

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

Katedra pedagogiky

# **Bakalářská práce**

Michaela Svobodová

**Výchova ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy**

Education for healthy lifestyle in school conditions

Praha 2018

Vedoucí práce: PhDr. Daniela Sedláčková, Ph.D.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 15. dubna 2018

Michaela Svobodová

## **Abstrakt**

Tématem bakalářské práce je výchova ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy, neboť zdraví školou vychovávaného jedince je základním předpokladem pro úspěšný a plnohodnotný život a tím i pro celou naši společnost.

Teoretická část bakalářské práce se zabývá výchovou, prevencí a podporou k zdravému životnímu stylu v jednotlivých vzdělávacích oblastech, které se v současné době týkají školního prostředí.

Cílem teoretické části bylo vymezení základních pojmů a oblastí k výchově ke zdravému životnímu stylu a představit konkrétní programy, které se zaměřují na prevenci a podporu zdraví na druhém stupni základních škol.

Praktická část bakalářské práce se zabývá oblastí týkající se školních jídelen. Konkrétněji jsem se zaměřila na školní jídelnu, která se snaží prosazovat alternativní způsoby a možnosti školního stravování.

Cílem empirické části bylo hlouběji prozkoumat problematiku alternativního stravování ve školní jídelně v Českém Brodě

V teoretické části využívám dostupných a kvalitních publikací, zdrojů a pramenů, které se týkají zdravého životního stylu, zdraví a školy. K řešení výzkumné části bakalářské práce bylo použito metody kvalitativního výzkumu. Jako design jsem zvolila případovou studii, která se hojně využívá v pedagogických vědách. Kombinovala jsem jednotlivé metody sběru dat, jako jsou hloubkové rozhovory, dotazníky, využila jsem také možnosti analýzy dostupných dokumentů a pozorování.

Výsledkem práce je ucelená teoretická část, která čtenáři prohlubuje poznatky z oblasti zdravého životního stylu v podmínkách školy. Provedeným kvalitativním výzkumem byl zjištěn konkrétní přínos zdravého školního stravování v jídelně, která se snaží o zdravější a otevřenější koncept jídelny v České Republice.

Přínosem této práce by měl být možný vzor zdravého stravování, dle kterého by se školní jídelny a zařízení mohly inspirovat. Koncept a výsledky školní jídelny v Českém Brodě dokazují, že nové trendy a způsoby jsou více než žádané.

## **Klíčová slova**

Zdravý životní styl, výchova ke zdraví, výchova, výživa, děti, druhý stupeň ZŠ, školní jídelna

## **Abstract**

The theme of this bachelor thesis is the education for healthy lifestyle in school conditions, because the health education of the educated individual is a basic prerequisite for a successful and full-fledged life and thus for our whole society.

The theoretical part of this bachelor thesis deals with education, prevention and support of healthy lifestyle in the individual educational areas that currently concern the school environment.

The aim of the theoretical part was to define the basic concepts and areas of education for a healthy lifestyle and to introduce specific programs aimed at prevention and promotion of health at the second level of elementary schools.

The practical part of the bachelor thesis deals with areas of school meals. More specifically, I focused on a school cafeteria that seeks to promote alternative ways and choices of school meals.

The aim of the empirical part was to explore in depth the issue of alternative meals in the school canteen in Český Brod.

In the theoretical part, I use the available and quality literature and sources related to healthy lifestyles, health and schools. The methods of qualitative research were used to solve the research parts of the bachelor thesis. As a proposal I chose the case study, widely used in pedagogical sciences. I combined individual methods of data collection, such as in-depth interviews, questionnaires, and I also used the possibilities of analyzing available documents.

The result of the thesis is a comprehensive theoretical part which enhances the reader's knowledge of healthy lifestyle in school conditions. Quality research has shown a tangible contribution of healthy school meals in the cafeteria, which is trying to make a healthier and more open concept of the dining halls in the Czech Republic.

The benefit of this work should be finding a possible pattern of healthy eating, according to which school canteens and facilities could be inspired. The concept and results of the school cafeteria in Český Brod show that new trends and ways are more than desired.

## **Keywords:**

A healthy way of life, healthy way of life education, education, nutrition, children, the second grade of basic school, school cafeteria

## Obsah

<b>ÚVOD.....</b>	<b>7</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>9</b>
<b>1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ .....</b>	<b>9</b>
1.1 ZDRAVÍ.....	9
1.2 DETERMINANTY ZDRAVÍ.....	10
1.3 PODPORA ZDRAVÍ A PREVENCE V OBECNÉM POJETÍ .....	11
1.3.1 Národní program zdraví .....	11
1.4 ŽIVOTNÍ STYL .....	12
1.5 ZÁKLADNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL SOUČASNÉHO ČLOVĚKA.....	13
<b>2 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU VE ŠKOLE.....</b>	<b>14</b>
2.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ .....	14
2.2 ČLOVĚK A ZDRAVÍ V RVP ZV .....	14
2.2.1 Výchova ke zdraví.....	15
2.2.2 Tělesná výchova .....	17
2.3 OBLASTI VÝCHOVY, PREVENCE A PODPORY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU VE ŠKOLE ....	18
2.3.1 Oblast podpory zdravé výživy .....	19
2.3.2 Oblast podpory pohybové aktivity .....	21
2.3.3 Oblast prevence proti závislostem.....	22
2.3.4 Oblast prevence rizikového sexuálního chování a nemocí .....	24
2.3.5 Oblast prevence úrazů, otrav a násilí.....	24
2.4 PROJEKTY PODPORY ZDRAVÍ VE ŠKOLE.....	25
2.5 PŘÍKLADY KONKRÉTNÍCH NECERTIFIKOVANÝCH PROJEKTŮ PRO DRUHÝ STUPEŇ ZŠ .....	27
2.5.1 Kouření a já .....	27
2.5.2 Jak se nestát závislákem .....	28
2.5.3 Řekni drogám ne! .....	28
2.5.4 Hrou proti AIDS.....	29
2.5.5 Pohyb do škol .....	29
2.5.6 Bezpečná cesta do školy .....	29
<b>3 PODPORA ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLÁCH .....</b>	<b>30</b>
3.1 LEGISLATIVA ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ.....	30
3.2 ŠKOLNÍ JÍDELNA.....	31
3.3 ŠKOLNÍ BUFETY A AUTOMATY .....	31
<b>EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>	<b>33</b>
<b>4 VÝZKUM.....</b>	<b>33</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU A HLAVNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	33

4.2	POPIS VÝZKUMNÉHO DESIGNU .....	34
4.3	METODY SBĚRU DAT .....	34
4.4	PROSTŘEDÍ VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ VZOREK.....	35
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....</b>	<b>38</b>
5.1	ROZHOVORY .....	38
5.2	DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ .....	43
5.3	POZOROVÁNÍ .....	46
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>47</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY: .....</b>	<b>49</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ.....</b>	<b>52</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK:.....</b>	<b>53</b>
	<b>PŘÍLOHA 1. INFORMOVANÝ SOUHLAS .....</b>	<b>I</b>
	<b>PŘÍLOHA 3. PŘEPSANÝ ROZHOVOR .....</b>	<b>II</b>
	<b>PŘÍLOHA 2. VZOR DOTAZNÍKU .....</b>	<b>VII</b>
	<b>PŘÍLOHA 5. UKÁZKA JÍDELNÍČKU.....</b>	<b>X</b>

## Úvod

Vyrovnaný, spokojený a dlouhý život patří k základním hodnotám lidského bytí, ale zda náš takový život opravdu bude, určuje nejen jeden faktor. Na pomyslné první místo můžeme s jistotou zařadit lidské zdraví a s ním spojený zdravý životní styl, který má velký vliv na zdraví samotné. Z tohoto důvodu je výchova ke zdravému životnímu stylu velmi důležitá a potřebná. Správná výchova, ať už ke zdraví či zdravému životnímu stylu, by v první řadě měla vycházet z rodinného prostředí, aby dále mohla být rozvíjena a podpořena ve škole. Právě výchovou ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy se tato bakalářská práce zabývá.

Cílem bakalářské práce je na základě prostudované literatury přinést čtenáři ucelené teoretické poznatky z oblasti lidského zdraví a výchovy ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy. V empirické části je hlavním cílem výzkumu hlouběji prozkoumat problematiku alternativního stravování školní jídelny v Českém Brodě, která se snaží o zdravější a otevřenější koncept jídelny.

Celá bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část obsahuje tři hlavní kapitoly, které se týkají výchovy ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy. První kapitola obsahuje základní pojmy a definice z oblasti zdraví a výchovy ke zdravému životnímu stylu. Druhá kapitola je věnována výchově ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy, konkrétněji z hlediska Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Práce vymezuje jednotlivé oblasti kurikula pro druhý stupeň základních škol spolu se základními oblastmi v prevenci a podpoře ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Práce představuje vybrané organizace a projekty podpory zdraví ve škole, které škola může využívat. Poslední kapitolu teoretické části tvoří třetí kapitola, kde je v souladu s legislativou České republiky vymezeno školní stravování ve školních jídelnách.

Empirická část bakalářské práce je členěna na kapitoly, které se týkají realizovaného výzkumu a jednotlivých výsledků výzkumného šetření. K řešení výzkumné části bakalářské práce bylo použito metody kvalitativního výzkumu. Jako design byla zvolena případová studie, která se využívá v pedagogických vědách. V práci jsem kombinovala jednotlivé metody sběru dat, jako jsou hloubkové rozhovory, dotazníky, využila jsem také možnosti analýzy dostupných dokumentů a pozorování. Tato kombinace metod sběru dat přináší ucelený pohled na zkoumaný případ.

Výsledkem bakalářské práce je ucelená teoretická část, která čtenáři zprostředkuje poznatky z oblasti zdravého životního stylu v podmínkách školy. Provedeným kvalitativním výzkumem v empirické části bakalářské práce byl popsán konkrétní přínos zdravého školního stravování v jídelně v Českém Brodě.

Celkovým přínosem této bakalářské práce by mohl být možný zdroj informací a vzor zdravého stravování, dle kterého by se jídelny a školní zařízení mohly do budoucna inspirovat. Koncept a výsledky školní jídelny v Českém Brodě dokazují, že nové trendy a způsoby jsou více než žádané.



## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 Vymezení základních pojmů

V první kapitole bakalářské práce stručně vymezení základní pojmy z oblasti zdravého životního stylu, které se prolínají skrze celou práci. Čtenáři se tak osvětlí základní pojmy a snadněji se bude orientovat v celkové problematice bakalářské práce.

#### 1.1 Zdraví

Zdraví patří k nejzákladnějším a nejvýznamnějším hodnotám našeho života. Týká se nás všech neohledně na pohlaví, věk, barvu pleti či národnost. V každé zemi a v její kultuře se můžeme setkat s trochu jinou definicí zdraví. Někdo pohlíží na zdraví jako na věc samozřejmou a přirozenou, jiný pohlíží na zdraví jako na absenci nemoci. Není tedy vůbec jednoduché říci, co zdraví obecně znamená.

Mezi jednu z nejznámějších definic zdraví můžeme zařadit definici Světové zdravotnické organizace - World Health Organisation, dále jen WHO. Citována definice vešla v platnost roku 1948: „*Zdraví je stav kompletní fyzické, mentální i sociální pohody, tudíž se nejedná o pouhou absenci nemoci nebo slabosti*”. (Machová a Kubátová, 2015, s. 10).

Můžeme tedy konstatovat, že zdraví není jen o fyzické kondici a vitalitě, ale také o duševní pohodě, vyrovnanosti člověka spolu s dimenzí sociálního zdraví. Fyzickou kondici a vitalitu chápeme, jako schopnost vykonávat každodenní činnosti bez větších potíží a nadměrného pocitu únavy či bolesti. Duševní vyrovnanost člověka můžeme vymežit jako schopnost přijímat a zpracovávat informace, logicky řešit životní problémy ve společnosti a adaptovat se na různé životní situace a stresy dnešního, moderního světa. Jako poslední zde uvádíme sociální zdraví, pod kterým si můžeme představit schopnost jedince být šťastný a umět šťastnými učinit i druhé. Pouze takový jedinec dokáže komunikovat s okolím, navazovat dobré vztahy, přijímat nejen lásku, ale také zodpovědnost sám za sebe či druhé. Spolu tyto jednotlivé dimenze tvoří základní předpoklady pro zdravého, vyspělého jedince dnešní doby. (Petříková 2013)

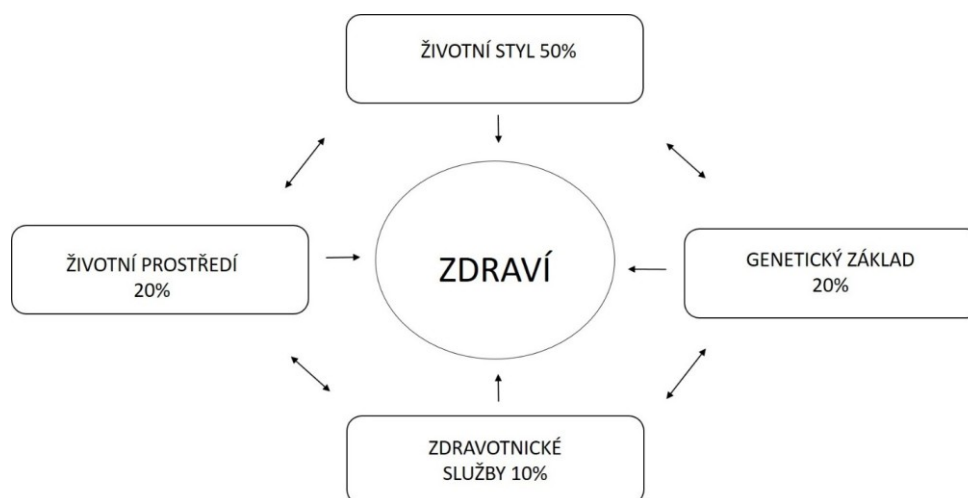
## 1.2 Determinanty zdraví

Zdravý jedinec se ovšem musí potýkat s různými determinanty zdraví, neboť zdraví člověka je složitě podmíněno (determinováno) kladným i záporným působením nejrůznějších faktorů.

Dosedlová (2016) determinanty zdraví definuje, jako osobní, společenské, ekonomické faktory a faktory životního prostředí, které ve vzájemné interakci významným způsobem ovlivňují zdravotní stav jedince nebo společnosti.

Tyto determinanty, dle Machové (2015), dále můžeme rozdělit na základní, neboli na vnitřní a vnější determinanty, kdy mezi vnitřní determinanty můžeme zařadit genetickou vybavenost konkrétního člověka, která je vrozená. Vedle této základní genetické vybavenosti působí na člověka také řada vnějších faktorů, které do jisté míry můžeme ovlivnit. Řadíme sem životní styl, sociální status, pracovní podmínky a prostředí, ve kterém žijeme.

Machová (2015) jejich vzájemné vztahy následně vysvětluje pomocí schématu, které zároveň vyobrazuje, v kolika procentech jsme ovlivněni určitým faktorem.



Obr. 1. Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví (Machová 2015 str. 10)

Jak je tedy ze schématu patrné, obr. č. 1 náš zdravotní stav je pouze z dvaceti procent ovlivněn genetickým základem a jen z deseti procent zdravotní službou. Ze schématu tedy vyplývá, že každý z nás se může snažit změnit či zlepšit svůj zdravotní stav výběrem vhodného životního stylu, případně změnit prostředí, ve kterém se pohybuje. V dnešní době je míra stresu u většiny lidí velmi vysoká a přináší nejen zdravotní problémy, ale mnoho lidí je ve svém životě či práci nešťastných, což v některých

případech končí fyzickým nebo psychickým vyčerpáním jedince, v krajním případě může skončit až sebevraždou. Každý takto ohrožený jedinec by se měl snažit o malou změnu životního stylu, vyhledat pomoc, či učinit rozhodnutí například o změně pracovního prostředí za méně stresující.

Právě díky tomu, že náš životní styl ovlivňuje naše zdraví, délku a kvalitu života zhruba v padesáti procentech, je nutné rozvíjet tento cit pro zdravý životní styl již od narození. Vést děti ke správné životosprávě, naučit je lásce k pohybu, ale právě také zlepšovat podmínky životního prostředí, ve kterém žijeme. Tímto se nepřímo dostáváme k následující kapitole, kde vysvětlíme v obecném měřítku právě podporu a prevenci zdraví, která vede právě ke zlepšení životního stylu a následně celkového zdraví vůbec.

### **1.3 Podpora zdraví a prevence v obecném pojetí**

Podporu zdraví definujeme jako proces, který všem jedincům umožňuje samostatné rozhodování o zdraví a zvyšuje schopnosti vlastní zdraví posilovat. Zaměřuje se zejména na zdravou populaci v souvislostech jejich každodenních životů a snaží se ovlivnit determinant či podmínky zdraví, které na tuto populaci působí. (Kebza 2005)

Vedle podpory a zodpovědnosti zdravotnického resortu v oblasti našeho zdraví je také důležitá samostatná činnost jednotlivce. Člověk, který sám z vlastního přesvědčení přijme zásady zdravého životního stylu, udělá pro své tělo největší službu.

Prevenci chápeme naopak jako snahu předcházet nemocem. Může být zaměřena již konkrétně na jedince s danou nemocí či na celou společnost, pro kterou je určitá nemoc více pravděpodobná.

Machová (2015) dělí prevenci dle času na primární, sekundární a terciální. Do primární prevence můžeme zařadit aktivity posilující zdraví, jako očkování, dodržování dietní stravy, omezení lidských zlovyků, neboť primární prevence se týká období, kdy nemoc zatím nevznikla. Sekundární prevence se týká včasné diagnostiky a nasazení vhodné a účinné léčby. Sekundární prevenci nejvíce podpoříme pravidelnými lékařskými prohlídky u odborníků. Terciální prevence se zaměřuje na zmírnění, či na úplné odstranění následků prodělaných nemocí, disfunkcí či handicapů.

#### **1.3.1 Národní program zdraví**

V České republice se můžeme setkat s jedním z programů pro prevenci a podporu zdraví, a tím je Národní program zdraví. Jeho hlavním cílem je vytváření podmínek pro zlepšení, podporu a prevenci zdraví u obyvatel České republiky. Podílí se na prevenci, jak

u široké veřejnosti, komunitních skupin, dětí a mládeže, tak i u profesionálů ve zdravotní sféře. (Kernová 2012)

Hlavní působení Národního programu zdraví můžeme rozlišit 3 tematické skupiny, tykající se podpory zdraví ve společnosti.

- První skupinu tvoří: podpora zdraví a prevence rizikových faktorů. Tam řadíme programy ohledně zdravého stravování, podpory sportovních aktivit a pohybu. Dále pak programy pro omezování zlovyků kuřáctví, alkoholismu a drog. Nesmíme opomenout ani programy na snižování stresu, nemocí, úrazů, sexuálních nemocí a v poslední řadě násilí. (Kernová 2012)
- Druhou skupinu tvoří: komunitní projekty, které se pořádají pro konkrétní obec, město, region. Soustředí se na podporu životního prostředí v dané lokalitě, na podporu zdraví ve školách, ale i na zdraví na pracovišti v místních firmách. (Kernová 2012)
- Třetí skupinu tvoří: komplexní projekty, které využívají všech složek podpory a jsou určené pro celou populaci nehledě na lokalitu, věk, pohlaví. (Kernová 2012)

#### 1.4 Životní styl

Pojem „životní styl“ je dnes hojně využíván v moderním světě, zejména v mediích všeho druhu. Ve většině reklamních sdělení, můžete slyšet slovní spojení: „Toužíte po změně životního stylu? Změňte sebe s naším přípravkem, radou, oblečením atd.“. Ovšem v terminologii je spíše obecným pojmem. Lze ho chápat jako určitý specifický typ chování člověka nebo skupiny lidí, který je pro danou dobu charakteristický a vyznačuje se trvalým, zvláštním a odlišitelným typem jednání, způsoby, zvyky i osobnostními sklony. (Sekot, 2006)

Životní styl si vybírá každý z nás dle svého vlastního přesvědčení. Muže být ovlivnitelný současným zdravotním stavem, rodinou, přáteli ale i sociálními podmínkami a životním prostředím, ve kterém dotyčná osoba žije. Pro každého z nás, je tedy typický trochu jiný životní styl. Navzdory tomuto faktu, se však odborníci i laická veřejnost shodne na tom, že každý by měl svůj životní styl uzpůsobit svému zdraví. Jednotně tento styl nazýváme, jako “zdravý životní styl,„. Zdravý životní styl, jak je patrné z obr. č. 1, dle Machové (2015 s. 10) ovlivňuje právě naše zdraví nejvíce.

### **1.5 Základní faktory ovlivňující zdravý životní styl současného člověka**

Základní faktory ovlivňující zdravý životní styl můžeme rozdělit na dvě skupiny. První skupinou jsou faktory, které zdraví nejvíce ohrožují či poškozují a do druhé skupiny patří faktory, které naopak zdraví prospívají.

Machová (2015) do první skupiny řadí zejména faktory jako: nadměrný konzum alkoholu, kouření, drogy, nesprávnou výživu, nízkou pohybovou aktivitu, rizikové sexuální chování a psychickou zátěž. Všechny tyto faktory na sebe mohou také do jisté míry navazovat, a tvořit tak do budoucna závažné zdravotní komplikace.

Do druhé skupiny zařadíme: vyváženou a pestrou stravu, pitný režim, dostatek pohybu, kvalitní spánek a regeneraci. (Machová 2015)

## **2 Výchova ke zdravému životnímu stylu ve škole**

Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu je jednou z priorit základního vzdělávání. Je zakotvena v současných rámcových vzdělávacích programech skrze všechny ročníky tak, aby výchova ke zdravému životnímu stylu navazovala dle potřeb a vývoji žáků. Cílem je postupné utváření klíčových dovedností a návyků pro zdravý a spokojený život, jak po stránce tělesné, duševní tak i sociální. Pouze jedinec s komplexními návyky a potřebnými informacemi těchto tří stránek, dokáže být plně zodpovědný za své zdraví a vést tak spokojený, dlouhý život.

V následujících podkapitolách si nejprve vymezíme základní oblasti výchovy ke zdraví v Rámcových vzdělávacích programech pro základní vzdělávání, dále jen RVP ZV. Následně představíme navazující oblasti, které vychází z RVP ZV a jsou často součástí preventivních a podpůrných projektů a programů základních škol k výchově ke zdravému životnímu stylu.

### **2.1 Rámcový vzdělávací program a výchova ke zdraví**

Rámcové vzdělávací programy byly v České republice zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Tento zákon byl dále novelizován v roce 2015 pod č. 82/2015.

V RVP ZV najdeme devět základních vzdělávacích oblastí, které jsou následně tvořeny vzdělávacími obory. Výchovu ke zdraví a zdravému životnímu stylu, můžeme hledat ve dvou vzdělávacích oblastech. První oblast tvoří Člověk a jeho svět, která je určena pro 1. stupeň základní školy. Druhou oblastí je Člověk a zdraví, která je určena pro 2. stupeň základních škol. Pro naši práci je stěžejní právě druhá oblast Člověk a zdraví, která je určena pro druhý stupeň základní školy, na který se v práci nejvíce zaměřujeme. (RVP ZV 2016)

### **2.2 Člověk a zdraví v RVP ZV**

Vzhledem k vzrůstajícím nárokům na péči o vlastní tělo, duši a celkovou prevenci zdraví, bylo začlenění oblasti „Člověk a zdraví“ do vzdělávacího kurikula, jako samostatné oblasti více než žádoucí. Vzdělávací oblast přináší poznatky od způsobů chování jednotlivců, jejich celkového zdraví, až po problémy spojené se zdravím a zdravým životním stylem. Dbá zejména na praktičnost využití získaných poznatků v běžném životě. Veškeré informace proto musí být aktuální, v souladu s novými trendy v oblasti zdraví, založené i z části na osobní motivaci a zájmu žáků. Žáci se snaží

porozumět sami sobě, okolí a dokáží tyto informace úspěšně aplikovat v běžném životě. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. (RVP ZV 2016)

### 2.2.1 Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví je vzdělávací obor, který vychází ze základní definice zdraví a propojuje tak, zdraví po všech stránkách. Soustředí se na zdraví fyzické, psychické i sociální. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu, prohlubují poznatky o sobě samém, ale i o vztazích všeho druhu, jako mezilidské vztahy, partnerské, rodinné a školní vztahy s vrstevníky.

Učivo v předmětu výchova ke zdraví je členěno do šesti částí (RVP ZV 2016):

1. Vztahy mezi lidmi a jejich soužití
2. Změny v životě člověka a jejich reflexe
3. Zdravý způsob života a péče o zdraví
4. Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
5. Hodnota a podpora zdraví
6. Osobnostní a sociální rozvoj

Tato jednotlivá témata jsou dále v RVP ZV podrobněji rozvedena pro lepší orientaci učitele. Jakým stylem bude učitel jednotlivé témata probírat, je jen na jeho uvážení. Je možné látku pouze vykládat, či vést projekty, a nechat tak žáky vyniknout v jednotlivých tématech a zohlednit tak jejich zájmy pro dané téma.

Mezi aktuální výstupy výchovy ke zdraví, dle RVP ZV (2016) řadíme:

Žák:

- Výchova ke zdraví (dále jen VZ)-9-1-01 respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě
- VZ-9-1-02 vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví
- VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví

- VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
- VZ-9-1-07 dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
- VZ-9-1-10 samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- VZ-9-1-11 respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- VZ-9-1-12 respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
- VZ-9-1-13 uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým
- VZ-9-1-14 vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi



- VZ-9-1-15 projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc
- VZ-9-1-16 uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí

Vedle těchto základních výstupů, jsou v RVP ZV uvedeny také minimální doporučené úrovně očekávaných výstupů, které by měl žák ovládat.

### 2.2.2 Tělesná výchova

Již od roku 1869 je ve školách povinně vyučován předmět „Tělesná výchova“. V Rámcovém vzdělávacím programu tedy na tento předmět navazujeme stejnojmenným oborem. Předmět je zaměřen na zdravotně orientovanou zdatnost, která není určována výkonnostními normami. Žák je proto motivován k zájmu o pohybové činnosti. Získá přehled o teoretických základech pohybové aktivity, její zátěži a účincích na lidský organismus. (Řehulka 2008)

Učivo je členěno do tří výukových částí s podrobným popisem a následnými výstupy dle RVP ZV (2016):

#### 1. Činnosti ovlivňující zdraví

Žák:

- Tělesná výchova (dále jen TV)-9-1-01 aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- TV-9-1-02 usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- TV-9-1-03 samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
- TV-9-1-04 odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- TV-9-1-05 uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

## 2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Žák:

- TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

## 3. Činnosti podporující pohybové učení

Žák:

- TV-9-3-01 užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- TV-9-3-02 naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlavní, ochranu přírody při sportu
- TV-9-3-03 dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- TV-9-3-04 rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- TV-9-3-05 sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- TV-9-3-06 zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- TV-9-3-07 zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Stejně, jako u předmětu výchovy ke zdraví, jsou vedle těchto základních výstupů, uvedeny také minimální doporučené úrovně očekávaných výstupů.

### 2.3 Oblasti výchovy, prevence a podpory ke zdravému životnímu stylu ve škole

V následujících podkapitolách, pro lepší orientaci čtenáře, stručně představím oblasti výchovy, podpory a prevence ke zdravému životnímu stylu na základní škole. Tyto oblasti vychází a z Rámcových vzdělávacích programů a prohlubují tak probíranou látku.

Mezi tyto oblasti výchovy, podpory a prevence ke zdraví řadíme, dle Machové (2015) pět základních oblastí. (Machová 2015)

- Oblast podpory zdravé výživy
- Oblast podpory pohybové aktivity
- Oblast prevence proti závislostem (kouření, alkohol, drogy)
- Oblast prevence rizikového, sexuálního chování a nemocí
- Oblast prevence úrazů, otrav a násilí.

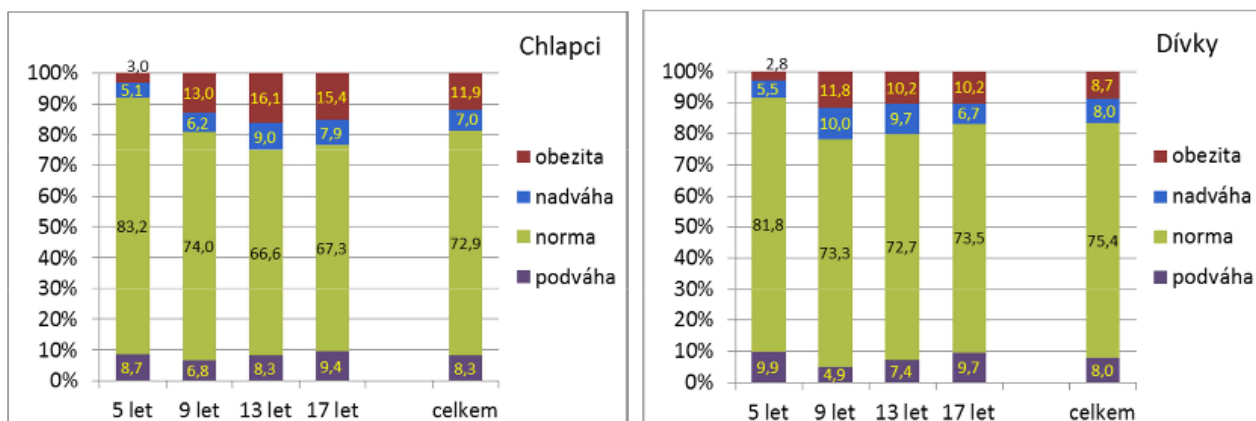
### **2.3.1 Oblast podpory zdravé výživy**

Díky výživě lidský organismus získává potřebnou energii a vitamíny pro správnou činnost a růst lidského těla. Správná výživa u dětí je proto obzvlášť důležitá, jelikož zabezpečuje jejich tělesný růst s přiměřenými přírůstky hmotnosti a výšky. Z kvantitativního hlediska je důležité dbát zejména na odpovídající energetický příjem potravy, který se bude v ideálním případě rovnat energetickému výdeji. U dětí, které se vyvíjejí a rostou, je samozřejmé, že jejich příjem bude lehce převyšovat jejich výdej. V tomto případě hraje obzvlášť důležitou roli kvalitativní hledisko výživy. Z kvalitativního hlediska má být strava rozmanitá a vyvážená zejména v zastoupení důležitých makroživin, jako jsou tuky, cukry, bílkoviny. (Machová 2015)

Primárním cílem výchovy v kontextu výživy je tedy vybudovat u dětí kladný vztah ke zdravým potravinám. Řadíme sem potraviny, jako je ovoce, zelenina, luštěniny, tmavé pečivo, ryby, mléčné výrobky. Klade se důraz na omezení sladkostí, mastných a smažených výrobků, polotovarů, potravin s vysokým obsahem tuků a soli, tak i sladkých nápojů a limonád. Dále by se děti měly naučit pravidelnost a střídmosti v jídlu.

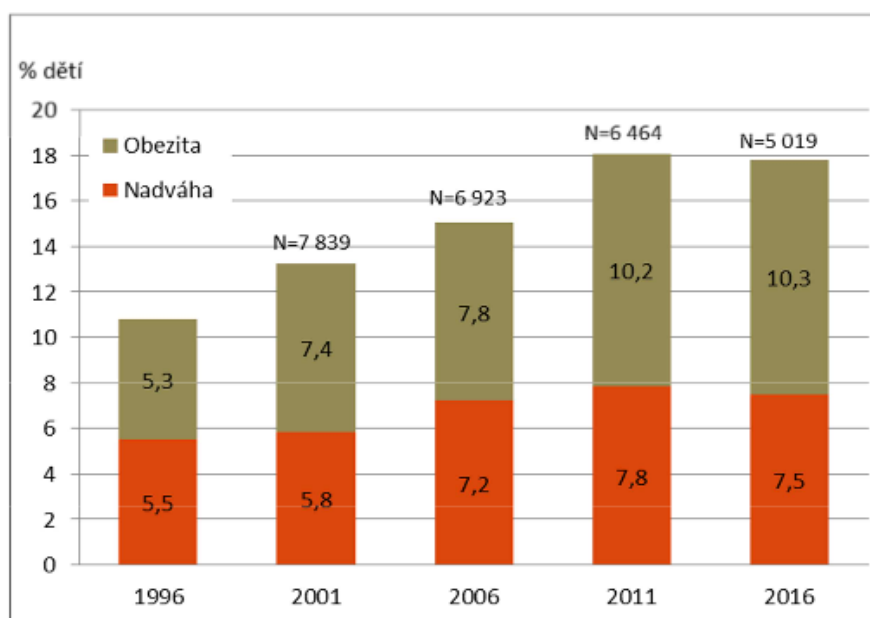
V současné době se Česká Republika potýká se vzrůstajícím problémem dětské obezity. Ze získaných, dlouhodobých statistických údajů se Česká republika z hlediska obezity vyskytuje na prvních příčkách v Evropě. Státní zdravotní ústav spolu se spolupráci lékařů provedl ve 46 praktických ordinacích, rozsáhlou studii zdraví dětí. Mezi reprezentativní vzorek byla vybrána mládež ve věku 5, 9, 13 a 17 let. Celkem bylo získáno 5132 vyplněných dotazníků v rovnoměrném zastoupení chlapců a dívek. (Státní zdravotní ústav 2016)

Zkoumána byla hmotnost dle indexu tělesné hmotnosti, označovaná zkratkou BMI (z ang. jazyka body mass index). Tento index udává vztah hmotnosti a výšky. (Státní zdravotní ústav 2016)



Obr. 2. Hodnoty BMI u chlapců a dívek podle věku (Státní zdravotní ústav 2016)

V grafech na obr. č. 2 můžeme vidět srovnání výsledků šetření o výskytu obezity u chlapců a dívek. Jak je z obrázku patrné, častější míra obezity je spíše u chlapců, kdežto u dívek je mnohem častější nadváha než obezita. Celkově mají dívky lepší BMI než chlapci.



Obr. 3. Vývoj obezity u dětí od roku 1996 až roku 2016

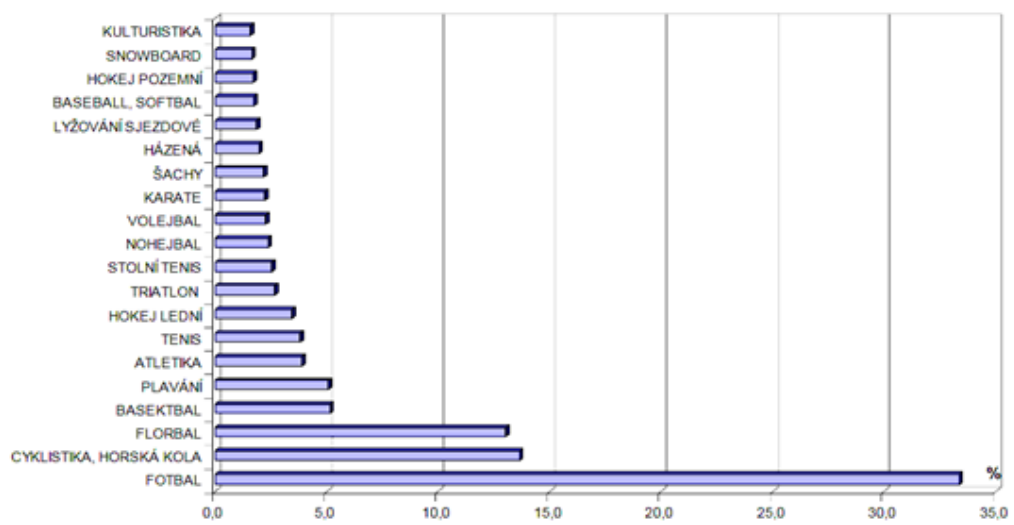
Na obr. č. 3 vidíme srovnání vývoje obezity u dětí od roku 1996 až roku 2016. Alarmující je srovnání v roce 1996, kdy za 20 let došlo k téměř dvojnásobnému nárůstu obezity. Pozitivním zjištěním je, že od roku 2011 do roku 2016 již nedochází k rapidnímu nárůstu obezity. Z tohoto důvodu je osvěta a výchova v oblasti výživy velmi žádoucí a potřebná.

### 2.3.2 Oblast podpory pohybové aktivity

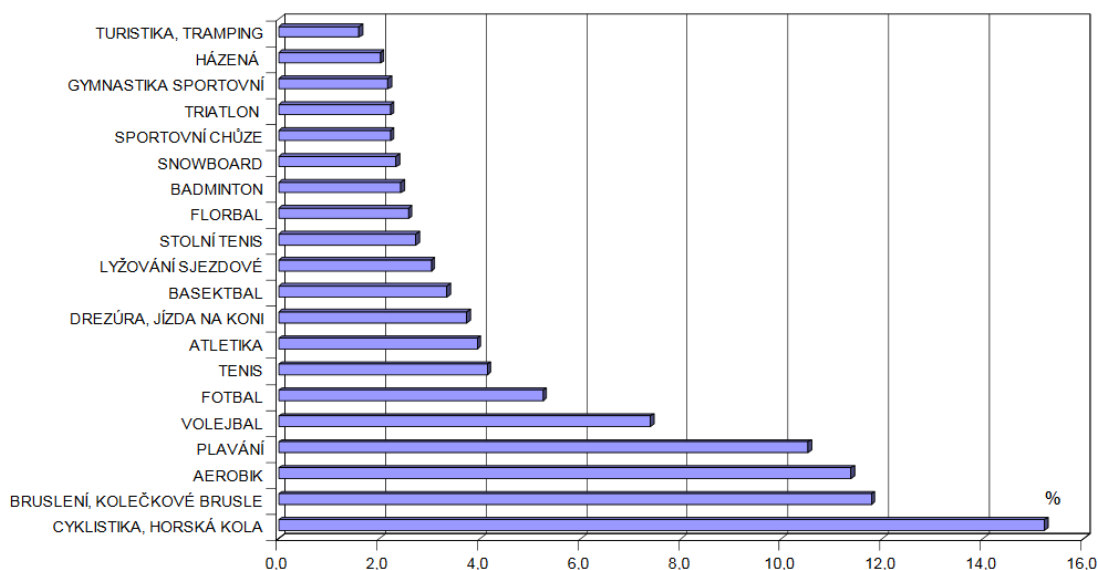
Pohyb je jedním ze základních a přirozených projevů člověka, neboť lidské tělo je dokonale uzpůsobeno k různým druhům pohybu. Ve světě moderních technologií, strojů, dopravních prostředků je někdy těžké najít rovnováhu mezi zdravým pohybem a pasivním, sedavým způsobem života. Pro zachování a upevňování zdraví je tedy nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb. Z tohoto důvodu je podpora pohybové aktivity jednou z nejdůležitějších a nejzákladnějších oblastí výchovy ve škole.

Základní teoretické poznatky ohledně pohybu a vlastního těla nalezneme již v RVP ZV v oblasti zvané tělesná výchova, viz kapitola výše. Pouze jen dvě hodiny tělesné výchovy týdně, dětem nezajistí dostatek potřebného pohybu. Dle Machové (2015) by se děti měly pohybovat alespoň dvě hodiny denně, ne týdně.

Důležitým krokem v podpoře pohybové aktivity je zajistit dostupnost sportovišť a rozšířit nabídku sportů, které děti v dnešní době preferují. Podle výzkumu organizace KOMPASS, která je jedním z největších mezinárodních projektů zabývajících se monitoringem účasti mládeže ve věku 9 – 19 let ve sportu a autora A. Rychteckého, řadíme mezi nejoblíbenější sporty fotbal u chlapců a u dívek cyklistiku. Pořadí ostatních sportů viz obr. č. 4 a č. 5.



Obr. 4. Pořadí sportů podle popularity - chlapci (Rychtecký 2006 str.108)



Obr. 5. Pořadí sportů podle popularity - dívky (Rychtecký, 2006, str. 108)

Právě nedostatek pohybu v kombinaci se špatnou životosprávou vede do budoucna k celé řadě problémů spojené se zdravím. Patří sem obezita, ochablost svalů, bolesti páteře a kloubů, zvýšené riziko vzniku nemocí, diabetu, kardiovaskulárních onemocnění, zhoršení spánku a duševní pohody člověka. Čím dál tím častěji se s podobnými problémy setkáváme u dětí mladšího věku. Je tedy důležité u dětí a mládeže rozvíjet přirozený zájem o různé druhy sportu, motivovat je k pohybu, aby si do budoucna našli, již zmiňovanou rovnováhu mezi aktivní i pasivní složkou života a vyhnuly se následným problémům.

### 2.3.3 Oblast prevence proti závislostem

Oblast prevence proti závislostem je velmi široká a rozmanitá. Obsahuje široké spektrum jednotlivých podoblastí, kterými jsou děti a mládež v dnešní době ohrožené. Řadíme sem závislosti na nikotinu, alkoholu, drogách, ale také novodobé závislosti na počítači, sociálních sítích, na počítačových hrách atd.

Mezi nejčastější problematiku probíranou v oblasti prevence na druhém stupni základních škol řadíme na první místo oblast prevence kuřáctví. Jak ve své knize publikuje Machová (2015), kouření tabáku je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu. Nejkritičtějším obdobím pro vznik kouření je věk mezi jedenáctým a patnáctým rokem života. V tomto období se mnoho žáků snaží napodobovat chování dospělých, lépe zapadat do kolektivu a proto se často dostanou k různým experimentům, jako je například kouření.

Dle statistik v ČR aktivně kouří 2.300.000 lidí, zhruba 250.000 z toho jsou děti a mládež do 18 let. (Žampach 2012)

Aby docházelo k postupnému snižování těchto statistik, je podpora a prevence v oblasti kuřáctví na základní škole, zejména na druhém stupni základních škol, velmi potřebná. Mezi základní zásady preventivního opatření uvádí Machová (2015):

- Informovanost dětí o negativních účincích kouření
- Dospělý jako vzor nekuřáckého chování
- Zamezení přístupu k tabákovým výrobkům
- Ochrana dětí před pasivním kouřením v jejich okolí
- Využití nadstandartních preventivních programů, které jsou dostupné pro školy

Vedle kuřáctví řadíme mezi druhý nejčastější problém, se kterým se můžeme setkat již na základní škole, problematiku v oblasti konzumace alkoholu. Děti a mládež jsou z hlediska účinků alkoholu na organismus ohroženější mnohem více než dospělý člověk. Alkohol působí na mladého jedince silněji v oblasti vnímání vlastního těla a mnohem rychleji ztrácí kontrolu nad svým jednáním, rozhodováním a chováním. Toto může mít za následek situace ohrožující zdraví jedince a jeho okolí zejména v oblasti sexuálního chování, agresivity vůči ostatním a chování v dopravě. Právě kvůli konzumaci alkoholu může u dětí dojít k tělesným úrazům, k trvalému poškození zdraví jedince, v krajním případě může skončit až smrtí. (Machová 2015)

Ze statistických výsledků Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) víme, že došlo mezi roky 2011 a 2015 k celkově mírnému poklesu konzumace alkoholu u mladistvých. Pokles byl zaznamenán u chlapců i u dívek. Ovšem průměrný věk konzumace první sklenice alkoholu je stále nízký a to 12,6 let. Této studii se celkem zúčastnilo 36 evropských zemí. V porovnání v tomto žebříčku konzumace alkoholu se Česká republika stále drží v horních příčkách spolu s Dánskem, Maďarskem, Řeckem a Chorvatskem. Nejlépe je na tom s nízkou konzumací alkoholu Island. (ESPAD 2016)

Autorka práce si myslí, že v rámci výchovy ke zdravému životnímu stylu je proto nutno pohlížet na tuto problematiku velmi komplexně. Zamezit dětem přístup k alkoholu – zvýšit ceny, omezit reklamu, snažit se o osvětu v oblasti negativních dopadů na lidský

organismus. Škola by měla využívat preventivních programů a snažit se případně řešit konkrétní případy konzumace alkoholu ve třídě, spolupracovat s rodinou.

Jak uvádí ve své publikaci Machová (2015), zkušenost s jednou návykovou látkou zvyšuje riziko přechodu k jiné, silnější návykové látce. Z tohoto důvodu je primární prevence v oblasti návykových látek velmi důležitá již právě na základní škole.

V protidrogové prevenci je nejdůležitější osvěta, naučit se o drogách mluvit, jelikož jsou součástí moderního světa. Jak uvádí Machová (2015) děti se učí příkladem a pokud budou mít správný příklad v rodině, naučí se již od útlého věku správným postojům k psychoaktivním látkám. Důležitá je také školní protidrogová prevence, která je součástí školních preventivních programů.

#### **2.3.4 Oblast prevence rizikového sexuálního chování a nemocí**

Vývoj sexuálního chování člověka je provázeno několika fázemi od uvědomění se vlastního těla a sexuality, až po aktivní sexuální život. V současné době pozorujeme stále snižující se věk dospívajících, kteří začínají žít předčasně svůj sexuální život. To má často za následek zdravotní komplikace spojené s nedostatečnou ochranou, které přináší riziko pohlavně přenosných nemocí, možnosti otěhotnění v nízkém věku, narušení v oblasti reprodukčního zdraví. (Machová 2015)

Výchova v oblasti prevence sexuálního chování by měla přinášet úplné informace ohledně přenosných nemocí, možností antikoncepčních prostředků, ale také výchovu v sebeovládání, odpovědnosti a k podpoře základních hodnot, jako je věrnost a monogamie.

#### **2.3.5 Oblast prevence úrazů, otrav a násilí.**

Oblast prevence úrazů, otrav a násilí má jasný zdravotní, společenský i ekonomický cíl – snižování úrazovosti u dětí, jelikož v České Republice každoročně zemře následkem úrazu ročně asi 250 dětí, celkové číslo hospitalizovaných dětí se blíží k číslu 30 000 dětí. Mezi nejčastější zranění u dětí ve školním věku patří zlomeniny a vykloubené končetiny, které tvoří až 52 % všech úrazů, následují s 25 % povrchová poranění těla. Ve třetí skupině s 12 % nalezneme úrazy spojené s poraněním hlavy, které jsou často doprovázeny otřesem mozku. Následující, předposlední skupinou jsou poranění v oblasti ústní dutiny – vyražení zubů, zlomení čelisti, rozseknutý ret. Posledních 11 % tvoří velmi vážné úrazy, které často končí smrtí, řadíme sem zejména poranění vnitřních orgánů, otravy, utonutí, poranění během dopravní nehody. (Machová 2015)



V rámci toho, že nejvíce úrazů je u starších školních dětí právě v hodinách tělesné výchovy a ve sportu bez dozoru, je důležité dětem vysvětlit pravidla bezpečnosti v kolektivních hrách, ale i jak se rozcvičit a protáhnout před sportem, aby nedocházelo k úrazům. Mezi další situace, při kterých dochází k nehodám, řadíme jízdu na kole a různé dopravní události a nehody. Děti by se proto měly učit dopravním předpisům, ale také bezpečnosti a obezřetnosti při pohybu v okolí vozovky. (Machová 2015)

## 2.4 Projekty podpory zdraví ve škole

Aby byla podpora zdraví ve škole co nejefektivnější a pro děti zajímavá, mohou školy využívat připravené preventivní programy, které jsou dostupné v České republice. Většina dostupných programů a projektů vychází z Rámcových vzdělávacích programů a prohlubují tak probíranou látku. Každá škola si může vybrat dle zájmu žáků, věku, pohlaví či aktuálních problémů, které se ve škole vyskytují. Vybraný program by měl být pro žáky srozumitelný, měl by se zabývat pouze jedním tématem či oblastí dané problematiky. Příliš komplexní a složité programy či programy určené pro více tříd nemusí být tak efektivní. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, dále jen MŠMT, ve spolupráci s Národním ústavem pro vzdělávání, udělily v roce 2014 certifikace odborné způsobilosti některým poskytovatelům programů školské primární prevence rizikového chování. Tyto certifikace zajišťují formální uznání, že poskytovatel a jím realizovaný program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. V současné době je v České republice díky certifikátu odborné způsobilosti MŠMT devět organizací:

- Centrum protidrogové prevence a terapie, o.p.s.; Plzeň - programy všeobecné, selektivní a indikované prevence
- KLUB ZÁMEK – centrum prevence Třebíč; DCHB Oblastní charita Třebíč - programy všeobecné prevence
- Madio, o.s. ; Zlín - programy všeobecné, selektivní a indikované prevence
- Občanské sdružení LECCOS ; Český Brod - programy všeobecné a selektivní prevence
- Pedagogicko-psychologická poradna Brno - programy všeobecné, selektivní a indikované prevence
- Portimo, o.p.s. ; Nové Město na Moravě - programy všeobecné prevence
- Prev-Centrum o.s. ; Praha - programy všeobecné a selektivní prevence
- PROSPE, o.s. ; Praha - programy všeobecné a selektivní prevence

- Společnost Podané ruce o.p.s.; Brno - programy všeobecné, selektivní a indikované prevence

Tyto organizace se zaměřují zejména na školské všeobecné primární, selektivní a indikované prevence, jak pro první, tak i ro druhý stupeň ZŠ. (MŠMT 2018)

**Programy všeobecné primární prevence:** všeobecná prevence je obsažena již v Rámcových vzdělávacích programech a preventivních plánech školy. Právě s kombinací těchto preventivních programů, které zároveň spolupracují s místní školou, komunitou a rodiči, přináší z dlouhodobého hlediska prokazatelné výsledky v oblasti prevence rizikového chování. Tyto programy rozlišují různé cílové skupiny nejvíce z hlediska věku spolu s jejich potřebami, kulturními, sociálními a náboženskými odlišnostmi. Cílem je předcházet rizikovému chování v obecném měřítku. (Miovský et al. 2015)

**Programy selektivní primární prevence:** tyto programy se zaměřují konkrétněji na rizikové skupiny nebo jednotlivce. Tyto skupiny či jednotlivce lze identifikovat na základě biologických, psychologických, sociálních nebo environmentálních rizikových faktorů souvisejících s rizikovým chováním. Není posuzována konkrétní a aktuální situace jedince nebo skupiny, nýbrž se usuzuje na základě příslušnosti. Jedná se např. děti alkoholiků, etnických skupin. Cílem je včasné a efektivní řešení problematiky těchto rizikových skupin. (Martanová 2014)

**Programy indikované prevence** – jsou zaměřeny na skupiny, kde je riziko výskytu jevu či rizikového chování značné, případně se rizikové chování již vyskytlo. Takový jedinec byl do skupiny vybrán dle posouzení své individuální situace, pomocí odborné diagnostiky. Indikovaná prevence pod vedením odborníka využívá kombinace různých intervencí, podpůrných programů, které podporují změnu chování. (Martanová 2014)

Veškeré zmíněné organizace a jejich programy, jsou zaměřeny na různé typy rizikového chování.. Můžeme sem zařadit veškeré formy agrese, násilí, šikany, kyberšikany, rasismu a xenofobie, homofobie. Dále také záškoláctví, závislostní chování, kouření, drogy a alkohol. Řadí se sem také problémy s výživou a pohybem, konkrétněji spektrum poruch příjmu potravy, rizikové sporty či rizikové chování v dopravě. Jako poslední sem patří preventivní programy zaměřené na sexuální rizikové chování.

Vedle certifikovaných organizací MŠMT, jsou v nabídce také necertifikované programy, které se zaměřují pouze na určité rizikové chování, či užší skupinu rizikového chování. Mohou je vést neziskové organizace, dobrovolníci z okolí nebo soukromé firmy. Tyto programy od různých organizací nemají garanci komplexnosti, jako certifikované programy. Rozdělení je většinou stejné jako u certifikovaných programů – programy všeobecné primární prevence, programy selektivní primární prevence, programy indikované prevence. Jsou zaměřené zvláště na první, či druhý stupeň základní školy. Mezi témata patří zejména oblasti prevence kuřáctví, protidrogová a protialkoholová prevence, podpora a optimalizace pohybové aktivity, prevence v oblasti sexuální výchovy, prevence úrazů a nebezpečí v dopravě.

Jako poslední variantu mohou školy individuálně domluvit besedy například s místními hasiči, policií ČR, či zdravotnickou službou. Alternativou jsou také motivační a podpůrná setkání s aktivními sportovci v dané lokalitě, kteří dětem mohou být inspirací a vzorem do budoucích sportovních aktivit. Velmi oblíbené jsou i preventivní besedy s účastníky nehod, vyléčených osob, jak z nemoci, drog či alkoholu, kteří mohou přinášet praktické zkušenosti a rady, jak se takovým situacím vyhnout.

## **2.5 Příklady konkrétních necertifikovaných projektů pro druhý stupeň ZŠ**

Příklady konkrétních necertifikovaných projektů pro druhý stupeň, které jsem vybrala pro svou bakalářskou práci, jsou jedny z nejčastěji využívaných programů na základních školách v ČR. Čtenáři přinesou konkrétnější představu o tom, na jakém principu podobné programy fungují, kdo je nejčastěji sponzoruje a jaké mají základní cíle ve výuce žáků.

### **2.5.1 Kouření a já**

Projekt " Kouření a já" je podpořený ministerstvem zdravotnictví ČR v programu PODPORA ZDRAVÍ a také uznaný MŠMT, garantovaný Společností hygieny a komunitní medicíny České lékařské společnosti J.E. Purkyně. Soustředí na se žáky 2. stupně základních škol. V současné době je využíván přibližně 1000 školami v ČR. (Výchova ke zdraví 2014)

Program je založen na samostatné aktivitě žáku v malých skupinkách pod samostatným vedením jednoho z žáka. Učitel ve třídě na žáky pouze dohlíží. Látka je probíraná zaškoleným personálem formou 6 tematických lekcí v časovém rozmezí 45

minut. Jednotlivé lekce na sebe navazují a tematické bloky se liší dle ročníku, kdy poslední 9.třída, je opakovací. Pro největší možnou efektivitu je tedy důležité zařadit program již od 6. třídy. (Výchova ke zdraví 2014)

Děti se dozvědí základní informace o vlivu a následcích aktivního kouření, tak i o vlivu pasivního kouření. Naučí se rozeznávat rizikové situace, triky a reklamy v dané problematice, aktivně se dokáží rozhodovat o svém životním stylu. (Výchova ke zdraví 2014)

### **2.5.2 Jak se nestát závislákem**

Program, „Jak se nestát závislákem“, vznikl v Brněnském Zdravotním ústavu spolu s finanční podporou Ministerstva zdravotnictví ČR. Od roku 2008 je program realizován a dále rozvíjen pracovníky Centra podpory veřejného zdraví SZÚ, jako reakce na potřeby a požadavky školských zařízení. Program “ Jak se nestát závislákem” je veden formou interaktivní hry pro děti a mládež od 13 do 17 let. Primárním cílem je u dětí a mládeže zvyšovat zdravotní gramotnost v oblastech zaměřených na rizikové chování, například z důsledku užívání návykových látek. Snaží se o předcházení rizikovému chování, rozvíjení poznatků, znalostí a praktických zkušeností a tím minimalizovat jeho dopady. (Výchova ke zdraví 2014)

Hra je rozdělena na 10 stanovišť, kdy každé stanoviště odpovídá jednomu tématu. Žáci jsou rozděleni do skupin, dle počtu stanovišť. Na každém stanovišti vede proškolený moderátor 15 – 20 minutový program, který probíhá formou řízené diskuse na jedno z témat. Mezi témata patří: Od experimentu k závislosti, kouření, alkohol, drogy, virtuální realita - závislosti na informačních technologiích, poruchy příjmu potravy, mějme se rádi, řekni ne! Jak se (u)bránit, rozhodování, reklama - jak nenaletět - mocný svět médií. Moderátor vystupuje jako rovnocenná osoba, která rozvíjí nenucenou konverzaci a v závěru hry danou skupinu zhodnotí a výsledky uvede do záznamového archu. (Výchova ke zdraví 2014)

### **2.5.3 Řekni drogám ne!**

Projekt je organizován společností Medea Kultur, s.r.o a podporovaný Všeobecnou zdravotní pojišťovnou. Tento 90 minutový program je určen pro děti od 10 do 15 let a mládež od 15 do 19 let. Na úvod je žákům puštěn 20 minutový film a poté následuje

strukturovaná diskuze vedená odborníky. Cílem je komplexní osvětlení problematiky drog, jejich rizikům, právním důsledkům. (Výchova ke zdraví 2014)

#### **2.5.4 Hrou proti AIDS**

Program je garantován centrem podpory veřejného zdraví SZÚ v Praze a je součástí Národního programu boje proti AIDS. Cílem programu je osvěta v oblasti sexuální prevence a minimalizování následků. Určen je pro žáky 9. třídy ZŠ a střední školy, kteří se dozví potřebné informace ohledně sexuálních nemocí, nechtěnému početí, přenosu a následcích HIV. Nově jsou dívky také informovány ohledně prevence rakoviny děložního čípku. (Výchova ke zdraví 2014)

Program je organizován formou vědomostní hry pro skupiny maximálně o 10 žácích. Na každém tematickém stanovišti skupina stráví nejdéle 15 minut. Celková délka hry je stanovena na 90 minut, poté následuje vyhodnocení soutěže a diskuze s organizátory a učiteli. (Výchova ke zdraví 2014)

#### **2.5.5 Pohyb do škol**

Projekt je zaměřen zejména na vzdělávání pedagogických pracovníků základních škol, víceletých gymnázií a středních škol v oblasti zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity. Projekt podporuje Ministerstvo zdravotnictví ČR, organizace WHO a SZÚ. Hlavním cílem projektu Pohyb do škol je motivovat žáky ke zdravému životnímu stylu jako přirozené potřebě pro život a přispět tak k posílení jejich fyzické i psychické kondice. (Pohyb do škol 2018)

#### **2.5.6 Bezpečná cesta do školy**

Jedná se o dlouhodobý program centra dopravního výzkumu. V rámci Nadace partnerství a jejich dotačního programu Na zelenou, lze získat finanční podporu pro realizaci tohoto projektu v každé škole. Cílem programu je snížit nehodovost způsobenou dětmi a tím i minimalizovat úmrtnost obětí nehody. Děti se zábavnou formou naučí zodpovědnosti, trpělivosti, orientaci v provozu i v dopravních termínech a značkách. Mohou pracovat samostatně či ve skupinkách na různorodých projektech, záleží vždy na učiteli, která aktivita je pro danou třídu vhodná, aby žáky plně zaujala. Díky rozmanitosti projektu a možnostem zvolit si z několika variant je projekt velmi účinný a flexibilní pro potřeby školy. (Výchova ke zdraví 2014)

### **3 Podpora zdravého stravování ve školách**

Správná výživa patří k základním a nejdůležitějším návykům zdravého životního stylu. Je proto zásadní rozvíjet a podporovat výživové znalosti již od útlého věku. Díky tomu se vytvářejí návyky, které mají rozhodující vliv na dospělého člověka. Z těchto důvodů je v mnoha státech, a stejně tak i u nás, školní stravování považováno za významný výukový prostředek, a proto je i státem finančně podporováno a organizováno. (Šulcová 2007)

Do školního stravování řadíme v první řadě školní jídelny, menzy, výdejny, vývařovny, ale nesmíme také zapomínat na doplňkové a pro děti často volně dostupné potraviny v automatech a školních bufetech. Častým obsahem automatů byly slazené nápoje, bagety, sušenky, tyčinky. Od roku 2016 je nabídka zboží regulovaná státem.

#### **3.1 Legislativa školního stravování**

Jak jsme již zmínili v předchozím odstavci, organizace školního stravování je služba dotovaná státem. Z tohoto důvodu stravování ve školních jídelnách podléhá přísným normám a předpisům nařízených státem. Z legislativního hlediska je zde hned několik opatření, která ovlivňují v několika směrech práci ve školních jídelnách.

Obecné zmínky a základní předpisy o školním stravování nalezneme ve školském zákoně č. 561/2004 Sb., školský zákon, v platném znění § 119. Zařízení školního stravování poskytuje podle § 117 stravování v průběhu pobytu žáka ve škole. (Vokáč 2016).

Konkrétněji, ale školní stravování vymezuje vyhláška č. 107/2005 Sb. Tato vyhláška v úvodním ustanovení vymezuje, co obecně školní stravování znamená a jak ho můžeme definovat. V paragrafu druhém ustanovuje organizaci školního stravování, kam spadají právní vztahy mezi jídelnou a školou, možnost výběru jídel, které se budou ve školní jídelně vydávat. V následujícím, třetím paragrafu, jsou vymezeny typy zařízení pro školní stravování, jako školní jídelna, vývařovna, výdejna. Stanovuje také činnosti, které jednotlivé typy zařízení plní. Rozsah služeb školního stravování vymezené v paragrafu čtvrtém ustanovuje, za jakých podmínek je školní zařízení povinno zajistit pro určité strávníky hlavní jídla nebo doplňková jídla, jako snídaně, svačiny. V pátém paragrafu je pak ustanovena úplata za školní stravování v zařízeních školního stravování zřízených státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí.

Mezi další legislativní nařízení patří hygienické předpisy, jež jsou stanoveny ve vyhlášce MZ č. 137/2004 Sb. A předpisy související s bezpečností práce ve školním stravovacím zařízení.

### **3.2 Školní jídelna**

Školní jídelna by se z hlediska podpory zdravého životního stylu ve škole měla podílet nejen na správném výživovém stravování žáků, ale také na výchově žáků spojené s etiketou stravování. Plní tedy několik funkcí. Dle Jenerálové (2014) můžeme rozdělit funkce školní jídelny na:

#### **1. Klasicky sytící funkci**

Z praktického hlediska by oběd ve školní jídelně měl tvořit téměř 1/3 denního příjmu žáků. V praxi se ovšem setkáváme častěji s tím, že žák oběd nedojí nebo vynechá důležitou složku z oběda např. zeleninu či maso. To dále vede ke sníženému dennímu příjmu a špatnému návyku ke stravování.

#### **2. Zdravotně výživovou funkci**

Strava ve školní jídelně musí dodržovat přísná kritéria na plnění doporučených denních dávek i hygienické předpisy. Tyto předpisy jsou obsaženy ve vyhlášce č. 107/2005 Sb o školním stravování. Rozumíme tím, že žáci mají dle svého věku jiné doporučené denní dávky makroživin (tuky, bílkoviny, cukry), které jídelna musí v rámci oběda žákům zprostředkovat. Přesné informace o složení oběda ustanovuje spotřební koš.

#### **3. Výchovnou funkci**

Tato funkce, by se dala brát jako jedna z nejdůležitějších vůbec. To zda žák oběd sní či nikoliv a dojde tak jeho nasycení se v praxi nedá příliš ovlivnit. Ovšem pokud žák bude pravidelně dostávat chutné, zdravé a rozmanité pokrmy, zvyšuje se zde šance, že se žák naučí zdravému a racionálnímu stravování i do budoucna. Dále je zde výchovná funkce pro hygienické, kulturní a společenské chování, které souvisí s jídlem a etiketou při stolování. Žáci by si také měli uvědomit hodnotu jídla a naučit se úctě k práci lidí, kteří jídlo ve školní jídelně připravili.

### **3.3 Školní bufety a automaty**

Vedle běžného stravování byla až do nedávna běžná rutina stravování dětí ve školních bufetech či automatech. Od roku 2016 platí tzv: „Pamlsková vyhláška“, přesněji vyhláška č. 282/2016 Sb. o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a

které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Díky této vyhlášce si již děti školou povinni nemohou ve školském zařízení koupit potraviny, které nevyhovují předpisům. Pokud školní bufet bude nabízet jen potraviny vyhovující, je možné prodej zachovat.



## Empirická část

### 4 Výzkum

Ve druhé části své bakalářské pomoci kvalitativního výzkumu nastíním konkrétní příklad možnosti stravování ve školní jídelně. Zaměřila jsem se na školní jídelnu, kterou jsem před několika lety sama navštěvovala. Jídelna od té doby změnila celkový koncept a snaží se o zdravější způsob stravování. Díky vlastní zkušenosti a velké ochotě jak vedoucí školní jídelny, tak pana ředitele základní školy, jsem měla možnost současnou situaci školní jídelny a jejich vzájemnou spolupráci, pomocí kvalitativního výzkumu prozkoumat a interpretovat nové poznatky z této oblasti ve své bakalářské práci.

#### 4.1 Cíl výzkumu a hlavní výzkumné otázky

Praktická část bakalářské práce, jak již bylo řečeno, je tematicky zaměřena na školní stravování, konkrétněji na školní jídelnu v Českém Brodě, která se snaží o zdravější a otevřenější koncept jídelny v České Republice. Školní jídelna patří pod Základní školu Český Brod, Žitomířská 885. Empirický výzkum má tedy přinést nová fakta o školních jídelnách, které se netradičním způsobem snaží ovlivnit zdravé stravování dětí ve škole, konkrétněji na druhém stupni ZŠ.

Hlavním cílem mého výzkumu bylo hlouběji prozkoumat problematiku alternativního stravování ve školní jídelně v Českém Brodě.

Dílčím cílem pak bylo zjistit, na jakém způsobu funguje spolupráce školy a školní jídelny. Dále pak, zda je nový koncept jídelny v Českém Brodě dlouhodobě udržitelný a jestli zdravá strava neodradí stávající a budoucí strávníky v základní škole v Českém Brodě.

Základní výzkumné otázky byly položeny, tak aby korespondovaly s výzkumným cílem. V rámci rozmanitosti výzkumu jsem základní otázky rozdělila na dva celky, kdy první celek se týká hloubkových rozhovorů a druhý celek se týká strukturovaných dotazníků. Pro lepší orientaci uvádím zde:

Rozhovory:

- Jak funguje spolupráce jídelny a školy?
- Podílíte se na organizaci akcí ve školní jídelně?
- Myslíte, že váš koncept jídelny může být inspirací pro další jídelny v okolí?

- Potýkáte se s nějakými starostmi s chodem jídelny, případně objevují se nějaké stížnosti ze strany dětí nebo rodičů?
- Vidíte pokrok v rámci stravování?

Dotazníky:

- Ohodnocení spokojenosti s jídelnou, jídly, kvalitou jídel?
- Myslíš, že jsou jídla zdravá, vaříte doma podobně?

## 4.2 Popis výzkumného designu

K řešení praktické části bakalářské práce jsem zvolila kvalitativní výzkum. Tuto formu výzkumu jsem zvolila zejména z důvodu možnosti hlouběji nahlédnout a porozumět danému jevu. Jako design jsem zvolila případovou studii, která se běžně využívá v pedagogických vědách. Smyslem případové studie je podrobné zkoumání konkrétního případu, tedy školní jídelny v Českém Brodě, s využitím veškerých dostupných metod sběru dat. Výhodou případové studie je také porozumění daného objektu v jeho přirozeném kontextu.

## 4.3 Metody sběru dat

Ve své vícečetné případové studii jsem zvolila jako hlavní metodu sběru dat hloubkové rozhovory. Tuto metodu jsem doplnila o strukturované dotazníky, zúčastněné pozorování a analýzu dokumentů. Tato kombinace metod sběru dat nám přináší ucelený pohled na zkoumaný případ.

Jako primární přípravu na hloubkové rozhovory jsem prostudovala a analyzovala dostupné materiály, zákony a dokumenty školy a jídelny. Pročetla jsem dostupné jídelníčky, provozní řád školní jídelny a školy. Prošla dostupné informace ohledně plánovaných, tak i minulých aktivit, které jsou volně dostupné na internetových webech školní jídelny a školy. Rozhovory probíhaly po předchozí domluvě nejprve s panem ředitelem Základní školy, Žitomířská 885, Český Brod, poté následoval rozhovor s místní učitelkou, která navštěvuje s dětmi školní jídelnu a jako poslední se uskutečnil rozhovor s vedoucí školní jídelny. Zvolila jsem typ polostrukturovaného rozhovoru, kdy jsem si předem připravila oblasti témat a otázek. Rozhovory jsem s informovaným souhlasem nahrávala, abych následně mohla uskutečnit přepis rozhovorů (ukázka přepsaného rozhovoru je uvedena v příloze). V prepisech rozhovorů byly technikou otevřeného kódování zjišťovány informace potřebné k naplnění cílů empirické části.

Metodu hloubkových rozhovorů jsem doplnila o vlastní polostrukturované dotazníky, kdy jsem využila možnosti uzavřených i otevřených otázek s volnou odpovědí. Dotazníky obsahovaly dvanáct otázek, z toho dvě otázky byly položeny formou škálovací otázky a obsahovaly podotázky. Dotazník byl konstruován pro žáky od 6. třídy do 9. třídy, proto jsem brala ohled na věkové rozdíly respondentů a snažila se otázky psát velmi jednoduše a srozumitelně. Celkově bylo rozdáno 20 dotazníků napříč jednotlivých tříd a pohlaví. Žáci dostali na vyplnění dotazníku dostatek času během třídnické hodiny. Vše bylo vyplňováno anonymně a dobrovolně. Vzor dotazníku přikládám v příloze.

Poslední realizovanou metodou bylo zúčastněné pozorování ve školní jídelně v běžném provozu. Sledovala jsem přímo v terénu chod školní jídelny, respektive vydávání školních jídel žákům, zda si chodí přidávat, nenechávají zbytky, i celkové reakce na podávaná jídla, aniž bych výrazně narušila přirozené klima v čase obědů.

#### **4.4 Prostředí výzkumu a výzkumný vzorek**

Výzkum byl realizován v Základní škole, Žitomířská 885, Český Brod 282 01 a školní jídelně při ZŠ Český Brod, Žitomířská 885 v období od 18. 02. 2018 do 23. 03. 2018.

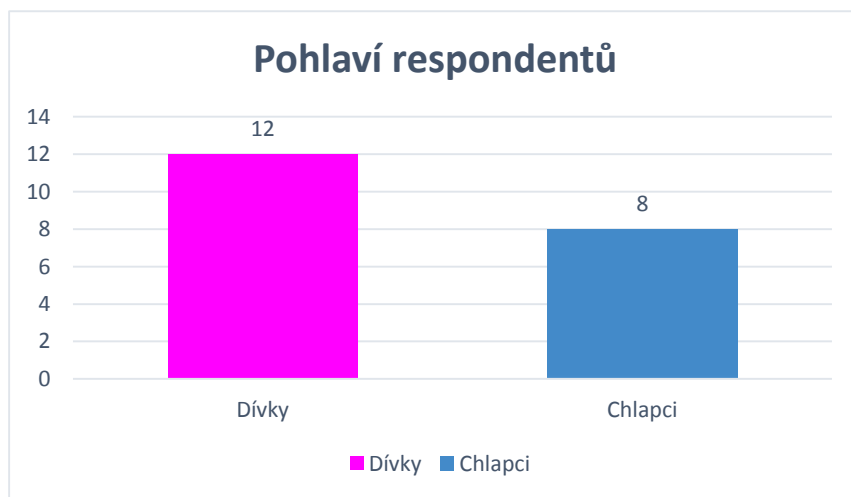
Základní škola, Žitomířská 885, Český Brod 282 01, spadá pod zřizovatele, kterým je město Český Brod. V současné době je ředitelem pan Mgr. Jiří Slavík. Školu navštěvuje v akademickém roce 2017/2018 celkem 561 žáků. Součástí školy je školní jídelna, školní družina, klub a pedagogicko psychologická poradna. Škola disponuje moderním vybavením, prostornými učebnami s dostupnou moderní technikou. Ke škole patří také dílny a pozemky se školní zahradou. Celkem ve škole pracuje 79 zaměstnanců, z čehož je 36 učitelů.

Školní jídelna je zřizována při ZŠ Český Brod, Žitomířská 885. Kapacita školní jídelny je 800 strážníků. V současné době je kapacita téměř nedostačující, jelikož školní jídelnu navštěvují primárně žáci ZŠ Český Brod, Žitomířská 885, ale také žáci z 2. Základní školy Český Brod, Tyršova 68, 282 01 Český Brod a Gymnázia, Český Brod, Vítězná 616. Jídelna v posledních letech prošla velkou rekonstrukcí, pořídila se nová, moderní zařízení. V současné době v jídelně pracuje 10 zaměstnanců pod vedením vedoucí jídelny paní Romany Opršálové.

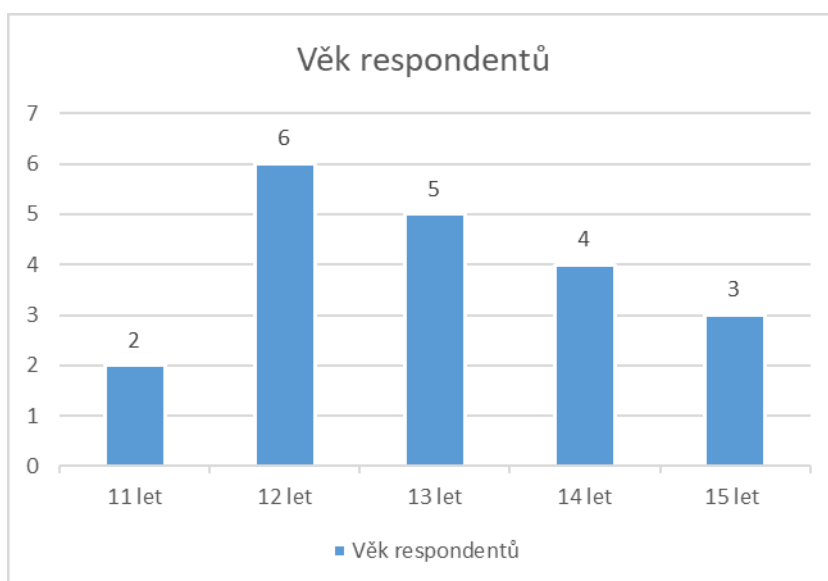
### Výzkumný vzorek respondentů

Účastníci výzkumu, kteří byli požádáni o spolupráci k hloubkovým rozhovorům, nebyli vybráni náhodně nýbrž cíleně. Stěžejní pro mě byl názor ředitele školy a vedoucí školní jídelny, kde výzkum probíhal. Pan ředitel Mgr. Jiří Slavík úzce spolupracuje s vedoucí jídelny paní R. Opršálovou, spolu se podílejí na fungování školní jídelny a zároveň oba se ve školní jídelně stravují a jsou v přímém kontaktu s dětmi, kterých se můj výzkum týkal. Třetí hloubkový rozhovor poskytla tamní učitelka, která ve škole učí a také zároveň navštěvuje školní jídelnu a s dětmi v oblasti zdravého životního stylu komunikuje. U těchto respondentů mi nezáleželo na učitelské praxi, věku či pohlaví.

Druhým předmětem zkoumání byl laický názor žáků druhého stupně ohledně stravování ve školní jídelně, například složení jídelníčku, spokojenosti s fungováním jídelny atd. Zde byli respondenti vybráni dle určujících faktorů. Základním požadavkem byla pravidelná docházka do školní jídelny a věkové omezení skrze ročníky od 6 do 9 třídy. Dotazníky byly anonymní. Celkově jsem rozdala 20 dotazníků, z čehož se mi dvacet dotazníků úspěšně vrátilo. Složení respondentů, co se týče pohlaví a věku bylo následující:



Graf.. 1. Pohlaví respondentů v dotaznících



Graf. 2. Věk respondentů v dotaznících

Z grafu č. 1 je tedy patrné, že ve složení respondentů bylo o 4 dívky více než chlapců. Věkové rozložení v grafu č. 2 poukazuje, že nejvíce dotazníku vyplnili žáci ve věku 12 a 13 let. Všichni respondenti splnili základní požadavky pro účast ve výzkumu.

## 5 Výsledky výzkumného šetření

### 5.1 Rozhovory

V prepisech rozhovorů byly technikou otevřeného kódování zjišťovány informace potřebné k naplnění cílů empirické části. Vzor přepsaného rozhovoru přikládám v příloze. Základními kategoriemi jsou:

- A. Spolupráce
- B. Události
- C. Inspirace
- D. Problémy
- E. Pokroky

#### **Rozhovor č. 1: Mgr. Jiří Slavík – ředitel Základní školy, Žitomířská 885, Český Brod 282 01**

Z rozhovoru vyplynulo následující:

Spolupráce se školní jídelnou je z popisu ředitele velmi pozitivní. Pod současným vedením jídelna i škola funguje již 4 roky. Spolupráce je od té doby založena na přátelských vztazích. Vedoucí školní jídelny přišla s vizí, kterou pan ředitel velmi uvítal, neboť sám vyučuje tělesnou výchovu a ke zdravému životnímu stylu a pestré stravě má velmi blízko. Uvítal zejména snahu ze strany školní jídelny připravovat netradiční a zdravá jídla pomocí nových postupů a technologií. Celková spolupráce je podpořena i ze strany města, jelikož město Český Brod v nedávné době finančně podpořilo celkovou rekonstrukci jídelny a vnitřního vybavení.

Jídelna ve spolupráci školy organizuje různé akce pro děti i rodiče. Během akademického roku ve školní jídelně běží speciální týdny, kdy se vaří například norská kuchyně, italská, bio strava atd. Škola se tyto týdny snaží propojovat a souběžně jsou ve škole pořádány tematické besedy a přednášky pro žáky, kde se mohou o dané zemi, lokalitě, kultuře a jídlu dozvědět více. Z pohledu pana ředitele je toto velmi důležité, aby žáci dokázali propojit jednotlivé informace a lépe porozuměli celkovému jídelníčku. Pro rodiče škola ve spolupráci jídelny pořádá tematické večere, kde jsou rodiče seznámeni s novými druhy jídel, specialitami i samotnými ingrediencemi. Tyto večery škola již ve spolupráci jídelny pořádá třetím rokem. Vše probíhá organizovaně pod vedením moderátora nebo kuchaře. Na poslední pořádané akci pro rodiče, bylo takto vybráno téma: Ryba. Rodiče mohou ochutnat pokrmy, které jsou dětem servírovány, zjistit informace o

receptuře. Rodiče často svým dětem přihlašují jídla a díky podobným akcím nové a netradiční pokrmy znají a nevybírají pouze tradiční jídla.

Celkově o jídelně, jako takové je v poslední době velmi slyšet. Kolektiv školní jídelny jezdí na různé soutěže, školení a to je jen jeden z mnoha důvodů, jak se okolní jídelny o novém konceptu školního stravování dozvěděly. Zatím se vedení školy ozvalo pár jídelen a škol z okolí, které se chtějí inspirovat a dozvědět informace přímo z terénu. Ředitel je přesvědčen, že na podobném principu mohou fungovat i malé jídelny na vesnicích a městech. Není to snadné, zprvu to bude i nákladné, ale do budoucna tento systém funguje velmi spolehlivě a ze zkušenosti víme, že strávníci přibývají a jsou spokojenější. V jídelně je to podle slov pana ředitele z 90% snaha a úspěch právě vedoucích, jelikož se opravdu hodně snaží a svým nadšením strhla celý kolektiv zaměstnanců.

Při otázkách ohledně potíží, se kterými se škola a jídelna potýká, jsem v rozhovorech s panem ředitelem narazila na problém, který se týká nedostatečné kapacity jídelny. Ředitel již musel odmítnout některé strávníky z gymnázia a úplně vyloučit strávníky mimo školu - důchodce, kteří se stravovali pravidelně, byli spjatí se školou již 10 -15 let a nové pokrmy si chválili. Vše z důvodu častých návštěv hygienika, České školní inspekce i nařízených norem, které musí dodržovat. Kapacita jídelny je 800 strávníků, a zhruba 170 již muselo být odmítnuto. Dalším problémem je fungování výdejny, která spadá pod vedení ZŠ na druhé části města, která slouží pro část základní školy (1. až 3. třídy ZŠ), která tam má sídlo. Výdejna je pod vedením společnosti Scholles z Milovic a jídlo tam dováží, kvalitativně se to s jídelnou ZŠ nedá srovnat. Zásadní problém přišel letos, kdy jídelna kvůli příkazu z radnice města a vyrovnání cen musela navýšit ceny obědů pro všechny strávníky na jídelně ZŠ. Díky této skutečnosti jídelna může nakoupit dražší, kvalitnější jídla, nebo vytvořit speciální týden.

Vizí do budoucna je, že se bude jídelna rozšiřovat a tím by mohla pokrmy do výdejny dodávat sama jídelna. Došlo by k možnému snížení cen a vyrovnání kvality.

Co se týče pokroku ve školním stravování, nejvíce je změna vidět na vzrůstajícím počtu strávníků, dále na spokojenosti, děti si chodí často přidávat a nenechávají tolik zbytků. Zlepšil se i vztah dětí k pokrmům. Ovoce a přílohy, které děti k obědu dostanou, se nepovalují kolem školy a jídelny. Stále jsou zde skupinky žáků, kteří si na svačiny nosí brambůrky a kolu, protože dostali peníze od rodičů, ale většina těchto žáků nechodí ani na obědy. Nemají vzor z domova.

## **Rozhovor č. 2: Romana Opršálová – vedoucí školní jídelny při ZŠ, Žitomířská 885, Český Brod 282 01**

Z rozhovoru vyplynulo následující:

Vedoucí školní jídelny vnímá stejně, jako pan ředitel spolupráci velmi kladně. Škola aktivně podporuje veškeré návrhy a akce, které jsou z iniciativy školní jídelny pořádány. Ředitel i ostatní zaměstnanci školy se aktivně účastní těchto akcí. Vedoucí si podporu uvědomuje i ze strany města a do budoucna věří, že jí podpoří v dalších renovacích či při rozšiřování jídelny.

Události a samotná organizace těchto událostí spočívá v první řadě na vedoucí. Speciální týdny a pokrmy, které připravuje pro školu, navrhuje převážně sama. Speciální i normální jídelníčky jsou tvořeny na měsíc dopředu z důvodu plnění spotřebního koše a možností rozpočtu. V praxi není problém jeden měsíc vařit z dostupných surovin, ušetřit tím část peněz z rozpočtu a další měsíc nakoupit speciální potraviny nebo uspořádat speciální týdenní akci. Díky dlouholeté praxi trvá vytvoření jídelníčků na celý měsíc zhruba tři až čtyři hodiny. Inspiraci v pořádaných akcích získává z různých zahraničních článků, restaurací. Funguje i komunikace školy, když je ve škole nějaké aktuální téma či problematika, jídelna se snaží navázat nějakým tématem. Pořádají i sezonní týdny, jako vánoční nebo velikonoční týden.

Vedoucí školní jídelny se inspiruje různými časopisy, knihami, internetovými články, jak ze zahraničí tak tady v ČR o tom, jak zdokonalit pokrmy, postupy atd. Díky tomu věří, že sama jídelna a její výsledky budou inspirovat ostatní jídelny. Navštívili je vedoucí z okolních jídelen, například z Kounic, Lovosic i Úval. Minulý rok se jídelna zúčastnila a umístila na druhém místě v celorepublikové soutěži o nejlepší školní oběd s tématem Zdraví na talíři. Splnila přísná kritéria a prošla hodnocením od specialistů na výživu, hygienika, lékařů atd. Veškeré tyto úspěchy dodávají chuť a sílu pracovníkům dál plnit tento koncept zdravého stravování.

Jako hlavní problém vidí vedoucí zmiňovanou kapacitu školní jídelny, která je nedostatečná. Dále pak problém se zvyšováním cen kvůli jednotné ceně v další výdejně. Aktuálně je cena oběda pro žáky z nižšího stupně 26,- Kč pro druhý stupeň 29,- Kč a pro ostatní 59,- Kč. Díky navýšenému rozpočtu pořádá různé akce, experimentuje se speciálními potravinami, například v bio kvalitě, aby došlo k vyčerpání finančních prostředků. Příkladem uváděla rozpočet na dezert, který se skládá z bílého jogurtu, medu a mražených malin. Za tyto ingredience u velkoobchodníka zaplatí cca 2800,- Kč. Při



množství 800 obědů vyjde dezert na 4,-kč. Za kelímkový jogurt, který je navíc plný cukrů a tuků, zaplatí jídelna 12,-kč za kus. Vyčerpá tak velkou část rozpočtu, dále riskuje, že děti jogurty nesnědí a pohází kolem školy. V každé jídelně je proto důležité si srovnat priority, zda žáky opravdu chceme naučit zdravému stravování a dát jim to nejlepší nebo si jen odpracovat další den v práci.

Pokroky, které zaměstnanci, včetně vedoucí jídelny v jídelně pravidelně sleduje, se týkají zejména spokojenosti. Vedoucí jídelny pravidelně sleduje vydávání obědů, jak žáci reagují, zda si chodí přidávat či zda jídla vrací. Díky tomu další jídelničky může uzpůsobit. Samozřejmě nemůže vyřadit neoblíbené pokrmy, jako luštěniny, ryby aj. Vždy se snaží najít nový a zajímavý recept, jak dětem naservírovat tato neoblíbená jídla.

### **Rozhovor č. 3: Mgr. Tereza Stejskalová – učitelka Základní školy, Žitomířská 885, Český Brod 282 01**

Z rozhovoru vyplynulo následující:

Vyučující vidí spolupráci školní jídelny a pana ředitele spíše jako pouhý pozorovatel a strážník. Do chodu jídelny a školy se v podstatných věcech nezapojuje. Vedoucí školní jídelny i pan ředitel přijímají od pedagogického sboru zpětnou vazbu v rámci posouzení chutnosti jídel, celkové organizace chodu jídelny i konkrétních akcí. Učitelé se dostávají do kontaktu s žáky, kteří si mohou s učiteli volně pohovořit a vyjádřit svůj názor, které pokrmy jsou dobré a které nikoli. Tuto zpětnou vazbu pedagogický pracovník interpretuje řediteli a ten následně vedoucí školní jídelny. Celkový dojem pedagogů na spolupráci je ve všech ohledech kladný.

Do událostí a do organizace jednotlivých akcí se pedagogický sbor může většinou dobrovolně zapojit, pomáhat s teoretickou přípravou, besedami atd. Sama vyučující s dětmi navštěvuje pořádané besedy a potvrdila, že ve většině případů jsou žáci ukázněni, do besed se zapojují. Mezi nejoblíbenější besedy patří zejména ty, které dětem dají prostor vyzkoušet, připravit něco z probíraných ingrediencí. Na poslední besedě to byl med. Přijel včelař z okolí, žákům přednášel, jak funguje sbírání medu, stáčení atd. V závěru žáci dostali příležitost si namazat krajíc chleba a ochutnat jeho produkt.

Učitelé jako inspiraci vnímají celkový chod jídelny, pořádání těchto akcí, soutěží a večerů. Díky tomu se po okolí šíří informace o fungování školy a jídelny. Škola i jídelna vlastní své internetové stránky a facebook, kde si široká veřejnost může prohlédnout

fotografie z akcí, přečíst aktuality a prohlédnou jídelníčky. Veškerá tato činnost může být inspirací pro ostatní.

Problém který škola, jídelna i jednotlivý pedagogové celkově pociťují je kapacita. Ostatní problémy jsou dle slov učitelky spíše náhodné a situační. Týkají se většinou žáků, kteří například chovají jeden den v jídelně nepatříčně. Rozlejí polévku, strkají se, nechají po sobě nepořádek. Veškeré tyto malé problémy spojené se školním stravováním řeší personál jídelny okamžitě s dotyčným jedincem nebo celou skupinou.

Pokrokem pedagogové vnímají větší osvětu dětí ve zdravé výživě. Žáci, kteří chodí na obědy, poznají zdravé ingredience např. bulgur, tofu, tempech aj. Roste obliba těchto potravin a tím se zvyšuje počet strávnicků. Mezi další pokroky učitelský sbor řadí vzhled jídel. Vedoucí školní jídelny navštěvují semináře a mají vzor z restaurací, kde se dbá na vzhled jídel na talíři. Při velkém množství obědů nemůže být každý oběd do detailů propracovaný, ale určité zlepšení tu je. Pro představu přikládám fotografii školního oběda (obr. Č. 6)

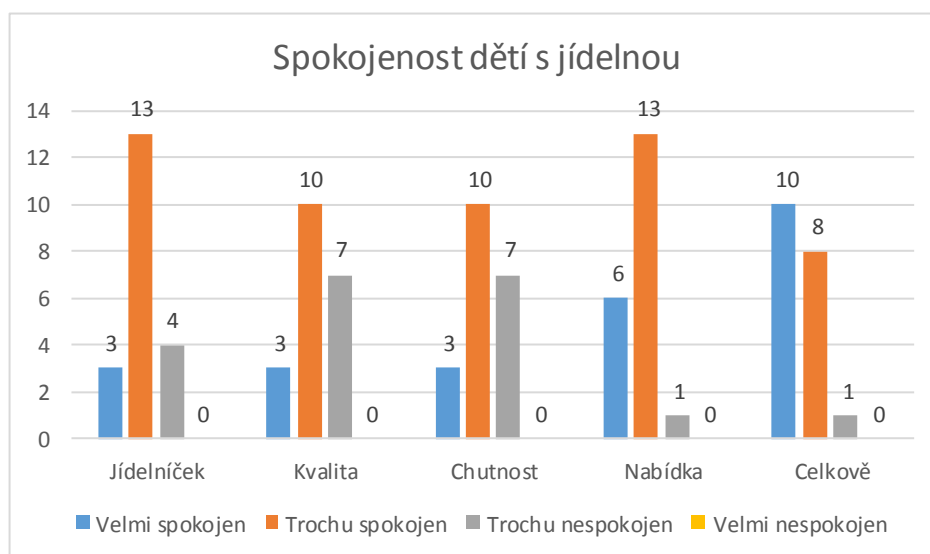


Obr. 6. Oběd - Italský týden

## 5.2 Dotazníkové šetření

Z dotazníkového šetření, které sloužilo ke zjištění laického názoru na školní stravu ve školní jídelně, jsme zjistili, že složení respondentů bylo téměř vyrovnané, co se týče pohlaví žáků, viz graf č. 1 str. 36. Věkové rozložení, které jsme již prezentovali v grafu č. 2, poukazuje, že nejvíce dotazníku vyplnili žáci ve věku 12 a 13 let. Na třetí otázku z dotazníku, jak často chodí dotazovaní žáci na obědy, odpovědělo 19 dětí z 20, že chodí pravidelně 4-5x týdně. Pouze jeden respondent jídelnu navštěvuje 2x týdně.

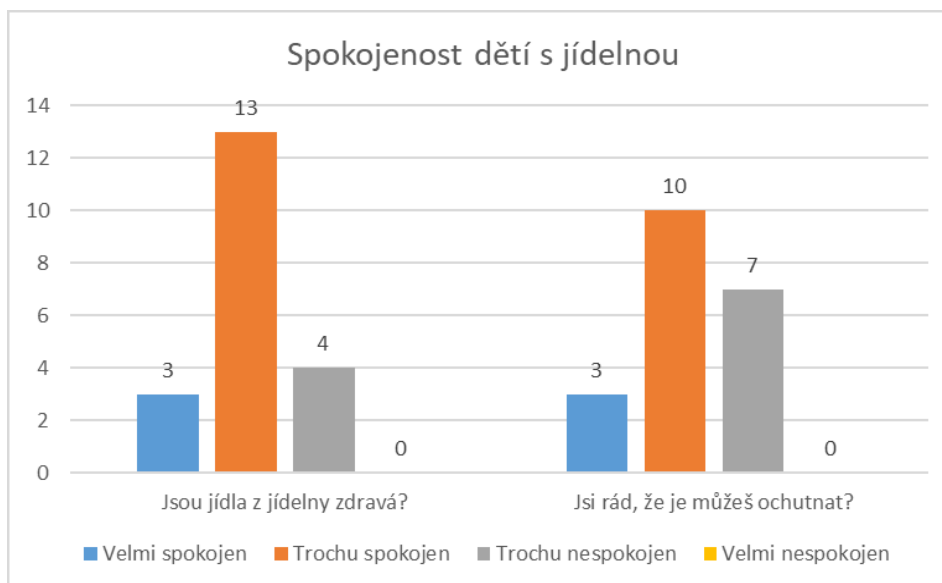
Nejdůležitější částí dotazníkového šetření byla čtvrtá otázka, složená z podotázek týkajících se spokojenosti.



Graf. 3. spokojenost dětí s jídelnou

Jak je z tohoto grafu patrné, tak ve všech podotázkách, zda jsou žáci spokojeni se skladbou jídelníčku, s kvalitou a chutností jídla odpovídali v převaze, že jsou velmi až trochu spokojeni. Dobrým znamením je, že nikdo z dotazovaných není velmi nespokojen. V druhé polovině podotázek je pak převaha spokojených žáků výrazně větší, co se týče rozmanitosti nabídky jídel. Nejvíce kladných odpovědí se vyskytovalo v rámci celkové spokojenosti se službami a chodem jídelny.

Další v pořadí byla škálovací otázka č. 5, zda si děti myslí, že jídla z jídelny jsou opravdu zdravá a zda jsou rádi, že taková jídla mohou ochutnávat.



Graf. 4. Spokojenost se zdravými pokrmy

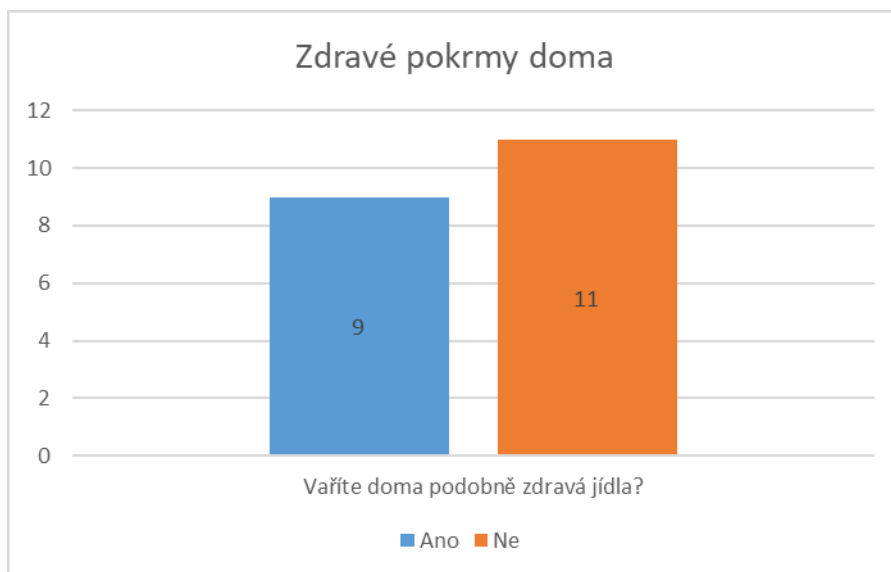
V této otázce se nám nejčastěji objevovala odpověď, že jídla, která se podávají v jídelně, jsou spíše zdravá, pouze 4 žáci odpověděli, že jsou spíše nezdravá. Opět nikdo nezaškrtl možnost, že jídla jsou opravdu nezdravá. V otázce zda jsou děti rádi, že mohou ochutnat nová a zdravá jídla bylo zaznamenáno 13 kladných odpovědí a 7 respondentů napsalo, že nejsou příliš rádi, že mohou ochutnat taková jídla.

V následující 6 otázce jsem ověřila informaci, zda si jednotlivé obědy vybírají žáci sami. Všech 20 žáků uvedlo, že výběr oběda je čistě na nich, nikoliv na rodičích.

Po škálovacích otázkách, jsem dětem připravila sérii otázek (č. 7, 8 a 9) s otevřenou odpovědí, zde zaznamenávali konkrétní oblíbené a neoblíbené pokrmy. Téměř každý žák měl nějaké své oblíbené a neoblíbené jídlo. Co se týče oblíbenosti, vyskytovali se zde pokrmy: těstovinové saláty, losos s brambory, buchtičky se šodó, cizrnový salát, restovaná ryba se špenátovou náplní, rajská polévka se sýrem, moravský vrabec se zelinnou, rajská s těstovinami, špagety po italsky, ryba plněná sýrem a špenátem, svíčková s celozrnným knedlíkem. V rámci těchto odpovědí mě překvapila zejména četnost výskytu ryb. Naopak v neoblíbených jídlech se vyskytovaly nejčastěji luštěniny, jako často čočka s parkem, dále pak celozrnný knedlík, ryba, bulgur či kyselá polévka (myslím, že bylo myšleno kyselo). Z otázky, které pokrmy dětem ve školní jídelně chybí, neopomněly uvést jídla jako hamburger, pizza či smažený sýr. Jedna dívka dokonce uvedla sushi.

Dalším bodem v dotazníku, který mě velmi zajímal, bylo, zda podobná, zdravá jídla vaří i doma. Z následujícího grafu č. 5 vyplynulo, že situace s vařením zdravějších pokrmů

v rodině se vyvíjí správným směrem, ale stále je zde převažující většina, která podobná, zdravá a alternativní jídla doma vůbec nevaří.



Graf Č. 5. Zdravé pokrmy doma

V otázkách č. 10 a 11 dostali žáci prostor pro svůj vlastní názor na školní jídelnu, co by chtěli změnit, co se jim líbí a nelíbí na celkovém konceptu fungování jídelny. Překvapena jsem byla zejména ze dvou odpovědí, kdy žáci uvedli, že by si přáli, aby tácy a příbory na kterých jídlo dostávají, byly suché a ne mokré. Tato skutečnost je ovšem pouhým nedopatřením v rámci rychlého střídání jednotlivých škol a tříd. Jelikož jídelna nemá táců 800 a během dne se musí z hygienických předpisů oplachovat. Jako další požadavek bylo uvedeno u dvou respondentů, aby se podávalo méně ryb, ale více kuřecího masa s možností si jít přidat i maso. Jedna dívka si naopak přála více vegetariánských pokrmů. A jedna stížnost se týkala, školní družiny, ze které děti občas předbíhají. Jako pozitivní zpětnou vazbu uvedli žáci pěkné prostředí jídelny, kde se dá odpočinout, popovídat si s kamarády a zároveň se dobře najít. Pozitivní ohlas byl i ohledně personálu. Kuchařky jsou na děti milé a vtipné, nebojí se převleků, dívka uvedla šmoulí týden, kdy kuchařky měly modré obličej. Jako poslední zajímavá byla odpověď chlapce, že je rád, že může ochutnat jídla z cizích zemí.

V poslední otázce č. 12 uvedlo všech 20 respondentů, že i nadále budou školní jídelnu navštěvovat.

### 5.3 Pozorování

Poslední realizovanou metodou bylo zúčastněné pozorování ve školní jídelně v běžném provozu. Sledovala jsem přímo v terénu chod školní jídelny obvykle v časovém rozmezí od 12:00 do 13:30. V tomto časovém rozmezí se vystřídalo několik skupin dětí skrze veškeré ročníky ZŠ Český Brod, které pravidelně navštěvují školní jídelnu. Soustředila jsem se zejména na chování žáků od 6 do 9 třídy, na které se v praktické části bakalářské práce zaměřuji.

Jídelna má čisté a dobře organizované prostory. V rámci rekonstrukce celkových prostor se kladl důraz na uspořádání pro rychlý výdej obědů. Během pozorování tedy nedocházelo k velkým frontám, jak jsem zprvu předpokládala. Při výdeji jídla jsem zaznamenala zvýšenou hlasitost žáků, kdy někteří žáci na sebe pokřikovali. Nikdo z žáků ovšem ve frontě nepředbíhal. Po výdeji jídla se žáci rozprostřeli ke stolům, většinou po dvojicích či menších skupinkách.

Stolování sledovaných skupin žáků trvalo v průměru i s výdejem jídla 20 minut. Potvrdilo se zde tvrzení vedoucí jídelny, že drtivá většina žáků při výběru jídla, volí oběd č. 1, tedy první variantu z nabízených možností. Tento den byla v nabídce beskydská luštěninová polévka, oběd č. 1: vepřové rizoto se zeleninou a sýrem, oběd č. 2: čočkový salát s cibulkami, celozrnné pečivo, doplněk k jídlu: mrkvový salát s ovocem a k pití se podával jablečný mošt nebo čaj.

Na konci oběda jsem zaznamenala pouze jen několik žáků, kteří nedojedli luštěninovou polévku a částečně nechali mrkvový salát. Nedojedaná polévka se týkala spíše děvčat a salát odnášelo více chlapců. Domnívám se, že tento fakt pouze potvrzuje rozšířenou neoblíbenost k luštěninám a kořenové zelenině. Celkově jsem během oběda nezaznamenala žádný větší problém. Pozorování proběhlo v klidu, aniž by narušilo přirozený chod jídelny.

## **Závěr**

Cílem bakalářské práce na téma výchova ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy bylo na základě prostudované literatury zprostředkovat čtenáři teoretické poznatky z této oblasti. Čtenář se v práci dočetl o základních pojmech a definicích z oblasti zdraví a výchovy ke zdravému životnímu stylu, přesněji co je zdraví a které determinanty ho ovlivňují, co znamená pojem životní styl a které faktory na člověka nejvíce působí. Druhá kapitola pojednává o jednotlivých oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, konkrétněji pro druhý stupeň základních škol. Dále práce vymezuje základní oblasti v prevenci a podpory ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Čtenář získal přehled o vybraných organizacích a preventivních projektech podpory zdraví ve škole. Závěr teoretické části tvoří kapitola o školním stravování.

Empirická část bakalářské práce byla tematicky zaměřena na školní stravování, konkrétněji na školní jídelnu v Českém Brodě a Základní školu Český Brod, Žitomířská 885. Empirický výzkum přinesl nová fakta o této školní jídelně, spolupráci, pořádaných akcích i problémech.

Hlavním cílem mého výzkumu bylo hlouběji prozkoumat problematiku alternativního stravování ve školní jídelně v Českém Brodě. Z hloubkových rozhovorů jsem získala dostatek informací, které dokreslil subjektivní pohled žáků druhého stupně, kteří jídelnu navštěvují.

Z výzkumu tedy vyplývá, že koncept jídelny a samotná spolupráce školy je velmi propracovaná, jen malá část žáků vzhlíží na koncept jídelny a zdravého stravování negativně. Celkem 19 dětí z 20 navštěvuje školní jídelnu čtyřikrát až pětkrát týdně. Z těchto 20 žáků je 16 žáků spokojeno se skladbou jídelníčku. Třináct žáků je spokojeno s kvalitou podávaného jídla. Třináct žáků z celkových dvaceti je spokojeno s chutností jídel a s rozmanitou nabídkou jídel, je spokojeno téměř většina, tudíž 19 žáků. Osmnáct žáků následně vyplnilo, že jsou spokojeni s celkovým fungováním jídelny. Z hloubkových rozhovorů byla od všech tří respondentů také potvrzena vysoká míra spokojenosti.

Celkem se míra spokojenosti žáků od spokojenosti vedení školní jídelny liší pouze minimálně.

Dílčím cílem bylo zjistit, na jakém způsobu funguje spolupráce školy a školní jídelny. Dále pak, zda je nový koncept jídelny v Českém brodě dlouhodobě udržitelný a zda zdravá strava neodradí stávající a budoucí strážníky v základní škole v Českém Brodě.

Základním principem je otevřená a spolehlivá komunikace mezi ředitelem školy a vedoucí jídelny. Důležitá je také podpora a snaha jednotlivých subjektů dělat velké změny. Jídelna na tomto principu funguje již 4 roky a počet strávníků se každoročně zvyšuje. Do budoucna je tedy tento koncept udržitelný. Zdravá strava neodrazuje nové strávníky, ale spíše nové strávníky láká svou neotřelou nabídkou, experimenty, rozmanitostí a chutností jídel.

Celkovým přínosem této bakalářské práce by mohl být možný zdroj informací a vzor zdravého stravování, dle kterého by se jídelny a školní zařízení mohly do budoucna inspirovat. Koncept a výsledky školní jídelny v Českém Brodě dokazují, že nové trendy a způsoby jsou více než žádané.



## Seznam použité literatury:

ESPAD. In: *Report 2015: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2016 [cit. 2018-02-21]. DOI: 10.2810/564360. ISBN 978-92-9497-110-4. Dostupné z: <http://www.espad.org/sites/espad.org/files/TD0116475ENN.pdf>

JENERÁLOVÁ, Zuzana. *Výživa a stravování ve školních jídelnách*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně. Vedoucí práce Ing. Jan Děcký. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KERNOVÁ, MUDr. Věra. Co je podpora a ochrana zdraví. In: *Co je podpora a ochrana zdraví* [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2012, s. 8-11 [cit. 2018-01-19]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/CINDI/kurz/podpora\\_20zdravi.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/CINDI/kurz/podpora_20zdravi.pdf)

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.

MARTANOVÁ, Veronika. *Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování*. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-80-87258-75-0.

MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ, et al. *Prevence rizikového chování ve školství*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2015. Monografie. ISBN 978-80-7422-391-4.

MŠMT [online]. Praha, 2018 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/>

PETŘÍKOVÁ, Ivana. *Psychohygiena a životní styl vysokoškolských studentů* [online]. Brno, 2013 [cit. 2018-01-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/252763/pedf\\_m/DIPLOMOVA\\_PRACE\\_Psychohygiena\\_a\\_seberizeni\\_vysokoskolskych\\_studentu.txt](https://is.muni.cz/th/252763/pedf_m/DIPLOMOVA_PRACE_Psychohygiena_a_seberizeni_vysokoskolskych_studentu.txt). Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Evžen Řehulka, CSc.

*Pohyb do škol: Projekt Pohyb do škol* [online]. 2018 [cit. 2018-01-03]. Dostupné z: <http://zdravi.upol.cz/>

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. In: Praha: MŠMT, 2016, ročník 2016, MSMT-28603/2015.

RYCHTECKÝ, Antonín. *Pohybová aktivita mladých lidí v ČR* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2006 [cit. 2018-02-22]. Dostupné z: [www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zivotni\\_styl/kampane/seminar\\_8sept10/Pohybova\\_aktivita\\_mladych\\_lidi\\_v\\_CR.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/zivotni_styl/kampane/seminar_8sept10/Pohybova_aktivita_mladych_lidi_v_CR.pdf)

ŘEHULKA, Evžen. *School and health 21* [online]. Brno: MSD, 2008 [cit. 2018-03-22]. ISBN 978-80-7392-042-5. Dostupné z: [http://toc.nkp.cz/NKC/200810/contents/nkc20081819174\\_2.pdf](http://toc.nkp.cz/NKC/200810/contents/nkc20081819174_2.pdf)

SEKOT, Aleš. *Sociologie v kostce*. 3., rozš. vyd. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-126-x.

Státní zdravotní ústav. In: *Výsledky studie „Zdraví dětí 2016“: Tělesná hmotnost a vadné držení těla* [online]. Praha, 2016 [cit. 2018-02-22]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne\\_zpravy/OZ\\_16/OZ\\_BMI\\_VDT.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/OZ_BMI_VDT.pdf)

ŠULCOVA, Eva. Školní stravování v České republice včera a dnes. In: *Výživa dětí* [online]. 2008 [cit. 2018-02-23]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/tiskove-centrum/tiskovematerialy/skolni-stravovani-vcera-dnes-a-zitra-16-7-2008/>

VOKÁČ, Petr. *Školský zákon: zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání*. 6., přepracované vydání. Třinec: Resk, spol. s r.o., 2016. ISBN 978-80-87675-13-7.

*Výchova ke zdraví: Prevence úrazu* [online]. Pardubice, 2014 [cit. 2018-01-03]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/prevence-urazu.html>

*Výchova ke zdraví: Sexuální výchova* [online]. Pardubice, 2014 [cit. 2018-01-03]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/sexualni-vychova.html>

*Výchova ke zdraví: Závislosti* [online]. Pardubice, 2014 [cit. 2018-01-03]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html>

ŽAMPACH, Patrik. *Kouření - celospolečenský problém* [online]. Brno, 2012 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: [http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/19710/%C5%BEampach\\_2012\\_bp.pdf?sequence=1](http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/19710/%C5%BEampach_2012_bp.pdf?sequence=1). Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Doc. PhMr. Marta HURBÁNKOVÁ, PhD.

## **Seznam obrázků a grafů**

1. Obr. 3. Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví (Machová, 2015)
2. Obr. 4. Hodnoty BMI u chlapců a dívek podle věku (Státní zdravotní ústav 2016)
3. Obr. 3. vývoje obezity u dětí od roku 1996 až roku 2016
4. Obr. 4. Pořadí sportů podle popularity - chlapci (Rychtecký, 2006,108)
5. Obr. 5. Pořadí sportů podle popularity - dívky (Rychtecký, 2006,108)
6. Obr. 6. Oběd - italský týden

1. Graf. 1. Pohlaví respondentů v dotaznících
2. Graf. 2. Věk respondentů v dotaznících
3. Graf. 3. spokojenost dětí s jídelnou
4. Graf. 4. Spokojenost se zdravými pokrmy
5. Graf. 5. Zdravé pokrmy doma

**Seznam zkratk:**

ZŠ	Základní škola
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
WHO	World Health Organisation
SZÚ	Státní zdravotní ústav

## Příloha 1. Informovaný souhlas

### INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO ÚČASTNÍKY VÝZKUMU

Byla jsem seznámena/a s podmínkami, cílem a obsahem výzkumného projektu, s pracovním názvem „Výchova ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy“. Rozumím jim a souhlasím s nimi.

Souhlasím s účastí na tomto projektu. Dávám své svolení výzkumnici, aby materiál/rozhovory, který jsem jí poskytla, použila za účelem sepsání bakalářské práce.

Souhlasím se způsobem, jak bude zachovávána důvěrnost a jak bude má identita chráněna během výzkumu i po jeho skončení.

Souhlasím s nahráváním mého rozhovoru s výzkumníci a s analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho přepisu.

JMÉNO: Mgr. Jitka Ševčíková

PODPIS: [Podpis]

DATUM: 12.3.2018

### INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO ÚČASTNÍKY VÝZKUMU

Byla jsem seznámena/a s podmínkami, cílem a obsahem výzkumného projektu, s pracovním názvem „Výchova ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy“. Rozumím jim a souhlasím s nimi.

Souhlasím s účastí na tomto projektu. Dávám své svolení výzkumnici, aby materiál/rozhovory, který jsem jí poskytla, použila za účelem sepsání bakalářské práce.

Souhlasím se způsobem, jak bude zachovávána důvěrnost a jak bude má identita chráněna během výzkumu i po jeho skončení.

Souhlasím s nahráváním mého rozhovoru s výzkumníci a s analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho přepisu.

JMÉNO: ROMANA OPREŠALOVÁ

PODPIS: [Podpis]

DATUM: 12.3.2018

### **Příloha 3. Přepsaný rozhovor**

#### **Rozhovor č. 1 – ředitel Mgr. Jiří Slavík**

Dobrý den, jak jsme se domlouvali již přes e-mail, rozhovor se bude týkat zejména školy a spolupráce s jídelnou. Připravila jsem si záchytné otázky, začneme první:

#### **Jak funguje spolupráce s paní R. Opršálovou?**

*Jídelna pod vedením R. Opršálové funguje 4 roky. Vlastně od dob, co jsem nastupoval jako ředitel, tak nastupovala ona. Přišla s vizí, s nápadem, jak by to chtěla dělat. Mně se to líbilo a opravdu tu vizi naplnila.*

#### **Co konkrétně?**

*Jednak se vaří opravdu z kvalitních potravin, zboží odebíráme od spolehlivých dodavatelů. Máme různé speciální týdny – Italský, týden norské kuchyně, vaří se například i z bio potravin – bio týden. Kuchařky a vedoucí neustále hledají nové recepty, technologie, jak jídlo upravovat. Dost nám pomohlo, že budova prošla rekonstrukcí v ceně 7 milionů, kterou zaplatilo město. A tím se nakoupilo nové vybavení. Líbí se mi, že neusnuli na vavřínech, že mají novou kuchyň, ale stále se vzdělávají, zvou si kuchaře, jezdí na školení, pořád se vyvíjí.*

**Myslíte, že tento koncept jídelny a stravování je udržitelný a vhodný pro všechny? Myslím, že toto by nemohlo fungovat na malé vesnici.**

*Není pravda, že na malé vesnici se musí vařit z polotovarů a méně kvalitně, jde to vařit ve velkém i malém. Jen se musí chtít. Například v celorepublikové soutěži, kam jezdíme, naposledy vyhrála malotřídka, z toho důvodu jsme skončili na druhém místě. Takže ze zkušenosti vím, že každá jídelna může jít tím směrem, jde jen o to se snažit.*

**Máte nějaké větší starosti s jídelnou případně nějaké stížnosti ze strany dětí nebo rodičů?**

*Já jsem spokojený, že jsou spokojení rodiče a děti a žádné starosti si nepřipouštím, tedy jediná stížnost byla, že jsem už musel odmítnout některé děti z gymplu, často chodí hygiena a musím dodržovat normy a regulovat strážníky.*

*Takže náš problém je malá kapacita, jídelna nestačí. Kapacita je 800 strážníků, ale přihlášených je 900. Díky tomu, že ale nechodí všichni pravidelně, tak splňujeme nařízený limit těch 800, nejmíc co bylo jednou bylo 970 strážníků, ale to už hygiena zarazila a*

*ustáleně je těch 800. Museli jsme odmítnout i strážníky mimo školu - důchodce, kteří se stravovali pravidelně a nové pokrmy si chválili, hygiena nařídila zrušit cizí strážníky – pak volali, byli spjatý se školou (10 -15 let tam chodili). Takže tohle mě trochu mrzí. Další takový problém, že k jídelně nám nově patří i výdejna, ta je ovšem pod vedením společnosti Scholles z Milovic a jídlo tam dováží, kvalitativně se to nedá srovnat, je kvůli tomu boj. Ale ta hlavní jídelna, co spadá pod školu a chodí tam naše děti, je úplně jiná.*

### **A v čem je to kvalitativně jiné?**

*Scholles vaří za vyšší cenu a proto i moje jídelna musela zdražit, aby se ceny na obou pobočkách vyrovnali a strážníci z výdejny neplatili víc, ale díky tomu, že u nás se zvedla ta cena, tak naše jídelna může nakoupit dražší, kvalitnější jídla, třeba lososa, k jídlu kvalitní myslí tyčinky.*

### **Kolik je tedy cena oběda?**

*Cena na strážníka cizího je 59,- a pro nižší stupeň 26,- a pro vyšší 29 ,- Kč. Víze do budoucna je, že se bude jídelna ještě na druhé pobočce rozšiřovat a pak by mohla patřit přímo pod nás a vyrovnala by se kvalita. Mnoho ředitelů se jídelen zbavuje, jelikož rozpočet, personální, hodně starostí – chtějí se toho zbavovat, ale já to neudělám, jelikož jsme si s vedoucí sedli, nesouhlasí, aby vařila z polotovarů atd. Opravdu jsme si s paní vedoucí sedli a spolupráce je skvělá.*

### **A hygiena tedy chodí nějak často?**

*Hygiena chodí často, ale žádný zásadní problém nebyl. Trochu nám akorát gympláci komplikují, že mají větší porce, v třetí kategorii, a mají větší přílohy – zařízení jsou na hraně kapacity – pořídili jsme si nový konvektomat za 700 tisíc, ale zase příkon elektriky není úplně dostatečný. Ale jinak žádné problémy nemáme.*

**Přinesla jsem si jídelníčky, zajímalo by mě, zda si myslíte, zda jsou všechny jídla srozumitelná pro děti a vlastně i pro rodiče, pokud dětem vybírají obědy?**



*Tak naše škola spolupracuje s jídelnou tímto směrem, dělají se různé akce pro děti, například v bio týdnu, který chystáme, je udělaná přednáška, beseda s dětma. Přijedou dodavatelé od kterých jsme nakoupili a oni povedou besedu. Dodavatelé v tomto směru dobře spolupracují. Jídelna pořádá například vaření s kuchařem – děti si vyzkouší a podívají se, co a jak se vaří, mohou se zeptat. Navíc je fascinuje jeho čepice (smích).*

*Při tematických týdnech máme na stole cedulky, z čeho a co se vaří, mají vlaječky s vlajkou státu. Byl tu například Rakouský týden, Norský týden, - ve škole k tomu běžel zároveň projektový týden. Škola se to snaží propojovat. Měli jsme tu i debatu o medu, přijeli včelaři, mazali si chleba s medem a poslouchali debatu. Aby děti měli pojem, co je to zdravá potravina a co vlastně jedí – dělali i zdravé pomazánky – celerová*

*Ovšem ze zkušenosti víme, že děti z druhé základky a gymnasia takto ze školy informování nejsou, pro ně budou jídla méně srozumitelná.*

#### **A rodiče mají nějaké možnosti se podílet?**

*Už třetím rokem organizujeme večere pro rodiče – přijede moderátor – většinou dodavatel, vypráví o zdravých pokrmech, plus je ochutnávka. Naposledy to byl rybí týden – byl například kapří Burger, losos jako hlavní chod, rybí předkrm, pak soutěž o polévku, které se pak vyhodnocují. Taková akce, aby se rodiče mohli zapojit. Hodně rodičů vybírá dětem obědy, tak je dobré, aby rodiče ty pokrmy znali a nevybírali dětem ten pokrm, který znají víc. Já sám mám někdy problém který pokrm vybrat a pak si říkám, že to druhý vypadá líp, tak naštěstí tam my ten pokrm dají.*

#### **Vidíte pokrok v rámci stravování?**

*V první řadě, přibývají strážníci, je jich víc, chodí si přidávat. Potraviny jako ovoce se nevalí kolem. Dřív ty byl školní bufet – teď už jen pouze mléko do škol – mléko, tvarohy, sýry a ovoce do škol. Je vidět, že i v tomto je malé zlepšení, děti si svačiny více nosí. Jako stále je tu skupinka, co si nosí brambůrky a kolu, protože dostali peníze od rodičů, ale většina těchto dětí nechodí ani na obědy. Nemají vzor z domova. Jako tělocvikář vidím, že děti mají stále málo pohybu, ale všechno chce čas.*

### **Jestli se mohu zeptat, co se stalo se školním bufetem?**

*Školní bufety a pamlsková vyhláška. Třeba i Mléko do škol, které odebíráme má v rámci pamlskové vyhlášky výjimky, je až moc přísně nasazená, většina potravin nesplňuje složení cukru, tuků- pak není co ve škole nabízet. Bufet se zdravými potravinami tu byl také, ale nešlo to na odbyt a provoz byl ukončen. U větších dětí je vidět, že je například reklama na sladkosti hodně ovlivňuje, ale jak se naučili chodit už na prvním stupni na naše obědy, zdravější obědy, tak jim to zůstává i na druhý stupeň, lepší se tedy jejich stravovací návyky.*

### **Podílíte se vy sám na jídelníčku?**

*Kdybych šel za vedoucí a něco jí řekl, tak by to šlo, ale nikdy jsem to neudělal, samozřejmě někdy se to nepovede, ale z 90% jsem spokojený, většinou jsme nespokojený, když musí plnit spotřební koš a dát víc luštěnin, případně pokud má někdo vyhrazený vkus. Stávalo se třeba, že nebylo něco s houbami nebo právě ty luštěniny v obou jídlech proti sobě, děti se pak mohly luštěnin zbavit, takže někdy jsou teď luštěniny v obou jídlech tak to nemůžou obejít a prostě ty luštěniny dostanou buď v jednom jídle, nebo ve druhém a pak můžou být nespokojení. Děti i učitelé.*

### **Vaříte i pro vegetariány nebo nějaké speciální jídla?**

*Nemáme výživového poradce a pro vege, bezlep nevaříme. Je tady možnost jim ty potraviny ohřát, ale celkově nevaříme. Za celou dobu to byli dva, lidé, co chtěli speciální stravu, a to se v rámci financí nedá zvládat. U nás jsme na vzrůstající trend vegetariánství atd. nenarazili. Byl jeden rodič, co psal z druhé základy, že by chtěl pro syna speciální jídelníček, ale škola nemohla toto zajistit. Ten tedy na obědy nechodí.*

### **Myslíte, že jste inspirace pro další jídelny? Komunikujete s okolními jídelnami?**

*Byli u nás ze dvou jídelen, jedni až z Lovosic aby viděli, v čem se vaří, jak a jak to u nás funguje. Pak také setkání pro vedoucích školních jídelen ze středočeského kraje probíhalo u nás, takže i v tomto směru jsme angažovaní.*

*Vlastníme multifunkční pánev a na tu se zas přijeli podívat tady od nás z Kounic, jelikož je to drahá investice cca za milion, ale řekl bych, že se vyplatí, vaří se v ní pozvolna a dlouho,*

*ale tím, že k nám jezdí kuchaři a naše kuchařky dostávají rady, jak vařit, jak si to uspořádat, tak se se vším naučily a mohou to teď ukázat, lidem z okolí. Třeba ze začátku po rekonstrukci tu byl chaos a fronty a jeden šéfkuchař nám doporučil, jak ten prostor uspořádat, což hodně pomohlo.*

**Takže předávat si rady mezi sebou je podstata úspěchu?**

*Rozhodně ano, u nás je to z 90% snaha a úspěch právě vedoucí, protože se opravdu hodně snaží. Co se mi líbí je, že se dbá i na vzhled. Naučili se to, že jídlo musí nějak vypadat – fotky jsou i na fB, ať jsou ze školní jídelny, tak i na talíři vypadají krásně a děti si to spíše dají. Nejde to úplně do detailů, ale zlepšení je vidět. Třeba i méně oblíbená jídla, jako luštěniny, tak se snaží vymýšlet nová a zajímavá jídla plus ab hezky vypadali.*

## Příloha 2. Vzor dotazníku

Vážení žáci, chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je anonymní a slouží pouze pro výzkum, který jsem si zvolila jako téma bakalářské práce. Jmenuji se Michaela Svobodová a studuji 3. ročník bakalářského studia, obor Pedagogika na Karlově univerzitě. Tématem bakalářské práce je „Výchova ke zdravému životnímu stylu v podmínkách školy“. Dotazník se týká školního stravování ve školní jídelně. U každé otázky zakroužkujte jen jednu odpověď, tam kde jsou tečky (\*.....) vypište prosím slovní odpověď. Poslední, třináctá otázka je dobrovolná. Děkuji Vám za spolupráci a Váš čas.

### 1. Jaké je tvoje pohlaví?

- a. Dívka
- b. Chlapec

### 2. Jaký je tvůj věk?

Vaše odpověď:.....

### 3. Kolikrát v týdnu navštěvuješ školní jídelnu?

- a. 1-2x týdně
- b. 3x týdně
- c. 4-5x týdně

### 4. Jak hodnotíš svou spokojenost: (zaškrtněte na škále 1 až 4)

	1 - velmi spokojen	2 - trochu spokojen	3 - trochu nespokojen	4 - velmi nespokojen
Jsi spokojený se skladbou jídelníčku?	1	2	3	4
Jsi spokojený s kvalitou jídla?	1	2	3	4
Jsi spokojený s chutností jídel?	1	2	3	4
Jsi spokojený s nabídkou jídel?	1	2	3	4
Jsi celkově spokojený se službami jídelny?	1	2	3	4

### 5. Zaškrtni svou odpověď na škále 1 až 4

	1 - rozhodně ano	2 - spíše ano	3 - spíše ne	4 - rozhodně ne
Myslíš si, že jídla z vaší jídelny jsou zdravá?	1	2	3	4
Jsi rád/a, že můžeš ochutnat nová a zdravá jídla ve vaší jídelně?	1	2	3	4

**6. Kdo vybírá, kterou z nabízených variant obědu si ve školní jídelně dáš?**

- a. Rodiče
- b. Já sám

**7. Máš nějaké oblíbené zdravé jídlo ze školní jídelny? Pokud ano, napiš jaké to je.**

- a. Ne
- b. Ano

Oblíbené jídlo je .....

**8. Máš nějaké neoblíbené zdravé jídlo ze školní jídelny? Pokud ano, napiš jaké to je.**

- a. Ne
- b. Ano

Neoblíbené jídlo je .....

**9. Chybí ti nějaké jídlo, které bys chtěl a jídelna ho nevaří? Pokud ano, napiš jaké to je.**

- a. Ne
- b. Ano

Jídelna nevaří.....

**10. Vaříte doma podobně zdravá jídla?**

- a. Ne
- b. Ano

**11. Je něco, co bys chtěl ve své jídelně změnit? Pokud ano, můžeš napsat, co by to bylo.**

- c. Ne
- d. Ano

Ve své jídelně bych změnil.....

**12. Budeš i dál chodit do jídelny na obědy?**

- a. Ne
- b. Ano

13. Pokud mi chceš něco zajímavého o vaší jídelně sdělit, napiš to sem:

.....

**Děkuji za spolupráci 😊**

## Příloha 5. Ukázka jídelníčku

Ukázka jídelníčku ve speciálním týdnu – bio týden

**od 19.03.2018 do 23.03.2018**

### **Pondělí 19.3.2018**

Polévka cibulo-rajčatová s quinoa BIO TÝDEN (A: 01)  
Oběd 1 špaldové buchtičky s krémem (A: 01,03,07)  
Oběd 2 zeleninová směs na čínský způsob se šmakounem, celozrnný kuskus (A: 01,03,06)  
Doplněk ovoce, čaj ovocný, voda, mléko (A: 07)

### **Úterý 20.3.2018**

Polévka orientální hrachová s kokosem (A: 07)  
Oběd 1 hovězí pečeně na hořčici, bulgur (pšeničný), zelenina (A: 01,10)  
Oběd 2 farmářské krůtí maso na paprice, basmati rýže (A: 01,07)  
Doplněk ovocný nápoj, čaj, voda

### **Středa 21.3.2018**

Polévka mungo polévka s kadeřávkem (A: 07)  
Oběd 1 špagety pomodoro (celozrnné), strouhaný šmakoun, polníček (A: 01,03)  
Oběd 2 cezar salát s tempehem, křupavý kaštanový chléb (A: 06,07)  
Doplněk jogurt s chia semínky, čaj ovocný, voda, mléko (A: 07)

### **Čtvrtek 22.3.2018**

Polévka z pečené mrkve s koriandrem a dýňovým semínkem (A: 07,08)  
Oběd 1 kapří biftečky, brambory, jogurtovo-mátový dip (A: 01,03,04,07)  
Oběd 2 jáhlový džuveč s tofu, sýr (A: 06,07)  
Doplněk salát z fermentované zeleniny, čaj ovocný, voda, ovocný nápoj

### **Pátek 23.3.2018**

Polévka asijská brokolicevá se zázvorem (A: 06)  
Oběd 1 krůtí chilli con carne, třibarevná rýže (A: 01)  
Oběd 2 hovězí soté se žampiony, brokolice, kynutý celozrnný knedlík (A: 01,03,07)  
Doplněk špaldové řezy z červené řepy a ořechy, čaj zelený, voda (A: 01,03,07,08)

Jídlo obsahuje alergeny. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů: 01 Obiloviny obsahující lepek 07 Mléko  
03 Vejce 08 Ořechy, mandle, pistácie  
04 Ryby 10 Hořčice  
06 Sójové boby (sója)

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazeny

Ukázka jídelníčku v běžném týdnu

**od 12.03.2018 do 16.03.2018**

**Pondělí 12.3.2018**

Polévka krkonošská cibulačka (A: 01,03)  
Oběd 1 pečená vepřová krkovice, červené zelí, bramborové knedlíky (A: 01,03,12)  
Oběd 2 kuřecí plátek na ananasu, brambory  
Doplněk ovoce, čaj ovocný, džus

**Úterý 13.3.2018**

Polévka předkrm-tortila s mexickou směsí VAŘENÍ S KUCHARĚM (A: 01,07)  
Oběd 1 restované nudle s kuřecím masem a thajskou omáčkou (A: 01,03,06)  
Oběd 2 vepřová panenka Wellington, šťouchané brambory se slaninou a  
čer. cibulí, mix salátů s medovou emulzí (panenka v listovém těstě a slanině)  
(A: 01,03,07)  
Doplněk čaj ovocný, voda, mléko

**Středa 14.3.2018**

Polévka hovězí se zeleninou a masovou rýží (A: 01,03,09)  
Oběd 1 cikánské kuře, rýže jasmínová  
Oběd 2 tilapie s mandlemi, kukuřice na másle (A: 04,07,08)  
Doplněk tvaroho-jogurtový dezert s banánem, čaj zelený, voda, ovocný nápoj (A: 07)

**Čtvrtek 15.3.2018**

Polévka z pečených paprik s celozrnnými těstovinami (A: 01,03,07)  
Oběd 1 kuřecí rolka na čočkovém salátu (A: 09)  
Oběd 2 krutí medailonky s restovanou zeleninou a hořčičnou  
omáčkou, bramboro-hráškové pyré (A: 01,10)  
Doplněk moučník, čaj ovocný, voda, mléko (A: 07)

**Pátek 16.3.2018**

Polévka drožďová s ovesnými vločkami (A: 01,03,07,09)  
Oběd 1 krutí kousky s rajčato-bazalkovou omáčkou, těstoviny (A: 01,03)  
Oběd 2 hamburská vepřová plec, houskové knedlíky (A: 01,03,07,09,10)  
Doplněk zeleninový salát, čaj zelený, voda, mléko (A: 07)

Jídlo obsahuje alergeny. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	08	Ořechy, mandle, pistácie
	03	Vejce	09	Celer
	04	Ryby	10	Hořčice
	06	Sójové boby (sója)	12	Oxid siřičitý a siřičitany
	07	Mléko		

Změna jídelníčku a alergenů vyhrazeny