

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta pedagogická**

**Bakalářská práce**

**2012**

**Jitka Moulisová**

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
Katedra psychologie

# STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

*Bakalářská práce*

Jitka Moulisová  
Specializace v pedagogice: Učitelství praktického vyučování  
a odborného výcviku (2009-2012)

Vedoucí práce: PhDr. et Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.  
Plzeň, březen 2012

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

V Plzni dne 11. dubna 2012

.....

vlastnoruční podpis

### **Poděkování:**

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce PhDr. et Mgr. Michalu Svobodovi, Ph. D. za poskytování cenných rad, dále panu řediteli Mgr. Václavu Vildovi, který mi umožnil provést výzkum na Střední škole Rokycany, Jeřabinová 96/III.

Děkuji také těm, kteří se zasloužili o konečnou podobu této práce a umožnili mi získat potřebná data k výzkumu.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta pedagogická

Akademický rok: 2009/2010

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jitka MOULISOVÁ**  
Osobní číslo: **P09B0024K**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**  
Název tématu: **Stravování žáků na středních školách**  
Zadávací katedra: **Katedra psychologie**

### Zásady pro vypracování:

1. Prostudování literatury
2. Analýza a komparace odborných informací
3. Stanovení cíle bakalářské práce
4. Vypracování osnovy
5. Zpracování bakalářské práce, teoreticko-aplikační charakter
6. Praktické závěry a doporučení pro praxi

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy: **90**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

1. ČELEDOVÁ, L, ČEVELA,R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2010.
2. KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví, Praha:Portál, 2001.
3. KUNOVÁ, V. Zdravá výživa, Praha: Grada, 2011.
4. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009.


Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.**


Katedra psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **28. května 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2011**

  
Doc. PaedDr. Jana Coufalová, CSc.  
děkanka



  
Doc. PhDr. Jana Miřhová, CSc.  
vedoucí katedry

V Plzni dne 5. července 2010

<b>Úvod .....</b>	<b>7</b>
<b>1 Charakteristika stravovacích zvyklostí z racionálního hlediska.....</b>	<b>8</b>
1.1 Význam výživy a přijímaných živin.....	8
1.2 Složky výživy potřebné pro správný vývoj .....	10
1.2.1 Význam aditiv a funkčních potravin pro stravování.....	17
<b>2 Zásady racionální výživy adolescentů.....</b>	<b>19</b>
2.1 Doporučený denní režim mládeže a jejich výživa.....	19
2.2 Možnosti zdravé výživy z pohledu české potravinové pyramidy .....	22
2.3 Doporučené denní dávky živin adolescentům .....	23
<b>3 Důsledky nevhodného stravování.....</b>	<b>26</b>
3.1 Rizika spojená s nevhodným stravováním .....	26
<b>4 Sociální faktory v utváření nutričních preferencí .....</b>	<b>29</b>
4.1 Vliv rodiny.....	29
4.2 Vliv prostředí mimo rámec rodiny .....	30
4.2.1 Školní stravování .....	31
<b>5 Výzkumné šetření stravovacích návyků žáků na Střední škole Rokycany a možností stravování nabízených touto školou.....</b>	<b>36</b>
5.1 Metodologický postup výzkumného šetření.....	36
<b>Závěr .....</b>	<b>50</b>
<b>Seznam literatury.....</b>	<b>51</b>
<b>Online zdroje .....</b>	<b>53</b>
<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>55</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>60</b>
Příloha 1 Obsah bílkovin ve vybraných potravinách.....	61
Příloha 2 Obsah cholesterolu ve vybraných potravinách.....	62
Příloha 3 Tabulka s nutričními hodnotami jednotlivých potravin .....	63
Příloha 4 Obsah vlákniny ve vybraných potravinách .....	69
Příloha 5 Množství vitamínů a minerálních látek v jednotlivých potravinách .....	70
Příloha 6 Rozdíly ve stravovacích návycích mezi dívkami a chlapci.....	76
Příloha 7 Možnost měsíčního stravovacího lístku .....	77
Příloha 8 Česká potravinová pyramida .....	78
Příloha 9 Doporučené denní dávky živin adolescentům.....	79
Příloha 10 Hraniční hodnoty BMI .....	81
Příloha 11 Školní jídelníček SŠ Rokycany a fotografie školní jídelny.....	82
Příloha 12 Dotazník .....	84

<b>Resumé.....</b>	<b>88</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>89</b>
<b>Anotace .....</b>	<b>90</b>
<b>Annotation .....</b>	<b>91</b>



## Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá tématem „Stravování žáků na středních školách“. Toto téma jsem si ne zvolila náhodně, působím na Střední škole Rokycany jako učitelka odborného výcviku. Vždy mě velmi zajímaly stravovací návyky našich žáků a zda využívají všech možností stravování nabízených naší školou a do jaké míry jsou s těmito možnostmi spokojeni. Cílem mé práce bude tedy zmapovat stravovací návyky žáků na Střední škole Rokycany, zda konzumují dostatečné množství ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, obilovin, luštěnin, celozrnného pečiva, dodržují pitný režim a volí k jeho plnění vhodné nápoje, jestli jsou spokojeni s možnostmi stravování nabízenými Střední školou Rokycany a do jaké míry využívají stravovacích možností nabízených školní jídelnou či prodejnou této školy, případně jaké změny by z hlediska stravování uvítali. Práce je členěna do pěti kapitol. První čtyři kapitoly tvoří teoretický základ ke zvolenému tématu. Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na význam výživy a její složky, které jsou potřebné pro správný vývoj adolescentů. Věnuje se zásadám racionální výživy a případným rizikům, která jsou spojena s nevhodným stravováním. Dále se zabývá faktory, které mají zásadní vliv na utváření nutričních preferencí dospívající mládeže. Praktická část bakalářské práce, která je v kapitole pět, má zmapovat stravovací návyky žáků na Střední škole Rokycany a možnosti stravování nabízené touto školou, stanovit výzkumné otázky, zpracovat výsledky výzkumu a podat náměty na případné zlepšení kvality stravování a stravovacích návyků. Tématu stravovacích návyků a zdravé výživy se věnovalo či věnuje řada odborníků jako: Fraňková S., Dvořáková – Janů V., Kunová V., Machová J., Kubátová D., a spousty dalších, na které budu odkazovat v této bakalářské práci.

# 1 Charakteristika stravovacích zvyklostí z racionálního hlediska

*Tato kapitola bude hledat odpovědi na význam výživy a přijímaných živin pro správný vývoj organismu a složky výživy, které jsou nezbytné pro jeho vývoj.*

## 1.1 Význam výživy a přijímaných živin

Výživa je vědeckým oborem, který vznikl na konci 18. století. Již v dřívějších dobách se lidé zabývali problematikou lidské výživy a poskytovali rady, jak se mají stravovat. Traduje se, že prvním praktikujícím výživářem byl starověký řecký lékař Hippokrates 460 – 380 př. Kristem. Až ve 20. století se začali zajímat o výživu státní instituce. Doba přežití byla poměrně nízká, průměrný věk člověka byl do 40 let. Při dostatečném příjmu potravin se v současnosti člověk dožívá 70 let a více. Bez pochyby lze říci, že jídlo zaujímá v historii lidstva pevné a důležité místo. Stravování člověka neplní pouze fyziologickou funkci, ale rovněž působí především psychickými, společenskými a sociálními vlivy. Stravování je spojeno s příjemnými pocity, proto je důležitá senzorická stránka stravy, která může přispět k pocitům libosti<sup>1</sup>.

Základem správného stravování je zdravá výživa, která je základní podmínkou života. Výživou se rozumí souhrn složitých a nepřetržitých procesů. Důležitým procesem je přijímání živin potřebných při tvorbě a obnově tkání, zajištění a regulaci fyziologických funkcí organismu<sup>2</sup>. Ve své stravě přijímáme látky zvané živiny, které jsou nezbytně nutné k výživě lidského organismu. Živiny jsou rozděleny do dvou skupin. Základní skupinu tvoří látky, které umožňují růst nových tkání a jsou zdrojem energie. Do této skupiny patří tuky, bílkoviny a sacharidy. Druhou skupinu tvoří vitamíny, minerální látky a voda, která je podstatnou složkou všech tkání. Živící látky přijímané potravou mají různý význam, a proto se rozdělují na látky:

- Živící (stavební) - jsou důležité pro správný růst organismu. Patří sem bílkoviny a nerostné látky.
- Sytící (energetické) - jejich úkolem je dodat tělu potřebnou energii, která je důležitá pro tělesnou aktivitu a tvoření tělesného tepla.

---

<sup>1</sup> BLATTNÁ, Jarmila; a kol.: *Výživa na začátku 21. století: aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Vydání 1. Praha: Výživa servis, 2005. 79 s. ISBN 80-239-6202-7. s. 4–5.

<sup>2</sup> ŠLAISOVÁ, Jiřina.: *Význam správné výživy pro organismus*. [online]. Dostupné z WWW: <http://vladahadrava.xf.cz/uvod.html>. [cit. 2011-09-07].

- Ochranné látky - mají za úkol chránit tělo před chorobami a umožňují látkovou přeměnu v těle. Ochrannými látkami jsou vitamíny. Nesprávná výživa je velmi častou příčinou nemocí. Člověk při výběru stravy, jejího množství, složení, ale i podmínek jejího příjmu musí využít svých rozumových schopností. Nemůže jíst bez výběru to, co má právě k dispozici, neboť takový způsob stravování je nesprávný a má nepříznivé následky. Každý jednatel by měl vědomě usměrňovat svůj způsob stravování, využít všech současných poznatků a stravovat se racionálně<sup>3</sup>. Organismus potřebuje pro svou správnou funkci dostatečné množství energie k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Obojí člověk získává potravou. Zdravá výživa mladistvých musí zabezpečovat jejich tělesný růst a přiměřené přírůstky výšky a hmotnosti. Správná racionální výživa by měla být vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní. Z **kvantitativního** hlediska by měl příjem energie odpovídat jejímu výdeji. Lidé, kteří mají sedavé zaměstnání nebo vykonávají lehkou činnost, mají menší výdej energie než ti, kteří těžce fyzicky pracují. Velké energetické nároky mají děti v období dětství a dospívající mládež. Při nadměrném množství příjmu energeticky bohatší stravy, než odpovídá jejímu výdeji, dochází v organismu k přeměně přebytečné energie na tuk, který se ukládá, a vzniká nadváha až obezita. Z **kvalitativního** hlediska by měla být strava vyvážená, rozmanitá, aby se zajistil správný a vyvážený příjem živin, vitamínů a minerálních látek. Nesprávné stravovací návyky způsobené jednostrannou, nevyváženou stravou mohou mít za následek nedostatek některých živin, který by mohl vést k oslabení imunitního systému a zapříčinit tím zvýšené riziko vzniku kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. Samozřejmě by mělo být dodržování pravidelného pitného režimu<sup>4</sup>.

*Je však důležité, když se řekne dostatečný příjem energie, abychom si uvědomili, že by se mělo jednat o energii, která je v podobě ovocných cukrů. Konzumace trvanlivého pečiva, čokoládových cukrovinek, případně slazených nápojů není vhodnou variantou. Mnohem vhodnější je fruktóza a glukóza, která je obsažena v ovoci. Případně vhodnější sladidlo pro děti i dospělé je med, který je zároveň zdrojem vitamínů,*

---

<sup>3</sup> MAŠEK, Libor.: *Potraviny a nápoje v kostce*. Vydání 1. Praha: Ratio, 1996. 211 s. ISBN 80 – 238-1585-7. s. 5-6.

<sup>4</sup> MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar; a kol.: *Výchova ke zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8. s. 18.

minerálních látek a má osvědčené blahodárné účinky na zdraví člověka, jak uvádí **J. Mandžuková**.<sup>5</sup> O *základních složkách výživy potřebných pro správný vývoj* pojednává následující podkapitola.

## 1.2 Složky výživy potřebné pro správný vývoj

Živiny, které člověk potřebuje k životu v největším množství jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. Tyto tři základní živiny dodávají organismu 100 % potřebné energie. Dalšími složkami výživy, které potrava přináší, jsou esenciální aminokyseliny, esenciální mastné kyseliny, vitamíny a minerální látky<sup>6</sup>. Ve výživě zdravého člověka s normální hmotností by měly podle oficiálního doporučení tvořit 50–60 % přijaté energie sacharidy, 30–35 % tuky a 10–20 % bílkoviny<sup>7</sup>.

**Bílkoviny** jsou nezbytnou složkou stravy, i když jejich denní příjem činí pouhých 10–20 %, energetická hodnota 1 g bílkovin je 17 kJ. Organismus není schopen jejich vlastní tvorby, tudíž musí být přijímány potravou. Takto přijaté bílkoviny se rozkládají v trávicím ústrojí na stavební složky – aminokyseliny. Aminokyseliny jsou vstřebávány do krve, a odtud kolují do jater, kde se jejich část využije k přestavbě na sacharidy a tuky. Část aminokyselin je krevním oběhem přenesena z jater do tkání, kde se vytvářejí tkáňové bílkoviny. Určitý podíl aminokyselin je využíván jako zdroj energie a malá část koluje v krvi ve stálém množství. Aminokyseliny se dělí na esenciální (nezbytné) aminokyseliny, které si organismus není schopen vyrobit sám, tudíž je odkázán na jejich příjem z potravy, a neesenciální (postradatelné), které si dovede organismus vytvořit. Minimální hranice příjmu bílkovin je 0,6 g na kilogram ideální tělesné váhy, optimální příjem však činí u dětí od 14–18 roků 1–1,5 g/kg hmotnosti na den. Optimální je příjem 50 % bílkovin rostlinného původu, tzv. neplnohodnotných bílkovin, a 50 % živočišného původu, tzv. plnohodnotných bílkovin, které se nacházejí v mase, mléce, vejcích. Problém by mohl nastat ve chvíli, kdyby byli rodiče přísní vegetariáni. Sice sója obsahuje plnohodnotné bílkoviny, ale pro správný vývoj jedince jsou bílkoviny živočišného původu nepostradatelné. U dětí potrava bez živočišných bílkovin snižuje jejich růst, celkovou živost a dochází ke zpomalení

<sup>5</sup> MANDŽUKOVÁ, Jarmila.: *Léčivá síla vitamínů, minerálů a dalších látek*. Vydání 1. Benešov: Start, 2005. 266 s. ISBN 80-86231-36-4. s. 240-242.

<sup>6</sup> KUDEROVÁ, Libuše.: *Nauka o výživě: pro střední hotelové školy a veřejnost*. Vydání 1. Praha: Fortuna, 2005. 184 s. ISBN 80-7168-926-2. s. 131 – 134.

<sup>7</sup> KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa. 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0. s. 15 – 19.

duševních pochodů. V půl roce života by měl činit podíl bílkovin 80 %, postupně by měl klesat v 18 letech k 50 %. Případný nedostatek bílkovin se projevuje nevyvinutým svalstvem, sníženou odolností proti infekci, sníženou vitalitou, špatným hojení ran, deprese. **Autorka V. Kunová**<sup>8</sup> uvádí ve své knize, že nedostatek bílkovin v našich podmínkách nehrozí. Výjimkou mohou být lidé, kteří se stravují alternativně nebo drží neodborně sestavené redukční diety. Problémy u dětí mohou vzniknout v případě, že se věnují vrcholovému sportu, kdy je zapotřebí zvýšit příjem bílkovin, ale se vši „s mírou“. Nadměrný přísun bílkovin ve stravě zatěžuje organismus a stoupá zde riziko onemocnění dnou. Lidé se často mylně domnívají, že když snědí 200 g steak, přijali 200 g bílkovin. To je zásadní omyl. *Pro lepší orientaci uvádím v příloze 1 tabulku s obsahem bílkovin ve vybraných potravinách. Rodiče by neměli omezovat děti, ať už jsou zastánci jakéhokoliv výživového směru. Dítě by mělo mít možnost rozmyslet si samo, jakým potravinám dá přednost. Rozhodně by nemělo docházet k redukci potravin, které neuznávají rodiče z důvodu vegetariánství či jiného výživového směru. Nelze než s V. Kunovou souhlasit.*

Druhou významnou živinou, která by měla tvořit denním příjmem 30–35 % jsou tuky. **Tuky** jsou sloučeninou glycerolu a mastných kyselin, které se dělí na nasycené a nenasycené mastné kyseliny. Nenasycené se dále dělí na jednoduše nenasycené (mononenasycené) a vícenásobné nenasycené (polynenasycené). Tukové dodávají tělu nepostradatelné esenciální mastné kyseliny, které si lidský organismus neumí sám vytvořit. Nasycené mastné kyseliny působí na lidský organismus nepříznivě, zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Jedná se o živočišné tuky, jako je máslo, sádlo, hovězí tuk. Mononenasycené mastné kyseliny působí příznivě na naše zdraví, jejich zdrojem je olivový olej, olivy, avokádo, ořechy. Polynenasycené mastné kyseliny musí být přijímány stravou. Lidské tělo není schopné jejich tvorby, snižují hladinu cholesterolu v krvi, fungují jako prevence srdečně-cévních chorob, snižují riziko vzniku nádorových onemocnění a mají velmi silnou protizánětlivou aktivitu. Jsou dvojího druhu omega 3, omega 6, označované také jako n-3, n-6 mastné kyseliny. Zdrojem jsou rostlinné oleje řepkový, slunečnicový, sójový, kvalitní margaríny, z nich vyrobené, a tuk obsažený v rybím mase. Tuk je ve své čisté podobě nejbohatším zdrojem energie, energetická hodnota 1 g tuku je 38 kJ. Tuk je samozřejmou a důležitou součástí zdravé výživy.

---

<sup>8</sup> KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa. 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0. s. 16 – 27.

Jsou nutné pro vstřebávání vitamínů, které jsou rozpustné pouze v tucích, a to vitamíny A, D, E, K. Součástí živočišných tuků je cholesterol, který v malém množství náš organismus potřebuje. Můžeme si tedy vybrat mezi tuky živočišného nebo rostlinného původu. Celkový denní příjem v rámci prevence arteriosklerózy a kardiovaskulárních chorob by neměl být vyšší než 30 % energetického příjmu se zastoupením jedné třetiny tuků živočišného původu a dvou třetin tuků rostlinného původu. Pro lepší představivost, příjem tuku za den by měl být 30–35 % denního příjmu energie dospělého člověka, který by se měl pohybovat mezi 8000–10 000 kJ, to představuje 60–80 g. Průměrný současný člověk konzumuje tuky v množství 120 g denně<sup>9</sup>. *Byli jsme svědky již několika kampaní, kde bylo vytlačováno běžné máslo různými rostlinnými náhražkami. Některé značky rostlinných náhražek jsou mnohdy mnohem nebezpečnější než konzumace klasického másla. J. Poděbradská<sup>10</sup> uvádí že, zdravý člověk nepotřebuje konzumovat tyto náhražky a rozhodně nejsou vhodné pro děti a těhotné ženy. Měla by být zajištěna mnohem větší kontrola potravin, u kterých výrobci v reklamních kampaních tvrdí, že mají blahodárné účinky na naše zdraví. Spotřebitel se tak ocitá v kruhu, kdy se musí rozhodnout, co je pro jeho zdraví vhodnější. Zajisté je mnohem zdravější používat máslo v menším množství než nekvalitní levný margarín, kdy velmi rozlišná cena od jiných produktů je na pováženou. Pro lepší přehled uvádím v příloze 2 tabulku s obsahem cholesterolu ve vybraných potravinách.*

Třetí, a to nejvýznamnější složkou jsou **sacharidy**, které by měly tvořit denní příjem ve výši 50–60 %. Je však důležité, aby denní příjem odpovídal dennímu výdeji, jinak hrozí, že získaná energie bude uložena v podobě tuku. Rozdělení sacharidů:

- Jednoduché sacharidy, které se dále dělí na monosacharidy a disacharidy.
- Složité sacharidy, které se dělí na polysacharidy a oligosacharidy.

Monosacharidy vstupují do krevního oběhu rychleji, než je tomu u složených karbohydrátů, které se v organismu dlouho přeměňují. Potraviny bohaté na monosacharidy jsou hroznový cukr (glukóza), ovoce a z něj získávaná fruktóza, dalšími zdroji fruktózy je med a některé druhy zeleniny. Mezi významné zástupce

<sup>9</sup> MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar; a kol.: *Výchova ke zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8. s. 19–21.

<sup>10</sup> PODĚBRADSKÁ, Jana.; *Mýty o margarínech*. Svět potravin. Článek v sekci mýty o potravinách. [online]. Dostupné z WWW. [www.svet-potravin.cz](http://www.svet-potravin.cz) > Mýty o potravinách. [cit. 2012-01-16].

disacharidů patří sacharóza (řepný cukr), neméně významné cukry laktóza (mléčný cukr) a maltóza (sladový cukr). Zástupci složitých cukrů jsou polysacharidy, které jsou obsažené ve škrobu, glykogenu, mají ve výživě nezastupitelné místo, jejich zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce a brambory. Oligosacharidy stojí na pomezí jednoduchých a složitých cukrů. Jejich zdrojem jsou luštěniny, organismus je však nedovede štěpit<sup>11</sup>.

Denní dávka sacharidů je závislá na fyzické aktivitě jedince. V dospělosti kryjí sacharidy 55 % denní energetické potřeby. Současná spotřeba sacharidů je nadměrná. S tím roste riziko některých chorobných stavů, jako je obezita, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění a zubní kaz. Sacharidy jsou zastoupeny v potravinách v různém množství, energetická hodnota 1 g je 17 kJ. Nulovou nebo minimální hodnotu sacharidů obsahuje maso, uzeniny, sýry, vejce a většina druhů zeleniny. O něco větší podíl sacharidů mají ořechy, mléko, tvarohy, jogurty a ovoce. Pečivo, brambory, obiloviny a rýže jsou již koncentrovaným zdrojem sacharidů, až 80 g sacharidů ve 100 g potravin. Lidský organismus je schopen se bez rafinovaného cukru plně obejít, je proto důležité, aby se tomu děti učily již v dětství. Nadměrná konzumace převládá v podobě sladkých odměn, které rodiče začínají pořizovat svým dětem a neuvědomují si tak, že děti si postupně na tento způsob příjmu energie rychle zvykají. Jedná se o jistý způsob závislosti, který je v podobě sladkostí, kynutého pečiva, cukrářských výrobků. Děti se s těmito výrobky setkávají denně v reklamě, u svých spolužáků, ve školní jídelně. Je důležité, aby tento příjem nebyl nadměrný, a pokud možno byl omezen na minimum. Místo rafinovaného cukru lze použít k doslazování fruktózu, rozinky, které se mohou přidávat do moučníků, pečiva, krémů. Jako sladký dezert je možné připravit dušené ovoce, které lze podávat rozmixované nebo celé. Dobrá jsou švestková nebo hrušová povidla bez cukru. Osladit život můžeme dětem doma vyrobenými ovocnými či zeleninovými šťávami nebo sušeným ovocem, mákem, kokosovou moučkou, skořicí, mandlemi<sup>12</sup>. *Nelze než souhlasit s autorem článku M. Chlupem, který*

---

<sup>11</sup> KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa. 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0. s. 16 – 27.

<sup>12</sup> CHLUP, Martin.: *Cukrátka*. Svět potravin. 2009, roč. 9, č. 09, s.52. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv\\_cisel/200909.pdf](http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv_cisel/200909.pdf). [cit. 2011-10-27.].

MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar; a kol.: *Výchova ke zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8. s. 21 – 23.

KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa. 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0. s. 28 – 31.

*upozorňuje na možnosti zdravějšího způsobu stravování dospívající mládeže a předcházení tím nezdravým stravovacím návykům. Otázkou je, jestli jsme ochotní obětovat více času na přípravu zdravých pokrmů, nebo ne, určitě zdraví dítěte by mělo stát na prvním místě, někdy na to však díky uspěchané době zapomínáme. Pro lepší orientaci v obsahu jednotlivých složek ve stravě uvádím tabulku s nutričními hodnotami jednotlivých potravin v příloze 3.*

**Vláknina** je důležitou součástí naší stravy. Z chemického hlediska se jedná o polysacharid, který má vláknitou strukturu. Souhrnný název vláknina zahrnuje celulózu, pektin a hemicelulózu. Rozpustná vláknina v žaludku zvětšuje svůj objem a působí tak pocitem nasycenosti. Denní dávka vlákniny by měla být 30 g denně. Nerozpustná vláknina hraje důležitou roli v trávicím ústrojí, kdy dochází k pročištění a průchodu trávenin zažívacím systémem. Je prevencí rakoviny tlustého střeva. Zdroje vlákniny jsou v ovoci, zelenině, ovesných a pšeničných otrubách, fazolích, hrachu a v ječmeni. Vláknina patří mezi nezastupitelné složky výživy a měla by být součástí každodenní stravy. Je proto mnohem lepší naučit děti na ovoce, a tím dodat nejen zdroj energie, ale také tolik potřebnou vlákninu. S vlákninou se musí opatrně, nadměrné množství jejího příjmu společně s nadměrným množstvím tekutin může u dětí vyvolat průjemy, a naopak při nedostatečném množství tekutin může vyvolat bolesti břicha a nadýmání. Doporučenou denní dávku pro dítě lze vypočítat velmi jednoduše, k věku dítěte se přičte 5 g vlákniny. V případě, že je dítěti 5 let a přičteme 5 g vlákniny, potřebný denní příjem činí 10 g vlákniny<sup>13</sup>. *Vzhledem k tomu, že jsem přesvědčená o tom, že málo lidí ví, kolik vlákniny je v dané potravine, uvádím její tabulku v příloze 4. Z uvedené přílohy je zřejmé, že pokud nebudeme kombinovat různé potraviny, nemůžeme denní limit splnit. Se splněním potřebné dávky vlákniny nebudou mít problém vegetariáni, kteří nedostatkem vlákniny jistě netrpí. Je tedy vhodné kombinovat různé druhy zeleniny či ovoce v podobě zeleninových či ovocných salátů. Případně konzumovat celozrnné pečivo nebo jogurt, který doplníme o pšeničné otruby. Naprosto nutnou podmínkou je dodržování pravidelného pitného režimu, jedině tak může vláknina plnit svoji roli.*

---

<sup>13</sup> RŮŽIČKOVÁ, Dana.: *Vláknina v dětském jídelníčku*. Svět potravin. 2009, roč. 9, č. 01, s. 52. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv\\_cisel/200901.pdf](http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv_cisel/200901.pdf). [cit. 2011-10-27].

□ ČELEDOVÁ, Libuše; ČEVELA, Rostislav.: *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Vydání 1. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8. s. 57 – 59.



Neméně významnou složkou výživy je **voda**, která je nepostradatelnou součástí života a výživy současně. Člověk potřebuje denně 1,5–2 litry vody, její denní potřebné množství ovlivňuje věk, pohlaví, fyzická aktivita, tělesná hmotnost, způsob stravování. Důležitou součástí pitného režimu je rozložit pitné dávky do celého dne. Při vysoké fyzické aktivitě a v horkém prostředí ztrácíme 8–10 litrů tekutin. V pitném režimu by se měla objevovat nejčastěji voda, a to pramenitá, případně minerální. Je vhodné tyto dva druhy střídat, převažovat by však měla voda pramenitá. Pitný režim lze doplnit o přírodní ovocné či zeleninové šťávy, případně bylinné a zelené čaje. Omezit nebo úplně vynechat by se měly tyto nápoje: alkohol, káva, silné čaje, které z těla vodu vylučují. Vyhnout bychom se měli kolovým nápojů, které mají stejný odvodňující účinek a navíc obsahují kofein, jsou přislazované a odvádějí z těla vápník, tudíž nejsou vhodné pro dospívající mládež. Další špatnou variantou pro doplnění tekutin jsou limonády, které jsou přibarvované a doslazované. Při nedostatečném pitném režimu se u dětí může projevovat únava, zhoršení pracovní výkonnosti, ospalost, bolesti hlavy. V dnešní době u mládeže narůstá obliba pití energetických drinků, kolových nápojů a kávy, které však neslouží k doplnění tekutin, a může tak dojít k dehydrataci organismu a ke kolapsům. Důležité je tedy dodržovat pravidelný příjem vhodných tekutin. Je nutné pít v průběhu celého dne. V horkém počasí není vhodné pít chlazené nápoje, dochází k zvyšování pocitu žízně. Pitný režim je individualitou každého člověka<sup>14</sup>. *S autory L. Čeledovou a R. Čevelou musím bohužel souhlasit. U dospívající mládeže roste nejen zájem o energetické nápoje, ale rovněž o alkoholické nápoje, které jsou velmi často kombinovány nebo dokonce míchány dohromady, tento způsob konzumace energetického nápoje spolu s alkoholem je nejen zdraví nebezpečný, ale z hlediska pitného režimu zcela nevhodný. Pitná voda je vytlačována mnohem chuťově atraktivnějšími nápoji, jako jsou kolové nápoje, a mnoha dalšími slazenými a přibarvovanými nápoji. Není pak divu, že dochází ke kolapsům a dehydratacím, případně zdravotním problémům v podobě špatné funkce ledvin. Mělo by tak docházet ve školách k mnohem větší intervenci do dané problematiky.*

K zajištění správné funkce organismu je důležité zajistit potřebné **vitamíny** a **minerální látky**. Vitamíny jsou látky, které si organismus není schopen vytvořit, ale

---

<sup>14</sup> ČELEDOVÁ, Libuše; ČEVELA, Rostislav.: *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Vydání 1. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8. s. 60 – 62.

jsou důležité pro funkci enzymů, hormonů nebo k likvidaci nebezpečných volných radikálů. Vitamíny lze rozdělit do dvou základních skupin:

- vitamíny rozpustné v tucích: vitamíny A, D, E, K
- vitamíny rozpustné ve vodě: vitamíny skupiny B, vitamín C.

Vitamíny, které jsou rozpustné v tucích nemusí být doplňovány denně, tělo si dovede udělat jejich rezervu. Oproti tomu vitamíny, které jsou rozpustné ve vodě, by měly být doplňovány denně, jejich případný nadbytek je z těla vylučován močí. Projevem nedostatku vitamínů je avitaminóza. Ve vyspělých zemích se již prakticky nevyskytuje. Je však s podivem, jak velké množství lidí trpí hypovitaminózami, takzvaným mírným nedostatkem vitamínů. Jsou obtížněji zjištělné, o to více zákeřnější. Subjektivním příznakem nedostatku vitamínů může být pouhá únava, zhoršený stav pleti, vlasů, mírné poruchy nálady a podobně. Objektivně však deficit vitamínů zvyšuje pravděpodobnost vzniku chorob srdce a cév, onkologických onemocnění nebo nemocí pohybového aparátu. Příčinou jsou technologické úpravy potravin, které zapříčiňují ztráty většiny vitamínů. Dalším faktorem, který snižuje obsah vitamínů, je dlouhodobé skladování a nešetrná úprava v domácnostech. Málokdo jí potřebné množství ovoce a zeleniny k zajištění dostatečného množství potřebných vitamínů. K deficitu vitamínů může přispět i pravidelné užívání některých léků<sup>15</sup>. *Velmi často se setkáváme s tím, že rodiče ve strachu o dostatek vitamínů u svého dítěte nakupují různé druhy vitamínových doplňků místo toho, aby zajistili dostatečný přísun čerstvé zeleniny či ovoce, jak uvádí K. Grimmová,<sup>16</sup> při dostatečné a pestré stravě není zapotřebí dodávat dětem syntetické vitamíny. Opět velkou roli hraje reklama, která nás přesvědčuje o tom, že právě tento výrobek je vhodný pro zdraví dětí.*

Minerální látky jsou zapotřebí v našem organismu jako určitá stavební hmota, materiál, z něhož jsou tvořeny tkáně (kosti, zuby). Jsou důležitou součástí ve funkčních systémech, například při nervosvalovém přenosu. V relativně nejvyšších dávkách nad 100 mg je zapotřebí vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, chlor, síra. Výživový problém může nastat ve chvíli, kdy je nedostatek vápníku a hořčíku na jedné straně, a naopak

---

<sup>15</sup> KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa. 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0. s. 41 – 45.

<sup>16</sup> GRIMMOVÁ, Kateřina: *Potřebují děti syntetické vitamíny?* Měsíčník zdraví. [online]. <http://www.mesicnikzdravi.cz/vztahy/vita.htm>. [cit. 2011-10-27].

nadbytek sodíku a fosforu na straně druhé. V nižších dávkách do 10 mg je nutné přijímat železo, zinek, měď, mangan, jód, molybden, selen, fluor, chrom a kobalt. Problémem lidí v České republice je stále přetrvávající nedostatek jódu. Nejmenší množství mikrogramové vyžaduje organismus křemíku, vanadu, niklu, cínu, bóru, kadmia, arzenu a hliníku. Některé z nich jsou potenciálně toxické a jejich množství je zatím pouze odhadem, proto jsou stanoveny pro potraviny nevyšší přípustné limity<sup>17</sup>. *Pro lepší orientaci uvádím v příloze 5 množství vitamínů a minerálních látek v jednotlivých potravinách.*

### 1.2.1 Význam aditiv a funkčních potravin pro stravování

Aditiva jsou látky, které se přidávají za účelem prodloužení trvanlivosti, vzhledu, chuti a ke zatraktivnění potravin. Používaly se již v Egyptě a Římě, kde byly používány k ochucování pokrmů v podobě koření a kurkumy. Tato aditiva byla velmi drahá a mohli si je dovolit pouze bohatí lidé. Ve 20. století byla objevena řada nových sloučenin v podobě barviv, která se přidávala do sýrů, emulgátory do margarínů, pekařský prášek do směsí, želírovací cukr do džemů. Během 20. století se začínají potraviny více opracovávat za účelem prodloužení jejich trvanlivosti. V dnešní době se s nimi setkáváme na každém kroku. Změna životního stylu a četné aktivity mimo domov vedou k tomu, že dospívající mládež nechce trávit přípravou pokrmů příliš dlouhou dobu. Stále se navyšuje zájem o potraviny k okamžité konzumaci (ready-to-eat) a o potraviny, které umožňují přípravu pokrmu ve velmi krátkém čase (tzv. pohotové potraviny). Je proto téměř nemožné nalézt na trhu potraviny, které by nebyly takto obohacené, a adolescenti se s nimi setkávají denně, ať už v nápojích, sladkostech, již zmíněných marmeládách, mléčných výrobcích či jiných potravinách. Důležité je vyhýbat se nebezpečným aditivům, která by mohla ohrozit jejich zdraví. Mezi škodlivá aditiva, která mohou mít zásadní vliv na zdraví patří: E 102, E110, E121, E123, E128, E132, E133, E143, E230, E231, E232, E233, E240, E249, E250, E251, E252, E284, E285, E310, E311, E312, E319, E320, E321, E620, E621, E622, E623, E624, E625, E905a, E950, E951, E952, E954. Bohužel výrobci nikdo neukládá, aby na obalu uvedl rovněž k označení příslušného aditiva ještě dodatek, že se jedná o zdraví škodlivou přísadu. Proces výroby a skladování takovýchto potravin vyžaduje přídavek různých

---

<sup>17</sup> KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa . 2., přepracované vydání.* Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN: 978-80-247-3433-0. s. 9 – 11. s. 45 – 50.

chemických látek, ať už přírodních, nebo uměle vyrobených, které zajišťují jejich bezpečnost ve smyslu mikrobiologické nezávadnosti a zachování jejich výživové hodnoty. Značný pokrok byl zaznamenán v oblasti zdravé výživy, kde se dostaly do popředí potraviny se zvýšeným fyziologickým účinkem tzv. funkční potraviny. Jedná se o potraviny se sníženým obsahem tuku, cukru, obohacené o vitaminy, minerální látky nebo jiné speciální složky s prospěchem pro zdraví. Příkladem funkčních potravin jsou mléčné výrobky obohacené probiotiky, jako jsou jogurty, kefíry, acidofilní mléka, výrobky se zvýšeným obsahem vlákniny, např. ovesné vločky, ovesné nápoje, cereální kaše, čekanka, lněné semínko, které je mimo vlákniny zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin a antioxidantů. Takto upravené potraviny můžeme rozhodně doporučit dospívající mládeži<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> KVASNIČKOVÁ, Alexandra.: *Potravinářská aditiva*. Informační centrum bezpečnosti potravin: stránky provozované Ministerstvem zdravotnictví. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/icbp-potravinarska-aditiva.aspxcit>. [2011-01-11].

KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa. 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0. s. 58-62.

## 2 Zásady racionální výživy adolescentů

*Tato kapitola je věnována zásadám správného stravování dospívající mládeže, výživovým doporučením a skladbou vhodně volených pokrmů.*

### 2.1 Doporučený denní režim mládeže a jejich výživa

Žijeme v moderní a uspěchané době, jsme obklopeni různými výživovými styly, ať už se jedná o výživové směry či diety. Základem správné výživy adolescentů by měla být racionální zdravá výživa s kombinováním různých výživových stylů. Zdravý životní styl má zásadní vliv na způsob života. Je na každém jedinci pro jaké alternativy se rozhodne. Životní styl je charakterizován možnostmi volby, přijetím zdravých alternativ, které se nabízejí, a odmítnutím těch, které zdraví poškozují<sup>19</sup>. Alternativní výživové směry, jako je vegetariánství, makrobiotika, výživa podle krevních skupin, dělená strava a spousta dalších, jistě mají svůj význam, ale měly by být racionální volbou, nikoli z přesvědčení rodiny, skupiny, ale rozváženou volbou jednotlivce. Zajímavým poznatkem může být, že i když víme, jak je pro nás konzumace některých potravin nevhodná, i tak je konzumujeme i přes signály, které tělo vysílá. Mnohé nezastaví ani fakt, že konzumace těchto potravin může mít vážný dopad na jejich zdraví. Otázkou však zůstává, zda jsou skutečně výživová doporučení pro většinovou společnost stanovená odborníky právě ta pravá pro naše zdraví. Jak uvádí ve své knize **P. Fořt**<sup>20</sup>, kdyby otázka výživy byla tak jednoduchá, nezabývalo by se jí tolik odborníků a nebylo vydáno tolik knižních titulů na toto téma. Na odpověď na tuto otázku si budeme muset ještě pár let počkat.

Důležitou zásadou správné výživy dospívající mládeže je pravidelná strava. Pro pravidelný stravovací režim je optimální 5-6 menších porcí za den, energeticky přiměřených, z toho by měla činit snídaně zhruba 25 %, dopolední svačina 15 %, oběd 35-40 %, odpolední svačina 10 % a večeře 15 % denní energetické dávky. Důležité je dbát na dostatečný příjem tekutin, dostatečný příjem bílkovin v jídelníčku: maso 3-4 x týdně, libové, vařené, dušené nebo slabě pečené, vejce 2-3 kusy týdně, mléko nejlépe polotučné, mléčné výrobky: jogurt, tvaroh, sýry v množství 1/3 litru mléka na den.

<sup>19</sup> MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar; a kol.: *Výchova ke zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8. s. 16 – 17.

<sup>20</sup> FOŘT, Petr.: *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9. s. 41 – 50.

Ryby nebo rybí výrobky alespoň 1x týdně. Konzumace zeleniny a ovoce nejméně třikrát denně jako zdroj vitamínů, minerálů, stopových prvků a vlákniny. Vždy by měl převyšovat příjem zeleniny než ovoce, optimální denní příjem je tři porce zeleniny a dvě porce ovoce. Dochází tak k rovnoměrnému rozvrstvení příjmu energie a tělo pak nemá potřebu ukládat si její část do zásoby. Pokud by se adolescent naučil jíst jen dvakrát denně, tělo by nemělo dostatek potřebné energie a naučilo by se s ní šetřit pro chvíle, kdy se mu jí nebude dostávat. Když se pak nají, organismus nespotřebuje všechnu energii, ale její část uloží do zásoby, to jsou příčiny, kdy dochází k přibírání na váze. Je proto důležité, aby se dospívající mládež naučila stravovat pravidelně, nejlépe po třech hodinách. Při pravidelném stravování nebude docházet k přejídání v odpoledních a večerních hodinách<sup>21</sup>.

Bohužel realita je poněkud odlišná. Ve většině školních lavic místo plnohodnotných svačin můžeme vidět potraviny, které se zdravým stravováním nemají nic společného. Mnohdy se jedná o potraviny, jako jsou bagety, různé čokoládové i nečokoládové cukrovinky, slané pečivo. Výsledky výzkumu, který byl vypracován Národním institutem dětí a mládeže, uvádí, že pro většinu dotazovaných je velmi důležitá péče o zdraví. Většina dotazovaných uvádí, že denně nebo několikrát týdně konzumují ovoce a zeleninu, mléčné výrobky, luštěniny, brambory, bílé maso a těstoviny, ale bohužel už neuvádí kolik porcí. Konzumace knedlíků dopadla dle očekávání, dívky si tuto přílohu vybírají méně často, než je tomu u chlapců, ke konzumaci knedlíků minimálně 1 x v týdnu se přiznalo 63,4 % respondentů. Výsledky ukazují, že zdravá výživa je mnohem více důležitá pro dívky. Ty více dbají o své zdraví, ale hlavně o svou štíhlou linii. Na rozdíl od chlapců vyhledávají různé diety a skladba jejich jídelníčku je odlišná. Vliv na to, co lidé jedí, nemá pouze pohlaví, ale také věk a status, jak vyplývá z výzkumu. V jídelníčku dívek se objevuje častěji ovoce a zelenina, mléčné výrobky a cereálie, než je tomu u chlapců. Chlapci se stravují potravinami typu fastfoodu mnohem častěji než dívky. Výzkum však ukazuje, že s přibývajícím věkem klesá konzumace ovoce a zeleniny a pro člověka důležitých

---

<sup>21</sup> HAVLÍNOVÁ, Miluše, et al.: *Program podpory zdraví ve škole: 2., rozšířené vydání*. Vydání 2. Praha: Portál, 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3. s. 110 – 113.

bílkovin v podobě masa<sup>22</sup>. V příloze číslo 6 jsou uvedeny v grafu rozdíly ve stravovacích návycích mezi dívkami a chlapci, které byl zjištěny národním institutem.

Jak již bylo zmíněno, každodenní režim dne by měl být složen z těchto částí: snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře, druhá večeře. Startem do nového dne by měla být vydatná snídaně. Tato snídaně je potřebná, protože během spánku dochází k činnosti vnitřních orgánů, tudíž ke spotřebě energie, je proto důležité spotřebovanou energii ranní snídaní doplnit. Většina mladých lidí vstává na poslední chvíli, tudíž ráno nestíhají snídat, to se jim mnohdy nevyplácí, ve škole pak trpí únavou, bolestmi hlavy. Problém může nastat i v případě, kdy adolescent dojíždí do školy daleko a vstává do školy velmi brzy, kdy nemá ještě chuť snídat. Je proto dobré začínat snídat malé porce, ale rozhodně je nenutit. Tento problém se dá vyřešit v podobě vydatnější svačiny, kterou je možné rozdělit na více částí. Důležitou součástí snídaně jsou tekutiny, které by měly být v podobě přírodních šťáv, bylinných či zelených čajů, rozhodně by se neměla objevit káva, která, jak již bylo zmíněno, organismus odvodňuje. Snídaně by měla obsahovat 200 ml tekutin. Ke snídani můžeme zvolit různé druhy pečiva, nejlépe celozrnné, spolu s kvalitní šunkou, sýrem případně s kouskem zeleniny, snídanové cereálie s mlékem, pečivo s ovocným jogurtem, ovocnou rýží apod. Rozhodně by se ke snídani neměly objevit míchaná vejce se slaninou, či kobliha s marmeládou. Snídani by měla následovat dopolední svačina, nejvhodnější je konzumovat obložený chléb se šunkou, sýrem, chléb nebo pečivo s pomazánkou, tvarohový dezert, ovocné přesnídávky, zelenina, ovoce buď celé nebo jako součást obloženého sendviče, zeleninový či ovocný salát, sušené ovoce, ovocné müsli. Rozhodně by to neměly být bagety, hamburgery, párky v rohlíku, sladké, slané pečivo. Největším problémem denní stravy se jeví právě oběd, který se odehrává většinou na půdě školy. Školním obědem se dodá 1/3 z celkové denní energetické dávky. Problémem je, že většina dospívající mládeže vynechává jedinou část dne, kdy je konzumována teplá strava. I když žáci mají dostatek času na klidný oběd, často se stává, že na něj nedorazí i přes skutečnost, že byl rodiči zaplacen. Rozhodně by bylo přínosem, pokud by rodiče a děti měli možnost podílet se na skladbě jídelníčku v dané školní jídelně. Dost možná by se neatraktivní jídlo pro děti změnilo i k zdraví prospěšnému a výživově vyváženému. Kdyby rodiče viděli, za jaké částky je oběd připravován, dost možná by přistoupili na vyšší

---

<sup>22</sup> ŠTURSOVÁ, Tereza; BOCAN, Miroslav: *Aktuální problémy mladé generace ČR.* Praha: 2006. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zpravy/1174039212.pdf>. [cit. 2011-07-19].

přispívající částku na obědy pro své děti. V příloze 7 uvádím možnost měsíčního stravovacího lístku, který byl v časopise *Výživa* 2/2005 na straně č. 30 zveřejněn. Jedná se o materiál, který umožňuje pestrost stravy ve školních jídelnách a zároveň byl doporučen ministerstvem zdravotnictví. Odpolední svačina by měla být přizpůsobena individuálně každému adolescentovi. Je důležité vybírat potraviny s nižším glykemickým indexem. Záleží také na odpolední zátěži. Pokud je volný čas tráven vysokou fyzickou zátěží, musí být energetický příjem vyšší, a naopak. Vhodná je konzumace ovoce (s nižším obsahem cukru: jablka, meruňky, citrusy), zeleniny, případně obložený chléb se šunkou, tvrdý sýr. Neměly by se objevit potraviny, jako jsou klobásy, trvanlivé salámy, paštiky, dorty. Večeře nemusí být vždy teplá a vydatná. Záleží na tom, jaké potraviny byly konzumovány přes den, večeře může být jídlo, které jsme přes den nestihli. Mohou to být zeleninové saláty s pečivem, těstovinový salát s jogurtem a dresinkem, chléb s tvarohem a pažitkou, zelenina. Neměly by to být omáčky s houskovým knedlíkem, ovocné knedlíky, uzeniny a podobně. Poslední jídlo by mělo být tři hodiny před spánkem. Může to být druhá večeře nebo může být úplně vynechána. Jako vhodnou alternativou se jeví jogurt, tvrdý sýr, tvaroh, zelenina nebo méně sladké ovoce<sup>23</sup>. *Jako pomocník pro sestavení zdravého jídelníčku nám může sloužit výživová pyramida, kterou se bude zabývat následující podkapitola.*

## 2.2 Možnosti zdravé výživy z pohledu české potravinové pyramidy

Výživová pyramida by měla být pomocníkem k sestavení zdravé výživy, nejde o striktní doporučení dávek, její současnou podobu uvádím v příloze 8. Výživová pyramida je jednou z možností, jakým způsobem skládat denní skladbu potravin, jedná se však o doporučení, které je určeno pro širokou společnost. V dřívější výživové pyramidě bylo spodní patro tvořeno obilovinami, jako je pečivo, vločky a podobně. Vzhledem k tomu, že chléb a další obiloviny mají vysokou energetickou hodnotu a stále dochází k nárůstu obezity u populace, byla výživová pyramida pozměněna. Výživová pyramida je řazena směrem zleva doprava, potraviny umístěné na levé straně by měly být konzumované častěji než potraviny na pravé straně. Ve spodní části pyramidy jsou

---

<sup>23</sup> HNÁTEK, Jaroslav, et al.: *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Vydání 1. Praha: SPN, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X.s. 9-43.

RUSKÁVÁ, Jitka; KNÍŽKOVÁ Hana, et al.: *Výživa dětí*. Poradenské centrum: Výživa dětí: [online]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>, [cit. 2011-08-29].



umístěny potraviny, které by se měly jíst nejčastěji v největším množství. Z hlediska příjmu vitamínů a minerálních látek je vhodné jednotlivé druhy zeleniny kombinovat. Při přípravě salátu použít salátovou okurku, rajče, papriku, cibuli, pokud možno ochutit čerstvými bylinkami a zakápnout olivovým olejem, který podpoří vstřebávání živin. Směrem k vrcholu pyramidy bychom měli být při výběru střídmejší a ve špici pyramidy jsou umístěny potraviny, bez kterých je možné se obejít. Tyto potraviny by se měly objevovat v jídelníčku velmi málo, nejlépe vůbec. Pokud si vybíráme maso, je mnohem vhodnější zvolit rybí maso než hovězí. Z pečiva je zdravější konzumovat celozrnné pečivo než bílé. U ovoce je mnohem lepší zvolit kiwi než banán, banán má mnohem méně vitamínu C a má vyšší energetickou hodnotu. Z mléčných výrobků jsou zdravější výrobky s obsahem probiotických kultur než mléko, ale i to samozřejmě do zdravého jídelníčku patří. Výživová pyramida je řazena podle vhodnosti v rámci jednotlivých pater zleva doprava. Spodní patro pyramidy znázorňuje, že bychom měli jíst větší podíl zeleniny než ovoce<sup>24</sup>.

### 2.3 Doporučené denní dávky živin adolescentům

Vedle potravinové pyramidy, která poskytuje orientační informace o skladbě jídelníčku, odborníci sestavili také tabulky doporučených denních dávek jednotlivých živin. *O důležitých živinách pro správný vývoj dospívající mládeže již pojednávala kapitola 1 a její podkapitoly.* Je však důležité upozornit na rozdíly mezi příjmem jednotlivých živin mezi chlapci a dívkami. Doporučené denní dávky, které jsou označeny zkratkou DDD, stanovují množství daných živin, které by měly děti za den sníst, aby byly dlouhodobě zdravé. U dětí jsou doporučené denní dávky stanoveny tak, aby zároveň zaručovaly jejich zdravý růst a vývoj. Hodnoty DDD jsou přizpůsobeny potřebám dětského organismu v jednotlivých růstových obdobích, v některých případech se liší i podle pohlaví dítěte, jednotlivá růstová období vyžadují změnu v příjmu jednotlivých živin<sup>25</sup>. *V příloze 9 uvádím tabulku doporučených denních dávek, které lze využít k ověření, zda má dítě v daném období dostatek živin.* Z tabulky vyplývají rozdíly v potřebě jednotlivých živin podle věku, kdy s přibývajícím věkem

<sup>24</sup> KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa . 2., přepracované vydání.* Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN: 978-80-247-3433-0. s. 12 – 14.

<sup>25</sup> RUSKÁVÁ, Jitka; KNÍŽKOVÁ Hana, et al.: *Výživa dětí.* Poradenské centrum: Výživa dětí: [online]. Dostupné z WWW : <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/doprocene-denni-davky/>, [cit. 2011-08-29].

roste potřeba vyššího příjmu. Dalším ukazatelem v dospívání je pohlaví, kdy chlapci potřebují mnohem větší příjem bílkovin, vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Velké rozdíly jsou také v podobě přijímané energie, kdy chlapci ve věku 15–18 let potřebují denní příjem 11 500 kJ na den. U dívek je tomu na konci puberty a na počátku dospívání průměrně 9 400 kJ na den. Je tedy nemožné, aby se chlapci stravovali stejně jako dívky. Je tudíž otázkou, jestli školní stravování v podobě „univerzální výživy“ je právě tím pravým pro správný vývoj adolescentů. *Jako shrnutí této kapitoly s ohlednutím na doporučení uvedené v české potravinové pyramidě uvádím desatero výživy dětí:*

1. Je důležité dopřát dětem rozmanitou a pestrou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechat děti se přejídat, ale ani hladovět – velmi důležitá je pravidelnost, děti by měly jíst 5 x až 6 x denně, velikost porce je nutné přizpůsobit jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Podávat dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem zajistit mléčné výrobky, upřednostňovat výrobky polotučné.
5. Upřednostňovat kvalitní tuky a oleje z rostlinné produkce před živočišnými tuky.
6. Učit děti střídmosti v konzumaci sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z potravin, jako jsou cereálie, ovoce a zelenina.
7. Vyvarovat se dosolování již hotových pokrmů; slané pokrmy nebo slané výrobky nabízet dětem jen výjimečně.
8. Naučit děti zásady správného pitného režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 l tekutin denně.

9. Učit děti zdravému způsobu života a svým vlastním příkladem se aktivně zajímat o to, co jí mimo domov.
  
10. Pravidelně konzultovat zdravotní stav dítěte, nepodceňovat důležitost prevence (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem. Důležité je učit děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin, měly by se naučit přemýšlet o své výživě a o tom, jak ji mají správně ovlivňovat. Pokud mají možnost volby, vybírat si raději čerstvé ovoce a zeleninu, omezit smažené pokrmy, pokrmy z konzerv a vyhýbat se přesoleným či naopak přeslazeným pochutinám<sup>26</sup>.

*Pokud nebudeme důslední v dodržování zásad zdravé výživy, můžeme se dočkat u dospívající mládeže zdravotních problémů. O rizicích nevhodného stravování již pojednává následující kapitola.*

---

<sup>26</sup> RUSKÁVÁ, Jitka; KNÍŽKOVÁ Hana, et al.: *Výživa dětí*. Poradenské centrum: Výživa dětí: [online]. Dostupné z WWW : <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>, [cit. 2011-08-29].

### 3 Důsledky nevhodného stravování

*Tato kapitola klade důraz na nemoci, které vyplývají z nevhodného stravování, dále je věnována nebezpečným faktorům, které ovlivňují zdraví adolescentů v podobě obezity, a nevhodnému trávení volného času, který vede k nárůstu obezity či k rozvoji nevhodných stravovacích návyků.*

#### 3.1 Rizika spojená s nevhodným stravováním

V období dospívání se zvyšuje hmotnost a výška dítěte a zásadně se mění rozložení tuku. Je zapotřebí upravit stravovací návyky tak, aby tělo dospívajícího člověka mělo dostatek energie a kvalitní potraviny. Nedostatky ve stravě mohou s sebou nést vážné následky, jako jsou např. nižší vzrůst, řidší kosti či opožděný vývoj. Klíčové složky v dospívání jsou bílkoviny, železo, vápník, vitamín C a zinek. Psychologické a sociální změny, které u dospívajícího člověka probíhají, mohou vyvolat vzdor vůči rodinným zvykům, včetně stravovacích návyků získaných v dětství. Teenager si začíná svačinu připravovat sám, velmi často jí mimo domov. Je tedy velmi pravděpodobné, že jeho strava nebude zcela nejzdravější a vyvážená. Mladiství jsou v tomto období velmi citliví na emoční stresy, které jsou způsobené urychlením růstu. Fyzické či sportovní aktivity jsou v tomto období velmi důležité. Dnešní doba přináší neomezené množství volnočasových aktivit. Pohybová aktivita je jednou z prevencí vzniku obezity, která se v naší zemi díky přílivu nezdravých potravin a nezdravého způsobu stravování formou fast foodu velmi rozrostla. Denně slyšíme o problémech nárůstu obezity u mladé generace, ale patřičná odezva stále chybí. Dnešní trh nabízí různé sportovní aktivity, jako například horolezecká a lanová centra, turistiku po českých památkách, jízdu na kole, plavání, squash, bowling, golf, lyžování a spousty dalších. Problémem zůstává, že tyto aktivity naše mládež příliš nevyhledává a dostatek pohybu jim značně chybí. Pohyb a obezita není však jediný problém. Dosavadní výsledky svědčí o tom, že více než 40 % všech chronických civilizačních onemocnění je zapříčiněno dlouhodobě praktikovanou nevhodnou výživou, přičemž špatný výživový styl je jednou z hlavních příčin více než 60 % všech onemocnění. Podle oficiálních pramenů návštěvnost Čechů v lékařských ordinacích je mnohem častější než v západoevropských zemích. To tvrdí statistiky uveřejněné našimi pojišťovnami. Ze statistik vyplývá, že více než jiné národy nás trápí rakovina rektu a tlustého střeva, více než v Evropě nás ohrožují infarkty. Je zaznamenán velký nárůst alergií, astmatu

a již zmíněné obezity. Někteří odborníci tvrdí, že naše populace se po roce 1989 začala stravovat lépe, a proto se dožíváme mnohem vyššího věku. Avšak tato generace, která se dožívá pozeňnaného věku se nestravovala tak, jak se stravuje dnešní generace. Zásadním rozdílem mezi dřívější a současnou dobou je ten, že dříve bylo více pohybu, než je tomu nyní. Současný sedavý způsob zaměstnání neumožňuje tolik pohybu, jako tomu bylo dřív. Potraviny, které se dostávají na náš stůl, jsou nekvalitní a mnohdy to, co je napsáno na etiketě, okolo hlavní suroviny pouze prošlo. Stále však stoupá výskyt civilizačních onemocnění, včetně těch, které ať už přímo nebo nepřímo souvisejí s nevhodnou výživou. Jak již bylo zmíněno, riziko obezity je stále vyšší a vyšší a bohužel nevynechává ani dospívající mládež. Nadváhou trpí 52 % dospělé populace České republiky, z toho 35 % lidé s nadváhou a 17 % lidé obézní. O obezitě se mluví jako o celosvětové epidemii, která může být způsobena řadou genetických faktorů, na genetickou složku však velmi výrazně působí prostředí, ve kterém člověk žije. Ukazuje se, že obezita v dětství má velký vliv na tom, zda bude člověk nabírat váhu v dospělosti. Přibližně tři čtvrtiny dospělých, kteří trpí nadváhou, byli obézní už jako děti. Statistiky uvádějí, že pokud je jeden z rodičů obézní, pravděpodobnost, že dítě bude trpět obezitou rovněž, je 62 %. U obezity obou rodičů je už pravděpodobnost 70 %. Nejčastější příčinou vzniku obezity je nadměrné přijímání potravy bez následné fyzické aktivity. Řada dětí nesnídá, nesvačí a prvním denním jídlem je oběd, kdy si dítě přidává přílohy, aby se nasýtilo. U většiny dospívající mládeže to není ani teplý oběd, většinou jejich prvním jídlem je rohlík s uzeninou či obložené bagety nebo majonézové saláty. Během dne dochází k nadbytečnému příjmu energie v podobě slazených nápojů, cukrovinek a završením je vydatná večeře, kdy se z důvodu nedostatku času na přípravu často konzumují smažené pokrmy nebo uzeniny. U televize pak následuje příjemné požívání čokoládových cukrovinek a brambůrek. Měli bychom si uvědomit, že většina žáků tráví celé dopoledne sezením ve škole, ze školy jdou domů a svůj volný čas většinou tráví vysedáváním u televize, počítače, s kamarády v hospodě apod. Jen velmi malá část mládeže se mimo povinnou školní tělesnou výchovu věnuje mimoškolní sportovní činnosti. Je tedy nutné dbát na rozložení potřebných živin do celého dne a dostatečný přísun pohybové aktivity. Alarmující by měla být skutečnost, že většina mladých lidí tráví svůj volný čas u počítače hraním různých her nebo na sociálních sítích. Sociální sítě samozřejmě mají i své výhody, ale bohužel i své nevýhody. Adolescenti jsou schopni trávit na těchto sítích desítky hodin a mnoho z nich si nedovede život bez nich představit. Bohužel během této činnosti často zanedbávají jak

stravovací, tak pitný režim, na který jim nezbyvá čas, případně něco bezmyšlenkovitě zhltnou. Tento způsob trávení volného času se stává jistou závislostí, která je zároveň velmi škodlivá. U této aktivity bohužel zcela chybí pohyb, tudíž v případě, že si dá dítě vydatný oběd a odpolední svačinu, nemá jak přijatou energii zužitkovat. Uloží se tedy v podobě tuku, a to může mít závažné následky do budoucna v podobě již zmíněné obezity<sup>27</sup>. Základním preventivním opatřením je nejen mít dostatek pohybu a stravovat se racionálně, ale rovněž mít znalost, co je normální tělesná hmotnost. Každý člověk by si měl být schopen vypočítat svůj Body Mass Index tzv. index tělesné hmotnosti, (podle **J. Machové a D. Kubátové**<sup>28</sup>) který se vypočítá podle vzorce: **BMI = tělesná hmotnost (kg) / výška 2 (m)**, pro děti a adolescenty ve věku od 6 do 19 let jsou vydány hraniční hodnoty BMI, které jsou uvedeny v příloze 10.

*Na utváření stravovacích návyků, případně zlovyků mají zásadní vliv sociální faktory, o kterých pojednává následující kapitola.*

---

<sup>27</sup> KRAUS, Blahoslav; POLÁČKOVÁ, Věra et al.: *Člověk-prostředí-výchova, k otázkám sociální pedagogiky*. 117. publikace. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2. s. 158 – 162.

FOŘT, Petr.: *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9. s. 22 – 24.

VIGUÉ, Jordi.: *Zdraví dítěte*. Knihovna zdraví. Vydání 1. Španělsko, Barcelona: Rebo productions, 2006. 293 s. ISBN 80-7234-535-4. s. 65 – 67.

VEČEŘOVÁ, Dana.: *Zdravý životní styl a jak na něj*. 2009, roč. 9, č. 01, s. 52. [online].

Dostupné z WWW: [http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv\\_cisel/200901.pdf](http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv_cisel/200901.pdf). [cit. 27. 10. 2011].

FOŘT, Petr.: *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9. s. 218 – 227.

<sup>28</sup> MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar; a kol.: *Výchova ke zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8. s. 16 – 17.

## 4 Sociální faktory v utváření nutričních preferencí

*Tato kapitola se zabývá sociálními faktory, které mají vliv na stravovací návyky dospívající mládeže. Hlavními činiteli, které ovlivňují návyky adolescentů, jsou rodina a prostředí mimo rámec rodiny. Vzhledem k tomu, že mimo rámec rodiny řadíme i školní stravování a jeho vliv je značný, je mu věnována samostatná podkapitola, která rovněž pojednává o vývoji českého stravování a jeho legislativě.*

### 4.1 Vliv rodiny

Stravování je bezpochyby nejdůležitější součástí života. Kvalita stravy má vliv na mnoho tělesných funkcí a zároveň ovlivňuje zdraví. Zásady správné výživy by měly být osvojeny co možná nejčasněji. Již v dětství si dítě fixuje stravovací návyky, mnohdy i zlovyky ze svého nejbližšího okolí. Jako první jsou to právě rodiče, které děti kopírují. Pro zdravý vývoj dítěte je důležité, aby si zafixovalo základní stravovací návyky a dodržovalo hygienické zásady při stolování. *„Návyky jsou jedním z dílčích výsledků učení, zejména lidského, a stručně je můžeme vymezit jako specifické získané dispozice podněcující k vybavení určitých pohybů nebo úkolů v určité situaci“<sup>29</sup>*. Když se činnosti stejným způsobem opakují, vznikají návyky. Společně s návyky se utvářejí rovněž postoje k jídlu, které se vytvářejí již od časného věku dítěte a jsou silně ovlivňovány tlakem prostředí. Hlavní roli zde hraje rodina, ale uplatňuje se tu také individualita dítěte, která je dána temperamentem, volnými vlastnostmi, emocionalitou a zkušenostmi dítěte s jídlem. Rodinu můžeme definovat jako: *„primární neformální, malou sociální skupinu, která je základní jednotkou lidské společnosti“<sup>30</sup>*. Rodina předává dítěti kulturní a společenské hodnoty, normy a sociální chování v procesu socializace. Socializací je chápán rozvoj dítěte jako sociální bytosti a jeho postupné a aktivní začleňování do společnosti. *„Socializace je celoživotním společenským procesem, který probíhá od dětství až po stáří“<sup>31</sup>*. Během procesu socializace si rovněž dítě vytváří nejen návyky ve stravování, ale i určité postoje. Pro dítě je každé jídlo sociální situací, dospělí dávají během jídla najevo svůj vztah k dítěti v podobě pochvaly,

---

<sup>29</sup> ČÁP, Jan; MAREŠ Jiří.: *Psychologie pro učitele*. Vydání 2. Praha: Portál, 2007. 656 s. ISBN 978-80-7367-273-7. s. 296.

<sup>30</sup> ČÁBALOVÁ, Dagmar.: *Pedagogika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 272 s. ISBN:978-80-247-2993-0.s. 190,197.

<sup>31</sup> ČÁBALOVÁ, Dagmar.: *Pedagogika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 272 s. ISBN:978-80-247-2993-0.s. 190,197.

kárání nebo neverbální komunikací. Dítě si může vybavit nepříjemnou situaci, která proběhla při konzumaci některého jídla, a může to v budoucnu způsobit odpor k danému jídlu. Vliv rodiny je značný a její způsob života je ovlivněn mnoha činiteli. Zásadní úlohu ve výživových zvyklostí dětí má úroveň dosaženého vzdělání rodičů, které většinou ovlivňuje ekonomické podmínky rodiny. Dalším důležitým faktorem je místo, kde rodina žije, zda žije na venkově, či ve městě. Tato skutečnost ovlivňuje jejich způsob oblékání, organizaci práce a způsob trávení volného času. Klíčovou roli dále hrají vztahy mezi členy rodiny, ať už rodiči, dětmi či sourozenci. Neméně významným faktorem je získávání zkušeností s rodinnými tradicemi, které jsou spojené s příjemnými pocity v podobě narozenin, svátků. Neméně důležitým rituálem by mělo být pravidelné stolování s členy rodiny, které upevňuje rodinné vztahy, bohužel v dnešní době klesá význam společných jídel. Rodiče by měli vštípit zásady správné výživy v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi. Mělo by být povinností rodiny vybavit dítě dovednostmi, návyky a odpovědností za své zdraví, aby si udrželo zdraví v dospělosti. Pokud chceme, aby se dítě stravovalo zdravě a vynechalo ze své stravy některé potraviny, měli bychom mu jít příkladem. Pokud tak neučiníme, stane se naše snažení zajisté neefektivní. Nicméně, zdravá výživa by neměla být vedena do extrémů. Ať se budeme snažit sebevíc, jídlo typu fast food dítě stejně jednou ochutná. Je však důležité, aby získalo ze své rodiny základní „imunitu“ a nevyhledávalo tuto stravu pravidelně. Tuto „imunitu“ je zapotřebí rozšiřovat i vůči všude přítomným reklamám na přesolené a přeslazené pamlsky, keksy a kofeinové nápoje<sup>32</sup>.

#### 4.2 Vliv prostředí mimo rámec rodiny

Mimo rámec rodiny lze zařadit spousty činitelů. Jedním z nich je reklama. Reklama může zásadně ovlivnit jídelní preference dětí, hlavně těch, které sledují pravidelné reklamní šoty. Reklamy jsou často zaměřeny na produkty, které jsou nutričně méně hodnotné. V období adolescence jsou ohrožená zvláště děvčata, jsou mnohem

---

<sup>32</sup> KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa . 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN: 978-80-247-3433-0. s. 9 – 11.

ČELEDOVÁ, Libuše; ČEVELA, Rostislav.: *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Vydání 1. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 9758-80-247-3213-8. s. 52 – 55.

FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra.: *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1. s. 122-181.

KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa . 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN: 978-80-247-3433-0. s. 9 – 11.



vnímavější ke svému okolí a jsou tak velmi snadno ovlivnitelná v podobě reklam, bulvárních časopisů pro teenagery. Jejich vzory v této době jsou úspěšné „vychrtlé“ modelky či zpěvačky, je proto velmi těžké jim vysvětlit, že právě ony nejsou ideálem dokonalého zdraví. V tomto věku zásadních změn je důležité si případných maličností všimnout a případně včas zakročit, aby nedošlo k závažným poruchám příjmu potravy. Období dospívání je velmi komplikované nejen změnami, které probíhají v organismu, ale i způsobem zdravého životního stylu. Způsob stravování mládeže se vymyká kontrole ve chvíli, kdy se vymaňují z vlivu rodiny, a jediné, co je ve středu jejich zájmu, jsou jejich vrstevníci. Tudíž další důležitou skupinou, která má vliv na utváření stravovacích návyků jsou vrstevníci. Výživový styl se tak přetváří dle dané skupiny adolescentů, může se stát vlivem sociální skupiny, že dospívající jedinec začne odmítat ve škole některá jídla jen proto, že ostatní členové skupiny ho zavrhnou, a nebo naopak bude konzumovat pouze pokrmy, které daná skupina preferuje. Do popředí zájmu se dostávají rychle dostupné potraviny. Hlavní roli hraje rychlá příprava, lákavý vzhled, jedná se o potraviny rychlého občerstvení, nejčastěji v podobě fast foodu. Na toto jídlo si mládež rychle vypěstuje návyk, příjemná chuť a dostupnost vyhovuje jejich požadavkům<sup>33</sup>. *Dalším faktorem, který se zásadně podílí na utváření nutričních preferencí je školní stravování a škola jako taková. Školní stravování prodělalo značné změny a jeho součástí je rovněž platná legislativa. O této legislativě a povinnostech školní jídelny dodržovat platné zásady pojednává následující podkapitola.*

#### **4.2.1 Školní stravování**

Dalším velmi významným prostředím, se kterým se dítě či adolescent setkává a které velmi ovlivňuje jeho budoucí návyky, je školní stravování. Školní stravování je velmi významným faktorem, které ovlivňuje dospívající mládež ať už možnostmi stravování, které nabízí, nebo výchovou. Výchova a vzdělání ke zdravému životnímu stylu či zdraví by měla pozitivně ovlivňovat životní styl dospívající mládeže. Na této výchově by se měla podílet škola. Povinností každé školy je začlenit výchovu ke zdravému životnímu stylu do jednotlivých předmětů nebo jako samostatný předmět. Tuto povinnost ukládá ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy prostřednictvím

---

<sup>33</sup> HNÁTEK, Jaroslav, et al.: *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Vydání 1. Praha: SPN, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X. s. 142 – 149.

FOŘT, Petr.: *Co jíme a pijeme? Výživa pro 3. tisíciletí*. Vydání 1. Praha: Olympia, 2003. 252 s. ISBN: 80-7033-814-8. s. 156-157. s. 158 – 161.

rámcových vzdělávacích programů. Výchova ke zdraví by měla vést k prevenci rizikových faktorů, které mají vliv na zdraví. Této prevenci by se měl věnovat konkrétní dokument školy a to „Minimální preventivní program“, který by měl být mimo jiné zaměřen rovněž na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu. (Koordinace tvorby a kontrola realizace preventivního programu náleží v souladu s vyhláškou č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních). Adolescenti by měli být prostřednictvím výuk seznamováni s novými výživovými trendy a riziky nevhodného stravování. Rizikovým obdobím, na které by měla být škola připravena, je přestup ze základní školy na školu střední. Dospívající mládež se musí novému prostředí a podmínkám rychle přizpůsobit. Střední škola s sebou přináší nové prostředí, nový kolektiv, na který si musí zvyknout. Postupně se socializuje, a proto je důležité, aby prostředí určené pro stravování či stolování bylo příjemné a adolescent se v něm cítil dobře. Bohužel ne všechny střední školy nabízejí možnost vlastní školní jídelny, tudíž jsou žáci odkázáni na stravování mimo budovu, mělo by být povinností školy najít a předložit žákům případné alternativy<sup>34</sup>.

Školní stravování nebylo vždy takové, jaké ho známe dnes. První kroky ke školnímu stravování jsou zaznamenány krátce po druhé světové válce. Byly v podobě přesnídávek pro školní děti a byly pořizovány ze zásob UNNRA. Na přelomu 40. a 50. let vznikají díky iniciativě obcí a škol první školní jídelny. V roce 1953 bylo pověřeno péčí o školní stravování ministerstvo školství. Vychází první vyhláška, která určuje odpovědné orgány, výši nákladů na potraviny a výši úhrad za stravné. Rodiče hradili pouze náklady na potraviny. V roce 1963 jsou vyhlášeny výživové normy pro školní stravování, jsou postupně zřizovány výchovná střediska školního stravování v okresech, později v krajích. Střediska metodicky vedou a kontrolují činnost školních jídelen. Poplatky za stravné jsou nedostačující. Stačí pokrýt nároky optimálních výživových norem ze 70 %. Bohužel v této situaci nelze dosáhnout vhodného výživového optima. V 70. letech byl zaznamenán rychlý kvantitativní rozvoj, kvalita zaostávala pro neochotu zatížit rodiče vyššími poplatky za poskytované stravování. Jídelny byly postupně převedeny na samostatná zařízení a musely hospodařit s vlastním rozpočtem a zařízením. Po roce 1990 se zánikem okresů zanikají střediska školního

---

<sup>34</sup> HNÁTEK, Jaroslav, et al.: *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Vydání 1. Praha: SPN, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X. s. 142 – 149.

VĚSTNÍK.: *RVP, prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže*. Vydalo MŠMT, červen 2010, ročník LXVI. [online]. Dostupné z WWW : [portal.gov.cz/portal/publikujici/vidaawt/vestniky/5293\\_doc.pdf](http://portal.gov.cz/portal/publikujici/vidaawt/vestniky/5293_doc.pdf). [cit. 2012-03-30].

stravování. Působení ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy je postupně omezováno na naprosté minimum. Jídelny se stávají v naprosté většině součástí škol. Poplatky na stravování jsou upravovány tak, aby umožnily dosáhnout výživového optima. Metodickou pomoc poskytuje školním jídelnám téměř výhradně Společnost pro výživu - Zpravodaj školního stravování, konference, kurzy, receptury<sup>35</sup>.

Školní stravování má v současné době své pozitiva i negativa. Mezi pozitiva můžeme zařadit snahu o zařazení ověřených odborných poznatků z oboru zdravé výživy, inovace pracovních postupů, aby školní stravování odpovídalo moderní zdravé stravě ve všech aspektech. Mezi nevýhody můžeme zařadit nízkou motivaci pracovníků školních jídelen, jejich platy jsou značně pod průměrnou republikovou mzdou. Ve většině jídelen jsou snižovány počty pracovníků, jejich pracovní úvazky jsou kráceny, a to až za únosnou mez. Dalším negativem je nákup polotovarů do školních jídelen za účelem snížení nákladů a pracovních sil. Školní stravování však hraje zásadní roli, plní několik funkcí:

**Klasickou sytící** - je průzkumy dokázáno, že oběd ve školní jídelně je často jediným teplým jídlem dětí za den.

**Zdravotně výživovou** - strava ve školní jídelně musí dodržovat přísná kritéria na plnění doporučených denních dávek i hygienické předpisy.

**Výchovnou** - pestrá, zdravá, věku odpovídající strava je praktickým příkladem pro výchovu ke zdravému životnímu stylu se základy stolování ve společnosti.

Školní stravování plní nejen tyto funkce, ale dále je upraveno legislativou školního stravování a základními předpisy:

č. 561/2004 Sb., Školský zákon

č. 107/2005 Sb., vyhláška o školním stravování

Tyto předpisy jsou závazné a jejich porušení se přísně trestá. Školní stravování má za povinnost se řídit nejen těmito předpisy, ale i zmíněným spotřebním košem a dále systémem kritických bodů HAACP a správné výrobní praxe. Povinností každé školní

---

<sup>35</sup> ŠULCOVÁ, Eva; STROSSEROVÁ, Alena: *Školní stravování: historie a aktuálně*. Společnost pro výživu: Zpravodaj Výživa a potraviny. Časopis VaP: 2008/5. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html> [cit. 2011-08-29].

jídelny je mít vypracovaný tento systém kritických bodů, který je velmi náročný na hygienické a výrobní postupy v souladu s našimi i evropskými předpisy. Normy a receptury nejsou pro školní jídelny závazné. Odborníci jídelnám doporučují vhodné normy, sestavené podle zásad zdravé výživy. Poslední doporučené receptury vyšly v roce 2007, vydané společností pro výživu. Základem systému kritických bodů je: správná výrobní praxe, správná hygienická praxe a také znalost příčin a podmínek, jejichž důsledkem je závadný pokrm. Důležitou roli hrají pravidla pro sestavení jídelního lístku. Jídelní lístek je sestavován podle zásad zdravé výživy. Pomocníkem pro sestavení jídelního lístku by měl být „Spotřební koš“. Je základním kritériem pro posuzování pestrosti stravy. Jelikož je zákonnou normou, jídelny mají povinnost se jím řídit. Je kontrolován Českou státní inspekcí, zřizovatelem a hygienou. Spotřební koš obsahuje deset základních komodit potravin, jeho dodržováním je zajištěn potřebný přísun živin podle výživových doporučení a tím je zdravou, pestrou a vyváženou stravou. Mezi těchto deset potravin patří: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, volné tuky a cukry, ovoce, zeleninu, brambory a luštěniny. Jídelní lístky jsou sestavovány vedoucí školní jídelny, ve spolupráci s vedoucí kuchařkou, aby jídelní lístky odpovídaly nejen zásadám zdravé výživy, ale také technickým a personálním možnostem daného zařízení. Při skladbě jídel sledujeme nejen využití finančních prostředků pro zajištění kvality výživy, ale také pestrost a přitažlivost podávaných jídel. Důležitou zásadou je také plné využití sezónních možností trhu, vedoucí školní jídelny musí dobře znát situaci v nabídce poživatin, ceny, a to zejména u ovoce a zeleniny. Je důležité dbát na pravidelnosti střídání různě kuchyňsky upravovaných pokrmů. Jednotlivé druhy pokrmů jsou zařazovány v průběhu měsíce zpravidla jedenkrát. Výjimku tvoří sezónní potraviny, které se v jídelníčku opakují, jako například brambory apod. Jídelníček je sestavován na měsíc a upřesněn na týdny. Týdenní jídelníček by měl být umístěn na strážníkům přístupném místě, vyvěšen na nástěnce, chodbách, webových stránkách, musí být uvedeny veškeré změny, ke kterým v průběhu týdne dojde. Důležité je také dbát na biologickou a energetickou hodnotu podávaných pokrmů. Z povinností školní jídelny jasně vyplývá, že se musí držet platné legislativy a předpisů, které jsou pro ně stanoveny. Nemůže tedy připravovat pokrmy, které jsou s nimi v rozporu. Nicméně by tato skutečnost neměla bránit pracovníkům školních jídelen v přípravě chuťově atraktivních pokrmů.

To zásadně ovlivňuje dospívající mládež, kdy se musí rozhodnout zda se přizpůsobí nabídce školního stravování, a nebo zda zvolí jiné alternativy<sup>36</sup>. Jako inspiraci uvádím k danému tématu školní jídelníček Střední školy Rokycany a fotografie školní jídelny v příloze 11.

---

<sup>36</sup> HNÁTEK, Jaroslav, et al.: *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Vydání 1. Praha: SPN, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X.s. 9-43.

ŠULCOVÁ, Eva; STOSSOVÁ, Alena: *Školní stravování: historie a aktuálně*. Společnost pro výživu: Zpravodaj Výživa a potraviny. Časopis VaP: 2008/5. [online]. Dostupné z WWW : <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-historie-a-aktualne.html>. [cit. 2011-08-29].

## 5 Výzkumné šetření stravovacích návyků žáků na Střední škole Rokycany a možností stravování nabízených touto školou

*Tato kapitola má empirickovýzkumný charakter. Je zaměřena na stravovací návyky žáků Střední školy Rokycany a na využívání stravovacích možností žáků.*

### 5.1 Metodologický postup výzkumného šetření

V odborné literatuře se můžeme dočíst, že pojem „vědecký výzkum“ (např. **Jan Průcha**<sup>37</sup> jej definuje podle amerického vědce F.N. Kerlingera), je „systematické a kritické zkoumání hypotetických tvrzení o předpokládaných vztazích mezi jevy, jejichž výsledkem je vytváření teorií, které umožňují jevy vysvětlovat a předvídat“. Z toho vyplývá, že výzkum má několik po sobě jdoucích etap, které vyžadují promyšlenou organizaci a plánování. Pro dosažení této zásady v našem výzkumném šetření jsme zvolili následující postup: cíl a zaměření výzkumného šetření, formulace výzkumného problému, stanovení výzkumných otázek, výzkumné metody, výzkumný vzorek, předvýzkum, realizace výzkumu, výsledky výzkumného šetření, zhodnocení výsledků výzkumu a diskuse.

#### Cíl a zaměření výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je zmapovat stravovací návyky žáků na Střední škole Rokycany, zda konzumují dostatečné množství ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, obilovin, luštěnin, celozrnného pečiva, dodržují pitný režim a volí k jeho plnění vhodné nápoje, jestli jsou spokojeni s možnostmi stravování nabízených Střední školou Rokycany a do jaké míry využívají stravovacích možností nabízených školní jídelnou či prodejnou této školy, případně jaké změny by z hlediska stravování uvítali.

#### Formulace výzkumného problému

Za výzkumný problém se nejčastěji považuje tázací věta, která se ptá na souvislosti mezi zkoumanými jevy. **J. Gavora**<sup>38</sup> rozlišuje výzkumné problémy na deskriptivní, relační a kauzální. Pro potřeby našeho výzkumného záměru jsme zvolili

---

<sup>37</sup> PRŮCHA, Jan.: *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 1995. 130s. ISBN: 80-7184-132-3. s. 7-8.

<sup>38</sup> GAVORA, Petr.: *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1 vyd. Brno : Paido, 2000. 295 s. ISBN: 80-85931-79-6. 207s.

výzkumný problém deskriptivní (popisný), výzkumný problém deskriptivního charakteru obvykle hledá odpověď na otázku „ Jaké to je“.

Výzkumný problém tedy zní: jaké jsou stravovací návyky žáků Střední školy Rokycany a jak jsou žáci spokojeni s možnostmi stravování nabízející touto školou? Na zmíněný výzkumný problém budou hledat odpověď následující stanovené výzkumné otázky.

### **Stanovení výzkumných otázek**

- „*Jaké jsou stravovací návyky žáků Střední školy Rokycany z pohledu pravidelnosti stravy a její skladby?*“
- „*Jsou žáci spokojeni s možnostmi stravování nabízenými školní jídelnou a prodejnou Střední školy Rokycany?*“

### **Výzkumné metody**

Pro tento výzkum jsme z hlediska cíle a podmínek výzkumu použili metodu dotazníkového šetření. Podle **P. Gavory**<sup>39</sup> „*Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“. Tato metoda nám umožňuje získat informace o velkém počtu respondentů. Tento kvantitativně orientovaný výzkum jsme realizovali pomocí vlastního koncipovaného dotazníku, který jsme pojmenovali „*Průzkum stravovacích zvyklostí žáků Střední školy Rokycany*“, jedná se o nestandardizovaný dotazník. Dotazník je rozdělen na dvě oblasti, první část se věnuje stravovacím návykům žáků a druhá oblast se zaměřuje na školní stravování, každá oblast je zastoupena dvanácti otázkami<sup>40</sup>. Pro účely našeho výzkumu jsme se rozhodli využít otázky dichotomické a otázky škálované. Tyto otázky, jsme si zvolili pro jejich jasnost, srozumitelnost a z důvodu udržení pozornosti a soustředění se respondentů na vyplnění dotazníku. Dotazník, který byl předložen respondentům k vyplnění, je umístěn v příloze 12.

---

<sup>39</sup> GAVORA, Petr.: *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1 vyd. Brno: Paido, 2000. 295 s. ISBN: 80-85931-79-6. 207s.

<sup>40</sup> Oblast otázek věnovaných v dotazníku stravovacím návykům – otázky: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 16, 21, 22, 23.

Oblast otázek věnovaných v dotazníku školnímu stravování: 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 24.

## **Výzkumný vzorek**

Výzkum jsme prováděli na Střední škole Rokycany, Jeřabinová 96/III. Tato škola nabízí tříleté učební obory, zakončené výučním listem, čtyřleté maturitní obory zakončené státní maturitní zkouškou, nástavbové studium a dálkové studium. Pro účely našeho výzkumu jsme se rozhodli soustředit pouze na žáky tříletých učebních a čtyřletých maturitních oborů z důvodu, že se jedná o výzkum stravovacích návyků dospívající mládeže. Základní soubor činil 395 žáků, který se skládal z maturitních oborů Gastronomie, Obchodník podnikatel, Mechanik seřizovač a oborů s výučním listem Kuchař – číšník, Prodavač, Obráběč kovů, Automechanik, Zámečnick. V našem výzkumu jsem se rozhodli zvolit pomocí náhodného výběru 100 žáků, 50 dívek a 50 chlapců, který jsme prováděli losováním. Za pomoci losování byly zvoleny třídy Prodavač první, druhý ročník, Kuchař-Číšník první ročník, Obchodník podnikatel druhý a třetí ročník, Mechanik seřizovač první ročník, Gastronomie první, druhý a třetí ročník.

## **Předvýzkum**

Předvýzkum jsme realizovali pomocí interview. Dotazník byl předložen pěti žákům Střední školy Rokycany, kteří se měli vyjádřit ke srozumitelnosti předložených otázek, případně jej doplnit, aby jim vyhovovaly dané varianty. Dotazník byl pro žáky srozumitelný mimo pojem „bez výrazných preferencí“, který se týkal upřednostňovaných tepelných úprav, příloh k jídlům či masům, tento pojem byl nahrazen pro lepší srozumitelnost slovesem „neupřednostňuji“, na přání žáků byla u otázky dvanáct přidána varianta „zlepšení volby a kvality podávaných nápojů k obědům“. Žáci neměli žádné další výhrady k předloženému dotazníku, a tak jsme mohli přistoupit k jeho zadání.

## **Realizace výzkumu**

Dotazník byl zadán žákům ve dnech 7. 2.–17. 2. 2012. Zadání dotazníků proběhlo na praktickém a teoretickém vyučování, zadavatelé byli seznámeni s náplní a účelem dotazníku a obdrželi pro případ komplikací vzory pro správné vyplnění.



## Výsledky výzkumného šetření

Jak jsme již zmínili, dotazník byl rozdělen na dvě části, první část je zaměřena na stravovací návyky žáků a druhá část se věnuje školnímu stravování, my se nyní budeme věnovat části první, a to zjištěným stravovacím návykům žáků Střední školy Rokycany. Výsledky výzkumu stravovacích návyků žáků jsou uvedené v následující tabulce číslo 1, kde jsou uvedeny výsledky výzkumu stravovacích návyků žáků z pohledu pravidelnosti a oblíbenosti.

STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ										
	CHLAPCI					DÍVKY				
	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
Pravidelně si rozděluje stravu do 5 porcí	16 %	10 %	32 %	24 %	18 %	4 %	22 %	26 %	24 %	24 %
Pravidelně snídá	24 %	10 %	24 %	30 %	12 %	22 %	4 %	34 %	26 %	14 %
Pravidelně svačí	30 %	38 %	26 %	0 %	6 %	26 %	32 %	22 %	20 %	0 %
Pravidelně obědvá	50 %	30 %	6 %	10 %	4 %	46 %	30 %	20 %	4 %	0 %
Pravidelně večeří	54 %	22 %	16 %	6 %	2 %	34 %	30 %	26 %	10 %	0 %
Pravidelně konzumuje mléčné výrobky	26 %	30 %	26 %	14 %	4 %	16 %	32 %	28 %	20 %	4 %
Pravidelně konzumuje ovoce	12 %	26 %	44 %	14 %	4 %	10 %	32 %	30 %	28 %	0 %
Pravidelně konzumuje zeleninu	12 %	14 %	36 %	32 %	6 %	10 %	24 %	36 %	28 %	2 %

	CHLAPCI				DÍVKY					
	do 1 litru	1-2 litry	2-3 litry	nad 3 litry	do 1 litru	1-2 litry	2-3 litry	nad 3 litry		
Pitný režim	8 %	36 %	40 %	16 %	20 %	60 %	14 %	6 %		
Preferované nápoje	CHLAPCI				DÍVKY					
Čaj	48,5 %				57 %					
Káva	42,7 %				38 %					
Sirup	38 %				56,2 %					
Džus	69,5 %				73,8 %					
Minerální voda ochucená	62,5 %				50,3 %					
Minerální voda neochucená	40,3 %				42,8 %					
Pramenitá voda ochucená	55,7 %				42,8 %					
Pramenitá voda neochucená	41 %				35,2 %					
Energetické nápoje	52,7 %				28 %					
Kolové nápoje	53 %				33,8 %					
Mléko	44,5 %				31,8 %					
Limonády	49,7 %				42,3 %					
	CHLAPCI				DÍVKY					
Preferované luštěniny a obiloviny	konzumuje		vůbec nekonzumuje		konzumuje		vůbec nekonzumuje			
Čočka	55,8 %		12 chlapců		51 %		11 dívek			

Hrách	40,5 %	17 chlapců	38 %	13 dívek		
Fazole	38,9 %	18 chlapců	41,7 %	13 dívek		
Sója	19,1 %	26 chlapců	20,8 %	22 dívek		
Pohanka	20 %	26 chlapců	24,3 %	20 dívek		
Bulgur	21,1 %	31 chlapců	4 %	24 dívek		
Jáhly	8,3 %	33 chlapců	14,5 %	23 dívek		
<b>Preferované pečivo</b>	<b>CHLAPCI</b>		<b>DÍVKY</b>			
Celozrnné pečivo	43,2 %			53,6 %		
Celozrnný chléb	20,8 %			27,6 %		
Běžné pečivo	68 %			52,4 %		
Běžný chléb	48,8 %			41,6 %		
Jemné pečivo	23,6 %			14,4 %		

Tabulka číslo 1: výsledky výzkumu stravovacích návyků žáků

Z výsledků vyplývá, že stravovací návyky žáků ze zkoumaného souboru z hlediska pravidelnosti stravy nejsou příliš optimální. Pravidelnost rozdělování stravy do pěti porcí u dívek i chlapců je velmi nízká, dalo by se říci, že pouhá ¼ chlapců i dívek ze zkoumaného souboru si rozděluje stravu pravidelně. Překvapivé je, že stravovací návyky chlapců a dívek se v této oblasti příliš neliší, pouze nepatrně. O to více je zajímavé, že chlapci jsou na tom v některých oblastech stravování lépe než dívky, hlavně co se týká pravidelnosti snídaní, svačín, obědů a večeří, oproti tomu dívky nepatrně vedou v konzumaci mléčných výrobků. Znepokojivé mohou být pro někoho výsledky pravidelnosti snídaní, které jsou jak u dívek, tak u chlapců poměrně nízké, zřídka a téměř nikdy nesnídá skoro ½ dotazovaných chlapců a dívek. Oproti tomu uspokojivé výsledky jsou v pravidelnosti svačín, obědů a večeří, a to u chlapců i dívek. Velmi překvapivě nízké jsou výsledky u konzumace ovoce a zeleniny, jak u chlapců, tak u dívek. Předpokládali jsme vzhledem k výsledkům Národního institutu, který byl předmětem v podkapitole 2.1 v teoretické části, že dívky budou v konzumaci ovoce a zeleniny mnohem více aktivní. Pozitivní výsledky nacházíme v pitném režimu žáků, kde většina dívek vypije 1–2 litry tekutin denně a chlapci 2–3 litry denně. Zde jsou vidět markantnější rozdíly v pitném režimu mezi dívkami a chlapci. Z hlediska pitného režimu nejpreferovanějšími pěti nápoji u chlapců jsou džusy, minerální vody ochucené, pramenité vody ochucené, kolové nápoje a energetické nápoje. Dívky nejvíce upřednostňují stejně jako chlapci na prvním místě džusy, ale poté se rozcházejí, dalšími čtyřmi preferovanými nápoji jsou čaje, sirupy, minerální vody ochucené a minerální vody neochucené. Nejméně vyhledávané nápoje u chlapců jsou sirupy a minerální vody

neochucené, dívky nevyhledávají energetické nápoje a mléko<sup>41</sup>. Překvapivým zjištěním byla v našem výzkumu neobliba některých obilovin a luštěnin. Mezi nejoblíbenější luštěninu patřila u dívek i chlapců čočka, za nejméně oblíbenou sója. Nejoblíbenější obilovinou u chlapců byl bulgur a u dívek pohanka, nejméně se těšily oblíbě u chlapců jáhly a u dívek bulgur. Poměrně značný počet dívek a chlapců vůbec některé luštěniny či obiloviny nekonzumuje, jedná se o ¼ z dotazovaných respondentů. Více jak ½ chlapců nekonzumuje obiloviny a rovněž tak necelá ½ dívek, neoblibu luštěnin potvrzuje následující tabulka, která se týká školního stravování, kde žáci označují luštěniny za nejméně oblíbenou přílohu. Posledním ze zkoumaných návyků byla konzumace jednotlivých druhů pečiva. Výsledky jsou pozitivní, konzumace jemného pečiva je přiměřená. Chlapci preferují výrazněji běžné pečivo, u dívek je to naopak. Dívky preferují nejvíce celozrnné pečivo, ale pouze o 1,2 % více než běžné pečivo, tudíž jsou rozdíly mezi dívkami a chlapci nepatrné. Dalším předmětem zkoumání bude druhá část školního stravování, jejíž výsledky jsou v následující tabulce číslo 2, kde jsou uvedeny výsledky spokojenosti, či nespokojenosti žáků se školním stravováním.

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ										
	CHLAPCI					DÍVKY				
	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
<b>Atraktivita jídel připravovaných školní jídelnou</b>	0 %	6 %	34 %	32 %	28 %	2 %	8 %	40 %	36 %	14 %
<b>Na obědy do školní jídelny:</b>						<b>CHLAPCI</b>		<b>DÍVKY</b>		
Nechodí z důvodu nedostatku času						22 %		12 %		
Nechodí, nenachází jídla, která by jim chutnala						18 %		16 %		
Nechodí, mají větší svačinu						22 %		22 %		
Chodí, chutnají jim						4 %		14 %		
Chodí, jsou cenově výhodné						6 %		4 %		
Chodí, ale někdy si nevyberou, tak nejdou						28 %		32 %		
<b>Změny vítané žáky z hlediska stravování</b>										
Více času na oběd						61 %		40 %		
Více zeleninových salátů						46 %		40,8 %		
Příjemnější prostředí při stolování ve školní jídelně						56,3 %		35,2 %		
Možnost venkovního posezení						56,7 %		37,6 %		

<sup>41</sup> Považujeme za důležité vysvětlit, jakým způsobem jsou vyhodnocovány výsledky u preferovaných nápojů. U předchozích otázek respondenti měli pouze jednu možnost odpovědi, proto vždy vychází po převedení výsledků na procenta a následném součtu rovných 100%. U preferovaných nápojů tomu tak být nemůže, jelikož respondenti měli seřadit nápoje podle oblíbenosti tudíž u každé otázky odpovídalo vždy 50 dívek a 50 chlapců, tudíž u každého nápoje je to výsledek ze 100%. Tento způsob vyhodnocování byl použit i v dotazníku u otázek 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22. jedná se o složitější způsob vyhodnocování, ale přináší více informací o respondentech, jednotlivá čísla jsou psána za sebou v řadě, následovně sečtena a postupně převáděna na %.

Změna vařených pokrmů	50,7 %	27,2 %
<b>Rádi by, aby se ve školní jídelně:</b>		
Nic neměnilo, připravované pokrmy jim vyhovují	0 %	4 %
Připravovalo více masových pokrmů	18 %	8 %
Připravovalo více zeleninových a ovocných salátů	8 %	20 %
Připravovalo více rybích pokrmů	6 %	2 %
Připravovalo více masových směsí a omáček	8 %	6 %
Zařadily pokrmy jako jsou hranolky, hamburgery, langoše, pizza	12 %	14 %
Nezajímá je, na obědy nechodí	38 %	42 %
Zlepšila volba a kvalita podávaných nápojů k obědům	10 %	4 %

Tabulka číslo 2: výsledky spokojenosti či nespokojenosti žáků se školním stravováním

Z výsledků je patrné, že více jak polovině chlapců nepřípadají atraktivní pokrmy připravované školní jídelnou a rovněž tak ½ dívek. I přes tuto skutečnost navštěvuje školní jídelnu téměř ½ chlapců a polovina dívek ze zkoumaného souboru, ale pokud se nenajde pokrm, který by jim vyhovoval, na oběd nejdou, toto tvrzení potvrzují výsledky v uvedené tabulce nejvyšším počtem procent u obou skupin. Z těchto výsledků rovněž vyplynulo velmi nízké procento chlapců a dívek, kteří jsou s chuťovou atraktivitou připravovaných pokrmů spokojeni. Výsledky ukázaly, že cenová výhodnost pro žáky nenese významnou roli. Z výzkumu vyplývá, že chlapci nechodí na oběd, protože mají s sebou větší svačiny, nebo oběd nestíhají z důvodu nedostatku času. Nejčastějším důvodem, proč nechodí dívky na oběd, byl, že mají větší svačinu nebo nenacházejí jídla, která by jim chutnala. Změny, které by žáci z pohledu stravování uvítali, byly velmi procentuálně vyrovnané. Chlapci potvrdili, že je pro ně důležité více času na oběd. Dívky by byly rády, kdyby se ve školní jídelně připravovalo více zeleninových salátů, ale zároveň by rády uvítaly více času na oběd. Změnu ve stravování by žáci jistě uvítali, což je z výsledků absolutně jasné. Dívky opětovně potvrdily svůj zájem o přípravu zeleninových či ovocných salátů, chlapci by zase rádi více masových pokrmů, zároveň se však projevil velký nezájem u chlapců i dívek cokoli měnit vyjádřením s nejvíce procenty „nezajímá mě, na obědy nechodím“. Více jak ¼ chlapců a dívek by měla zájem podílet se na sestavování jídelního lístku, což je patrné z následující tabulky číslo 3. V této tabulce jsou rovněž uvedeny tepelné úpravy pokrmů, druhy mas, příloh a pokrmů, o které žáci jeví větší, či menší zájem.

<b>Zájem žáků podílet se na sestavování jídelního lístku</b>					
<b>CHLAPCI</b>			<b>DÍVKY</b>		
<b>Ano, pokud by to bylo možné</b>	<b>nevím</b>	<b>ne</b>	<b>Ano, pokud by to bylo možné</b>	<b>nevím</b>	<b>ne</b>
26 %	28 %	46 %	28 %	44 %	28 %
<b>Tepelné úpravy pokrmů, které by žáci chtěli připravovat školní jídelnou</b>			<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	
Vařené			50 %	52 %	
Dušené			30,4 %	35,2 %	
Pečené			52,4 %	46,4 %	
Smažené			52 %	44 %	
Bez výrazných preferencí			13,6 %	22,4 %	
<b>Vybrané druhy mas, které by žáci chtěli připravovat školní jídelnou</b>					
Rybí			42 %	46,9 %	
Vepřové			62,9 %	51,4 %	
Hovězí			52 %	47,1 %	
Kuřecí			76,6 %	78,6 %	
Mleté			40,6 %	41,1 %	
Bez výrazných preferencí			20,6 %	16,6 %	
Nejí maso			2,9 %	4 %	
<b>Přílohy, které by žáci chtěli připravovat školní jídelnou</b>			<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	
Bramborová kaše			57,5 %	57,2 %	
Brambory			59,5 %	61 %	
Rýži			58 %	46,2 %	
Knedlíky			59,2 %	44,7 %	
Těstoviny			53,2 %	54,5 %	
Luštěniny			21,2 %	22,2 %	
Pečivo			33,5 %	32,5 %	
Bez výrazných preferencí			8 %	13,7 %	
<b>Vybrané pokrmy, které by žáci chtěli připravovat školní jídelnou</b>			<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	
Vepřový plátek se zelím a houskový knedlík			55,8 %	41,1 %	
Svíčková na smetaně, houskový knedlík			67,5 %	46,7 %	
Rizoto			22,5 %	46,7 %	
Čočka s vejcem			27,8 %	23 %	
Boloňské špagety			54,2 %	56,7 %	
Ryba na másle s bramborem			45,8 %	38,5 %	
Pizza, Hamburger			67,8 %	55,8 %	
Masová směs s pohankou			36 %	26,5 %	
Těstoviny s tuňákem			35,8 %	41,1 %	
Zeleninové saláty			41,6 %	52,5 %	
Ovocné kompoty, saláty			35,1 %	45,8 %	

Tabulka číslo 3: tepelné úpravy pokrmů, druhy mas, příloh a pokrmů, o které žáci jeví větší, či menší zájem

Z hlediska preferencí tepelné úpravy pokrmů chlapci upřednostňují nejvíce pečenou stravu, dívky preferují nejvíce stravu vařenou. V nejmenší oblíbenosti mezi dívkami

i chlapci je dušená strava. Zajímavá shoda mezi dívky i chlapci je patrná z výsledků zájmu upřednostňovaných druhů mas. Dívky i chlapci se v tomto případě shodli, preferují nejvíce kuřecí maso, následované vepřovým a hovězím. Mezi nejméně oblíbené u chlapců i dívek skončilo mleté maso. Pozitivním výsledkem je velmi nízké procento dívek a chlapců, které maso nekonzumují i když dívky nepatrně převyšují. Rozdílné výsledky mezi dívkami a chlapci jsou v preferovaných přílohách, kdy jediná příloha, ve které se shodují, jsou brambory, pak se výsledky značně liší, při tom z výsledků vyplývá, že jsou pro ně brambory nejvýznamnější přílohou. U chlapců se těší vysoké oblíbenosti rovněž knedlíky, zato na posledním místě z vybraných příloh jsou u nich těstoviny, ale pouze s nepatrným rozdílem. Naopak je tomu u dívek, které mají knedlíky na poslední z možné variant příloh, před nimi dávají přednost rýži a těstovinám. Z hlediska pokrmů, které by chtěli žáci připravovat školní jídelnou, převládají u chlapců pizza, hamburger, svíčková na smetaně s houskovým knedlíkem a vepřový plátek se zelím a houskovým knedlíkem. Rovněž se tímto potvrzuje obliba knedlíků u chlapců. U dívek převládají boloňské špagety a s velkým překvapením rovněž jako tomu bylo u chlapců na druhém místě pizza, hamburger, poté následují zeleninové saláty. Nejnižší oblíbenosti u chlapců se těší rizoto a čočka s vejcem, dívky jako nejméně preferovaný pokrm označili masovou směs s pohankou a opět jako u chlapců čočku s vejcem. Tyto výsledky opět svědčí o nízké oblíbenosti luštěnin a obilovin u chlapců i dívek. Výsledky spokojenosti či preferencí žáků dokresluje následující tabulka číslo 4, která je rovněž odrazem spokojenosti žáků se sortimentem nabízeným školní prodejnou a částečně odkrývá preferované potraviny, které žáci nakupují.

	CHLAPCI					DÍVKY				
	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
<b>Jak často si žáci kupují svačtinu ve školní prodejně</b>	12 %	16 %	34 %	30 %	8 %	12 %	30 %	32 %	22 %	4 %
<b>Spokojenost s nabízeným sortimentem ve školní prodejně</b>						<b>CHLAPCI</b>		<b>DÍVKY</b>		
Spokojenost se sortimentem nabízeným školní prodejnou						42 %		50 %		
Větší výběr sortimentu ovoce, zelenina						16 %		34 %		
Větší výběr sýrů						4 %		6 %		
Větší výběr uzenin						8 %		0 %		
Větší výběr mléčných výrobků						2 %		0 %		
Větší výběr sladkých a slaných výrobků						10 %		0 %		
Větší výběr, baget, obložených chlebiček a majonézových salátů						18 %		10 %		
<b>Nejčastěji kupované potraviny ve školní prodejně</b>						<b>CHLAPCI</b>		<b>DÍVKY</b>		
bagety						23,2 %		16,8 %		
Chlebičky						0,8 %		0,7 %		

Sýry	3,1 %	1,5 %
Paštiky	1,6 %	1,5 %
Uzeniny	4,7 %	0,7 %
Dušená šunka	0,8 %	0,7 %
Mléčné výrobky	0,8 %	3,6 %
Žervé	1,6 %	6,6 %
Slané pečivo	0 %	5,8 %
Sušenky, oplatky, čokolády	5,5 %	10,2 %
Saláty – rumcajs, vlašský, pochoutkový	17,2 %	7,3 %
Nenakupují	5,5 %	2,9 %
Celozrnné pečivo	7 %	13,1 %
Běžné pečivo	18 %	15,3 %
Jemné pečivo	4,7 %	4,4 %
Pizza rohlík	5,5 %	8,9 %

Tabulka číslo 4: spokojenost žáků se školní prodejnou.

Z výsledků vyplývá, že možnost nákupu svačiny ve školní prodejně využívá většina dotazovaných chlapců i dívek, pouhých 12 % ze sta dotazovaných chlapců a dívek nevyužívá možnost nákupu svačiny nikdy. Se sortimentem nabízeným školní prodejnou je spokojena téměř ½ chlapců a polovina dívek. Chlapci jeví zájem o větší výběr baget, obložených chlebičků a majonézových salátů a větší výběr ovoce a zeleniny, dívky jeví podobný zájem, ale naopak s mnohem větším zájmem o rozšíření sortimentu o ovoce a zeleninu. Z hlediska nejčastěji nakupovaných potravin ve školní prodejně jsou shodně u chlapců i dívek nejžádanějším zbožím bagety. U chlapců jsou nejžádanější dále běžné pečivo, saláty – Rumcajs, Vlašský, Pochoutkový. Dívky nakupují dále nejčastěji běžné pečivo, celozrnné pečivo a sušenky, oplatky a čokolády. Nejnižší zájem chlapci jeví o uzeniny a dívky o chlebičky, uzeniny a dušenou šunku. Mléčné výrobky a žervé ani jedna ze skupin téměř nevyhledává, chlapci jsou na tom o 7,8 % hůře než dívky.

### **Zhodnocení výsledků výzkumu a diskuse**

Pokud bychom si tedy měli odpovědět na otázku, která byla předmětem zkoumání: „*Jaké jsou stravovací návyky žáků Střední školy Rokycany z pohledu pravidelnosti stravy a její skladby?*“, musíme konstatovat, že stravovací návyky žáků nejsou příliš optimální. Rozhodně nejsou znepokojivé, ale neznamená to, že by se s nimi nemělo dál pracovat. Důvody, proč si dospívající mládež nerozděluje stravu pravidelně do pěti pro ně doporučených porcí, mohou být různé. Lenost, nedostatek času či nevhodné stravovací návyky. Rozhodně však nemůžeme říci, že všechny tyto

návyky jsou špatné, ale měly by vést k zamyšlení, stejně tak, jako proč adolescenti ze zkoumaného souboru pravidelně nesnídají. Proč mládež nesnídá, může mít spousty příčin. Například časné ranní hodiny, kdy musí vstávat do školy. Za chvíli spánku navíc obětují přípravu snídaně a nebo jim časná snídaně nedělá dobře. Z výsledků bylo patrné, že adolescenti pravidelně svačí, ale otázkou je, jestli pro některé (což z výsledků jasně vyplývá) z nich to není první jídlo dne. Je velmi pravděpodobné, že se žáci nasnídají před započítím vyučování, protože pokud by čekali na první přestávku, která je v devět hodin dvacet minut, bylo by to poměrně dlouho, a nebo porušují školní řád a jedí během vyučování, jinak by byli do zmíněné přestávky značně unavení a hladoví. Dalším problémem, který vzniká, je oběd. Žáci sice uvádějí, že většina z nich pravidelně obědvá, ale z jistotou lze říci, že polovina z dotazovaných neobědvá ve školní jídelně. Oběd někteří z nich, jak uvedli, řeší větší svačinou, a nebo obědvají až doma. To rozhodně není dobře. Pokud si uvědomíme, že vyučování končí po druhé hodině odpoledne, může být pro některé dojíždějící žáky zmíněný „oběd“ už spíše večeří. Z dotazníků dále vyplynulo, že mléčné výrobky se u žáků těší značné oblibě, což je vzhledem k nutnosti jejich příjmu výborné. Znepokojivá pro nás může být nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny. Pokud si však uvědomíme, že dotazník byl zadán v zimním období, kdy dostupnost tohoto zboží je nižší a cena některého ovoce a zeleniny je velmi rozdílná, než je tomu v létě, nemusí být tento výsledek tak znepokojivý. Žáci mohli mít na mysli aktuální spotřebu ovoce a zeleniny. Kdybychom dotazník zadávali v letním období, jsme přesvědčeni, že konzumace ovoce a zeleniny by byla mnohem markantnější. Z hlediska pitného režimu je evidentní, že mají žáci osvojené zdravé návyky, nejen v množství konzumovaných tekutin, ale i v jejich volbě. Otázkou je, zda tomu tak bude za několik let. U chlapců se začínají projevovat nezdravé návyky v preferovaných nápojích, kdy doporučené tekutiny dohánějí nevhodně v podobě kolových a energetických nápojů. U dívek tomu tak prozatím není. U preferovaných luštěnin a obilovin bohužel nemůžeme být spokojeni. Co je příčinou této neoblíby? Snad to, že někteří adolescenti některé luštěniny či obiloviny ještě neochutnali a nebo s nimi mají špatnou zkušenost. Příčinou může být také neznalost úpravy dané luštěniny či obiloviny. Možná by prospělo, kdyby místo osvěty, jak jsou luštěniny a obiloviny zdravé a důležité pro naši stravu, přispělo spíše, jakým způsobem je připravovat a ochucovat tak, aby dětem, které se s nimi setkají, chutnaly a ne k nim získaly odpor hned od začátku, ať už v rodině či školní jídelně. Protože kde jinde se setkáme s těmito potravinami, v restauracích ve většině případů rozhodně ne. Je to



právě na školní jídelně či přímo na rodičích. Co oblibu u adolescentů rozhodně neztrácí, je běžné pečivo v podobě rohlíků a běžného chleba, to lze říci rozhodně u chlapců i dívek. Nemůžeme se tomu divit, jedná se o tradiční potravinu, která sice v podobě rohlíků není až tak zdravá jako celozrnné pečivo, ale rozhodně žádaná. Potěšujícím zjištěním je, že u chlapců kromě běžného pečiva se začíná těšit zájmu rovněž celozrnného pečivo a u dívek dokonce začíná nepatrně převažovat nad běžným pečivem.

Každé dítě se od malinka učí, co je zdravé a co není, žáci mají dostatečný přehled o tom, jaké potraviny jsou pro ně vhodné a jaké nikoli, a rovněž, co dělat pro to, aby byli zdraví. Je jen důležité, aby se naučili zdravé zásady stravování, zafixovali si je a netáhli ke škodlivým návykům. Velmi podstatné jsou zde sociální faktory v utváření nutričních preferencí, o kterých pojednávala kapitola 4 v teoretické části. Nelze než souhlasit s praktikujícími odborníky v této oblasti **V. Kunovou, P. Fořtem, L. Čeledovou, R. Čevelou, S. Fraňkovou, Dvořákovou V.** a mnoha dalšími uvedených v této kapitole<sup>42</sup>. Tyto faktory, ať už rodina, škola, vrstevníci jsou nepostradatelné a velmi důležité pro správný vývoj a zafixování zdravých návyků.

Pokud bychom si měli odpovědět na druhou z výzkumných otázek: „*Jsou žáci spokojeni s možnostmi stravování nabízenými školní jídelnou a prodejnou Střední školy Rokycany?*“, musíme konstatovat, že z pohledu stravování, které nabízí školní jídelna, dotazovaní respondenti spokojení nejsou a rádi by změny, ať už se jedná o připravované pokrmy, prostředí nebo čas, který je němu určen. Z výsledků je patrné, že žáci nepovažují jídla připravovaná školní jídelnou za atraktivní. Musíme si tedy položit otázku, proč tomu tak je. Jsou skutečně pokrmy připravované školní jídelnou neatraktivní? A nebo by žáci raději jídla, která nesplňují podmínky pro zdravé stravování a jsou v rozporu např. s potravinovým košem? Odpověď můžeme najít právě v pokrmech, které žáci označili za nejvíce preferované. Velké oblibě by se jistě těšily

---

<sup>42</sup> KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa . 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN: 978-80-247-3433-0. s. 9 – 11.

FOŘT, Petr.: *Co jíme a pijeme? Výživa pro 3. tisíciletí*. Vydání 1. Praha: Olympia, 2003. 252 s. ISBN: 80-7033-814-8. s. 156-157. s. 158 – 161.

ČELEDOVÁ, Libuše; ČEVELA, Rostislav.: *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Vydání 1. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8. s. 52 – 55.

FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra.: *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1. s. 122-181.

pokrmu typu fastfoodu v podobě pizzy, hamburgerů, hranolků a podobných jídel rychlého občerstvení. Takovouto cestou by se ale školní stravování rozhodně ubírat nemělo. Ale zaznamenáváme již ústupky a zařazování těchto pokrmů do jídelního lístku i na středních školách. Rozhodně by se však dalo žákům vyhovět v přípravě zeleninových salátů, které by chtěla děvčata ve větší míře. Ne pravidelně, ale jednou za měsíc přistoupit na požadavky chlapců, kteří by rádi svíčkovou na smetaně s houskovým knedlíkem, případně vepřový plátek se zelím a houskovým knedlíkem. Nemůžeme se divit výsledkům, když chlapci by rádi, aby se ve školní jídelně připravovalo více masových pokrmů, jejich spotřeba bílkovin z hlediska vývoje je mnohem větší. Školní stravování musí sice splňovat povinné předpisy tak, jak bylo vymezeno v teoretické části v podkapitole 4.2.1, ale jistě se dají připravit takové pokrmy, které žákům budou chuťově vyhovovat a zároveň budou vyhovovat stanoveným předpisům. Dívky by rády, aby se ve školní jídelně připravovalo více vařených pokrmů, a to nejčastěji z kuřecího masa, a jako přílohu preferují brambory, bramborovou kaši, rýži a těstoviny. Neměl by být jistě náročný ani finanční problém připravit pokrmy typu: těstoviny s tvarohem, tvarohové knedlíky plněné ovocem, rizoto, pohanková směs s masem a zeleninou, lasagne, přírodní vepřový plátek s bramborem, pečené kuře s rýží. Chlapci by rádi, aby se připravovalo více pečených pokrmů, a to z kuřecího masa a vepřového masa, a jako přílohu preferují brambory, knedlíky a rýži. Rovněž by neměl být problém připravit tyto pokrmy: pečené kuřecí stehno s bramborem, vepřové výpečky se zelím a bramborovým knedlíkem, hovězí maso na česneku se špenátem a bramborem, králík na česneku s rýží. Znepokojivým zjištěním byla neobliba rybího masa, které skončilo téměř na posledním místě. Proč žáci nechtějí ve školní jídelně rybí maso? Nechutná jim toto maso nebo s ním nemají zkušenost? Spíše bychom se měli zabývat tím, že se žáci příliš neseťkali s kvalitou přípravy rybích pokrmů ve školních jídelnách. Většinou mají zkušenost již od malinka s rybím filé, s rybími polotovary nevalné kvality. Není pak divu, že k těmto pokrmům z rybího masa získají odpor. Bohužel čerstvého pstruha na másle si z hlediska financí nemůže dovolit žádná školní jídelna a z hlediska času, který by žáci strávili s jeho konzumací, je to takřka nemožné. Tudíž pokud chce školní jídelna splnit povinnost připravovat ryby, nezbyvá jí nic jiného než nakupovat tyto polotovary. Na otázku času bychom měli také reagovat. Chlapci i dívky ze zkoumaného souboru udávají, že by rádi více času na oběd. Je to tedy důvodem, proč nenavštěvují školní jídelnu? Mají dostatek času na klidný oběd? Abychom si lépe dokázali představit jejich situaci, uvědomme si, že mají na oběd

půl hodiny. Do školní jídelny se bohužel nevejdou všichni žáci, tudíž musejí někteří čekat, než se ostatní nají. Je velmi pravděpodobné, že tento čas je nedostačující a přestávka na oběd by se měla prodloužit na hodinovou přestávku. Je ovšem otázkou, zda by se žákům zamlouvalo, že budou muset tím pádem končit o půl hodiny dříve. Zároveň by se žákům líbila možnost venkovního posezení u školy. Tato možnost by zde byla, ale musel by se nejprve odstranit skate park, který zde má umístěný město a zabírá značné množství místa. Bohužel město na tuto myšlenku odmítá přistoupit.

Pokud bychom si měli odpovědět na otázku, zda jsou žáci spokojeni s další možností stravování v podobě školní prodejny, kde si mohou zakoupit svačinu, tak můžeme říci, že ano. Většina žáků využívá možnosti nákupu ve školní prodejně, ať už pít, svačiny nebo některých drobností. Většina žáků je spokojena se sortimentem nabízeným školní prodejnou, ale někteří respondenti by rádi větší výběr ovoce a zeleniny. Bohužel prodejna je velmi malá a její finanční možnosti nejsou tak velké. Otázkou je zda budou žáci ochotni zaplatit vyšší ceny za ovoce a zeleninu, které zde postrádají, protože prodejna nedokáže dosáhnout na ceny, které jsou v některých obchodních domech. Zkušenost vedoucí školní prodejny bývá taková, že pokud ovoce do prodejny zakoupí, většinu ho neprodá. Možná by bylo řešením zaměřit se na základní druhy, jako jsou jablka, mandarinky, banány, rajčata. Potraviny, které si žáci většinou ve školní prodejně kupují, jsou bagety, saláty – Rumcajs, Vlašský a sladké v podobě sušenek, oplatek a čokolád. Tyto potraviny nejsou základem dobré svačiny, ale přepokládejme, že je žáci doplňují přineseným ovocem a zeleninou z domova, případně se jedná o dočasný zlovyk, kterého se časem zbaví.

## Závěr

Stravovací návyky žáků Střední školy Rokycany nejsou příliš optimální a znamená to, že by se s nimi mělo dále pracovat. Bylo by na místě v hodinách teoretického či praktického vyučování probírat se žáky nové výživové trendy ve stravování a zásady zdravé výživy. Adolescenti by si měli uvědomit význam pravidelného stravování, které je důležité pro jejich budoucí zdraví. Měl by se klást důraz na pravidelnost snídaní, svačin, obědů, večeří a kvalitu a volbu připravovaných pokrmů. Rozhodně by z jejich stravy měly vymizet bagety, které se těší jejich hojně oblibě. Zvýšit by se měla konzumace ovoce a zeleniny, která je v jejich případě poměrně nízká. Zvýšený zájem by měl být rovněž o konzumaci obilovin či luštěnin. Preferovaným pečivem by se mělo stát ve větší míře, než je tomu doposud, celozrnné pečivo. Dalšími upřednostňovanými potravinami by měly být ryby nebo výrobky z nich. Z hlediska možností stravování nabízených Střední školou Rokycany by mělo dojít k zásadním změnám, alespoň co se týká školní jídelny. Vhodným řešením by měla být konzultace s vedoucí školní jídelny o výsledcích zjištěných výzkumným šetřením. Mělo by dojít ke zlepšení přípravy pokrmů, aby se staly pro více žáků atraktivnější, zařazení více zeleninových a ovocných salátů, tak jak požadovaly dívky, a k změně vařených pokrmů, jelikož většině respondentů nepřípadají chuťově atraktivní. K zamyšlení by rovněž mělo vést příjemnější prostředí při stolování, možnost venkovního posezení a prodloužení času na stanovený oběd, aby mohlo docházet více žáků do školní jídelny. Se sortimentem školní prodejny byli respondenti spokojeni, ale rozhodně by mělo dojít k zvýšení nabídky prodeje ovoce a zeleniny, žáci by měli mít možnost si tento sortiment zakoupit. Vedení školy budou výsledky výzkumu předloženy a já doufám, že některým požadavkům vedení školy, pokud to bude možné, vyjde vstříc.

Závěrem bych ráda podotkla, že je velmi jednoduché vyhledat si informace o tom, jakým způsobem by mělo vypadat správné a zdravé stravování, mnohem obtížnější je se podle něho řídit a nejobtížnější je přesvědčit o tom druhé. Každodenním úkolem pedagoga je vštípit dětem vědomosti a dovednosti. Součástí pedagogického působení by měla být i výchova ke zdravému životnímu stylu tak, aby žáci měli dostatečné vědomosti o tom, co je pro ně vhodné a co nikoliv. Je zapotřebí nadále hledat a podporovat nové směry, které by vedly ke zlepšení kvality a podmínek pro školní stravování.

## Seznam literatury

BLATTNÁ, Jarmila; a kol.: *Výživa na začátku 21. století: aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Vydání 1. Praha: Výživa servis, 2005. 79 s. ISBN 80-239-6202-7.

ČÁBALOVÁ, Dagmar.: *Pedagogika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 272 s. ISBN:978-80-247-2993-0.

ČÁP, Jan; MAREŠ Jiří.: *Psychologie pro učitele*. Vydání 2. Praha: Portál, 2007. 656 s. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČELEDOVÁ, Libuše; ČEVELA, Rostislav.: *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Vydání 1. Praha: Grada, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

FOŘT, Petr.: *Co jíme a pijeme? Výživa pro 3. tisíciletí*. Vydání 1. Praha: Olympia, 2003. 252 s. ISBN: 80-7033-814-8.

FOŘT, Petr.: *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9.

FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra.: *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.

GAVORA, Petr.: *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1 vyd. Brno: Paido, 2000. 295 s. ISBN: 80-85931-79-6.

HAVLÍNOVÁ, Miluše, et al.: *Program podpory zdraví ve škole: 2., rozšířené vydání*. Vydání 2. Praha: Portál, 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3.

HNÁTEK, Jaroslav, et al.: *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Vydání 1. Praha: SPN, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X.

KRAUS, Blahoslav; POLÁČKOVÁ, Věra et al.: *Člověk-prostředí-výchova, k otázkám sociální pedagogiky*. 117. publikace. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KUDEROVÁ, Libuše.: *Nauka o výživě: pro střední hotelové školy a veřejnost*. Vydání 1. Praha: Fortuna, 2005. 184 s. ISBN 80-7168-926-2.

KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa. 2., přepracované vydání*. Vydání 1. Praha: Grada 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.

MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar; a kol.: *Výchova ke zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila.: *Léčivá síla vitamínů, minerálů a dalších látek*. Vydání 1. Benešov: Start, 2005. 266 s. ISBN 80-86231-36-4.

MAŠEK, Libor.: *Potraviny a nápoje v kostce*. Vydání 1. Praha: Ratio, 1996. 211 s. ISBN 80 – 238-1585-7.

PRŮCHA, Jan.: *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 1995. 130 s. ISBN: 80-7184-132-3.

VIGUÉ, Jordi.: *Zdraví dítěte*. Knihovna zdraví. Vydání 1. Španělsko, Barcelona: Rebo productions, 2006. 293 s. ISBN 80-7234-535-4.

## Online zdroje

GRIMMOVÁ, Kateřina: *Potřebují děti syntetické vitamíny?* Měsíčník zdraví. [online]. <http://www.mesicnikzdravi.cz/vztahy/vita.htm>. [cit. 2011- 10-27].

CHLUP, Martin.: *Cukrátka*. Svět potravin. 2009, roč. 9, č. 09, s.52. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv\\_cisel/200909.pdf](http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv_cisel/200909.pdf). [cit. 2011-10-27].

KVASNIČKOVÁ, Alexandra.: *Potravinářská aditiva*. Informační centrum bezpečnosti potravin: stránky provozované Ministerstvem zdravotnictví. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/icbp-potravinarska-aditiva.aspxcit>. [cit. 2011-11-01].

PODĚBRADSKÁ, Jana.: *Mýty o margarínech*. Svět potravin. Článek v sekci mýty o potravinách. [online]. Dostupné z WWW. [www.svet-potravin.cz](http://www.svet-potravin.cz) > [Mýty o potravinách](#). [cit. 2012-01-16].

POLEDNE, Rudolf. *Pyramida zdravé výživy* [online]. 2003. Dostupné z WWW: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>. [cit. 2011-07-19].

REDAKCE.: *Připomínky k doporučené pestrosti stravy*: Doporučená pestrost stravy měsíčního jídelního lístku. Informační portál hromadného stravování. Doporučené Ministerstvem zdravotnictví: zveřejněno v časopise Výživa 2/2005 str. 30. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.jidelny.cz/show.asp?id=247>. [cit. 2011-10-01].

RUSKÁVÁ, Jitka; KNÍŽKOVÁ Hana, et al.: *Výživa dětí*. Poradenské centrum: Výživa dětí: [online]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>, [cit. 2011-08-29].

RŮŽIČKOVÁ, Dana.: *Vláknina v dětském jídelníčku*. Svět potravin. 2009, roč. 9, č. 01, s.52. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv\\_cisel/200901.pdf](http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv_cisel/200901.pdf). [cit. 2011-10-27].

SMÍTKOVÁ, Petra: *Nutriční hodnoty potravin*. Poradna pro výživu.cz: poradenství v oblasti výživy zdravého hubnutí. 2008. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.poradna-pro-vyzivu.cz/clanky-o-zdravi/nutricni-hodnoty-potravin/jumpton1> . [cit. 2011-11-01].

ŠLAISOVÁ, Jiřina.: *Význam správné výživy pro organismus*. [online]. Dostupné z WWW: <http://vladahadrava.xf.cz/uvod.html>. [cit.2011-09-07].

ŠTURSOVÁ, Tereza; BOCAN, Miroslav: *Aktuální problémy mladé generace ČR.* Praha: 2006. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zpravy/1174039212.pdf>. [cit.2011-07-19].

ŠULCOVÁ, Eva; STROSSEROVÁ, Alena: *Školní stravování: historie a aktuálně*. Společnost pro výživu: Zpravodaj Výživa a potraviny. Časopis VaP: 2008/5. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html> [cit. 2011-08-29].

VEČEŘOVÁ, Dana.: *Zdravý životní styl a jak na něj*. 2009, roč. 9, č. 01, s.52. [online]. Dostupné z WWW: [http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv\\_cisel/200901.pdf](http://www.svet-potravin.cz/shared/archiv_cisel/200901.pdf). [cit. 2011-11-27].

VĚSTNÍK.: *RVP, prevence rizikových projevů chování u dětí a mládeže*. Vydalo MŠMT, červen 2010, ročník LXVI. [online]. Dostupné z WWW : [portal.gov.cz/portal/publikujici/vidaawt/vestniky/5293\\_doc.pdf](http://portal.gov.cz/portal/publikujici/vidaawt/vestniky/5293_doc.pdf). [cit. 2012-03-30].



## **Seznam tabulek**

Tabulka číslo 1: výsledky výzkumu stravovacích návyků žáků

Tabulka číslo 2: výsledky spokojenosti či nespokojenosti žáků se školním stravováním

Tabulka číslo 3: tepelné úpravy pokrmů, druhy mas, příloh a pokrmů, o které žáci jeví větší či menší zájem

Tabulka číslo 4: spokojenost žáků se školní prodejnou

**Tabulka číslo 1: výsledky výzkumu stravovacích návyků žáků**

STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ										
	CHLAPCI					DÍVKY				
	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
Pravidelně si rozděluje stravu do 5 porcí	16 %	10 %	32 %	24 %	18 %	4 %	22 %	26 %	24 %	24 %
Pravidelně snídá	24 %	10 %	24 %	30 %	12 %	22 %	4 %	34 %	26 %	14 %
Pravidelně svačí	30 %	38 %	26 %	0 %	6 %	26 %	32 %	22 %	20 %	0 %
Pravidelně obědvá	50 %	30 %	6 %	10 %	4 %	46 %	30 %	20 %	4 %	0 %
Pravidelně večeří	54 %	22 %	16 %	6 %	2 %	34 %	30 %	26 %	10 %	0 %
Pravidelně konzumuje mléčné výrobky	26 %	30 %	26 %	14 %	4 %	16 %	32 %	28 %	20 %	4 %
Pravidelně konzumuje ovoce	12 %	26 %	44 %	14 %	4 %	10 %	32 %	30 %	28 %	0 %
Pravidelně konzumuje zeleninu	12 %	14 %	36 %	32 %	6 %	10 %	24 %	36 %	28 %	2 %

	CHLAPCI				DÍVKY					
	do 1 litru	1-2 litry	2-3 litry	nad 3 litry	do 1 litru	1-2 litry	2-3 litry	nad 3 litry		
Pitný režim	8 %	36 %	40 %	16 %	20 %	60 %	14 %	6 %		
Preferované nápoje	CHLAPCI				DÍVKY					
Čaj	48,5 %				57 %					
Káva	42,7 %				38 %					
Sirup	38 %				56,2 %					
Džus	69,5 %				73,8 %					
Minerální voda ochucená	62,5 %				50,3 %					
Minerální voda neochucená	40,3 %				42,8 %					
Pramenitá voda ochucená	55,7 %				42,8 %					
Pramenitá voda neochucená	41 %				35,2 %					
Energetické nápoje	52,7 %				28 %					
Kolové nápoje	53 %				33,8 %					
Mléko	44,5 %				31,8 %					
Limonády	49,7 %				42,3 %					
	CHLAPCI				DÍVKY					
Preferované luštěniny a obiloviny	konzumuje	vůbec nekonzumuje			konzumuje	vůbec nekonzumuje				
Čočka	55,8 %	12 chlapců			51 %	11 dívek				
Hrách	40,5 %	17 chlapců			38 %	13 dívek				
Fazole	38,9 %	18 chlapců			41,7 %	13 dívek				
Sója	19,1 %	26 chlapců			20,8 %	22 dívek				
Pohanka	20 %	26 chlapců			24,3 %	20 dívek				
Bulgur	21,1 %	31 chlapců			4 %	24 dívek				
Jáhly	8,3 %	33 chlapců			14,5 %	23 dívek				
Preferované pečivo	CHLAPCI				DÍVKY					
Celozrnné pečivo	43,2 %				53,6 %					
Celozrnný chléb	20,8 %				27,6 %					

Běžné pečivo	68 %	52,4 %		
Běžný chléb	48,8 %	41,6 %		
Jemné pečivo	23,6 %	14,4 %		

**Tabulka číslo 2: výsledky spokojenosti či nespokojenosti žáků se školním stravováním**

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ										
	CHLAPCI					DÍVKY				
	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
<b>Atraktivita jídel připravovaných školní jídelnou</b>	0 %	6 %	34 %	32 %	28 %	2 %	8 %	40 %	36 %	14 %
<b>Na obědy do školní jídelny:</b>						<b>CHLAPCI</b>		<b>DÍVKY</b>		
Nechodí z důvodu nedostatku času						22 %		12 %		
Nechodí, nenachází jídla, která by jim chutnala						18 %		16 %		
Nechodí, mají větší svačinu						22 %		22 %		
Chodí, chutnají jim						4 %		14 %		
Chodí, jsou cenově výhodné						6 %		4 %		
Chodí, ale někdy si nevyberou, tak nejdou						28 %		32 %		
<b>Změny vítané žáky z hlediska stravování</b>										
Více času na oběd						61 %		40 %		
Více zeleninových salátů						46 %		40,8 %		
Příjemnější prostředí při stolování ve školní jídelně						56,3 %		35,2 %		
Možnost venkovního posezení						56,7 %		37,6 %		
Změna vařených pokrmů						50,7 %		27,2 %		
<b>Rádi by, aby se ve školní jídelně:</b>										
Nic neměnilo, připravované pokrmy jim vyhovují						0 %		4 %		
Připravovalo více masových pokrmů						18 %		8 %		
Připravovalo více zeleninových a ovocných salátů						8 %		20 %		
Připravovalo více rybích pokrmů						6 %		2 %		
Připravovalo více masových směsí a omáček						8 %		6 %		
Zařadily pokrmy jako jsou hranolky, hamburgery, langoš, pizza						12 %		14 %		
Nezajímá je, na obědy nechodí						38 %		42 %		
Zlepšila volba a kvalita podávaných nápojů k obědům						10 %		4 %		

**Tabulka číslo 3: tepelné úpravy pokrmů, druhy mas, příloh a pokrmů, o které žáci jeví větší či menší zájem**

Zájem žáků podílet se na sestavování jídelního lístku					
CHLAPCI			DÍVKY		
Ano, pokud by to bylo možné	nevím	ne	Ano, pokud by to bylo možné	nevím	ne
26 %	28 %	46 %	28 %	44 %	28 %
<b>Tepelné úpravy pokrmů, které by žáci chtěli připravovat školní jídelnou</b>			<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	
Vařené			50 %	52 %	
Dušené			30,4 %	35,2 %	
Pečené			52,4 %	46,4 %	
Smažené			52 %	44 %	
Bez výrazných preferencí			13,6 %	22,4 %	
<b>Vybrané druhy mas, které by žáci chtěli připravovat školní jídelnou</b>					
Rybí			42 %	46,9 %	
Vepřové			62,9 %	51,4 %	
Hovězí			52 %	47,1 %	
Kuřecí			76,6 %	78,6 %	
Mleté			40,6 %	41,1 %	
Bez výrazných preferencí			20,6 %	16,6 %	
Nejí maso			2,9 %	4 %	
<b>Přílohy, které by žáci chtěli připravovat školní jídelnou</b>			<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	
Bramborová kaše			57,5 %	57,2 %	
Brambory			59,5 %	61 %	
Rýži			58 %	46,2 %	
Knedlíky			59,2 %	44,7 %	
Těstoviny			53,2 %	54,5 %	
Luštěniny			21,2 %	22,2 %	
Pečivo			33,5 %	32,5 %	
Bez výrazných preferencí			8 %	13,7 %	
<b>Vybrané pokrmy, které by žáci chtěli připravovat školní jídelnou</b>			<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	
Vepřový plátek se zelím a houskový knedlík			55,8 %	41,1 %	
Svíčková na smetaně, houskový knedlík			67,5 %	46,7 %	
Rizoto			22,5 %	46,7 %	
Čočka s vejcem			27,8 %	23 %	
Boloňské špagety			54,2 %	56,7 %	
Ryba na másle s bramborem			45,8 %	38,5 %	
Pizza, Hamburger			67,8 %	55,8 %	
Masová směs s pohankou			36 %	26,5 %	
Těstoviny s tuňákem			35,8 %	41,1 %	
Zeleninové saláty			41,6 %	52,5 %	
Ovocné kompoty, saláty			35,1 %	45,8 %	

**Tabulka číslo 4 spokojenost žáků se školní prodejnou**

	CHLAPCI					DÍVKY				
	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy	velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
<b>Jak často si žáci kupují svačinu ve školní prodejně</b>	12 %	16 %	34 %	30 %	8 %	12 %	30 %	32 %	22 %	4 %
<b>Spokojenost s nabízeným sortimentem ve školní prodejně</b>						<b>CHLAPCI</b>		<b>DÍVKY</b>		
Spokojenost se sortimentem nabízející školní prodejnou						42 %		50 %		
Větší výběr sortimentu ovoce, zelenina						16 %		34 %		
Větší výběr sýrů						4 %		6 %		
Větší výběr uzenin						8 %		0 %		
Větší výběr mléčných výrobků						2 %		0 %		
Větší výběr sladkých a slaných výrobků						10 %		0 %		
Větší výběr, baget, obložených chlebíčků a majonézových salátů						18 %		10 %		
<b>Nejčastěji kupované potraviny ve školní prodejně</b>						<b>CHLAPCI</b>		<b>DÍVKY</b>		
bagety						23,2 %		16,8 %		
Chlebíčky						0,8 %		0,7 %		
Sýry						3,1 %		1,5 %		
Paštiky						1,6 %		1,5 %		
Uzeniny						4,7 %		0,7 %		
Dušená šunka						0,8 %		0,7 %		
Mléčné výrobky						0,8 %		3,6 %		
Žervé						1,6 %		6,6 %		
Slané pečivo						0 %		5,8 %		
Sušenky, oplatky, čokolády						5,5 %		10,2 %		
Saláty – runcaje, vlašský, pochoutkový						17,2 %		7,3 %		
Nenakupují						5,5 %		2,9 %		
Celozrnné pečivo						7 %		13,1 %		
Běžné pečivo						18 %		15,3 %		
Jemné pečivo						4,7 %		4,4 %		
Pizza rohlík						5,5 %		8,9 %		

## **Seznam příloh**

Příloha 1 Tabulka s obsahem bílkovin ve vybraných potravinách

Příloha 2 Tabulka s obsahem cholesterolu ve vybraných potravinách

Příloha 3 Tabulka s nutričními hodnotami jednotlivých potravin

Příloha 4 Obsah vlákniny ve vybraných potravinách

Příloha 5 Množství vitamínů a minerálních látek v jednotlivých potravinách

Příloha 6 Rozdíly ve stravovacích návycích mezi dívkami a chlapci

Příloha 7 Možnost měsíčního stravovacího lístku

Příloha 8 Česká potravinová pyramida

Příloha 9 Doporučené denní dávky živin adolescentům

Příloha 10 Hraniční hodnoty BMI

Příloha 11 Školní jídelníček Střední školy Rokycany, fotografie jídelny

Příloha 12 Dotazník

## Příloha 1 Obsah bílkovin ve vybraných potravinách

Potravina	Bílkoviny (g/100g)	Tuk (g/100g)
<b>1. skupina – potraviny s vysokým obsahem bílkovin a malým množstvím tuku</b>		
Sojové maso	45,0	2,0
Olomoucké tvarůžky	29,7	0,8
Tvaroh na strouhání	28,6	0,9
Čočka	26,9	1,2
Pšeničné klíčky	26,6	9,2
Krůtí prsa	24,1	1,0
Zvěřina průměr	24,0	1,5
Hrách	23,7	1,4
Fazole	23,5	1,6
Kuřecí prsa	23,3	0,9
Drůbeží játra	22,9	4,5
Tuňák	22,1	7,8
Telecí kýta	20,8	6,0
Hovězí svíčková	20,0	7,4
Tvaroh bez tuku	18,8	0,8
Amarant	18,0	8,0
Tvaroh polotučný	17,5	2,5
Tofu	15,5 – 16,5	2,5 – 3,5
Krevety	16,5	0,8
Filé z tresky	16,2	0,6
Vaječný bílek	11,1	0,2
Sýr cottage	13,0	5,0
Knäckebröt	9,0	1,4
Hrášek	6,5	0,5
Bílý jogurt	4,2 – 5,9	3,5
Brokolice	4,4	0,9

Potravina	Bílkoviny (g/100g)	Tuk (g/100g)
<b>2. skupina – potraviny s vysokým obsahem bílkovin i tuku</b>		
Sója (luštěnina)	43,8	23,0
Parmezán	35,6	25,8
Eidam 30 % tuku v sušině	30,3	14,0
Ementál	28,2	28,4
Arašídý	26,9	44,2
Trvanlivý salám (typ Poličan)	26,9	47,0
Slunečnicová semínka	26,5	49,0
Big Mac	24,2	22,5
Uzená Makrela	23,3	17,7
Jehněčí	20,9	22,6
Mandle	17,5	52,4

Tabulka 1 KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa . 2., přepracované vydání.* Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN: 978-80-247-3433-0. s.18, 19.

## Příloha 2 Obsah cholesterolu ve vybraných potravinách

Potravina	Obsah cholesterolu (mg/100g)
Kaviár	490
Ledvinky hovězí nebo vepřové	400
Játra vepřová	300
Vejsce – 1 kus	290
Vaječný žloutek – 1 kus	290
Játra hovězí	270
Vaječný koňak	250
Máslo	240
Piškoty	223
Játra drůbeží	200
Játrová paštika	170
Bábovka	170
Koblihy cukrářské	160
Sardinky v oleji	140
Mascarpone (sýr)	140
Tlačenka, jitrnice	105 – 115
Smetana ke šlehání	100
Camembert 60 % tuku v sušině	95
Sádlo	94
Trvanlivé salámy	85
Párky	85
Zvěřina	70 – 80
Majonéza	78
Vepřové maso	60 – 76
Kuře	75
Vepřový řízek	70
Hovězí zadní	67
Eidam 45 % tuku v sušině	60
Ementál	60
Lučina	60
Šunka	55
Filé z tresky	50
Balkánský sýr	46
Eidam 30 % tuku v sušině	44
Tuňák v oleji i vlastní šťávě	42
Tvaroh tučný	42
Smetana do kávy 12 % tuku	37
Jogurt smetanový	32
Cottage sýr	20
Mléko plnotučné	14
Jogurt 3 % tuku	13
Mléko polotučné	9
Tvaroh jemný	9
Kefír 1,5 % tuku	9
Mléko nízkotučné	3
Tvaroh bez tuku	3
Jogurt 0,1 % tuku	1

Tabulka 2 KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa . 2., přepracované vydání.* Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN: 978-80-247-3433-0. s. 25, 26.



### Příloha 3 Tabulka s nutričními hodnotami jednotlivých potravin

<b>MASO, RYBY</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Cholesterol</b>
Vepřové libové	1000	18	11	0	65
Vepřové tučné	1990	12	47	0	70
Vepřová krkovice	1200	15	25	0	70
Hovězí zadní	760	19	12	0	70
hovězí svíčková	620	20	7	0	65
Hovězí játra	540	12	4	0	270
Mleté maso směs	1390	16	30	0	70
Telecí kýta	580	21	6	0	65
Králíčí	680	19	9	0	60
Krůta celá	550	22	5	0	75
Kuře celé	580	22	4	0	75
Kuřecí prsa	460	23	1	0	60
Treska filé	310	17	1	0	65
Pstruh	450	20	3	0	70
Makrela	780	16	10	0	75
Moravské uzené	1200	24	17	0	80
Turistický salám	1700	19	37	0	85
Uherský salám	2060	25	43	0	85
Drůbeží točený	1200	14	25	1,5	80
Bůčková paštika	2170	11	25	1	140
Párky	1210	14	25	1,6	85
Drůbeží párky	1220	16	25	1,5	80
Krůtí šunka	420	18	2	0	95
Drůbeží salám	680	18	9	1	80
Gothaj	1820	12	43	0	85
Mortadella	1420	12	33	0	90
Tuňák v oleji	1180	24	21	0	50
Tuňák ve vl. šťávě	420	23	1	0	50
Sardinky v oleji	930	24	14	0	140
Rybí filety v tomatě	850	15	15	2,5	50
<b>MLÉKO, JOGURTY A MLÉČNÉ VÝROBKY</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Cholesterol</b>
Mléko plnotučné	270	3	3	5	15
Mléko polotučné	190	3	1,5	5	5
Mléko odstředěné	140	3	0,1	5	3
Mléko do kávy 12 %	570	3	12	4	40
Smetana ke šlehání	1260	2	33	3	100
Smetana ke šlehání light	870	3	20	4	50
Kefír	190	3	1,5	5	5
Acidofilní mléko	250	3	3,5	4	15
Vitalinea nápoj	150	3	0,1	6	1
Actimel	370	3	2	15	5
Actimel 0 % tuku	150	3	0,1	5	1

Activia nápoj s vlákninou	360	3	2,5	12	10
Kakaové mléko 3,5 %	330	4	3,5	8	15
Jogurt bílý 1 % tuku	254	5,2	1	5,3	3
Jogurt bílý 0,1 % tuku	188	4,6	0,1	6,2	1
Jogurt bílý 3,5 % tuku	303	4,2	3,5	5,9	10
Jogurt ovocný 0,1 % tuku	239	4,4	0,1	10,8	1
Jogurt ovocný 3,3 % tuku	390	2,8	3,3	12	10
Jogurt ovocný 1,1 % tuku	253	4,1	1,1	8,4	3
Jogurt smet. ořechový	472	2,5	5,3	13,7	13
Tvaroh tučný	770	12,3	13,5	3,3	42
Tvaroh bez tuku	290	18,8	0,8	4,4	2
Kysaná smetana 10 %	477	3	10	3,3	37
Danissimo vanilka	560	4,9	5,7	15,7	14
Danissimo mouse	574	4,9	5,8	16,5	14
Monte	819	2,9	13,5	15,9	42
Čokoládový pudink 9 %	678	3,1	9	17,1	35

### SÝRY

Druh	Energie	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Cholesterol
Lučina	1220	11	27	1	62
Mascarpone	1895	4,5	47,5	3,5	140
Cottage	402	13,5	4,2	1	16
Eidam 30 % tuku v suš.	1102	30,3	14	1,4	37
Ementál 45 % tuku v suš.	1700	28	30	2,3	70
Čedar 50 % tuku v suš.	1670	25	30	2,9	76
Olomoucké tvarůžky	560	29,7	0,8	2	1
Parmezán	1560	36	25	0	61
Hermelín	1225	20	22	1,4	54
Mozzarella	1010	15	20	1,1	46
Niva 50 % tuku v suš.	1550	21	27	1,4	63
Tavený sýr Apetito	1540	11	36	2,3	74
Apetito light	595	19	6,4	2,4	20
Tavený sýr Nová kráva	1260	10	28	2,8	65
Tavený sýr nízkotuč. Vital	680	25	6	1	

### ZELENINA

Druh	Energie	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Brokolice	138	4,4	0,9	2,9	2,8
Brukev (kedluben)	134	2,1	0,2	5,8	2,2
Cuketa	77	1,6	0,4	2,1	0,9
Fazolky	163	2,3	0,3	7,1	3
Hrášek	316	6,5	0,5	13,3	5,2
Květák	121	2,4	0,3	4,4	1,8
Lilek	163	1,3	0,3	8,2	2,3
Mrkev	188	1,4	0,3	9,7	3
Okurka	67	0,7	0,2	2,6	0,9
Paprika červená	121	1,2	0,5	5,2	1,6
Paprika zelená	65	0,8	0,3	2,6	1,9

Pekingské zelí	51	1,1	0,3	1	1,6
Rajčata	103	1,1	0,3	4,6	1,5
Ředkvička	84	1,1	0,1	3,7	1
Salát hlávkový	75	1,5	0,3	2,7	0,9
Zelí hlávkové	121	1,5	0,2	4,5	2,7
<b>LUŠTĚNINY, HOUBY, OŘECHY</b>					
Druh	Energie	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Čočka	1335	23,5	1,4	52	10,6
Cizrna	1166	19,8	3,4	41,2	21,4
Fazole	1102	21,3	1,6	40,1	17
Hrách	1154	23	1,4	41,2	16,6
Sója	1449	37,3	20	3,1	18,5
Konzervované fazole	442	8,6	0,6	16,2	6,8
Sójové maso	400	14	0,5	7,5	5
Tofu	350	8	5	2	0,3
Žampiony	67	2,7	0,3	0,6	2
Sušené houby	523	20	3,2	4,1	55,3
Vlašské ořechy	2822	16	46	27	3,2
Kešu	2533	16	46	27	3,2
Lískové ořechy	2872	13,8	62,5	11	3,
<b>OVOCE</b>					
Druh	Energie	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Ananas	176	0,4	0,2	10,1	1,3
Avokádo	925	1,9	23,5	0,4	6,3
Banány	398	0,3	0,3	23	3,1
Broskve	219	0,8	0,2	12,5	1,4
Citrony	197	0,7	0,5	10,5	1,8
Jablka	255	0,4	0,4	14,4	1,8
Jahody	180	0,9	0,6	8,8	1,3
Kiwi	209	1	0,5	9,1	1,1
Mandarinky	197	0,9	0,3	10,6	1,5
Mango	290	0,6	0,3	16	1,7
Meruňky	239	1	0,3	13,4	1
Pomeranče	199	0,9	0,3	11,7	1,8
Švestky	283	0,8	0,3	16,2	1,5
Rybíz černý	194	1,3	0,3	16,4	5,6
Třešně	268	0,9	0,5	14,7	0,5
<b>VÝROBKÝ Z OVOCE A ZELENINY</b>					
Druh	Energie	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)
Džem jahodový	1020	0,5	0,3	57,7	X
Džem borůvkový dia	410	0,5	0,1	23	X
Švestková povidla	984	1,4	0,4	59,3	X
Přesnídávka jablečná	360	0,3	0,1	22	X
Mandarinkový kompot	264	0,4	0,1	16,7	X
Švestkový kompot	336	0,4	0,1	20,4	X
Okurky sterilované	124	1	0,1	7	X

Bílé fazole v rajské máčce	365	5,3	0,8	14,4	X
Kukuřice konzervovaná	495	3	1,5	23	X
Celer nakládaný s olejem	377	1,1	5,1	10,4	X
Červená řepa	138	0,9	0,3	7,8	X
Rajský protlak	431	2,4	0,5	23,3	X
Zelí bílé sterilované	125	1,1	0,2	5,8	X
Zmrazený špenát	100	2,1	0,3	3,3	X
Kečup	440	1,8	0,4	25	X
<b>OBILOVINY, PEČIVO, BRAMBORY</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny</b>	<b>Tuky (g)&gt;</b>	<b>Sacharidy</b>	<b>Vláknina</b>
Mouka pšeničná	1410	10	1	71	4
Rýže	1460	7	2,2	74	2,2
Uvařená rýže	440	2	0,2	24	0,2
Těstoviny	1500	12	1,8	72	3,4
Uvařené těstoviny	660	5	0,8	32	1,5
Ovesné vločky	1620	10	6	72	7
Chléb šumava	1020	8	1,3	50,2	4
Tmavý chléb (žitný)	1050	5,9	1,4	54	5,5
Bageta	1060	7,8	1,4	51	3
Rohlík	1210	9,5	3,6	56	2
Toustový chléb	1120	9	3	55	X
Knackebrot	1400	10	5,1	61	14
Křehký chléb	1380	8,5	1,7	64	7
Brambory	300	2	0,1	15	2
Smažené hranolky	1200	4,2	14	3,5	X
<b>CEREÁLIE, MÜSLI, SLADKÉ PEČIVO</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Vláknina (g)</b>
Cornflakes	1500	7,2	0,6	80	4
Wheatflakes	1470	8	3,5	71	10
Müsli s čokoládou	1560	10,5	6,5	67	6
Müsli s ořechy	1580	12,3	12	55	7
Müsli se sušeným ovocem	1400	9,3	5,4	61	8
Croissant s čokoládou	1710	5,3	26	38	1,2
Jablečný závin	850	2,5	9	28	2
Bábovka	1620	6	21	43	0,9
Čok. dort se šlehačkou	1270	4,5	20	26	0,7
Vafle	1660	4,3	29	30	0,5
Vánočka	1520	7,2	10	61	0,5
Kobliha	1790	7	21	52	0,5
Povidlové buchty	1710	7	16	54	0,5
<b>OPLATKY, SUŠENKY</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Vláknina (g)</b>
Zlaté oplatky kokosové	2130	5,2	31	58	X
Vlnky	2290	4,2	37	55	X
Tatranky	2180	8,5	32	53	X
Fidorka	2100	4,3	25	66	X

Oplatky kolonáda	2110	7,7	30	57	X
Věnečky kakaové	1920	7	26	60	X
Disko čokoláda	1840	5,5	20	70	X
Miňonky	2190	7,4	31	55	X
Piškoty dětské	1180	7,8	2	76	X
Delisa oříšková	2210	10	30	56	X
Prince s oříškovou příchutí	1930	5,7	20	65	X
Be Be jemné	1710	6,5	12	78	X
Vitalinea pusinky	1910	6,5	14	54	X
Vitalinea ovocná taštička	1590	3	11	66	X
Vitalinea sypané mušličky	1530	8	8	76	X
<b>ZMRZLINY A DALŠÍ SLADKOSTI</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Vláknina (g)</b>
Cukr	1700	0	0	99,8	0
Med	1280	0,4	0	75	0,6
Nugeta	2220	4,3	31	58	0,5
Čokoláda mléčná	2240	9,2	32	54	0
Čokoláda hořká	2070	9	34	39	0
Čokoláda Milka Diet	2030	6,4	31	43	0
Delí tyčinka	1920	4	21	68	X
Kinder Pingui	1855	6	29	41	X
Polárkový dort	570	3,4	4,5	19	0
Smetanová zmrzlina	1050	1,6	22	14	0
Ovocná zmrzlina	590	1,5	2	29	0
Magnum mandle 1 ks	1380	5	23	28	0
Cornetto čoko 1 ks	960	3	13	27	0
Calippo 1 ks	400	X	X	23	0
Kokoska nanuk 1 ks	400	2	6	8	0
<b>RYCHLÉ OBČERSTVENÍ</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Cholesterol</b>
Hamburger	1080	13,5	14,4	18	26
Big mac 1 ks	2140	27	29	36	80
Pizza šunka, sýr	1150	9,5	14	28	16
Bageta s šunkou a sýrem	2225	X	24	X	53
Kuřecí nugety	863	X	12	X	43
<b>TUKY</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Cholesterol</b>
Máslo	3090	0,7	83,2	0,3	250
Pomazánkové máslo	1490	3,8	35	6,2	93
Flora	2600	0,1	70	0,3	0
Flora light	1485	0,1	40	0,3	0
Sádlo	3200	2,6	84	0,1	86
Pokrmový tuk na smažení	3670	0	83,3	0,2	100
Olej	3700	0	100	0	0
Olivový olej	3700	0	100	0	0
Majonéza	3080	1,5	82	0	70

Majonéza light	1920	0,7	51	0	X
<b>POCHUTINY A PŘÍSADY</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Vláknina (g)</b>
Kečup	429	1,3	0,1	24	0
Sójová omáčka	580	20	4,5	4,5	0
Hořčice	520	4,2	6,1	13	X
Ocet	172	0	0	3,5	0
Worcester	320	1,4	0,3	17	0
Strouhaný křen ochucený	570	2,3	7,5	3	0
Naložený česnek v oleji	1830	3,6	40	17	0
Dressink italský	2180	1,7	53	9	X
Zelené olivy	570	1,4	14	1,8	0
Olivy plněné tuňákem	680	2	16	3	X
Slané tyčinky	1770	11	10	72	0
Křupky	2170	9,4	28	56	0
Chipsy	2300	4,7	38	47	0
Slané crackry	1800	7	22	60	0
<b>NÁPOJE</b>					
<b>Druh</b>	<b>Energie</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>	<b>Vláknina (g)</b>
Pivo	144	0,5	0	3	0
Víno bílé	286	0,1	0	0,5	0
Víno červené	322	0,2	0	2,5	0
Sekt sladký	451	0,2	0	11	0
Vaječný likér	1190	4,4	4,6	28	250
Whisky	1020	0	0	0,1	0
Pomerančový džus 100%	190	0,7	0,2	9	0
Grepyový džus 100%	200	0,5	0,1	10	0
Jablečný džus 100%	200	0,1	0	11	0
Rajská šťáva	70	0,8	0	3	0
Coca-cola	190	0	0	11	0
Fanta	210	0,1	0	12	0

Tabulka 3: SMÍTKOVÁ, Petra: *Nutriční hodnoty potravin*. Poradna pro výživu.cz: poradenství v oblasti výživy zdravého hubnutí. 2008. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.poradna-pro-vyzivu.cz/clanky-o-zdravi/nutricni-hodnoty-potravin/-jumpto1> . [cit. 2011-11-01].

#### Příloha 4 Obsah vlákniny ve vybraných potravinách

Potravina	Vláknina (g/100g)
Pšeničné otruby	45
Lněné semínko	38
Pšeničné klíčky	18
Sója	18
Fazole	15
Křehký chléb	6 – 19
Sušené fíky	12
Celozrnné pečivo	8 – 10
Ovesné vločky	7
Rybíz	6
Hrášek	5
Maliny	5
Rýže natural	4
Pšeničná mouka hrubá	4
Cornflakes	4
Fazolky, kapusta	3
Bílý chléb	3
Brokolice	3
Mrkev	3
Zelí	3
Banány	3
Květák	2
Jablka	2
Pomeranče	2
Brambory	2
Rajčata	1,5
Sušenky	1 – 2
Okurky	1
Bílá rýže	1
Hamburger	0,5

Tabulka 4 KUNOVÁ, Václava.: *Zdravá výživa . 2., přepracované vydání.* Vydání 1. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN: 978-80-247-3433-0. s. 33, 34.

## Příloha 5 Množství vitamínů a minerálních látek v jednotlivých potravinách

Orientační množství vitamínu (v µg) v některých potravinách ve (100g)

<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu A</b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu A</b>
Rybí olej	od 19 000	Tuňák	od 970
Tresčí játra	od 9 000	Treska	od 900
Hovězí játra	od 8 400	Tučný sýr	od 900
Mrkev	od 4 500	Meruňky	od 900
Vepřová játra	od 4 300	Máslo	od 800
Špenát (vařený)	od 4 300	Papája	od 700
Brokolice	od 2 500	Broskve	od 500
Endivie	od 2 000	Rajčata	od 430
Mango	od 1 200	Hrách	od 250
Hlávkový salát	od 1 000	Paprika	od 200
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu D</b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu D</b>
Olej z tresčích jater	210,0	Pstruh	10,6
Sleď	19,0	Tuňák	7,5
Makrela	18,0	Margarín	7,0
Losos	13,0	Vejce	1,8
Sardinky v oleji	12,0	Sýr čedar	0,3
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu E</b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu E</b>
Slunečnicový olej	95,0	Avokádo	3,2
Sójový olej	70,0	Papriky	3,0
Slunečnicová semena	37,0	Chřest	2,5
Pšeničné klíčky	27,0	Máslo	2,2
Lískové oříšky	25,0	Špenát	2,0
Mandle	20,0	Vejce	1,6
Sojové boby	13,0	Rajčata	1,2
Hrách	8,0	Černý rybíz	1,0
Fazole	4,0	Játra	0,7
Ostružiny	3,5	Rozinky	0,7
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu K</b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu K</b>
Zelí	450	Květák	80
Špenát	350	Fazolové lusky	45
Brokolice	310	Okurky, cuketa	30
Řeřicha	200	Brambory	10
Hlávkový salát	120		
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>1</sub></b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>1</sub></b>
Pivovarské sušené droždí	od 10,00	Šunka	0,50
Droždí čerstvé	od 7,00	Fazole	0,50
Slunečnicová semena	1,95	Vepřové maso	0,48
Pšeničné klíčky	1,45	Skopové maso	0,44
Sójové boby	1,10	Celozrnné těstoviny	0,43
Obohacené cereálie	0,75	Kešu ořechy	0,43
Pistáciové ořechy	0,74	Lískové ořechy	0,40
Sezamová semínka	0,72	Celozrnný chléb	0,37
Pohanka	0,60	Hrášek	0,32
Neloupaná rýže	0,59	Vlašské ořechy	0,30



Važené brambory	0,59	Hovězí játra	0,30
Ovesné vločky	0,56	Bílý chléb	0,21
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>2</sub></b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>2</sub></b>
Játra	4,00	Hovězí maso	0,33
Mořské řasy	4,00	Sójové boby	0,31
Sušené pivovarské droždí	3,78	Brokolice	0,30
Čerstvé pekařské droždí	1,70	Vepřové maso	0,30
Obohacené cereálie	1,20	Makrela	0,28
Mandle	0,98	Jogurt	0,27
Pšeničné klíčky	0,61	Slunečnicová semena	0,23
Čedar	0,50	Šunka	0,20
Parmazán	0,50	Kuřecí maso	0,19
Tvaroh	0,40	Tuňák čerstvý	0,19
Květák	0,40	Mléko	0,17
Žampiony	0,40	Ovesné vločky	0,14
Vejece	0,35	Banány	0,07
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>3</sub></b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>3</sub></b>
Pivovarské kvasnice	35,0	Sušené broskve	5,3
Kuřecí maso	12,8	Telecí maso	4,8
Sezamová semínka	12,6	Žampiony	4,0
Játra	12,2	Vejece	3,8
Vepřové maso	11,0	Hrášek	2,5
Hovězí maso	10,2	Sójové boby	2,2
Krůtí maso	8,5	Brambory	1,4
Celozrnný chléb	5,9	Kukuřice	1,2
Treska	5,7	Nektarinky a broskve	1,0
Slunečnicová semena	5,4	Čedar	0,4
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>5</sub></b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>5</sub></b>
Hovězí játra	8,0	Čočka	1,5
Hovězí maso	5,0	Makrela	1,4
Vepřové maso	4,0	Kadeřávek	1,4
Arašídý	2,8	Brokolice	1,3
Hrách	2,1	Sušené meruňky	0,7
Sezamová semínka	2,1	Zvěřina	0,6
Pstruh	1,8	Chřest	0,6
Sojové boby	1,7	Sušené fíky	0,5
Vlašské ořechy	1,6	Jahody	0,3
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>6</sub></b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>6</sub></b>
Obilné klíčky	3,30	Podmáslí	0,40
Slunečnicové semena	1,22	Treska	0,39
Játra	0,90	Rozinky	0,30
Sojové boby	0,88	Hovězí maso	0,30
Vlašské ořechy	0,68	Sušené švestky	0,26
Banány	0,52	Brambory	0,25
Arašídý	0,50	Kuřecí maso	0,20
Avokádo	0,42	Růžičková kapusta	0,19
Krůtí maso	0,41	Zelí	0,17
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>11</sub></b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>11</sub></b>
Hovězí játra	290	Pomeranče	37

Obohacené cereálie	250	Banány	22
Fazole	140	Sušené datle	21
Špenát (uvařený)	140	Žitný chléb	16
Brokolice	130	Hovězí maso	15
Růžičková kapusta	110	Brambory	asi 15
Arašídý	110	Mléko	11
Mandle	96	Vepřové maso	3
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>12</sub></b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu B<sub>12</sub></b>
Játra	od 10,0	Tuňák (konzerva)	2,0
Játrová paštika	7,2	Obohacené cereálie	1,7
Vejece	2,5	Čedar a parmazán	1,5
Hovězí maso	2,2	Jogurt	1,2
Kachna	3,0	Kuřecí maso	0,9
Vepřové maso	2,0	Mléko	0,5
Treska	2,0	Tvaroh	0,5
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu C</b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu C</b>
Šípky (čerstvé)	550	Citrony	80
Rakytník	200-600	Kiwi	60
Červená paprika	204	Jahody	60
Křen	200	Pomeranč	54
Černý rybíz	180	Květák	49
Šípky sušené	od 160	Kedlubny	45
Petrželová nať	130-190	Zelí	41
Brokolice	110	Bezinky	40
Zelená paprika	100	Mandarinky	30
Kopr	100	Cibule	26
Růžičková kapusta	90	Rajčata	24
Řeřicha	60-90	Brambory	21
Kopřiva	80	Jablka	10
<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu H</b>	<b>Potravina</b>	<b>množství vitamínu H</b>
Arašídý	130	Čočka	13
Játra	100	Sezamová semínka	11
Lískové ořechy	76	Neloupaná rýže	9
Mandle	64	Rajčata	4
Sója	60	Banány	4
Žloutek	50	Meloun	3
Sardinky	21	Hovězí maso	3
Květák	17	Měkký tvaroh	3
Brokolice	15	Celozrnný chléb	2
<b>Orientační množství sodíku v (mg) a kuchyňské soli (v g) v některých potravinách (100g)</b>			
<b>Potravina</b>	<b>sodík</b>	<b>kuchyňská sůl</b>	
Chipsy	10 070	2,7	
Níva	1 450	3,7	
Tavený sýr	1 260	3,1	
Uherský salám	1 190	3,2	
Kečup	1 120	3,1	
Šunkový salám	800	2,0	
Játrová paštika	735	1,7	
Eidam	730	1,7	

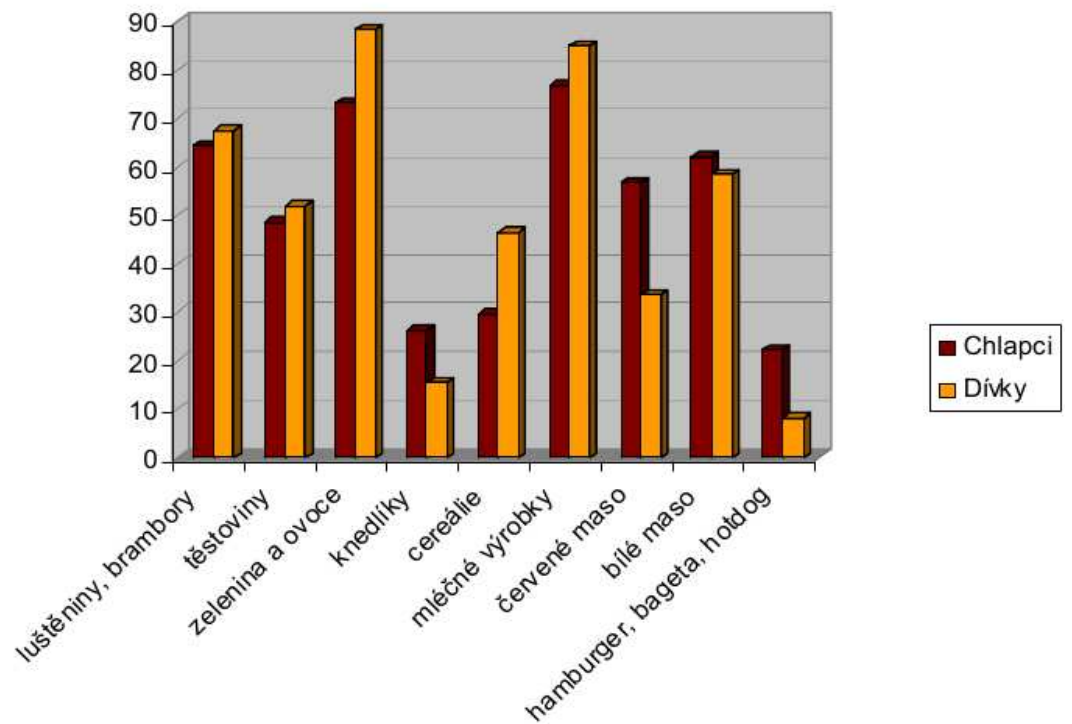
Hovězí maso	600	1,5
Klobása	520	1,2
Celozrnný chléb	400	1,0
Zeleninová čalamáda	390	1,0
Bílý chléb	380	1,0
Tuňák (konzerva)	360	0,9
Kysané zelí	360	0,9
Uzená makrela	260	0,7
Konzervovaný hrášek	235	0,6
mléko	50	0,1
<b>Orientační množství draslíku (v mg) v některých potravinách (100g)</b>		
Sušené meruňky	1880	Celer 400
Sojové boby	1670	Banány 380
Fazole	1160	Ovesné vločky 360
Sušené fíky	1010	Hovězí maso 330
Slunečnicová semena	920	Drůbež 320
Brambory (vařené)	568	Meruňky 320
Mangold	560	Vepřové maso 260
Losos nebo sled'	520	Nízkotučný jogurt 240
Špenát (vařený)	490	Ředkvičky 240
Žapiony	470	Eidam 160
Vlašské ořechy	450	Broskve 160
Kedluben	430	Mléko 143
Rebarbora (vařená)	400	
<b>Orientační množství vápníku (v mg) v některých potravinách (100g)</b>		
Mák	1400	Jogurt 150
Odtučněné sušené mléko	1250	Pistáciové oříšky 140
Parmezán	1220	Čerstvé máslo 125
Eidam	700	Červená řepa 119
Sezamová semínka	670	Kefír 118
Špenát (vařený)	600	Citrony 110
Sardinky v oleji	550	Müsli 110
Tofu	510	Brokolice 100
Měkké sýry	400	Černý rybíz 60
Sušené fíky	280	Vejce 49
Mandle	250	Chléb 25 - 65
Tvaroh	240	Vepřové maso 21
Sojové boby	226	Brambory 20
Petrželová nať	190	Hovězí maso 7
<b>Orientační množství obsahu hořčíku (v mg) v některých potravinách (100g)</b>		
Kakao	520	Sušené meruňky 65
Para ořechy	410	Vařený špenát 59
Slunečnicová semena	390	Banány 42
Sezamová semínka	347	Čerstvý hrášek 30
Mák	340	Ostružiny 30
dýňová semena	270	Minerální voda Korunní 30
Kešu ořechy	267	Kuře 29
Sójové boby	265	Tvrdý sýr 28
Mandle	250	Vepřové maso 26

Minerální voda Magnézia	234	Minerální voda Mattoni	25
Směs ořechů	200	Hovězí maso	25
Fazole	180	Maliny	22
Ovesné vločky	135	Mléko	14
Sušené fíky	92	Červené zelí	13
Pražená kukuřice	81	Vejce	12
Celozrnné pečivo	75		
<b>Orientační množství fosforu (v mg) v některých potravinách (100g)</b>			
Dýňová semena	1 100	Bílý jogurt	160
Sezamová semínka	890	Žampiony	140
Slunečnicová semena	837	Sušené meruňky	120
Parmezán	770	Hrášek (mražený)	90
Krevety	650	Růžičková kapusta	65
Sýr eidam	520	Černý rybíz	43
Játra	470	Maliny	29
Uzený losos	250	Pomeranče	24
Krůtí maso	220	Ostružiny	24
Vejce	220	Banán	28
Hovězí maso	170		
<b>Orientační množství síry (v mg) v některých potravinách (100g)</b>			
Lískové oříšky	198	Kadeřávek	115
Ovesné vločky	189	Datle (sušené)	65
Meruňky (sušené)	164	Zelí	62
Mandle	150	Jablka	30
Růžičková kapusta	147	Černý rybíz	29
Čočka	142	Hrušky	27
Brokolice	130	Banán	12
Fazole	129		
<b>Orientační množství železa (v mg) v některých potravinách (100g)</b>			
Cereálie	20	Fíky	4,2
Pistácie	14	Meruňky (sušené)	4,1
Dýňová semena	11,2	Špenát (vařený)	4
Sojové boby	8,4	Hovězí maso	3,5
Sezamová semínka	8	Mangold	3,2
Maso ze zvěřiny	8	Tuňák v oleji	1,5
Broskve (sušené)	6,8	Maliny	1,2
Žloutek	6	Brusinky	1
Sardinky v tomatě	4,7		
<b>Orientační množství mědi (v mg) v některých potravinách (100g)</b>			
Telecí játra	11	Hovězí maso	0,6
Sardinky v tomatě	2,5	Meruňky (sušené)	0,4
Slunečnicová semena	2,3	Pórek	0,3
Lískové oříšky	1,4	Brusinky	0,3
Růžičková kapusta	1	Celozrnný chléb	0,3
Hrách	0,8	Kořenová petržel	0,2
Čočka	0,7		
<b>Orientační množství zinku (v mg) v některých potravinách (100g)</b>			
Dýňová semena	20	Hrách	3,5
Sezamová semínka	10,3	Sardinky (v oleji)	3

Mák	10,2	Camembert	2,7
Játra	8	Mořské ryby	1,9
Houby	7,5-14	Kukuřice	1,2
Hovězí maso	6	Brokolice	0,9
Slunečnicová semena	5,2	Sušené říčky	0,9
Vepřové maso	3,5	Měkký tvaroh	0,5
<b>Orientační množství manganu (v mg) v některých potravinách (100g)</b>			
Lískové oříšky	4,2	Černý rybíz	0,6
Strouhaný kokos	1,8	Banán	0,6
Mandle	1,7	Maliny	0,5
Meloun	1,5	Kadeřávek	0,5
Červená řepa	1	Cibule	0,4
Kořenová petržel	0,9	Brambory	0,2
Hrách	0,8		
<b>Orientační množství křemíku (v mg) v některých potravinách (100g)</b>			
Maso (1kg)	2-10	Okurky	3
Mléko (1l)	0,3-0,5	Ředkvičky	2
Hrách	3	Banány	8
Pórek	6	Červený rybíz	3
Zelené fazolky	10	Jahody	2
<b>Orientační množství jodu (v mg) v některých potravinách (100g)</b>			
Višně	330	Losos	60
Třešně	274	Tvrdý sýr	40
Čokoláda	250	Měkký tvaroh	35
Platýz	190	Špenát	21
Uzená makrela	150	Žampiony	18
Krevety	130	Brokolice	15
Treska	115	Mléko	11
Humr	100	Mrkev	10
Vejce	97	Ananas	10
<b>Orientační množství fluoru (v mcg) v některých potravinách (100g)</b>			
Černý čaj	1-1,5	Treska	0,3
Vlašské ořechy	0,7	Pitná voda	0,2-1
Pstruh	0,6	Drůbeží játra	0,2
Losos	0,6	Celozrnný chléb	0,2
Sojové boby	0,4	Špenát	0,1
Uzenáče	0,4		
<b>Orientační množství selenu (v mcg) v některých potravinách (100g)</b>			
Para ořechy	1 530	Hovězí játra	35
Humr	130	Celozrnný chléb	35
Vaječné těstoviny	65	Losos	26
Sójové boby	60	Zelí	18
Vepřová játra	58	Drůbeží maso	12
Tuňák	58	Vejce	10
Platýz	45	Banány	4
Hovězí maso	35		

Tabulka 5 MANDŽUKOVÁ, Jarmila.: *Léčivá síla vitamínů, minerálů a dalších látek.*  
Vydání 1. Benešov: Nakladatelství Start, 2005. 266s. ISBN: 80-86231-36-4. s. 16 – 157.

## Příloha 6 Rozdíly ve stravovacích návycích mezi dívkami a chlapci



ŠTURSOVÁ, Tereza; BOCAN, Miroslav: *Aktuální problémy mladé generace ČR...* Praha: 2006. [online] Dostupné z WWW: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zpravy/1174039212.pdf>[cit.2011-07-19].

## **Příloha 7 Možnost měsíčního stravovacího lístku**

- doporučený ministerstvem zdravotnictví

### **„PŘESNÍDÁVKY**

- 1x med nebo džem
- 1x domácí pečivo s ovocem nebo tvarohem
- 2x kaše (vločková, krupicová, kukuřičná, jáhlová, rýžová) nebo mléčný výrobek
- 3x rybí pomazánka
- 1x drůbeží pomazánka (nedoporučuje se v letních měsících)
- 2x tvarohová pomazánka
- 4x sýrová pomazánka
- 1x drožd'ová pomazánka
- 2x zeleninová pomazánka
- 1x šunka
- 2x dle možností

### **ODPOLEDNÍ SVAČINY**

- 4x ovocný nebo zeleninový salát
- 3x domácí pečivo-ovocné, tvarohové, makové
- 3x jogurt, tvaroh s ovocem nebo pudíng=svačiny s mléčným základem
- 3x celozrnný chléb se sýrovou nebo tvarohovou pomazánkou
- 7x dle možností (celozrnné pečivo, celozrnné kuličky, kukuřičné lupínky apod.)

### **OVOCE A ZELENINU**

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

**Polévky:** volit podle hlavního jídla, preferovat zeleninové polévky.

Určitě: 1x drožd'ová

3x luštěninová

jako závěrku používat více obilovin (ovesné vločky, jáhly apod.)

### **HLAVNÍ JÍDLA**

- 3x drůbež
- 2x ryby
- max. 4x vepřové maso
- 5x podle možností (hovězí maso, králík)
- 4x bezmasé zeleninové jídlo (včetně zařazení luštěnin)
- max. 2x sladké jídlo
- nezapomeňte na výrobky ze sóji

### **PŘÍLOHY**

- 5x brambory
- 2x bramborová kaše
- 3x těstoviny (možnost zařazovat celozrnné těstoviny)
- 4x rýže (možnost zařazovat rýži parboiled, rýži natural)
- 2x houskové knedlíky (možnost kombinace mouky a sójové mouky)
- 1x bramborové knedlíky
- min. 1x luštěniny

### **ZELENINOVÉ SALÁTY nebo OVOCE**

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

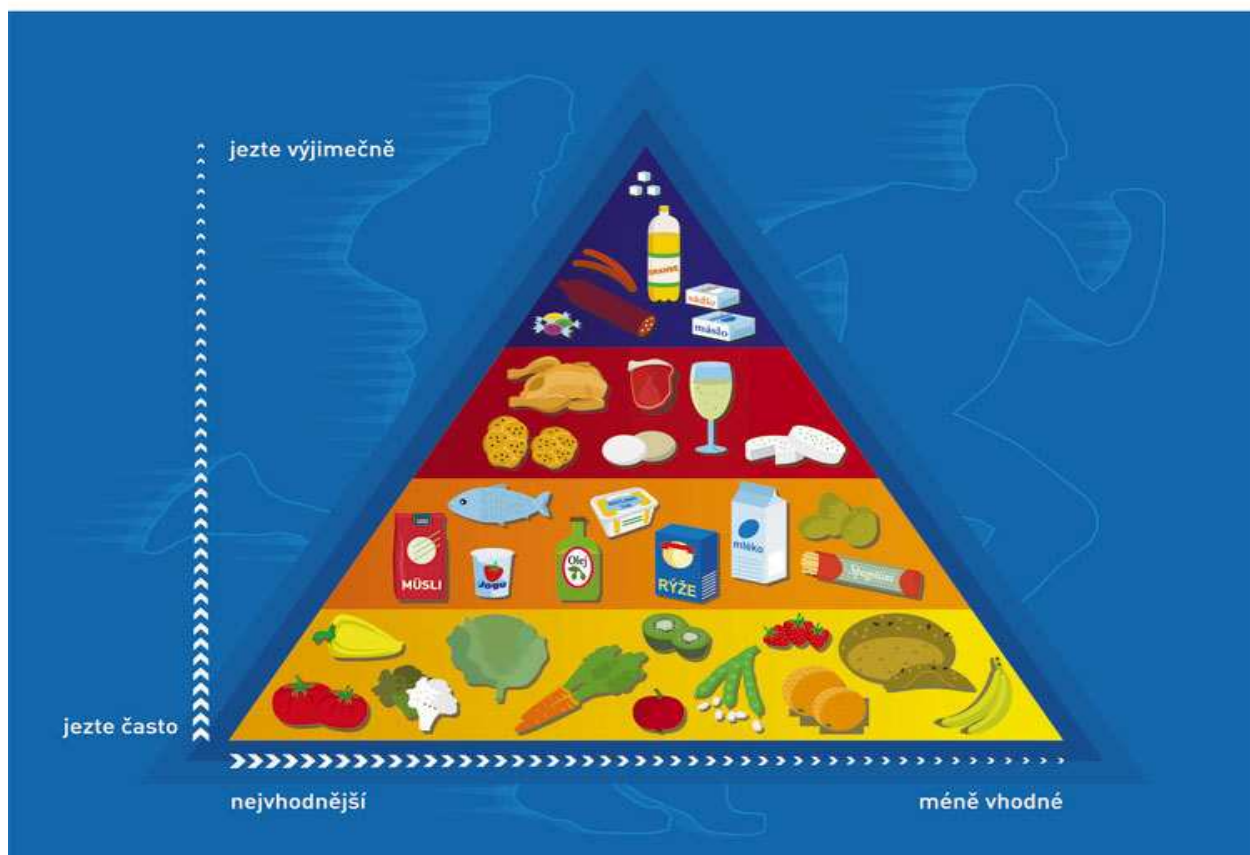
### **MOUČNÍKY, DEZERTY**

k pečení lze využít možnosti kombinace mouky (bílé a celozrnné), podávat mléčné výrobky, knäckebröt.“

**REDAKCE.:** *Připomínky k doporučené pestrosti stravy:* Doporučená pestrost stravy měsíčního jídelního lístku. Informační portál hromadného stravování. Doporučené Ministerstvem zdravotnictví: zveřejněno v časopise Výživa 2/2005 str. 30. [online]. Dostupné z WWW: <http://www.jidelny.cz/show.asp?id=247>. [cit. 2011.10.01.].

## Příloha 8 Česká potravinová pyramida

### Česká potravinová pyramida



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvýšte spotřebu zeleniny /zejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku. Nepřisolujte!
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

➤ Další informace a dotazy: [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)

Obrázek 2 zdroj: POLEDNE, Rudolf. *Pyramida zdravé výživy* [online]. 2003. Dostupné z WWW: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>. [cit. 2011-07-19].



















## Příloha 9 Doporučené denní dávky živin adolescentům

	Děti od 4 do 7 let	Děti od 7 do 10 let	Děti od 10 do 13 let	Děti od 13 do 15 let	Děti od 15 do 19 let
<b>Energie</b>					
kJ	5800 – 6400	7100 – 7900	8500 – 9400	9400 – 11200	10500 – 13000
kcal	1400 – 1500	1700 – 1900	2000 – 2300	2200 – 2700	2500 – 3100
<b>Základní živiny</b>					
Bílkoviny (g)	♀17 ♂15	24	34	45	♀46 ♂60
Sacharidy (g)	> 170 – 188	> 209 – 232	> 250 – 276	> 276 – 329	> 308 – 382
Vláknina (g)	9 – 12	12 - 15	15 – 18	18 – 20	20 - 24
Tuky (g)	♀45 – 53,4 ♂50,5 – 59	♀56 – 65 ♂62,3 – 72,8	♀67 - 78 ♂74 – 86,6	♀74 – 86,6 ♂88,4 – 103,1	82,8 - 102,6
<b>Nenasycené mastné kyseliny</b>					
n-6 (% energie)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
n-3 (% energie)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Cholesterol (mg)	300	300	300	300	300
<b>Minerální látky</b>					
Vápník (mg)	700	900	1100	1200	1200
Hořčík (mg)	120	170	♀250 ♂230	310	♀350 ♂400
Železo (mg)	8	10	♀15 ♂12	♀15 ♂12	♀15 ♂12
Jód (µg)	120	140	180	200	200
<b>Vitaminy</b>					
A (mg)	0,7	0,8	0,9	♀1,0 ♂1,1	♀0,9 ♂1,1
D (µg)	5	5	5	5	5
B1 (mg)	0,8	1	♀1,0 ♂1,2	♀1,1 ♂1,4	♀1,0 ♂1,3
B2 (mg)	0,9	1,1	♀1,2 ♂1,4	♀1,3 ♂1,6	♀1,2 ♂1,5
B6 (mg)	0,5	0,7	1	1,4	♀1,2 ♂1,6
B12 (µg)	1,5	1,8	2	3	3
Kyselina listová (µg)	300	300	400	400	400
C (mg)	70	80	90	100	100
<b>Tekutiny</b>					
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8
Z nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

Vysvětlivky: ♀- dívky, ♂- chlapci

Tabulka 6 zdroj: online: [RUSKÁVÁ, Jitka; KNÍŽKOVÁ Hana, et al.: Výživa dětí. Poradenské centrum: Výživa dětí: \[online\]. Dostupné z WWW : <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/doporucene-denni-davky/> , \[cit. 2011-08-29\].](#)

Věk dítěte	Bílkoviny – dávka doporučená podle hmotnosti dítěte (g/kg hmotnosti dítěte/den)	Bílkoviny – průměrná doporučená dávka podle věku (g/den)
1-4 roky	1 g	14 g pro  13 g pro 
4-7 let	0,9 g	15 g pro  17 g pro 
7-10 let	0,9 g	24 g pro  i 
10-13 let	0,9 g	34 g pro  35 g pro 
13-15 let	0,9 g	46 g pro  45 g pro 
15-19 let	0,9 g pro  0,8 g pro 	60 g pro  46 g pro 

Vysvětlivky: - dívky, - chlapci

Tabulka 7 zdroj: online: [RUSKÁVÁ, Jitka; KNÍŽKOVÁ Hana, et al.: Výživa dětí. Poradenské centrum: Výživa dětí: \[online\]. Dostupné z WWW : <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/doporucene-denni-davky/> , \[cit. 2011-08-29\].](#)

## Příloha 10 Hraniční hodnoty BMI

Věk/roky	Chlapci			Dívky		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
6,0-6,99	19,6-24,8	24,9-28,8	nad 28,8	19,7-24,8	24,9-28,6	nad 28,6
7,0-7,99	20,1-25,0	25,1-29,2	nad 29,2	20,6-24,6	24,7-28,8	nad 28,8
8,0-8,99	21,1-25,3	25,4-30,4	nad 30,4	21,5-24,4	24,5-28,8	nad 28,8
9,0-9,99	22,2-25,7	25,8-30,5	nad 30,5	22,4-25,2	25,3-29,4	nad 29,4
10,0-10,99	23,3-26,2	26,3-30,9	nad 30,9	23,1-25,7	25,8-30,0	nad 30,0
11,0-11,99	24,3-27,0	27,1-32,0	nad 32,0	24,2-26,3	26,4-31,4	nad 31,4
12,0-12,99	24,8-27,8	27,9-33,3	nad 33,3	25,3-27,6	27,7-32,8	nad 32,8
13,0-13,99	25,1-28,6	28,7-33,5	nad 33,5	25,6-28,9	29,0-34,6	nad 34,6
14,0-14,99	25,5-29,3	29,4-34,7	nad 34,7	25,5-29,5	29,6-35,0	nad 35,0
15,0-15,99	26,2-31,0	31,1-39,6	nad 39,6	25,8-29,7	29,8-36,3	nad 36,3
16,0-16,99	26,9-32,5	32,6-38,3	nad 38,3	27,2-30,2	30,3-37,3	nad 37,3
17,0-18,99	27,6-33,5	33,6-40,4	nad 40,4	27,3-31,4	31,5-38,1	nad 38,1

Tabulka 8: MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar; a kol.: *Výchova ke zdraví*. Vydání 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8. s. 220.

## **Příloha 11 Školní jídelníček SŠ Rokycany a fotografie školní jídelny**

### **JÍDELNÍČEK** **týden od 28. 11. – 2. 12. 2011**

#### **Pondělí**

**Polévka:** Vývar s celestýnskými nudlemi  
**Hlavní jídlo:** 1. Vepřové ražniči, hranolky  
2. Šopský salát, celozrnné pečivo

Vydáno při teplotě + 60°C, spotřebujte dne 28. 11. 2011 do 13.30 hod.

#### **Úterý**

**Polévka:** S praženou krupicí  
**Hlavní jídlo:** 1. Kuřecí nudličky v sýrové omáčce, těstoviny  
2. Rybí krokety, dušená zelenina

Vydáno při teplotě + 60°C spotřebujte dne 29. 11. 2011 do 13.30 hod.

#### **Středa**

**Polévka:** Špenátová  
**Hlavní jídlo:** 1. Čevapčiči, vařené brambory, obloha  
2. Králičí ragú, krupicové noky

Vydáno při teplotě + 60°C, spotřebujte dne 30. 11. 2011 do 13.30 hod.

#### **Čtvrtek**

**Polévka:** Gulášová  
**Hlavní jídlo:** 1. Rizoto z krůtího masa, čalamáda  
2. Plněné buchty (mák, povidla, tvaroh), kakao

Vydáno při teplotě + 60°C, spotřebujte dne 1. 12. 2011 do 13.30 hod.

#### **Pátek**

**Polévka:** Vývar se sýrovým kapáním  
**Hlavní jídlo:** 1. Hovězí pečeně štěpánská, houskové knedlíky

Vydáno při teplotě + 60°C, spotřebujte dne 2. 12. 2011 do 13.30 hod.

Alice Slavíková  
vedoucí ŠJ

Změna jídelníčku vyhrazena



## Příloha 12 Dotazník

### PRŮZKUM STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ ŽÁKŮ SŠ ROKYCANY

Pohlaví:

Věk:

Obor, ročník:

Vážení respondenti, dovoluji Vám představit se. Jmenuji se Jitka Moulisová a studuji na Západočeské univerzitě v Plzni, chtěla bych Vás tímto požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který potřebuji do své bakalářské práce. Jedná se o průzkum stravovacích zvyklostí a spokojenosti se stravováním na Vaší škole, který je naprosto anonymní. Za vyplnění dotazníku Vám předem děkuji.

**Pokyny k vyplnění:** u jednotlivých otázek jsou vždy napsané pokyny, jakým způsobem vypracovat danou otázku, pokud u některé otázky nenajdete odpověď, dopište ji do připraveného řádku.

#### Zakroužkujte u každého výroku nejčastější skutečnost

		velmi často	často	někdy	zřídka	nikdy
1.	Rozděluje si stravu pravidelně do 5 porcí? (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)	1	2	3	4	5
2.	Pravidelně snídám	1	2	3	4	5
3.	Pravidelně svačím	1	2	3	4	5
4.	Pravidelně obědvám	1	2	3	4	5
5.	Pravidelně večeřím	1	2	3	4	5
6.	Jak často si kupujete svačinu ve školní prodejně?	1	2	3	4	5
7.	Připadají vám pokrmy připravované školní jídelnou atraktivní?	1	2	3	4	5
8.	Mléčné výrobky konzumuji pravidelně (ideálně denně) např. mléko, jogurt, sýry...	1	2	3	4	5
9.	Konzumujete pravidelně ovoce (ideálně 2 porce denně) může být v syrovém stavu, kompot, přesnídávka. Ovoce: mandarinky, pomeranče, kiwi, banán, jahody, jablka, ořechy, grepy, liči...	1	2	3	4	5
10.	Konzumujete pravidelně zeleninu (ideálně 3 porce denně), může v syrovém stavu, salát, příloha k jídlu, v polévce, v jídle, dušená, např. brokolice, květák, paprika, rajče, okurka, cibule, česnek...	1	2	3	4	5

**11. Chtěl/a bych se podílet na sestavování školního jídelníčku – vyber jednu z možností**

- a) ano, pokud by to bylo možné
- b) nevím
- c) ne

**12. Rád/a bych, aby se ve školní jídelně... (vyber 1 nejvýznamnější možnost a zakroužkuj ji)**

- a) nic neměnilo, současně připravované pokrmy mi vyhovují
  - b) připravovalo více masových pokrmů
  - c) připravovalo více zeleninových a ovocných salátů
  - d) připravovalo více rybích pokrmů
  - e) připravovalo více masových směsí a omáček
  - f) zařadily tyto pokrmy: hranolky, hamburgery, langoše, pizza
  - g) nezajímá mě na obědy nechodím
  - h) zlepšila volba a kvalita podávaných nápojů k obědům
- .....

**13. Na obědy do školní jídelny... (vyber 1 možnost a zakroužkuj ji)**

- a) nechodím z důvodu nedostatku času
  - b) nechodím nenacházím jídla, která by mi chutnala
  - c) nechodím mám větší svačinu
  - d) chodím, chutnají mi
  - e) chodím jsou cenově výhodné
  - f) chodím, ale někdy si nevyberu tak nejdu
- .....

**14. Ve školní jídelně bych měl/a zájem o pokrmy. (Seřaď podle největšího zájmu o pokrm, jako když známkuješ od 1 – 11)**

Vepřový plátek se zelím a houskovým knedlíkem...  
Svíčková na smetaně, houskový knedlík .....  
Rizoto.....  
Čočka s vejcem .....  
Boloňské špagety .....  
Ryba na másle s bramborem .....  
Pizza, hamburger.....  
Masová směs s pohankou.....  
těstoviny s tuňákem.....  
Zeleninové saláty : (Šopský, Řecký, rajčatový, okurkový).....  
Ovocné kompoty, saláty.....

**15. Které z těchto tepelných úprav byste chtěli nejčastěji ve školní jídelně (seřad'te od nejoblíbenějšího čísla 1 –5)**

vařené .....  
dušené .....  
pečené.....  
smažené.....  
neupřednostňuji.....

**16. Které pečivo konzumujete nejčastěji (seřad'te podle oblíbenosti 1- 5)**

celozrnné pečivo .....  
celozrnný chléb .....

běžné pečivo ( rohlíky housky... ) .....  
běžný chléb – hořovický, plzeňský .....  
jemné pečivo – koblihy, vánočky, jablečný závin ...

**17. Které z těchto příloh byste chtěli nejčastěji ve školní jídelně. (Seřad'te od nejoblíbenějšího čísla, jako když známkujete 1 – 8)**

bramborovou kaši.....  
brambory .....  
rýži .....  
knedlík.....  
těstoviny .....  
luštěniny .....  
pečivo .....  
neupřednostňuji.....

**18. Který z těchto druhů mas byste chtěli ve školní jídelně (seřad'te od nejoblíbenějšího čísla 1 –7)**

rybí .....  
vepřové.....  
hovězí .....  
kuřecí.....  
mleté.....  
neupřednostňuji.....  
nejím maso .....

**19. Se sortimentem ve školní prodejně ... (zakroužkuj pro tebe 1 nejvýznamnější možnost)**

a, jsem spokojen/a se současným sortimentem, který nabízí školní prodejna  
b, rád/a bych měl/a větší výběr ovoce a zeleniny  
c, rád/a bych měl/a větší výběr sýrů  
d, rád/a bych měl/a větší výběr uzenin  
e, rád/a bych měl/a větší výběr mléčných výrobků – jogurty, mléčné nápoje  
f, rád/a bych měl/a větší výběr sladkých a slaných výrobků  
g, rád/a bych měl/a větší výběr baget, obložených chlebíčků, majonézových salátů  
.....

**20. Jaké změny byste z hlediska stravování uvítali? (seřad' od 1 – 5 jako když známkuješ)**

více času na oběd .....  
více zeleninových salátů .....  
příjemnější prostředí při stolování ve školní jídelně  
možnost venkovního posezení .....  
změna vařených pokrmů .....  
jiná odpověď' .....

**21. Seřad' podle oblíbenosti luštěniny a obiloviny 1 – 7 (pokud některou z obilovin či luštěnin nekonzumuješ, napiš 0)**

čočka .....  
hrách.....  
fazole.....  
sója .....  
pohanka .....  
bulgur .....  
jáhly.....



**22. Jaké nápoje preferujete? (seřad'te od nejoblíbenějšího čísla 1-12)**

- čaj.....  
káva.....  
sirup.....  
džus.....  
minerální voda ochucená..... (Mattoni, Magnesia, Korunní)  
minerální voda neochucená..... (Mattoni, Magnesia, Korunní)  
pramenitá voda ochucená..... (Dobrá voda, Aquila, Rajec)  
pramenitá voda neochucená..... (Dobrá voda, Aquila, Rajec)  
energetické nápoje.....  
kolové nápoje.....  
mléko.....  
limonády..... (Fanta, Sprite, Lift Top topic...)

**23. Kolik tekutin denně vypijete (průměrně nejčastěji – pokud možno vody, ochucených minerálních či pramenitých vod, čaje, polévka ! nepočítá se do toho káva, kolové a energetické nápoje)?**

- a, do 1 litru  
b, 1 – 2 litry  
c, 2 – 3 litry  
d, nad 3 litry

**24. Ve školní prodejně si nejčastěji kupuji – zakroužkuj maximálně 3 odpovědi**

- a, bagety  
b, chlebičky  
c, sýry – eidam, mazací sýry...  
d, paštiky  
e, uzeniny – vysočina, cikánská pečeně...  
f, dušená šunka  
g, mléčné výrobky  
h, žervé  
ch, slané pečivo  
i, sušenky, oplatky, čokolády  
j, saláty – rumcajs, vlašský, pochoutkový  
k, nenakupuji  
l, celozrnné pečivo  
m, běžné pečivo – rohlíky, sýrová houska,  
n, jemné pečivo – koblihy, listový řez s pudinkem, banánek.....  
o, pizza rohlík

## Resumé

Tato bakalářská práce se zabývá tématem „Stravování žáků na středních školách“. Je zaměřena na význam výživy a její složky, které jsou potřebné pro správný vývoj adolescentů. Věnuje se zásadám racionální výživy a případným rizikům, které jsou spojené s nevhodným stravováním. Zabývá se faktory, které mají zásadní vliv na utváření nutričních preferencí dospívající mládeže. Součástí práce je výzkumné šetření, které má zmapovat stravovací návyky žáků na Střední škole Rokycany. Dále šetření, které má za úkol zjistit spokojenost žáků se stravováním nabízeným školní jídelnou a prodejnou Střední školy Rokycany. Z výzkumného šetření vyplývá, že stravovací návyky adolescentů nejsou optimální a je zapotřebí s nimi dále pracovat. Adolescenti by si měli uvědomit význam pravidelného stravování, které je důležité pro jejich budoucí zdraví a klást důraz na racionálnější stravování. Škola by se měla podílet na spoluvýchově ke zdravému životnímu stylu. Z hlediska možností stravování nabízených Střední školou Rokycany by mělo dojít k zásadním změnám a to v přípravě vařených pokrmů, zařazení více zeleninových a ovocných salátů. K zamyšlení by rovněž mělo vést prodloužení času na oběd, příjemnější prostředí při stolování a možnost venkovního posezení. Se sortimentem školní prodejny byli respondenti spokojeni, ale rozhodně by mělo dojít ke zvýšení nabídky prodeje ovoce a zeleniny, žáci by měli mít možnost si tento sortiment zakoupit. Je zapotřebí nadále hledat a podporovat nové směry, které by vedly ke zlepšení kvality a podmínek pro školní stravování.

## **Abstract**

The topic I deal with in this bachelor thesis is „The Diet of High School Students“. It's focused on the importance of nourishment and its components that are required for the adolescents to develop correctly. The principles of well-balanced diet or potential chances which can be taken by inappropriate diet those are the issues of this thesis as well as the factors which can have cardinal impact on forming of teenagers' nutrition preferences. The survey whose goal is to monitor eating habits of the students of a high school located in Rokycany is inseparable from this work. Apart from that I carried out the survey the aim of which is to find out how the students are content with boarding provided by the canteen and the grocery belonging to the facility called High School Rokycany. As it results from these surveys eating habits of adolescents are not appropriate and it's needed to try and improve them. We should awaken teenagers to the importance of regular feeding that counts for much as for keeping their health up as well as emphasize the issue of more rational diet. The school ought to participate in the education which can lead to healthy lifestyle. As far as the boarding potentials of the high school is concerned they would be better off carrying out significant changes aimed at cooked meals fixing and integration of larger number of vegetable or fruit salads in the menu in the first place. They had better consider prolongation of the lunchtime, making of the dinning surroundings more amiable or opening outdoor canteen. As to the assortment of the school grocery the respondents were contented, yet, it's required to widen the range of vegetables and fruit items on sale and enable the students to buy this article. We have to look for and support new trends that could result in the improvement of school boarding quality and conditions.

## **Anotace**

Moulisová, Jitka: *Stravování žáků na středních školách*. Bakalářská práce. Plzeň:

Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2012, 91s., 4 tabulky a 12 příloh.

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

Bakalářská práce se zabývá problematikou výživy a jejími složkami, které jsou potřebné pro správný vývoj adolescentů. Věnuje se zásadám racionální výživy a případným rizikům, které jsou spojené s nevhodným stravováním. Dále se zabývá faktory, které mají zásadní vliv na utváření nutričních preferencí dospívající mládeže. Výzkumné šetření se zabývá stravovacími návyky žáků Střední školy Rokycany a spokojeností žáků s možnostmi nabízenými školní jídelnou a prodejnou Střední školy Rokycany.

**Klíčová slova:** adolescent, biologická hodnota, energetická hodnota, obezita, ochranné látky, rodina, složky výživy, spotřební koš, stravovací návyky, stravování mládeže, školní stravování, výchova, výživová hodnota potravin, výživová pyramida, zdraví, zdraví životní styl, živiny.

## **Annotation**

Moulisová, Jitka: *The Diet of High School Students*. Bachelor thesis. Pilsen:

West Bohemian University, Pedagogical Faculty, 2012, 91p., 4 tables  
and 12 attachments.

The guide of the thesis: PhDr. et Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

The bachelor thesis is aimed at the issues of nourishment and its components needed for appropriate physical development of adolescents. The principles of well-balanced diet and potential risks caused by incorrect diet are dealt with. The factors that influence cardinally nutrition preferences of teenagers are also in question. The survey accomplished as a part of this thesis probes eating habits of the High School Rokycany students and their contentment with boarding provided by the school canteen and the grocery belonging to this facility.

**The Key Word:** adolescent, biological value, energetic value, obesity, protective substances, family, nutrition components, consumer basket, eating habits, youth diet, school boarding, education, foodstuff nutrition value, nutrition pyramid, health, healthy lifestyle, nutrient.

