

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

NABÍDKA RYCHLÉHO OBČERSTVENÍ NA ŠKOLÁCH
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Jana Palikarská

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor Vy-Bi

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

Plzeň, 2018

Prohlášení

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

V Plzni dne 18. 6. 2018

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu diplomové práce PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za pomoc při zpracování, poskytování rad a trpělivost.

OBSAH

Úvod	6
1 RYCHLÉ OBČERSTVENÍ	7
1.1 POJEM RYCHLÉ OBČERSTVENÍ A JEHO CHARAKTERISTIKA	7
1.2 HISTORIE A SOUČASNOST	8
1.3 FAST FOOD A ZDRAVÍ	9
2 VÝŽIVA DĚTÍ.....	13
2.1 VÝZNAM ZDRAVÉ VÝŽIVY	13
2.2 ZÁSADY VÝŽIVY U DĚTÍ	14
2.2.1 Stravovací režim	14
2.2.2 Potravinová pyramida	15
2.3 VLIV SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ NA UTVÁŘENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ DĚTÍ	18
2.3.1 Vliv rodiny	18
2.3.2 Vliv školy	19
2.3.3 Vliv reklamy	20
3 STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLE.....	22
3.1 ŠKOLNÍ JÍDELNA	22
3.2 ŠKOLNÍ BUFETY.....	22
3.3 PRODEJNÍ AUTOMATY	23
3.4 LEGISLATIVA ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ	23
3.5 ŠKOLNÍ PROJEKTY TÝKAJÍCÍ SE STRAVOVÁNÍ	24
3.5.1 Ovoce a zelenina do škol	24
3.5.2 Mléko do škol	25
3.5.3 Happysnack.....	25
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA OBČERSTVENÍ NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH V PLZEŇSKÉM KRAJI	28
4.1 PROJEKT VÝZKUMU	28
4.1.1 Výzkumné otázky.....	28
4.1.2 Výzkumná metoda.....	29
4.1.3 Charakteristika sledovaného souboru.....	29
4.2 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	30
4.2.1 Popis souboru	30
4.2.2 Možnosti zakoupení občerstvení na středních školách.....	31
4.2.3 Sortiment bufetů na vybraných školách.....	37
4.3 DISKUSE	41
4.3.1 Jaké jsou možnosti zakoupení občerstvení na středních školách?.....	41
4.3.2 Jaká je nabídka v bufetech na středních školách?.....	43
ZÁVĚR.....	47
RESUMÉ	48
SEZNAM LITERATURY KNIŽNÍ ZDROJE.....	49
SEZNAM TABULEK	52
SEZNAM GRAFŮ	53

Úvod

Rychlé občerstvení, neboli fast food, nepatří mezi zdravé potraviny. Problematikou vlivu tohoto nezdravého jídla na lidský organismus se zabývá mnoho autorů, například Horáková, Fořt nebo Vítek. Tito odborníci upozorňují především na vysoký podíl tuků v těchto potravinách i na další rizika spojená s častou konzumací těchto pokrmů.

Stravovací návyky získávají děti od útlého dětství především v rodině, ale také ve společenském prostředí, ve kterém se pohybují. I škola má v tomto ohledu vliv na své žáky, a proto by zde měla být snaha vést je ke zdravému způsobu stravování. Správná výživa má nepochybně velký vliv na lidské zdraví, a proto je vhodné utvářet vhodné stravovací návyky již v dětství, vzniká tím velká šance, že tyto návyky budou udržovány i v dospělosti.

Cílem této diplomové práce je popsat pojem rychlé občerstvení a informovat o dopadech jeho časté konzumace na lidské zdraví. Dále pak zmapovat, jaké mají žáci na středních školách v Plzeňském kraji možnosti doplňkového stravování, a zda je součástí nabídky školních bufetů rychlé občerstvení a další potraviny, které nejsou z výživového hlediska pro žáky vhodné.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje tři kapitoly. V první je vysvětlen pojem rychlé občerstvení, stručná historie tohoto typu stravování, a také je zde popsán vliv časté konzumace produktů rychlého občerstvení na lidský organismus. Ve druhé kapitole jsou popsány zásady zdravé výživy dětí, a to nejen z hlediska složení stravy, ale také z hlediska stravovacího režimu. Navíc je tu také popsán vliv rodiny, školy a reklamy na postoje dítěte ke stravování. Poslední kapitola teoretické části je zaměřena na možnosti stravování žáků ve škole a s tím související legislativu. Zároveň jsou zde popsány některé programy pro školy, které se týkají zdravého stravování.

Praktická část práce zkoumá, jaké mají žáci středních škol v plzeňském kraji možnosti zakoupení občerstvení ve škole. Najdeme zde údaje o tom, kolik škol v Plzeňském kraji provozuje ve svých prostorách nápojové či potravinové automaty nebo bufet, a následné srovnání těchto možností na školách z okresu Plzeň - město a na školách z ostatních okresů. Zároveň je součástí teoretické části podrobný popis sortimentu bufetů ze tří škol z Plzeňského kraje.

1 RYCHLÉ OBČERSTVENÍ

V této kapitole je představena základní charakteristika pojmu rychlé občerstvení. Seznámíme se zde s historií vzniku tohoto způsobu stravování a v neposlední řadě také s tím, jaké má konzumace takových pokrmů vliv na lidské zdraví.

1.1 POJEM RYCHLÉ OBČERSTVENÍ A JEHO CHARAKTERISTIKA

Rychlé občerstvení, by se dalo charakterizovat pouhým překladem originálního anglického pojmu fast food, tedy rychlé jídlo. První definici pojmu fast food z roku 1951 můžeme najít ve slovníku Merriam – Webster, který definuje fast food jako „*Rychle připravený pokrm, určený k okamžité spotřebě, u kterého byl kladen malý důraz na kvalitu.*“ (Webster) Doslova se tedy jedná o rychle a jednoduše připravený pokrm, který zákazník může zkonzumovat přímo v dané provozovně nebo si ho odnést s sebou. Hlavní podmínkou by tedy měla být rychlost přípravy.

Dalo by se říci, že rychlé občerstvení je druh, většinou veřejného stravování, který spočívá především v rychlém výběru, přípravě a konzumaci pokrmu. Rychlý výběr je zákazníkům zprostředkován prostřednictvím jednoduchého menu, které neobsahuje velké množství položek, a ve kterém se může klient snadno a rychle orientovat. Na okamžitou přípravu je v každé takové provozovně kladen veliký důraz, protože právě rychlost je to, na čem zákazníkům fast foodu nejvíce záleží. Aby mohla být rychlá i samotná konzumace stravy, je jídlo baleno tak, aby mohlo být zkonzumováno i ve stoje nebo za pohybu, a zároveň, aby zákazník nemusel prakticky vůbec pozastavovat kvůli jídlu svoji činnost. Proto většina fast foodových restaurací nabízí také prodej občerstvení přímo do auta.

Všeobecně se dá tedy říci, že pojmem rychlé občerstvení neboli fast food můžeme označit rychle připravený pokrm určený k okamžité spotřebě, a zároveň se tento pojem užívá pro označení restauračního zařízení, které takto připravené občerstvení nabízí. Jedná se o stánky a kiosky nabízející rychlé občerstvení, které si zákazníci odnášejí s sebou. Tyto stánky najdeme na ulicích, na poutích, či jiných venkovních akcích. Krom stánků, sem patří i městské fast food restaurace, které poskytují zákazníkům i prostor k posezení.

Pojem fast food však celkově není ve společnosti vnímán příliš pozitivně. Přestože se jedná o velice vyhledávaný způsob stravování, jsou s ním spojené otázky nezdravého životního stylu, obezity a dalších onemocnění s tímto souvisejících.

Ve školním prostředí se s produkty rychlého občerstvení setkáváme díky bufetům, které jsou k dispozici pro žáky. V těchto zařízeních je často možné koupit například obložené bagety, opečené tousty či párky v rohlíku a také celou řadu sladkostí, bonbónů a čokoládových tyčinek. Pro žáky by však nepochybně bylo vhodnější, aby si nosili zdravé svačiny připravené z domova.

1.2 HISTORIE A SOUČASNOST

Určitá forma fast foodu existovala již ve středověku, kdy začala vznikat větší města. Obyvatelé těchto měst začali vyhledávat možnosti jak se rychle najíst a zároveň hledali alternativu levnějšího stravování. V nově vznikajících městech byl pro obyvatele často obtížné a finančně náročné zajistit si obydlí s kuchyní, kde by bylo možné si připravovat jídlo. Proto byla často využívána možnost nákupu jídla ve stáncích na ulicích. V této době tedy využívali možnost rychlého občerstvení zejména chudí lidé. (Laudan, 2015)

Za průkopníka fast foodu je možné považovat britské fish and chips. Jedná se o v těstíčku obalené a osmažené kousky bílé ryby, nejčastěji tresky, ke které se podávají hranolky. V oblastech, kde byl snadný přístup k moři, se často ulovené ryby smažily přímo na ulici, kde pak byly rovnou prodávány. A tak, kolem roku 1860, vznikaly první stánky, kde bylo možné koupit fish and chips. Tradičně byl tento pokrm podáván zabalený do kusu novin. (Freedman, 2007)

První fast foodovou restaurací byl White Castle založený v Americe roku 1921. V té době většina lidí považovala hamburgery za pokrm připravovaný z nekvalitního, nebo dokonce zkaženého masa. Zakladatelé restaurace chtěli přesvědčit zákazníky o kvalitě svých hamburgerů, a proto byly prostory provozovny upraveny tak, aby zákazníci mohli přímo sledovat průběh přípravy pokrmů. Protože majitelé kladli velký důraz na čistotu, natřeli budovu restaurace na bílo a zvolili název White Castle, tedy doslova bílý zámek. Kromě kvality připravovaných pokrmů byla pro zákazníky lákavá i jejich nízká cena, proto se tento řetězec restaurací rychle začal rozšiřovat.

Největším řetězcem fast foodových restaurací ve světě je McDonald's. První restaurace byla založena roku 1940 v Kalifornii bratry McDonaldovými a v roce 1955 pak byla otevřena první restaurace na principu franchising, čímž postupně začalo šíření řetězce McDonald's do celého světa. Dalšími celosvětově rozšířenými fast foodovými řetězci jsou například Burger King nebo KFC.

Důležitým mezníkem ve vývoji fast foodových restaurací je nepochybně rozvoj automobilové dopravy. Téměř každá fast foodová restaurace dnes nabízí možnost drive-through, tedy nákup jídla skrze okno prodejny přímo do auta, aniž by musel zákazník vystoupit.

Kromě klasických fast foodových restaurací, které nabízejí prostory k posezení či prodej přímo do auta, nesmíme zapomínat i na další nabídku rychlého občerstvení, která je v dnešní době běžná a snadno dostupná. Na ulicích, veřejných akcích, koncertech, sportovních událostech a na dalších místech se běžně setkáváme s pouličními prodejci či stánkaři. Častým příkladem u nás jsou například stánky s párky v rohlíku, langoši, klobásami, pizzou, tureckým kebabem nebo čínskými nudlemi. V různých koutech světa je pak ve stáncích často nabízeno také místní tradiční jídlo. (Willson)

Právě díky cenové dostupnosti a chuťovým vlastnostem se postupně produkty rychlého občerstvení dostávají i do prostředí škol, kde si žáci mohou nezdravé potraviny zakoupit v bufetech nebo ve školních automatech.

1.3 FAST FOOD A ZDRAVÍ

Ve výše zmiňované definici je uvedeno, že u produktů rychlého občerstvení je kladen malý důraz na jejich kvalitu. Kvalita surovin, ze kterých jsou tyto pokrmy připravovány, je většinou bezproblémová, především ve větších restauracích není důvod se obávat nekvalitních surovin. Podle platné legislativy je totiž u nás každý provozovatel potravinářského provozu povinen splňovat hygienické zákony a normy a dbát na kvalitu a zejména nezávadnost svých výrobků. Všechny tyto povinnosti se samozřejmě vztahují nejen na restaurační zařízení, ale i na školní jídelny a bufety, které mají povinnost dodržovat všechna nařízení, stejně jako kterékoliv jiné provozovny. Dodržování všech norem dozorují zejména Krajské hygienické stanice či Státní zemědělská a potravinářská inspekce. Jedním z dokumentů, kterým je zajišťována kvalita a nezávadnost

připravovaných pokrmů je systém HACCP. Jedná se o Systém analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů, název vychází z anglického překladu „Hazard Analysis and Critical Control Points“. Každá provozovna je povinná zavést postupy založené na tomto systému. V praxi to znamená, že provozovatel musí popsat celý proces od dodání surovin, přes jejich uchovávání, výrobu potravin, balení a samotný prodej. Spolu s popisem provede analýzu nebezpečí a vytyčí takzvané kritické body, při kterých může dojít ke snížení kvality či nezávadnosti potravin. Zároveň také musí stanovit kritické hodnoty u každého kritického bodu, způsob jejich kontroly a případná nápravná opatření. (Hygienická stanice hlavního města Prahy, 2016)

Problém s kvalitou tedy souvisí spíše ve složení pokrmů a ve způsobu jejich přípravy. Většina produktů z nabídky rychlého občerstvení obsahuje nadbytek kalorií zejména v podobě velkého množství jednoduchých cukrů a nezdravých tuků, tedy takových, které obsahují nasycené mastné kyseliny. Zároveň však tyto potraviny mají velmi malou výživovou hodnotu, neobsahují tedy dostatečné množství vitamínů a minerálních látek potřebných pro náš organismus. Díky této nevyváženosti ve složení, dochází k tomu, že po konzumaci rychlého občerstvení se člověk cítí sytý jen na krátkou chvíli a pocit hladu se dostaví rychleji, než v případě, že by zkonsumoval stejné množství kalorií v podobě výživnějšího pokrmu. S dalším jídlem je tak do těla přijímáno daleko více energie, než je potřeba. Nadbytek energie, kterou není využita během dne, se pak v těle ukládá v podobě tukových zásob, což může postupem času vést až k obezitě. (Horáková, 2009)

S obezitou úzce souvisí i další fyzické i psychické potíže. U obézních lidí se často setkáváme s poruchami pohybového aparátu v důsledku nadměrného zatěžování kloubů, a také s dýchacími či kožními potížemi. Mimo jiné je obezita jednoznačným rizikovým faktorem pro výskyt dalších onemocnění. V první řadě se jedná o kardiovaskulární onemocnění, tedy o onemocnění srdce a cév. Obezita prokazatelně způsobuje hypertenzi, která souvisí se vznikem některých dalších nemocí, a to jak akutních tak chronických. Mezi chronická patří například ischemická choroba srdeční, poruchy srdečního rytmu nebo poškození cév aterosklerózou. V důsledku těchto chronických potíží pak mohou nastat akutní stavy jako například srdeční infarkt nebo mozková mrtvice. S nadváhou také souvisí výskyt metabolických onemocnění, jako je Diabetes mellitus 2. typu nebo metabolický

syndrom, jehož výskyt v populaci stoupá. Jako důsledek obezity a nezdravého stravování ve fast foodech může také docházet k nemocem zažívacího traktu, jako je například reflux jícnu, nemoci žlučníku, a také hrozí zvýšené riziko vzniku nádorového bujení v oblasti trávicí trubice. (Vítek, 2008)

Pokrm z fast foodu jsou oblíbené pro svoji výraznou chuť, které je velice často dosahováno přidáváním nadměrného množství soli. Zvýšený podíl soli v organismu však vede k hypertenzi, která napomáhá ke vzniku výše zmíněných kardiovaskulárních onemocnění. Zároveň také zvyšuje riziko poškození ledvin a souvisí se zvýšeným zadržováním vody v organismu.

Další škodlivinou, se kterou se setkáváme v produktech rychlého občerstvení, jako jsou hranolky či další smažené pokrmy, je přepálený olej. Používaný olej se při dlouhém a často opakovaném smažení přepaluje a tím vznikají látky, které mohou podporovat rakovinotvorné bujení. Mimo jiné jsou smažené pokrmy pak pro tělo těžko stravitelné a mohou tak způsobovat trávicí obtíže. (Horáková, 2009)

Během smažení i jiného tepelného opracování potravin obsahujících škrob, se tvoří karcinogenní látka nazývaná akrylamid, která se po požití v těle přeměňuje na další látky, které jsou našemu organismu rovněž škodlivé. Mezi tyto smažené potraviny patří zejména hranolky, které jsou běžně k dostání v téměř každém fast foodu. Kritická teplota pro vznik akrylamidu ve škrobových potravinách je cca 120 až 180 stupňů Celsia. Této teploty je však při přípravě pokrmů cíleně dosahováno především proto, aby bylo dosaženo žádaného ztmavnutí pokrmu. Limity pro obsah akrylamidu v potravinách nejsou legislativně stanoveny, přesto je však vhodné snažit se vyhýbat potravinám, které ho mohou obsahovat. V praxi to znamená vyhýbat se konzumaci smažených potravin obsahujících škrob a i v domácím prostředí se při přípravě potravin vyvarovat rizikovým teplotám. (Fořt, 2017)

Vzhledem ke všem těmto nepříznivým vlivům, které má na lidský organismus častá konzumace produktů rychlého občerstvení, je jasné, že bychom měli jejich příjem omezit na co nejnižší míru, a to zejména u dětí, které si snadno vytvářejí na nezdravé potraviny návyk. Proto je potřeba dbát na to, jaké je složení potravy, které žáci konzumují ve škole, kde nemají rodiče možnosti je kontrolovat. Jedná se tedy zejména o školní svačiny a obědy. Obědy ve většině případů obstarává školní jídelna, která má povinnosti dbát na

doporučení týkající se zdravého stravování, v tomto ohledu by tedy měly být náležitosti vhodné dětské výživy zajištěny. Problém by mohl nastat u školních svačin. Pokud si totiž žáci svačinu koupí ve škole sami, hrozí, že si zvolí ne příliš zdravou variantu v podobě párku v rohlíku či sladkosti. Je proto vhodné, aby si dítě do školy nosilo svačiny z domova a k nakupování ve školních bufetech či automatech se uchýlovalo jen výjimečně. Tímto způsobem mají rodiče jasný přehled o tom, jakým způsobem se jejich potomek stravuje a mají možnost mu sami připravit zdravou svačinu. Vhodná dopolední svačina by se mohla skládat například z celozrnného pečiva obloženého šunkou s vysokým obsahem masa, tvrdým sýrem nebo vajíčkem a doplněného zeleninou. Vhodné je také dávat ovoce či ovocné saláty, jogurty a další mléčné výrobky, nebo müsli tyčinky ideálně slazené medem či ovocem.

Důležité je rovněž dodržování pitného režimu, nejlépe ve formě čisté vody, čaje, či ředěné ovocné šťávy. Nevhodné jsou pro děti slazené a sycené limonády, které mohou také často zakoupit v bufetu nebo školním automatu.

2 VÝŽIVA DĚTÍ

V následující kapitole se dočteme o základních pravidlech zdravé výživy u dětí a o výživových doporučeních v souvislosti se složením stravy i rozložením jídel během dne. Zároveň je zde nastíněn vliv rodičů, školy, ale i reklam na utváření stravovacích návyků u dětí.

2.1 VÝZNAM ZDRAVÉ VÝŽIVY

Zdravá strava je důležitým faktorem pro udržení zdraví a dobré kondice. Tento fakt je všeobecně znám, přesto se v populaci vyskytuje velké množství lidí trpících obezitou. Budování správných stravovacích návyků je nutné již v dětství a to ze dvou důvodů. Tím prvním je fakt, že návyky vytvořené v dětství přetrvávají až do dospělosti, za to učít se ve vyšším věku návykům novým, bývá pro člověka velice náročným úkolem. Druhým důvodem je pak to, že v období dětství dochází k růstu organismu a v této době tělo vyžaduje dostatečné množství stavebních látek, minerálů a vitamínů, které lze získat jedině z potravy. Kvalitní strava je navíc důležitá i pro zdravý psychický vývoj jedince.

Správná výživa už od dětství je zároveň i prevencí pro vznik některých onemocnění v pozdějším věku. Celkově se jedná především o takzvané civilizační choroby, které nejsou infekční, avšak přesto jsou dnes ve společnosti velice rozšířeny. O tom, zda se u jedince projeví některá z civilizačních chorob, rozhodují vnitřní a vnější faktory. Mezi ty vnitřní patří naše genetická výbava, věk nebo pohlaví, tedy okolnosti, které není možné ovlivnit. Do vnějších pak řadíme ty faktory, které jsou ovlivnitelné, tedy zejména životní styl, do kterého samozřejmě řadíme i výživu. Pokud už od dětství budeme dbát na zdravou a vyváženou stravu, můžeme se vyhnout nebo alespoň oddálit vznik hypertenze, aterosklerózy, diabetu 2. typu, dny a samozřejmě také obezity.

Výživa nepochybně hraje zásadní roli v udržení dobré kondice a udržení zdravého života. Proto je nezbytné budovat si k ní pozitivní vztah už od útlého věku. Ke zdravému životnímu stylu je však samozřejmě také zapotřebí přidat dostatek pohybu, vyhýbat se stresovým situacím a vyvarovat se cigaretám a dalším škodlivinám. (Kunová, 2011)

2.2 ZÁSADY VÝŽIVY U DĚTÍ

Abychom mohli říci, že výživa je zdravá, měla by splňovat některé zásadní požadavky. V první řadě by měl energetický příjem odpovídat výdeji, protože v opačném případě dochází v těle k ukládání tuků a to může časem vést k nadváze či dokonce obezitě. Potřebný příjem energie by měl být zajištěn správnou skladbou stravy, jejím množstvím a v neposlední řadě také jejím rozložením během dne. Důležitá je také pestrost stravy a mimo jiné i dodržování pitného režimu. Dětem bychom měli dopřát pestrou a rozmanitou stravu bohatou zejména na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež. Podstatné je si uvědomit, že žádná potravina ani ta, která je nepochybně zdravá, nám nebude prospívat, pokud ji budeme konzumovat denně ve velkém množství. Pravidlem tedy je, že nejde jen o to jíst zdravé potraviny, ale o to zdravě se stravovat, to znamená pravidelně a rozmanitě a v odpovídajícím množství. (Machová, 2016)

2.2.1 STRAVOVACÍ REŽIM

Denní příděl by měl být rozdělen do pěti porcí. Měl by obsahovat tři hlavní jídla, tedy snídani, oběd a večeři, a dále jednu dopolední a jednu odpolední svačinu. Je také možné doplnit i šestou porcí jídla, například ve formě druhé odpolední svačiny či druhé večeře. U dětí je důležité sledovat jejich stravovací režim, mezi jednotlivými jídly by měl být rozestup přibližně 3-4 hodiny.

Snídaně má být startem do nového dne. Po spánku, tedy po přibližně osmi hodinách bez jídla je nutné doplnit vhodnou snídaní energii, která byla v noci spotřebována na činnost organismu. Snídaně by měla tvořit přibližně 20 – 25% denního energetického příjmu. Často se stává, že děti ráno vynechávají snídani. Příčinou je nejčastěji fakt, že vstávají na poslední chvíli a na klidnou snídani jim ráno nezbývá čas. Někdy však bohužel bývají příčinou odmítání snídaně psychosomatické potíže, které jsou vyvolané strachem ze školy. Žáci, kteří se ráno nenasnídají, však brzy dostanou hlad během prvních vyučovacích hodin a přestávají se soustředit na probíhající výuku. Může se tedy stát, že žák, který pravidelně snídá, bude dosahovat lepších studijních výsledků, než ten, který snídani zanedbává. Přestože hladový žák má stejný studijní potenciál, je kvůli nedostatku energie unavený a nepozorný a tím se snižuje jeho výkonnost.

Podobný důsledek může mít i absence dopolední svačiny ve škole nebo nedostatek tekutin. Optimální svačina pro dítě je ovoce, jogurt případně obložený chléb. Ve škole se však často stává, že děti svačí nezdravé sladkosti nebo dokonce vynechávají svačinu úplně.

Oběd by měl být nejvydatnějším jídlem dne, měl by tvořit asi 30 – 35% objemu denního energetického příjmu. Je vhodné, aby součástí oběda byla nejlépe zelenina či ovoce. Pokud zelenina není přímo součástí hlavního chodu, například dušená jako příloha, je vhodné doplnit pokrm například miskou zeleninového salátu nebo kompotu. U dětí je oběd většinou zajištěn prostřednictvím školní jídelny, která má povinnost splňovat legislativou určité výživové požadavky. Jídelníček ve školní jídelně by tedy měl být sestaven tak, aby odpovídal zásadám zdravého stravování. Mnoho rodičů má přesto ke školním jídelnám mnoho výhrad, otázkou však zůstává, jak správné jsou představy rodičů o zdravé výživě.

Odpolední svačinu by měly tvořit potraviny s nižší energetickou hodnotou a nižším glykemickým indexem. Energetický příjem u odpolední svačiny by měl totiž tvořit jen asi 10%. Pokud se však dítě, v odpoledních hodinách věnuje sportovním aktivitám, je potřeba svačinu přizpůsobit tak, aby mělo tělo dostatek energie.

Večeře tvoří asi 15 - 20% denního energetického příjmu a jako poslední jídlo dne by měla být podávána alespoň tři hodiny před spaním, aby mělo tělo dostatek času na strávení potravy. Večeře nemusí být bezpodmínečně teplá, měla by však být dostatečně objemná a zároveň, stejně jako odpolední svačina, méně energeticky vydatná. Při přípravě večeře je vhodné zhodnotit, co všechno dítě během dne snědlo a i podle toho přizpůsobit složení a velikost porce.

V případě dětí s nízkou hmotností či velkou aktivitou během dne, je možné zařadit šesté jídlo, a to v podobě druhé večeře nebo druhé odpolední svačiny. (Poradenské centrum Výživa dětí, 2013)

2.2.2 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Složení stravy by mělo být vyvážené, to znamená, že by mělo obsahovat všechny důležité živiny, tedy bílkoviny cukry a tuky a také dostatek minerálů a vitamínů. Pomocníkem při sestavování zdravého jídelníčku může být pyramida výživy, která graficky znázorňuje, které potraviny jsou vhodné a v jakém množství bychom si je měli dopřávat.

Jedná se o jednoduchou pomůcku k sestavení denní stravy a zhodnocení správnosti výživy pro širokou veřejnost. Obdoba takové pyramidy existuje ve většině zemí, kdy skladba stravy odpovídá zvláštnostem dané země, jako je dostupnost určitých potravin či kulturní a náboženské zvyky, popřípadě místní tradice.

Je potřeba věnovat pozornost tomu, že potravinová pyramida je primárně určena pro dospělé, přesto nám však může pomoci i při sestavování dětského jídelníčku. Je nutno brát v potaz odlišnosti ve výživě těchto dvou věkových skupin, které spočívají především v tom, že dětský organismus se, na rozdíl od dospělého, stále vyvíjí a roste. Navíc je nutno věnovat pozornost také individuálním potřebám každého dítěte a brát ohled na jeho fyzickou aktivitu.

Pyramida má zpravidla čtyři řádky. V jídelníčku by se měli nejčastěji objevovat ty potraviny, které jsou vyobrazeny v nejnižších patrech. Čím výše jsou potraviny vyobrazeny, tím méně by se měli na talíři objevovat. Zároveň také platí, že potraviny zobrazené na levé straně jsou vhodnější, než potraviny zobrazené na pravé straně pyramidy.

Zelenina a ovoce tvoří základní patro pyramidy, jedná se tedy o potraviny, které bychom měli konzumovat nejčastěji. Do řádky jsou řazeny dle obsahu vlákniny a množství vitamínů, proto je zelenina umístěna v levé části řádku a měli bychom ji konzumovat více než ovoce, které je soustředěno na pravé straně. Ideální je konzumovat zeleninu i ovoce v syrovém stavu, aby bylo zachováno co největší množství vitamínů a minerálů. Protože některé vitamíny obsažené v zelenině jsou rozpustné v tucích, je vhodné zeleninu konzumovat s malým množstvím nejlépe rostlinného tuku. Doporučená denní dávka je asi 5 porcí ovoce a zeleniny denně, to znamená, že v ideálním případě bychom měli s každým denním chodem zkonzumovat asi 100g ovoce či zeleniny. Zároveň je vhodné zařadit ovoce spíše do ranních či dopoledních hodin, protože obsahuje větší množství energie v podobě jednoduchých sacharidů. Ve druhé části dne je pak vhodné konzumovat více zeleniny, protože ta má nižší glykemický index, obsahuje tedy méně cukrů a dodá nám méně energie než ovoce.

Druhé poschodí pyramidy tvoří **obiloviny, pečivo, těstoviny a rýže**. Tyto potraviny jsou plné energie v podobě polysacharidů, a také vlákniny, minerálů a vitamínů skupiny B. Do řádku jsou řazeny dle obsahu vlákniny, vitamínů a podle glykemického indexu, o

kterém by se dalo říci, že udává, na jak dlouho nás jídlo zasytí. V levé části řádku jsou umístěny celozrnné potraviny s nízkým glykemickým indexem a v pravé části najdeme bílé pečivo. Čím nižší mají potraviny glykemický index, tím větší nám dodají pocit sytosti, který zároveň vydrží delší dobu a tím fungují i jako prevence proti přejídání a obezitě. Všeobecně je tedy vhodnější konzumovat celozrnné pečivo z levé strany pyramidy. Méně vhodné je bílé pečivo, které je vyznačeno v pravé části.

Ve druhém a třetím poschodí pyramidy najdeme **mléko a mléčné výrobky**. Ty jsou pro vyvíjející se dětský organismus velice důležité, protože obsahují množství vápníku a fosforu potřebných pro vývoj kostí a zubů. Potraviny jsou na řádku řazeny dle obsahu tuku a množství obsažených probiotických organismů, podporujících mikroflóru ve střevě. Na levé straně najdeme zakysané mléčné výrobky, které mají do 3% obsaženého tuku a jsou velmi vhodným zdrojem bílkovin, který zároveň nezatěžuje trávení. V pravé části pyramidy pak najdeme tučné mléčné výrobky, jako je smetana. V tomto poschodí výživové pyramidy najdeme mimo jiné také rostlinné tuky, které jsou zdravé pro svůj obsah esenciálních mastných kyselin, podporují zdravý růst organismu a mají kladný vliv na kardiovaskulární soustavu.

Maso najdeme v předposledním řádku, ve kterém jsou jednotlivé druhy mas řazeny dle množství a kvality tuku. V levé části jsou proto zařazeny ryby, následuje drůbeží a králíčí a nejvíce vpravo je umístěno tmavé maso. To sice obsahuje nejvíce tuku, je však vhodným zdrojem železa, a proto není vhodné ho z jídelníčku úplně vyřazovat, stačí ho konzumovat méně často. Celkově je maso zdrojem kvalitních bílkovin a minerálních látek. Přestože je možné tento zdroj nahradit například luštěninami a vejci, nejedná se o plnohodnotnou substituci, proto není vhodné ho vyřazovat z jídelníčku úplně a to hlavně u dětí. Z tohoto důvodu je pro děti nevhodná vegetariánská a zejména veganská strava. Ideální je dětem vybírat libové drůbeží a králíčí maso a nezapomínat na ryby.

V nejvyšším patře jsou potraviny, které jsou pro nás a obzvlášť pro děti nejméně vhodné. Jedná se o jednoduché **cukry** v podobě sladkostí a pamlsků, **živočišné tuky, uzeniny a přesolené pokrmy** a **slané pochutiny**. Většina z těchto jídel je příliš tučná, a tak zbytečně zvyšuje příděl energie. Velké množství soli v potravě pak způsobuje zadržování vody v organismu a podporuje vznik vysokého krevního tlaku. Doporučená denní dávka soli je 5g což odpovídá přibližně jedné čajové lžičce. Přestože tyto potraviny nejsou

z výživového hlediska příliš vhodné, není nutné je z jídelníčku dětí vyloučit úplně, stačí jen kontrolovat, aby nebyly konzumovány denně. (Kunová, 2011)

2.3 VLIV SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ NA UTVÁŘENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ DĚTÍ

Bezprostřední okolí formuje psychiku a osobnost dítěte už od jeho narození. Mezi nejvýznamnější činitele patří na prvním místě nepochybně rodina a postupem času také širší okolí, přátelé, vrstevníci, prostředí školy a v neposlední řadě také média a další sdělovací prostředky, ke kterým je potřeba nepochybně řadit i vliv reklamy.

Dítě nehraje v tomto svém prostředí jen pasivní roli příjemce informací, ale aktivně se podílí na vytváření svých postojů a názorů, a to jak v oblasti výživy a zdravého životního stylu, tak i v dalších více či méně podstatných otázkách. V dětství probíhá zlomové období, ve kterém si jedinec osvojuje jisté vzorce chování, jednání a postojů k životnímu stylu. Tyto vzorce se později odrážejí například ve výběru jídla či pravidelnosti stravování. Postoje, které si dítě vytváří, mají později vliv na vztah jedince k sobě samému a zároveň i ke společnosti. V tomto období, kdy dochází k rozvoji osobnosti, je potřeba aby se dítě naučilo vnímat vlastní tělo a pocity zdraví a pohody, které nepochybně souvisí se stravováním. To je důležité pro další vývoj fyzické a duševní výkonnosti, intelektu a zájmů.

2.3.1 VLIV RODINY

Na rozvíjení stravovacích návyků mají největší vliv nepochybně matky, které ve většině případů zajišťují chod stravování v celé rodině, čímž vytvářejí u svých dětí určité návyky, a to jak správné tak i nesprávné. Tyto návyky si dítě s největší pravděpodobností odnese až do dospělosti, a je tedy potřeba dbát na to, aby si vytvářelo pozitivní vztah ke zdravé výživě, protože měnit své zaběhnuté návyky v dospělosti je velice obtížné. (Machová, 2016)

Obrovskou roli v tomto ohledu hraje výchova rodičů. Někteří rodiče mají tendenci dětem nutit určitá jídla, která považují za zdravá, nebo jim naopak zakazovat například sladkosti. Často jsou děti také nuceny dojídat vše, co mají na talíři, bez ohledu na to, zda mají ještě hlad. Pokud však člověk pokračuje v jídle, přestože je sytý, může docházet k postupnému tlumení impulsů z trávicí soustavy, což se později může projevat přejídáním. Příliš autoritářský přístup u dítěte může vést k negativnímu postoji k určitým

potravinám, které mu byly nuceny jako zdravé a zároveň určité bažení po těch, které mu byly zakazovány. (Vítek, 2008)

Na vytváření stravovacích návyků mají také podstatný vliv emoce. Pokud je konzumace určitých jídel spojena s příjemnými pocity, jako je bezpečí, radost a pohoda u stolu, dítě si takové pokrmy snadněji oblíbí. Proto je dobré, když u společných rodinných jídel panuje příjemná atmosféra, což mimo jiné posiluje i sociální vztahy v rodině. Naopak pokud je s jídlem spojena negativní emoce, křik, nucení do jídla nebo nevolnost a zvracení, může si dítě vypěstovat vůči určité potravine averzi, která může přetrvat až do dospělosti. (Mikšová, 2006)

Nepochybně má však na stravování dítěte největší vliv vzor rodičů. Pokud je v rodině zvykem jíst zdravě, konzumovat dostatek ovoce a zeleniny a nepřejídat se, dítě se automaticky zapojí ke stravovacím návykům, které v rodině již fungují. Pokud však bude matka nutit dítě jíst zeleninu a sama se bude stravovat produkty z fast foodu, není divu, že se její potomek bude dožadovat stejných pokrmů, jakých si dopřává maminka. Děti vždy napodobují chování rodičů a v otázce jídla tomu není jinak. Chceme-li tedy aby naše dítě jedlo zdravě, musíme mu jít v první řadě příkladem.

2.3.2 VLIV ŠKOLY

V době školní docházky, se dítě z části musí stravovat ve škole. Škola zajišťuje stravování žáků zejména prostřednictvím jídelny, případně bufetu či potravinového automatu a má tedy nepochybně možnost pozitivně ovlivňovat stravovací návyky žáků. Školní jídelna má povinnost připravovat jídla podle určitých, legislativně daných pravidel, která mají žákům zajišťovat zdravou a pestrou stravu. Kromě zdravé výživy si děti ve škole osvojují hygienické návyky spojené se stravováním a také pravidla stolování a chování při jídle.

Ve škole se děti mimo jiné setkávají s vrstevníky, kteří také mohou ovlivňovat jejich postoje ke stravování. Žáci vidí, co konzumují jejich kamarádi a jaká jídla si například nosí z domova. Určitým nebezpečím mohou být také poskytnuté finanční prostředky, které děti často utrácejí za pamlsky a další nevhodné potraviny.

2.3.3 VLIV REKLAMY

Reklamy mají na děti ve školním věku nepochybně velký vliv. Děti nemají dostatek zkušeností a zároveň snadno podléhají emocím, a proto je s nimi, prostřednictvím reklamy, snáze manipulováno. Obchodníci cílí často svá reklamní sdělení na děti ze dvou důvodů. Lidé si často přenášejí i do dospělosti oblibu k určitým produktům, které jsou používány v dětství. Proto si firmy váží dětských zákazníků a usilují o to, aby se dítě s jejich značkou či produktem ztotožnilo. (Vavříčková, 2010)

Druhým důvodem je to, že děti mohou snadno v otázce nákupů ovlivňovat své rodiče. Toho například využívají obchodní řetězce, které při nákupu, za určitou částku rozdávají body, nejčastěji ve formě nálepek. Za daný počet nasbíraných bodů pak zákazník získá slevu na dětskou hračku či knížku. V některých obchodech pak zákazník k nákupu dostává drobnou hračku, která je součástí sbírky. Tímto způsobem obchody lákají děti, které pak doma přemlouvají rodiče, aby chodili nakupovat do těch prodejen, kde získají hračky.

Podobného principu využívají i některé řetězce fast foodových restaurací. Dobrým příkladem je McDonald's, jakožto nejrozšířenější řetězec restaurací s rychlým občerstvením. Ten nabízí speciální dětské menu pod názvem „Happy Meal“ což v doslovném překladu znamená „šťastné jídlo“. Součástí tohoto dětského menu je hračka z aktuální kolekce. Firma McDonald's spolupracuje například se studiem Disney a často propaguje animované postavičky z jejich filmů. (Whitten, 2018) Dalším způsobem jakým McDonald's láká dětské spotřebitele je postava Ronalda McDonalda, tedy veselého a přátelského klauna, kterého znají všechny děti. V restauracích se běžně pořádají také narozeninové oslavy pro děti, kterých se účastní i klaun Ronald.

Fast foody všeobecně využívají i další marketingové metody, aby přilákaly zákazníky. Příkladem můžou být i loga těchto firem, ve kterých je aplikován význam barev z hlediska psychologie. Barvy mají nepochybně do velké míry subjektivní působení na každého jedince, přesto však existují určité obecně platné významy, které platí na většinu populace. Tyto významy barev a jejich působení na člověka rozpracoval Max Lüscher (1969). U většiny restaurací s rychlým občerstvením, převládá v jejich logu červená barva. Ta představuje vzrušení a zároveň působí vznešeně, prokazatelně však také ovlivňuje

člověka i po fyziologické stránce. Empiricky bylo prokázáno, že červená zvyšuje krevní puls, tlak a rychlost dýchání a zároveň zvyšuje chuť k jídlu. (Vysekalová, 2012)

Pro zvyšování mediální gramotnosti dětí je na základních školách, jakožto průřezové téma, do výuky zařazena mediální výchova. Ta zahrnuje osvojení si poznatků o současné roli médií ve společnosti, získání schopnosti analyzovat věrohodnost nabízených sdělení a také dovednost jedince zapojit se bezpečně do mediální komunikace. (RVP, 2013)

3 STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLE

V následující kapitole jsou popsány možnosti stravování žáků ve školách, a to zejména ve školních bufetech, automatech, a zároveň se krátce zmíníme o školních jídelnách. Mimo jiné se zde seznámíme také s legislativou týkající se školního stravování a s některými programy, které podporují zdravé stravování ve školách.

3.1 ŠKOLNÍ JÍDELNA

Stravování ve školní jídelně je pro žáky důležité nejen z hlediska výživového, ale i výchovně vzdělávacího. Mělo by vést děti ke správným stravovacím návykům z hlediska zdravé výživy i pravidelnosti v jídle. Zároveň můžeme říci, že je i součástí společenské výchovy, protože se žáci pod dohledem vyučujících učí také kultuře stolování.

Školní stravování je ukotveno v legislativě a každá jídelna má povinnost řídit se výživovými normami a dodržovat výživová doporučení. K tomu slouží takzvaný spotřební koš. Ten stanovuje, jaké konkrétní požadavky musí jídla podávaná ve školní jídelně splňovat. Ve vyhlášce 107/2005 Sb. o školním stravování, je stanovena doporučená spotřeba jednotlivých potravin na žáka a den. Výpočtem spotřebního koše pak jídelna jednou měsíčně vykazuje, jak dodržuje normy.

Mimo jiné má školní jídelna samozřejmě povinnost dbát také na hygienická pravidla týkající se provozu. Tyto pravidla platí pro převoz a uchování potravin, pro přípravu jídel i jejich výdej. (Hrnčířová, 2016)

3.2 ŠKOLNÍ BUFETY

Školní bufety neboli kantýny, představují jednu z možností jak dětem zajistit svačinu do školy. Na mnohých školách je vyhrazen určitý prostor, kde je zřízen bufet, kam si žáci mohou v průběhu přestávek dojit zakoupit něco k jídlu.

Sortiment nabízených produktů je různorodý. Existují velké rozdíly v nabízených potravinách mezi základními a středními školami, zároveň také záleží na možnostech školy, velikosti samotného bufetu a zejména na provozovateli bufetu, kterými zpravidla bývají soukromí provozovatelé. Ti se však mohou daleko více soustředit na výši svého zisku než na výživu dětí, a podle toho také často vypadá jejich nabídka. Ta se může skládat zejména ze sortimentu, který je sice pro žáky atraktivní, zato často bývá z výživového

hlediska nevhodný. Jako příklad bych uvedla párky v rohlíku, sladké pečivo, čokoládové tyčinky či slané brambůrky, které se v nabídce některých školních kantýn běžně objevují.

3.3 PRODEJNÍ AUTOMATY

Prodejní automaty najdeme na mnoha školách. Mezi nejrozšířenější patří nápojové automaty, které slouží k přípravě a prodeji teplých nápojů. Ve školách se také setkáváme s automaty na studené nápoje či potraviny. Sortiment v nich však často není příliš vhodný pro žáky. Studené nápoje většinou představují hlavně slazené a sycené limonády a mnohdy v automatu není možné koupit vodu. V potravinových automatech je možné zakoupit sendviče, či různé pochutiny jako sušenky, oplatky či brambůrky. Častá konzumace těchto potravin však může vést ke vzniku obezity a dalších zdravotních potíží s tím souvisejících.

Většina žáků vyhledává prodejní automaty jako možnost občerstvení místo svačiny nebo dokonce oběda. Potíž je zejména v tom, že tyto nezdravé potraviny jsou pro žáky ve škole běžně dostupné, a to může u dětí podporovat milné představy o tom, že stravovat se pravidelně v automatech, je vhodné. Ve škole dochází, kromě vzdělávání, také k formování mnoha návyků a stravovací zvyky nejsou výjimkou. Proto by i možnosti stravování ve škole měly podporovat zdravou výživu a také pravidla stolování. (Hnilincová, 2012)

3.4 LEGISLATIVA ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

Veškeré stravovací služby, které jsou poskytovány ve školách, musejí být v souladu s právními předpisy. Jedná se tedy o pravidla, která musejí dodržovat školní jídelny, ale stejně tak i provozovatelé bufetů či automatů.

V první řadě se jedná o Školský zákon, tedy Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání číslo 561/2004 Sb. Zde je především definováno školní stravování.

Podrobnější informace zejména pro jídelny jsou ukotveny ve Vyhlášce číslo 107/2005 Sb. o školním stravování, ve které je popsána například organizace školního stravování, typy zařízení školního stravování a rozsah služeb. V neposlední řadě je součástí této vyhlášky příloha, ve které jsou dány normy pro školní stravování. Podle těchto norem pak provozovatelé jídelen kalkulují spotřební koš.

Pro školní bufety i automaty je zavazující Vyhláška číslo 282/2016 Sb. o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, o které se mluví také jako o pamlskové vyhlášce. Tato vyhláška se týká především nezdravých potravin, které se nesmějí prodávat ani reklamovat ve školách, jejím cílem je snížení nezdravého prostředí ve školách a školských zařízeních. V příloze jsou podrobně rozepsány požadavky na potraviny, včetně nápojů, a to na obsah soli, tuku a cukru v nich obsažených. Existuje však velké množství kritických názorů, podle kterých jsou požadavky na potraviny příliš přísné a zakazují ve školách i prodej takových potravin, které pro děti nejsou škodlivé. Původně byla ve vyhlášce zahrnuta všechna školská zařízení. Nakonec však došlo ke změně a úprava platí pouze pro žáky do dovršení povinné školní docházky.

Z hygienického hlediska považují za podstatné pro školy zejména dva právní předpisy, a to Zákon 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a Vyhláška o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, číslo 137/2004 Sb.

3.5 ŠKOLNÍ PROJEKTY TÝKAJÍCÍ SE STRAVOVÁNÍ

3.5.1 OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL

Projekt Ovoce a zelenina do škol je projektem Evropské unie, který byl v České republice zahájen ve školním roce 2009/2010. Cílem projektu je trvalé zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvoření správných stravovacích návyků ve výživě dětí a zároveň boj proti dětské obezitě. Projekt je určen žákům prvního stupně základních škol a dodávané produkty jsou zdarma. Podpora je poskytována na čerstvou zeleninu a ovoce, na ovocné protlaky a ovocné a zeleninové šťávy, které neobsahují přidaný cukr, sladidla, sůl, tuky ani konzervační látky. Produkty, které tyto látky obsahují, nejsou v projektu povoleny.

Je doporučeno, aby sortiment ovoce a zeleniny byl co nejpestřejší a především by měli být upřednostňovány druhy ovoce a zeleniny našeho klimatického pásma, nejlépe místní produkce. Je možné zahrnout také některé druhy exotického ovoce jako zpestření i rozšíření znalostí o ovoci a zelenině jiných klimatických pásem. Mezi doporučované patří následující: jablka, hrušky, broskve, nektarinky, hroznové víno, meruňky, jahody, švestky,

rajčata, mrkve, ředkvičky, papriky, kedlubny, pomeranče, mandarinky, banány, okurky, a třešně. (SZIF)

3.5.2 MLÉKO DO ŠKOL

Mléko do škol je rovněž projektem Evropské unie, která se společně s Českou republikou podílí na podpoře spotřeby mléka a mléčných výrobků u žáků základních i středních škol. V České republice je tento projekt zastřešován Státním zemědělským a intervenčním fondem, který spadá pod Ministerstvo zemědělství. Žáci dostávají zdarma neochucené mléčné výrobky a mají možnost odebrat ochucené výrobky s doplatkem. Mezi schválené dotované výrobky patří neochucené i ochucené polotučné mléko, neochucené i ochucené jogurty, cottage či plátkový sýr Eidam 30%. (Laktea o.p.s.)

3.5.3 HAPPYSNACK

Automaty Happysnack jsou zdravou alternativou běžných prodejních automatů. Výrobky v automatech jsou zdravé a odpovídají svým složením i množstvím optimální dopolední svačině pro děti školního věku. Jejich kvalita a vhodnost je kontrolována nutričními terapeuty a produkty zároveň odpovídají kritériím pamlskové vyhlášky. Program Happysnack zdařile kombinuje oba dva výše zmíněné projekty Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. Všechny produkty, zařazené do projektu Happysnack, jsou bez obsahu geneticky modifikovaných surovin. V současné době je do projektu zapojeno asi 480 škol.

Nabídka v automatech je pestrá a nabízí vhodnou svačinu pro děti, čímž může být rodičům usnadněna práce s přípravou svačin v domácnosti. Další výhodou pro rodiče je i bezhotovostní platba, kterou žáci provádějí přes předplacenou kartu, tím je zamezeno tomu, aby žáci nevhodně utratili hotovost. Karta je navíc propojena s online systémem, kde mohou rodiče v reálném čase sledovat výběry a stav kreditu na předplacené kartě a také mají možnost nastavení denních limitů či omezení výběru. (Happysnack.cz)

Nabízený sortiment v automatech Happysnack: (Happysnack.cz)

Mléko a mléčné výrobky:

- Mléko polotučné neochucené
- Sýr žervé
- Bio jogurt bílý
- Polotučné mléko (kakaové, čokoládové, vanilkové)
- Mléko Rajo neochucené
- Happy drink mléčný nápoj s čoko příchutí
- Happy drink mléčný nápoj s jahodovou příchutí
- Happy drink mléčný nápoj s vanilkovou příchutí
- Nesquik Shake kakao
- Mléčná rýže

Pečivo:

- Knappenka (pečený koblížek jahoda, taštička meruňka, mřížka ořech)

Slané k zakousnutí:

- YES svačinka FAMILY SNACK (Hrášek, Minerall)
- Los Křupos tyčinky

Ovocné šťávy:

- 100% lisované pyré Fresh party
 - 100% jablečné pyré
 - jablečné pyré s černým rybízem BIO
 - jablečné pyré s rakytníkem BIO
 - 100% jablečná šťáva
 - jablečná šťáva s hruškami

Ovocné tyčinky:

- Šťavnatá ovocná tyčinka JUST FRUIT (meruňka, švestka a lískový ořech)
- Ovocná tyčinka Dr.Light Fruit (rakytník, ovocný mix)
- Ovocná tyčinka pro děti FRUKVÍK (borůvka, hruška, jablko, banán)
- Ovocná tyčinka Bombus Kids s arašídou
- Ovocná tyčinka Bombus Raw Energy Apple & Cinnamon
- RAW Kulička červená řepička

Müsli tyčinky, křupinky a jiné:

- Snack2Go Ovesné
 - Lupínky s medem a semínky
 - Špaldové lupínky s čokoládou
 - Ovesná srdíčka s jablkem a chia semínky

-
- MÜSLI COOKIES Sušenky s čokoládou
 - BIO Naturka Staročeská
 - BIO Ovesná tyčinka s datlemi a čokoládou
 - Ovocný smajlík

Nápoje:

- Dobrá voda – neperlivá
- Nartes neperlivá voda
- Minerální voda Mattoni (citron, hroznové víno)

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA OBČERSTVENÍ NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH V PLZEŇSKÉM KRAJI

V naší populaci prokazatelně narůstá počet dětí, které trpí nadváhou či obezitou. Jejich vznik závisí ve velké míře na životním stylu, a to zejména na množství pohybu a na způsobu stravování. Přestože jsou pro děti největším vzorem jejich rodiče, může i škola do značné míry ovlivnit jejich životní styl. Jednou z možností je působit na žáky přímo během výuky, například v rámci předmětu výchova ke zdraví, ve kterém může učitel s žáky diskutovat na téma zdravého životního stylu. Zároveň však může škola ovlivnit také možnosti občerstvení žáků ve škole, například omezením sortimentu v bufetu pouze na zdravé potraviny.

Praktická část diplomové práce je založena na kvantitativním výzkumném šetření, jehož cílem je zmapovat, jaká je nabídka bufetů a automatů na středních školách v Plzeňském kraji a zda je součástí této nabídky rychlé občerstvení. V našem případě pohlédneme na rychlé občerstvení z širšího úhlu a řadíme do této kategorie na místě připravované párky v rohlíku, hamburgery a bagety, stejně tak jako balené pečivo a sladké tyčinky, oplatky a sušenky.

4.1 PROJEKT VÝZKUMU

Výzkumný problém, kterým se budeme zabývat, zní: Jaké jsou možnosti zakoupení občerstvení na středních školách? V našem případě se jedná o deskriptivní výzkumný problém, který je podle Gavory využíván k popisu určitého stavu či jevu. Řešením deskriptivního problému je většinou odpověď na otázku „Jaká?“. (Gavora, 2000)

4.1.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V tomto výzkumném šetření byly zformulovány dvě výzkumné otázky, které vyplývají z výzkumného problému. První výzkumná otázka nám pomohla zjistit, jaké jsou možnosti zakoupení občerstvení ve školách a zda jsou pro žáky k dispozici nápojové a potravinové automaty nebo bufet. Pomocí druhé otázky bylo možné zmapovat, z jakého sortimentu si mohou žáci ve školních bufetech vybírat.

-
1. Jaké jsou možnosti zakoupení občerstvení na středních školách?
 2. Jaká je nabídka v bufetech na středních školách?

4.1.2 VÝZKUMNÁ METODA

Pro získání dat potřebných k výzkumnému šetření byla využita metoda rozhovoru a metoda zúčastněného šetření. Sběr dat probíhal v měsíci březnu a dubnu v akademickém roce 2017/2018. Kontaktováno bylo celkem 35 středních škol v Plzeňském kraji, ze kterých odpovědělo 29. Školy byly kontaktovány nejprve pomocí emailu, prostřednictvím kterého byly položeny čtyři otázky. Na základě kterých, bylo možné zodpovědět první výzkumnou otázku výzkumného šetření. Dotazy, které byly položeny školám, zněly následovně:

1. Mají žáci ve Vaší škole k dispozici bufet?
2. Je ve Vaší škole k dispozici potravinový automat?
3. Je ve Vaší škole k dispozici nápojový automat?
4. Je ve Vaší škole k dispozici automat na teplé nápoje?

Odpovědi na tyto otázky byly následně vyhodnoceny a zpracovány do tabulek a grafů v programu Microsoft Office Excel 2007.

Na třech z dotazovaných středních škol, mi navíc bylo umožněno provést zúčastněné šetření, díky kterému jsem získala přehled o nabízeném sortimentu v bufetech. Na základě těchto informací bylo možné zodpovědět druhou výzkumnou otázku.

4.1.3 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU

Od 1. ledna 2017 mají základní školy povinnost dodržovat takzvanou pamlskovou vyhlášku o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Tato vyhláška zakazuje na školách prodej potravin, které svým složením neodpovídají zásadám zdravé výživy. Úprava se týká žáků do splnění povinné školní docházky, a proto, od okamžiku kdy vstoupila tato vyhláška č. 282/2016 Sb. v platnost, nastaly na základních školách velké změny v nabídce sortimentu bufetů. Vzhledem k tomu, že nařízení vyplývající z vyhlášky jsou velice přísná a zakazují velké množství potravin, došlo k tomu, že nabídka ve všech bufetech základních

škol je velice podobná. Mnoho základních škol dokonce nakonec bufety zrušilo úplně. Z těchto důvodů bylo výzkumné šetření prováděno na středních školách, na které se pamlsková vyhláška nevztahuje. Sortiment nabízený žákům na středních školách je tedy rozmanitější, nemusí však odpovídat zásadám zdravé výživy.

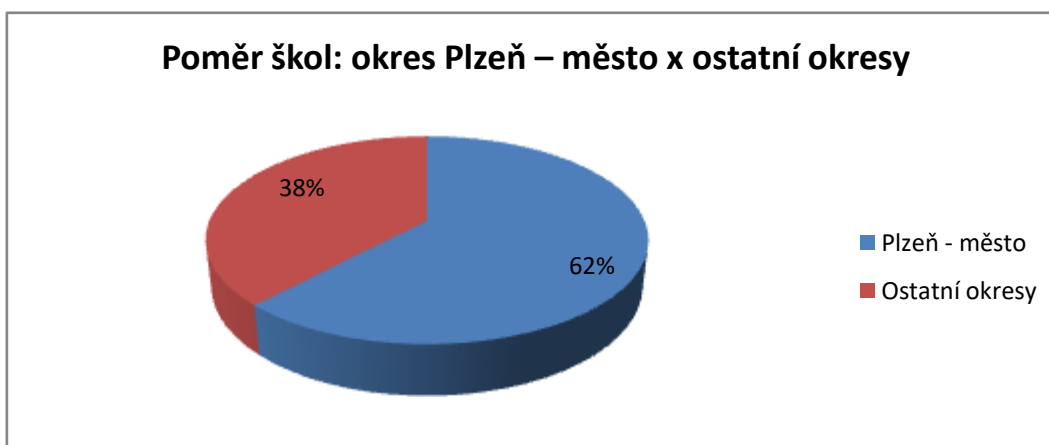
Do výzkumného šetření byly zapojeny střední školy z Plzeňského kraje. Z 35 kontaktovaných škol, se podařilo získat informace o dostupnosti bufetů a automatů od 29 z nich. Ze tří těchto škol jsem navíc získala podrobnější informace o sortimentu nabízeném ve školním bufetu. Jedná se o střední průmyslovou školu se zaměřením na strojírenství v Plzni, střední průmyslovou školu se zaměřením na dopravu v Plzni a střední odbornou školu ve Stříbře.

4.2 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V následující kapitole jsou přehledně zpracovány získané údaje, které byly zaznamenány do vyhovujících tabulek a grafů.

4.2.1 POPIS SOUBORU

Celkem bylo dotazováno 35 středních škol z Plzeňského kraje, ze kterých odpovědělo na otázky 29 škol. Bližší charakteristika výzkumného souboru je znázorněna v grafu a tabulce číslo 1.



Graf 1: Poměr škol dle okresu

Tabulka 1: Absolutní četnost dle okresu

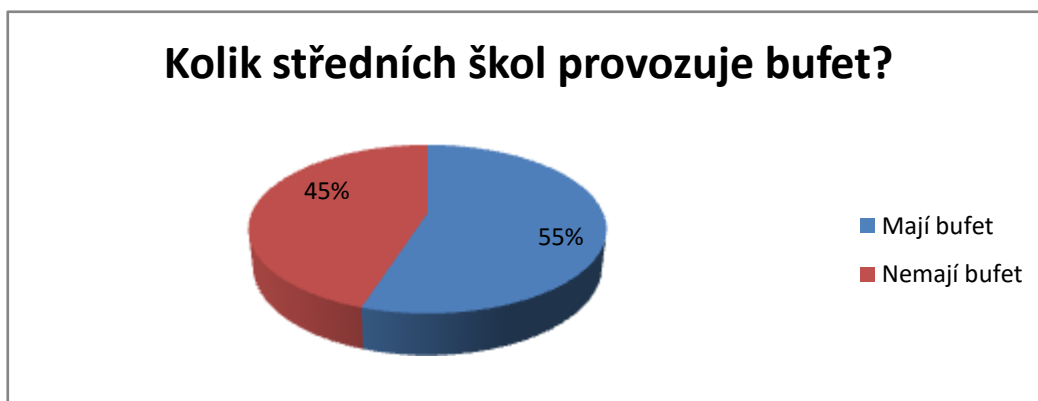
	Absolutní četnost
Plzeň - město	18
Ostatní okresy	11
Celkem	29

Z 29 dotazovaných škol se jich 18 nachází v okresu Plzeň – město, to je 62% z celkového počtu. Zbýlých 11 škol se nachází v ostatních okresech Plzeňského kraje.

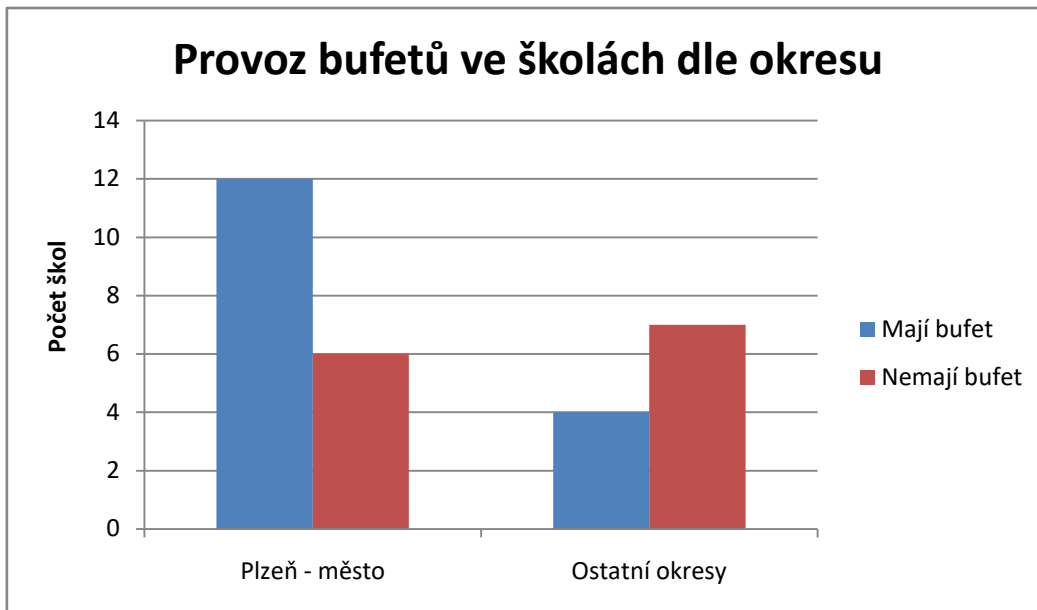
4.2.2 MOŽNOSTI ZAKOUPENÍ OBČERSTVENÍ NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

Abychom zjistili, jaké mají žáci na středních školách možnosti zakoupení občerstvení, kontaktovali jsme střední školy v Plzeňském kraji se čtyřmi otázkami. Ptali jsme se, zda je ve škole bufet, automat na potraviny, automat na teplé a na studené nápoje. Odpovědi škol na jednotlivé otázky byly následně zaznamenány do následujících tabulek a grafů.

V grafu číslo dva a tři a v tabulce číslo dva je zaznamenána četnost odpovědi škol na otázku „Mají žáci ve Vaší škole k dispozici bufet?“.



Graf 2: Kolik středních škol provozuje bufet?



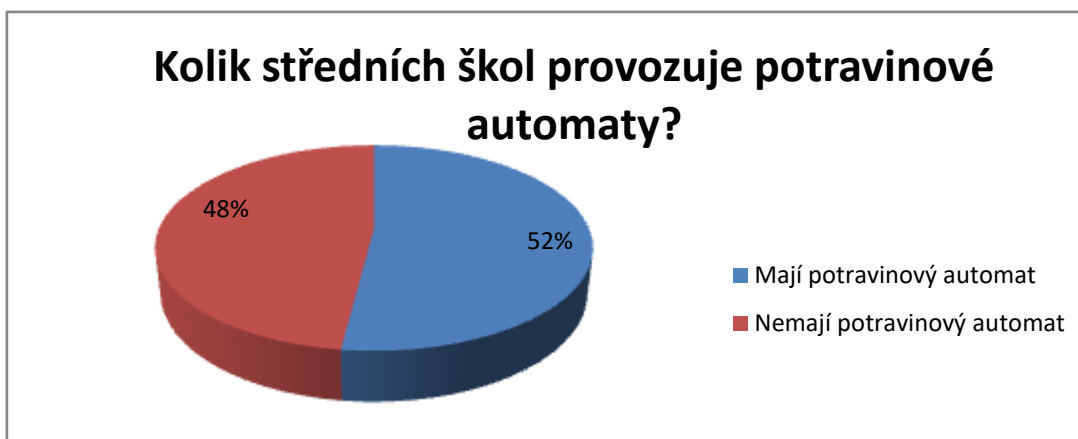
Graf 3: Graf 3: Provoz bufetů ve školách dle okresu

Tabulka 2: Kolik středních škol provozuje bufet?

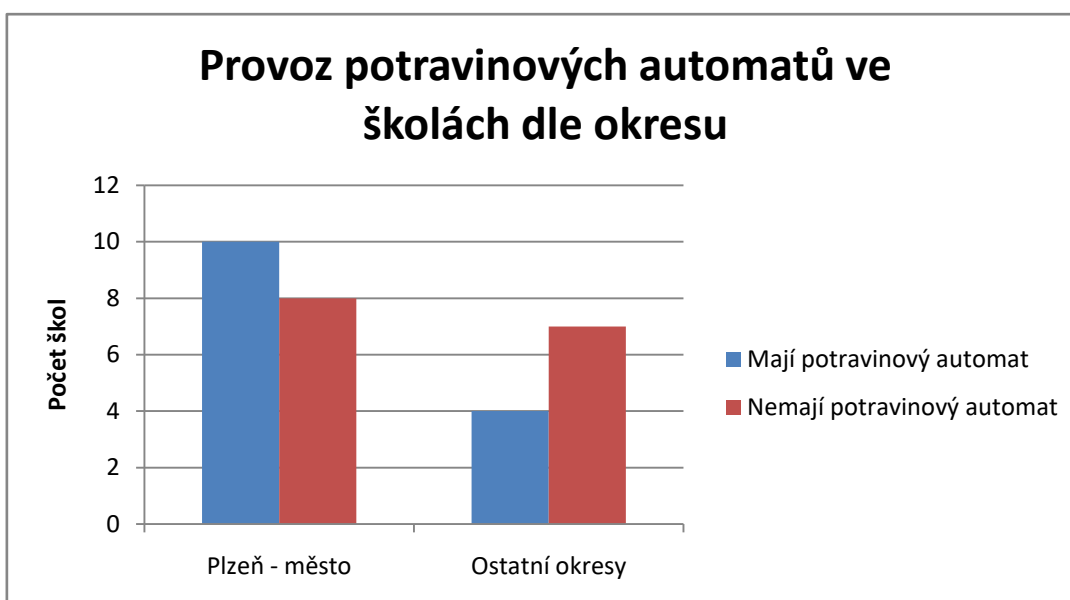
	Plzeň – město	Ostatní okresy	Absolutní četnost
Mají bufet	12	4	16
Nemají bufet	6	7	13
Celkem škol	18	11	29

Dle výzkumu šetření, mají celkově žáci na více než polovině středních škol přístup k bufetu, tuto možnost nabízí 55% z nich. S ohledem na okres je však patrné, že dvě třetiny škol z okresu Plzeň - město bufety nabízí, zatímco v ostatních okresech jsou bufety pouze na 4 školách z 11.

Ve čtvrtém a pátém grafu a třetí tabulce jsou zaznamenány odpovědi škol na otázku „Mají žáci ve Vaší škole k dispozici potravinový automat?“.



Graf 4: Kolik středních škol provozuje potravinové automaty?



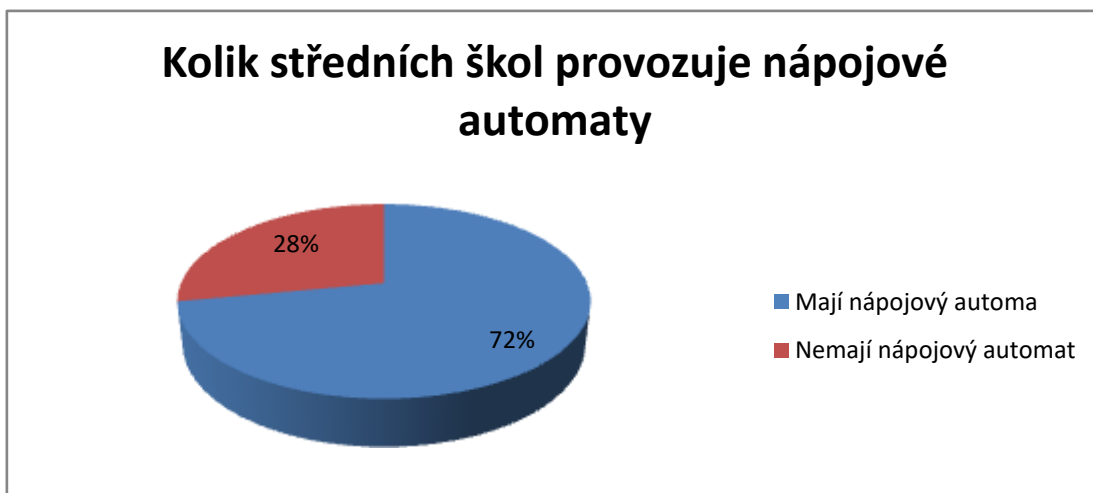
Graf 5: Provoz potravinových automatů ve školách dle okresu

Tabulka 3: Kolik středních škol provozuje potravinové automaty?

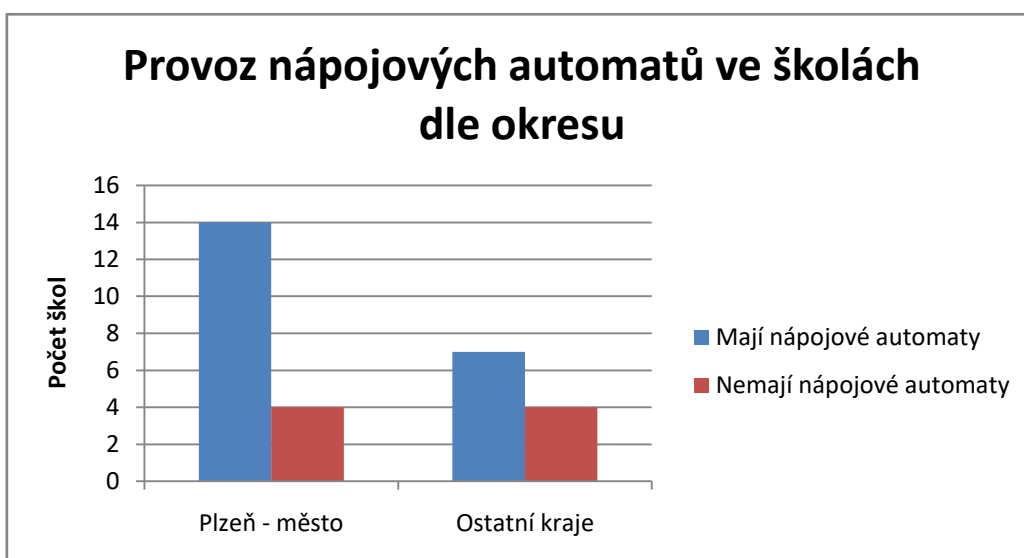
	Plzeň – město	Ostatní okresy	Absolutní četnost
Mají potravinový automat	10	4	14
Nemají potravinový automat	8	7	15
Celkem škol	18	11	29

Z 29 škol zapojených do šetření jich 14 nabízí možnost zakoupení potravin v automatu. V okrese Plzeň – město je potravinový automat v desíti školách.

V následujících grafech číslo šest a sedm a v tabulce číslo čtyři, jsou zapsány odpovědi škol na otázku „Mají žáci ve Vaší škole k dispozici nápojový automat?“.



Graf 6: Kolik středních škol provozuje nápojové automaty?



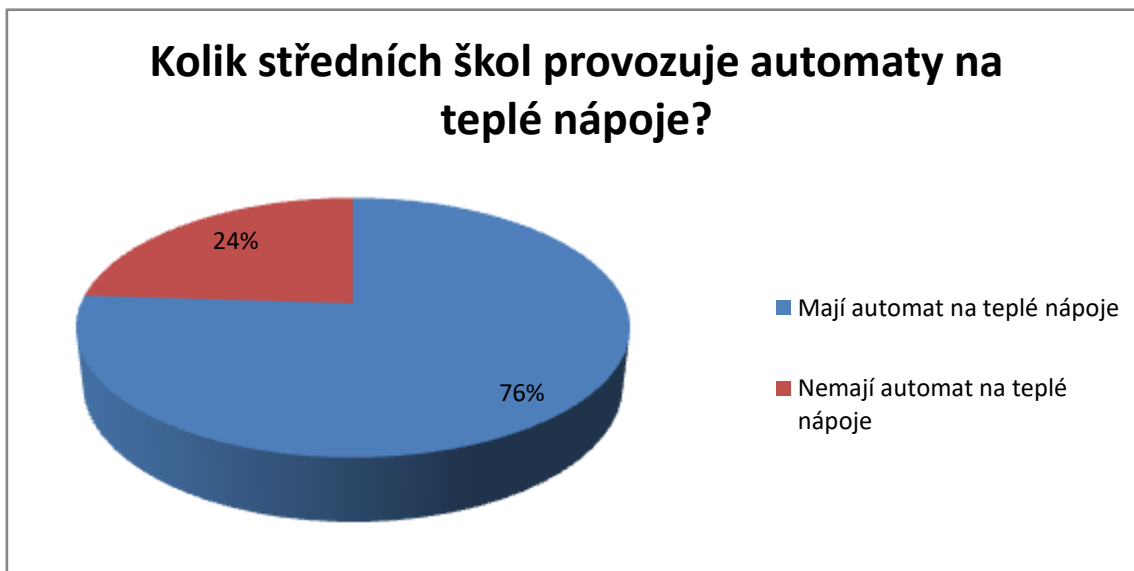
Graf 7: Provoz nápojových automatů ve školách dle okresu

Tabulka 4: Kolik středních škol provozuje nápojové automaty?

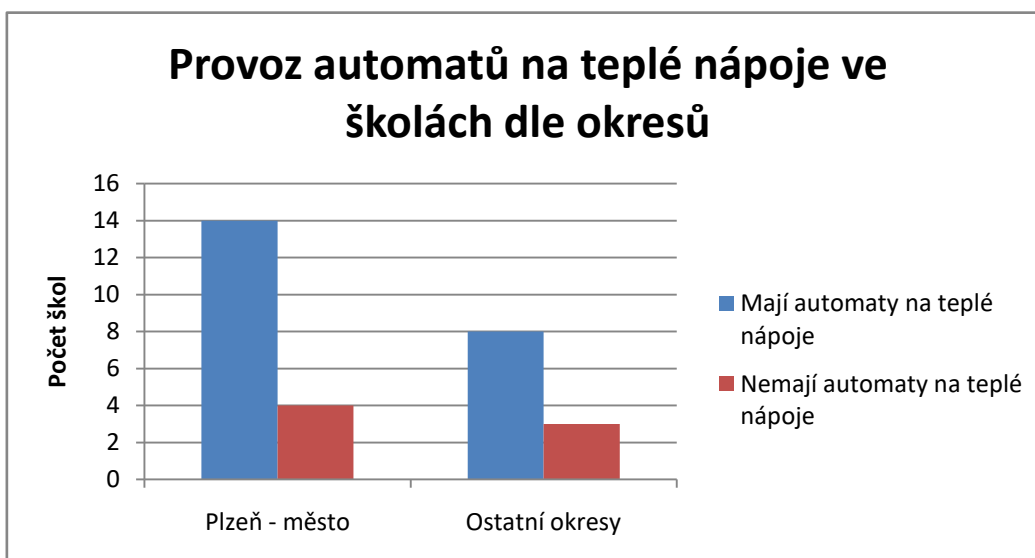
	Plzeň – město	Ostatní okresy	Absolutní četnost
Mají nápojový automat	14	7	21
Nemají nápojová automat	4	4	8
Celkem	18	11	29

Většina škol zapojených do výzkumu, celkem 72%, nabízí svým žákům možnost využívat nápojové automaty. V okrese Plzeň – město se jedná o čtrnáct škol z osmnácti.

Odovědi na poslední otázku, zda mají žáci na školách k dispozici automat na teplé nápoje, jsou zaznamenány v grafech číslo osm a devět a v tabulce číslo pět.



Graf 8: Kolik středních škol provozuje automaty na teplé nápoje?



Graf 9: Provoz automatů na teplé nápoje ve školách dle okresů

Tabulka 5: Kolik středních škol provozuje automaty na teplé nápoje?

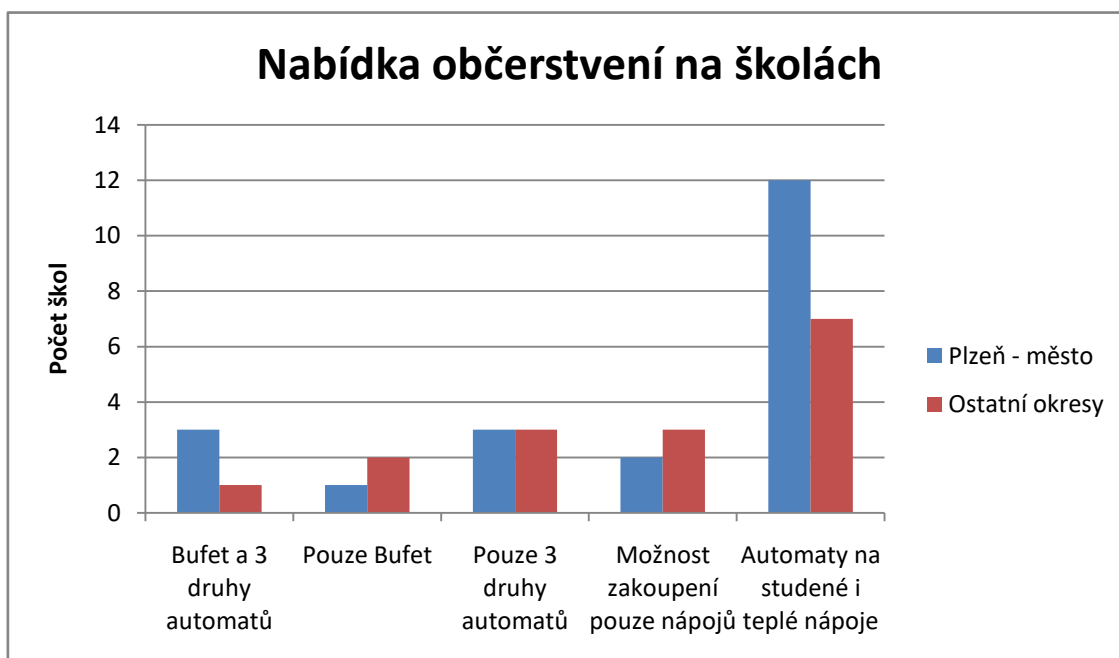
	Plzeň – město	Ostatní okresy	Absolutní četnost
Mají automat na teplé nápoje	14	8	22
Nemají automat na teplé nápoje	4	3	7
Celkem	18	11	29

Celkově provozuje automat na teplé nápoje 76% středních škol v plzeňském kraji. To znamená celkem 22 škol z dotazovaných 29, z nichž 14 je v okrese Plzeň – město.

V následující tabulce číslo šest a grafu číslo deset jsou shrnuta výsledná data možností stravování na středních školách v Plzeňském kraji. Zajímali jsme se o počty škol podle okresů, ve kterých najdeme bufet i všechny druhy automatů, pouze bufet, pouze všechny druhy automatů, školy na kterých mají žáci možnost zakoupit si pouze nápoje, a školy, kde najdeme automaty na studené a teplé nápoje zároveň.

Tabulka 6: Nabídka občerstvení na školách

	Plzeň - město	Ostatní okresy	Celkem
Bufet i všechny druhy automatů	5	1	6
Pouze bufet	1	2	3
Pouze tři druhy automatů	3	3	6
Možnost zakoupení pouze nápojů	2	3	5
Automat na studené i teplé nápoje	12	7	19



Graf 10: Nabídka občerstvení na školách

Z výše uvedeného shrnutí můžeme vyčíst, že šest z dotazovaných škol, nabízí studentům všechny zmiňované možnosti nákupu občerstvení ve škole. Na třech školách mají žáci k dispozici pouze bufet a na šesti školách z těch, které nemají bufet, mohou žáci využít všechny tři druhy automatů. Na pěti školách mají žáci možnost koupit si pouze pití. Automaty na teplé a studené nápoje jsou na školách nejrozšířenější, na 19 školách jsou zároveň automaty na teplé i na studené nápoje.

4.2.3 SORTIMENT BUFETŮ NA VYBRANÝCH ŠKOLÁCH

Ze třech vybraných škol, na kterých nám bylo umožněno podrobnější šetření, jsme získali informace o sortimentu produktů prodávaných v bufetu. Jedná se o dvě školy v okrese Plzeň město, a to střední průmyslovou školu se zaměřením na strojírenství v Plzni a střední průmyslovou školu se zaměřením na dopravu. Třetí školou je střední odborná škola ve Stříbře v okrese Tachov.

Střední průmyslová škola se zaměřením na strojírenství v Plzni

Tuto školu v současné době navštěvuje přibližně 1200 žáků. Vzhledem k jejich velkému počtu, se v budově školy nachází dva bufety, které mají v nabídce stejné produkty. Kromě bufetu, nabízí škola možnost využití všech typů automatů. Z vybraných škol, na kterých probíhalo výzkumné šetření, byl právě na této nejširší sortiment.

Tabulka 7: Sortiment Bufetu SPŠ se zaměřením na strojírenství v Plzni

Volný prodej	Toast Párek v rohlíku Hamburger Sekaná v housce Tortilla Anglický rohlík Kobliha
Balené obložené pečivo (Crocodile)	Plněné bagety Panini Sendviče (různé druhy dle aktuální nabídky)
Slané pochutiny	Bake Rolls Chips (Bohemia, Lays)
Sladké pochutiny	Kinder mléčný řez Kinder Pingui

	Kinder Bueno Twix Bounty Margot 3Bit KitKat Fidorka Mila Romance Biskiti Zlaté polomáčené Bebe sušenky
Cereální výrobky	Corny Big tyčinky Emco Mysli ovesné sušenky Bebe Dobré ráno cereální sušenky
Bonbony	Bon Pari JoJo Nimm 2 Bliki Lízátka
Mléčné výrobky	Jogurt ochucený (dle nabídky) Sýr a křup
Nápoje	Káva Čaj Eiskaffee Neperlivá voda Perlivá minerální voda (Mattoni) Ochucená minerální voda (Dobrá voda, Ondrášovka) Caprisone Kofola Orangina Vinea RC Cola Top Topic Relax džusy

Nabídka bufetu je velice rozmanitá zejména v oblasti sladkostí, kterých je v nabídce 22 druhů, včetně sladkých cereálních výrobků. Bohatý je také výběr nápojů, kde se ve většině případů jedná o slazené a sycené nápoje, ale je zde také možnost zakoupení neslazené vody. Bufet nabízí poměrně velké množství teplých potravin, které jsou v provozovně připravovány. Jedná se o zapečené toasty, párky v rohlíku, hamburgery,

teplou sekanou v housce a zapékané panini. Všechny tyto potraviny můžeme zařadit k rychlému občerstvení, stejně tak jako studené obložené bagety a sendviče. Dle obsluhy, jsou nejprodávanějšími produkty různé druhy obložených baget, párky v rohlíku a koblihy.

Střední průmyslová škola se zaměřením na dopravu v Plzni

Tuto školu v současné době navštěvuje přibližně 1000 žáků. I tady, stejně jako na předchozí škole, mají žáci k dispozici, krom bufetu, také nápojový automat na teplé i studené nápoje i potravinový automat. Celkově je sortiment o něco málo omezenější, než na SPŠ se zaměřením na strojírenství v Plzni.

Tabulka 8: Sortiment bufetu SPŠ se zaměřením na dopravu v Plzni

Volný prodej	Párek v rohlíku Hamburger Rohlíky Donuty
Balené obložené pečivo	Bagety Sendviče Wrappy
Slané pochutiny	Lays chips
Sladké pochutiny	Mars Twix Snickers Kávenky Mila KitKat Nanuky Tatranky (čokoládové) Sušenky (Bebe, Disco)
Cereální výrobky	Corny Big
Bonbony	Nimm 2 Skittles Tutti Frutti M & M Lentilky
Mléčné výrobky	Jogurty (ovocné)
Ovoce	Jablka
Nápoje	Magnesia

	Ledový čaj (Nestea) Coca Cola Sprite Fanta Kofola Energy drink (Monster)
--	---

I v tomto případě v nabídce bufetu převažují různé druhy sladkostí, celkem se jedná přibližně o patnáct druhů. Ze sortimentu rychlého občerstvení zde najdeme párky v rohlíku, hamburgery, plněné bagety, sendviče a wrapy. V nabídce nápojů výrazně převládají slazené a sycené nápoje, najdeme zde jeden druh neochucené vody Magnesia. Podle odpovědí obsluhy bufetu je nejprodávanějším zbožím hamburger a z nápojů si žáci nejčastěji vybírají ledový čaj.

Střední odborná škola ve Stříbře

Tuto školu navštěvuje přibližně 200 žáků a s tím souvisí i omezenější nabídka bufetu. Na škole nejsou k dispozici potravinové ani nápojové automaty. Pokud se žáci nespokojí s omezenou nabídkou v bufetu, musí si nosit svačiny z domova. Někteří z nich pak cestou do školy využívají možnost koupit si svačinu v nedaleké samoobsluze.

Tabulka 9: Sortiment bufetu SOŠ ve Stříbře

Volný prodej	Párek v rohlíku
Balené obložené pečivo	Bagety (různé druhy dle nabídky)
Sladké pochutiny	Banány v čokoládě Ledové kaštany Miňonky Tatranky (čokoládové) Zlaté polomáčené Žvýkačky orbit
Mléčné výrobky	Ovocné jogurty (dle nabídky)
Nápoje	Pramenitá voda Saguario (perlivá, neperlivá, ochucená) Rajec (ochucená voda) Vinea Kofola

I v tomto případě nabízí bufet nejrozmanitější výběr sladkostí, jedná se o šest druhů produktů. V případě nápojů mají žáci možnost koupit si neochucenou pramenitou vodu či vodu s příchutí. Nabídka slazených a sycených nápojů není příliš pestrá, podle obsluhy bývají většinou k dispozici jeden nebo dva druhy.

4.3 DISKUSE

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat, jaká je nabídka bufetů a automatů na středních školách v Plzeňském kraji a zjistit zda je součástí této nabídky rychlé občerstvení. V předchozí kapitole byly shrnuty informace, které byly během výzkumného šetření získány. Díky tomuto shrnutí je nyní možné zodpovědět výzkumné otázky, které byly na začátku výzkumného šetření stanoveny.

4.3.1 JAKÉ JSOU MOŽNOSTI ZAKOUPENÍ OBČERSTVENÍ NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH?

Na tuto otázku jsme získali odpovědi od 29 škol v Plzeňském kraji. Z výše uvedených grafů můžeme vyčíst, že 18 z nich se nachází v okrese Plzeň město a 11 v ostatních okresech Plzeňského kraje. Většina škol, od kterých jsme získali odpovědi, je tedy situována do velkého města Plzně, ostatní školy se nacházejí v menších městech Plzeňského kraje a pravděpodobně se do nich sjíždí také větší část žáků z okolních vesnic.

Obecně mají žáci na více než polovině škol, které se zúčastnily výzkumného šetření, přístup k bufetu. Z celkového počtu 29 dotazovaných je bufet na 16 z nich, což odpovídá 55% z celkového počtu. Z výsledků však vyplývá, že bufet poskytují zejména školy z okresu Plzeň - město, dvě třetiny škol z toho okresu tuto možnost nabízí. Naopak z 11 škol z ostatních okresů mají bufet pouze 4. Všechny školy, které nemají k dispozici bufet, nabízejí žákům možnost zakoupit občerstvení v potravinových či nápojových automatech. Zajímavým způsobem je zajišťována žákům možnost občerstvení na Střední živnostenské škole Planá. Žáci zde v rámci praxe oborů kuchař a cukrář, připravují a prodávají svačiny pro ostatní žáky.

Z výzkumného šetření vyplývá, že počet škol, které provozují potravinové automaty, je velmi vyrovnaný počtu těch, které je neprovozují. Na 14 školách z výzkumného souboru najdeme potravinový automat, 10 z těchto škol leží v okrese Plzeň – město. Počet škol v ostatních okresech Plzeňského kraje, které nabízejí možnost nákupu v potravinovém automatu, je stejný jako počet škol, které nabízejí bufet. Na čtyřech

těchto školách automat je, na sedmi není. Potravinové automaty na všech školách nabízejí podobný sortiment. Jedná se zejména o balené obložené bagety či sendviče, sušenky, oplatky, bonbony či jiné cukrovinky nebo slané pochutiny, jako brambůrky, solené tyčinky nebo arašídů.

Dle výsledků výzkumného šetření je zřejmé, že 72% dotazovaných škol nabízí možnost zakoupení studených nápojů v automatech. Celkem se jedná o 21 škol z 29, z čehož 14 škol spadá na území okresu Plzeň město a 7 do ostatních okresů Plzeňského kraje. Bohužel na některých školách není v nápojových automatech k dispozici čistá voda. V nabídce jsou pouze slazené a sycené limonády nebo ledové čaje Nestea či ovocné džusy Cappy.

Výsledky šetření ukazují, že možnost využití automatu na teplé nápoje mají žáci středních škol téměř shodnou jako možnost využití automatu na studené nápoje. Výsledky se oproti předchozí otázce liší pouze o jednu školu, celkem se tedy jedná o 76% z celkového počtu, což odpovídá 22 školám z 29 dotazovaných. Pokud se budeme zajímat o rozdělení dle okresů, zjistíme, že v okrese Plzeň - město má stejný počet škol automat na studené i teplé nápoje, jedná se o 14 škol z celkového počtu. V ostatních okresech má automat na teplé nápoje osm škol.

Z celkového shrnutí vyplývá, že 6 škol nabízí žákům všechny zmíněné možnosti občerstvení, z toho 5 škol je z okresu Plzeň – město. Pouze bufet a žádné automaty mají ve 3 dotazovaných školách. Všechny tři typy automatů najdeme celkem na šesti školách, tři z nich jsou v okrese Plzeň – město, tři jsou v ostatních okresech. Na všech školách, na kterých je potravinový automat, mají žáci k dispozici alespoň jeden ze dvou typů nápojových automatů. Oba dva typy automatů na nápoje mají dohromady na 19 školách, 12 z nich je v okrese Plzeň - město. Celkem na pěti školách je možnost koupit pouze pití. Na jedné z těchto pěti škol jsou k dispozici oba nápojové automaty. Na dvou školách, z nichž jedna je z okresu Plzeň – město, mají žáci k dispozici pouze automat na teplé nápoje, a na jedné plzeňské škole najdeme pouze jeden automat na studené nápoje. Ze všech 29 škol, které se zúčastnily šetření, je pouze jedna, na které žáci nemají žádnou možnost zakoupit občerstvení. Jedná se o Střední školu v Horažďovicích, na které nenajdeme bufet ani automaty.

Dle mého názoru, který vyplývá z výzkumného šetření, můžeme říci, že na středních školách v Plzeňském kraji je dostatečně zajištěna možnost zakoupení dopolední svačiny v prostorách školy. V drtivé většině škol je možné koupit jídlo i pití. Pouze na pěti školách není možné koupit žádné jídlo a jedna škola nenabízí ani bufet ani automaty. Celkem je v Plzeňském kraji 35 středních škol, od šesti z nich se nám nepodařilo získat informace o dostupnosti občerstvení pro žáky.

4.3.2 JAKÁ JE NABÍDKA V BUFETECH NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH?

Podrobnější šetření týkající se sortimentu bufetů bylo provedeno na třech středních školách v Plzeňském kraji. Na základě tohoto šetření jsme došli k závěru, že druhově je nabídka občerstvení na školách velice podobná, rozdíly najdeme zejména ve velikosti bufetu a šíři jeho sortimentu. Produkty prodávané v bufetech je možné zařadit do několika kategorií podle druhu. Celkem je těchto kategorií osm, a to: volně prodávané potraviny, balené obložené pečivo, sladké pochutiny, slané pochutiny, bonbony, mléčné výrobky, cereální výrobky a nápoje.

Většinu potravin z kategorie volného prodeje můžeme zařadit do rychlého občerstvení, protože jejich příprava je rychlá, probíhá přímo v provozovně a produkt je určen k okamžité spotřebě. Na všech třech školách, na kterých bylo provedeno šetření, si mohou žáci zakoupit párek v rohlíku, na Střední odborné škole ve Stříbře je v nabídce navíc také hamburger. Nejširší nabídku rychlého občerstvení mají žáci na střední průmyslové škole se zaměřením na strojírenství v Plzni, kde kromě párku v rohlíku a hamburgeru prodávají také opečený toast, plněnou tortillu a sekanou v housce. Vzhledem k negativním důsledkům rychlého občerstvení na zdraví, které jsou popsány v teoretické části práce, však nejsou tyto produkty pro žáky vhodnou stravou, zejména pokud k jejich konzumaci dochází pravidelně.

Na všech třech školách si mohou žáci zakoupit balené obložené bagety, na střední průmyslové škole se zaměřením na strojírenství a střední průmyslové škole se zaměřením na dopravu v Plzni jsou v nabídce také různé druhy sendvičů. V těchto případech záleží zejména na tom, čím jsou bagety plněny. Ve většině případů se jedná o bílé pečivo plněné kuřecími nugetkami, šunkou a sýrem, či salámem nebo vejcem. Čerstvá zelenina často chybí a naopak jsou bagety dochucovány různými dresinky, které obsahují majonézu a jsou tak velmi kalorické. Takový druh obloženého pečiva také není z výživového hlediska

příliš vhodný. Lepší alternativou by byla například celozrnná bageta se sýrem a šunkou s vysokým obsahem masa, doplněná o čerstvou zeleninu, například salát, okurku nebo rajče.

V nabídce bufetů najdeme několik druhů slaných pochutin. Především se jedná o solené smažené brambůrky značky Lays nebo Bohemia. Na SPŠ se zaměřením na strojírenství v Plzni pak také Bake Rolls, což jsou pečená, ochucená kolečka z pšeničné mouky. Tyto potraviny však nejsou vhodné, a to ze tří důvodů. Jedním z nich je vysoký obsah nasycených mastných kyselin v tucích, které mohou zvyšovat hladinu cholesterolu v krvi a přispívat vzniku obezity. Dalším důvodem je také vysoký obsah soli. V jednom balíčku brambůrků je, podle údajů uvedených na obalu, přibližně 1,5 -2g soli, zatímco doporučená denní dávka by neměla překročit 5g. Pokud tedy zkonsumujeme celé balení brambůrků, vyčerpáme přibližně jednu třetinu denního příjmu soli. Třetím důvodem, proč chipsy nejsou vhodnou dopolední svačinou, je také možný obsah karcinogenního akrylamidu.

Nejrozšířenější nabídku v bufetech tvoří sladkosti. Na SPŠ se zaměřením na strojírenství je to dohromady 22 druhů sladkých pochutin, na SPŠ se zaměřením na dopravu je to 15 druhů a na SOŠ ve Stříbře, která má z dotazovaných škol nejmenší bufet, najdeme 6 druhů. Mezi těmito produkty najdeme čokoládové tyčinky, sušenky, oplatky, tvrdé i želé bonbony a lízátko. Tyto pochutiny však obsahují velké množství jednoduchých sacharidů a tuků a jejich častá konzumace přispívá ke vzniku obezity. V nabídce sladkostí na SPŠ se zaměřením na strojírenství najdeme i vhodnější alternativu, a to v podobě sladkých cereálních výrobků jako müsli tyčinka Corny Big, Emco Mysli sušenky, či Bebe Dobré ráno cereální sušenky. Ty sice také obsahují jednoduché cukry, ale zároveň také vlákninu, která tělu prospívá.

Mléčné výrobky si mají žáci možnost zakoupit na všech třech školách. Vždy se jedná o ochucené, nejčastěji ovocné, jogurty různých značek.

Výsledky šetření ukazují, že nabídka nápojů na školách je rozmanitá. Největší výběr je v bufetu na SPŠ se zaměřením na strojírenství. V nabídce najdeme tři druhy minerální vody, a to ochucené i neochucené a sedm druhů slazených nápojů, mezi kterými jsou sycené i nesycené. Mimo jiné v tomto bufetu také připravují teplé nápoje, nabízejí zde čaj nebo kávu. Nejmenší výběr je naopak na SOŠ ve Stříbře, kde si žáci mohou v bufetu koupit

ochucenou nebo neochucenou pramenitou vodu, případně mají na výběr z jednoho či dvou druhů slazených sycených nápojů. V nabídce na SPŠ se zaměřením na dopravu je neochucená minerální voda Magnesia a pět druhů slazených nápojů, žáci mají navíc možnost zakoupit si také energetický nápoj. Konzumace energetických nápojů však pro děti a mladistvé není vhodná, protože obsahují stimulační látky, především vysoké množství kofeinu, a to 50 – 500mg v plechovce. Ten však může, zejména při častější konzumaci, u dětí způsobovat obtíže. Příkladem takových obtíží je neklid, neposednost, nesoustředěnost, bolesti žaludku nebo hlavy, poruchy spánku nebo zvýšení tepu a krevního tlaku. Tyto nápoje také obsahují velké množství cukru, který s sebou nese další rizika vzniku obezity, diabetu nebo vyšší výskyt zubního kazu. Chemická barviva a další aditiva navíc mohou, u citlivějších jedinců, způsobovat alergické reakce. Někteří lékaři navíc upozorňují, že se tyto nápoje mohou stávat vstupní branou k vyhledávání drog. Reklamy na tyto nápoje zpravidla představují svoje produkty jako prostředek posilující a stimulující, a to prostřednictvím slangových jazykových prostředků uživatelů drog (např. „Energy Shot“, „Blow“). (Nešpor, 2011)

Z těchto tří škol, na kterých bylo provedeno výzkumné šetření, mají žáci na jediné SPŠ se zaměřením na dopravu možnost zakoupit si v bufetu čerstvé ovoce, nejčastěji se jedná o jablka.

Mezi nejprodávanější potraviny zařadili všichni prodávající v bufetech hamburgery, párky v rohlíku, různé typy obložených baget, a na SPŠ se zaměřením na strojírenství navíc ještě koblihy. Z nápojů si pak žáci vybírají slazené pití jako ledový čaj, kolové nápoje nebo ochucené minerální vody. Z provedeného výzkumného šetření vyplývá, že většina potravin, které si mohou žáci zakoupit v bufetech středních škol, nejsou z výživového hlediska vhodné. Ve velké míře jsou žákům prodávány produkty rychlého občerstvení, sladkosti a slazené nápoje. Žáci mají na výběr jen malé množství zdravých potravin, které by pro ně představovali vhodnou dopolední svačinu. Z tvrzení obsluhy bufetů se navíc zdá, že žáci preferují spíše méně zdravé alternativy i v případě, že mají možnost výběru vhodnějšího produktu. Příkladem může být to, že prodavačky častěji prodávají žákům slazené nápoje, přestože v nabídce je i neochucená minerální nebo pramenitá voda. Pokud si tedy bude žák pravidelně kupovat svačiny ve školním bufetu, existuje riziko, že si

tímto způsobem vypěstuje nezdravé stravovací návyky a pravidelnou konzumací nezdravé stravy pak může ohrozit své zdraví.

Pokud budu hodnotit nabídku občerstvení na SPŠ se zaměřením na strojírenství v Plzni, považuji za pozitivní možnost širokého výběru. Přesto však žáci nemají možnost si zde zakoupit zdravé potraviny. V nabídce sice převládají sladkosti a rychlé občerstvení, ale ve srovnání s ostatními, je pozitivem nejširší nabídka cereálních výrobků.

Za velmi pozitivní považuji fakt, že v bufetu SPŠ se zaměřením na dopravu mají žáci možnost koupit si čerstvé ovoce. Naopak velice nevhodný je z mého úhlu pohledu prodej energetických nápojů.

Bufet SOŠ ve Stříbře byl ze zkoumaných nejmenší a nabídka byla skromná. Kladně zde hodnotím především nabídku nápojů, ve které je především čistá, případně ochucená minerální voda a počet druhů slazeného pití je omezený.

Dle mého názoru existují alternativy zdravějších potravin, které by bylo možné ve školních bufetech žákům nabízet. Bylo by vhodné výrazně omezit prodej rychlého občerstvení, jako jsou hamburgery a párky v rohlíku, a stejně tak omezit nabídku solených, smažených brambůrků. Namísto baleného obloženého pečiva, bych navrhovala prodej čerstvých celozrnných baget s náplní z kvalitní kuřecí šunky či tvrdého sýra a s dostatkem čerstvé zeleniny, bez použití dresinků obsahujících majonézu. Za vhodné bych také považovala zaměnit prodej bonbonů a čokoládových tyčinek za müsli tyčinky a celozrnné sušenky, slazené ovocem či přírodními sladidly. Dle mého názoru je také potřeba nabízet žákům ovoce, nejlépe více druhů, stejně tak jako mléčné výrobky. Na většině škol si žáci mohou koupit ochucené jogurty, nabídku by však bylo možné rozšířit o mléko nebo kvašené mléčné výrobky jako je kefír nebo acidofilní mléko. Do nabídky nápojů by bylo vhodné zařadit ovocné a zeleninové šťávy a naopak omezit počet slazených a sycených limonád.

Jedna z možností, jak zajistit do školních bufetů zdravý sortiment, je například projekt Zdravá svačina realizovaný v Plzni. Tento projekt je součástí činnosti, obecně prospěšné společnosti Možnosti tu jsou, která podporuje vytváření nových pracovních míst pro zdravotně znevýhodněné lidi. V rámci tohoto projektu jsou denně dodávány zdravé svačiny do plzeňských škol.

ZÁVĚR

V této diplomové práci jsme se zabývali zejména problematikou rychlého občerstvení na středních školách v Plzeňském kraji. Jejím cílem bylo zjistit, jaké jsou možnosti doplňkového stravování na školách a zmapovat nabídku v bufetech. V teoretické části práce je popsán pojem rychlé občerstvení, jeho historie a vliv jeho konzumace na zdraví. V další části najdeme zásady zdravého složení stravy a také správného stravovacího režimu, a to zejména u dětí. Poslední kapitola teoretické části se věnuje možnostem stravování ve školách, a také jeho základní legislativou.

Praktická část práce se věnuje výzkumnému šetření, které probíhalo na středních školách v Plzeňském kraji. Prostřednictvím tohoto šetření jsme získali informace o dostupnosti automatů a bufetů na školách a také podrobný popis sortimentu na třech těchto školách, který jsme v rámci této práce mohli zhodnotit. Na základě výsledků šetření, jsme došli k závěru, že středoškoláci v Plzeňském kraji mají dostatečné možnosti zakoupit si občerstvení v prostorách školy. Nabízený sortiment, však není z výživového hlediska vhodný jako dopolední svačina pro žáky, a v případě časté konzumace může navíc u žáků docházet k vytváření špatných stravovacích návyků.

Zdravé stravování podporuje vývoj dětského organismu a pomáhá nám udržovat naše tělo v kondici. Abychom mohli stravu považovat za vhodnou a zdravou, musí obsahovat vyvážený poměr bílkovin, sacharidů i tuků, ve spojení s dostatkem vitamínů, minerálů a vlákniny. Velice důležité je také dbát na pitný režim. Dodržování zásad zdravé výživy funguje nejen jako prevence proti obezitě, ale i proti dalším infekčním onemocněním. Důvodem je to, že příjmem dostatečného množství vitamínů a minerálů podporujeme náš imunitní systém. Častá konzumace nezdravého jídla, k němuž řadíme i rychlé občerstvení, nám však může způsobit mnoho zdravotních obtíží. Je důležité od začátku vést děti ke zdravým stravovacím návykům, protože v dospělosti se lidé velice obtížně zbavují těch nezdravých. Naše zdraví je to nejcennější co máme, a proto je potřeba o něj pečovat.

RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá nabídkou rychlého občerstvení na středních školách. Text této práce je rozdělen na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola je věnována pojmu rychlé občerstvení, jeho historii a vlivu na lidské zdraví. Druhá kapitola se zabývá výživou dětí, jejím významem pro zdraví a také zásadami zdravé výživy. V poslední kapitole teoretické části je popsána organizace stravování ve školách.

Praktická část práce je věnována výzkumnému šetření, které je zaměřeno na nabídku občerstvení na středních školách. Cílem je zmapovat, jaká je nabídka bufetů a automatů na středních školách v Plzeňském kraji a zda je součástí této nabídky rychlé občerstvení.

This diploma thesis deals with the issue of fast food offering in high schools. The content of the thesis is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part is divided into three chapters. The first one deals with the term fast food, its history and its influence on human health. The second chapter is focused on health and proper diet for children and its impact on their health. The last chapter of the theoretical part deals with the organization of catering in schools.

The practical part is dedicated to fast food offering survey. The main goal is to depict the fast food offering in high schools in the Pilsen region.

SEZNAM LITERATURY

KNIŽNÍ ZDROJE

FOŘT, Petr a Ivan MACH. Nevíte, co jíte: jak vás klame potravinářský průmysl. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0274-6.

FREEDMAN, Paul H., ed. Jídlo: dějiny chuti. Praha: Mladá fronta, 2008. ISBN 978-80-204-1847-0.

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

HNILICOVÁ, Helena. Nevhodnost a škodlivost automatů na limonády a sladkosti v našich školách. *Výživa a potraviny*, 2012, roč. 67, č. 4, str. 54-55.

HRNČÍŘOVÁ, Dana, Olga JOHANIDESOVÁ, Alexandra KOŠŤÁLOVÁ, et al. Rádce školní jídelny. Praha: Státní zdravotní ústav, 2016. ISBN 978-80-7071-358-7.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa: 2., přepracované vydání*. Praha : Grada Publishing a.s., 2011. 978-80-247-3433-0.

LAUDAN, Rachel. *Cuisine and Empire: Cooking in World History*. California: University of California Press, 2015. 9780520286313.

MACHOVÁ Jitka, KUBÁTOVÁ Dagmar. *Výchova ke zdraví: 2*. Praha : Grada, 2016. 978-80-271-0993-7.

MIKŠOVÁ, Zdeňka. *Kapitoly z ošetrovatelské péče, Svazek 1*. Praha : Grada, 2006. 80-247-1442-6.

VAVŘIČKOVÁ, Alena. *Děti a reklama*. Liberec: Bor, 2010. 978-80-86807-44-7.

VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. 978-80-247-2247-4.

VYSEKALOVÁ, Jitka. *Psychologie reklamy - 4., rozšířené a aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2012. 978-80-247-4005-8.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Fastfoody zná naprostá většina českých dětí. Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky [online]. 18. 1. 2013 [cit. 2018-2-10]. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/onas/aktuality/fastfoody-zna-naprosta-vetsina-ceskych-deti>

Horáková, Jitka. Žij zdravě. *Fast food aneb co jste možná nevěděli*. [Online] 2009. [Citace: 16. 2. 2018.]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/novinky/jidlo/fast-food-aneb-co-jste-mozna-nevedeli/>.

Hygienická stanice hlavního města Prahy. *Co je to HACCP? A jak rozsáhlá příručka musí být?* [Online] 2016. [Citace: 15. 2. 2018.]. Dostupné z: http://www.hygp Praha.cz/dokumenty/co-je-to-haccp--a-jak-rozsahla-prirucka-musi-byt--2394_2394_463_1.html.

IMLAUFOVÁ, Petra a Karel NEŠPOR. Dítě a „energy drink“. *Vesmír* [online]. 6. 11. 2008 [Citace: 26. 4. 2018]. Dostupné z: <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2008/cislo-11/dite-bdquoenergy-drinkldquo.html>

Poradenské centrum Výživa dětí. *Výživa dětí. Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti*. [Online] 2013. [Citace: 21. 2. 2018.]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/#top>.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [Citace: 4. 3. 2018]. Dostupné z: [www: http://www.nuv.cz/file/433_1_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)

Střední odborná škola Stříbro [online] [Citace: 26. 4. 2018]. Dostupné z: <http://www.sosstibro.cz/>

Střední průmyslová škola doprání v Plzni [online] [Citace: 26. 4. 2018]. Dostupné z: <https://www.dopskopl.cz/>

Střední průmyslová škola strojnická a Střední odborná škola profesora Švejcara, Plzeň [online] [Citace: 26. 4. 2018]. Dostupné z: <http://www.spstrplz.cz/>

Webster, Merriam -. Definition of fast food by Merriam-Webster. *Meriam - Webster Since 1828*. [Online] [Citace: 24. 1. 2018.]. Dostupné z: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/fast%20food>.

Whitten, Sarah. CNBC. *McDonald's reunites with Disney on Happy Meals after more than a decade apart*. [Online] CNBC, 28. 2. 2018. [Citace: 9.. březen 2018.]. Dostupné z: <https://www.cnbc.com/2018/02/27/mcdonalds-serves-disney-branded-happy-meals-after-more-than-a-decade.html>.

Willson, Tracy V. The History of Fast Food. *howstuffworks*. [Online] [Citace: 30. 1. 2018.]. Dostupné z: <https://science.howstuffworks.com/innovation/edible-innovations/fast-food3.htm>.

Zdravá svačina [online] [Citace: 15. 4. 2018]. Dostupné z: <http://www.zdrava-svacina.cz/>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Absolutní četnost dle okresu

Tabulka 2: Kolik středních škol provozuje bufet?

Tabulka 3: Kolik středních škol provozuje potravinové automaty?

Tabulka 4: Kolik středních škol provozuje nápojové automaty?

Tabulka 5: Kolik středních škol provozuje automaty na teplé nápoje?

Tabulka 6: Nabídka občerstvení na školách

Tabulka 7: Sortiment Bufetu SPŠ Strojnické a SOŠ profesora Švejcara

Tabulka 8: Sortiment bufetu SPŠ dopravní

Tabulka 9: Sortiment bufetu SOŠ Stříbro

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Poměr škol dle okresu

Graf 2: Kolik středních škol provozuje bufet?

Graf 3: Provoz bufetu ve školách dle okresu

Graf 4: Kolik středních škol provozuje potravinové automaty?

Graf 5: Provoz potravinových automatů ve školách dle okresu

Graf 6: Kolik středních škol provozuje nápojové automaty?

Graf 7: Provoz nápojových automatů ve školách dle okresu

Graf 8: Kolik středních škol provozuje automaty na teplé nápoje?

Graf 9: Provoz automatů na teplé nápoje ve školách dle okresu

Graf 10: Nabídka občerstvení na školách