

MASARYKOVA UNIVERZITA

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

Školní stravování z pohledu žáků základní školy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Brno 2014

Vedoucí práce:

PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

Vypracovala:

Aneta Petříková

Bibliografický záznam

PETŘÍKOVÁ, A. *Školní stravování z pohledu žáků základní školy: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, 2015. 57 l., 3 l. příl. Vedoucí bakalářské práce Leona Mužíková

Anotace

Bakalářská práce se věnuje problematice školního stravování z pohledu žáků základní školy. Teoretická část práce poskytuje informace o výživě. Zaměřuje na výživu dětí a dospívajících a rozvoj jejich chuťových preferencí. Kromě toho se věnuje především aktuálnímu školnímu stravování a na závěr poskytuje informace o předmětu výchova ke zdraví podle Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. V praktické části práce jsou vymezeny cíle práce. Cílem práce bylo zjistit, jak se děti orientují v oblasti výživy a jaké mají postoje a preference chutí ve školním stravování. Cílem bylo také zjistit, jestli děti ovlivňuje předmět výchova ke zdraví.

Annotation

This bachelor thesis is focused to issues of school catering from the perspective of pupils at primary school. The theoretical part provides information about nutrition. It is focused on nutrition of children and teens and development of their taste preferences. It also deals with current school catering and finally provides informations about subject of health education according to framework education programme for primary education. The practical part deals with goals of thesis. Main goal of this thesis was to find out how children orient themselves in the field of nutrition and what are their attitudes and preferences of taste in school catering. Another goal of this thesis was to find out if school subject health education influences children.

Klíčová slova

školní jídelna, školní stravování, strava, strávníci, výživa, žáci

Keywords

school canteen, school catering, food, diners, pupils, nutrition

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně, s využitím pouze citovaných literárních pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

V Brně dne 25. 3. 2015

.....

Aneta Petříková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce PhDr. Mgr. Leoně Mužíkové, Ph.D. za trpělivost, rady, připomínky a vedení mé práce.

Dále děkuji řediteli základní školy Šlapanice Mgr. Romanu Skočovskému, Ph.D. za umožnění výzkumu na dané škole, pedagogickému sboru za pomoc při práci s dotazníky, vedoucímu školního stravování Ing. Martinu Indráčkovi za odpovědi na otázky týkající se mé práce a všem za ochotu spolupráce.

Obsah

Úvod.....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Výživa.....	8
1.1 Složky výživy	8
1.1.1 Sacharidy.....	8
1.1.2 Bílkoviny.....	9
1.1.3 Tuky	10
1.1.4 Vitaminy.....	11
1.1.5 Minerální látky	13
1.1.6 Pitná voda.....	14
1.2 Potravinová pyramida.....	15
1.3 Výživová doporučení	17
1.4 Šest priorit v oblasti výživy	18
2 Výživa dětí a dospívajících.....	20
2.1 Výživa dětí školního věku	20
2.2 Výživa dospívajících	20
2.3 Vývoj chuťových preferencí dětí.....	20
3 Školní stravování	21
3.1 Historie školního stravování.....	21
3.2 Školní stravování aktuálně	21
3.2.1 Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování	22
3.2.2 Spotřební koš.....	22
3.2.3 Výběr z více jídel	25
3.2.4 Nápoje ve školní jídelně.....	26
3.3 Programy pro školy o výživě.....	27
4 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	28
4.1 Výchova ke zdraví	28
4.1.1 Zdravý způsob života a péče o zdraví	28
II. PRAKTICKÁ ČÁST	30
5 Cíle práce	30
6 Výzkumné otázky	30
7 Metodika práce	30

8	Výsledky práce	33
8.1	Umí děti základní školy navrhnout a zhodnotit jídelníček vhodný pro jejich zdraví?	33
8.2	Co by děti chtěly změnit na školním stravování?	41
8.3	Jaké jsou chuťové preference dětí ZŠ?	45
8.4	Ovlivnil předmět výchova ke zdraví znalosti žáků o výživě, které uplatňují při tvorbě jídelníčků	50
	Diskuse	52
	Závěr	54
	Resumé	55
	Použitá literatura	56
	Internetové zdroje	56
	Přílohy	1

Úvod

Zdravá výživa je velmi aktuálním tématem, o kterém vyšla již spousta knih. Nicméně ne všechny obsahují pravdivé informace. V dnešní době existuje velké množství různých výživových doporučení, ale jen některá jsou garantována adekvátními institucemi.

Jedním z důvodů vzniku stále nových materiálů o výživě může být fakt, že slouží jako prevence různých civilizačních onemocnění, která jsou v dnešní době také velice aktuálním tématem.

Nejlepší možností je, pokud se učíme dodržovat správnou výživu již od dětství, protože pro nás později není problém se jí řídit. S tím souvisí i školní stravování, které napomáhá dětem správně se stravovat.

Školní stravování se v dnešní době řídí aktuálními doporučeními v oblasti výživy. Školní obědy musí splňovat určité výživové hodnoty a zároveň strávnickům nabízejí komfort prostřednictvím možnosti výběru z více obědů. Nabízejí strávnickům pestrý a vyvážený oběd. Přesto jsou jídelny často podceňovány a lidé si myslí, že jsou školní obědy nedostatečné či dokonce nezdravé.

Teoretická část se věnuje aktuálním informacím o výživě a školnímu stravování. Praktická část popisuje především cíle, metody získání informací a výsledky.

Jedním z cílů bakalářské práce bylo zjistit, jak je tato problematika vnímána z pohledu dětí. Další cíle práce byly zaměřeny na znalosti dětí v oblasti výživy, zda mají přehled a vědí, která doporučení jsou pro jejich zdraví dobrá a která nikoliv. V neposlední řadě bylo zjištěno, jaké jsou chuťové preference dětí a odkud čerpají nejvíce informací o dané problematice.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Výživa

Výživou rozumíme zajištění všech živin, které lidské tělo potřebuje k udržení zdraví, správného růstu, rozmnožování a životních aktivit (Pánek, 2002).

Správná výživa má zajistit tělu přísun energie a živin, které potřebuje. Zahrnuje nejen příjem, ale také výdej energie, kdy příjem má být shodný nebo podobný jako výdej energie. Tato fakta shrnul Mužík (Mužík, 2007, str. 10) do dvou názorných rovnic:

Správná výživa = příjem potravy + pohybová aktivita

Přijatá energie = vydaná energie

1.1 Složky výživy

Složky výživy můžeme rozdělit na makroživiny a mikroživiny. Makroživinami rozumíme hlavní živiny, jako jsou sacharidy, vláknina, bílkoviny a tuky. Mezi mikroživiny patří vitamíny, minerální látky a stopové prvky.

Další důležitou součástí výživy je voda. Tu získáváme buď z potravy, nebo je součástí pitného režimu (Blatná, 2005).

1.1.1 Sacharidy

Sacharidy jsou základní živiny, které dodávají organismu energii (Blatná, 2005). Jsou nazývány též uhlohydráty, uhlovodany nebo karbohydráty. Nicméně, tyto názvy by se neměly používat, protože jsou neaktuální a nevhodné (Piřha, 2009). Sacharidy by měly představovat přibližně 55 % denního příjmu energie.¹

Dělí se do tří skupin podle počtu cukerných jednotek.

1) Monosacharidy

Jsou jednoduché sacharidy, které mají jednu cukernou jednotku. Jejich hlavními zástupci jsou glukóza a fruktóza.

2) Oligosacharidy

Mají 2 – 10 cukerných jednotek. Zástupci jsou např. sacharóza, maltóza, laktóza

¹ STROSSEROVÁ, A. *Rébus na školním talíři? Asi jen pro někoho*. Společnost pro výživu [online]. 2014, č. 2, © 2015 [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/rebus-na-skolnim-taliri-asi-jen-pro-nekoho.html>

3) Polysacharidy

Mají více než 10 cukerných jednotek. Patří k nim škrob, glykogen a některé typy vlákniny.

Čím více má sacharid cukerných jednotek, tím delší řetězec tvoří a spolu s nimi se ztrácí sladká chuť (Mužík 2007).

Vláknina

Vláknina se většinou řadí mezi polysacharidy (Hřivnová, 2014). Pro tělo je částečným zdrojem energie. Jedná se o živiny, které dále slouží jako potrava bakteriím v tlustém střevě a dále ho ovlivňuje. Některá vláknina pomáhá odstraňovat ze střeva jedovaté látky, jiné regulují hladinu cholesterolu nebo glukózy v krvi. Dalšími funkcemi vlákniny jsou prevence vzniku zácpy, zubního kazu, obezity, cukrovky a onemocnění střev. Děti školního věku by měly denně přijmout přibližně 15 g vlákniny, dospělí asi 30 g.²

1.1.2 **Bílkoviny**

Bílkoviny řadíme též mezi základní živiny. Jiný název pro bílkoviny jsou proteiny. V organismu zajišťují výstavbu a obnovení tkání a transport látek. Dále jsou součástí hormonů a enzymů a v nouzových případech mohou sloužit jako zdroj energie (Pitřha, 2009). Bílkoviny by měly tvořit 15 % denního energetického příjmu.³

Bílkoviny jsou složeny z aminokyselin, které tvoří řetězec. Ty určují jejich další roli v organismu. Některé aminokyseliny si naše tělo dokáže vytvořit samo, ale některé ne. Ty, které si vytvoří, se nazývají neesenciální. Náleží k nim např.: glycin, serin, cystein, tyrosin a glutamin. Aminokyseliny, které tělo potřebuje získat z potravy, se nazývají esenciální. Patří mezi ně např.: valin, leucin, fenylalanin, tryptofan, metionin a lysin. Dále rozlišujeme ještě aminokyseliny semiesenciální, které jsou esenciálními,

² *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014 [cit. 2015-03-14]. ISBN 978-80-7481-070-1. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf

³ STROSSEROVÁ, A. *Rébus na školním talíři? Asi jen pro někoho*. Společnost pro výživu [online]. 2014, č. 2, © 2015 [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/rebus-na-skolnim-taliri-asi-jen-pro-nekoho.html>

jiným slovem nezbytnými, jen v období růstu, tedy u dětí. Patří mezi ně arginin a histidin (Hřivnová, 2014)

Podle Blatné (Blatná, 2005) rozdělujeme bílkoviny na plnohodnotné, téměř plnohodnotné a neplnohodnotné. Zdrojem plnohodnotných bílkovin jsou vejce a mléčné výrobky, protože obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Mezi téměř plnohodnotné bílkoviny se řadí maso z důvodu mírně nedostatkových esenciálních aminokyselin. U neplnohodnotných bílkovin mohou některé esenciální aminokyseliny chybět, patří sem obiloviny a luštěniny. Mužík (Mužík, 2007) uvádí, že je dobré přijímat živočišné a rostlinné bílkoviny v poměru 1:1, aby strava byla pestrá.

1.1.3 Tuky

Tuky, jiným slovem lipidy, jsou spolu se sacharidy a bílkovinami hlavními živinami. Dle Pánka (Pánek, 2002) jsou tuky nenahraditelnou složkou výživy. Mají vysokou energetickou hodnotu. Jedna z důležitých funkcí v organismu je např. funkce ochranná. Tuků bychom měli denně přijmout 30 % z celkového denního příjmu energie.⁴

Tuky se skládají z mastných kyselin (což jsou řetězce uhlíků) a glycerolu (Mužík, 2007).

Rozlišujeme je na živočišné a rostlinné, podle potravy, ze které jsou získávány. Živočišné tuky jsou např. tuk, sádlo, rybí olej a mezi rostlinné patří např. řepkový, slunečnicový a lněný olej (Pánek, 2002). Toto rozdělení uvádí i Mužík (Mužík, 2007) jako dělení podle původu. Dále rozlišuje tuky podle vazeb uhlíků mastných kyselin na nasycené mastné kyseliny a nenasycené mastné kyseliny.

Nasycené mastné kyseliny si tělo zvládne vyrobit ze sacharidů. Mají pouze jednoduché vazby a patří sem hlavně živočišné tuky.

Nenasycené mastné kyseliny se dále dělí na mononenasycené a polynenasycené. Mononenasycené mají jednu dvojnou vazbu a polynenasycené více než jednu dvojnou vazbu. Mezi nenasycené mastné kyseliny se řadí především rostlinné tuky, dále pak rybí tuk a tuk mořských plodů (Mužík, 2007).

⁴ STROSSEROVÁ, A. *Rébus na školním talíři? Asi jen pro někoho*. Společnost pro výživu [online]. 2014, č. 2, © 2015 [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/rebus-na-skolnim-taliri-asi-jen-pro-nekoho.html>

1.1.4 Vitaminy

Jsou látky rostlinného nebo živočišného původu, tedy organického. Jedná se o chemické látky nepostradatelné pro lidské tělo. Řadíme je mezi mikroživiny. Lidský organismus si je neumí vytvořit, tudíž je musí získat z potravy. Výjimky tvoří vitaminy A a D. Každý z vitaminů má v těle určitou funkci. Vitaminů známe v současnosti celkem 13 (Blatná, 2005).

Dělíme je do dvou skupin podle toho, zda jsou rozpustné ve vodě nebo v tucích. Vitaminy rozpustné v tucích jsou D, E, K, A. Ve vodě jsou to vitamin C a vitaminy skupiny B (Mužík, 2007).

Vitamin D

Zvyšuje vstřebávání vápníku a prostřednictvím toho ovlivňuje pevnost a sílu kostí. Brání vylučování velkého množství vápníku močí. Při jeho nedostatku vzniká u dětí křivice, další následky nedostatku vitaminu D jsou řidnutí kostí – osteoporóza a osteomalacie. Projevy nadbytku mohou být ztráta chuti, nevolnost, bolest hlavy, únava. Tělo si umí vitamin vyrobit samo díky slunečnímu záření, které způsobí, že se vitamin začne z cholesterolu tvořit. Další zdroje jsou játra, ryby, vejce, mléko.

Vitamin E

Podporuje imunitní systém. Je to antioxidant, což znamená, že chrání buňky před zničením. Dále také podporuje reprodukční schopnosti. Nedostatek může způsobovat poruchy nervového systému, poruchy růstu a svalové dystrofie. Nadbytek se může výjimečně projevit nevolností, bolestí hlavy. Zdrojem vitaminu jsou rostlinné oleje, ovesné vločky, ořechy.

Vitamin K

Má důležitý význam při srážení krve. Nedostatek vitaminu vede ke snížené srážlivosti krve, krvácivosti, snížené vstřebatelnosti tuků až k podvýživě. Nadbytek může ničit červené krvinky. Nedostatek i nadbytek hrozí často spíše u novorozenců. Vitamin získáme z jater, sóji a zelené listové zeleniny jako: brokolice, špenát, kapusta, zelí.

Vitamin A

Tento vitamin posiluje imunitu. Dále podporuje zrak, normální vývoj a funkci kůže a sliznic. Jedná se o silný antioxidant. Jeho nedostatek může vést k šerosleposti, suché kůži. Nadbytek může v těhotenství poškodit plod. Zdroje vitaminu jsou především mléko, vejce a vnitřnosti. Kromě toho je důležitá oranžová nebo zelená zelenina (např.

mrkev, kapusta) a ovoce (např. meruňky). Z těchto potravin si tělo vytvoří vitamin A z látky, která se nazývá karoten.

Vitamin C

Funkce vitaminu C jsou především antioxidační účinky, vstřebávání železa a tvorba kolagenu. Malé množství vitaminu C v těle vede ke zvýšené únavě, podrážděnosti, nespavosti. Tělo je také náchylné k různým infekčním onemocněním. Při dlouhodobém nedostatku může způsobovat kurděje. Velké množství vitaminu v těle může vést k průjmům, bolestem žaludku. Většinou se ale jedná o nadbytek z umělého příjmu vitaminu. Získáme ho obecně ze zeleniny a ovoce, především např. ze zelené a červené papriky, brokolice, kvěťáku, černého rybízu, jablka, pomerančů a jahod.

Vitamin B1 (Thiamin)

Je důležitý při metabolismu sacharidů a pro nervový systém, vývoj a funkci mozku, nervů a srdce. Nedostatek způsobuje zvýšenou únavu, podrážděnost a akutní nedostatek může způsobit nemoc zvanou Beri – beri. Vitamin najdeme v pečivu, těstovinách, mase, rybách a luštěninách.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Stejně jako jiné vitaminy skupiny B je velmi důležitý pro získání energie. Vyskytuje se v masu, mléčných výrobcích, vejcích, luštěninách, ořechách, zelené listové zelenině.

Vitamin B3 (Niacin, PP)

Je také důležitý pro metabolismus při získávání energie. Podílí se na metabolismu tuků, cukrů i bílkovin. Nedostatek vede k nervozitě, slzivosti očí, kožním problémům. Hlavními zdroji jsou mléko, vejce, maso.

Vitamin B5 (Kyselina pantotenová)

Podílí se na metabolismu a na tvorbě acetylcholinu, cholesterolu, žlučových kyselin a pohlavních hormonů. Při nedostatku může vzniknout průjem, zánět žaludku, střeva, vypadávání vlasů. Nicméně nedostatek vitaminu většinou nenastává. Najdeme ho v celozrnných výrobcích, luštěninách, žloutku, vnitřnostech.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin potřebujeme pro správnou činnost nervového systému a mozku a pro tvorbu červených krvinek. Také se podílí na získání energie z bílkovin a tuků. Při vyšší dávce může pomoci při premenstruační tenzi. Nedostatek vyvolává únavu,

podrážděnost, křeče, deprese, nevolnost, záněty v ústech. Mezi důležité zdroje patří maso, celozrnné výrobky, luštěniny, brambory, zelená listová zelenina a banány.

Vitamin B12 (Kobalamin)

Má podobné funkce jako vitamin B6. Je nezbytný pro činnost nervového systému, pro tvorbu červených krvinek a rozkládání aminokyselin a tuků. Nedostatek způsobuje anémii, nervozitu, deprese, mravenčení. Zdroje tvoří maso, játra, vejce, sýry.

Vitamin H (Biotin, součást B-komplexu)

Je součástí některých enzymů. Napomáhá při metabolismu tuků a cukrů, při rozkladu aminokyselin a tvorbě močoviny. Nedostatek se projevuje nechutenstvím, poruchami metabolismu, nevolností, kožními problémy, vypadáváním vlasů.

Vitamin B9 (Kyselina listová)

Je důležitý pro tvorbu červených krvinek a DNA. V těhotenství slouží jako prevence vývojových vad plodu (rozštěp páteře). Při nedostatku vzniká anémie, opožděný růst, neurologické poruchy. U plodu kromě rozštěpu páteře také opožděný vývoj mozku. Najdeme ho především v tmavě zelené listové zelenině, citrusech, v mléčných výrobcích, vnitřnostech, luštěninách a kvasnicích.

(Blatná, 2005; Hřivnová, 2014; Mužík, 2007; Pánek, 2002)

1.1.5 Minerální látky

Jsou anorganické látky nepostradatelné pro lidské tělo. Stejně jako u vitaminů se jedná o chemické látky. Značí se stejně jako prvky. Podle složek výživy patří mezi mikroživiny. V lidském organismu zajišťují růst a tvorbu tkání, kontrolu a regulaci látkové výměny a podílejí se na činnosti nervových vzruchů (Piťha, 2009).

Mezi minerální látky patří např. vápník (Ca), železo (Fe), hořčík (Mg), fosfor (P), draslík (K), zinek (Zn), sodík (Na), chlor (Cl), síra (S), jod (I), selen (Se), měď (Cu), fluor (F), chrom (Cr), mangan (Mn), molybden (Mo), kobalt (Co), křemík (Si) a nikl (Ni). Některé z nich podrobněji:

Vápník

Vápník je důležitý pro stavbu zubů a kostí. Nejdůležitější je v období růstu, tedy u dětí a v období řídnutí kostí, ve stáří. Je obsažen v mléce a mléčných výrobcích, listové zelenině – brokolice, květák, kapusta a v sóji.

Železo

Napomáhá přenášet kyslík červeným krvinkám. Najdeme ho v červeném masu, drůbeži, rybách a mořských plodech.

Hořčík

Je důležitý pro správnou činnost svalů a nervů, srdce. Zdroje hořčíku jsou brambory, celozrnné výrobky, ořechy, zelená listová zelenina, fazole, banány, čokoláda.

Fosfor

Fosfor je nezbytný pro zuby a kosti. Nachází se ve všech buňkách těla, konkrétněji v buněčných membránách. Hlavní zdroje tvoří mléko, mléčné výrobky a maso.

Draslík

Naše tělo ho potřebuje pro práci nervového systému a svalů. Pomáhá udržovat osmotický tlak. Draslík obsahují brambory, brokolice, citrusy, banány, sušené ovoce, luštěniny.

Zinek

Podporuje dobrý imunitní systém, hojení ran, normální růst a pohlavní zrání. Najdeme ho v červeném masu, drůbeži, mořských plodech, mléku a mléčných výrobcích, v celozrnných výrobcích, ořechách (Mužík, 2007).

Sodík

Udržuje např. homeostázu a acidobazickou rovnováhu. Dále zajišťuje např. produkci aminokyselin a hormonu adrenalin. Zdroj sodíku je hlavně sůl. (Hřivnová, 2014)

1.1.6 Pitná voda

Voda je pro organismus nezbytná. Zajišťuje především tělesnou termoregulaci. Tvoří až 75 % tělesné hmotnosti novorozence, což je nejvyšší procento. U dospělých jedinců představuje přibližně 60 % hmotnosti dospělého muže, 50 – 55 % hmotnosti dospělé ženy.⁵

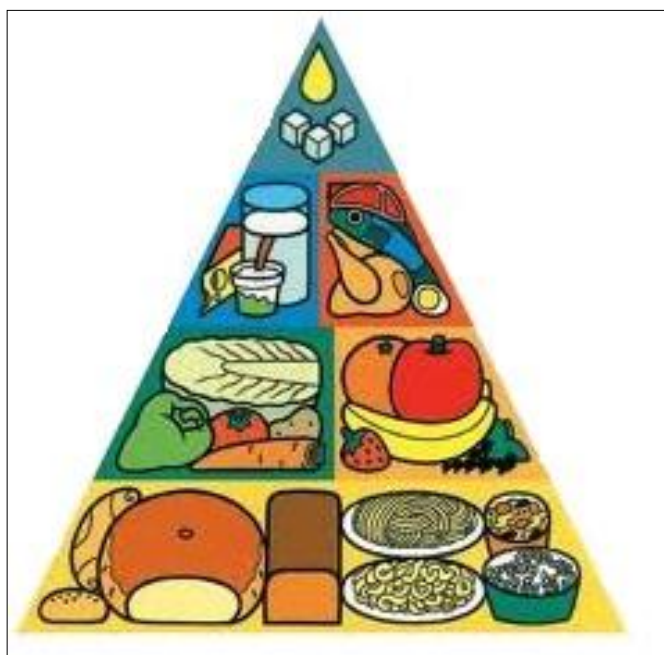
⁵ Voda - důležitá složka lidské výživy. Víš co jíš [online]. 2014, © 2014 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/vyziva/pitny-rezim>

Pro lidské tělo je důležitý tzv. pitný režim, což je doplňování tekutin, abychom pokryli denní ztráty. Za jeden den bychom měli vypít 2 – 3 litry tekutin, ale zároveň je důležité, aby byl jejich příjem a výdej v rovnováze (Kunová, 2011). Část tekutin získává naše tělo také z potravy, např. z ovoce, zeleniny, polévek a dalších.

Při nedostatku tekutin má člověk pocit žízně. Větší ztráty tekutin mohou mít za následek dehydrataci organismu a následné zkolabování. Lidské tělo vydrží bez vody přibližně 7 – 10 dní (Pitřha, 2009).

1.2 Potravinová pyramida

Slouží ke snadnější orientaci ve výživových doporučeních. Lze ji též použít při tvorbě vlastního jídelníčku na celý den, abychom jedli pestrou a vyváženou stravu.⁶ Je rozdělena do 4 pater. Každé by mělo být zahrnuto v naší denní stravě, ale v různém množství.



Obr. 1: Potravinová pyramida (<http://nutricniterapeut.webnode.cz/news/potravinova-pyramida/>)

⁶ Potravinová pyramida. Víš co jíš [online]. 2014, © 2014 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/vyziva/vyiva-vek/177-potravinova-pyramida-95687>

1. patro

Zde najdeme složky potravy, které bychom měli přijímat nejčastěji. Patří sem obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže. Jedná se o potraviny, které obsahují hlavně sacharidy, které jsou nezbytným zdrojem energie. Jednu porci tvoří např. 1 krajíc chleba, 1 kopeček rýže. Doporučená denní dávka potravin prvního patra by měla tvořit 3 – 6 porcí za den.

2. patro

V druhém patře najdeme zeleninu a ovoce. Jsou důležitou skupinou a měli bychom je přijímat velmi často. Jsou důležitými zdroji vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Jedna porce je např. 1 mrkev, 2 rajčata, miska salátu, půl talíře brambor, sklenice neředěné zeleninové šťávy, 1 jablko, miska borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy. Doporučená denní dávka zeleniny by měla být 3-5 porcí a ovoce 2-4 porce denně.

3. patro

Ve třetím patře najdeme také dvě skupiny potravin jako v předchozím. Do jedné patří mléko a mléčné výrobky, do druhé maso, ryby, vejce, luštěniny. Toto patro tvoří hlavní zdroje bílkovin, železa a vápníku. Jednu porci představuje např. sklenice mléka (250 ml), 1 jogurt (200 ml), 55 g sýra, 125 g masa, 2 vařené bílky. Doporučená denní dávka první skupiny potravin, tedy mléka a mléčných výrobků je 2-3 porce na den. U druhé skupiny, kam patří ryby, maso, vejce a luštěniny, se doporučuje přijímat 1-2 porce denně.

4. patro

Poslední patro tvoří sůl, tuky a jednoduché cukry (sladkosti). Jedna porce je 10 g cukru, tuku nebo soli, což je zhruba množství, které se vejde na 1 polévkovou lžici. Doporučená denní dávka je nejmenší z celé potravinové pyramidy, 0-2 porce, ale neznamená to, že ji máme vynechávat úplně.

Shrnutí - porce na den (Mužík, 2007):

Sůl, tuky, cukry: 0 – 2 porce

Mléko, mléčné výrobky: 2 – 3 porce

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1 – 2 porce

Zelenina: 3 – 5 porcí

Ovoce: 2 – 4 porce

Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo: 3 – 6 porce

1.3 Výživová doporučení

Obecná a stručná výživová doporučení nesou název: Zdravá třináctka a jsou určena široké veřejnosti. Slouží zdravým osobám jako prevence civilizačních chorob.

Zdravá 13

1. *Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.*
2. *Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.*
3. *Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.*
4. *Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.*
5. *Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).*
6. *Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.*
7. *Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.*
8. *Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.*
9. *Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.*

10. *Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřilosujte hotové pokrmy.*
11. *Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.*
12. *Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).*
13. *Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).⁷*

1.4 Šest priorit v oblasti výživy

Tyto priority odpovídají nejnovějším výživovým doporučením a jednoduše je vysvětlují. Jsou uspořádány do tzv. šesti P: pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim.

První z nich, pravidelnost, znamená, že by člověk měl pravidelně jíst a pít. Znamená to dodržovat čas snídaně, svačiny, oběda, druhé svačiny a večeře. U dětí v období růstu je možné zařadit ještě druhou večeři. Máme tedy pět nebo šest (u dětí) jídel, která si rozdělíme do celého dne. Nejlepší je dodržovat režim s tří hodinovými intervaly. Delší interval vede k pocitu hladu, což už znamená, že naše tělo strádá. Stejně tak pravidelnost znamená, že bychom měli přijímat minimálně 5x denně zeleninu a ovoce, 2x týdně rybu a 1x týdně luštěniny. Škola a školní jídelna podporuje pravidelnost stravování. Učitelé a vychovatelé by se měli starat, aby děti dodržovaly interval maximálně tří hodin mezi jídly.

Další prioritou je pestrost. Zaměřuje se především na pestrou a kvalitní stravu, kterou bychom měli přijímat. Pokud tuto prioritu budeme dodržovat, naše tělo bude mít dostatek živin a není třeba používat doplňky stravy, ať už vitaminové nebo jakékoliv jiné. Pestrostí rozumíme také např. ovoce a zeleninu jiných barev, různé přílohy, pečivo a mléko od různých výrobců a především dodržování potravinové pyramidy a doporučených denních porcí, které jsou v práci uvedeny výše. Školní jídelny dbají na to,

⁷ *Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost.* Společnost pro výživu [online]. 2006, č. 1, © 2015 [cit. 2015-02-16]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>

aby strava obsahovala všechny složky potravinové pyramidy, byla pestrá, chutná a prospívala zdraví dětí.

Třetí z šesti „P“ se nazývá přiměřenost. Doporučení se zaměřuje na množství přijímaných potravin. Jednu porci můžeme určit podle velikosti vlastní ruky. Porci potravin určíme podle velikosti ruky sevřené v pěst nebo rozevřené dlaně např. porci ovoce, nápoje nebo třeba rýže určíme podle velikosti pěsti a krajíc chleba, plátek masa, sýra nebo pomazánky zjistíme podle rozevřené dlaně včetně prstů. Nicméně příjem potravy souvisí také s jejím výdejem. Pokud přijímáme více energie, než vydáme, tloustneme. A jestliže se více pohybujeme, vydáváme víc energie, než přijímáme, hubneme. I tady tedy platí pravidlo přiměřenosti. U nevhodných potravin jako jsou jednoduché cukry, tuky a sůl je třeba toto pravidlo zvlášť dodržovat a dávat pozor na přijaté množství. Učitelé a vychovatelé vedou děti k umírněnému chování při konzumaci nevhodných potravin. Sladkosti by neměly být používány jako odměny pro děti.

Příprava, tak se nazývá další z šesti „P.“ Zde se jedná o zacházení s potravinami a následnou konzumaci. Příprava souvisí s hygienou. Je důležité si před kontaktem s potravinami umýt ruce. Pokud potravinu konzumujeme syrové např. zeleninu, též ji pořádně umyjeme. Dále je důležitá tepelná příprava u některých potravin, uchovávání a skladování potravin, kdy dodržujeme doporučenou teplotu a oddělujeme syrové a uvařené potraviny. V neposlední řadě je třeba dbát na používání pitné vody při kontaktu s potravinami a také vybírat zdravotně nezávadné potraviny. Dávat pozor na to, aby nebyly prošlé, nahnilé, plesnivé a nepřišly do kontaktu s např. hmyzem. Školní jídelna se stará o správné zacházení a přípravu pokrmů. Učitelé a vychovatelé by měli mít správné vzdělání a být dětem příkladem.

Pátá priorita, pravdivost, se zabývá důležitostí pravdivých informací o správné výživě. Informuje o jednotlivých živinách, jako jsou sacharidy, bílkoviny, tuky, vláknina, vitaminy a minerální látky. Děti se ve škole učí o výživě a měly by umět správně znalosti využít.

Poslední z výživových šesti „P“ je pitný režim, kterému je věnována kapitola o pitné vodě. Škola zajišťuje během oběda vhodné nápoje. Učitelé a vychovatelé by měli dbát na to, aby děti dodržovaly pitný režim.⁸

⁸ *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014 [cit. 2015-03-14]. ISBN 978-80-7481-070-1. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf

2 Výživa dětí a dospívajících

Správná výživa je důležitá ve všech věkových kategoriích. Zvláště v dětství naše strava ovlivňuje chuťové preference, které později souvisí s tím, čemu dáváme přednost v dospělosti. Chuťové preference pak působí na naše zdraví. Pokud dáváme přednost tučným, hodně osoleným nebo hodně sladkým pokrmům, má to na naše zdraví negativní vlivy. Pokud však preferujeme např. ovoce před sladkou tyčinkou, svému zdraví tak prospíváme.

2.1 Výživa dětí školního věku

Mezi hlavní změny v období školního věku patří zpomalení tělesného růstu a zvýšení nebo snížení potřeby energie v závislosti na pohybu. Děti musí sedět několik hodin denně ve školních lavicích, a pokud nechodí např. do sportovního kroužku, jejich potřeba energie se lehce snižuje. U pohybově aktivních dětí se naopak lehce zvyšuje.

Je to období, ve kterém se utvářejí a upevňují stravovací návyky, proto je velmi důležitá pravidelnost stravování a také pestrost potravin. Školní jídelny těmto správným stravovacím návykům napomáhají.

2.2 Výživa dospívajících

V období dospívání dochází opět ke zrychlení tělesného růstu a zvýšené potřebě energie. Dospívající často experimentují v oblasti stravování. Zkouší různé diety, alternativní směry stravování, fast-food apod. Jedná se o typy stravování, které neobsahují správnou výživovou hodnotu. Dospívající mívají často nedostatek zinku, vápníku a vitamínu A a C. Dívky pak navíc často nemají dostatek železa.

Školní obědy jsou v tomto případě též nápomocné, protože dospívající získají důležité živiny a energii v čase oběda místo toho, aby si kupovali nevhodné potraviny.⁹

2.3 Vývoj chuťových preferencí dětí

V dětském věku dochází ke vzniku a upevňování stravovacích návyků (Nevoral, 2003). Jak již bylo zmíněno, školní stravování může v upevňování stravovacích návyků také pomoci. Mimo to může též ovlivnit chuťové preference. Dítě potřebuje ochutnat potravinu přibližně desetkrát, aby ji akceptovalo na základě pozitivní zkušenosti. Nejlépe si zvyká na sladkou chuť. Strava, která vyvolá pocit zvracení nebo jakékoliv

⁹ ŠMÍDOVÁ, S. *Zásady správné výživy dětí*. Jídelny [online]. 2014, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1442>

nemoci, děti následně nechťejí. Vypěstují si k ní negativní postoj, který někdy trvá i celý život. Děti by nikdo neměl nutit, aby snědly nějakou určitou potravinu.¹⁰

Vytváření preferencí v oblasti chuti ovlivňuje i okolí dětí, jako rodiče, učitelé, někdy vrstevníci. Na dítě mají vliv zvyky stravování v rodině, prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a také to, jaký má pohled samo na sebe (Nevoral, 2003). Děti mají tendence napodobovat, co vidí kolem sebe.

3 Školní stravování

Školní stravování má zajišťovat především výživnou stravu a tak děti vést ke zdravému životnímu stylu v oblasti výživy.

3.1 Historie školního stravování

Za počátek školního stravování můžeme považovat období po druhé světové válce, kdy děti ve škole dostávaly přesnídávky. První školní jídelny začaly budovat školy a obce na přelomu 40. a 50. let dvacátého století. Poté se dostává školní stravování do péče Ministerstva školství, které vydává vyhlášky o výživových normách pro školní stravování. Rodiče platili pouze náklady za potraviny a další finance se braly ze státního rozpočtu. Z důvodů financí a nedostatečného technického vybavení nebylo stravování příliš kvalitní. Po roce 1990 se jídelny staly součástí škol, začaly se řídit spotřebním košem a upravily se poplatky tak, aby se zkvalitnila výživa.

3.2 Školní stravování aktuálně

V současnosti má školní stravování svá pozitiva i negativa. Mezi pozitiva můžeme zařadit například modernizaci školních jídelen, plnění hygienických a technologických předpisů, stálou inovaci školního stravování, využívání odborných informací ze zdravé výživy a další. Negativa jsou např. ta, že aktuálně nefunguje další vzdělávání pro pracovníky jídelen, je nedostatečný počet metodiků školního stravování, do školního stravování vstupují komerční subjekty a další.¹¹

¹⁰ *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014 [cit. 2015-03-14]. ISBN 978-80-7481-070-1. Dostupné z: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf

¹¹ STROSSEROVÁ, A. & ŠULCOVÁ, E. *Školní stravování - (historie a aktuálně)*. Společnost pro výživu [online]. 2008, č. 5, © 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>

3.2.1 Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování

Aktuálně z hlediska legislativy se školnímu stravování věnuje vyhláška č. 107/2005 Sb. Vyhláška je platná od 25. 2. 2005 do 31. 1. 2015. Vyhlášku vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví. V úvodním ustanovení je vysvětleno, co se rozumí pod pojmem školní stravování a pro koho je přesně určeno. Školní stravování je v souladu s výživovými normami a finančními limity, které se týkají nákupu potravin.

Dále je vymezena organizace školního stravování, kde vyhláška udává, kdo zabezpečuje stravovací služby. Určuje typy zařízení školního stravování. Jako jsou: školní jídelna, školní jídelna – vývařovna a školní jídelna – výdejna. Dále se věnuje rozsahu služeb, výživovým normám a finanční stránce školního stravování.¹²

Tabulka 1 – Finanční limity na nákup potravin

Věkové skupiny strážníků	Finanční limity Kč/oběd/strážník
Strážníci 7-10 let	16,00 až 32,00
Strážníci 11-14 let	19,00 až 34,00
Strážníci 15 a více let	20,00 až 37,00

3.2.2 Spotřební koš

Ve vyhlášce o školním stravování č. 107/2005 Sb. jsou uvedeny výživové normy pro školní stravování, které jsou v praxi známé jako spotřební koše. Spotřební koš se skládá z různých složek potravin jako je maso, ryby, tekuté mléko, mléčné výrobky, volné tuky, volný cukr, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny.¹³

Má sloužit jídelnám, aby mohly sestavit správnou výživnou stravu. Stanovuje, kolik a jaké potraviny by měl strážník přijmout prostřednictvím školního oběda. Vše je ještě rozděleno podle věku strážníka.

¹² Vyhláška 107 /2005Sb., o školním stravování. Jidelny [online]. 2012, © 2002 - 2015 [cit. 2015-02-22]. Dostupné z: http://www.jidelny.cz/pravo_show.aspx?id=633

¹³ ŠEVČÍK, J. Spotřební koše. Společnost pro výživu [online]. 2014, č. 3, © 2015 [cit. 2015-03-28]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/spotrebni-kose.html>

Alena Strosserová ze Společnosti pro výživu uvádí: „Školní jídelny jsou pravidelně informovány, jak spotřební koš naplňovat, aby děti dostávaly vyváženou stravu.“¹⁴

Tabulka 2 – Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den část 1.

Věk strážníků	Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den				
	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
7 - 10 let	13	85	65	140	10
11 - 14 let	16	90	80	160	10
15 - 18 let	16	100	90	170	10

Tabulka 3 – Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den část 2.

Věk strážníků	Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den				
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné
7 - 10 let	64	10	55	19	12
11 - 14 let	70	10	70	17	15
15 - 18 let	75	10	100	9	17

Položky spotřebního koše

Maso

Není dobré zařazovat příliš tučné maso, uzená masa a uzeniny, protože obsahují hodně tuku a cholesterolu. Uzené má navíc dost soli a konzervačních látek. Naopak dobré je druhy masa střídat. Strážníci by v jídelnách neměli konzumovat pouze vepřové, hovězí a drůbež. Mezi vhodná masa je řazen králík a zvěřina. Dále třeba i klokan nebo pštros, protože obsahují hodně bílkovin a málo tuku.

Ryby

Ryby je třeba zařadit do školního jídelníčku alespoň 2x za měsíc, aby se naplnil spotřební koš. Často se na jídelníčku objevují smažené rybí prsty. V této úpravě možná

¹⁴ POHL, O. Jídelny. *Módní trendy a snaha změnit školní stravování* [online]. c 2002-2015 [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1440>

děti snědí nejvíce rybích pokrmů, ale bylo by dobré zařadit i rybu v přírodní úpravě. Důležité ale je, aby děti tuto potravinu vůbec snědly a neodnášely.

Mléko

Pokud se mléko k jídlu hodí, může být nabízeno každý den, lze ho ochutit, aby ho děti vypily. Dále je důležité vybrat jednou měsíčně jídlo, které je bohaté na mléko např. buchty s krémem nebo krupičnou kaši. Další potraviny, do kterých se přidává mléko, jsou bramborová, jáhlová či jiná kaše a pudinky. Spotřební koš lze dále naplnit přidáváním mléka do omáček a polévek. Obecně jsou některé smetanové polévky u dětí velmi oblíbené, takže se naplní spotřební koš a zároveň se podaří, aby děti mléko skutečně zkonzumovaly.

Mléčné výrobky

Důležitou roli hrají suroviny, jako jsou sýr a tvaroh. Sýr lze přidat do polévek nebo jím posypat různá jídla. Tvaroh lze přidat do různých pomazánek nebo sladkých jídel s ovocem.

Luštěniny

Vyhláška určuje spotřebu 10 g luštěnin na stravníka za den. Pro splnění spotřebního koše je potřebné tuto položku zařadit např. 2x za měsíc v rámci hlavního chodu a 1x za týden udělat polévku. Luštěniny často nejsou u dětí příliš oblíbenou položkou. Zlepšit jejich pohled lze různými způsoby úpravy, např. čočka nemusí být vždy jen „na kyselo“. Luštěniny je vhodné přidat i do salátů a k masu.

Zelenina a ovoce

Tuto položku je vhodné zařadit ke každému obědu. Nejlépe v syrovém stavu, ale pak se stává, že je děti nesní. Zeleninu je možno podat jako salát nebo zeleninovou oblohu, kterou naopak děti často sní. Ovoce lze podat například prostřednictvím ovocné šťávy. V takovéto podobě dětem většinou chutná. Také je důležité podávat zeleninu ve vařených pokrmech, jako jsou polévky a omáčky a zařazovat zeleninová jídla.

Brambory

Tato položka ve spotřebním koši se dá naplnit, pokud ji děti dostanou 2x týdně v rámci hlavního chodu a je přidána do některých polévek. Brambory se řadí zvlášť, protože je přijímáme častěji než jinou zeleninu a jsou zdrojem sacharidů.

Tuky volné

Tuky se dají snížit omezením smažených pokrmů a třeba i při výběru mléčných výrobků. Je lepší upřednostňovat rostlinné tekuté oleje, protože se jedná o nejzdravější

tuky, nicméně vyhláška o školním stravování určuje poměr živočišných a rostlinných volných tuků v poměru 1:1. Mezi zdravé zdroje tuků patří také ořechy a ryby.

Cukry volné

Pokud jídelny vaří sladké jídlo dvakrát do měsíce, neměl by být problém dodržet dávky. Slazené nápoje také nemusejí být tak časté a při použití ovocných šťáv není třeba doslazovat.^{15,16,17}

3.2.3 Výběr z více jídel

V dnešní době již nemá mnoho školních jídelen na svém jídelníčku pouze jednu možnost obědu, ale více. Často dva, někdy tři, občas se vyskytne jídelna, která nabízí dokonce 5 variant obědů. Tato možnost výběru má výhody pro strávníky, nikoli však pro pracovníky, kteří plánují jídelníček.

Původně se zavedly možnosti kvůli chuťovým preferencím strávníka. Základem tohoto zavedeného systému bylo nabídnout různé obědy, ale se stejnou nebo výživově podobnou hlavní surovinou.

V dnešní době se ale stává, že je původní záměr vytlačen a strávníci mají na výběr často z velmi odlišných jídel. Hlavním důvodem je pravděpodobně tlak ze strany strávníků, rodičů dětí a zaměstnanců školy. Děti si pak vybírají jídla, která jim více chutnají, a stává se, že ve výsledku mají třeba dvě sladká jídla týdně, luštěniny a ryby ani jednou apod.

Řešením je nabídnout podobnou potravinu v různých kuchařských úpravách. Potraviny by měly být shodné nebo velmi podobné po výživové stránce.

¹⁵ KUČEROVÁ, M. *Spotřební koš – náš nepřítel nebo rádce a pomocník?*. Jídelny [online]. 2009, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=848>

¹⁶ STROSSEROVÁ, A. *Spotřební koš dnes, výhody, problémy a nedostatky současné vyhlášky*. Jídelny [online]. 2009, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=875>

¹⁷ STROSSEROVÁ, A. *Rébus na školním talíři? Asi jen pro někoho*. Společnost pro výživu [online]. 2014, č. 2, © 2015 [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/rebus-na-skolnim-taliri-asi-jen-pro-nekoho.html>

Příklady správných variant obědů:

Zeleninové rizoto sypané sýrem, okurek

- *Vhodná další varianta:*

- *Kynuté meruňkové knedlíky sypané tvarohem*
- *Zapečené brambory s brokolicí*
- *Rýžový nákyp se švestkami*
- *Zeleninový kuskus sypaný sýrem, mrkvový salát*

- *Nevhodná varianta:*

- *Ražniči z vepřového masa, šťouchané brambory, mrkvový salát s ananasem*
- *Hovězí svíčková na smetaně, houskový knedlík*

Králík pečený na zelenině, dušená rýže

- *Vhodná další varianta:*

- *Pečená kuřecí prsa, dušená rýže, broskvový kompot*
- *Králík na paprice, těstoviny*
- *Krůtí nudličky ve vlastní šťávě, šťouchané brambory, mrkvový salát*
- *Vepřová pečeně, dušená mrkev, vařené brambory*

- *Nevhodná varianta:*

- *Těstoviny penne se sýrovou omáčkou, okurkový salát*
- *Žemlovka s tvarohem*¹⁸

3.2.4 Nápoje ve školní jídelně

Mezi vhodné nápoje patří voda z vodovodu, balená voda bez oxidu uhličitého, ovocné čaje, ovocné a zeleninové šťávy ředěné vodou (Mužík, 2007).

Mezi nevhodné nápoje patří kolové nápoje, káva, černý a zelený čaj, alkoholické nápoje, sladké limonády, nápoje sycené oxidem uhličitým a další.¹⁹

Ve školách jsou dětem zajišťovány nápoje během školního oběda. Jinak by si děti měly nosit vlastní pití nebo láhev na vodu z domu, aby mohly doplňovat tekutiny během celého dopoledne. Učitelé by dětem neměli zakazovat pít během vyučování, protože nedostatek vody snižuje psychický a fyzický výkon. (Mužík, 2007).

¹⁸ STÁVKOVÁ, J. *Školní oběd - vyberte si ze dvou jídel*. Jidelny [online]. 2014, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-28]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1475>

¹⁹ PETROVÁ, J. *Vhodné nápoje ve školní jídelně*. Jidelny [online]. 2012, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1233>

3.3 Programy pro školy o výživě

V současné době existuje spousta programů o zdravé výživě, které jsou realizovány na školách. Pomáhají učitelům se zkvalitněním výuky, žákům ke snazšímu a zábavnějšímu pochopení problematiky a škole a školním jídelnám v oblasti výživy. Patří mezi ně např. programy s názvy: Zdravá pětka, Pyramidáček, Zdravá abeceda, Víš co jíš, Škola plná zdraví. Jedná se o programy, které mohou být realizovány na každé škole, která o ně má zájem.

„Zdravá pětka“ je programem, který má motivovat děti ke zdravému životnímu stylu. Vzdělávací program je pod záštitou Nadačního fondu Albert. Lektoři uskutečňují své programy přímo ve výuce a pracují s dětmi. Vyučovací blok trvá dvě vyučovací hodiny. Každoročně se programu účastní desítky tisíc dětí základních a mateřských škol. Pro příklad ve školním roce 2013/2014 prošlo programem 150 tisíc dětí. Momentální program pro 1. stupeň základních škol nese název „Škola zdravé 5“ a na 2. stupni základních škol je program „Párty se zdravou 5.“ Pro mateřské školy je zde program „Zpívánky zdravé 5.“

Dalším programem je „Pyramidáček“, který poskytuje edukační materiál pedagogům mateřských škol a 1. stupně základní školy.

Program „Zdravé abecedy“ se zabývá zdravým životním stylem a prevencí nadváhy a obezity. Na vzniku spolupracovaly neziskové organizace AISIS, o. s., nadace Institut Danone a soukromé společnosti Danone, a.s. Lektoři Zdravé abecedy realizují vzdělávací akce pro školní jídelny, družiny a především pro mateřské školky. Pedagogové se účastní seminářů, které jsou vedeny ve skupinkách. Skupinky nečítají více než deset lidí. Od roku 2008, kdy program vznikl, prošlo kurzem asi 10 % učitelek mateřských škol celé České Republiky. Kurz je schválený Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

„Víš co jíš“ je edukační program jehož cílem je výuku o výživě udělat zajímavější a atraktivnější. Je určen pro žáky i pedagogy II. stupně základní školy. Učitel se nemusí řídit podle celého programu, ale může si vybrat jen některé kapitoly.

Dalším projektem je „Škola plná zdraví.“ Cílem je zařazení většího podílu zeleniny do školního stravování. Projekt je určen pro školní jídelny a je pod záštitou společnosti Bonduelle.^{20,21,22,23,24,25}

²⁰ BŘEZKOVÁ, V. & MUŽÍKOVÁ, L. *Přehled projektů o výživě určených pro školy*. Společnost pro výživu [online]. 2013, č. 1, © 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/prehled-projektu-o-vyzive-urcenyh-pro-skoly.html>

4 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Jedná se o program, který definuje okruhy vzdělávání na základní škole. Vyplývají z něj školní vzdělávací programy, podle nichž je realizováno vzdělávání na jednotlivých školách. Dále je členěn na vzdělávací oblasti podle zaměření. Předmět výchova ke zdraví je spojen se vzdělávacími oblastmi Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět se vztahuje k 1. stupni základního vzdělávání. Přípravuje žáky na vzdělávací oblasti Člověk a společnost, Člověk a příroda a Výchova ke zdraví. Člení se do pěti tematických okruhů. Jsou to okruhy: Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví. Každá vzdělávací oblast má své cíle a zaměření.

Ke 2. stupni základní školy se vztahuje vzdělávací oblast Člověk a zdraví, z níž vychází předmět výchova ke zdraví.

4.1 Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví je předmět, který se vyučuje na druhém stupni základních škol. Učivem tohoto předmětu jsou vztahy mezi lidmi a formy soužití, změny v životě člověka a jejich reflexe, zdravý způsob života a péče o zdraví, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, hodnota a podpora zdraví, osobnostní a sociální rozvoj.

4.1.1 Zdravý způsob života a péče o zdraví

Jde o konkrétnější část učiva předmětu výchova ke zdraví. V této části učiva se žáci dozvídají o výživě a správných zásadách zdravého stravování, důležitosti pitného režimu, vlivu prostředí na zdraví člověka a v neposlední řadě také o vlivu způsobu stravování na zdraví.

²¹ Výživa. Výchova ke zdraví [online]. 2009 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vyziva/doporucene-metodiky.html>

²² Zdravá pětka [online]. © 2014 [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/>

²³ Zdravá abeceda [online]. © neuvedeno [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/>

²⁴ Viš co jiš teens [online]. © 2014 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens/>

²⁵ Škola plná zdraví [online]. © 2010 - 2013 [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://www.skolaplnozdravi.cz/>

Očekávané výstupy žáka jsou, že *usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví. Dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky. Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.*²⁶

Žáci, kteří absolvovali tento předmět, by tedy měli být schopni se orientovat v oblasti zdravé výživy.

²⁶ *Upravený Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013.* Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. 2013, © 2013 – 2015 [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 Cíle práce

Cílem práce bylo zjistit, na jaké úrovni je výživová gramotnost dětí a porovnat rozdíly mezi 5. a 9. ročníkem. Zda se děti orientují v tom, co je jejich zdraví prospěšné a co nikoliv. Dále vypořádat jejich spokojenost a postoj ke školnímu stravování a s tím související chuťové preference, tzn., jakým jídlům dávají přednost ve školní jídelně. V neposlední řadě je cílem rozpoznat, co nebo kdo ovlivňuje jejich názory a postoje. Jestli na ně má vliv předmět výchova ke zdraví.

6 Výzkumné otázky

Z cílů práce jsem vymezila tři výzkumné otázky s dalšími dílčími podotázkami.

1. Umí děti základní školy navrhnout a zhodnotit jídelníček vhodný pro jejich zdraví?

- 1) Dokážou děti navrhnout vhodnou skladbu obědů?
- 2) Dokážou děti posoudit, zda jsou obědy prospěšné pro jejich zdraví?

2. Co by děti chtěly změnit na školním stravování?

- 1) Kolik dětí využívá školní stravování?
- 2) Co chtějí děti změnit na školním stravování?

3. Jaké jsou chuťové preference dětí základní školy?

- 1) Chutnají dětem školní obědy?
- 2) Jaké nápoje ve školní jídelně děti preferují?
- 3) Které polévky ve školní jídelně děti preferují?
- 4) Která hlavní jídla ve školní jídelně děti preferují?

4. Ovlivnil předmět výchova ke zdraví znalosti žáků o výživě, které uplatňují při tvorbě jídelníčků?

7 Metodika práce

Hlavní údaje jsou získané z dotazníku, na který odpovídali žáci 5. a 9. tříd základní školy ve Šlapanicích.

Základní škola Šlapanice zahrnuje 1. až 9. ročníky. Co se týče školního stravování, školní jídelna je propojena se školou a má vlastní kuchyni, ve které jsou připravovány obědy pro děti. Zároveň se do jídelny docházejí stravovat žáci osmiletého gymnázia Šlapanice. Obědy, které jsou zde připravovány, se také vozí do mateřské a

základní školy Prace, což je téměř vedlejší vesnice. Žáci základní školy Šlapanice si chodí pro oběd k jednomu ze dvou výdejních okének. Další okénko slouží ke sběru použitého nádobí a zbytků jídla. Prostory jídelny jsou pěkné a dostatečné i pro velký počet strávníků.

Předmět výchova ke zdraví je vyučován v 6. a 7. ročníku, jednu hodinu týdně.

Jak již bylo zmíněno, údaje jsou získány především z dotazníku. Ten je tvořen 6 uzavřenými, 3 polouzavřenými a 4 otevřenými otázkami. První 2 otázky se týkají informací o respondentech, konkrétně pohlaví a věku. 8 otázek se věnuje školnímu stravování na dané škole. 1 otázka je formou tabulky, do které respondenti navrhnou jídelníček, který je podle nich ideální. Poslední 2 otázky se vztahují k tabulce. Celý dotazník je k nahlédnutí v příloze bakalářské práce. Výsledky dotazníku jsou buď uvedeny v grafech a tabulkách, nebo popsány níže.

Další doplňující metodou získání informací bylo e-mailové dotazování vedoucího stravování na dané základní škole.

Sběr dat probíhal v únoru a březnu 2015 na základní škole ve Šlapanicích. Na dotazníky odpovídaly děti, které byly určitý den přítomny ve škole. Celkový počet respondentů činil 106 žáků. Z 5. ročníku odpovídalo 52 respondentů a z 9. ročníku 54 respondentů. Počet dotazovaných byl tedy v obou ročnících téměř shodný.

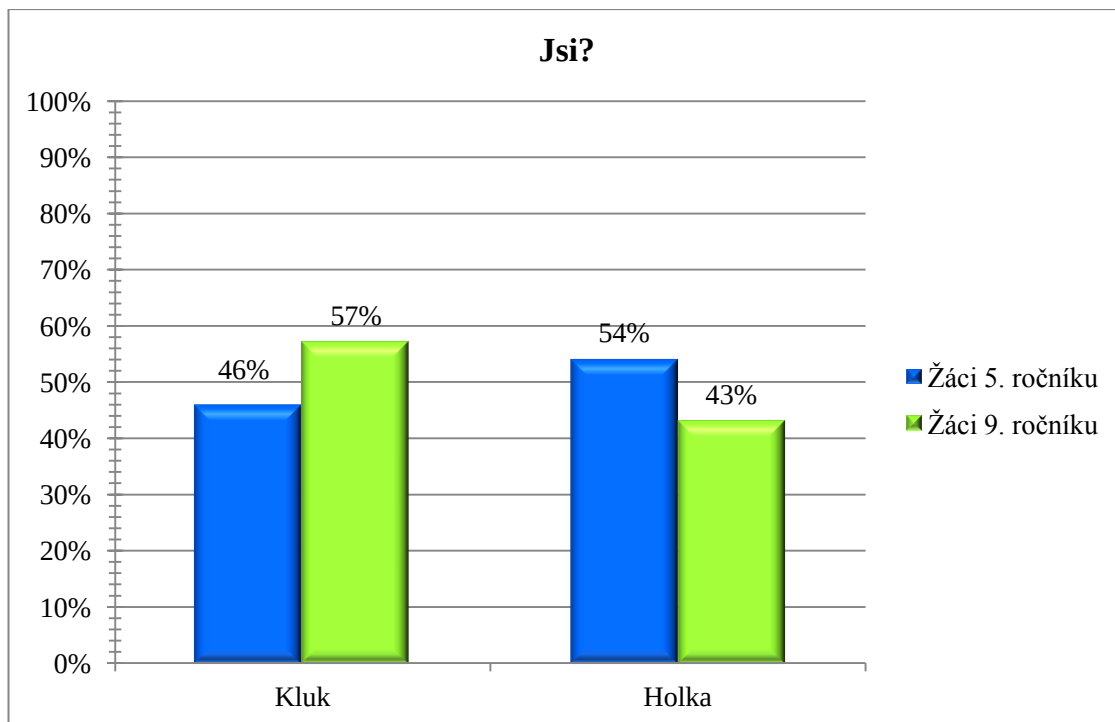
Informace o respondentech

Respondenty, jak již bylo zmíněno, byli žáci 5. a 9. ročníku základní školy Šlapanice. První dvě otázky dotazníku se zaměřovaly na základní informace o respondentech tak, aby zůstali v anonymitě. První otázka se týkala pohlaví a druhá věku.

Tabulka 4 – Pohlaví respondentů

Jsi:	Žáci 5. ročníku absolutní četnost	Žáci 5. ročníku relativní četnost	Žáci 9. ročníku absolutní četnost	Žáci 9. ročníku relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Kluk	24	46%	31	57%	55	52%
Holka	28	54%	23	43%	51	48%

Graf 1 – Pohlaví respondentů



Z grafu je možné vyčíst informace o pohlaví respondentů. Z 5. ročníku na dotazník odpovídalo 54 % děvčat, což je více než kluků, kterých bylo 46 %. U žáků 9. ročníku tomu bylo naopak. Kluků odpovídalo 57 % a děvčat 43 %. Celkově bylo o 4 % více kluků.

Zjištěním pohlaví respondentů se zabývala první otázka dotazníku. Druhá otázka mi pomohla správně určit, zda se jedná o žáka 5. nebo 9. ročníku. U žáků 5. tříd se vyskytoval věk 10, 11 a 12 let. Žáci 9. tříd měli 14, 15 nebo 16 let.

8 Výsledky práce

Kapitola se zabývá výsledky práce. Rozebírá jednotlivé výzkumné otázky spolu s dílčími podotázkami. Výsledky jsou znázorněny v tabulkách a grafech nebo okomentovány.

8.1 Umí děti základní školy navrhnout a zhodnotit jídelníček vhodný pro jejich zdraví?

Otázka 1: Dokážou děti navrhnout vhodnou skladbu obědů?

Otázka z dotazníku:

Zkus navrhnout jídelníček 3 obědů, jak si myslíš, že by to pro tebe bylo nejlepší: (obědy sestavuj tak, aby obsahovaly všechny součásti, které bys chtěl (a) ve školní jídelně dostat např. polévka, hlavní jídlo, salát, dezert, nápoj)

Děti sestavovaly jídelníček tří obědů. Každý oběd byl hodnocen zvlášť. Škálu hodnocení tvořily čísla od jedné do pěti.

Zvolená kritéria pro hodnocení:

1 = výborně

Toto hodnocení získal navržený oběd, který obsahoval všechna patra potravinové pyramidy, byl celkově pestrý a obsahoval jen malé množství potravin ze 4. patra pyramidy. Zároveň se skládal z více chodů, např.: polévka, hlavní jídlo, dezert (př.: květáková polévka, maso s rýží, zeleninový salát, voda).

2 = chvalitebně

Známkou dva byl hodnocen oběd, jenž celkem odpovídal pestré stravě, ale chybělo jedno jakékoliv patro (nepočítaje 4. patro) potravinové pyramidy (př.: polévka - kuřecí vývar, maso s omáčkou a těstovinami). Mohl sem patřit i oběd, který byl složen pouze z jednoho chodu (př.: rizoto). V tomto případě by sice mohla být splněna všechna patra pyramidy, pokud by se jednalo o rýži se zeleninou a masem, ale celkový oběd nelze hodnotit známkou 1.

3 = dobře

Třetí stupeň byl přiřazován k obědům, kterým chybělo jedno jakékoliv patro (nepočítaje 4. patro) potravinové pyramidy a zároveň se již vyskytovalo více tuků, cukrů nebo soli (př.: polévka - vývar, smažený sýr a hranolky, ovoce, dort, voda). Patří

sem také obědy, které již nebyly tak pestré a jednalo se jen o jeden nebo dva chody. Zároveň však splňovaly podmínky uvedené výše. (př.: buchtičky s krémem).

4 = dostatečně

Dostatečné byly obědy, které zahrnovaly alespoň jedno patro (nepočítaje 4. patro) potravinové pyramidy. Často se jednalo o obědy složené pouze z části hlavního chodu (př.: řízek). Dále je podstatné zmínit, že hranolky nebyly počítány jako zeleninové patro, protože tam při jejich úpravě patřit nemohou. (př.: kuře a hranolky).

5 = nedostatečně

Nejhůře byly hodnoceny obědy složené ze 4. patra potravinové pyramidy, kdy jakékoliv další patro chybělo. Jednalo se o obědy, které mají nízkou výživovou hodnotu (př.: palačinky, poháry, kolová šťáva). Do této kategorie jsem zařazovala také např. hamburger. Toto jídlo může sice obsahovat všechna patra pyramidy, ale děti nejspíš často myslely hamburger z občerstvení fast-food. Proto byl zařazen do kategorie nedostatečných jídel.

U všech hodnocení záleželo také na tom, kolik daný oběd obsahoval složek 4. patra potravinové pyramidy. Pokud se jednalo o těžko určitelný stupeň hodnocení oběda, rozhodovala jsem se často podle výskytu a počtu složek ze 4. patra pyramidy. Hodnocení obědů je velmi subjektivní. Je možné, že pokud by obědy hodnotil někdo další podle stejné škály hodnocení, čísla by se neshodovala.

Tabulka 5 – Hodnocení obědů 5. ročník

Žák	Hodnocení obědů 1 - 5			10. otázka	11. otázka
	1. oběd	2. oběd	3. oběd		
1.	4	5	5	spíše ano	učili mě to rodiče
2.	4	2	2	spíše ano	učili mě to rodiče
3.	2	2	2	ano	jiné - nedopsáno
4.	5	4	4	spíše ano	učili jsme se to ve škole
5.	2	2	2	spíše ano	nevyplněno
6.	2	1	1	ano	učili jsme se to ve škole
7.	4	2	5	ano	učili mě to rodiče
8.	3	4	2	nevyplněno	nevyplněno
9.	1	1	1	ano	učili mě to rodiče
10.	2	3	4	spíše ano	četl (a) jsem to
11.	2	4	2	spíše ne	učili mě to rodiče
12.	4	5	5	ne	učili mě to rodiče

13.	5	3	5	spíše ano	četl (a) jsem to
14.	2	5	2	spíše ano	jiné - myslím si to
15.	1	4	4	spíše ne	učili mě to rodiče
16.	2	2	1	spíše ano	jiné - myslím si to
17.	3	3	-	spíše ne	učili jsme se to ve škole
18.	1	2	1	ano	jiné - myslím si to sám
19.	2	1	-	spíše ano	učili mě to rodiče
20.	3	4	3	ano	jiné - myslím, že to tak je
21.	4	3	5	spíše ano	nevyplněno
22.	1	2	1	spíše ano	jiné - nevím, tipla jsem si
23.	5	3	4	spíše ne	učili mě to rodiče
24.	1	2	2	spíše ano	učili mě to rodiče
25.	2	2	2	spíše ano	učili jsme se to ve škole
26.	3	4	5	spíše ano	učili mě to rodiče
27.	2	2	1	spíše ano	učili mě to rodiče
28.	1	1	1	spíše ne	učili mě to rodiče
29.	2	3	4	spíše ano	učili mě to rodiče
30.	-	-	-	nevyplněno	nevyplněno
31.	2	1	-	spíše ano	jiné - myslím si to sama
32.	4	4	2	spíše ne	četl (a) jsem to
33.	2	2	5	spíše ano	četl (a) jsem to
34.	2	3	-	spíše ano	četl (a) jsem to
35.	1	2	1	spíše ano	četl (a) jsem to
36.	4	1	2	spíše ano	učili jsme se to ve škole
37.	5	5	5	spíše ano	jiné - dobré suroviny
38.	-	-	-	nevyplněno	dopsáno - nevím
39.	2	-	-	spíše ne	jiné - aby všem chutnaly
40.	5	-	-	spíše ano	jiné - všem to chutná
41.	3	-	-	ano	učili mě to rodiče
42.	2	-	-	spíše ano	jiné - sama to vím
43.	2	-	-	spíše ano	četl (a) jsem to
44.	1	-	-	ano	učili mě to rodiče
45.	2	-	-	spíše ano	jiné - tipl jsem si
46.	2	-	-	spíše ne	učili mě to rodiče
47.	2	4	3	spíše ne	nevyplněno
48.	4	2	2	ano	četl (a) jsem to
49.	5	4	3	spíše ne	jiné - asi to vím
50.	4	3	-	spíše ano	četl (a) jsem to
51.	nehodnoceno - 10 obědů			ano	jiné - je tam dost od všeho
52.	5	5	4	spíše ano	četl (a) jsem to

*10. otázka dotazníku: Myslíš, že obědy, které jsi napsal (a), jsou prospěšné pro tvé zdraví?

**11. otázka dotazníku: Podle čeho jsi odpověděl (a) na předchozí otázku?

Tabulka 6 – Hodnocení obědů 9. ročník

Žák	Hodnocení obědů 1 - 5			10. otázka	11. otázka
	1. oběd	2. oběd	3. oběd		
1.	4	5	5	spíše ano	učili mě to rodiče
2.	4	2	2	spíše ano	učili mě to rodiče
3.	2	2	2	ano	jiné - nedopsáno
4.	5	4	4	spíše ano	učili jsme se to ve škole
5.	2	2	2	spíše ano	nevyplněno
6.	2	1	1	ano	učili jsme se to ve škole
7.	4	2	5	ano	učili mě to rodiče
8.	3	4	2	nevyplněno	nevyplněno
9.	1	1	1	ano	učili mě to rodiče
10.	2	3	4	spíše ano	četl (a) jsem to
11.	2	4	2	spíše ne	učili mě to rodiče
12.	4	5	5	ne	učili mě to rodiče
13.	5	3	5	spíše ano	četl (a) jsem to
14.	2	5	2	spíše ano	jiné - myslím si to
15.	1	4	4	spíše ne	učili mě to rodiče
16.	2	2	1	spíše ano	jiné - myslím si to
17.	3	3	-	spíše ne	učili jsme se to ve škole
18.	1	2	1	ano	jiné - myslím si to sám
19.	2	1	-	spíše ano	učili mě to rodiče
20.	3	4	3	ano	jiné - myslím, že to tak je
21.	4	3	5	spíše ano	nevyplněno
22.	1	2	1	spíše ano	jiné - nevím, tipla jsem si
23.	5	3	4	spíše ne	učili mě to rodiče
24.	1	2	2	spíše ano	učili mě to rodiče
25.	2	2	2	spíše ano	učili jsme se to ve škole
26.	3	4	5	spíše ano	učili mě to rodiče
27.	2	2	1	spíše ano	učili mě to rodiče
28.	1	1	1	spíše ne	učili mě to rodiče
29.	2	3	4	spíše ano	učili mě to rodiče
30.	-	-	-	nevyplněno	nevyplněno
31.	2	1	-	spíše ano	jiné - myslím si to sama
32.	4	4	2	spíše ne	četl (a) jsem to
33.	2	2	5	spíše ano	četl (a) jsem to
34.	2	3	-	spíše ano	četl (a) jsem to
35.	1	2	1	spíše ano	četl (a) jsem to
36.	4	1	2	spíše ano	učili jsme se to ve škole
37.	5	5	5	spíše ano	jiné - dobré suroviny=zdravé
38.	-	-	-	nevyplněno	nevyplněno - dopsáno: nevím
39.	2	-	-	spíše ne	jiné - chci, aby všem chutnaly

40.	5	-	-	spíše ano	jiné - mě i spolužákům chutná
41.	3	-	-	ano	učili mě to rodiče
42.	2	-	-	spíše ano	jiné - vím to i sama
43.	2	-	-	spíše ano	četl (a) jsem to
44.	1	-	-	ano	učili mě to rodiče
45.	2	-	-	spíše ano	jiné - tipl jsem si
46.	2	-	-	spíše ne	učili mě to rodiče
47.	2	4	3	spíše ne	nevyplněno
48.	4	2	2	ano	četl (a) jsem to
49.	5	4	3	spíše ne	jiné - asi to vím
50.	4	3	-	spíše ano	četl (a) jsem to
51.	nehodnoceno - 10 obědů			ano	jiné - je tam dost od všeho
52.	5	5	4	spíše ano	četl (a) jsem to
53.	4	4	2	ne	učili jsme se to ve škole
54.	2	2	3	-	učili mě to rodiče

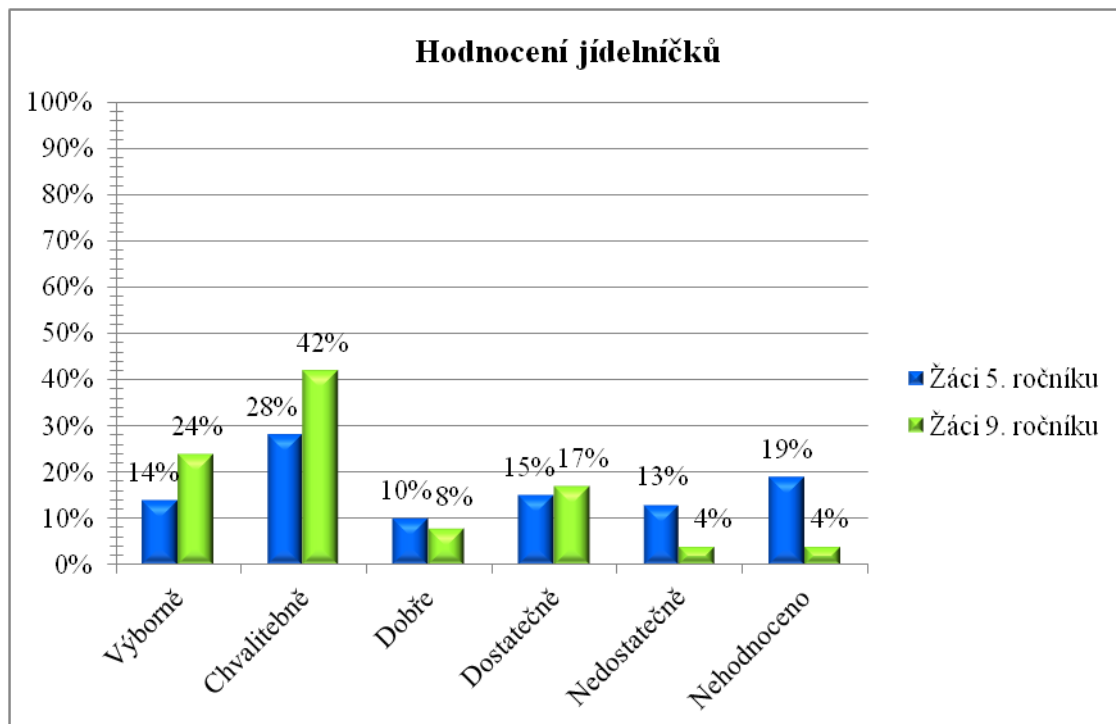
*10. otázka dotazníku: Myslíš, že obědy, které jsi napsal (a), jsou prospěšné pro tvé zdraví?

**11. otázka dotazníku: Podle čeho jsi odpověděl (a) na předchozí otázku?

Tabulka 7 – Hodnocení obědů celkový přehled

Hodnocení obědů	Obědy 5. ročník absolutní četnost	Obědy 5. ročník relativní četnost	Obědy 9. ročník absolutní četnost	Obědy 9. ročník relativní četnost	Obědy celkem absolutní četnost	Obědy celkem relativní četnost
Výborně	22	14%	39	24%	61	19%
Chvalitebně	44	28%	68	42%	112	35%
Dobře	16	10%	13	8%	29	9%
Dostatečně	24	15%	28	17%	52	16%
Nedostatečně	20	13%	7	4%	27	8%
Nehodnoceno	30	19%	7	4%	37	12%

Graf 2 – Hodnocení jídelníčků



V grafu je dobře vidět, jak se lišily výsledky žáků 5. a 9. tříd. Žáci 5. tříd vyplnili jen 14 % obědů výborně, 28 % chvalitebně, 10 % dobře, 15 % dostatečně a 13 % nedostatečně, 19 % obědů nemohlo být hodnoceno. Často se jednalo o dotazníky, kdy děti kolonku některého ze tří obědů nevyplnily. Důvodem může být, že nepochopily zadání nebo třeba i to, že nedokázaly vymyslet další variantu oběda.

Na rozdíl od žáků 5. ročníku téměř čtvrtina obědů, které napsali žáci 9. tříd, byla hodnocena výborně (24 %). Přes 40 % (42 %) obědů bylo hodnoceno chvalitebně, 8 % dobře, 17 % dostatečně a 4 % nedostatečně. Nehodnocených obědů byly 4 %.

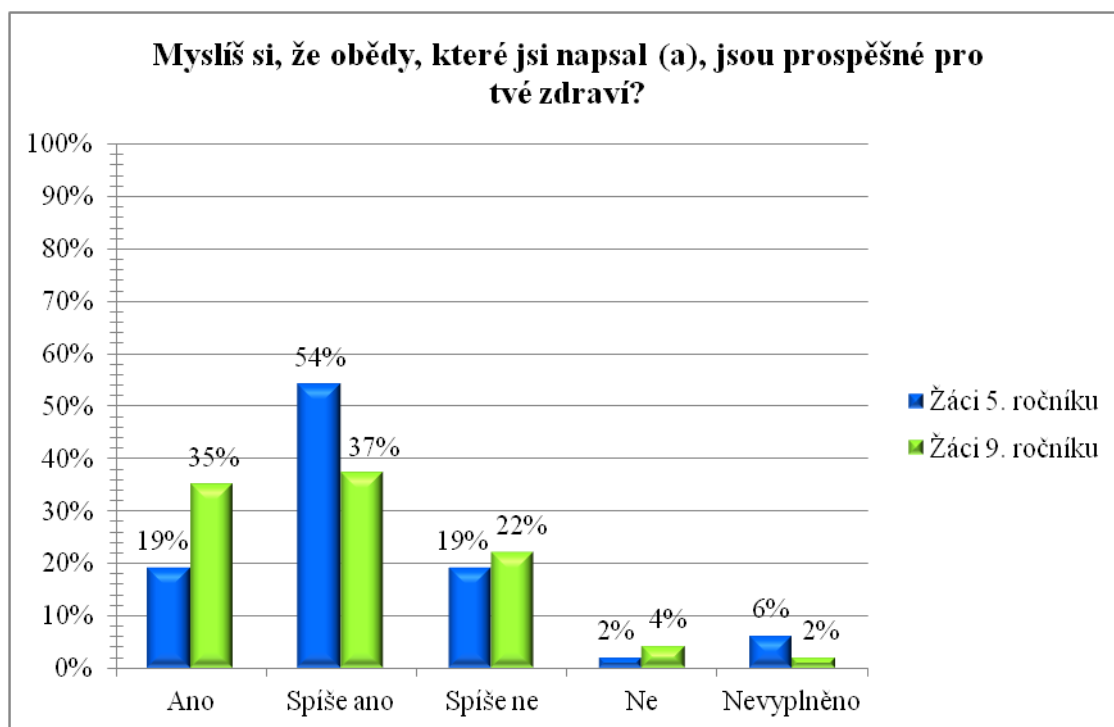
Otázka 2: Dokážou děti posoudit, zda jsou obědy prospěšné pro jejich zdraví?

Otázka z dotazníku:

Tabulka 7 – Myslíš, že obědy, které jsi navrhl (a), jsou prospěšné pro tvé zdraví?

Myslíš, že obědy, které jsi navrhl (a), jsou prospěšné pro tvé zdraví?	Žáci 5. tříd absolutní četnost	Žáci 5. tříd relativní četnost	Žáci 9. tříd absolutní četnost	Žáci 9. tříd relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Ano	10	19%	19	35%	29	27%
Spíše ano	28	54%	20	37%	48	45%
Spíše ne	10	19%	12	22%	22	21%
Ne	1	2%	2	4%	3	3%
Nevyplněno	3	6%	1	2%	4	4%

Graf 3 – Myslíš, že obědy, které jsi navrhl (a), jsou prospěšné pro tvé zdraví?



Otázka souvisí s jídelníčkem, který děti navrhovaly a jehož výsledky jsou v práci popsány výše.

Více než polovina žáků 5. tříd si myslí, že napsali spíše zdraví prospěšný jídelníček. Spíše ano odpovědělo 54 %. Dalšími odpověďmi byly ano a spíše ne, obě měly 19 % všech odpovědí. 6 % dětí odpověď nevyplnilo a 2 % si myslí, že navržené obědy nejsou jejich zdraví prospěšné.

Také žáci 9. tříd odpovídali nejvíc spíše ano, a to 37 %. Ano odpovědělo 35 % a spíše ne 22 %. Ne, odpověděla 4 % dotazovaných a 2 % odpověď nevyplnila.

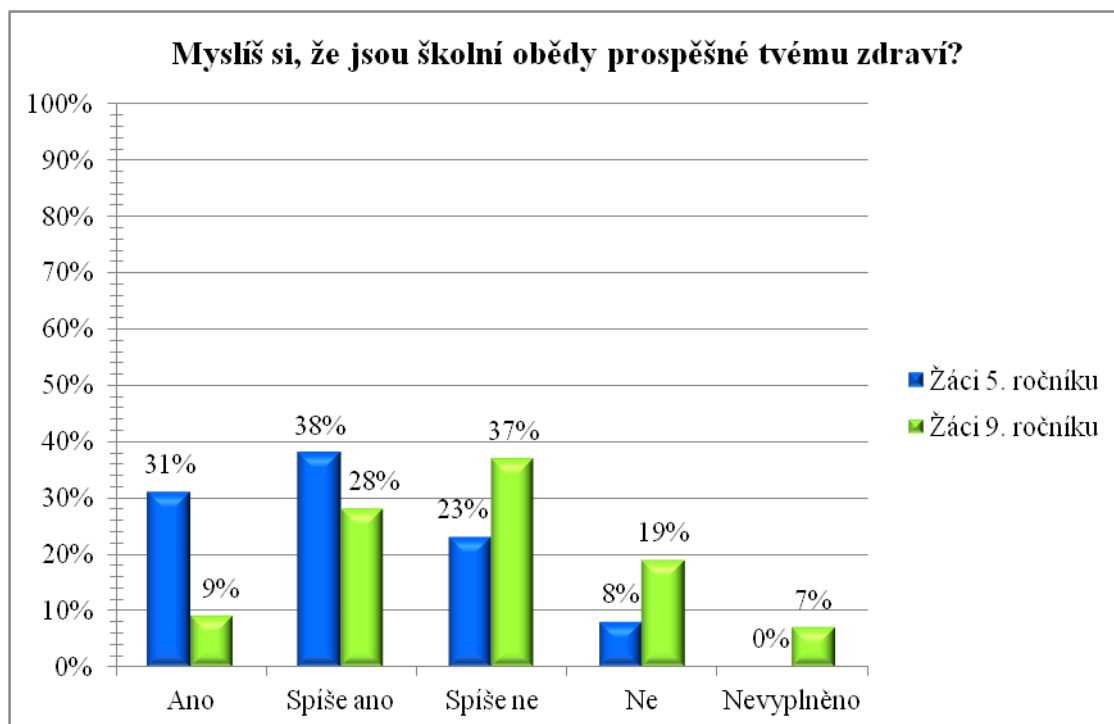
Graf ukazuje odpovědi žáků. Srovnání, zda žáci odpovídali v souladu s vlastním navrženým jídelníčkem, je uvedeno výše.

Otázka z dotazníku:

Tabulka 8 – Myslíš si, že jsou školní obědy prospěšné tvému zdraví?

Myslíš si, že jsou školní obědy prospěšné tvému zdraví?	Žáci 5. tříd absolutní četnost	Žáci 5. tříd relativní četnost	Žáci 9. tříd absolutní četnost	Žáci 9. tříd relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Ano	16	31%	5	9%	21	20%
Spíše ano	20	38%	15	28%	35	33%
Spíše ne	12	23%	20	37%	32	30%
Ne	4	8%	10	19%	14	13%
Nevyplněno	0	0%	4	7%	4	4%

Graf 4 – Myslíš si, že jsou školní obědy prospěšné tvému zdraví?



Na otázku, zda si žáci myslí, že jsou školní obědy dobré pro jejich zdraví, odpovědělo z 5. ročníku více žáků kladně, ano 31 % a spíše ano 38 %. Záporně odpovědělo méně žáků. Možnost spíše ne zvolilo 23 % a ne 8 % žáků 5. tříd. U žáků 9.

tříd odpovědělo jen 9 % ano, 28 % spíše ano, 37 % spíše ne a 19 % ne. Otázku nevyplnilo 7 %, zde se jednalo o žáky, kteří na obědy nechodí, a nejspíš buď nedokázali, nebo nechtěli na danou otázku odpovědět.

Otázka na vedoucího školní jídelny:

Orientují se podle Vás děti ve zdravé výživě?

Odpověď: *Moc ne (spíše vůbec ne), nějaké povědomí o zdravé výživě má dle mého odhadu asi tak 1/3 dětí.*

8.2 Co by děti chtěly změnit na školním stravování?

Otázka 1: Kolik dětí využívá školní stravování?

Otázka na vedoucího školní jídelny:

Kolik dětí chodí na obědy? Kolik je z 1. a kolik z 2. stupně?

Odpověď: Tabulka 9

Tabulka 9 – Kolik dětí chodí na obědy?

věková kategorie	počet žáků na škole	chodí na obědy	chodí na obědy (%)
7 - 10 let	336	305	91
11 - 14 let	342	261	76

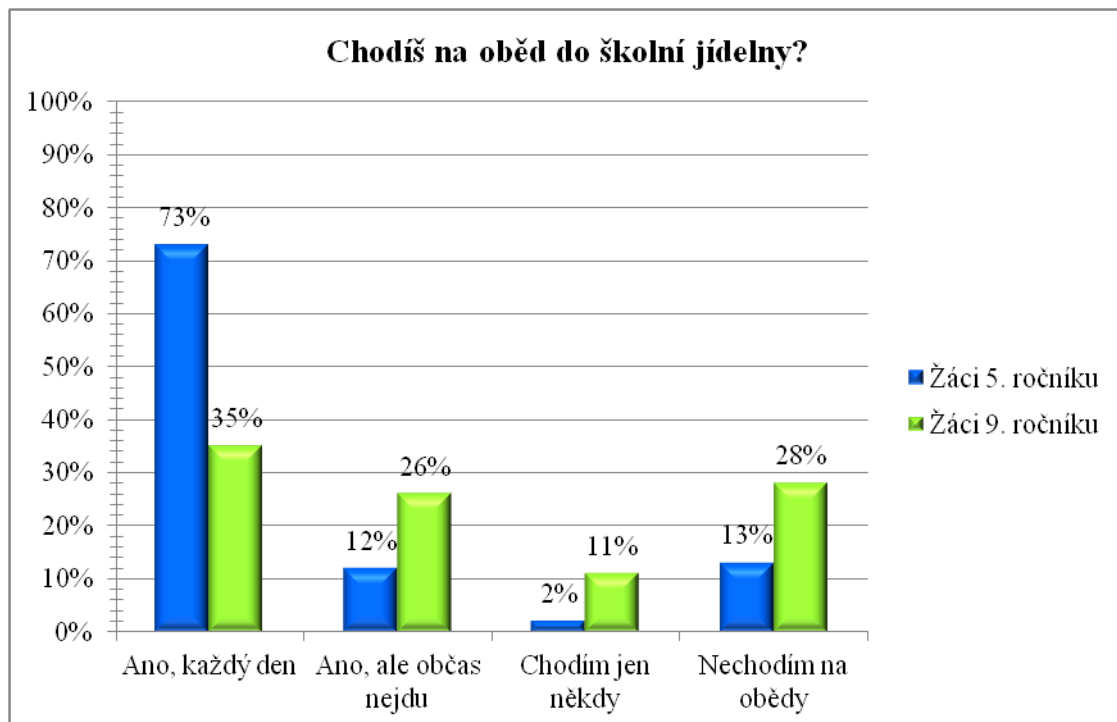
Otázka byla položena vedoucímu školní jídelny, který žáky rozděluje podle věkových kategorií, protože to souvisí se spotřebním košem a množstvím jednotlivých potravin na žáka.

Otázka z dotazníku:

Tabulka 10 – Chodíš na oběd do školní jídelny?

Chodíš na oběd do školní jídelny?	Žáci 5. ročníku absolutní četnost	Žáci 5. ročníku relativní četnost	Žáci 9. ročníku absolutní četnost	Žáci 9. ročníku relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Ano, každý den	38	73%	19	35%	57	54%
Ano, ale občas nejdu	6	12%	14	26%	20	19%
Chodím jen někdy	1	2%	6	11%	7	7%
Nechodím na obědy	7	13%	15	28%	22	21%

Graf 5 – Chodiš na oběd do školní jídelny?



Většina žáků 5. ročníku chodí na obědy každý den na rozdíl od žáků 9. ročníku. U žáků 9. ročníku se ostatní možnosti vyskytují více. Především odpověď, že nechodí na obědy (28 %) a odpověď, že chodí, ale občas nejdu (26 %). 2 % žáků 5. tříd chodí na oběd jen někdy. Z žáků 9. tříd zvolilo tuto možnost 11 %.

Otázka 2: Co chtějí děti změnit na školním stravování?

Otázka na vedoucího školní jídelny:

Domníváte se, že jsou děti spokojeny se školním stravováním?

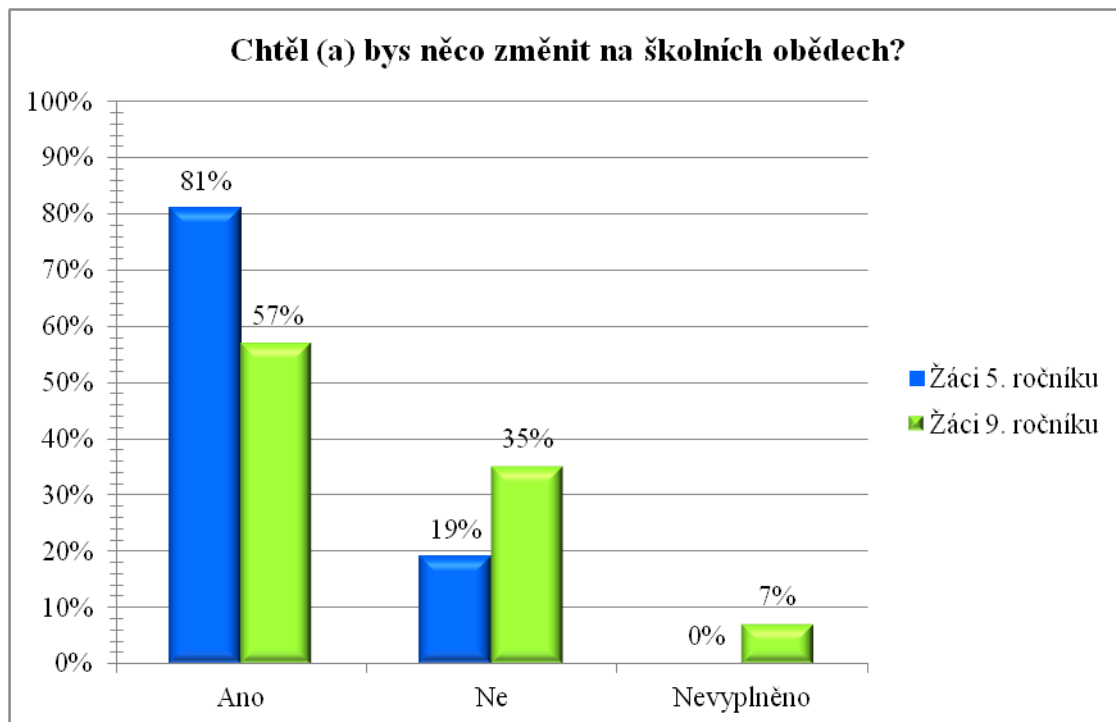
Odpověď: *Věřím, že v naší školní jídelně alespoň částečně ano.*

Otázka z dotazníku:

Tabulka 11 – Chtěl (a) bys něco změnit na školních obědech?

Chtěl (a) bys něco změnit na školních obědech?	Žáci 5. ročníku absolutní četnost	Žáci 5. ročníku relativní četnost	Žáci 9. ročníku absolutní četnost	Žáci 9. ročníku relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Ano	42	81%	31	57%	73	69%
Ne	10	19%	19	35%	29	27%
Nevyplněno	0	0%	4	7%	4	4%

Graf 6 – Chtěl (a) bys něco změnit na školních obědech?



Většina dotazovaných (81 %) dětí 5. ročníku by chtěla něco změnit na školních obědech. Respondentů z 9. tříd je také většina (57 %), ale o dost méně, než mladších žáků. 19 % žáků 5. tříd a 35 % žáků 9. tříd nic změnit nechce. Nevyplněnou otázku nechalo 7 % žáků 9. ročníku.

Otázka z dotazníku:

Pokud jsi odpověděl (a) ano, napiš co:

Jedná se o otevřenou otázku. Pokud respondenti odpověděli na předchozí otázku kladně, zde se mohli konkrétně vyjádřit.

Odpovědi žáků 5. Tříd jsou rozděleny do kategorií týkající se: velikosti porcí, chuti jídla, četnosti jídel, školní jídelny a ostatních poznámek. V kategorii velikosti porcí žáci 5. ročníku nejčastěji odpovídali, že by chtěli větší porce řízků. Ostatních jídel nikoliv, jen těch, která jim velmi chutnají.

V kategorii chuti jídla se nejčastěji vyskytovaly odpovědi, které se týkaly brambor. Žáci často psali, že jsou brambory někdy příliš a jindy zase málo slané, celkově jim nechutnají. Dále jim vadí, že dostávají kaši z prášku a stěžují si na občasnou nepoživatelnost masa. Jedna z odpovědí se také týkala jáhel a pohanky.

Dotyčná žákyně si psala, že jí tato jídla chutnají, ale nikoliv ve školní jídelně, protože bývají převařené.

Kategorie četnosti jídel obsahuje zmíněnou odpověď, aby nebylo tak často maso a naopak bylo více zeleninových obědů.

Poznámky, vztahující se k jídelně a jejímu uspořádání nejčastěji zahrnovaly, že by děti chtěly více místa, mají pocit, že družina zabírá hodně stolů. Chtěly by, aby se jídelna zvětšila a dále jim vadilo předbíhání ve frontách. Konkrétně psaly, že předbíhají děti z gymnázia a paní učitelky ve frontách na odnášení zbytků jídla a nádobí. Do kategorie patří také úsměvná poznámka, aby kuchařky u okýnka nezdržovaly a nesmály se.

Ostatní poznámky, které se často vyskytovaly, že by děti chtěly změnit všechno, ale nenapsaly konkrétně co. Zajímavá poznámka byla, aby se vařila bezlepková jídla.

Odpovědi žáků 9. ročníku jsou v kategoriích: příprava jídla, chuť jídla, ostatní. Nejčastěji odpovídali, že chtějí zlepšit kvalitu jídla a jejich chuť.

V kategorii přípravy jídel děti psaly, že by byly rády, kdyby se vymýšlela a navrhovala nová jídla, chtěly by, aby jídla byla vizuálně přitažlivá pečlivěji připravená a aby nestávalo, že dostanou jídlo studené. Dvě odpovědi se vztahovaly k rozložení jídel během týdne. Žáci chodí na oběd jen ve čtvrtek a ten den prý bývají často luštěniny.

Kategorie chuti jídla obsahuje připomínky, které se nejčastěji týkaly celkového zlepšení chuti a kvality jídel. Opět si děti často stěžovaly na chuť brambor. Chtěly by, aby byly lepší, správně uvařené, osolené. Opět se vyskytla odpověď, aby nebyla kaše z prášku, ale z brambor. Hodně odpovědí se také týkalo zlepšení polévek. Jedna se vztahovala k rybám, kdy si daný respondent stěžoval, že jsou ryby oschlé a tvrdé.

Ostatní poznámky zahrnovaly možnost výběru z 3. jídel. Jeden respondent by rád omezil nebo obměnil podávání tyčinek, jako dezert, ale rád by dostal buchtu nebo perník. Další odpovědi se týkaly také četnosti jídel. Objevilo se přání, aby bylo méně hub v jídlech, protože je většina dětí nejí. Jiná odpověď se týkala nedostatku čerstvé zeleniny, ovoce a celkově zdravého jídla.

Názory dětí jsou tedy velmi různé. Je vidět, že některé děti se velmi orientují ve zdravé výživě a některé naopak vůbec.

8.3 Jaké jsou chuťové preference dětí ZŠ?

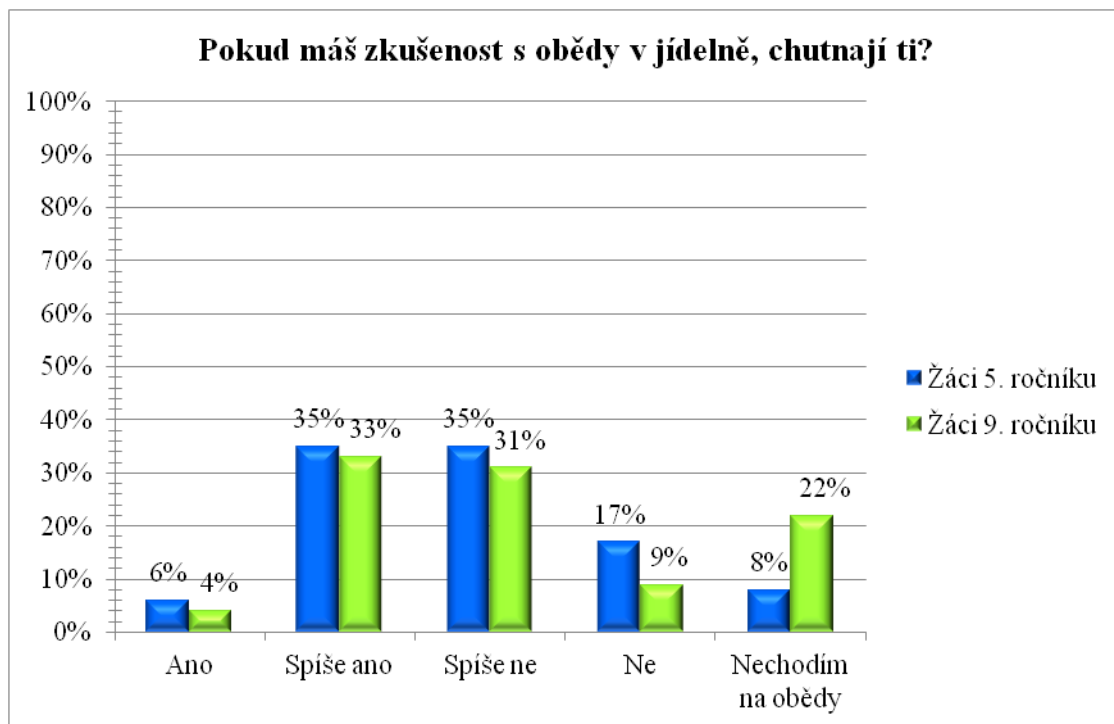
Otázka 1: Chutnají dětem školní obědy?

Otázka z dotazníku:

Tabulka 12 – Pokud máš zkušenost s obědy v jídelně, chutnají ti?

Pokud máš zkušenost s obědy v jídelně, chutnají ti?	Žáci 5. ročníku absolutní četnost	Žáci 5. ročníku relativní četnost	Žáci 9. ročníku absolutní četnost	Žáci 9. ročníku relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Ano	3	6%	2	4%	5	5%
Spíše ano	18	35%	18	33%	36	34%
Spíše ne	18	35%	17	31%	35	33%
Ne	9	17%	5	9%	14	13%
Nechodím na obědy	4	8%	12	22%	16	15%

Graf 7 – Pokud máš zkušenost s obědy v jídelně, chutnají ti?



Jedná se o první otázku, která se zaměřuje na to, zda dětem obědy školní jídelny chutnají.

Zde se odpovědi žáků 5. a 9. ročníku příliš nelišily. 6% žáků 5. ročníku a 4 % žáků 9. ročníku odpovědělo, že jim školní obědy chutnají. Zápornou odpověď zvolilo 17 % žáků 5. tříd a 9 % žáků 9. tříd. Dalšími možnostmi byly odpovědi spíše ano a spíše

ne, které se pohybovaly kolem 30%. Přesněji řečeno, 35 % žáků 5. ročníku a 33 % žáků 9. ročníku odpovědělo spíše ano a 35 % žáků 5. ročníku a 31 % žáků 9. ročníku odpovědělo spíše ne. 8 % žáků 5. tříd a 22 % žáků 9. tříd nechodí na obědy.

Jak se dalo předpokládat, žáci 9. tříd nechodí na oběd tak často, jako žáci 5. tříd. Nejčastější odpovědi byly spíše ano a spíše ne a jsou téměř ve shodě. Celkově lehce převládají záporné odpovědi.

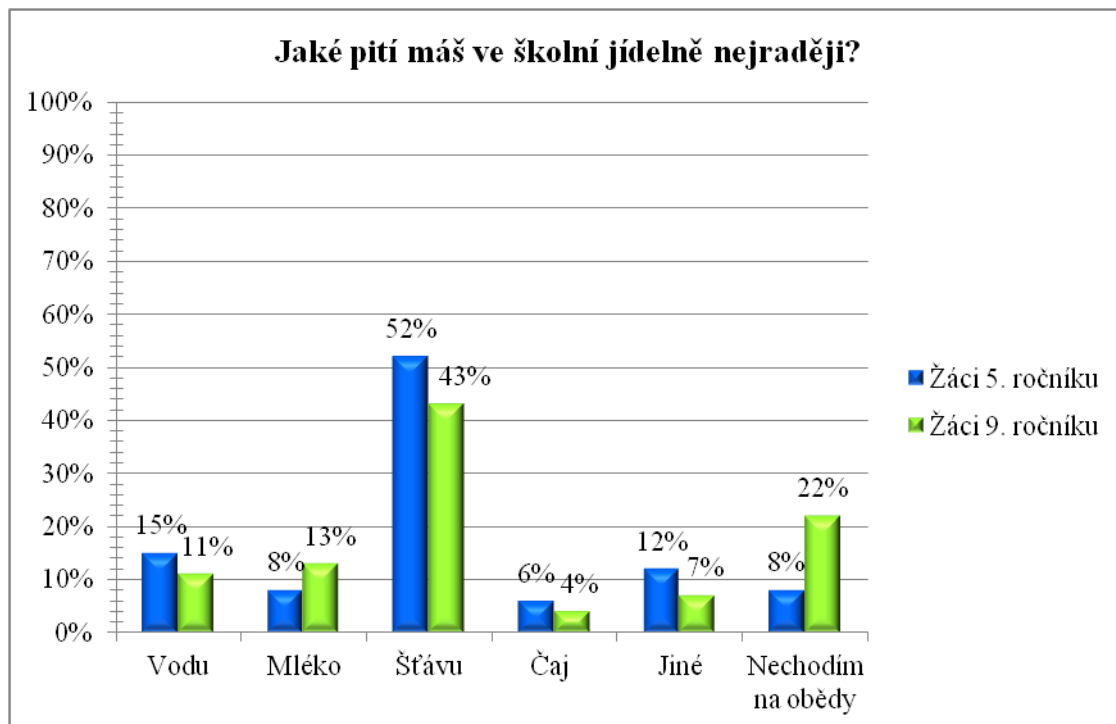
Otázka 4: Jaké nápoje ve školní jídelně děti preferují?

Otázka z dotazníku:

Tabulka 13 – Jaké pití máš ve školní jídelně nejraději?

Jaké pití máš ve školní jídelně nejraději?	Žáci 5. ročníku absolutní četnost	Žáci 5. ročníku relativní četnost	Žáci 9. ročníku absolutní četnost	Žáci 9. ročníku relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Vodu	8	15%	6	11%	14	13%
Mléko	4	8%	7	13%	11	10%
Šťávu	27	52%	23	43%	50	47%
Čaj	3	6%	2	4%	5	5%
Jiné	6	12%	4	7%	10	9%
Nechodím na obědy	4	8%	12	22%	16	15%

Graf 8 – Jaké pití máš ve školní jídelně nejraději?



Přes 50 % žáků 5. tříd má nejraději šťávu (52 %). Stejně tak má šťáva nejvyšší procento i u žáků 9. tříd (43 %). Dále respondenti 5. ročníku volili vodu (15 %), jiné (12 %), mléko (8 %) a čaj (6 %). 8 % z nich odpovědělo, že nechodí na obědy. 12 % dětí zaškrtnulo možnost jiné. Tato možnost obsahovala také kolonku na dopsání. Žáci nejčastěji psali, že preferují ochucené mléko.

U respondentů 9. ročníku se po šťávě vyskytovalo nejčastěji mléko (13 %), voda (11 %), jiné (7 %) a čaj (4 %). 22 % respondentů 9. ročníku nechodí na obědy. Možnost jiné obsahovala stejně jako u žáků 5. tříd nejčastěji ochucené mléko.

Otázka 3: Které polévky ve školní jídelně děti preferují?

Otázka z dotazníku:

Které polévky ti ve školní jídelně nejvíce chutnají?

Otázka, která se týkala polévek ve školní jídelně, byla otevřená. Žáci sami dopisovali oblíbené polévky.

Žáci 5. ročníku nejčastěji psali gulášovou polévku a vývar. Obě polévky se vyskytovaly v odpovědích 18x. Vývar děti ještě rozdělovali, protože jej psaly pod názvy: slepičí, kuřecí, hovězí, nudlová, písmenková. Nemuselo jít tedy určitě o vývar. Mohlo se jednat i třeba o uzenou polévku s nudlemi a jiné. Další oblíbenou polévkou je

u žáků 5. tříd rajska, která byla zaznamenána 14x. Třetí nejčastější odpovědí byla: žádná a to 4x. Dále se vyskytovala 3x koprová polévka. Zeleninová, čočková, hrachová a bramborová, všechny 2x. Jednou byly zmíněny polévky: houbová, křenová, rybí, česneková, boršč a zelná polévka. Ostatní odpovědi na otázku týkající se školních polévek se týkaly toho, že děti nejí polévky, neberou si je ve školní jídelně apod.

Žáci 9. ročníku nejčastěji odpověděli, že polévku nejí. Odpověď se vyskytla celkem 14x. Druhá odpověď se týkala již konkrétní oblíbené polévky a tou byla stejně jako u žáků 5. tříd gulášová. Odpovědělo tak 11 žáků 9. ročníku. Další oblíbenou polévkou ve školní jídelně je pravděpodobně vývar. Stejně jako u žáků 5. tříd, psaly děti různé názvy: hovězí vývar, kuřecí vývar, knedlíčková, nudlová. Opět se nemuselo jednat určitě o vývar. Nudlové a knedlíčkové mohou být i jiné polévky. Čtvrtou nejčastější polévkou byla rajska, která se v odpovědích na tuto otázku objevila 7x. Následovaly odpovědi, které se vyskytly 3x. Jednalo se o slova zeleninová a žádná. 2x žáci napsali koprovou, čočkovou a česnekovou polévku. A 1x fazolovou, boršč, vietnamskou, francouzskou ze sáčku a jakoukoliv krémovou. 8x děti napsali, že nechodí do školní jídelny nebo nechaly otázku nezodpovězenou.

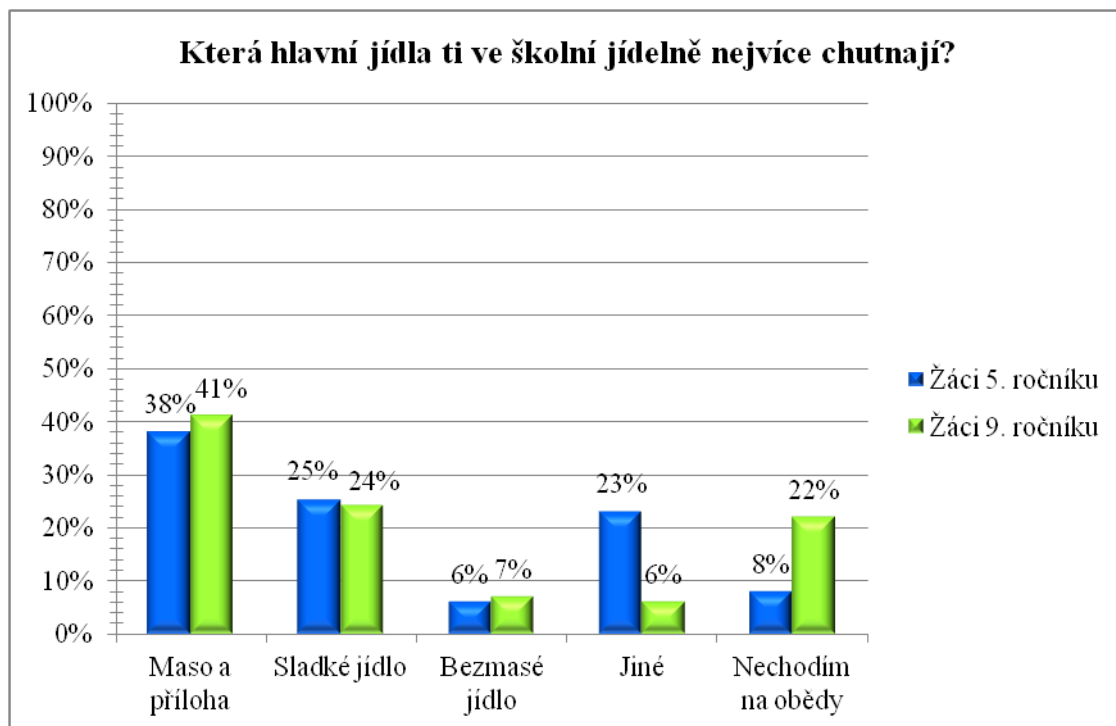
Otázka 2: Která hlavní jídla ve školní jídelně děti preferují?

Otázka z dotazníku:

Tabulka 14 – Která hlavní jídla ti ve škole nejvíce chutnají?

Která hlavní jídla ti ve škole nejvíce chutnají?	Žáci 5. ročníku absolutní četnost	Žáci 5. ročníku relativní četnost	Žáci 9. ročníku absolutní četnost	Žáci 9. ročníku relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Maso a příloha	20	38%	22	41%	42	40%
Sladké jídlo	13	25%	13	24%	26	25%
Bezmasé jídlo	3	6%	4	7%	7	7%
Jiné	12	23%	3	6%	15	14%
Nechodím na obědy	4	8%	12	22%	16	15%

Graf 9 – Která hlavní jídla ti ve škole nejvíce chutnají?



Otázka se již zaměřuje na preference jídel ve školní jídelně. U obou skupin respondentů převažuje možnost masa a přílohy. Poté obě skupiny volí sladké jídlo.

Otázka na vedoucího školní jídelny:

Která jídla podle Vás dětem ve školní jídelně příliš nechutnají?

Odpověď: *luštěniny jako hlavní jídlo, ryby, čerstvá i tepelně upravená zelenina*

Otázka na vedoucího školní jídelny:

Která jídla mají podle Vás děti naopak nejraději ve školní jídelně?

Odpověď: *smažený kuřecí a vepřový řízek s bramborovou kaší, rajskou omáčku s knedlíkem, svíčkovou na smetaně s knedlíkem, špagety s kuřecí směsí, pizzu, dukátové buchtičky se šodó*

Otázka na vedoucího školní jídelny:

Myslíte si, že děti opravdu snědí potraviny, které v jídelně dostanou?

Odpověď: *Přibližně 25% dětí se jídla prakticky nedotkne, 25 % dětí sní všechno, ostatní závisí od toho, je-li jídlo oblíbené, nebo není.*

Otázka na vedoucího školní jídelny:

Zkoušíte ve Vaší jídelně nové recepty? Pokud ano, čím se inspiřujete?

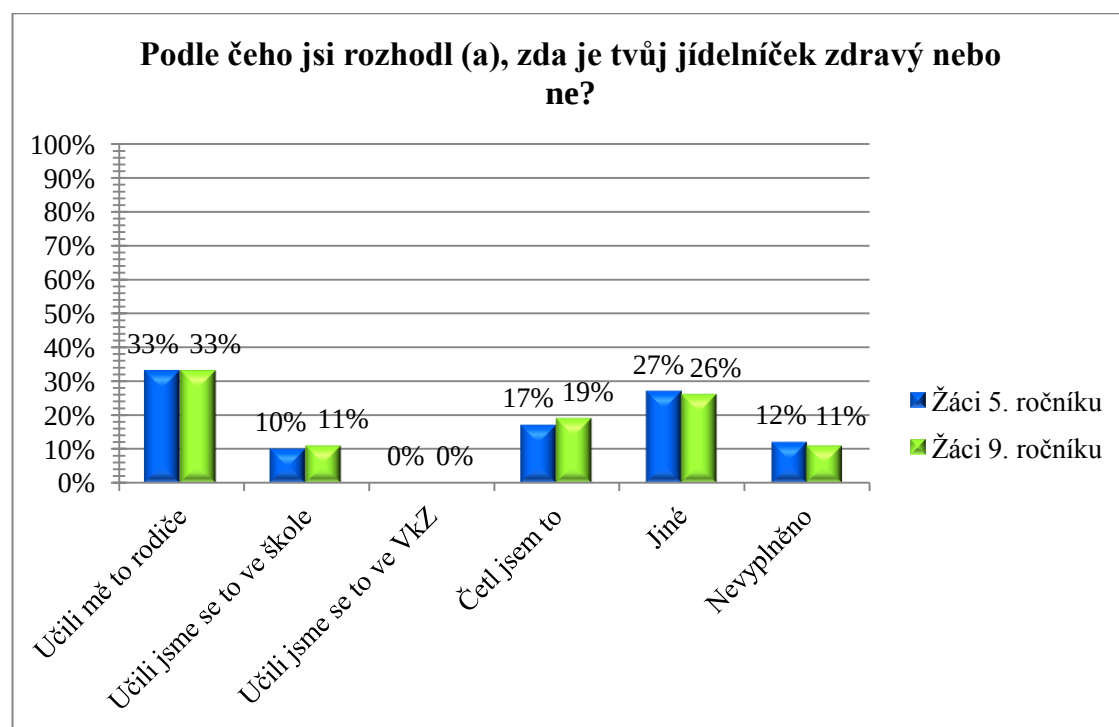
Odpověď: *Ano, občas. Dlouholetými zkušenostmi z oblasti gastronomie a společného stravování.*

8.4 Ovlivnil předmět výchova ke zdraví znalosti žáků o výživě, které uplatňují při tvorbě jídelníčků

Tabulka – Podle čeho jsi rozhodl (a), zda je tvůj jídelníček zdravý nebo ne?

Podle čeho jsi rozhodl (a), zda je tvůj jídelníček zdravý nebo ne?	Žáci 5. ročníku absolutní četnost	Žáci 5. ročníku relativní četnost	Žáci 9. ročníku absolutní četnost	Žáci 9. ročníku relativní četnost	Žáci celkem absolutní četnost	Žáci celkem relativní četnost
Učili mě to rodiče	17	33%	18	33%	35	33%
Učili jsme se ve škole	5	10%	6	11%	11	10%
Učili jsme se to ve VkZ	0	0%	0	0%	0	0%
Četl jsem to	9	17%	10	19%	19	18%
Jiné	14	27%	14	26%	28	26%
Nevyplněno	6	12%	6	11%	12	11%

Graf – Podle čeho jsi rozhodl (a), zda je tvůj jídelníček zdravý nebo ne?



Výsledky obou skupin byly téměř shodné. 33 % žáků 5. i 9. tříd odpovědělo, že je učí především rodiče, co je zdravé a co ne. Ve škole se tyto informace naučilo 10 % žáků 5. ročníku a 11 % žáků 9. ročníku. Nikdo neuvedl, že by se dané informace naučil v předmětu výchova ke zdraví. 17 % žáků 5. ročníku a 19 % 9. ročníku získalo informace četbou. Možnost jiné zvolilo 27 % žáků 5. ročníku a 26 % žáků 9. ročníku. Odpověď nevyplnilo 12 % žáků 5. tříd a 11 % žáků 9. tříd.

Otázka na vedoucího školní jídelny:

Zajímají se rodiče o stravování dětí ve školní jídelně?

Odpověď: *Pár rodičů (10 – 15) se zajímá a angažuje až příliš (bohužel bez hlubších znalostí problematiky, zásad společného stravování a možností stravovacího provozu). Většina rodičů je ráda, že jejich děti mají možnost se ve školní jídelně stravovat, a oni pro to nemusí prakticky nic udělat.*

Diskuse

Školním stravováním se již některé práce zabývaly, ale žádné se přímo nevěnovaly chuťovým preferencím dětí a srovnáním 5. a 9. ročníků.

Zuzana Jenerálová se ve své diplomové práci věnovala výživě a stravování ve školních jídelnách. Zjišťovala zvyklosti stravování adolescentů na střední škole s gastronomickým zaměřením. Zjistila, že žáci jsou informovaní o zdravém životním stylu a nevolí častěji rychlé občerstvení před školním a domácím stravováním. Více preferují zdravý životní styl studenti maturitních oborů před studenty učebních oborů. Dále srovnávala také stravování ve dvou školních jídelnách základních škol (Jenerálová, 2014).

Diplomová práce Zuzany Slotté se věnovala sondě do stravování absolventů základních škol. Slottá zjistila, že dívky i chlapci, kteří se účastnili výzkumu, přijímají nedostatek zeleniny, ovoce, mléka a mléčných výrobků. Ve větší míře přijímají sladkosti a uzeniny (Slottá, 2009).

Naopak sondu, která se týkala dětí mladšího školního věku, provedla Eva Jašová. Zjistila, že strava dětí mladšího školního věku je celkem uspokojivá. Nicméně děti často nesnídají a nepřijímají dostatek zeleniny a ovoce. Naopak dávají přednost např. sladkostem a uzeninám (Jašová, 2012).

Z vlastních výsledků vyplynulo, že většina žáků dokáže navrhnout spíše vhodný jídelníček pro vlastní zdraví, nicméně často vynechávají některou z důležitých složek. Nejčastěji zeleninu a ovoce, ale často zapomínali také na první patro potravinové pyramidy, protože nenapsali přílohu. Dále se často vyskytovala přemíra sladkých a smažených pokrmů. Žáci 9. ročníků mají sice více lepších návrhů obědů, ale dokážou je posuzovat stejně jako žáci 5. ročníku, nikoliv však o mnoho lépe, jak jsem očekávala. Přes 50 % (54 %) žáků 5. tříd si myslí, že dokázali napsat jídelníček který je spíše prospěšný pro jejich zdraví, ovšem ve skutečnosti tomu tak nebylo.

Překvapilo mě, že na otázku, zda si děti, myslí, že jsou školní obědy prospěšné pro jejich zdraví, byly kladnější odpovědi více u žáků 5. ročníku. Očekávala jsem, že kladněji budou školní oběd hodnotit spíše žáci 9. ročníku.

Žáci 9. ročníku nechodí tak často na obědy jako žáci 5. ročníku. Žáci 9. tříd psali nejčastěji, že občas na oběd nejdou. Může se jednat i o fakt, že se záměrně vyhýbají jídlům, která jim tolik nechutnají. Bylo zjištěno, že více než polovina (69 %) dětí na základní škole Šlapanice by ráda na školních obědech něco změnila. Více však chtějí

stravování změnit žáci 5. tříd (81 %). Většina žáků 9. tříd (57 %) by ale také ráda obědy změnila. Nejčastěji se u obou skupin jednalo o chuť jídla, především brambor. U žáků 5. tříd se také často jednalo o změny, které neodpovídají zdravému stravování a výživovým hodnotám. Připomínky žáků 9. tříd se kromě chuti jídla týkaly často celkové přípravy jídel.

Co se týče chuti školních obědů, pouhých 5 % dětí odpovědělo, že jim školní obědy chutnají. Děti, kterým obědy v jídelně nechutnají, bylo 13 %. Nejčastější odpovědi spíše ano a spíše ne se téměř shodovaly. Tudiž můžeme říct, že skoro polovina dotazovaných má k obědům ve školní jídelně kladný přístup, ale více než polovina nikoliv. Rozdíly mezi žáky 5. a 9. tříd téměř žádné nejsou a procentuálně jsou dost podobné u obou ročníků. Často, když žáci psali, že jim obědy nechutnají, odpovídali na otázku, zda si myslí, že jsou pro ně zdravé, negativně. Naopak žáci, kterým obědy spíše chutnají, si také myslí, že jsou pro jejich zdraví prospěšné.

Chuťové preference k oblasti jednotlivých školních jídel byly různé. Nejméně se lišily u nápojů. Většina dotazovaných preferuje ve školní jídelně k pití šťávu (47 %). Překvapilo mě, že žáci 5. ročníku volili jako další nápoj vodu a žáci 9. ročníku mléko. Čekala bych, že tyto dva druhy nápojů budou u obou skupin obráceně.

Nejoblíbenější polévky jsou gulášová, vývar a rajská. Ale žáci 9. ročníku častěji psali, že si polévky vůbec neberou, protože jim nechutnají. Z hlavních jídel děti nejvíce preferují maso a přílohu (40 %) a čtvrtina dětí má ve školní jídelně nejraději sladké jídlo (25 %). Žáci 5. tříd často volili odpověď jiné a napsali konkrétní jídlo, které jim ve školní jídelně chutná.

Celkově jsem očekávala mnohem větší změny v odpovědích 5. a 9. ročníku, především v oblasti výživové gramotnosti. Dále jsem si myslela, že žáci 9. tříd budou častěji odpovídat, že jejich odpovědi ovlivňuje předmět výchova ke zdraví a méně rodiče.

Závěr

Bylo zjištěno, že na základní škole je více dětí, které se orientují ve zdravé výživě a umí navrhnout jídelníček vhodný pro jejich zdraví a správně jej zhodnotit. Vysoké procento však toto také nedokáže.

Většina dětí chce změnit školní stravování především v oblasti přípravy a chuti jídel.

Mezi žáky 5. a 9. tříd na základní škole je více těch, kterým školní obědy nechutnají. Chuťové preference v oblasti polévky, hlavního jídla a nápoje se mezi žáky 5. ročníku a 9. ročníku příliš nelišily. Děti mají nejraději gulášovou polévku, jako hlavní jídlo maso a přílohu a k pití šťávu.

Poslední výzkumná otázka se ptala na to, zda děti ovlivňuje předmět výchova ke zdraví a jestli uplatňují znalosti z daného předmětu. Žáky 5. tříd tento předmět nemůže ovlivňovat, protože se vyučuje až na druhém stupni základních škol. Ukázalo se, že žáky 9. ročníku předmět v oblasti výživy neovlivňuje. Nejvíce je ovlivňují rodiče a následně pravděpodobně vrstevníci a média, protože často odpovídali, že se rozhodovali podle vlastního názoru.

K doporučením vhodným pro zlepšení pohledu žáků na školní stravování patří zařazení informací o školní jídelně do výuky. Žáci by se měli v rámci předmětu výchova ke zdraví dozvídat více o tom, jak jsou sestavovány obědy ve školní jídelně a proč tomu tak je. Dále by se měly o výživě učit zábavnou formou, která vede ke snazšímu zapamatování informací. Pedagogové by měly jít dětem příkladem a podněcovat je, aby nejen chodily na obědy, ale aby také zkoušely ochutnávat pokrmy, se kterými nemají prozatím dobré zkušenosti. Škola má dále k dispozici několik programů, zaměřených na výživu a zdravé stravování, které mohou na škole proběhnout.

Dalším návrhem je vytvoření místa k připomínkám žáků ke školnímu stravování a větší informovanost a spolupráce s rodiči dětí, kteří na ně mají podle výsledků velký vliv.

S výsledky práce by bylo možné dále pracovat, např. srovnávat odpovědi děvčat a chlapců. Na bakalářskou práci lze navázat podobným nebo stejným výzkumem na jiné škole a následným srovnáním. Dále mohou sloužit dané škole ke zlepšení školního stravování a výuky dětí.

Resumé

Bakalářská práce se zabývá školním stravováním z pohledu žáků základní školy ve Šlapanicích. Teoretická část práce obsahuje informace o výživě, výživových doporučeních a výživě dětí a dospívajících. Také se zaměřuje na předmět výchova ke zdraví a z čeho předmět vychází. Pro výzkumnou část práce byly použity metody dotazování v různých formách. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaká je výživová gramotnost žáků na dané škole, jak jsou spokojeni se školním stravováním a co by chtěli změnit. Dále jaké mají chuťové preference ve školní jídelně a jestli je ovlivňuje předmět výchova ke zdraví. V praktické části bylo zjištěno, že více žáků základní školy Šlapanice umí z části navrhnout zdravý jídelníček, ale některé potraviny často chybí. Většina žáků není spokojena se školním stravováním. Děti by chtěly změnit především chuť některých jídel. Dále bylo zjištěno, kterým jídlům dávají děti přednost ve školní jídelně. A na závěr, že předmět výchova ke zdraví je ve výživovém chování neovlivňuje nebo pravděpodobně jen velmi málo.

Resumé

This bachelor thesis deals with school catering from the perspective of pupils at primary school. Teoretical part of thesis include informations about nutrition and nutrition of children and teens. It focuses on subjekt of health education. In practical part of thesis was used methods of questioning in various forms. Main goal of research was find out nutrition literacy of pupils and how satisfied they are with school catering and what they want to change. Another goal was to find out what taste of food they prefer at school catering and if subjekt of health education influences them. In practical part of thesis was found that more pupils at primary school in Šlapanice are able to suggest health menu but some meals are missing. Most of pupils are not satisfied with school catering. Children would like to change mainly taste of some meals. As next was found what meals children prefer at school canteen. Finally was found that subject of health education have not influence children in their nutrition behaviour.

Použitá literatura

BLATTNÁ, J. et. al. 2005. *Výživa na začátku 21. století aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 79 s. ISBN 80-239-6202-7.

HŘIVNOVÁ, M. 2014. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 95 s. ISBN 978-80-244-4034-7.

KUNOVÁ, V. 2011. *Zdravá výživa*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada, 140 s. ISBN 978-802-4734-330.

MUŽÍK, V. 2007. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 150 s. ISBN 978-807-3151-560.

NEVORAL, J. 2003. *Výživa v dětském věku*. Jihočany: Nakladatelství H & H, 450 s. ISBN 80-86-022-93-5

PÁNEK, J. et. al., 2002 *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 207 s. ISBN 80-863-2023-5.

PIŤHA, J. et. al., 2009 *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 79 s. ISBN 978-80-247-2488-1.

Internetové zdroje

BŘEZKOVÁ, V. & MUŽÍKOVÁ, L. *Přehled projektů o výživě určených pro školy*. Společnost pro výživu [online]. 2013, č. 1, © 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/prehled-projektu-o-vyzive-urcenych-pro-skoly.html>

JÁŠOVÁ, E. *Sonda do výživy dětí mladšího školního věku: diplomová práce*. [online]. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012. [cit. 2015-03-28]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/auth/th/265008/pedf_m?studium=567101;info=1;zpet=%2Fauth%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DJA%C5%A0OV%C3%81%20agenda:th%26start%3D1

JENERÁLOVÁ, Z. *Výživa a stravování ve školních jídelnách: diplomová práce* [online]. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra fyziky, chemie a odborného vzdělávání, 2014. [cit. 2015-03-28]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/auth/th/345929/pedf_m/DP.pdf?studium=567101;zpet=%2Fauth%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Djener%C3%A1lov%C3%A1%26start%3D1.

KUČEROVÁ, M. *Spotřební koš – náš nepřítel nebo rádce a pomocník?*. Jídelny [online]. 2009, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=848>

PETROVÁ, J. *Vhodné nápoje ve školní jídelně*. Jídelny [online]. 2012, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1233>

POHL, O. *Módní trendy a snaha změnit školní stravování*. Jídelny [online]. 2014, © 2002-2015 [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1440>

Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014 [cit. 2015-03-14]. ISBN 978-80-7481-070-1. Dostupné z:

http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf

Potravinová pyramida. Víš co jíš [online]. 2014, © 2014 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/vyziva/vyiva-vek/177-potravinova-pyramida-95687>

SLOTTÁ, Z. *Sonda do stravování absolventů základních škol: diplomová práce* [online]. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Výživa člověka, 2009. [cit. 2015-03-28]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/auth/th/101223/lf_m?studium=567101;info=1;zpet=%2Fauth%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DSonda%20do%20stravov%C3%A1n%C3%AD%20absolvent%C5%AF%20z%C3%A1kladn%C3%ADch%20%C5%A1kol%26start%3D1

STÁVKOVÁ, J. *Školní oběd - vyberte si ze dvou jídel*. Jídelny [online]. 2014, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-28]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1475>

STROSSEROVÁ, A. *Spotřební koš dnes, výhody, problémy a nedostatky současné vyhlášky*. Jídelny [online]. 2009, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=875>

STROSSEROVÁ, A. & ŠULCOVÁ, E. *Školní stravování - (historie a aktuálně)*. Společnost pro výživu [online]. 2008, č. 5, © 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>

STROSSEROVÁ, A. *Rébus na školním talíři? Asi jen pro někoho*. Společnost pro výživu [online]. 2014, č. 2, © 2015 [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/rebus-na-skolnim-taliri-asi-jen-pro-nekoho.html>

ŠEVČÍK, J. *Spotřební koše*. Společnost pro výživu [online]. 2014, č. 3, © 2015 [cit. 2015-03-28]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/spotrebni-kose.html>

Škola plná zdraví [online]. © 2010 - 2013 [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://www.skolaplnozdravi.cz/>

ŠMÍDOVÁ, S. *Zásady správné výživy dětí*. Jídelny [online]. 2014, © 2002 - 2015 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1442>

Upravený Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. 2013, © 2013 – 2015 [cit. 2015-03-22]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

Víš co jíš teens [online]. © 2014 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens/>

Voda - důležitá složka lidské výživy. Víš co jíš [online]. 2014, © 2014 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/vyziva/pitny-rezim>

Vyhláška 107 /2005Sb., o školním stravování. Jídelny [online]. 2012, © 2002 - 2015 [cit. 2015-02-22]. Dostupné z: http://www.jidelny.cz/pravo_show.aspx?id=633

Výživa. Výchova ke zdraví [online]. 2009 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vyziva/doporucene-metodiky.html>

Zdravá abeceda [online]. © neuvedeno [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/>

Zdravá pětka [online]. © 2014 [cit. 2015-03-29]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/>

Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost. Společnost pro výživu [online]. 2006, č. 1, © 2015 [cit. 2015-02-16]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>

Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník k bakalářské práci - předmět Výchova ke zdraví

Prosím o pravdivé vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní, odpovědi budou využity v mé bakalářské práci. Děkuji, Aneta Petříková

1) Jsi:

- a) Kluk
- b) Holka

2) Tvůj věk:

.....

1) Chodíš na oběd do školní jídelny?

- a) Ano, každý den
- b) Ano, ale občas na oběd nejdu
- c) Chodím jen někdy
- d) Nechodím na obědy

2) Pokud máš zkušenost s obědy v jídelně, chutnají ti?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne
- e) Nechodím na obědy

3) Která hlavní jídla ti ve školní jídelně nejvíce chutnají?

- a) Maso a příloha
- b) Sladké jídlo
- c) Bezmasé jídlo
- d) Jiné.....

4) Které polévky ti ve školní jídelně nejvíce chutnají?

.....

5) Jaké pití máš ve školní jídelně nejraději?

- a) vodu
- b) mléko

- c) šťávu
- d) čaj
- e) jiné.....

6) Myslíš si, že jsou školní obědy prospěšné tvému zdraví?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

7) Chtěl (a) bys něco změnit na školních obědech?

- a) Ano
- b) Ne

8) Pokud jsi odpověděl (a) ano, napiš co:

.....

.....

.....

.....

.....

9) Zkus navrhnout jídelníček 3 obědů, jak si myslíš, že by to pro tebe bylo nejlepší: (obědy sestavuj tak, aby obsahovaly všechny součásti, které bys chtěl (a) ve školní jídelně dostat např. polévka, hlavní jídlo, salát, dezert, nápoj)

10) Myslíš, že obědy, které jsi napsal (a), jsou prospěšné pro tvé zdraví?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

11) Podle čeho jsi rozhodl (a), zda je tvůj jídelníček zdravý nebo ne?

- a) učili mě to rodiče
- b) učili jsme se to ve škole
- c) učili jsme se to v předmětu výchova ke zdraví
- d) četl (a) jsem to
- e) jiné.....

Děkuji za vyplnění dotazníku ☺

Příloha č. 2

Otázky k rozhovoru s vedoucím školního stravování

- 1) Kolik dětí chodí na obědy? Kolik je dětí z 1. a kolik z 2. stupně?
- 2) Která jídla podle Vás dětem ve školní jídelně příliš nechutnají?
- 3) Která jídla mají podle Vás děti naopak nejraději ve školní jídelně?
- 4) Myslíte si, že děti opravdu snědí potraviny, které v jídelně dostanou?
- 5) Zkoušíte ve Vaší jídelně nové recepty? Pokud ano, čím se inspirováte?
- 6) Orientují se podle Vás děti ve zdravé výživě?
- 7) Domníváte se, že jsou děti spokojeny se školním stravováním?
- 8) Zajímají se rodiče o stravování dětí ve školní jídelně?