

.....

**21. Máš na jídlo ve školní jídelně dostatek času a klidu?**

- a) ano, mám dostatek klidu i času
- b) ne, nemám klid (napiš důvod)
- c) ne, nemám čas (napiš důvod)
- d) nemám ani dostatek času ani dostatek klidu (napiš důvod)

## AUTOMATY A BUFETY VE ŠKOLÁCH

Postupuj ve sloupcích, pokud nemáte ve škole stravovací automat, přejdi ke sloupci nápojový automat. Pokud nemáte ve škole nápojový automat přejdi ke sloupci bufet. Vždy zatrhní svoji odpověď do rámečku. Na závěr očíslej kam chodíš nakupovat nejčastěji.

STRAVOVACÍ AUTOMAT	NÁPOJOVÝ AUTOMAT	BUFET
<b>22. Máte ve škole?</b>		
<input type="checkbox"/> ano	<input type="checkbox"/> ano	<input type="checkbox"/> ano
<input type="checkbox"/> ne	<input type="checkbox"/> ne	<input type="checkbox"/> ne
<b>23. Chodíš si kupovat svačinu do toho zařízení?</b>		
<input type="checkbox"/> ano	<input type="checkbox"/> ano	<input type="checkbox"/> ano
<input type="checkbox"/> většinou ano	<input type="checkbox"/> většinou ano	<input type="checkbox"/> většinou ano
<input type="checkbox"/> spíše ne	<input type="checkbox"/> spíše ne	<input type="checkbox"/> spíše ne
<input type="checkbox"/> ne	<input type="checkbox"/> ne	<input type="checkbox"/> ne
<b>24. Co si nejčastěji kupuješ?</b>		
<input type="checkbox"/> sladkosti	<input type="checkbox"/> kola a podobné nápoje	<input type="checkbox"/> obložené chleby, bagety, pečivo
<input type="checkbox"/> bagety a obložené chleby	<input type="checkbox"/> slazené ovocné limonády	<input type="checkbox"/> slané pochutiny
<input type="checkbox"/> slané pochutiny	<input type="checkbox"/> čaj, horká čokoláda	<input type="checkbox"/> sladkosti, čokolády, čokoládové tyčinky
<input type="checkbox"/> jogurty	<input type="checkbox"/> mléčné nápoje	<input type="checkbox"/> saláty, pomazánky, paštiky
<input type="checkbox"/> saláty (ovocné nebo zeleninové)	<input type="checkbox"/> voda	<input type="checkbox"/> mléčný výrobky (sýry, jogurty, mléko)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> džusy	<input type="checkbox"/> nápoje studené
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> kafe	<input type="checkbox"/> nápoje teplé
<b>25. Kolik utratíš obvykle peněz?</b>		
<input type="checkbox"/> méně než 20Kč	<input type="checkbox"/> méně než 20Kč	<input type="checkbox"/> méně než 20Kč
<input type="checkbox"/> 20 - 40Kč	<input type="checkbox"/> 20 - 40Kč	<input type="checkbox"/> 20 - 40Kč
<input type="checkbox"/> více než 40Kč	<input type="checkbox"/> více než 40Kč	<input type="checkbox"/> více než 40Kč
<b>26. Přidej pořadí, kam nejčastěji chodíš nakupovat. (3- nejčastěji, 2 - méně často, 1 - nejméně, pokud někam nechodíš dej prosím 0)</b>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DĚKUJI TI ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU ☺