

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2015

Michal Dlouhý

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zájem rodičů o stravování svých dětí v mateřských, základních a středních školách vybraného regionu

Interest of parents in alimentation of children in kindergarten,
at elementary and high school in selected region

Michal Dlouhý

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání a informační technologie se zaměřením na vzdělávání

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Zájem rodičů o stravování svých dětí v mateřských, základních a středních školách vybraného regionu vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 17. 7. 2015

.....
podpis

Poděkování

Rád bych zde poděkoval vedoucí mé bakalářské práce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za trpělivost, pomoc, ochotu a cenné rady, které mi byly velkým přínosem pro psaní této práce. Dále bych chtěl poděkovat mé rodině a přátelům, kteří mě podporovali během celého mého studia.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá zájmem rodičů o školní stravování dětí v závislosti na jejich věku. Cílem je získání a zpracování dat, týkajících se informovanosti a míry zájmu rodičů o stravování svých dětí v době, kdy jsou ve škole. V teoretické části jsou shrnuty základní informace týkající se výživy, školního stravování, rozložení stravy během dne a zásad správného stravování. Velký důraz je kladen na poznatky o výživě v životě dítěte, poruchy příjmu potravy a poruchy jídelního chování, zejména obezity. V praktické části je obsaženo výzkumné šetření zaměřené na přístup rodičů ke stravování svých dětí v předškolním a školním věku. Míra jejich zájmu o školní stravování dětí.

KLÍČOVÁ SLOVA

stravování, děti, rodiče, škola, výživa, jídelníček

ANNOTATION

The bachelor's thesis occupies with parent interest in alimentation of children in depending on their age. The aim is data gaining and processing regarding the knowledge and rate of interest of parents in eating of their children in the time, when they are at school. In the theoretical part are included the basic information about food, school meals, layout of food during the day and principles of right eating. The big accent is put on the knowledge about food in children's life, eating disorders and disorders in eating manners, particularly obesity. In the practical part is included the research which is concentrated on approach of parents to eating of their children in preschool and school age. Extend of their interest in school meals of children.

KEYWORDS

eating, children, parents, school, food, diet

Obsah

1	ÚVOD	7
	TEORETICKÁ ČÁST	8
2	ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY	8
2.1	BÍLKOVINY	8
2.2	TUKY	9
2.3	SACHARIDY	10
2.4	MINERÁLNÍ LÁTKY	11
2.5	VITAMINY	12
2.6	VODA	12
3	ZÁKLADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ.....	14
3.1	POTRAVINOVÁ PYRAMIDA	14
3.2	DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY	15
3.3	DENNÍ ROZLOŽENÍ STRAVY	16
3.3.1	<i>Snídaně</i>	17
3.3.2	<i>Dopolední svačina</i>	17
3.3.3	<i>Oběd</i>	18
3.3.4	<i>Odpolední svačina</i>	18
3.3.5	<i>Večeře</i>	18
4	VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ V ŽIVOTĚ DÍTĚTE.....	19
4.1	STRAVOVÁNÍ V RODINĚ	19
4.2	STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	20
4.3	STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVA DĚTÍ VE VĚKU OD 6 DO 18LET	22
4.3.1	<i>Mladší školní věk (6-10 let)</i>	23
4.3.2	<i>Starší školní věk (11-14 let)</i>	23
4.3.3	<i>Období dospívání (15-18 let)</i>	23
5	STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLSKÝCH ZAŘÍZENÍCH	25
5.1	VÝŽIVOVÉ NORMY PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ.....	26
5.2	SPOTŘEBNÍ KOŠ	26

5.3	BUFETY A AUTOMATY	26
5.4	PROJEKTY NA PODPORU ZDRAVÍ	27
5.5	MATEŘSKÉ ŠKOLY	27
5.6	ZÁKLADNÍ A STŘEDNÍ ŠKOLY	28
6	PORUCHY JÍDELNÍHO CHOVÁNÍ A PŘÍJMU POTRAVY	29
6.1	BODY MASS INDEX (BMI)	29
6.2	MENTÁLNÍ ANOREXIE A MENTÁLNÍ BULIMIE	30
6.3	DĚTSKÁ OBEZITA	31
6.3.1	<i>Zdravotní komplikace spojené s obezitou</i>	<i>32</i>
6.3.2	<i>Příčiny vzniku obezity</i>	<i>33</i>
7	SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI	35
	PRAKTICKÁ ČÁST	36
8	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	36
8.1	CÍL PRÁCE	36
8.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	36
8.3	METODY VÝZKUMU	36
8.4	DOTAZNÍK	37
8.5	CÍLOVÁ SKUPINA A SBĚR DAT	37
8.6	ZPRACOVÁNÍ DAT	37
9	VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	38
9.1	VÝZKUM V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH	38
9.2	VÝZKUM NA ZÁKLADNÍCH A STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH	44
10	SHRUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI	54
11	ZÁVĚR	56
12	SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	57
13	SEZNAM PŘÍLOH	60

1 Úvod

Problematika stravování dětí v předškolním a školním věku je stále častěji diskutovaným tématem. Stravování ve školských zařízeních je v současné době přizpůsobeno zvýšeným požadavkům na správné stravování dětí. Je vytvořeno tak, aby pokrylo výživové nároky dětského organismu. Na druhé straně se setkáváme s tím, že mnozí rodiče ani nevědí, co jejich děti potřebují pro správný vývoj, nebo s tím, že v rámci šetření času neřeší prospěšnost jídla na zdraví svých dětí a raději jim dávají peníze na svačinu. Bohužel pak tuto snahu o lepší zdraví dětí ze strany škol narušují nezdravými svačinami, nebo svým nezájmem o stravování dětí.

Zájem rodičů o vyváženou a pestrou stravu pro své děti je největší v prvních letech, avšak s postupem času začíná tento zájem opadat. Je potřeba si uvědomit důležitost výživy v dětském věku a udržet si zájem o stravování svých dětí co nejdéle.

Cílem bakalářské práce je získání a zpracování poznatků týkajících se zájmu rodičů o stravování svých dětí v době, kdy jsou děti ve škole. Zjištění vztahu mezi věkem dítěte a mírou zájmu a informovanosti rodičů o stravování svých dětí, které navštěvují mateřskou školu, první stupeň základní školy, druhý stupeň základní školy nebo střední školu.

V teoretické části jsou definovány základní pojmy týkající se stravování dětí. Jsou zde obsaženy informace o jednotlivých složkách výživy, školním stravování, doporučených denních dávkách a správném stravování dětí. Podstatnou část tvoří poznatky o výživě v životě dítěte, poruchy příjmu potravy a poruchy jídelního chování, zejména obezity.

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na výzkumné šetření prováděné v mateřských, základní a středních školách v okrese Chomutov. Jako výzkumná metoda byla zvolena metoda dotazníku. Dotazník byl určen pro rodiče, jejichž děti navštěvují některé z výše uvedených školských zařízení. Otázky byly zaměřeny na zájem a informovanost rodičů v konkrétních oblastech stravování ve školských zařízeních v závislosti na věku dítěte. Na základě získaných dat byl vyhodnocen přístup rodičů ke stravování svých dětí v jednotlivých věkových kategoriích. Výstupem praktické části bude letáček, který by měl rodiče přimět k zamyšlení nad současným přístupem ke stravování svých dětí.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Základní složky výživy

Jak uvádí Marádová (2010, s.7) „*Výživa patří k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují vývoj a zdraví člověka.*“. Celkový zdravotní stav jedince je tedy závislý na přísunu konkrétních složek výživy (živin), které jsou potřebné pro správný vývoj. Nadměrné množství nebo naopak nedostatek jedné či více těchto složek znamená narušení správného fungování lidského organismu. Na poruchy ve výživě je velmi citlivý zejména dětský organismus, ten se od narození vyvíjí různým tempem a v každé vývojové fázi potřebuje určité množství konkrétních živin (Marádová, 2010). Níže jsou uvedeny základní složky výživy.

2.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou pro člověka důležitou a nenahraditelnou složkou potravy. Umožňují růst tělesných tkání, neboť jsou jejich hlavním stavebním materiálem. Uplatňují se při tvorbě trávicích šťáv, hormonů, vitaminů a dalších. Bílkoviny mají také zásluhu na správném fungování vyšší nervové soustavy, napomáhají při udržování stálosti vnitřního prostředí organismu a v neposlední řadě se dají použít i jako zdroj energie (Marádová, 2010).

Bílkoviny jsou tvořeny různě dlouhým řetězcem aminokyselin. Aminokyseliny lze rozdělit na esenciální, tedy ty, které si člověk sám neumí vytvořit a musí je přijímat z potravy a neesenciální, které si organismus dokáže vytvořit sám. Pro zajištění jejich dostatečného množství je potřeba zařadit do každodenního jídelníčku potraviny s potřebným obsahem bílkovin. To mohou být například vejce, maso, sýry (mléčné výrobky) nebo luštěniny. Bílkoviny dělíme na plnohodnotné, sem patří bílkoviny živočišného původu a neplnohodnotné, tedy rostlinného původu. Množství bílkovin, které by měl člověk přijmout, se liší v závislosti na věku, pohlaví, fyzické námaze či zdravotním stavu. Průměrná potřeba pro dospělého je 0,8 až 1 g na kilogram tělesné hmotnosti. Zvýšenou potřebu bílkovin mají převážně těhotné ženy a děti v období růstu. Nedostatek bílkovin u dětí může zapříčinit poruchy tělesného i duševního vývoje (Blatná, 2005; Marádová, 2010).

2.2 Tuky

Další nezbytnou složkou naší stravy, která se nedá zcela nahradit jinými složkami, jsou tuky. Podílí se na metabolických procesech vitaminů rozpustných v tucích. Jsou největším zdrojem energie pro naše tělo – jeden gram tuku dodá našemu tělu asi 38 kJ (téměř dvojnásobek toho, co naše tělo získá z bílkovin a sacharidů). Avšak měli bychom si dávat pozor na to, že energetický příjem by neměl překročit 30 % energie a naopak klesnout pod 20 %. Jejich nadbytečný příjem způsobuje nadváhu a obezitu. V naší společnosti je příjem tuků stále vysoký, přibližně kolem 150 % doporučené denní dávky. Největší podíl na tomto čísle má tzv. skrytý tuk, jehož zdrojem jsou tučné potraviny – tučná masa, mastné výrobky, smažené pokrmy a podobně (Blatná, 2005).

Tuky můžeme rozdělit podle jejich původu na rostlinné a živočišné. Mezi rostlinné tuky patří například oleje, margaríny a pomazánkové tuky nebo pokrmové tuky. Zdrojem jsou převážně semena rostlin obsahující velké množství tuků, mezi které patří slunečnice nebo řepka olejka, dále také kokos, olivy a další. Máslo a sádlo řadíme k živočišným tukům. Mastné kyseliny lze rozdělit na nasycené, mononenasycené a polynenasycené. Oproti dospělosti je v dětském věku příjem některých tuků velice důležitý pro správný vývoj a růst dětského organismu. Dětem do dvou let věku by se nemělo omezovat množství tuku a cholesterolu, nemělo by se jim podávat ani mléko se sníženým obsahem tuku. Při dlouhodobém nedostatku tuků ve výživě dítěte (pod 27 % celkové energie) se začnou objevovat klinické změny související s nedostatečným množstvím vitamínu A (Marádová, 2010; Nevorál, 2003).

Cholesterol

Cholesterol je látka, která je pro člověka velmi důležitá. Na jedné straně se jedná o látku pro naše tělo nepostradatelnou, ale na druhé straně může člověka pořádně ohrozit na jeho zdraví. Cholesterol se podílí na stavbě buněčných membrán a je nezbytný pro růst organismu a obnovu tkání. Avšak při jeho nadměrné konzumaci či při vrozené dispozici se cholesterol ukládá do cévních stěn. Poté dochází k tloušťnutí cévních stěn, zužuje se průtok krve a tím se omezuje zásobování určité části těla kyslíkem a živinami. Tento jev se pak nazývá ateroskleróza, která v konečném stavu může vyústit v částečné, nebo dokonce úplné ucpání cévy. Vysokou hladinu cholesterolu způsobuje nezdravý životní styl (kouření, nesprávná strava, sedavý způsob života ...). Vysoký cholesterol může být samozřejmě i dědičnou

chorobou. Nejvíce cholesterolu se nachází v tučných mléčných výrobcích, tučném mase a vnitřnostech nebo ve vaječných žloutcích (Marádová, 2010).

2.3 Sacharidy

Sacharidy jsou pohotovým zdrojem energie pro náš organismus. Vyskytují se zejména v potravinách rostlinného původu, např. v luštěninách, obilovinách, ovoci či zelenině. Z chemického hlediska se sacharidy dělí na monosacharidy (např. fruktóza, galaktóza, glukóza), disacharidy (např. laktóza, maltóza, sacharóza) a polysacharidy (např. glykogen, škroby). Jedním z nebezpečí vysokého příjmu monosacharidů a disacharidů je tvorba zubního kazu. Sacharidy by měly tvořit přibližně 55 – 60 % celkového energetického příjmu, s ohledem na naši aktivitu. Pokud totiž naše tělo přijatou energii nespotřebuje, začne se ukládat ve formě tuku, což může později vést k obezitě. Na té se nejvíce podílí zejména jednoduché cukry. Tyto cukry poskytují okamžitý zdroj energie, po kterém rychle následuje hlad a únava. Pozor bychom si také měli dávat na tzv. „skrytý cukr“ – tedy cukr, který je obsažen ve vysoké míře v potravinách, jako jsou džemy, kompoty, sušenky, sladké pečivo nebo slazené limonády, které jsou dnes tolik oblíbené. Bohatým zdrojem čistého sacharidu je také med (Kotulán, 2005).

Glykemický index

S problematikou sacharidů souvisí i pojem glykemický index. Při konzumaci sacharidů totiž dochází ke zvyšování hladiny krevního cukru neboli glykémie. Rychlost tohoto vzestupu se liší podle druhu sacharidů a charakterizuje ji tzv. glykemický index potravin. Měli bychom dávat přednost potravinám, které mají nízký glykemický index a obsahují tedy pomalu trávené cukry. Mezi tyto potraviny patří např. luštěniny, těstoviny či celozrnné pečivo. Vzestup hladiny krevního cukru je díky těmto potravinám pomalý, následkem čehož nedochází k poklesu cukru pod kritickou hladinu, a to vše proto, že se nevyplavuje velké množství inzulínu. Tímto dochází ke stabilizaci hladiny krevního cukru v našem těle po delší dobu a nedochází ani k pocitům předčasného hladu (Fořt, 2005).

Vláknina

Další důležitou součástí naší stravy je vláknina. Jedná se o tu část stravy, která se v našem trávicím ústrojí za pomoci enzymů nerozkládá. Zvětšuje objem stravy a tím pádem dává i pocit nasycení i při nižší energetické hodnotě potravin. Vyskytuje se ve většině potravin, které jsou rostlinného původu, např. v luštěninách, obilovinách, ovoci nebo zelenině. Má příznivý účinek na vstřebávání živin a působí jako prevence u řady neinfekčních onemocnění, jako jsou např. cukrovka, chronická zácpa, obezita, onemocnění srdce a cév či rakovina tlustého střeva. Některé druhy vlákniny na sebe můžou vázat mastné kyseliny, tak zabraňují jejich vstřebávání a tím omezují i tvorbu cholesterolu. Dalším příznivým účinkem vlákniny je to, že vyvolává pohyb střeva a tím také zrychluje vyprazdňování. Denní příjem vlákniny by měl být 20 – 35 g. Avšak u nás je stále konzumace vlákniny velmi malá, pouze 10 g. Naopak vysoký příjem vlákniny pro nás může mít i negativní účinky. Vláknina na druhé straně snižuje vstřebávání minerálních látek a vitamínů (Kotulán, 2005; Nevoral 2003).

2.4 Minerální látky

Minerální látky se do těla dostávají převážně potravou a vodou. Mají významný vliv na vývoj kostí a zubů (vápník, fosfor, hořčík), podílejí se na stálosti vnitřního prostředí, jsou součástí hormonů a enzymů a v neposlední řadě ovlivňují obranyschopnost organismu proti infekcím. V dětském věku je potřeba zvýšeného příjmu některých minerálních látek, například vápníku pro správný růst kostí, který je doplňován především z mléka a mléčných výrobků. Dalším důležitým prvkem je sodík, který zajišťuje stálost vnitřního prostředí, jeho zdrojem je nejčastěji kuchyňská sůl. Draslík je také důležitý pro lidský organismus, je potřebný pro práci svalů, zejména myokardu. Je obsažen v mase, bramborách, fazolích, droždí a dalších. Jód hraje důležitou roli při tvorbě hormonů štítné žlázy, také se podílí na metabolismu živin, duševní i tělesné výkonnosti a mnoho dalšího. Zdrojem jódu jsou například mořské ryby a jodizovaná sůl. V době růstu je potřeba dodávat tělu dostatečné množství železa, které je významné pro tvorbu hemoglobinu, ten zajišťuje transport kyslíku v lidském organismu. Při jeho nedostatku se do orgánů nedostává potřebné množství kyslíku, což má neblahý vliv na vývoj dítěte. Železo je obsaženo zejména v mase, vnitřnostech, luštěninách a listové zelenině (Marádová, 2010; Nevoral, 2003).

V současné době je trendem doplňovat minerální látky a vitamíny pomocí různých doplňků stravy. Přitom stačí ve většině případů upravit životosprávu a dodržovat zásady správného stravování, jíst pestrou a vyváženou stravu a žádné další doplňky nejsou potřeba.

2.5 Vitaminy

Vitaminy jsou mikroživiny, neboli nezbytné organické sloučeniny, které si náš organismus neumí sám vyrobit, a proto musí být do našeho těla dodávány z vnějšího prostředí, a to zejména stravou. Ačkoli vitaminů potřebujeme pouze malé množství (stačí nám pouze miligramy či tisíce miligramů denně), jsou pro naše tělo důležité. Zvýšenou potřebu vitaminů má lidský organismus hlavně v zimním období a při nemocech, jak uvádí Šulcová (2007b, s.7) „V období zimním a zejména v časném jaru je však potřeba zvýšený příjem vitaminů u každého z nás – u dítěte či dospělého“. Každý vitamin má v těle svou specifickou funkci, a proto nemůžou být nahrazovány jinými látkami. Vitaminy jsou důležité například pro udržení tělesných funkcí, výstavbu nových tkání nebo pro udržování imunitního systému. Vitaminy dělíme do dvou skupin, a to na vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K), které mohou být v našem těle ukládány na delší dobu, avšak nadměrné množství pro nás může být jedovaté a vitaminy rozpustné ve vodě (vitaminy skupiny B a C). Tyto vitaminy se v těle nehromadí, a proto je důležitý jejich neustálý přísun potravou. Nedostatek vitaminů nebo naopak jejich zvýšené množství má negativní dopad na zdraví jedince. (Blatná, 2005; Nevorál, 2003).

2.6 Voda

Další velmi důležitou, ne-li nejdůležitější složkou naší výživy je voda. Je prokázáno, že bez jídla člověk vydrží až 60 dní, avšak bez vody necelý týden. I náhlá ztráta pouhých 10 % tělesné vody může mít pro nás životu nebezpečné následky. Voda je důležitá pro odplavování škodlivých látek z našeho těla, vznikajících při metabolických procesech. Naše tělo je z více než 50 % tvořeno vodou. Jedinec denně vyloučí močí téměř 1,5 litru vody, další ztráty vody probíhají díky pocení či prostřednictvím metabolických procesů, takže dohromady denně vyloučíme až 2,5 litru. Proto je nutné vodu neustále doplňovat a dodržovat pravidelný pitný režim, tj. vypít denně přibližně 2 – 3 litry tekutin. Důležité je také dbát na to, co pijeme. Nejvhodnější je čistá pitná voda bez bublinek a cukru. Vhodné jsou pak také vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy či neslazené a ne moc silné čaje. Určitě bychom měli omezit vody,

kteře obsahují pŕíliš velké množství minerálních látek. Omezit bychom měli také vody s bublinkami, tzv. perlivé a samozŕejmĕ slazené nápoje nebo ovocné nektary. Tyto druhy nápojů totiř obsahují velké množství cukru, kteřý pak zvyšuje pocit řízneř, dále pŕispívá ke kazivosti zubů. V neposlední řadě také obsahují mnoho nadbytečné energie, kteřá se nám posléze ukládá do našich tukových zásob. Co se kolových nápojů týče, také nejsou vhodné a do našich jídelníčků bychom je měli zařadit jen výjimečně. Tyto nápoje obsahují kromě cukru také kofein, kteřý zvyšuje tvorbu moči a tím pádem zvyšuje ztrátu tekutin. Snad nejhorším možným nápojem pro náš organismus jsou tzv. energetické nápoje. Ty jsou velmi snadným zdrojem energie, avřak jejich častá konzumace, zejména ve spojení s alkoholem, pro nás může být velmi nebezpečná. Tyto nápoje také obsahují kofein, kteřý při zvýšené konzumaci vyvolává bušení srdce, třes, dále vede k bolestem hlavy, podráždĕnosti nebo nespavosti. Pokud nebudeme mít dostatečný pŕísun tekutin, může u nás nastat dehydratace organismu. Avřak na druhé stranĕ, pokud je pŕijímáno pŕíliš velké množství tekutin, tak to našemu organismu také nepospĕje (Ministerstvo zemědělství, 2012).

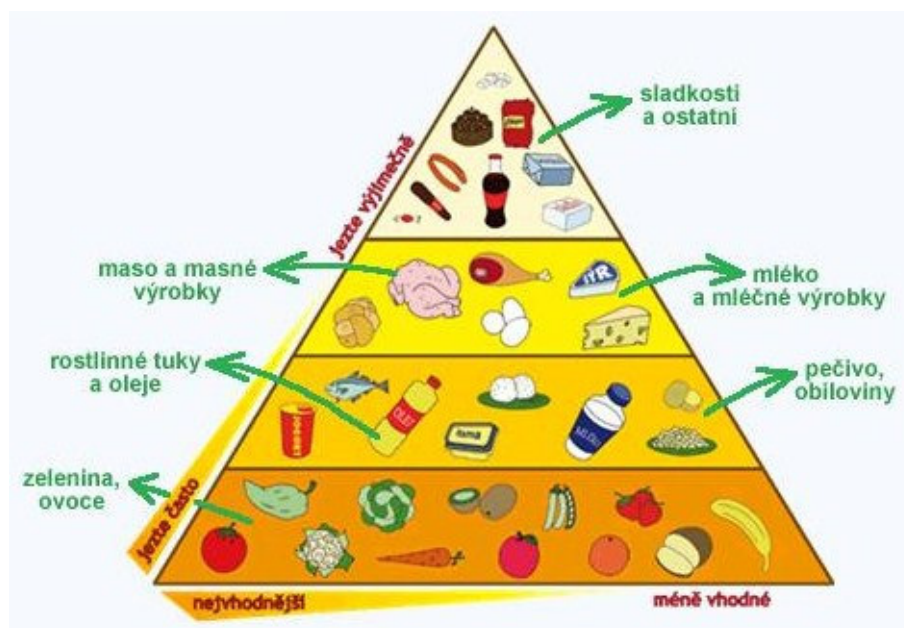
3 Základy správného stravování

Existuje více pohledů na to, jak se správně stravovat. Mezi nejznámější řadíme stravování na základě dodržování doporučených denních dávek. Podle kterých je stanoveno jaké množství konkrétních živin, energie a dalšího by měl člověk za den přijmout. Další možností je potravinová pyramida, ta znázorňuje, jaké potraviny by se měly jíst nejčastěji a jaké bychom do jídelníčku měli zařazovat jen minimálně. V neposlední řadě sem patří také poměr, jakým jsou zastoupeny jednotlivé živiny v našem jídelníčku. Konkrétní hodnoty by měly vypadat následovně: bílkoviny 12 – 14 %, tuky 20 - 30 % a sacharidy 55 - 60 %, v podstatě jde o zjednodušení doporučených denních dávek, kdy se spokojíme pouze s vyváženým poměrem živin. Je mnoho dalších pohledů na správné stravování, ať už jde pouze o počet porcí konkrétních potravin za den (například ovoce a zeleniny), až po různé alternativní formy stravování, jako jsou vegetariánství, veganství, makrobiotická strava apod. U posledních jmenovaných většinou dochází k nedostatku některých potřebných živin, vitaminů či minerálních látek, což má za následek narušení správného vývoje dítěte (Nevoral, 2003).

3.1 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida znázorňuje, jaké potraviny bychom měli nejčastěji zařadit do našeho jídelníčku. Dole v základně jsou potraviny, které bychom měli jíst co nejčastěji. Čím výše je potravina v pyramidě znázorněna, tím méně bychom ji do našeho jídelníčku měli zařazovat. Na samotném vrcholu pyramidy jsou potraviny, které bychom měli jíst pouze ve výjimečných případech. V každém patře pak směrem zleva doprava jsou opět potraviny, které jsou pro zdravou výživu vhodnější. Nejzdravější potraviny jsou zcela vlevo. Nesmíme však zapomenout, že potravinová pyramida je určena pro dospělé, a tudíž bychom při výběru vhodných potravin měli zohlednit to, že stravu připravujeme pro děti. Ty potřebují některé potraviny ve větším množství a jiné zase v menším než dospělý člověk. Například mají zvýšenou potřebu mléka a mléčných výrobků a na druhé straně by měly přijímat menší množství soli a kořeněných jídel apod. Strava pro děti by měla být co nejpestřejší a vyvážená, ale u malých dětí je třeba každou novou potravinu zařazovat postupně. Každé dítě pak potřebuje svůj individuální příjem potravy. Pokud dítě vykonává nějakou sportovní aktivitu, musí mít samozřejmě vyšší příjem energie, než dítě, které pouze sedí doma u počítače. Kolik

výživových látek by správně mělo být obsaženo v jídelníčku dětí, k tomu nám slouží doporučené denní dávky (Výživa dětí, 2013).



Obrázek 1 Potravinová pyramida

zdroj: <<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>>

3.2 Doporučené denní dávky

Jedná se o informaci, jaké množství bílkovin, energie, minerálních látek, sacharidů, tuků, vitaminů a případně i vlákniny by měl člověk každý den přijmout v potravě. Doporučené denní dávky (zkratka DDD) nejsou pro všechny stejné, jejich hodnoty se liší podle věku. U dospělých je následně rozlišováno i pohlaví, v zásadě mají ženy nižší doporučené dávky než muži. U dětí jsou hodnoty stanoveny tak, aby zaručovaly zdravý vývoj a růst dítěte (Víš, co jíš, 2013). V následující tabulce jsou zobrazeny doporučené denní dávky pro děti v jednotlivých věkových kategoriích.

	Děti 4 – 7 let	Děti 7 – 10 let	Děti 10 – 13 let	Děti 13 – 15 let	Děti 15 – 19 let
Energie					
kJ	5800-6400	7100-7900	8500-9400	9400-11200	10500-13000
kcal	1400-1500	1700-1900	2000-2300	2200-2700	2500-3100
Základní živiny					

Bílkoviny (g)	♀ 17 ♂ 15	24	34	45	♀ 46 ♂ 60
Sacharidy (g)	> 170-188	> 209-232	> 250-276	> 276-329	> 308-382
Vláknina (g)	9-12	12-15	15-18	18-20	20-24
Tuky (g)	♀ 45-53,4 ♂ 50,5-59	♀ 56-65 ♂ 62,3-72,8	♀ 67-78 ♂ 74-86,6	♀ 74-86,6 ♂ 88,4-103,1	82,2-102,6
Nenasycené mastné kyseliny					
n-6 (% energie)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
n-3 (% energie)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Cholesterol (mg)	300	300	300	300	300
Minerální látky					
Vápník (mg)	700	900	1100	1200	1200
Hořčík (mg)	120	170	♀ 250 ♂ 230	310	♀ 350 ♂ 400
Železo (mg)	8	10	♀ 15 ♂ 12	♀ 15 ♂ 12	♀ 15 ♂ 12
Jód (mg)	120	140	180	200	200
Vitaminy					
A (mg)	0,7	0,8	0,9	♀ 1 ♂ 1,1	♀ 0,9 ♂ 1,1
D (mg)	5	5	5	5	5
B1 (mg)	0,8	1	♀ 1 ♂ 1,2	♀ 1,1 ♂ 1,4	♀ 1 ♂ 1,3
B2 (mg)	0,9	1,1	♀ 1,2 ♂ 1,4	♀ 1,3 ♂ 1,6	♀ 1,2 ♂ 1,5
B6 (mg)	0,5	0,7	1	1,4	♀ 1,2 ♂ 1,6
B12 (mg)	1,5	1,8	2	3	3
Kysel. listová (ug)	300	300	400	400	400
C (mg)	70	80	90	100	100
Tekutiny					
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8
Z nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

Tabulka 1 Doporučené denní dávky

Převzato z: Kejvalová (2010, s.23)

3.3 Denní rozložení stravy

Velmi důležitou roli při správném stravování nehraje pouze výběr správných a kvalitních potravin, ale také správné rozložení stravy během dne. Jedinec by se neměl přejídat, ale na druhé straně nesmí ani hladovět. Nejvhodnější je jíst častěji, ale v menších porcích. Jedinec by měl správně denně sníst 5 – 6 jídel, s časovými odstupy průměrně 3 hodiny. Tato jídla je samozřejmě nutné doplnit pravidelným přísunem vhodných tekutin. Poslední jídlo by mělo být podáváno minimálně 2 – 3 hodiny před spaním (Kejvalová, 2010).

3.3.1 Snídaně

Častým omylem, se kterým se setkáváme, je ten, že lidé vynechávají snídani. Přitom snídaně je pro naše tělo velmi důležitá a u dětí obzvlášť. Ačkoli bychom si mohli říct, že děti přes noc jen leží a téměř se nehýbají, opak je pravdou. Tělo přes noc využívá přijatou energii, kterou využívá např. na funkci vnitřních orgánů, na udržení dechu, tělesné teploty či srdeční činnosti. Proto je tak důležité doplnit energii hned po ránu a dopřát dětem vydatnou snídani, protože právě snídaně rozbíhá náš metabolismus. Správná snídaně by měla tvořit cca 20 – 25 % celkového denního příjmu energie. Vhodná jsou jídla s vyšším obsahem složených cukrů, případně v kombinaci s určitým množstvím jednoduchých sacharidů, které jsou ale lehce stravitelné a nezatěžují tak trávicí trakt. Takovým příkladem jsou například celozrnné cereálie s mlékem nebo ovesná kaše. Ke snídani je nutné připravit také dostatek tekutin. Pokud tekutiny vynecháme, jejich nedostatek se pak může projevit bolestmi hlavy, nepozorností nebo únavou (Kejvalová, 2010; Marinov, 2011).

3.3.2 Dopolední svačina

Dopolední svačiny jsou u dětí, které navštěvují školní zařízení často velkým problémem. V mateřských školách jsou dětem svačiny připravovány dle daných norem. Avšak na základní škole si děti v lepším případě nosí svačinu z domova. Na prvním stupni většinou svačinu ještě připravují rodiče, takže stále mohou ovlivnit, jak zdravě jejich ratolest bude svačit. Na druhém stupni se bohužel v mnohých případech děti za své svačiny od maminky začnou postupem času stydět, tak je raději ani nevytáhnou z batohu. Když už pak děti svačí, trendem je chodit na nezdravé svačiny do bufetů či automatů, kde si pak kupují „dobroty“ jako například párek v rohlíku, sladké koblihy či kolu. Bohužel v těchto případech nemají rodiče moc šancí toto ovlivnit. Každá správná dopolední svačina by měla tvořit 10 – 15 % celkového denního příjmu energie. Musíme také dbát na to, že svačina by měla navazovat na snídani a nikoli ji nahrazovat! Na rozdíl od snídane by měla být obohacena o plnohodnotné bílkoviny, které jsou základním stavebním kamenem pro správný růst a vývoj dětí. Vhodnými potravinami pro dopolední svačiny jsou například celozrnný rohlík s tvarohovou pomazánkou, nebo ovocný či zeleninový salát (Kejvalová, 2010; Marinov, 2011).

3.3.3 Oběd

O víkendech je důležité, aby se rodina sešla pohromadě v klidu u stolu a společné jídlo si vychutnala. Není správné jíst jídlo hltavým způsobem. Oběd by měl obsahovat vyvážený poměr všech základních složek – kvalitní plnohodnotné bílkoviny, polysacharidy a vhodné tuky. Stejně tak je důležité správně jíst i přes týden ve škole. Školská stravovací zařízení, která vaří pokrmy pro děti, musí postupovat podle stanovených norem racionální výživy. Měly by se řídit doporučenými jídelníčky, které jsou sestaveny pro děti předškolního věku, mladšího školního věku, pro děti staršího školního věku a dorostence. V poslední době se stává zcela běžným výběr ze dvou jídel. Děti si mohou vybrat to jídlo, které jim více chutná. Avšak obě tato jídla by měla být vyvážená a obsahovat podobné výživové hodnoty. Jelikož oběd představuje podstatnou část našeho jídelníčku (30 – 35 % celkového denního příjmu energie), měl by být vydatný a skládat se z polévky a hlavního chodu. V neposlední řadě musí být také doplněn potřebným množstvím vhodných tekutin (Kejvalová, 2010; Marinov, 2011).

3.3.4 Odpolední svačina

Co se odpoledních svačin týče, záleží zejména na aktivitě dětí. Jestliže dítě navštěvuje nějaký pohybový kroužek, je jasné, že má větší energetický výdej než dítě, které celé odpoledne sedí u počítače. Tomu musí samozřejmě odpovídat i svačiny. Správná odpolední svačina by měla tvořit 10 % celkového denního příjmu energie. Vhodné je zařadit potraviny na bázi mléka nebo mléčných výrobků s porcí méně sladkého ovoce (např. hruška, okurka), či celozrnné pečivo, müsli tyčinku nebo ovocný tvaroh (Kejvalová, 2010; Marinov, 2011).

3.3.5 Večeře

Večeře by měla být opět podávána podle věku a režimu dítěte. Čím je dítě starší a chodí déle spát, tím déle se může podávat večeře. Ta by měla tvořit 15 – 20 % celkového denního příjmu energie. Večeře by měla mít vysoký obsah esenciálních mastných kyselin. Chybou je, pokud je k večeři podáváno sladké jídlo. To totiž obsahuje rychle využitelnou energii, která následně dělá děti aktivnější a ty pak mohou špatně usínat a jestliže není tato energie dostatečně využita, ukládá se do zásob. Není však nutné, aby večeře byla pokaždé teplá. Můžeme zařadit i studené pokrmy, jako např. různé zeleninové či těstovinové saláty nebo tmavé pečivo s pomazánkou (Kejvalová, 2010; Marinov, 2011).

4 Výživa a stravování v životě dítěte

4.1 Stravování v rodině

Jednu z nejdůležitějších rolí v utváření stravovacích návyků dítěte hraje rodina. Právě zde děti získávají první informace o správném stolování, používání příborů a o stravě jako takové. Proto je důležité, aby rodiče dbali nejen na to, jak se stravují jejich děti, ale hlavně na to, jaké stravovací návyky mají oni sami. Děti totiž považují rodiče za svůj vzor a snaží se napodobovat jejich chování. Je tedy namístě si uvědomit, jak velkou měrou ovlivňují rodiče vývoj dítěte. Rozsáhlý výzkum provedený u téměř šesti tisíc českých dětí ukázal vysokou závislost mezi výskytem nadměrné hmotnosti či obezity dítěte a BMI rodičů. Děti obézních rodičů jsou také častěji pobízeny k jídlu. Naproti tomu ani nadměrná kontrola či omezování v jídlu nejsou správné. Mohou zapříčinit, že dítě není schopno naučit se samostatně regulovat energetický příjem (Fraňková, 2013).

Značný vliv na vývoji jídelních zvyklostí dětí má i dosažený stupeň vzdělání a teoretické znalosti rodičů, především matky. Současné výzkumy ukázaly, že matky s nižším vzděláním kupují častěji hotová jídla, instantní polévky, uzeniny a používají větší množství tuků. Naopak matky se středoškolským či vysokoškolským vzděláním nenavštěvují tak často cukrárny, nepotrpí si pouze na tradičních českých jídlech a rády navštěvují lepší restaurace. Vyšší vzdělání znamená většinou také vyšší příjmy, a proto si mohou vysokoškolsky vzdělaní rodiče dovolit nakupovat dražší a kvalitnější potraviny pro své děti nebo chodit častěji do restaurací (Fraňková, 2013). To ale neznamená, že lidé se základním vzděláním jsou automaticky odsouzeni k tomu, aby jedli pouze určitá, pro zdraví méně prospěšná jídla. Musejí však více vybírat a přemýšlet při nakupování potravin. Je tedy na každém z nás, jak se k tomu postaví.

Každé období ve vývoji dítěte nebo později dospívajícího jedince je velmi důležité. V každém tomto období se organismus vyvíjí jinak, ať už třeba jedinec roste rychleji nebo naopak. Proto je tedy nutné dbát na správnou skladbu jídelníčku a vhodně vybírat potraviny, ze kterých pak chystáme dětem pokrmy. Jak tvrdí Šulcová (2007c, s.7) „*Jednou z hlavních chyb, kterých se dopouštíme v naší výživě je nevyváženost v příjmu hlavních živin – bílkovin, tuků a sacharidů.*“. Výživa, i když to možná tak nevypadá, je nedílnou součástí našeho života a má

tedy velmi zásadní vliv na náš fyzický a psychický vývoj. V následujících bodech se krátce zaměřuji na jednotlivé vývojové etapy dítěte (Kejvalová, 2010).

4.2 Stravování a výživa dětí předškolního věku

Rozdíly ve stravování dětí doma a ve školských zařízeních jsou značné, zvláště při vstupu z rodinného prostředí do mateřské školy, kde je skok největší. Děti jsou zvyklé se stravovat podle pravidel v rodině a najednou se musí přizpůsobit pravidlům mateřské školy. Zde na ně čeká spousta změn, které ne vždy přijímají kladně. Musejí se naučit jíst v přítomnosti většího počtu dětí, s čímž souvisí také zvýšený hluk při jídle, na který některé děti nebyly zvyklé. Dále se od nich očekává určitá úroveň samostatnosti při konzumaci jídla a používání příboru. Maminky jsou zde nahrazeny učitelkami a kuchařkami, které se o vše starají. (Fraňková, 2013). Co se stravování týče, tak přechod z mateřské školy na základní už není takovým skokem, děti mají osvojené základní stravovací návyky a jsou zvyklé jíst v kolektivu s ostatními dětmi.

Většina rodičů se více zajímá o pokrmy, které jsou dětem nabízeny v mateřské škole pouze tehdy, vyžaduje-li to zdravotní stav dítěte. O tom, co budou děti konzumovat, jsou rodiče informováni z jídelníčků umístěných na nástěnkách či na webu školy. Ale jen málo z nich se informuje o tom, jak se jejich dítě chová při jídle, zda při něm nezlobí, neloudá se, nebo zda dojídá všechny složky jídla. Některé děti nejsou vůbec zvyklé na vícesložkový oběd, a proto mají problémy s tím, aby vše snědli. (Fraňková, 2013).

Děti v předškolním věku se stále více aktivně podílejí na rodinném životě. Jak uvádí Nevoral (2003, s.124) „*Jídlo se stává stále více společenskou událostí, která má být pokud možno co nejvíce oddělena od denního stresu a starostí rodiny*“. V mnohých rodinách je ale opak pravdou. Stále častěji se setkáváme s rodinami, které se během jídla koukají na televizi, řeší před dětmi stresové situace a neumožní tím poklidné stravování celé rodiny. Děti namísto soustředění se na jídlo koukají na televizní pořady a reklamy. V tomto případě má společné stravování spíše opačný význam, než je žádoucí. „*Je na rodině, aby to nebyla reklama, ale rodiče, kteří určují složení jídelníčku a způsob stravování svého dítěte*“. (Nevoral, 2003, s.124)

Nejen pro děti v předškolním věku je nutný pravidelný stravovací režim, který slouží k zajištění nutričních potřeb dítěte. Děti předškolního věku mají menší kapacitu žaludku

a často se u nich střídá chuť k jídlu, proto by měli jíst v několika menších porcích během celého dne. V tomto věku jsou svačiny stejně důležité jako hlavní jídla, a proto by se neměly vynechávat (Nevoral, 2003).

„Výživové návyky a základní obrysy životního stylu se formují především v dětství.“ (Fialová, 2012). U předškolních dětí je kolikrát velmi těžké naučit je jíst nějakou novou potravinu. V mnohých případech, když dítě potravinu nezná, nechce jí ani ochutnat. Proto je nutné, abychom nezanevřeli a potravinu jim opakovaně a zejména v různých variantách předkládali. Vhodné je také kombinovat neznámou potravinu s pro dítě známou a oblíbenou potravinou. Dítě pak snáze novou potravinu přijme a zahrne do svého jídelníčku. V tomto vývojovém období dochází k intenzivnímu růstu a vývoji dítěte. Proto je nutné, aby byl zajištěn dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálů. V tomto období je důležité klást větší důraz na konzumaci mléka a mléčných výrobků, které zajišťují přísun bílkovin a zejména vápníku, který je důležitý pro mineralizaci rostoucích a zatěžovaných kostí. Děti v tomto věku by měly vypít přibližně půl litru mléka denně a konzumovat i další mléčné výrobky. Neměli bychom opomíjet ani přísun kvalitních bílkovin, esenciálních a mastných kyselin, jež jsou důležité pro správný růst a funkce organismu. Na druhé straně je dobré omezit příjem tuků, které by měly být v optimálním rozložení 2/3 rostlinných a 1/3 živočišných tuků a samozřejmě sladkostí, které by měly být pouze „za odměnu“. To vše je samozřejmě vždy nutné doplnit o pravidelný přísun vhodných nápojů a tím tedy dodržovat pravidelný pitný režim (Kejvalová, 2010; Marinov, 2011).

Základy jídelníčku dětí předškolního věku jsou orientačně uvedeny v následující tabulce.

Jídlo	Věk 2-3 roky		Věk 4-6 let		Poznámky
	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
Mléko a mléčné výrobky	½ hrnečku (125 ml)	4-5	½ - ¾ hrnečku (125-180 ml)	3-4	½ hrnečku mléka= 15-20 g sýru= ½ hrnečku jogurtu
Maso, drůbež, ryby	30-60 g	2	30-60 g	2	30 g masa může být nahrazeno: 1 vajíčkem, 4-5 lžíc vařených luštěnin
Zelenina vařená,	2-3 lžíce	4-5	3-4 lžíce	4-5	Zahrnuje jednu listovou

Zelenina syrová *	několik málo kousků		několik málo kousků		nebo žlutou zeleninu pro obsah vitamínu A (mrkev, špenát, brokolice)
Ovoce syrové Konzervované ovoce Ovocné šťávy	½ - 1 malé 2 - 4 lžice 100-120 ml	4-5	½ - 1 malé 4-6 lžic 120 ml	4-5	Zahrnuje jedno na vitamín C bohaté ovoce nebo zeleninu, např. pomeranče, grapefruity, citróny, jahody, rajčata, brokolici
Chléb a výrobky z obilí Celozrnný chléb Vařené obilniny	½ - 1 krajíc ¼ - ½ hrnečku	3-4	1 krajíc ½ hrnečku	3-4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen ½ hrnečkem vařených těstovin nebo rýže.
* nesmí se podávat dětem, které neumí ještě dobře žvýkat					

Tabulka 2 Základy jídelníčku dětí předškolního věku

Převzato z: Nevorál (2003, s.122)

4.3 Stravování a výživa dětí ve věku od 6 do 18let

Výživa dětí v této věkové kategorii má své zákonitosti v potřebách přívodu energie, jednotlivých živin a dalších potřebných látek tak, aby byl zajištěn jejich zdravý a optimální vývoj a růst. Výživová doporučení, která jsou uváděna pro dospělé osoby, se velmi podobají doporučením pro děti školního věku, avšak s určitými odchylkami. V období růstu potřebuje tělo zvýšenou dávku některých vitamínů, stopových prvků, základních živin a dalších. Zvláště dostatečný příjem vitamínu D pro růst kostí a bílkovin pro správný růst svalové tkáně. Pro správný růst a vývoj každého jedince je potřebné také určité množství energie přijaté z potravy. Nedostatečné nebo nadbytečné množství energie působí nepříznivě na metabolické procesy organismu. To může vést k nedostatečné nebo nadměrné tvorbě tkání, což se může projevit obezitou nebo malnutricí. Další častou chybou ve výživě dětí je absence snídaní a nedostatek tekutin během dopoledne. Často za to může ranní spěch, kvůli kterému se snídaně a pitný režim vypouští. To může vést k únavě, bolestem hlavy nebo podrážděnosti. Tento trend se projevuje převážně u dětí, které si již svačinu připravují sami (Nevoral, 2003).

Výživa je pro dítě od narození pasivní činností, s přibývajícím věkem se začíná stále více podílet na výběru potravin, které konzumuje. V období od školního věku už začínají rozhodovat o tom, co budou a nebudou jíst. Vše je do značné míry ovlivněno přítomností

bufetů a dostáváním peněz na svačinu, kdy si dítě samo vybere, co mu chutná a většinou to není to správné pro jeho vývoj. Stravovací návyky dětí se formují podle stravovacích zvyklostí rodiny, vlivu prostředí i vlastních postojů. Proto je důležité, aby si dítě z domova odneslo potřebné informace o správném stravování. Právě v období školního věku se postupně upevňují stravovací návyky do dalšího života jedince (Nevoral, 2003).

4.3.1 Mladší školní věk (6-10 let)

Toto vývojové období je z hlediska růstu dítěte klidnější, zato z hlediska rozvoje obezity velmi rizikové! Děti tráví spoustu času sezením ve školních lavicích, proto je vhodné, aby navštěvovali nějakou pohybovou aktivitu. Pokud se tak nestane, je důležité ohlídat jejich správný jídelníček. Důležité je dbát na zdravé školní svačiny a zajistit dětem pravidelný jídelní režim. Nejčastější chybou, které se pak rodiče při přípravě svačin dopouští je zařazování sladkostí, sušenek či smažených pokrmů a naopak poskytnutí nedostatečného množství vhodných tekutin (Kejvalová, 2010); Marinov, 2011).

4.3.2 Starší školní věk (11-14 let)

V tomto období dochází opět k intenzivnímu růstu a zejména k pohlavnímu dospívání. Trendem u starších školáků je napodobování svých vrstevníků a případná snaha v kolektivu vyniknout a být tzv. „za frajera“. Existuje mnoho případů, kdy se děti snaží udělat dojem na spolužáky tím způsobem, že místo svačin z domova si raději koupí ve školním bufetu párek v rohlíku nebo v horším případě nesvačí vůbec. Je proto důležité, aby rodiče dbali na správné stravování svých dětí (Kejvalová, 2010; Marinov, 2011).

4.3.3 Období dospívání (15-18 let)

U dospívajících dochází k ukončení jejich tělesného a duševního růstu, již jsou nastaveny veškeré metabolické pochody. Jídelníček dospívajících se již nemusí nijak výrazně lišit od jídelníčku dospělých. V tomto období už „dětem“ nelze zakázat návštěvu fast foodů, protože ve většině případů, co je zakázáno, se stává mnohem lákavějším. Proto je důležité jim poskytnout alespoň kvalitní a zdravou večeři. V tomto období je velmi důležité, zejména u dívek, hlídat to, zda se pravidelně stravují. Toto období je velmi rizikové z hlediska výskytu nemocí spojených s poruchami příjmu potravy, jako jsou bulimie či mentální anorexie.

Naopak pro chlapce je typický neustálý hlad a potřeba stále něco jíst (Kejvalová, 2010; Marinov, 2011).

5 Stravování ve školských zařízeních

Každé dítě navštěvující školské zařízení má nárok se zde stravovat. To s sebou nese řadu výhod. Stravování ve školských zařízeních podléhá vyhlášce č. 107 o školním stravování. Jídla, která jsou dětem nabízena ve školních jídelnách, musí splňovat určitá nutriční kritéria a musí být připravována dle přísných hygienických předpisů. Na dodržování všech předpisů a norem dohlíží Česká školní inspekce a orgány veřejného zdraví. O to, aby byla strava vyvážená a obsahovala potřebné živiny ve správném poměru, se stará tzv. spotřební koš. Díky tomu je zajištěno, že dítě dostane do těla všechny potřebné živiny, které potřebuje pro svůj správný vývoj, samozřejmě v určitém poměru k celkové doporučené denní dávce. Zároveň je zaručena určitá pestrost jídel, proto se v jídelníčku vyskytují nejen masitá jídla, ale také bezmasá jako je například ovocný nákyp, různé druhy luštěnin a další. Každý oběd (vyjma těch sladkých) by měl být doplněn zeleninovou oblohou či salátem (Fialová, 2012; MŠMT, 2013).

Jídelníček se vždy vytváří obvykle na týden dopředu, některé školy však mají jídelníčky i na několik týdnů dopředu. V současné době je možno si jídelníček prohlédnout i na stránkách školy, což je určitě výhodou.

Školní kuchyně jsou vybaveny moderními přístroji pro přípravu jídel a je dbáno na správné dodržování technologických postupů i hygienických předpisů. Personál je vždy pečlivě proškolen a má odpovídající kvalifikaci. Za dodržování všech norem a předpisů zodpovídá vedoucí stravování.

Nespornou výhodou školního stravování je také cena oběda, která se pohybuje v průměru kolem dvaceti až pětadvaceti korun. Obědy ve školách jsou tedy výrazně levnější, než v restauračních zařízeních. Ve školských zařízeních totiž platí strávník pouze cenu potravin, o ostatní položky jako jsou platy zaměstnanců kuchyně, energie apod. se podělí stát a zřizovatel. Naproti tomu v restauracích jsou do ceny jídla započteny i tyto položky, a proto je cena jídla několikanásobně vyšší, než za jakou má možnost oběd zakoupit dítě ve školní jídelně. Právě nízká cena napomáhá tomu, že si téměř každý rodič může dovolit stravovat své děti ve školní jídelně a tím jim dopřát alespoň jedno nutričně vyvážené jídlo denně.

5.1 Výživové normy pro školní stravování

Věková skupina strávnicků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	35	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Tabulka 3 Výživové normy pro školní stravování

Převzato z: Vyhláška č. 107/2005 Sb., příloha č.1

5.2 Spotřební koš

Spotřební koš je důležitým ukazatelem při správném sestavování jídelníčku ve školních stravovacích zařízeních. Tento ukazatel stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla, která se podávají ve školní jídelně. Při sestavování spotřebního koše je důležité myslet na to, že strávnicki se nemohou ve školní jídelně stravovat celý den, proto nemohou být zajištěny všechny potřebné živiny v optimálním množství. Podle dostupných informací je známo, že žák základní školy, který obědvá ve školní jídelně, tímto jídlem pokryje 35% doporučené denní dávky. Takže i nadále má velký vliv na stav jeho výživy rodina a domácí stravování (Kotulán, 2005). Určité skupiny potravin, jako jsou např. brambory, maso, ovoce, zelenina a jejich doporučená spotřeba na žáka na den, jsou stanoveny v legislativě. Každé stravovací zařízení musí provádět tyto výpočty, na jejichž základě je pak zřejmé, zda tato doporučení plní. Hodnota spotřebního koše se počítá za měsíční období. Jak správně vypočítat tento ukazatel je přesně stanoveno ve výše zmíněné vyhlášce 107/2005 Sb. (Jídelny.cz, 2013).

5.3 Bufety a automaty

Nedílnou součástí školských zařízení jsou také bufety a automaty, pouze v mateřských školách se tato zařízení nenacházejí. Ve školních bufetech se většinou prodávají jídla, která neprospívají zdraví dítěte. Jedná se spíše o pochutiny, které mají často vysoký obsah cukru

nebo tuku. Pokud jsou zde nabízena jídla hodnotná a prospěšná pro zdraví dětí, jsou většinou dražší než ostatní zboží a jejich množství je minimální. Ve školních automatech to nebývá o mnoho lepší. Avšak existují i školní automaty nabízející mléko nebo ovocné šťávy a další sortiment, který je pro děti vhodnější. S těmi se bohužel setkáváme pouze zřídka. Pokud mají děti na výběr, tak si většinou zvolí méně zdravá jídla, proto je zapotřebí zcela nahradit současné automaty těmi „zdravými“, nestačí pouze přidat zdravější pokrmy a nápoje. Podporování dětí v konzumaci jídel ze současných bufetů a automatů není rozhodně správnou volbou. Lidé by se měli spíše zaměřit na „uzdravení“ školních automatů a bufetů, tedy usilovat o to, aby se zde prodávaly potraviny a nápoje, které prospívají k dobrému zdraví dětí.

5.4 Projekty na podporu zdraví

V současné době se školy také snaží zapojovat do různých programů a projektů na podporu zdraví. Jedná se například o program Škola podporující zdraví (Zdravá škola) a Ovoce a zelenina do škol. Asi nejznámějším a nejrozšířenějším je právě projekt Ovoce a zelenina do škol. Jde o to, že žáci zdarma dostávají čerstvé ovoce nebo zeleninu k svačině, většinou dva dny v týdnu. Tyto projekty jsou zcela jistě tím správným krokem, jak začít zlepšovat kvalitu stravování dětí.

5.5 Mateřské školy

V mateřských školách platí podobná pravidla, jako na základních nebo středních školách. Jsou zde ale určité rozdíly, kterými se od nich odlišují. Prvním z nich je počet jídel, který je trojnásobný oproti základním školám. Dětem je podávána dopolední svačina „přesnídávka“, oběd (skládající se z polévky a hlavního jídla) a odpolední svačina. Pokud má mateřská škola prodloužený provoz tj. do 18.00-18.30, musí být zařazena do jídelníčku ještě jedna odpolední svačina. Jídla jsou podávána s přibližně dvou a půl hodinovým rozestupem. Zajímavostí je fakt, že časový harmonogram je mírně odlišný dle věku dětí, nejmenší děti mají rozestup mezi jídly o půl hodiny menší.

Dalším rozdílem je množství živin, které mají děti v tomto věku přijmout, tomu je také přizpůsoben jídelníček mateřské školy. Podrobněji je vše popsáno v tabulce č.1. Například mléko nebo mléčné výrobky jsou na jídelníčku každý den a v některých dnech jsou podávány i dvakrát. Což je ale pouze část doporučených porcí, které by měly děti během dne přijmout. Důvodem, proč potřebují takové množství mléka a mléčných výrobků, je větší potřeba

některých živin, vitaminů a minerálních látek, které jsou v mléce obsaženy (hlavně vápník pro vývoj kostí).

Ovoce a zelenina jsou nepostradatelnou složkou každého jídelníčku, ať už se jedná o mateřskou, základní nebo střední školu. V mateřské škole mají jednu velkou výhodu, kterou je zajištění pitného režimu během dne. V zimních měsících to bývá nejčastěji čaj a v letních naopak voda s citronem nebo také čaj.

5.6 Základní a střední školy

Pokud hovoříme o stravování na základních a středních školách, máme tím na mysli v první řadě obědy nabízené ve školních jídelnách, ale patří sem také školní automaty a bufety. Jak již bylo uvedeno výše v textu, právě bufety a automaty přispívají negativním způsobem k nevhodnému stravování dětí ve školách. Oproti tomu obědy ze školních jídelen jsou v tomto ohledu na vysoké úrovni, musí splňovat konkrétní normy a obsahovat určité množství živin.

Mnoho základních a středních škol nabízí výběr ze dvou jídel. Každé školské zařízení si samo rozhoduje o tom, zda tuto možnost pro své strávnický zřídí, není to totiž jejich povinností. Pro školní jídelnu to jistě znamená větší pracovní vytížení, avšak zároveň se tím zvýší zájem dětí o školní obědy. Cílem školních jídelen je nejen zajistit pestrou a vyváženou stravu, ale také získat co nejvíce dětí, které by se zde rády stravovaly. A pokud nabízejí výběr ze dvou jídel, je pravděpodobné, že se zde začne stravovat větší počet dětí.

Rozdílem oproti mateřské škole je hlavně menší počet podávaných jídel. Děti v MŠ dostávají tři jídla za den a na základní nebo střední škole už je to jen jedno. Zde hrají zásadní roli právě rodiče, kteří by měli zajistit svým dětem ostatní dopolední jídla, tedy zdravou snídani a svačinu. Je třeba dbát na to, aby svačiny co nejvíce odpovídaly aktuálním potřebám dítěte a spolu s obědem tak zajistily správný vývoj dítěte.

6 Poruchy jídelního chování a příjmu potravy

„Problémy s jídlom mohou být dočasnou epizodou v životě dítěte, ale někdy mohou poznamenat celý jeho život.“ (Fraňková, 2013, s.104). Tato výstižná věta poukazuje na to, že abnormality v jídelním chování se nemohou brát na lehkou váhu, neboť problémy, které se projevují již v dětském věku, ovlivní často zdraví jedince v dospělosti. Poruchy jídelního chování v raném dětství mají často pouze mírný charakter, a proto si rodiče neuvědomují, jejich závažnost a nepřikládají jim takový význam. Existuje mnoho poruch jídelního chování a příjmu potravy a bohužel se s nimi setkáváme stále častěji i u malých dětí. Některé z nich mají pouze minimální negativní dopad na zdraví dítěte, ale jiné mohou vést k vážným zdravotním problémům ohrožující zdravotní stav dítěte (Fraňková, 2013).

6.1 Body Mass Index (BMI)

S problematikou poruchy jídelního chování a příjmu potravy souvisí i Body Mass Index neboli odhad tělesného tuku. Jedná se o ukazatel uznávaný Světovou zdravotnickou organizací (WHO), pomocí kterého můžeme určit, do jaké kategorie jedinec spadá. Celkem obsahuje 6 kategorií - podváha, norma, nadváha, obezita 1. stupně, obezita 2. stupně, obezita 3. stupně.

Tento index spočítáme jednoduše podle následujícího vzorce:

$$\text{BMI} = \text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m})^2$$

Ukázkový příklad:

Pro osobu, která měří 150cm a váží 60kg, se BMI spočítá následovně:

$$\text{BMI} = 60 / (1,5)^2 = \mathbf{26,67}$$

Tabulka hodnocení tělesné hmotnosti podle BMI

Na základě získaného výsledku nyní můžeme podle následující tabulky určit, do jaké kategorie daný jedinec patří a jak vysoká jsou s touto kategorií spjatá zdravotní rizika, na které bychom si měli dát pozor.

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
Méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5 – 24,9	norma	minimální
25,0 – 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0 – 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0 – 39,9	obezita 2.stupně (závažná)	vysoká
40,0 a více	obezita 3.stupně (těžká)	velmi vysoká

Tabulka 4 Tabulka hodnocení tělesné hmotnosti podle BMI.

Převzato z: Kejvalová (2010, s.17)

6.2 Mentální anorexie a mentální bulimie

Mentální anorexie

Mentální anorexie je bohužel problémem většiny společností, a tedy i té naší. Projevuje se odpíráním jídla, nadměrným cvičením, záměrným vyvoláváním zvracení a podobně. Týká se většinou žen a dívek, které nejsou spokojeny se svým vzhledem a chtějí být co nejtíhlejší. Problémem je, že se tato nemoc prokazatelně objevuje už u dívek na prvním stupni základní školy, které se chtějí co nejvíce podobat vyhublým modelkám. Redukce příjmu potravy a používání dalších podpůrných prostředků vede k postupnému snížení tělesné hmotnosti až na samé minimum. Člověk už není schopen sám zabránit dalším ztrátám hmotnosti, což může vést až k úplnému vyčerpání energetických zásob i svalové hmoty. Proto je potřeba vždy včas zasáhnout a nenechat nemoc rozvinout do takového stádia (Fraňková, 2013).

Mentální bulimie

Mezi typické projevy mentální bulimie patří nekontrolovatelné přejídání a následné vyvolání zvracení. I toto onemocnění se týká převážně žen, avšak projevuje se v pozdějším věku než anorexie. Nemocné ženy jsou nespokojeny se svým vzhledem a každý úbytek na váze je pro ně další motivací k pokračování v hubnutí. Při jezení jídla pociťují většinou dobrý pocit, avšak záhy se dostaví pocit viny a sebeobviňování a následuje zvracení a pocit úlevy, i proto je bulimie často spojována s depresivními stavy. I toto onemocnění je velmi závažné a vyžaduje včasnou pomoc ze strany rodiny a odborníků. Rodiče by nikdy neměli podceňovat jakékoli abnormality ve stravování svých dětí (Fraňková, 2013).

Prevence vzniku MA a MB

Pro včasné rozpoznání poruchy jídelního chování nebo poruchy příjmu potravy je potřeba sledovat chování dítěte při jídle a všimnout si všech odchylek. Rodiče by měli zbystrit zvláště tehdy, chce-li dítě jíst pouze o samotě, vynechává jídla, ubývá na váze a podobně. Tyto projevy však nemusí hned znamenat poruchu příjmu potravy, může se jednat pouze o dočasný stav způsobený například narušenou psychikou dítěte, úrazem nebo nemocí. Žádná z těchto příčin se samozřejmě nesmí brát na lehkou váhu a rodiče by ji měli vždy řešit. Pokud by se stav dítěte zhoršil natolik, že mu rodiče sami nemohou pomoci, měli by se včas obrátit na pomoc odborníků (Fraňková, 2013).

6.3 Dětská obezita

V současné době je dětská obezita často diskutovaným problémem a počet obézních dětí rok od roku stoupá. „*Jedno z pěti dětí v Evropě v současnosti trpí nadváhou. Z těchto dětí je celá třetina obézních. Každým rokem přibývá 400 000 mladých obézních Evropanů.*“ (Kejvalová, 2010, s.15). Tento problém se však čím dál tím častěji týká i dětí v České republice. I u nás platí, že každým rokem přibývá dětí, které trpí nadváhou. V současné době se obezita týká 20% – 30% dětí, z nichž 2/3 dětí se těchto přebytných kilogramů již nezbaví. Ta s sebou přináší i další zdravotní komplikace, které se mohou projevit již v dětství a přetrvávat až do dospělosti. Jak uvádí Šulcová (2007a, s.15) „*Mohou se tak objevovat vybočení páteře nebo dolních končetin, mohou vznikat viditelné změny na kůži a podobně. Často se již v dětském věku objevují žlučnickové obtíže*“. Dalšími komplikacemi mohou být například cukrovka, vysoký krevní tlak nebo nádorová onemocnění trávicího traktu (viz níže). Proto je nutné, aby rodiče již od útlého věku dětí dbali na jejich vyváženou a pestrou stravu, dostatek tekutin a zejména dostatek pohybu. Nezbytnou součástí je, aby sami rodiče šli svým dětem příkladem. Jestliže dítě vidí, jak rodiče jen sedí u televize s mísou smažených bramborových lupínků, které zapíjí sladkou limonádou či pivem, těžko se může naučit zásadám správného stravování. Jestliže již rodiče začnou se správným stravováním doma, je nutné o něj dbát i ve škole (VZP České republiky, 2013).

Trendem ve školních zařízeních je mít nějaký bufet, kde si děti můžou koupit například párek v rohlíku či automat na slazené nápoje či čokoládové tyčinky. Děti tak mají snadný přístup k méně zdravým potravinám, které doma mnohdy nemají a je tedy pro ně velkým lákadlem si

tyto „dobroty“ koupit. Z hlediska zdravého stravování je toto závažný problém. Ovšem pro školu jsou bufety a automaty velkým přínosem, hlavně z finančního hlediska.

Jednoduše řečeno, nadváha a obezita jsou jevy, při kterých se v našem těle hromadí nadbytek tukové tkáně. Základní příčinou těchto onemocnění je nerovnováha mezi energií, kterou přijmeme a energií, kterou vydáme zejména nějakou pohybovou aktivitou. Právě nevydaná energie se později začne ukládat do tukových zásob a lidé postupně tloustnou. Tuk se u žen ukládá nejčastěji na bocích, hýždích a stehnech, naopak u mužů se ukládá nejčastěji v oblasti břicha (Marinov, 2011; Nevoral, 2003).

6.3.1 Zdravotní komplikace spojené s obezitou

Obezita a nadváha s sebou přináší celou řadu zdravotních komplikací, které mohou mít pro člověka i velmi vážné následky. Tyto komplikace nemusí postihovat pouze dospělé jedince, ale jejich původ může začít již v dětství. Proto je důležité dbát na zdravou stravu a snažit se těmto problémům předcházet.

Mezi nejzávažnější zdravotní komplikace patří například postižení pohybového aparátu a srdečního cévního systému, zatížení trávicího systému, kožní potíže, obézní lidé se více potí a to způsobuje různé ekzémy či vyrážky. Zhoršení kvality spánku, zejména u dětí, které trpí obezitou, se ojediněle může objevit tzv. syndrom apnoe, kdy dochází ke krátkým nepravidelným zástavám dechu, protože v oblasti krku dochází k nahromadění tuku, což zamezí plynulému průchodu vzduchu do plic. Další komplikací může být rozkolísání hladiny hormonů u dívek a hrozí vypuknutí tzv. hirsutismu, který způsobuje nadměrné ochlupení v obličeji, pokud již dívky menstruuje, může dojít k narušení pravidelnosti jejich cyklu, v krajním případě až k jeho vymizení. U chlapců se může objevit tzv. gynekomastie, kdy dochází ke zduření prsních žláz. Obecně rozkolísání hormonů může způsobit dřívější nástup puberty. Výrazným problémem mohou být také psychické potíže. Jedinec trpící nadváhou může trpět nízkým sebevědomím, později se mohou dostavit i deprese. Obézní jedinci jsou také mnohem častěji terčem šikany, zejména ve škole, to pak může vést ke zhoršení prospěchu, stranění se kolektivu. Děti se pak tyto problémy mohou snažit řešit radikálním způsobem a může u nich propuknout některá z poruch příjmu potravy, např. bulimie či naopak noční přejídání. S rozvojem obezity také souvisí diabetes, je to vůbec nejhorší

komplikace spojená s obezitou, tělo nemusí správně tvořit inzulín a reagovat na něj, proto již ve velmi nízkém věku může propuknout diabetes 2. Typu (VZP České republiky, 2013).

6.3.2 Příčiny vzniku obezity

Pro dodržování zásad zdravého stravování, je nutné v dětských jídelnících omezit, či dokonce vypustit níže uvedené potraviny, jako jsou sladkosti a konzumace jídel rychlého občerstvení.

Sladkosti

Jak již bylo jednou zmíněno, sladká jídla v sobě obsahují rychle využitelnou energii. Pokud tato energie není zcela využita, začne se ukládat v těle do zásob, což je počáteční jev obezity. Sladkosti nemusíme z dětského jídelníčku úplně vyloučit, jen je nutné je významně omezit. Nejedná se jen o sladkosti typu sušenek či čokolády, ale omezit bychom měli i sladká jídla, kterými jsou např. lívance, palačinky nebo žemlovky. Malým dětem asi těžko vysvětlíme, proč ostatní děti mlsají sladké a oni ne, proto je dobré je nahradit zdravějšími variantami, např. čokoládou s vysokým podílem kakaá.

Fast food

Návštěvy fastfoodů jsou u dětí a hlavně u dospívající mládeže velmi oblíbené. Avšak konzumace jídel v těchto občerstveních je velmi riziková. Jídla založená na bázi rychlého občerstvení obsahují celou řadu nevhodných látek pro náš organismus. Je v nich vysoký podíl soli, vysoký přísun tuků, dále také nasycených a trans mastných kyselin. Tato jídla neobsahují (a pokud ano, tak jen velice málo) ovoce či zeleninu a také je v nich zcela minimální nebo dokonce vůbec žádný podíl vlákniny. Proto by stravování v těchto typech zařízení mělo být pouze výjimečně (Kejvalová, 2010).

Pohyb

Další příčinou vzniku a rozvoje obezity je nedostatečné množství pohybu, tedy nepoměr mezi přijatou a spotřebovanou energií, což vede k hromadění tuku v těle. Je potřeba přimět děti k aktivnímu využívání volného času. Nemusí se jednat pouze o cílené sportovní aktivity, stačí, když si dítě venku aktivně hraje s kamarády. Děti v předškolním a školním věku by měly trávit několik hodin denně pohybovou činností, do té se řadí i procházky, cesta do školy

a ze školy, sportovní aktivity, venkovní hry a podobně. V podstatě jde o dobu, kdy jen nesedí doma u televize nebo počítače. Pohybová aktivita nejen zmírňuje riziko vzniku obezity, ale napomáhá také správnému vývoji dítě, jeho kostí a svalů (Nevoral, 2003).

7 Shrnutí teoretické části

V teoretické části se podařilo obsáhnout základní informace potřebné k získání povědomí o dané problematice. Tato část práce je rozdělena na jednotlivé kapitoly změřené vždy na konkrétní oblasti ve stravování dětí.

V první kapitole jsou popsány základní složky výživy, se kterými je nutno se seznámit. Nejdříve jsou uvedeny bílkoviny, jejich dělení, funkce a důležitost pro správný růst. Dále tuky a jejich pozitivní a negativní dopad na lidský organismus. Sacharidy a jejich úloha při tvorbě energie i důsledky jejich nadměrné konzumace. Není zde zapomenuto ani na minerální látky, vitaminy a vodu.

Druhá kapitola se zabývá základy správného stravování. Jsou zde popsány základní pohledy na správné stravování, podrobněji je popsána potravinová pyramida i doporučené denní dávky. Dále je uvedeno, jak by mělo vypadat ideální rozložení stravy během dne.

Třetí část je věnována výživě a stravování dítěte v průběhu jejich vývoje. Nejprve je objasněno stravování a stravovací návyky v rodině, dále pak výživa dětí v předškolním věku. Závěrem jsou uvedeny informace o stravování a výživě dětí ve věku od šesti do osmnácti let rozdělených do tří kategorií (6 – 10 let, 11 – 14 let a 15 – 18 let).

Ve čtvrté kapitole je uvedeno, jak vypadá stravování ve školských zařízeních, ať už jde o mateřské, základní nebo střední školy. Jaké mají povinnosti školní jídelny a co všechno musejí nabízená jídla splňovat. Oproti tomu jsou zde také základní informace o školních bufetech a automatech.

Poslední kapitola se věnuje poruchám jídelního chování a příjmu potravy. Konkrétně problematice mentální anorexie a bulimie a prevence jejich vzniku. Také jsou zde informace o dětské obezitě a zdravotních komplikacích, které způsobuje.

PRAKTICKÁ ČÁST

8 Výzkumné šetření

8.1 Cíl práce

Cílem práce je získání a zpracování informací týkajících se zájmu rodičů o stravování svých dětí po dobu, kdy jsou děti ve škole. Výzkumné šetření je zaměřené na rodiče, jejichž děti navštěvují mateřskou školu, první či druhý stupeň základní školy nebo střední školu v okrese Chomutov.

Dílčí cíle:

1. Sledovat míru informovanosti rodičů o stravování svých dětí navštěvujících mateřskou školu.
2. Sledovat míru informovanosti rodičů o stravování svých dětí navštěvujících první nebo druhý stupeň základní školy.
3. Sledovat míru informovanosti rodičů o stravování svých dětí navštěvujících střední školu.

8.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky byly vytvořeny na předpokladu, že se stoupajícím věkem dětí klesá zájem a informovanost rodičů o stravování svých dětí v době, kdy jsou ve škole a zároveň se snižuje počet dětí, které chodí na obědy ve škole.

1. Je zájem a informovanost rodičů o stravování svých dětí v době, kdy jsou ve škole největší v mateřské škole?
2. Snižuje se zájem a informovanost rodičů o stravování svých dětí se stoupajícím věkem dítěte?
3. Navštěvuje školní jídelnu méně dětí na střední škole, než na základní škole?

8.3 Metody výzkumu

Jako nejvhodnější metoda pro získání potřebných dat byla zvolena dotazníková metoda. Celkem byly vytvořeny dva dotazníky z důvodu odlišností ve stravování v mateřských školách a ostatních školských zařízeních.

8.4 Dotazník

Pro výzkum byly použity dva dotazníky, jeden pro mateřské školy a druhý dotazník byl určen pro první stupeň základní školy, druhý stupeň základní školy a střední školy. Pro mateřské školy bylo celkem deset otázek a pro základní a střední školy sedmnáct otázek. Většina z nich byla uzavřených, vždy s jednou možnou odpovědí. Dotazníky byly anonymní a jejich vyplnění nezabralo více než deset minut. Pro tvorbu dotazníku byl použit program Microsoft Word, následně byl dotazník přepsán a uložen na webu pomocí aplikace Google forms. Vzorové dotazníky jsou umístěny v příloze číslo 1-6.

8.5 Cílová skupina a sběr dat

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na rodiče z okresu Chomutov, jejichž děti navštěvují jedno z výše uvedených školských zařízení.

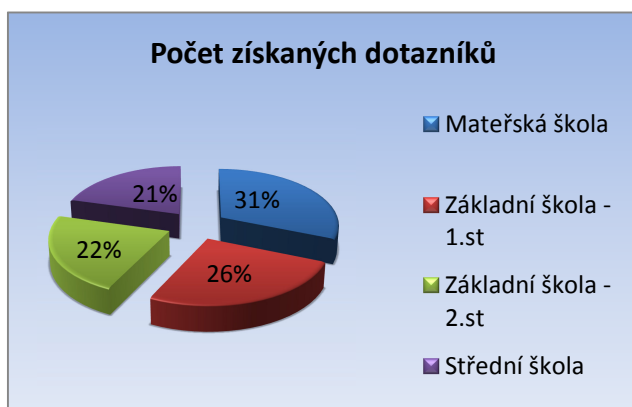
Data byla získávána dvěma způsoby, vyplňováním dotazníků jak v elektronické, tak tištěné podobě. Tištěné dotazníky vyplňovali rodiče buď přímo ve školském zařízení, nebo si je odnesli domů a druhý den je opět přinesli. Elektronické dotazníky byly umístěny na web a shodovaly se s těmi v tištěné podobě. Možnost vyplňování přes internet byla zvolena z důvodu minimálního počtu rodičů, které lze zastihnout na středních školách a na druhém stupni základních škol.

8.6 Zpracování dat

Získaná data z dotazníků (tištěných i elektronických) byla převedena do elektronické podoby tak, aby bylo možné jejich další zpracování. Pro práci s nimi byl zvolen tabulkový editor Microsoft Excel, ve kterém se nashromážděné odpovědi zanalyzovaly a převedly do přehledných tabulek a grafů s absolutními i relativními hodnotami.

9 Výsledky výzkumného šetření

Výzkumného šetření se zúčastnilo několik školských zařízení z okresu Chomutov. Celkem se podařilo nashromáždit necelých čtyři sta vyplněných dotazníků, konkrétně 378 exemplářů. Nejvíce jich bylo z mateřských škol, kde bylo získávání informací nejjednodušší, z důvodu každodenní přítomnosti rodičů dětí. Dokonce zde musel být výzkum předčasně ukončen z důvodu vyplnění předpokládaného počtu dotazníků v polovičním čase oproti ostatním školským zařízením. Nejmenší zájem o spolupráci byl s rodiči, jejichž děti navštěvují střední školu. Celý výzkum trval necelých deset dní. Konkrétní hodnoty výzkumu jsou uvedeny v následující tabulce a grafu.



Graf 1 – Počet dotazníků

Celkový soubor	
Mateřská škola	118
Základní škola - 1.st	98
Základní škola - 2.st	84
Střední škola	78
Celkem	378

Tabulka 5 – Počet dotazníků

9.1 Výzkum v mateřských školách

Výzkum potvrdil očekávání, že zájem rodičů o stravování svých dětí v mateřské škole bude na vysoké úrovni. Rodiče se zde velmi zajímají o to, co jejich dítě konzumuje během pobytu zde. A to nejen komunikací se svými dětmi, ale také sledováním jídelníčku v předstihu nebo zajímáním se o kvalitu nabízených jídel. Můžeme tedy tvrdit, že zde ještě přistupují rodiče ke stravování svých dětí svědomitě a zodpovědně. Níže v textu jsou rozpracovány jednotlivé otázky z výzkumného šetření.

Zájem rodičů o kvalitu a zdraví prospěšnost jídel

Na otázku, zda jsou podle rodičů jídla v mateřské škole zdraví prospěšná, odpověděla většina dotazovaných, kladně. Odpověď ANO se vyskytovala nejčastěji, a to v celkovém počtu 86 ze

118 odpovědí. Zásadně proti tomuto tvrzení nebyl ani jeden dotazovaný rodič. Deset respondentů si nebylo jisto a zvolilo možnost NEVÍM.



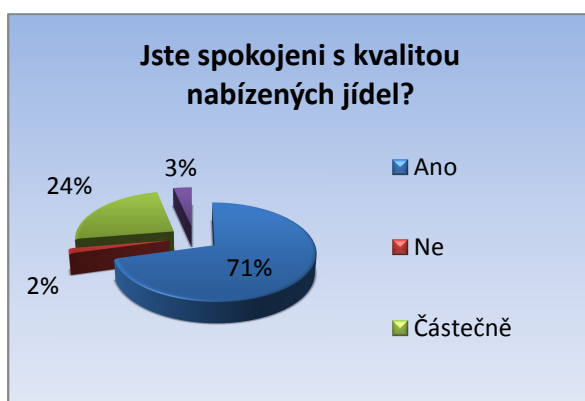
Graf 2 – Zdraví prospěšná jídla

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	86	73%
Ne	0	0%
Částečně	22	19%
Nevím	10	8%

Tabulka 6 – Zdraví prospěšná jídla

S prospěšností pro zdraví souvisí také kvalita jídel, která jsou dětem podávána. Tedy například kvalita samotných potravin, ze kterých se pokrm připravuje, úroveň následného technologického zpracování, vyvážené nutriční hodnoty apod. Je těžké posoudit kvalitu, když konkrétní jídlo rodiče nejedli, ale jsou obeznámeni s tím, co jejich dítě konzumovalo, ať už prostřednictvím nástěnky s jídelníčkem nebo podle výpovědí svých dětí. Ty jim často vše popisují do nejmenších detailů. V jedné z navštívených mateřských škol byla dokonce možnost ochutnání některých jídel přímo na rodičovských schůzkách. Jednalo se převážně o méně známá jídla nebo nápoje, jako je pomazánka z červené čočky, pohanky nebo rakytníkový čaj.

Na otázku, zda jsou rodiče spokojeni s kvalitou nabízených jídel, odpovědělo 82 z nich, že ANO, což je více než 70 %. Možnost ČÁSTEČNĚ zvolilo 28 dotázaných a zbylých 6 buď nebylo spokojených, nebo se o to ani nezajímají.



Graf 3 – Spokojenost s kvalitou

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	82	71%
Ne	2	2%
Částečně	28	24%
Nezájímám se o to	4	3%

Tabulka 7 – Spokojenost s kvalitou

O tom, že jsou rodiče spokojeni se stravováním v mateřské škole, hovoří také fakt, že ani jeden z dotazovaných nevodí své dítě pravidelně před obědem domů, aby mu mohl dávat vlastní jídlo.



Graf 4 – Vlastní jídlo

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	0	0%
Ne	116	98%
Občas	2	2%

Tabulka 8 – Vlastní jídlo

Informovanost a zájem rodičů

Jedna ze zkoumaných oblastí byla také informovanost rodičů o školním jídelníčku. Pokud se rodič zajímá o stravování svého dítěte, je jasné, že se alespoň občas podívá na jídelníček mateřské školy. Jídelníček sledovalo dopředu celkem 92 rodičů (odpovědi ANO a ČÁSTEČNĚ), tedy 86 % z celkového počtu odpovědí. Těch, kteří se o to nezajímali vůbec, bylo pouze 16.



Graf 5 – Jídelníček

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	78	66%
Ne	16	14%
Částečně	24	20%

Tabulka 9 – Jídelníček

Podstatnou a asi nejdůležitější částí výzkumu bylo zjištění, zda se rodiče zajímají o to, co jejich dítě ve škole konzumovalo, jak mu chutnalo, jestli si šlo přidat a podobně. Ze získaných dat je zcela jasné, že zde je zájem rodičů opravdu veliký. Přesně 100 z nich tvrdí, že se ptá svého dítěte na stravování v mateřské škole, dokonce není nikdo, kdo by se o to alespoň částečně nezajímal.



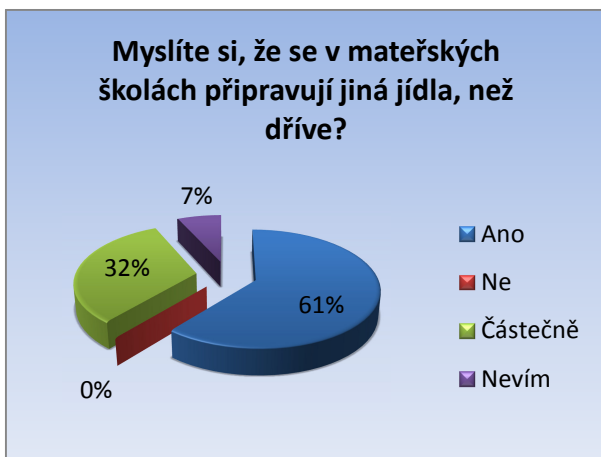
Graf 6 – Zájem rodičů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	100	85%
Ne	0	0%
Občas	18	15%

Tabulka 10 – Zájem rodičů

Nové druhy potravin

Na to, zda se v současné době připravují jídla z jiných potravin, než dříve (například před třiceti lety) byla zaměřena jedna z výzkumných otázek. Nadpoloviční většina respondentů si myslí, že ANO a dalších 32 % se domnívá, že alespoň ČÁSTEČNĚ. Je tedy zřejmé, že si rodiče uvědomují odlišnosti ve stravování svých dětí oproti tomu, kdy chodili do mateřské školy oni.

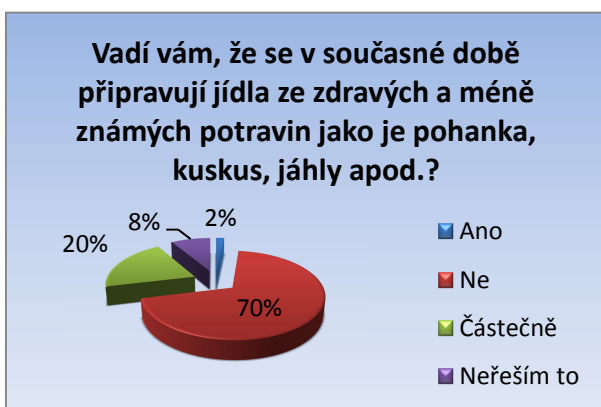


Graf 7 – Odlišná jídla

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	72	61%
Ne	0	0%
Částečně	38	32%
Nevím	8	7%

Tabulka 11 – Odlišná jídla

Je zřejmé, že jsou používány částečně i jiné potraviny než se při přípravě jídel používaly dříve. Nastává však otázka, zda s tím souhlasí i rodiče dětí, které tyto pokrmy konzumují. Proti používání „nových“ a méně známých potravin byli pouze dva dotázaní rodiče, naopak 70 % to vůbec nevadilo.

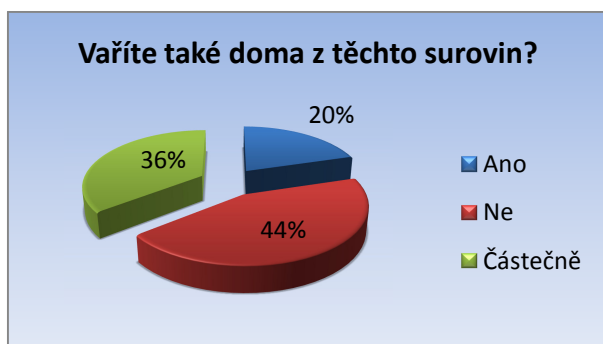


Graf 8 – Nové potraviny

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	2	2%
Ne	82	70%
Částečně	24	20%
Neřeším to	10	8%

Tabulka 12 – Nové potraviny

Velký počet rodičů uvedl, že jim používání těchto potravin při přípravě jídel v mateřské škole nevadí, proto byla jedna z otázek zaměřena na to, zda i doma připravují jídla z těchto potravin. Zde už nebyl výsledek tak jednoznačný, pouhých 20 % (24 rodičů) uvedlo, že tyto potraviny používají i doma.



Graf 9 – Nové potraviny 2

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	24	20%
Ne	52	44%
Částečně	42	36%

Tabulka 13 – Nové potraviny 2

Připomínky

V rámci šetření bylo také zjišťováno, zda by chtěli rodiče něco na školním stravování změnit. Přibližně pětina dotazovaných přišla na něco, co by změnit chtěli. V podstatě nešlo o zásadní změny ve stravování, spíše o připomínky ke stávajícímu systému. Jedenácti z nich by ani nevadilo se podílet na těchto změnách, zbylých 16 rodičů by spolupráci buď odmítli, nebo si nebyli jisti. Nejčastější připomínky:

Malé porce svačin	Pouze müsli tyčinka
	Pouze ovoce
Složení svačin	Každý den chléb
	Müsli tyčinka
	Málo ovoce
Pitný režim	Většinou pouze slazený čaj
	Více ovocných šťáv (džusů)
	Chybí výběr nápoje
Druh jídla	Příliš často luštěniny
	Často nekvalitní ryby
	Přidat ovocné saláty

Tabulka 14 – Připomínky



Graf 10 – Spolupráce

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	11	42%
Ne	6	23%
Možná	9	35%

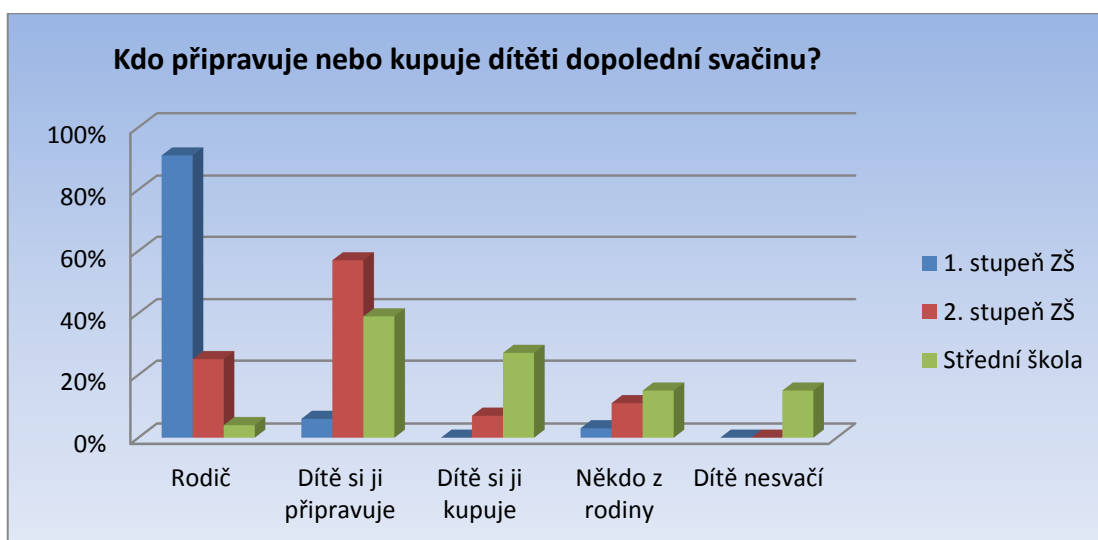
Tabulka 15 – Spolupráce

9.2 Výzkum na základních a středních školách

Výsledky výzkumného šetření zaměřené na základní a střední školy přináší spoustu zajímavých fakt o přístupu rodičů ke stravování svých dětí. Níže jsou porovnávány nejdůležitější odpovědi z výzkumného šetření, rozdělené na první stupeň základní školy, druhý stupeň základní školy a střední školu.

Příprava a složení svačín

První otázka byla zaměřena za přípravu dopolední svačiny pro děti. Přípravu nebo nákup svačiny na prvním stupni základní školy řeší převážně rodiče (více než 90 %), na druhém stupni už je to převážně příprava svačiny dítětem (57 %) a na střední škole už je značný podíl kupovaných svačín (27 %), děti často dokonce ani nesvačí (15 %). To, kdo svačinu pro dítě obstaral, většinou ovlivňuje její složení.

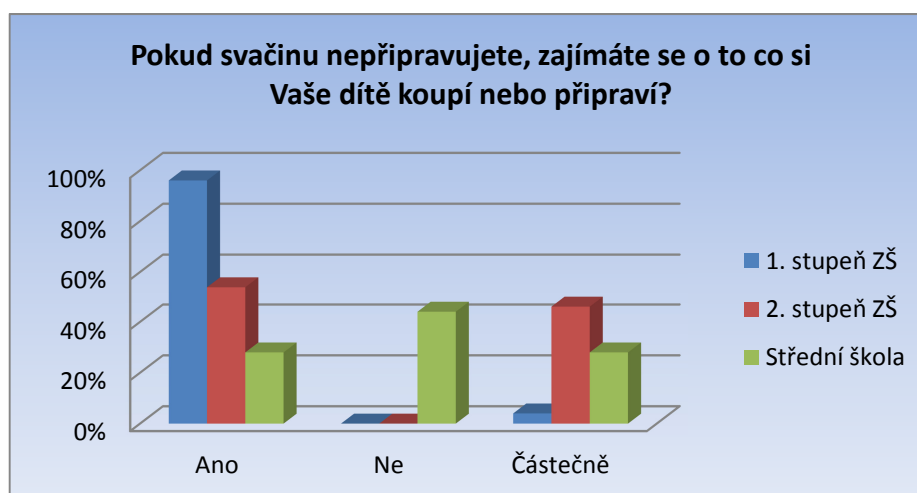


Graf 11 – Příprava svačín

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Rodič	89	91%	21	25%	3	4%
Dítě si ji připravuje	6	6%	48	57%	30	39%
Dítě si ji kupuje	0	0%	6	7%	21	27%
Někdo z rodiny	3	3%	9	11%	12	15%
Dítě nesvačí	0	0%	0	0%	12	15%

Tabulka 16 – Příprava svačin

Rodiče dětí z prvního stupně se v největší míře zajímali o to, jakou svačinu si jejich dítě koupilo nebo připravilo. Celkem 96 % z nich uvedlo, že se o svačiny svých dětí pravidelně zajímá, dokonce nebyl ani jediný, který by se o to vůbec nezajímal. Na středních školách byl výsledek zcela opačný, téměř polovina rodičů se o svačiny svých dětí vůbec nezajímala.

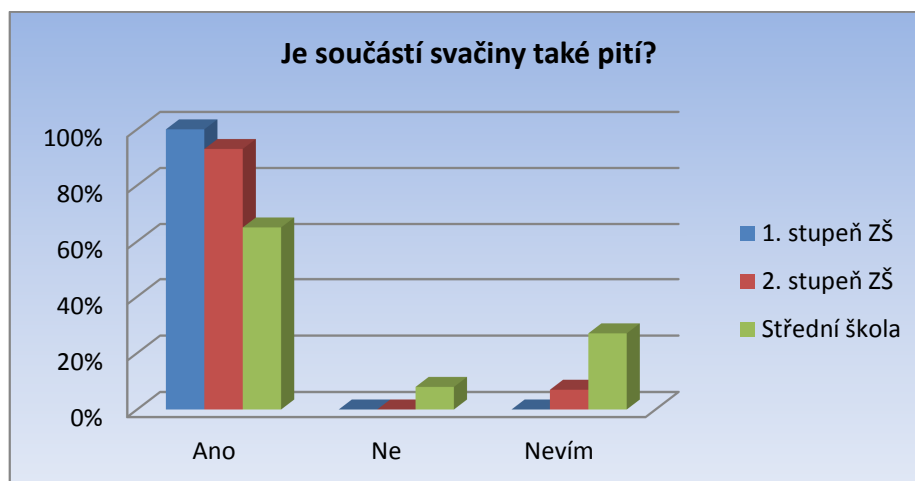


Graf 12 – Příprava svačin 2

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	66	96%	42	54%	21	28%
Ne	0	0%	0	0%	33	44%
Částečně	3	4%	36	46%	21	28%

Tabulka 17 – Příprava svačin 2

Důležitou, avšak často opomíjenou součástí svačin by mělo být dostatečné množství tekutin. Na otázku, zda je součástí svačiny také pití, odpověděla většina rodičů kladně. Na střední škole si čtvrtina rodičů nebyla jista, ale překvapivých 65 % tvrdilo, že jejich děti mají k svačině také nějaký nápoj.

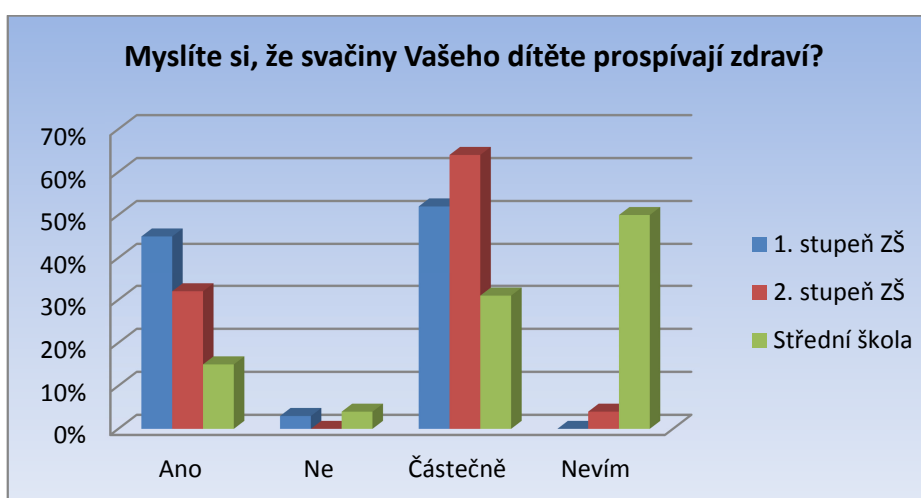


Graf 13 – Pití

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	98	100%	78	93%	51	65%
Ne	0	0%	0	0%	6	8%
Nevím	0	0%	6	7%	21	27%

Tabulka 18 – Pití

Za zdraví prospěšné považovali svačiny nejčastěji rodiče dětí z prvního a druhého stupně základních škol. Obě věkové skupiny obsahovaly více než 95 % kladných odpovědí, ať už svačiny považovali za zcela zdraví prospěšné, nebo jen z části. Oproti tomu na střední škole nedokázala půlka rodičů ani posoudit zdraví prospěšnost svačin, to také souvisí s tím, že se tolik nezajímají o to, co jejich děti svačí.



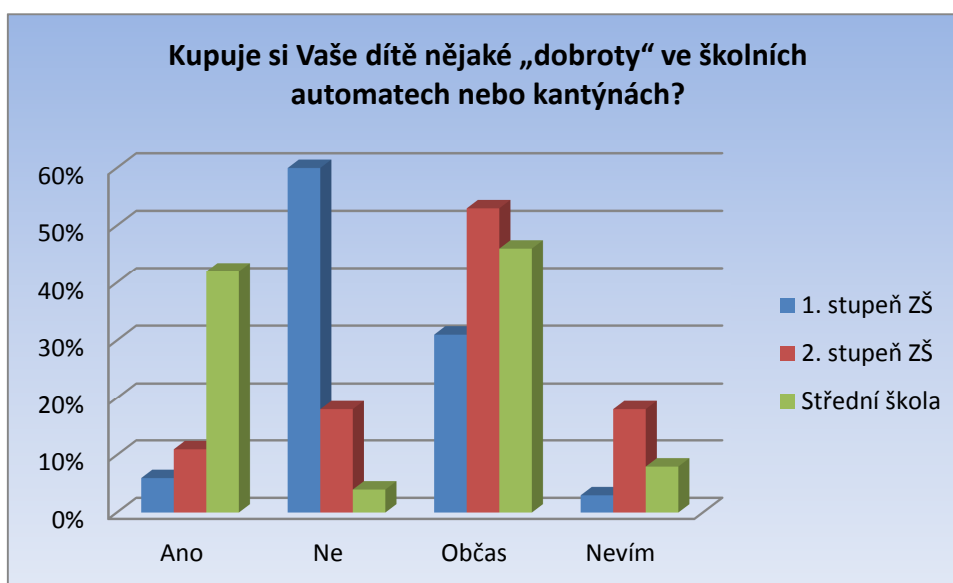
Graf 14 – Zdravé svačiny

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	44	45%	27	32%	12	15%
Ne	3	3%	0	0%	3	4%
Částečně	51	52%	54	64%	24	31%
Nevím	0	0%	3	4%	39	50%

Tabulka 19 – Zdravé svačiny

Školní automaty a bufety

Bohužel i školní bufety a automaty negativně ovlivňují stravování dětí. Téměř 90 % rodičů středoškoláků potvrdila, že si zde jejich děti kupují nějaké dobroty alespoň občas. Více než polovina dětí z prvního stupně si naopak nekupuje v bufetech nic. Určitou roli může hrát také množství peněz, které mají k dispozici děti prvního stupně.



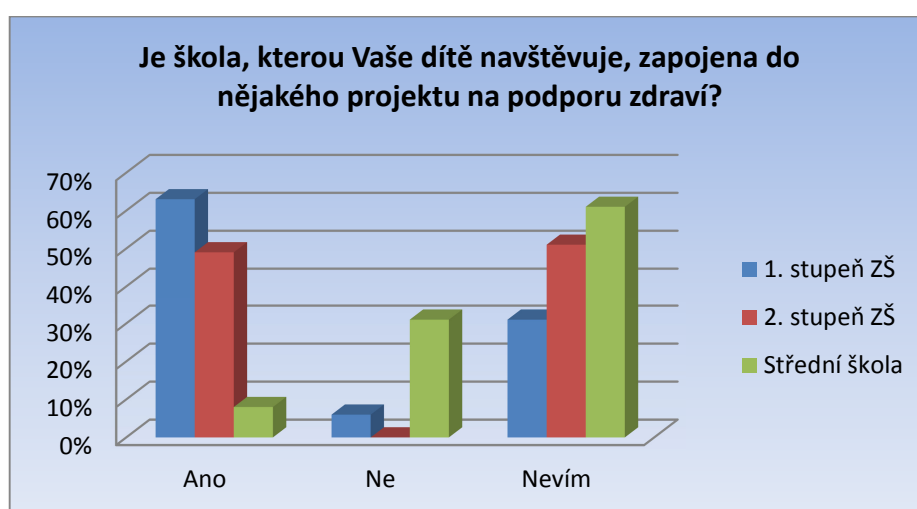
Graf 15 – Automaty

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	6	6%	9	11%	33	42%
Ne	59	60%	15	18%	3	4%
Občas	30	31%	45	53%	36	46%
Nevím	3	3%	15	18%	6	8%

Tabulka 20 – Automaty

Projekty na podporu zdraví

Pokud se rodiče zajímají o zdraví a stravování svých dětí, měli by také vědět, zda je škola, kterou jejich dítě navštěvuje, zapojena do nějakého projektu na podporu zdraví. Cílem bylo zjistit, jak jsou rodiče informováni o projektech probíhajících na škole, kterou jejich dítě navštěvuje, nikoli to, kolik škol je do nich zapojeno. Z výsledků se ukázalo, že nejméně informovaní jsou rodiče dětí navštěvujících střední školu, více než 50 % nedokázalo říci jasné ANO nebo NE. Ale ani ostatní kategorie na tom nebyly o mnoho lépe, i na druhém stupni polovina rodičů nevěděla o tom, zda je jejich škola do nějakého projektu zapojena.



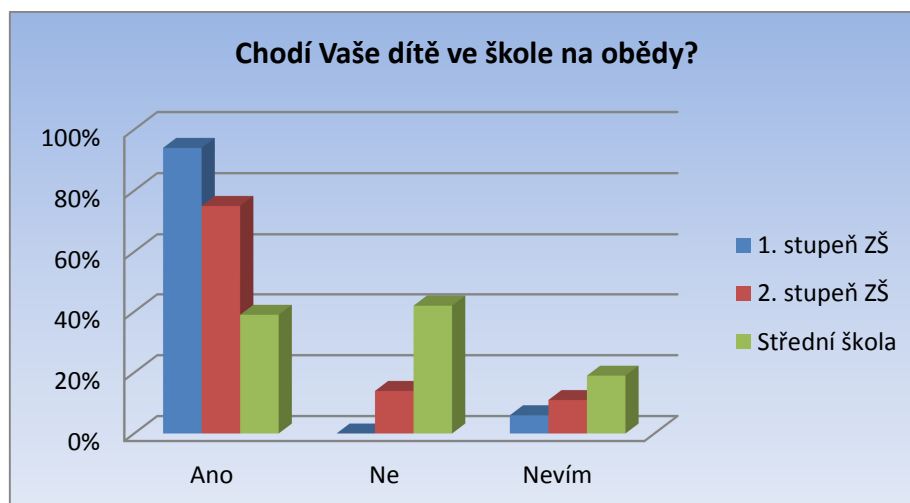
Graf 16 – Projekty

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	62	63%	41	49%	6	8%
Ne	6	6%	0	0%	24	31%
Nevím	30	31%	43	51%	48	61%

Tabulka 21 – Projekty

Školní obědy

Hlavní část výzkumu byla zaměřena na obědy, které základní a střední škola nabízí. Nejdříve bylo zapotřebí zjistit, jak velká část dětí chodí ve škole na obědy. Ukázalo se, že s přibývajícím věkem jejich počet výrazně klesal. Na základní škole je to v průměru 85 % a na střední škole už jen pouhých 39 %. Zarážející je také fakt, že téměř pětina rodičů středoškoláků ani neví, jestli jejich dítě chodí na obědy.

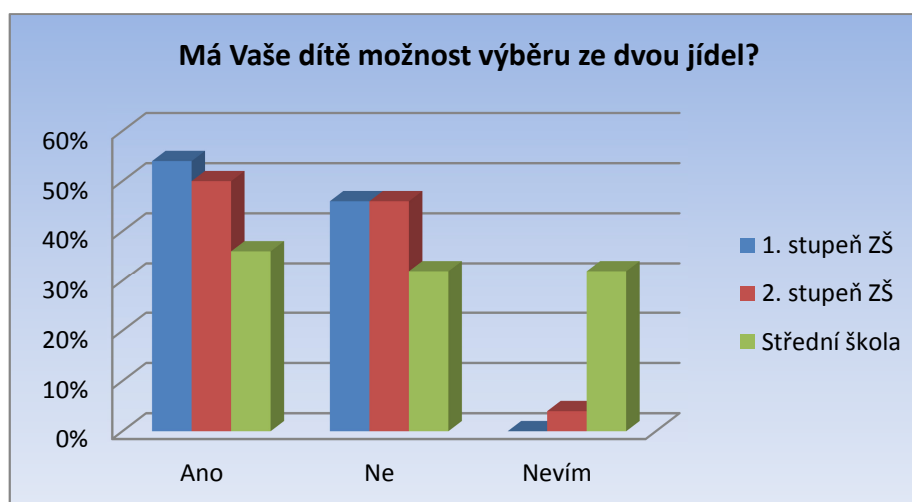


Graf 17 – Obědy

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	92	94%	63	75%	30	39%
Ne	0	0%	12	14%	33	42%
Nevím	6	6%	9	11%	15	19%

Tabulka 22 – Obědy

Školní jídelny často nabízejí výběr ze dvou jídel, zda je tomu tak i v okrese Chomutov a zda rodiče vůbec tuší, jestli jejich dítě tuto možnost má, bylo zjišťováno další otázkou. Z výsledků šetření bylo zjištěno, že tuto možnost nabízí necelá polovina škol, na kterých výzkum probíhal. Výsledná hodnota by byla jistě vyšší, kdyby rodiče dětí z nejstarší skupiny tuto informaci věděli a zajímali se o ni. Jak je vidět, rodiče středoškoláků se moc nestarají o stravování svých dětí v době, kdy jsou ve škole.

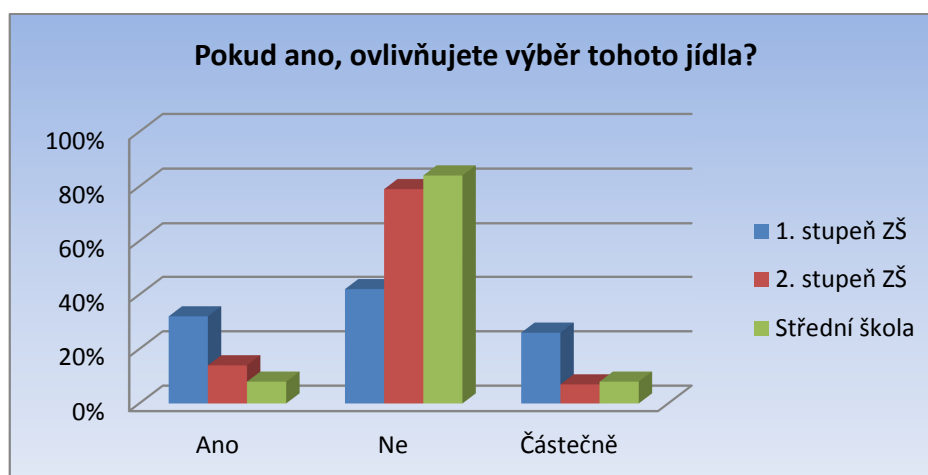


Graf 18 – Výběr jídel

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	53	54%	36	50%	24	36%
Ne	45	46%	33	46%	21	32%
Nevím	0	0%	3	4%	21	32%

Tabulka 23 – Výběr jídel

Pokud mají děti výběr ze dvou jídel, nastává otázka, zda rodiče ovlivňují výběr tohoto jídla. Důvody mohou být různé, ať už jde o zdravotní příčiny, nebo o to, jaký pokrm se zdá rodičům pro dítě vhodnější, nebo jen chtějí, aby neměly děti stejné jídlo ve škole k obědu i doma k večeři. Předpokladem je, že se rodiče dívají na jídelníček školní jídelny s předstihem a že se zajímají o to, co jejich dítě konzumuje. Ve všech věkových kategoriích převažovala odpověď, že nechávají výběr jídla na dětech, na prvním stupni základní školy to bylo 42 % rodičů a na střední škole dokonce 84 %.



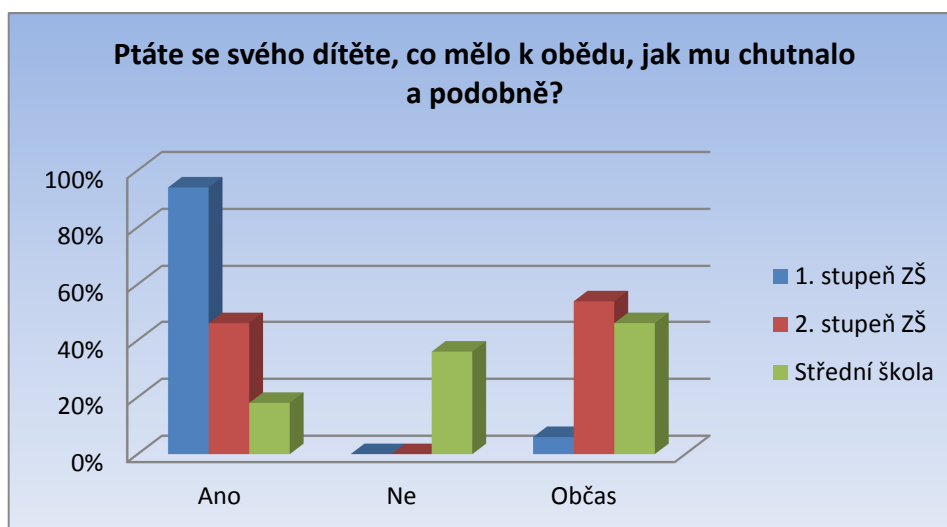
Graf 19 – Výběr jídel 2

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	21	32%	6	14%	3	8%
Ne	28	42%	33	79%	30	84%
Částečně	17	26%	3	7%	3	8%

Tabulka 24 – Výběr jídel 2

Aby rodiče zjistili, jak se jejich děti stravují, je zapotřebí s nimi komunikovat a ptát se jich, co měly k obědu, jestli si přidaly, jak jim chutnalo a podobně. Na otázku, zda se rodiče na toto ptají svých dětí, odpověděli nejčastěji kladně rodiče dětí z prvního a druhého stupně. Nebyl zde ani jeden, který by se o stravování svých dětí ve škole nezajímal alespoň občas. Na

střední škole už to není takové, téměř 40 % rodičů odpovědělo, že se vůbec nezajímá o to, jak se jejich dítě ve škole stravuje.

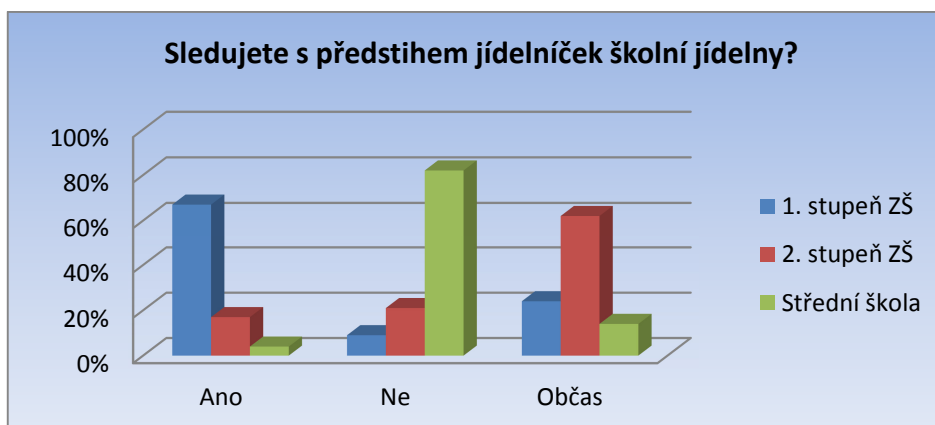


Graf 20 – Zájem rodičů ZŠ a SŠ

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	89	94%	33	46%	12	18%
Ne	0	0%	0	0%	24	36%
Občas	6	6%	39	54%	30	46%

Tabulka 25 – Zájem rodičů ZŠ a SŠ

Další, co mohou rodiče udělat pro to, aby měli přehled o stravování svých dětí v době, kdy jsou ve škole, je informovat se o jídelníčku školní jídelny dopředu. Na otázku, zda sledují jídelníček s předstihem, reagovali rodiče dětí na střední škole zcela negativně, více než 80 % z nich se vůbec nezajímalo o to, co bude jejich dítě ve škole konzumovat. Nejvyšší hodnoty byly zaznamenány jako již tradičně u prvního stupně základní školy, alespoň občas se o jídelníček zajímalo více než 90 % rodičů.

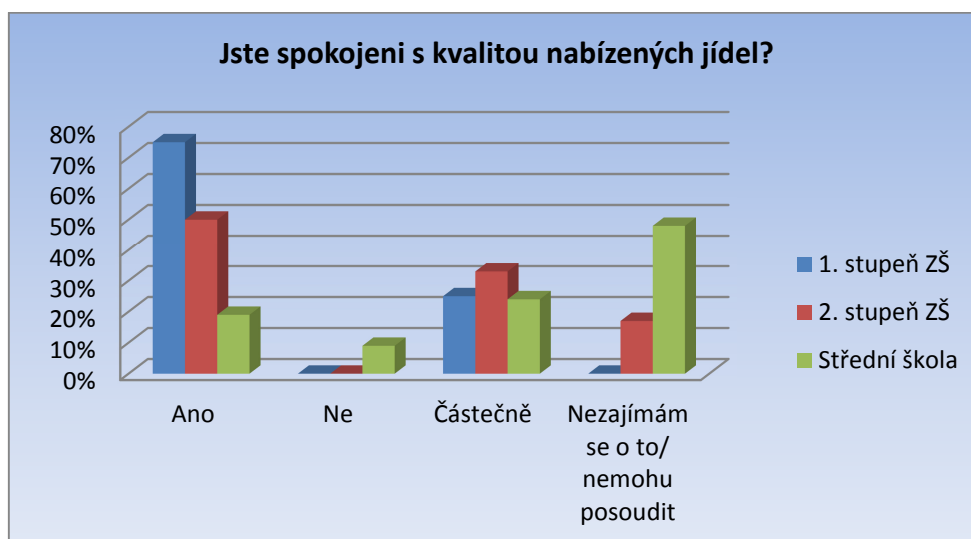


Graf 21 – Jídelníček ZŠ a SŠ

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	66	67%	12	17%	3	4%
Ne	9	9%	15	21%	54	82%
Občas	23	24%	45	62%	9	14%

Tabulka 26 – Jídelníček ZŠ a SŠ

Ve výzkumném šetření bylo zjištěno nejen to, že s přibývajícím věkem dítěte klesá zájem rodičů o jeho stravování, ale zároveň stoupá jejich nespokojenost s kvalitou nabízených jídel. Rodiče starších dětí jsou o mnoho kritičtější. U dětí na prvním a druhém stupni shledávali rodiče kvalitu jídel alespoň částečně jako uspokojující a nikdo nebyl proti. Oproti tomu na střední škole nebylo spokojeno 10 % rodičů a nezájem projevilo téměř 50 % z nich.



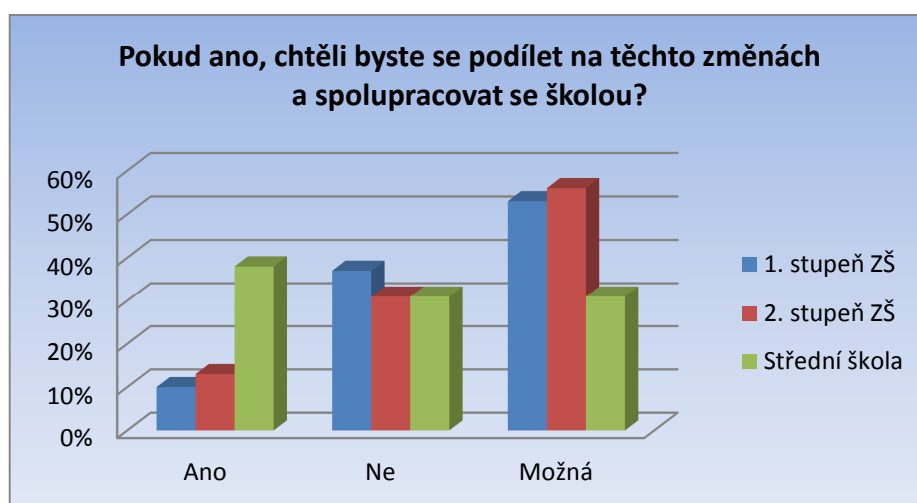
Graf 22 – Kvalita jídel ZŠ a SŠ

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	71	75%	36	50%	12	19%
Ne	0	0%	0	0%	6	9%
Částečně	24	25%	24	33%	15	24%
Nezajímám se o to/ nemohu posoudit	0	0%	12	17%	30	48%

Tabulka 27 – Kvalita jídel ZŠ a SŠ

Připomínky

Připomínky ke stravování ve školských zařízeních mělo pouze necelých 20 % rodičů. Ve všech věkových kategoriích se objevovaly podobné námitky. Více kvalitního ovoce, možnost výběru ze dvou jídel a možnost výběru nápoje, patřily mezi nejčastější připomínky. V neposlední řadě se rodičům nelíbily bufety a automaty ve školách. Ty by nahradili například automatem na mléko a v bufetech by nabízeli kvalitnější jídla. Více než polovina těch, kteří našli něco, co by chtěli změnit, byli ochotni spolupracovat se školou a podílet se na těchto změnách.



Graf 23 – Spolupráce ZŠ a SŠ

	1. stupeň ZŠ		2. stupeň ZŠ		Střední škola	
Ano	2	10%	2	13%	5	38%
Ne	7	37%	5	31%	4	31%
Možná	10	53%	9	56%	4	31%

Tabulka 28 – Spolupráce ZŠ a SŠ

10 Shrnutí praktické části

V praktické části byly stanoveny cíle, kterých se podařilo úspěšně dosáhnout a výzkumné otázky, které byly také zodpovězeny. Byla zde stanovena také metoda výzkumu i cílová skupina. Výzkum probíhal ve stanoveném termínu a na stanovených školách v okrese Chomutov, přičemž se podařilo získat dostatečné množství dat potřebných k dosažení cílů a zodpovězení výzkumných otázek, které byly v této práci stanoveny. Následně probíhalo vyhodnocení a porovnání vztahu mezi věkem dítěte a mírou zájmu rodičů o stravování dětí.

Oproti obdobným výzkumům byl tento odlišný z hlediska výběru respondentů. Většinou jsou výzkumná šetření zaměřená přímo na děti, protože získávání informací od nich je jednodušší. I přes to byli za cílovou skupinu zvoleni rodiče.

Na výzkumnou otázku, zda je zájem a informovanost rodičů o stravování svých dětí v době, kdy jsou ve škole, největší v mateřské škole, byla překvapivá odpověď. Dotazníky určené pro mateřské školy byly odlišné od těch pro základní a střední školy, pouze některé otázky byly stejné. Na základě výzkumného šetření bylo zjištěno, že ti, kteří se o toto nejvíce zajímají, jsou rodiče dětí, které navštěvují první stupeň základní školy. Zájem a informovanost rodičů byly sice jen o něco málo větší než v mateřské škole, ale i to jim stačilo k pomyslné první příčce.


Výzkumné šetření také potvrdilo, že se snižuje zájem a informovanost rodičů o stravování svých dětí se stoupajícím věkem dítěte, na což se ptala druhá výzkumná otázka. Ze získaných dat je zřejmé, že největší zájem a informovanost je v období, kdy děti chodí do mateřské školy a na první stupeň základní školy. Na druhém stupni základní školy a následně na střední škole tento zájem postupně opadal. Někteří rodiče dětí navštěvujících střední školu ani nevěděli, jestli jejich dítě ve škole obědvá.

Na to, kolik dětí navštěvuje školní jídelnu, se zaměřila poslední výzkumná otázka. Bylo zjištěno, že s přibývajícím věkem klesá počet dětí, které chodí ve škole na obědy. Bohužel se potvrdila malá obliba školních obědů u starších dětí. Na prvním stupni to byli téměř všichni, na druhém stupni už jen tři čtvrtiny a na střední škole jich není ani polovina.

Výstupem praktické části je letáček, který by měl rodiče přimět k zamyšlení nad současným přístupem ke stravování svých dětí. Upozorňuje na to, že je důležité zajímat se o stravování

děti a nepolevovat ani s přibývajícím věkem dítěte. Je zde umístěn také odkaz na webové stránky, kde jsou uvedeny výsledky výzkumného šetření. Letáček bude vyvěšen ve školách, ve kterých výzkum probíhal.

Víte, co Vaše dítě jí?



- ? Víte, jestli svačí?
- ? Víte, co svačí?
- ? Víte, co mělo k obědu?
- ? Víte, co bude obědvat?
- ...

Rodiče se o stravování svých dětí zajímají nejvíce v mateřské škole a na prvním stupni základní školy. Následně dochází ke snižování zájmu a informovanosti v této oblasti, což může vést k fyzickým i psychickým problémům dítěte. Nadbytečné množství tuků a cukrů ve stravě nebo naopak nedostatek některých živin negativně ovlivňují správný vývoj dítěte. Proto by se rodiče měli zajímat o stravování svých dětí a předejít tak zdravotním komplikacím, které jsou spojeny s nevyváženou stravou.

Je potřeba si uvědomit, že způsob stravování dětí ovlivňuje jejich zdraví nejen v dětství, ale i v dospělosti.

Proto by se rodiče měli ve větší míře zajímat o stravování svých dětí i ve věku, kdy navštěvují základní a střední školu.

Výsledky výzkumného šetření zaměřeného na zájem rodičů o stravování svých dětí naleznete na http://zs-prakticka.cz/?page_id=4453

Obrázek 2 – Letáček

11 Závěr

Bakalářská práce se zabývá problematikou snižování zájmu a informovanosti rodičů o stravování svých dětí v době, kdy jsou ve škole, s přibývajícím věkem dítěte. Je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části jsou definovány základní pojmy týkající se stravování dětí. Jsou zde obsaženy informace o jednotlivých složkách výživy, školním stravování, doporučených denních dávkách a správném stravování dětí. Podstatnou část tvoří poznatky o výživě v životě dítěte, poruchy příjmu potravy a poruchy jídelního chování, zejména obezity. Praktická část se věnuje výzkumnému šetření zaměřenému na zájem a informovanost rodičů o stravování svých dětí v době, kdy jsou ve škole.

Cílem práce bylo zjistit, jakou měrou se rodiče zajímají o stravování dětí v mateřské škole, na prvním a druhém stupni základní školy a na střední škole. Tohoto cíle bylo dosaženo pomocí výzkumu, který probíhal na několika školách v okrese Chomutov formou dotazníkového šetření.

Bylo dokázáno, že rodiče se o stravování dětí zajímají nejvíce v mateřské škole a na prvním stupni základní školy. Zájem rodičů dětí navštěvujících první stupeň základní školy byl dokonce vyšší než v mateřských školách. K postupnému snižování zájmu a informovanosti rodičů docházelo s přibývajícím věkem dítěte. Na druhém stupni základních škol a na středních školách už byla míra zájmu někdy až tristní. Že se rodiče dětí na střední škole neptají, co měly k obědu a nesledují jídelníček, nebylo překvapující, ale že pětina z nich ani neví, zda jejich dítě ve škole obědvá, je zarážející. Na základě získaných dat byl vytvořen letáček, který informuje rodiče o výsledcích výzkumného šetření.

Je potřeba si uvědomit, že způsob stravování v dětském věku ovlivňuje zdraví jedince jak v dětství, tak i v dospělosti. Proto by se rodiče měli ve větší míře zajímat o stravování svých dětí i ve věku, kdy navštěvují základní a střední školu.

12 Seznam použitých informačních zdrojů

Knižní zdroje

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

FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: Implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. První vydání. Brno: Barrister & Principal, 2012. 138 s. ISBN 978-80-8747-55-6

FOŘT, Petr. *CO (ještě) NEVÍTE O VÝŽIVĚ (i ve sportu): doplněno ukázkovými recepty*. Druhé vydání. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2006. 192 s. ISBN 80-86462-22-6

FRAŇKOVÁ, Slávka. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. První vydání. Praha: Karolinum, 2013. 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7

KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Vydání první. Praha: Vyšehrad, 2010. 144 s. ISBN 978-80-7021-993-5

KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Druhé vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 258 s. ISBN 80-210-3844-6.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Třetí vydání. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, s.r.o., 2010. 199 s. ISBN 978-80-87411-02-5

MARINOV, Zlatko, BARČÁKOVÁ, Ulrika, NESRSTOVÁ, Marie, PASTUCHA, Dalibor. *S dětmi proti obezitě: O co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing & Engineering s.r.o., 2011. 120 s. ISBN 978-80-87383-07-0

NEVORAL, Jiří a kol. *Výživa v dětském věku*. První vydání. Jinočany: H&H Vyšehradská s.r.o., 2003. 434 s. ISBN 80-86-022-93-5

ŠULCOVÁ, Eva a kol. *Recepty pokrmů pro školní stravování 1.díl*. Třetí zcela přepracované a rozšířené vydání. Praha: Výživaservis s.r.o. pro Společnost pro výživu, 2007. 291 s. ISBN 978-80-239-8910-6

ŠULCOVÁ, Eva a kol. *Recepty pokrmů pro školní stravování 2.díl*. Třetí zcela přepracované a rozšířené vydání. Praha: Výživaservis s.r.o. pro Společnost pro výživu, 2007. 238 s. ISBN 978-80-239-8911-3

ŠULCOVÁ, Eva a kol. *Recepty pokrmů pro školní stravování 3.díl*. Třetí zcela přepracované a rozšířené vydání. Praha: Výživaservis s.r.o. pro Společnost pro výživu, 2007. 285 s. ISBN 978-80-239-8912-0

Elektronické zdroje

JÍDELNY.CZ. Informační portál hromadného stravování. Stravování. *Spotřební koš*. [online]. Plzeň: Jidelny.cz, © 2002-2013. [cit.22.11.2013]. Dostupný z WWW: http://www.jidelny.cz/docs_show.aspx?id=31.

Ministerstvo zemědělství a 3. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy. *3P – pestře, pravidelně, přiměřeně. Výživa a zdraví 2012*. Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin. 39 str. ISBN 978-80-74-34-071-0. [online]. [cit.06.12.2013]. Dostupný z WWW: http://eagri.cz/public/web/file/212427/Vyziva_a_zdravi.pdf

MŠMT. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování*. [online]. Praha: MŠMT, ©2013. [cit.23.11.2013] Dostupný z WWW: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1>.

Víš, co jíš. Bezpečnost potravin. *Co jsou doporučené denní dávky?* [online]. ©2013. [cit.23.11.2013]. Dostupný z WWW: http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=79:36&catid=110:jak-nakupovat-potraviny&Itemid=159>

Výživa dětí. Jak na zdravou výživu dětí. *Potravinová pyramida.* [online]. ©2013. [cit.20.11.2013]. Dostupný z WWW: <<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>>

VZP České republiky. Klienti. Programy prevence. *Dětská obezita – problém, který roste s dítětem.* [online]. ©2013. [cit.10.11.2013]. Dostupný z WWW: <<http://www.vzp.cz/klienti/programy-prevence/zij-zdrave/detska-obezita-problem-ktery-roste-s-ditetem>>

13 Seznam příloh

18. 3. 2015

Dotazník

Dotazník

Dobrý den,
jsem studentem Univerzity Karlovy v Praze a chtěl bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku, který se zabývá problematikou stravování dětí školního věku. Zjištěné údaje budou použity při zpracování mé závěrečné práce. Dotazník je určen rodičům dětí, které chodí do mateřské školy.

Mnohokrát Vám děkuji
Dlouhý Michal

*Povinné pole

1. **Myslíte si, že jídla v mateřské škole prospívají zdraví? ***

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně
 Nevím

2. **Vadí vám, že se v současné době připravují jídla ze zdravých a méně známých potravin jako je pohanka, kuskus, jáhly apod.? ***

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně
 Neřeším to

3. **Vaříte také doma z těchto surovin? ***

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně

4. **Sledujete s předstihem, jaká jídla budou konzumovat Vaše děti v mateřské škole? ***

(Na internetu, na nástěnce)

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně

5. Ptáte se Vašeho dítěte, co má k obědu, jak mu chutnalo a podobně? **Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Občas

6. Jste spokojeni s kvalitou nabízených jídel? **(Čerstvost, nutriční hodnoty apod.)**Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Částečně
 Nezajímám se o to

7. Myslíte si, že v mateřských školách teď připravují jiná jídla, než dříve? **Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Částečně
 Nevím

8. Chodí někdy Vaše dítě domů před obědem, protože mu chcete dávat vlastní jídlo? **Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Občas

9. Je něco, co byste na školním stravování změnili?

Ne

.....

.....

.....

.....

10. Pokud ano, chtěli byste se podílet na těchto změnách a spolupracovat s mateřskou školou?*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Možná

Dotazník

Dobrý den,
jsem studentem Univerzity Karlovy v Praze a chtěl bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku, který se zabývá problematikou stravování dětí školního věku. Zjištěné údaje budou použity při zpracování mé závěrečné práce. Dotazník je určen rodičům dětí, které chodí na základní nebo střední školu.

Mnohokrát Vám děkuji
Dlouhý Michal

*Povinné pole

1. **Vyberte, jaké školské zařízení navštěvuje Vaše dítě. ***

Označte jen jednu elipsu.

- Základní škola - první stupeň
 Základní škola - druhý stupeň
 Střední škola

2. **Kdo připravuje nebo kupuje dítěti dopolední svačinu? ***

(Označte tu možnost, která nastává nejčastěji)

Označte jen jednu elipsu.

- Já (rodič)
 Dítě si připravuje svačinu samo
 Dítě si kupuje svačinu samo
 Někdo z rodiny
 Dítě nesvačí

3. **Pokud svačinu nepřipravujete, zajímáte se o to co si Vaše dítě koupí nebo připraví?**

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně

4. **Myslíte si, že svačiny Vašeho dítěte prospívají zdraví? ***

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně
 Nevím

5. Je součástí svačiny také pití? **Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Nevím

6. Kupuje si Vaše dítě nějaké „dobroty“ ve školních automatech nebo kantýnách? **Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Občas
 Nevím

7. Je škola, kterou Vaše dítě navštěvuje zapojena do nějakého projektu na podporu zdraví? **(př.: Ovoce do škol, zdravá škola a pod...)**Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Nevím

8. Chodí Vaše dítě ve škole na obědy? **(Pokud Vaše dítě chodí na obědy, zaškrtněte možnost ANO nebo OBČAS a pokračujte rovnou na otázku číslo 11)**Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
 Ne
 Občas

9. Jak máte zajištěny obědy pro Vaše dítě, pokud nechodí do školní jídelny?*(Označte tu možnost, která nastává nejčastěji)**Označte jen jednu elipsu.*

- Oběd doma (Někdo z rodiny oběd připraví)
 Oběd v restauračním zařízení
 Dítě si oběd vaří samo
 Jiná možnost

10. Myslíte si, že jsou tyto obědy pro dítě zdraví prospěšné?

(Pro rodiče dětí, které nechodí na obědy ve škole je toto poslední otázka . Posuňte se na konec stránky a odešlete prosím dotazník.)

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně
 Nevím

11. Sledujete s předstihem jídelníček školní jídelny?

(Například na internetu, nástěnce)

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Občas

12. Ptáte se svého dítěte, co měli k obědu, jak mu chutnalo a podobně?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Občas

13. Jste spokojeni s kvalitou nabízených jídel?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně
 Nezajímám se o to

14. Má Vaše dítě možnost výběru ze dvou jídel?

(minimálně 3x v týdnu si může vybrat)

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím

15. Pokud ano, ovlivňujete výběr tohoto jídla?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Částečně

16. Je něco, co byste na školním stravování změnili?

NE.

17. Pokud ano, chtěli byste se podílet na těchto změnách a spolupracovat se školou?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Možná

Používá technologii
 Google Forms

14 Seznam obrázků

Obrázek 1 Potravinová pyramida. [online]. [staženo 10.11.2013]. Dostupný z WWW:
<<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>>

Obrázek 2 Letáček

15 Seznam tabulek

Tabulka 1 Doporučené denní dávky. Převzato z: KEJVALOVÁ, Lenka – Výživa dětí od A do Z 2, Obezita u dětí, redukční dieta, str. 23.

Tabulka 2 Orientační základy jídelníčku. Převzato z: NEVORAL, Jiří – Výživa v dětském věku. Výživa batolete a dítěte předškolního věku, str. 122.

Tabulka 3 Výživové normy pro školní stravování. Převzato z: Vyhláška č. 107/2005 Sb., příloha č.1.

Tabulka 4 Hodnocení tělesné hmotnosti podle BMI. Převzato z: KEJVALOVÁ, Lenka – Výživa dětí od A do Z 2, Obezita u dětí, redukční dieta, str. 17.

Tabulka 5 Počet dotazníků

Tabulka 6 Zdraví prospěšná jídla

Tabulka 7 Spokojenost s kvalitou

Tabulka 8 Vlastní jídlo

Tabulka 9 Jídelníček

Tabulka 10 Zájem rodičů

Tabulka 11 Odlišná jídla

Tabulka 12 Nové potraviny

Tabulka 13 Nové potraviny 2

Tabulka 14 Připomínky

Tabulka 15 Spolupráce

Tabulka 16 Příprava svačín

Tabulka 17 Příprava svačín 2

Tabulka 18 Pití

Tabulka 19 Zdravé svačiny

Tabulka 20 Automaty

Tabulka 21 Projekty

Tabulka 22 Obědy

Tabulka 23 Výběr jídel

Tabulka 24 Výběr jídel 2

Tabulka 25 Zájem rodičů ZŠ a SŠ

Tabulka 26 Jídelníček ZŠ a SŠ

Tabulka 27 Kvalita jídel ZŠ a SŠ

Tabulka 28 Spolupráce ZŠ a SŠ

16 Seznam grafů

Graf 1 Počet dotazníků

Graf 2 Zdraví prospěšná jídla

Graf 3 Spokojenost s kvalitou

Graf 4 Vlastní jídlo

Graf 5 Jídelníček

Graf 6 Zájem rodičů

Graf 7 Odlišná jídla

Graf 8 Nové potraviny

Graf 9 Nové potraviny 2

Graf 10 Spolupráce

Graf 11 Příprava svačín

Graf 12 Příprava svačín 2

Graf 13 Pití

Graf 14 Zdravé svačiny

Graf 15 Automaty

Graf 16 Projekty

Graf 17 Obědy

Graf 18 Výběr jídel

Graf 19 Výběr jídel 2

Graf 20 Zájem rodičů ZŠ a SŠ

Graf 21 Jídelníček ZŠ a SŠ

Graf 22 Kvalita jídel ZŠ a SŠ

Graf 23 Spolupráce ZŠ a SŠ