

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Katedra biologie a environmentálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kvalita a dostupnost školního stravování z pohledu žáků a pedagogů
Quality and availability of school meals from the perspective of pupils and teachers

Tereza Bašová

Vedoucí práce: Doc. RNDr. Václav Vančata, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Biologie, geologie a environmentalistika – Dějepis se zaměřením na vzdělávání

2019

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Kvalita a dostupnost školního stravování z pohledu žáků a pedagogů potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 18. 4. 2019

.....

podpis

Mé poděkování patří panu Doc. RNDr. Václavu Vančatovi, Csc., který mi při psaní bakalářské práce dával přínosné rady a vedl mé kroky tak, abych dospěla k úspěšnému konci. Dále bych ráda poděkovala PhDr. Lucii Hlaváčové, Ph.D. za cenné rady při vytváření dotazníků pro žáky a pedagogy. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině za jejich trpělivost, lásku, kterou mě zaplavují celý můj život a za všechnu podporu při mém studiu.

ABSTRAKT

Stravování dětí a způsob formování jejich návyků na stravu, je v dnešní době velice diskutovaným tématem. Moje práce je zaměřená na základní prvky, které pomáhají zmapovat stravování žáků ve školních jídelnách a v prostorech školy, kde si žáci mohou kupovat jídlo ve školních automatech nebo bufetech. Teoretická část je z první části zaměřená na představení historie výživy člověka, historii stravování ve školních jídelnách, historii školních automatů a bufetů. Dále se práce zabývá současným stravováním ve školních jídelnách, současnou situací s prodejními automaty a bufety. Práce také nahlíží do zahraničních škol a pomáhá zmapovat, jak se v jiných zemích děti stravují. Hlavní kapitolou celé práce je současné stravování ve školních jídelnách. Zde jsou zahrnuty vlivy na utváření stravovacích návyků, doporučené dávky živin, základní živiny, vyhlášky o školním stravování, vyhlášky související se školním stravováním, spotřební koš a jeho historie, finanční limity, hygienické požadavky na školní jídelnu, uchovávání a zpracování jídla ve školních provozech, využívání polotovarů v jídelnách a v neposlední řadě také projekty ve školách související se školním stravováním. Praktická část je založena na výsledcích dotazníků žáků a pedagogů, které byly rozdány na základní a střední škole. Tyto dotazníky byly zpracovány do grafů a porovnávají stravování žáků a pedagogů a jejich stravovací preference.

KLÍČOVÁ SLOVA

školní stravování, školní jídelna, kvalita, dostupnost

ABSTRACT

What children eat and how to formation their eating habit his a highly discussed topic today. My work is focused on the basic elements that help map out pupil diets in school canteens and school areas where pupils can buy food in school machines or cafeterias. The theoretical part is focused on the history of human nutrition, the history of eating in school canteens, the history of school vending machines and buffets. Furthermore, the work deals with the current catering in school canteens, the current situation with vending machines and buffets. The work also looks at foreign schools and helps to map how children eat in other countries. The main chapter of the whole work is the current catering in school canteens. Here are included influences on the formation of eating habits, recommended nutrient doses, basic nutrients, school meals regulations, school catering related regulations, consumer basket and its history, financial limits, hygiene requirements for school canteen, food storage and processing, semi-finished products in school canteens and, last but not least, school meals related to school meals. The practical part is based on the results of questionnaires of pupils and teachers, which were distributed in schools. These questionnaires were processed into graphs and compared the diet of pupils and teachers and their eating preferences.

KEYWORDS

School meals, school canteen, quality, availability

Obsah

1. Úvod	9
2. Historický pohled na výživu člověka	10
2.1 Primární strava člověka	10
2.2 Výživa člověka ve starověké společnosti	10
2.3 Výživa středověkého člověka	11
2.4 Výživa člověka v novověku	11
2.5 Výživa člověka v současnosti	12
2.5.1 Denní režim a výživa dětí a mládeže	12
3. Historie školních jídeln	13
3.1 První společné stravování ve školách	13
3.2 Školní stravování ve 40. a 50. letech minulého století	13
3.3 Školní jídelny v 60. letech 20. století	14
3.4 70. a 80. léta minulého století ve školních jídelnách	15
3.5 90. léta 20. století ve školních jídelnách	16
4. Vznik a vývoj výživových návyků	17
4.1 Vliv školního prostředí na utváření stravovacích návyků	18
4.2 Vliv reklamy	18
4.3 Vliv rodiny na tvoření stravovacích návyků	19
4.4 Vliv školního prostředí na tvorbu stravovacích návyků	19
5. Současné stravování ve školních jídelnách v České republice	20
5.1 Doporučené dávky živin a energie pro děti a mládež	20
5.2 Základní živiny	22
5.2.1 Bílkoviny	22
5.2.2 Lipidy	23
5.2.3 Sacharidy	24
5.2.4 Minerální látky	25
5.2.7 Vitamíny	27
5.3 Spotřební koš	32
5.3.1 Historie spotřebního koše	32
5.4. Vyhláška o školním stravování	33
5.4.1 Vyhláška 107/2005 Sb.	33
5.4.2 Vyhlášky a zákony vztahující se ke školnímu stravování	35
5.5 Finanční limity	35
5.6 Jídelníček	36
5.6.1 Sestavování jídelníčku	37

5.7 Hygienické požadavky na školní jídelnu.....	38
5.8 Uchovávání a zpracovávání jídla.....	39
5.9 Využívání polotovarů v jídelnách	39
6. Školní jídelny v zahraničí.....	41
6.1 Školní jídelny ve Francii	41
6.2 Školní jídelny ve Velké Británii	41
6.3 Školní jídelny v USA	41
6.4 Školní jídelny v Německu	42
7. Historie školních bufetů	42
8. Historie školních automatů.....	42
8.1 Jeden z prvních tzv. „prodejních automatů“.....	42
8.2 Prodejní automaty v 19. století.....	43
8.3 20. století a prodejní automaty	44
8.4 Historie prodejních automatů v Českých zemích.....	44
9. Automaty v současnosti ve školních prostorech	45
9.1 Prodejní automaty na českých školách.....	46
10. Prodejní automaty v zahraničí.....	47
10.1 Prodejní automaty ve Francii.....	47
10.2 Prodejní automaty ve Velké Británii	47
10.3 Prodejní automaty v USA.....	47
10.4 Prodejní automaty v Německu	48
11. Projekty ve školách související se stravováním žáků.....	48
11.1 Mléko do škol.....	48
11.2 Ovoce do škol.....	48
11.3 Bonduelle do škol.....	49
11.4 Happy Snack.....	49
12. Praktická část.....	50
12.1 Cíl práce	50
12.2 Metodika výzkumu.....	50
12.3 Charakteristika výzkumného vzorku	51
12.4 Hypotézy	51
12.5 Zpracování výsledků	52
12.6 Zhodnocení hypotéz	71
12.7 Diskuze.....	74
13. Závěr.....	77
14. Seznam použitých informačních zdrojů.....	78

15. Seznam obrázků, tabulek a grafů.....	81
--	----

1. Úvod

Pro svou práci jsem si zvolila téma Kvalita a dostupnost školního stravování z pohledu žáků a pedagogů. Celé téma stravy je velice diskutovaným tématem, zejména odborníky a výživovými poradci. Ale jaký pohled mají vlastně žáci na školní jídelnu, ve které někteří jedí dennodenně a co si myslí o podávaných pokrmech pedagogové. Toto téma mi přišlo poutavé, jelikož v České republice je poměrně nové. Také mě k této volbě vedla má léta povinné školní docházky.

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na část dne, kdy jsou žáci či studenti ve škole. Děti poté co opustí mateřskou školu, což je první organizace, která má vedle rodiny vliv na životní styl dítěte, jdou do školy. Ve škole navštěvují školní jídelnu, nejprve chodí z mých zkušeností se školní družinou, kde žáci musí jíst všechno i když jim možná jídlo nechutná. Na druhém stupni mají pak větší volnost a chodí na obědy sami. To jim zajišťuje možnost jíst jídlo, které si vyberou. Dalšími lidmi, které navštěvují školní jídelnu, jsou pedagogové. Ti mají možná jiný názor na stravování ve školní jídelně než žáci či studenti.

Cílem práce je poukázat na tyto rozdíly v názorech na školní jídelnu z pohledu žáků a pedagogů. Na tyto rozdíly jsem se chtěla zaměřit v teoretické části, kde jsou dotazníkem prověřovány preference kvality školní jídelny u studentů a pedagogů. Domnívám se, že studenti a pedagogové budou mít odlišné názory na školní jídelnu. Z mých zkušeností studenti nebo žáci do školní jídelny chodí neradi a raději si zajdou koupit něco nezdravého. Za to pedagogům školní jídelna podává větší porce a jídla ve školní jídelně jim chutnají.

Věřím, že práce by mohla být přínosná alespoň pro školní jídelnu, na které jsem výzkum prováděla jako reflexy, co si obě skupiny o školní jídelně myslí.

2. Historický pohled na výživu člověka

2.1 Primární strava člověka

Primární strava se zaměřuje především na stravování přírodních potravin, které tvořily podstatnou část stravy našich předků, v době kdy ještě neexistovaly zpracovávané sacharidy. Těmito stravovacími návyky se zabývá Mark Sisson ve své knize „The Primal Blueprint“. Tato kniha pojednává o tom, co lidé jedli dlouho před zemědělskou revolucí. Z tohoto vychází tzv. Primal diet, zahrnuje odstranění zpracovaných uhlohydrátů a klade důraz na konzumaci přírodních potravin, jako je ovoce, ořechy, zelenina a maso. Než naši předci zjistili, že lze pěstovat jídlo na vlastních polích, museli se za jídlem neustále pochybovat.

V době, kdy se zemědělství stalo novinkou, cestování za jídlem už nebylo potřeba a tak se lidé začínají usazovat, lovit a sbírat. Takovéto civilizace měli dostupnost potravin po celý rok.

Mark Sisson ve své knize představuje profil, jak se mohly stravovat naši předci. Sesumarioval stravu ji do několika bodů a tak i dnešní člověk může žít podle modelu pravěkého člověka. Prvním bodem je přesunutí epigenetiky těla zpět do režimu spalování tuků, spíše než sacharidů. Za druhý bod považuje důležitost všech zrněk přírodních zdrojů. Třetím bodem je cholesterol a satureované tuky a jejich význam pro lidské tělo a jeho funkce. Dalším důležitým bodem je dostatek čisté pitné vody. V dalším bodu pokládá za důležité příjem ovoce, avšak ovoce jako jdou borůvky, ostružiny a brusinky. Další body jsou například začleňování více listové zeleniny do jídelníčku a konzumace vysoce kvalitního masa.

(<https://perfectketo.com/the-primal-diet-a-lifestyle-based-on-evolutionary-science/>)

2.2 Výživa člověka ve starověké společnosti

Ve starověku dochází ke zdokonalování zemědělství, pěstování obilovin je doplněno luštěninami, jako je hrách, cizrna a různé boby. Další pěstovanou potravinou je řepa a zelí. Chov je rozšířen o chov prasat. Lidé se kumulují do měst a zvyšuje se jejich počet. Po střední Evropu bylo typické nedostatek vitamínu C, hlavním zdrojem pro tento vitamin se stala zelenina. Člověk se naučil chytat drobné ptactvo a ryby, které zpestřovaly jídelníček. Pro stravování v tomto období bylo typické nedostatek hygienických návyků a malé zásoby, které skoro nestačily lidem do konce zimy a tudíž na začátku jara lidé trpěli hladem. (Montanari, 2003)

2.3 Výživa středověkého člověka

Ve středověku se začínají lidé rozdělovat na dvě skupiny. Na bohaté a chudé s tím, že jejich jídelníčky jsou velice odlišné. Jídelníček bohatých byl tvořen dostatkem až přebytkem potravy, vysokou konzumací masa a alkoholických nápojů. Přejídání se, vysoká spotřeba potravin živočišného původu, sladkostí a alkoholu byla na denní pořádku. K tomu bohatá vrstva neměla mnoho pohybu. Dochází u nich k metabolickým poruchám, obezitě a dně, kterou trpěl ne jeden panovník.

Chudá část obyvatelstva, naopak od bohaté, se živila převážně rostlinnou stravou a hlavně kaší. Z potravin živočišného původu bylo pro chudé nejdůležitější mléko a sýry, což byl důležitý zdroj bílkovin. Maso měli lidé jen výjimečně a to o svátcích. Sladily si medem, od 15. století již třtinovým cukrem. Ovoce se nacházelo na jídelníčku hlavně bohatých, na jídelníčku chudých se objevovala místo ovoce zelenina. Jedla se řepa, zelí, ředkev, tuřín a, nebo hrách. Typickým znakem středověku je ještě větší nezáměr o kulturu stolování a hlavně nedostatečná hygiena. (Montanari, 2003)

2.4 Výživa člověka v novověku

V době novověku nastala doba zásadních změn za vlády Marie Terezie (1740-1780). Jídelníček se obohatil o brambory, zvýšila se spotřeba cukru, dochází k rozšiřování pěstování rajčat, kukuřice a slunečnic. (Čermák, 2002) V jídelníčku venkovských a nemajetných obyvatel se nacházely výrobky z obilovin, jako je kaše. Tučky, které se používaly nejčastěji, bylo máslo a sádlo. Pamlsky, které se jedly, byly ořechy, sušené ovoce a med. Bohatší vrstva dala vzniknout české národní kuchyni, která je energeticky velmi vydatná a sytá, bohatá na tuk a cukr.

Ve 20. století se pokračuje ve zvycích české kuchyně, ke zhoršování výživové situace docházelo samozřejmě s příchodem dvou světových válek. Obě vrstvy byly zasaženy válkou, kdy byly potraviny vydávány jen na přidělové lístky, které mnohdy ani na rodiny nestačily. Zde se setřely rozdíly mezi jídelníčkem bohatých a chudších vrstev. Po 2. světové válce do roku 1989 stoupala spotřeba cukru a živočišných tuků. Stoupá produkce vepřového masa, vzrůstá konzumace alkoholu, zejména pak piva. Dochází k poklesu konzumace luštěnin, zelí, ryb a drůbeže. Skladba jídelníčku byla chudá na vitamín C a A, vápník, železo, vlákninu a vodu. Jídelníček byl energeticky velice vysoko. Od 90. let 20. století dochází k obrovskému nárůstu nabídky potravinářských produktů, zlepšuje se zásobování ovoce a zeleniny. Většina spotřebitelů se zaměřila na nejlevnější potraviny bez ohledu na výživovou hodnotu z důvodu rostoucích cen potravin. Na druhé straně se začínají lidé zajímat o výživu a její zdravotní aspekty. (Čermák, 2002)

2.5 Výživa člověka v současnosti

V současnosti se setkáváme neustále s pojmy, jako je správná výživa nebo zdravá výživa. V obou případech se jedná o výživu, která je pro náš lidský organismus vhodná a žádoucí vzhledem ke zdraví.

Nejdůležitější je především vyvážená výživa z hlediska kvality i kvantity. Kvantitou je myšleno to, aby příjem energie odpovídal výdeji, protože jestliže příjem převyšuje výdej, ukládá se v organismu tuk a dochází ke vzniku nadváhy a obezity. Po kvalitativní stránce má jídelníček obsahovat dostatečné množství živin, vitaminů a minerálů. Dále se zaměřuje na dostatečný příjem tekutin. Skladba stravy by měla být rozmanitá a pestrá. (Machová, 2009)

Neodmyslitelnou funkci má i pohybová aktivita. Uvádí se, že pro správnou výživu je důležité dodržovat pravidla. Správná výživa se rovná dennímu příjmu a pohybové aktivitě. Přijátá energie by se měla rovnat vydané energii. Za minimální pohybovou aktivitu stanovily odborní pracovníci, pro mládež od 6 do 18 let, 3 hodiny týdně. Optimálním požadavkem je však pohyb alespoň hodinu denně. Podle výzkumů má takovouto pohybovou aktivitu jen pouze třetina dotazovaných dětí. Dostatečný pohyb je však velice důležitý, neboť příznivě ovlivňuje nejen hmotnost ale i celý vývoj jedince. (Hnátek, 1992)

2.5.1 Denní režim a výživa dětí a mládeže

Výživové návyky jsou součástí kulturní úrovně člověka a skupiny, ve kterých byl daný člověk nebo skupina vychovávána. Výživa je bezpochyby neustálé pojitko mezi člověkem a prostředím a předurčuje tak do značné míry vývoj dítěte, rozvíjí a potlačuje vrozené tendence jeho metabolismu.

Urychluje a odsunuje vznik metabolických a nutričních poruch, nejrozšířenější jsou kardiovaskulární choroby, diabetes, zvýšené množství lipidů v krvi a dna. Tato onemocnění se začínají objevovat již v mladším věku, ve věku starším mohou ovlivňovat výkonnost člověka a sociální začlenění, vliv má i na pracovní a soukromí život. Proto je vždy výživa jednou z nejdůležitějších témat medicíny, pozorováno je především účinek chování na zdraví a zdravotní stav člověka v různých vrstvách populace, vše začíná rodinou, následuje národy a končí státy. V dětství a v dospívání je výchova ke zdraví velice důležitým aspektem. Stravovací zvyklosti z tohoto období jsou netrvalejší a nejpevnější, návyky proto je předělávat v dospělosti nelze tak jednoduše a je za potřebí značného úsilí a energie. (Hnátek, 1992)

Důležitým aspektem je různorodost stravy, ale také správné rozvrhnutí jídla během dne, které zajistí nutný příjem energie. Jídlo by mělo být rozloženo na – snídaně, oběd a dvě svačiny, dopolední a dopolední. Je potvrzeno několika studiemi, že děti, které jedí snídaně, se lépe soustředí ve škole a blíží

se k lepším studijním výkonům, oproti dětem, které nesnídají. Děti, které nesnídají, jsou vyčerpané a nekoncentrované a mohou mít časté migrény. (<https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=33>)

Nejhorším faktorem, které ovlivňují stravování dětí je také čas. Pokud nemají děti čas na snídani nebo nedostatečný příjem tekutin může to způsobit zažívací problémy. V průběhu dne si pak vybírají nevhodné nápoje a limonády. (Blatná, 2005)

3. Historie školních jídelen

3.1 První společné stravování ve školách

První kroky, které vedly k zavedení školní jídelny, jsou datovány po druhé světové válce, v roce 1945, kdy byly žákům do škol dodávány svačiny, např. přesnídávky. Tyto potraviny byly dodávány díky humanitární pomoci financované USA, Kanadou, Anglií a dalšími státy. (Petrová, Šmídová, 2014) Potraviny byly zasílány na základě dohody UNRAA, tzn. Dohoda o Správě Spojených národů pro okamžitou pomoc a první obnovu, v originále United Nations Relief and Rehabilitation Administration. Náplní tohoto projektu bylo zabránit hladu a epidemiím nakažlivých chorob. (Šulcová, Strosserová, 2008)

3.2 Školní stravování ve 40. a 50. letech minulého století

Samostatný vznik školních jídelen můžeme datovat do 40. let 20. století. Základní školy se v této době nevyskytovaly ve v každém městě. Do škol se žáci dostávaly z okolních vesnic a měst a tak nebylo možné, aby žáci chodily na obědy domů. O vznik školních jídelen se zasloužila hlavně školy, ale také i obce. (Petrová, Šmídová, 2014) V této době nemůžeme úplně smýšlet o školních jídelnách, jak je známe dnes. Jako pracující personál tu v rámci předmětu domácích prací vařily žákyně. Dnes je tento předmět znám jako vaření. Mezi nejčastější jídla byla žákům podávána velmi hustá polévka s chlebem a to z důvodu poválečného období, kdy byl nedostatek ovoce a zeleniny a proto byl žákům podáván rybí tuk jako zdroj vitamínů. (Rábová, 2008)

V období 50. let došlo k prvnímu velkému rozmachu školství a školního stravování. Jedním z hlavních důvodů rozmachu je zvyšující se zaměstnanost žen. Proto bylo za potřebí zajistit stravování a péči o děti v pracovní době rodičů. V roce 1953 vydalo ministerstvo školství zásadní právní ustanovení. Jednalo se o vyhlášku, kde byla uznána existence školního stravování v odvětví školství, byl ustanoven rozsah účasti státu na úhradě nákladů za potraviny, byla stanovena část placená rodiči a státem. Byl také vznesen řád do provozu a hospodaření školních jídelen. Odpovědnost za stravování tedy neslo Ministerstvo školství. (Blacha, Šulcová, 1974, Petrová, Šmídová, 2014)

3.3 Školní jídelny v 60. letech 20. století

Další nárůst strávníků ve školách byl zaznamenán v roce 1963-1964. Důvodem tohoto nárůstu byla změna školského systému – prodloužení povinné školní docházky o jeden rok, tím tedy se navýšil počet strávníků základních devítiletých škol. (Blacha, Šulcová, 1974)

Pro vysvětlení proč došlo k poklesu strávníků mezi lety 1963-1964 nemáme k dispozici potřebné důkazy. Můžeme se domnívat, že jedním z faktorů ovlivňující tento pokles bylo zrušení příplatků zaměstnavatelů k závodnímu stravování, což mohlo vyvolat návrat některých rodin k domácímu stravování. V roce 1963 dochází k novelizaci zákona z roku 1953. V novelizaci vyhlášky jsou stanoveny školní výživové normy. Pro různé věkové skupiny se touto novelizací stanovily nutriční dávky pro různé věkové skupiny. V okresech a následně i v krajích jsou zřizovány výchovná střediska školního stravování s inspektory školního stravování a s metodiky školního stravování. Ti spolu dohromady vedli a kontrolovali činnosti školních jídelen. V této době jsou také školní jídelny již součástí školy. (Blacha, Šulcová, 1974, Šulcová, Strosserová, 2008)

V následujícím období let 1964-1965 nastává vyrovnávání úbytku strávníků, avšak další vývoj poukazuje na zpomalení tempa růstu. Pravděpodobně je to způsobeno poklesem dětské složky populace a klesající počet žáků navštěvující základní školu. V roce 1964 byl také zaveden systém školního stravování, jehož podstata vydržela dodnes. (Blacha, Šulcová, 1974)

Od roku 1968 vykazuje školní stravování opět zrychlení tempa růstu. Toto zrychlení lze odvodit z následujících událostí. Jednou z nich je rostoucí počet dětí v mateřských školách. Školní stravování se stává pro rodiny s dětmi ekonomicky výhodné, zejména ro rodiny, které mají více dětí a děti ve věku od 3-6 let. Bylo to výhodné zejména, protože stát převzal od roku 1965 celou úhradu režijních nákladů a od roku 1967 přebírá úhradu nákladů také za potraviny. A v neposlední řadě se stalo školní stravování určitou tradicí, stalo se to součástí péče o dítě v době, kdy bylo dítě ve škole. Toto tvrzení by si však žádalo většího sociologického průzkumu. (Blacha, Šulcová, 1974)

Po celé sledované období je podíl strávníků ve školních jídelnách nižší v SSR než v ČSR, což je pravděpodobně způsobeno nižším podílem zaměstnaných matek v SSR. Index tempa růstu stravovaných žáků je však na Slovensku rychlejší. Na vývoji školního stravování se podílejí všechny kraje republiky. Největší nárůst je pochopitelně v krajích s vysokým podílem průmyslové výroby, ve které jsou zaměstnané i ženy. Mezi takové kraje patří Jihomoravský, Severomoravský, Západočeský a Severočeský. Další nárůst školního stravování můžeme zaznamenat v krajích, ve kterých je prohloubena zemědělská výroba, kde se rozvíjí zemědělství družstevní a kde také ustupuje práce žen o rodinné stravování. A to také znamená, nárůst školního stravování jak dětí tak i dospělých na vesnici. Tento rozvoj zaznamenáváme v kraji Jihočeském a v slovenských krajích. Složení strávníků bylo založeno na

žácích a dětech, stravování dospělých se omezuje na pracovníky jídelen, pedagogy, výchovné a ostatní školní pracovníky. (Blacha, Šulcová, 1974)

3. 4 70. a 80. léta minulého století ve školních jídelnách

V roce 1972 se z celkového počtu přihlášených strávníků stavovalo v jídelnách 89%, a zbylých 11% se stravovalo v internátních jídelnách. Tento podíl je důležitý zejména kvůli tomu, že v letech následujících nevýznamně kolísá. Nejpočetnější skupinou strávníků ve školních jídelnách jsou žáci základních devítiletých škol. Podíl celkového počtu strávníků v roce 1972 byl v ČSR 56,4% a v SSR 49,8%. (Blacha, Šulcová, 1974)

V 70. letech bohužel stále dochází k nedodržování norem z důvodu snížených poplatků od rodičů, ale i špatnou kvalitou potravin, ze kterých je jídlo vařeno, a v neposlední řadě i kvůli zásobování potravin, kdy frekvence dodávek jsou malé. (Novotná, 1987)

Podíl jídelen s ekonomicky malým provozem, což jsou jídelny s cca 300 strávniky, činí 86-88% z celkového počtu jídelen. Pokles podílu těchto malých jídelen je téměř neměnný. Je to ovlivněno zejména jedno a dvoutrídními mateřskými školami, hlavně ve venkovských obcích a základních devítiletých škol s malými počty žáků. (Blacha, Šulcová, 1974)

Mezi 70. a 80. lety dochází k růstu počtu strávníků školních jídelen. V roce 1987 byla vypracována vyhláška, kde je uveden počet strávníků mezi lety 1970 – 1987. Z výpočtů, která byla vypočítána chodilo mezi lety 1970 – 1971 pouze 752 052 žáků, což je jen 37% z celkově zapsaných žáků na základních školách. V letech 1986 – 1987 už chodilo do školních jídelen 1 650 139 žáků. Což dokazuje, že za 16 let se zvedl počet strávníků o 898 087. V tomto školním roce tedy se stravovalo v jídelnách už 76,2% žáků. Je logické, že s nárůstem žáků v jídelnách narůstá i výstavba samotných jídelen, které zajišťují stravování žáků. (Šulcová, Strosserová, 2008)

V roce 1972 počet jídelen přesáhl číslo 9577, dohromady s internátními jídelnami byl počet jídelen 10 570. Jedná se o poměrně vysoký růst, když se koukneme na číslo před 10 lety, tedy v roce 1962 bylo školních jídelen 6682 a, když to porovnáme s rokem 1952, kdy bylo školních jídelen 5092. Vidíme tedy (Obr. 1), že počet jídelen se v roce 1972 – 1973 zvětšil dvojnásobně oproti letům 1952 – 1953. Vybavenost školních jídelen není hlavním trendem rozvoje školního stravování, i když jeho rozvoj významně ovlivňuje. Rozvoj sítě školních jídelen není zdaleka dostačující. Jídelny jsou stále přeplněné, i když jsou zde rozdíly mezi vesnicí a městem. (Blacha, Šulcová, 1974)

Stravování dětí a mládeže – jen ve školních jídelnách

Školní rok	Počet jídelen	Děti a žáků celkem
------------	---------------	--------------------

1952/1953	5092	459 623
1962/1963	6682	936 573
1972/1973	9577	1 292 834

Tabulka č. 1 Stravování dětí a mládeže – jen ve školních jídelnách (Blacha, Šulcová, 1974)

Ve sledovaném období let 1973 – 1983 narůstá plynule počet dětí a žáků stravovaných ve školních jídelnách v obou republikách a v ČSSR dokonce jejich počet překročil 2 256 549 strávníků. Na rozvoji školních jídelen se podílejí všechny kraje v ČSSR. Pořadí krajů je dáno indexem nárůstu 83/73. Kraje a jejich indexy jsou následující: Západoslovenský kraj (index 1,89), Východoslovenský (index 1,80), Středoslovenský (index 1,74), Bratislava (index 1,70), Jihomoravský (index 1,69), Praha (index 1,63), hodnoty 1,53 – 1,55 vykazují kraje Středočeský, Severomoravský, Jihočeský, Severočeský a Východočeský. Nejnižší index nárůstu vykazuje kraj Západočeský s indexem 1,45. (Pelka, Štembera, 1983)

Nejvyšší tempo růstu strávníků vykazují jídelny mateřských škol a útulků s indexem 1,64, zvláště pak ve věkové kategorii 3 - 6 let, index strávníků ze středních škol mimo gymnázií je 1,63. Nejnižší tempo růstu vykazují jídelny základních škol a to s indexem 1,54. Hodnoty indexu počtu stravovaných dětí a žáků podle druhů škol je téměř skoro vždy vyšší v SSR. (Pelka, Štembera, 1983)

3. 5 90. léta 20. století ve školních jídelnách

V posledních desetiletích 20. století dochází ke změně ve vedení školních jídelen. Když zanikly okresy, došlo k souběžnému zániku u Střediska školního stravování. S tímto ukončením střediska souvisí také snížení kvalifikovaných zaměstnanců. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy spolu se střediskem provádělo školení a doškolování personálu, tato školení a doškolování snížilo na minimum. Mnoho provozovaných školních jídelen se stalo součástí škol. Doškolování pracovníků provádí Společnost pro výživu. (Šulcová, Strosserová, 2008)

Tak, aby se dosáhlo výživového optima, dochází ke stabilizaci poplatků za stravování a to po roce 1990. Dodržení výživových hodnot bylo podpořeno výživovými normami, které byly upraveny pro potřebu školního vzdělávání, tzv. spotřební koš. (Peterová, Šmídová, 2014)

Souhrn strávníků v letech 1955 – 2004

Rok	Počet stravujících žáků	Počet žáků ve školách	Počet stravujících žáků v procentech
1955	416 666	1 639 912	25,4%
1965	847 004	1 924 767	44 %

1969	920 920	1 832 966	50,02 %
1989	1 404 657	2 447 324	57,4 %
1991	1 381 009	2 064 863	66,9 %
2000	1 375 435	1 940 857	70,9 %
2004	1 315 808	1 857 859	70,8 %

Tabulka č. 2 Početní srovnání strážníků ve školních jídelnách

4. Vznik a vývoj výživových návyků

S narůstajícími výskyty nadváhy a obezity a s tím spojených infekčních chorobách, jakými jsou kardiovaskulární onemocnění, metabolický syndrom, diabetes melitus 2. typu, některá nádorová a další onemocnění, se všichni odborníci začali ptát, co může být příčinou. Vše je úzce spjato s životním stylem ovlivňovaným technickým a technologickým rozvojem a se způsobem výživy a výživovými návyky. Na vytváření zvyklostí se podílí mnoho okolností a faktorů, kterými jsou už malé děti ovlivňovány. (Fialová, 2012) U dětí bychom se tedy měli zaměřit na vytváření správných stravovacích návyků, protože je to základ pro způsob stravování v dospělosti. (Machová, 2009)

Stravovací návyky začínají už v nitroděložní fázi, pokračuje v kojeneckém a dětském věku, rozvíjí se v adolescenci. (Hnátek, 1992) Dítě přijde na svět s určitými predispozicemi – například s nákloností na sladké, slané nebo kyselé nebo s averzí na některá jídla a také je dítě vybaveno silnými instinkty, které mu umožňují zpočátku přijímat mateřské mléko (sací reflex) a později pomáhají přechodu na pestrou smíšenou stravu. (Fialová, 2012)

Nejdůležitější období, kdy se rozvíjejí stravovací návyky je dětský věk. V raném dětském věku má největší vliv na stravování rodina. Ta určuje způsob stravování i denní režim dítěte. (Fialová, 2012) V dnešní době chtějí rodiče dávat dětem ve výživě vlastní příklad, a v tom je někdy kámen úrazu. Zdaleka ne vždy je výživa dospělých správná. Dnešní doba je definována dvěma stranami. Jedna strana je varování před civilizačními chorobami a obezitou, ta druhá strana je podléhající mocnou reklamou o hamburgerech, přeslazených nápojích a odtučněného mléka, které je zaručeně živé a dodá nám energii na celý den. Uvést do praxe správné zásady stravování je velice složité. (Gregora, 2004)

V předškolním věku začíná období, kdy se začne dítě osamostatňovat. Později, během časných školních let, školáci často nesnídají, protože během ranního odchodu do školy se nachází ve stresu a úzkosti. Tento fakt ale není pro děti naštěstí klíčovým, pokud mají přes den dostatek potravin a tekutin. (Hnátek, 1992) Děti ve školním věku také často podléhají vlivům vrstevníků, školního prostředí a školní výchovy. (Fialová, 2012)

Po čtvrtém roce života, dítě roste pravidelně až do puberty. Energetický příjem je v tomto období stejný jak u chlapců, tak u dívek, jeho průměr je 335kJ na kg/den. V pubertálním období začíná růst do délky, to je ve 13 letech u děvčat a v 15 letech u chlapců. (Hnátek, 1992)

Období adolescence je obdobím změn ve výživových zvyklostech, v tomto období si dospívající začíná uvědomovat souvislosti vzhledu s tělesnou hmotností, zejména tedy u dívek se projevují poruchy příjmu potravy. Také se mění preference v konzumaci druhů potravin, dospívající začínají konzumovat kávu, alkohol a také začínají častěji navštěvovat rychlá občerstvení fast foody. Čím dál častěji začínají adolescenti vynechávat jídla. (Fialová, 2012)

4.1 Vliv školního prostředí na utváření stravovacích návyků

Při školní docházce vedle rodičů také zajišťuje pro děti výživu školní stravování, které doplňuje a někdy i nahrazuje stravování v rodině. Školní stravování spolu se školou zabezpečuje úlohu výchovného působení při vytváření zdravých výživových návyků a stravovacích zvyklostí. Podílí se na osvojování a upevňování hygienických a společenských návyků. Při společném stravování žáci ve školních družinách mají za úkol umytí rukou, používání příborů a chování při jídle. Ve školní jídelně dochází ale také k vlivu vrstevníků. Nebezpečnou věcí, která se může u těchto žáků stát je disponování s finančními prostředky a nákupem nevhodné stravy. (Kotulán, 2012)

4.2 Vliv reklamy

Nebezpečím dnešní doby je reklama, která na děti útočí. Děti chtějí vyzkoušet to, co vidí v reklamách. (Gregora, 2004) Reklamy jsou snahou získat zájemce o zboží prostřednictvím médií, ať to je televize, internet nebo rádio. Zaměřují se na určité cílové skupiny a pro ně vytváří účelně vytvořené reklamy. Takže tedy, když je to na jogurt pro děti, dají většinou hlavního hrdinu medvídka, kravičku nebo jiné zvířátko, které dělá nějaký sport, tancuje a zpívá. Reklamy by se měli opírat o skutečná fakta, o tvrzení o výživovém či zdravotním přínosu a o vědecká zjištění, reklamy na potraviny by neměly klamat o kladné efektu po konzumaci této potraviny, reklamy by neměly sloužit k propagaci nevhodných stravovacích návyků. S. Fraňková se zabývá účinkem reklamy na stravování dětí a sama uvádí, že reklama na děti v útlém věku má vliv. Je zjištěno, že po zhlédnutí reklamy na určitou potravinu, dítě v 50% sáhne po tomto produktu v obchodech. Děti žádají po rodičích, aby jim produkt, který viděly v televizi, koupili. Starší děti, které už například dostávají kapesné, si kupují produkt samy, třeba k svačině nebo k obědu. Základem reklamy je hlavně upoutat. Dalším motivačním prvkem jsou produkty, které vás nabádají k opakované koupi na základě sbírání přidaných prvků, dokud si nevytvoří dítě kompletní sbírku. V obchodních řetězcích jsou produkty zásadně dávány do zorného pole dětí, aby

je upoutaly. Na vytváření stravovacích návyků dětí může mít a určitě do jisté míry má reklama je však na rodičích aby naučily své dítě vést k odpovědnému přístupu k vlastnímu zdraví. (Fraňková, 2000)

4.3 Vliv rodiny na tvoření stravovacích návyků

Stravovací návyky se u dětí vytvářejí už od raného dětství a především v rodině a ve společenském prostředí, ve kterém se nacházejí. Je důležité, aby se děti už od brzkého dětství učily jíst zdravě. Ovšem zavést zásady zdravého stravování není jednoduchá záležitost. (Gregora, 2004) Krok ke správné výživě musí nejdříve učinit rodiče, kteří by měli jíst svým dětem příkladem. Když si rodiče zavedou do jídelníčku potraviny v rámci správné výživy, děti si poté z domova odnášejí základy pro správnou životosprávu. To však není také zcela jednoduché pro rodiče, kteří mnohdy také nemají ty správné stravovací návyky. Týká se to složení, množství ale i přístupu k jídlu, místa, kde se stravují a v jakých časových mezích jedí. Ve stravě malých dětí se dělají chyby v především v přílišné konzumaci tučných a smažených jídel, uzenin, velmi sladkých jídel a tekutin, stravování ve fast foodech, malý podíl konzumace zeleniny a ovoce a především luštěnin. (Gregora, 2004) Důležité pro děti, vlastně i pro rodiče, je vytvořit příjemnou atmosféru, bez napětí a stresových situací. Rodiče by měli vést své děti především také k dodržování pevně stanovených počtů jídel, jako jsou snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře. Všichni snad jednou slyšeli větu, dokud to nesníš tak tu budeš sedět. Už jen ta věta vytváří pro dítě stresové prostředí, kdy je dítě nuceno dojíst porci, která je například pro něj větší. Do jídla by se děti neměli nutit, netrvat na množství sněženého jídla. Jídelníček by měli také rodiče skládat vhodně, děti bychom neměli nechávat vybírat. (Kotulán, 2012)

4.4 Vliv školního prostředí na tvorbu stravovacích návyků

V době, kdy děti začnou chodit do školy, zabezpečuje dětem výživu vedle rodičů také škola, která doplňuje a také v některých případech nahrazuje stravování v rodině. Toto může být jednou z variant, jak ovlivňovat výživu dětí. Škola a školní stravování zajišťuje úlohu výchovného působení, kdy například chodí družinářky s dětmi na oběd a vytváření stravovací zvyklosti. Podílí se také na osvojování a upevňování hygienických a společenských návyků, jako je mytí rukou, používání příborů a chování při jídle. Vliv vrstevníků se také velmi odráží ve školní prostředí. Nebezpečným aspektem může být volné disponování s finančními prostředky, které některé děti mají a nakupují nevhodnou stravu v bufetech a automatech na potraviny. (Kotulán, 2012)

5. Současné stravování ve školních jídelnách v České republice

V současné době dochází konstantně ve školních jídelnách k modernizacím a ke zvyšování kvality připravovaných pokrmů. Ovšem nemůžeme to brát plošně ve všech jídelnách. Pracovníci školních jídelen při vaření používají odborné informace o zdravé výživě. Měli by se zajímat o současné trendy a připravovat jídlo, které děti opravdu jedí. Se současnými trendy přichází i ke snižování pracovních míst, ale také ke snižování platů, který se v současnosti pohybuje pod průměrnou platovou hranicí. Po roce 1990 se staly školní jídelny součástí škol. (Šulcová, Strosserová, 2008)

V současné době jsou 3 druhy jídelen:

- 1) školní jídelna (vydává a vaří připravovanou stravu)
- 2) školní jídelna – vývařovna
- 3) školní výdejna

Školní jídelny mají 3 základní funkce:

- 1) Nasytit strávnicka
- 2) Vychovávat strávnicka ke správným stravovacím návykům
- 3) Posilovat výchovu strávnicků ke zdravému životnímu stylu

(<https://www.uhk.cz/cs-CZ/Download?DocumentID=16744>)

Stravování je důležité pro žáky na základních školách, děti tu dostávají 35% jejich denní energetické dávky. U dětí v mateřských školách je pokryto 60% denního příjmu energie. Pro většinu žáků na základní škole představuje jídlo ve školní jídelně jediné teplé jídlo za celý den. Při výživové funkci dochází k plnění norem, ale také hygieny, které zajišťují zdravotní nezávadnost a hlavně výživovou hodnotu podávaných pokrmů. Funkce výchovně vzdělávací je důležitá a velice potřebná pro žáky z důvodu, že je učí zásadám správného stravování. Dále se připojuje k funkci školních jídelen, i to, že žáci mohou poznávat jídla, která doma nepřipravují. Inspirací může být pro žáky i dodržování zdravého životního stylu. (Petrová, Šmídová, 2014)

5.1 Doporučené dávky živin a energie pro děti a mládež

Výše doporučených denních dávek, přijímaných živin a energie jsou stanoveny po odečtení předpokládaném úbytku, které jsou převážně u vitaminů, zvláště u vitamínu C. Jde o hodnoty průměrné,

kteří by měli zaručit dětem, že při nich nedojde k jejich podvýživě. Pro některé děti mohou být vyšší. (Hnátek, 1992)

Potřeba živin závisí jednak na genetickém využití živin, a jednak na tom, jaké jsou zásoby té oné živiny v těle, ale i na celém režimu dítěte. Nikdy nelze správně odhadnout kolik živin dítě vstřebá a kolik živin využije. Proto je důležité při sestavování jídelníčku dbát doporučených průměrných dávek živin. Tyto doporučené živiny jsou jen vodítkem pro zásady správné výživy, Doporučené dávky se neustále prověřují a dochází stále k novým objevům. (Hnátek, 1992)

Samozřejmě u dětí a mladistvých, kteří vykonávají aktivně nějaký sport, bude příjem energie a živin vyšší než u dětí, které nesportují a nemají žádný další pohyb. Při sportovních aktivitách, kde dochází k dlouhodobému výdeji energie, je potřeba, aby organismus přijímal navíc energii v potravě. V takové případě se přijímá potrava s vyšším obsahem škrobu s ucházejícím časovým náskokem před sportovním výkonem. U dětí dochází ke zvýšení glykogenu ve svalech, po svalové námaze je dobré zajistit zvýšení energetického příjmu na 6000 KJ na den. Důležité je též podávání tekutin před i během sportovního výkonu takovém poměru, v kterém očekáváme její ztrátu. (Hnátek, 1992)

Zdáleka nestačí koukat se jen na energetickou hodnotu. Důležité je při přijímání živin i složení. Nemůžeme nahradit sto gramů másla za tři kilogramy špenátu, přestože bychom přijímaly patrně stejnou energetickou dávku. Stejně tak nemůžeme příjem bílkovin nahradit pouhým omaštěním nebo větší porcí. Kdybychom se při přijímání potravin a živin do těla staraly jen o energetický příjem a ne o ten kvalitativní, mohlo by to znamenat, že bychom mohly libovolně zaměňovat potraviny a sledovaly pak už jen jouly. Určité záměny možné jsou. Musíme mít u nich však na paměti i to jaké důležité látky obsahují. Příkladem bychom mohly uvést, že místo masa můžeme podávat i porci ryby, sýra nebo vejce. Víme, že ve vepřové mase 100 g je stejný poměr bílkovin jako v 54 g tvarohu, 55 g tvrdého sýra nebo 119 g vajec. Není pochyb o tom, že pouhé počítání energetických hodnot nestačí, ale důležitá je i kvalitativní stránka přijímaných potravin. Většinou, když přijímáme potravu tak si nepočítáme ani příjem energie, natož pak bílkovin, či vitaminů. Samozřejmě to neplatí u všech, jsou situace, při kterých je potřeba vzít si tabulky a množství a složení stravy zaznamenávat a počítat. (Hejda, 1985)

Doporučená denní dávka živin, kterou můžeme dál uvádět jen jako DDD, vymezuje počet živin, které bychom měli za den přijmout do našeho organismu prostřednictvím potravy. Česká republika stanovuje DDD prostřednictvím Státním zdravotním ústavem. Reformy DDD se přeměňují okolo deseti let působnosti. Pro děti jsou DDD potraviny určeny, tak aby garantovaly růst dětí a zejména správný vývoj dětí. Samozřejmě, že potraviny na seznamu DDD potravin jsou potraviny přizpůsobeny věku dítěte. Ve školních jídelnách se nyní používají zjednodušené podoby DDD a to spotřebního koše. (Šulcová, Strosserová, 2008)

5.2 Základní živiny

Jedinou potravinou, které dodají dítěti základní a nejdůležitější živiny, které dítě potřebuje, je mateřské mléko a to v prvních měsících života. Všechny potřebné živiny později dodáváme před potravu, kromě vitamínu D, ten se v našem podnebném pásu ukládá pod kůži ve formě provitaminu v letních měsících. (Hnátek, 1992)

5.2.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou součástí všech tkání a orgánů v organismu a nacházejí se ve všech tělesných tekutinách a výměšcích. (Hnátek, 1992) Podle původu dělíme bílkoviny na živočišné a rostlinné. Živočišné bílkoviny jsou složeny z více aminokyselin (Hnátek, 1992), skládají se z 24 aminokyselin, z nichž je 8 aminokyselin naprosto nepostradatelných. Adekvátní jsou bílkoviny živočišné, neadekvátní jsou bílkoviny rostlinné. Mezi rostlinné bílkoviny, které mají největší biologický význam, jsou kvasnice a sója. (Marádová, 2007) Největší zásobou bílkovin je maso a mléko. (Hnátek, 1972) Mléko a maso se však nemohou zaměňovat, protože maso je zdrojem železa a mléko je zdroj vápníků, tyto dvě živiny jsou důležité pro náš organismus. (Hnátek, 1992) Bílkoviny se upravují, tzv. denaturací, při tomto tepelném zpracování se mění fyzikální struktura, a to vede k nárůstu výživových hodnot. Při tomto zvýšení jsou pro nás potraviny takto zpracované lépe stravitelné. (Marádová, 2007)

V příjmu bílkovin je důležité držet se několika zásad. Doporučený příjem bílkovin u dospělého člověka je 0,8 až 1 g/kg/den. Pro zajištění pestré stravy by měl být poměr rostlinných a živočišných bílkovin 1:1. Důležité je zajistit alespoň na jeden den v týdnu jen stravu rostlinného zdroje s velkým podílem vlákniny. Když člověk přijímá živočišné bílkoviny, měl by se stranit velkému přijímání solí a chuťových přísad. Člověk by měl preferovat zejména potraviny s kvalitními rostlinnými proteiny, jako jsou ryby nebo drůbež. Při tepelném zpracování je žádoucí vaření a dušení. Vyšší hranice příjmu bílkovin by měl být zajištěn u dětí, v graviditě, při zotavování a u aktivních sportovců. (Marádová, 2007)

Obsah bílkovin ve vybraných potravinách

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Bílkoviny (v g) v potravinách živočišného původu	Bílkoviny (v g) v potravinách rostlinného původu
Mouka sójová	-	40,0
Sýr (eidam)	30,0	-
Tvaroh tvrdý	28,5	-
Luštěniny (průměr)	-	25,0
Maso hovězí	20,0	-

Tvaroh měkký	20,0	-
Maso vepřové	15,0	-
Vejce	13,0	-

Tabulka č. 3 Tabulka s obsahy bílkovin ve vybraných potravinách (Hnátek, 1972)

5.2.2 Lipidy

Tuky ve stravě jsou sjednocené mastné kyseliny s alkoholem glycerolem. (Hnátek, 1992) Tuky rozdělujeme na rostlinné tuky, ty jsou v tekuté formě, mezi ty patří oleje. Jako druhé známe živočišné tuky, které jsou v tuhé formě, mezi které patří máslo, vepřové sádlo. (Marádová, 2007) Nejdůležitější pro nás z lipidů je máslo, jako zdroj vitamínu A a rostlinné oleje s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin linolových, tím je například sójový olej nebo rostlinný. (Hnátek, 1972) Dávka tuku se nedoporučuje zvětšovat. Denní dávka, která by měla být po naše tělo optimální je 0,8 g – 1 g tuku na 1 kg tělesné váhy u dospělého jedince. Při přijímání tuků bychom měly dbát také na tzv. skryté tuky. Mezi potraviny, kde se vyskytují skryté tuk, jsou například maso, mléko, čokoláda ale i jogurt. (Marádová, 2007)

Obsah tuků ve vybraných potravinách

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Bílkoviny (v g) v potravinách živočišného původu	Bílkoviny (v g) v potravinách rostlinného původu
Sádlo	99,3	-
Olej	-	98,0
Tvaroh tučný	12,0	-
Máslo	81	-
Kuřecí maso	1,4	-
Hovězí maso	10,0	-
Vepřové maso - libové	18,2	-
Rybí filé	0,6	-
Vejce	11,0	-

Tabulka č. 4 Tabulka s obsahy lipidů ve vybraných potravinách (Hnátek, 1972, Marádová, 2007)

5.2.3 Sacharidy

Cukry jsou neustálou složkou buněk. (Marádová, 2007) V potravinách jsou přítomny monosacharidy neboli cukr hroznový a cukr ovocný. Dále se vyskytují disacharidy, jako je cukr třtinový a sladový. Další skupinou vyskytující se v potravinách jsou cukry tzv. polysacharidy, které jsou složeny z několika sacharidů, jeden z těchto sacharidů je škrob, který je zastoupen v bramborách, obilovinách, luskovinách a ořechách. Celulóza a pektin, který patří mezi nevstřebatelné polysacharidy, mimo jiné do této skupiny patří i lignin, nepatří sice mezi sacharidy, ale patří s těmito živinami do skupiny vlákninové potravy. Tato vláknina brání střevní sliznici před kontaktem se škodlivinami, taktéž redukuje jejich absorbování tím, že je z organismu eliminuje. ((Hnátek, 1992) Sacharidy jsou nezastupitelným zdrojem energie, z 1 g se dá získat až 17 KJ. Sacharidy působí příznivě na peristaltiku a mají vliv na složení střevní mikroflóry. Svou sladkou chutí pozitivně působí na smyslové vlastnosti jídel.

Zdrojem sacharidů jsou zejména potraviny rostlinného původu. V bramborách je například 80%, v sušince obilovin 65 – 90%, v luštěninách 70% a v ovoci a zelenině až 90% sacharidů. Cukry by se měli přijímat v potravě v podobě polysacharidů. Spotřeba řepného cukru, sacharózy, by neměla být více než 20 kg za rok, přitom nynější odhady uvádějí průměrnou roční spotřebu cukru na 40 kg na jedince. Zhruba polovina této spotřeby je přijímána ve formě různých sladkých nápojů. (Marádová, 2007)

Obsah sacharidů a vlákniny ve vybraných potravinách

Potravina	Sacharidy (celkem)	Vláknina (celkem)
Chléb pšeničný	52	3,9
Ovesné vločky	68	5,3
Čočka	60	4,5
Sója	60	15,7
Brambory	20	1,4
Cukr	99,5	-
Čokoláda	60	-
Maso	0,1	-
Mléko	4,5	-

Tabulka č. 5 Tabulka obsahu sacharidů a vlákniny ve vybraných potravinách (Marádová, 2007)

5.2.4 Minerální látky

Minerální látky jsou ve většině potravinách a v každém organismu, tvoří přibližně 4 % tělesné hmotnosti člověka, z toho jsou v 83 % tyto látky obsaženy v kostech. (Hnátek, 1992) Do organismu se dostávají tyto látky z potravy, vody a malé množství také přes pokožku. Vdechováním se taktéž mohou dostat tyto látky do těla. V poslední době se rozmohlo velké množství těchto látek ve formě léků a doplňků stravy. Pro vyváženost minerálních látek se doporučuje konzumace pestré stravy. (Marádová, 2007)

Obsah vybraných minerálních látek v těle dospělého člověka, při tělesné hmotnosti 70 kg

Minerální látka	Celkové množství
Vápník	1000 – 1500 g
Hořčík	25 – 40 g
Draslík	140 – 180 g
Železo	3 – 5 g
Fosfor	420 – 840 g

Tabulka č. 6 Tabulka obsahu vybraných minerálních látek v těle dospělého člověka (70 kg)

Výživové reference pro lidi žijící v České republice doporučují nárůst podílu zejména minerálních látek, jako jsou zinek, selen, vápník, jód a chrom, tyto látky antioxidantní aktivitu a další ochranné reakce v těle. Největším zdrojem pro lidský organismus se nachází minerální látky v přirozených potravinách. Nešetrnou úpravou těchto potravin může dojít k snižování minerálních látek nebo dokonce omezení jejich využití. (Marádová, 2007)

5.2.5 Vápník

Lidské tělo má ve svých kostech a zubech asi 99% vápníku, což je asi 1 200g. Zbýlé 1 % vápníku se nachází v krevním řečišti a buněčných stěnách. Toto malé množství má veliký význam pro činnost organismu. Snižuje svalovou dráždivost a podporuje správnou funkci převodního systému myokardu, udržuje v srdci rytmické stahy srdečního svalu. Nezastupitelnou funkci má také srážení krve, převádí protrombin na trombin. (Marádová, 2007) Největším zdrojem vápníku je mléko. (Hnátek, 1972) Dalšími zdroji vápníku je mák, tvrdá voda, listová zelenina, brokolice a ořechy. Absorpce vápníku se snižuje s věkem. Malé děti absorbují do svého těla až 75 % přijímaného vápníku. V dospívání klesá absorpce na 20 – 40 % vápníku, v dospělosti pak klesne až na 15 %. Příjem vápníku je velice důležitý, pokud naše organismy nemají dostatek vápníku, může se to projevit onemocněním křivice. Tato nemoc se projevuje pokřivením dlouhých kostí, deformací hrudníku a lopatek nebo zkroucením prsní kosti.

Potřeba vápníku je zejména v graviditě a v období dospívání. Dalším onemocněním, které souvisí s nedostatkem vápníku, je osteomalacie neboli měknutí kostí, ta se vyskytuje v mladším věku. Ve starším věku se může projevit osteoporóza, což je pokles kostní hmoty, křehkost a častá lámavost kostí. (Marádová, 2007)

Obsah vápníku ve vybraných potravinách

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Vápník (v mg) v potravinách živočišného původu	Vápník (v mg) v potravinách rostlinného původu
Sýr - eidam	700,0	-
Mouka sójová	-	250,0
Tvaroh tučný	350,0	-
Mléko	110,0	-
Zelenina	-	50,0
Fazole	-	150,0
Vejce	60,0	-
Ovoce	-	20,0
Mák	-	1059

Tabulka č. 7 Tabulka obsahu vápníku ve vybraných potravinách

5.2.6 Železo

Železo je nejpodstatnější součástí organismu, protože je prvek, který se váže na hemoglobin, barvivo červených krvinek. Přenáší tak kyslík, kde dochází k látkové výměně. (Hnátek, 1972) Splnit doporučenou dávku železa není vždy jednoduché, obsah železa v potravinách je totiž nízký a u některých potravin dochází k nestravitelnosti železa lidských tělem. Denní dávka železa by měla být 10 – 20 mg. Největší zásobárnou železa jsou potraviny, jako játra, žloutky, sójová mouka, ta obsahuje až 13 mg ve 100g jídla, a zelenina. (Marádová, 2007) Dobré využití železa jak je známo je u vnitřností a masa. Železo, které je zahrnuto v zelenině s nevyužije tolik jako železo z masa. Železo z masa se využije desetkrát lépe než železo obsažené v zelenině. (Hnátek, 1972) Pokud tělo nepřijímá dostatek železa, projeví se to na organismu jako anémie, bledost a únava. Dochází k poklesu železa v krevní plazmě ale také v kostní dřeni. Jako další projevy nedostatku železa můžeme přiřadit zánětlivé ústní koutky a lámavé nehty. Důležité je také nepřesáhnout hladinu doporučené denní dávky železa. Při tomto stavu může docházet k poškození tkání a orgánů. Nadbytek nebo nedostatek železa se však neprojeví okamžitě, jde o proces, kdy se nemoc projeví až v pokročilém stádiu. (Marádová, 2007)

Obsah železa ve vybraných potravinách

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Železo (v mg) v potravinách živočišného původu	Železo (v mg) v potravinách rostlinného původu
Játra vepřová	18,0	-
Slezina	14,0	-
Játra telecí	10,0	-
Ovesné vločky	-	3,8
Kapusta	-	2,4
Brambory	-	1,0
Ovoce	-	0,5
Zelí bílé	-	0,5
Špenát	-	3,0

Tabulka č. 8 Obsah železa ve vybraných potravinách

5.2.7 Vitamíny

Vitamíny jsou biologicky důležité živiny, jsou také označovány jako katalyzátory, tyto látky organismus nutně potřebuje. Organismus si je sám nemůže vytvořit, proto si je musí organismus obstarat ve formě přijímání jídla. Vitamíny nejsou tavební jednotkou ani nejsou zdrojem energie, ale jsou to důležité látky pro regulaci životních reakcí. Pro vitamíny se neustále vytvářejí výzkumy o tom, jaký význam mají na organismus a o tom jak se doplňují a rozšiřují. (Marádová, 2007)

Ze všech vitaminů jsou vyčleněny dvě skupiny vitaminů a to rozpustné v tucích A, D, E. Druhá skupina jsou vitamíny rozpustné ve vodě B₁, B₂ a C. (Hnátek, 1992)

Vitamíny mají vliv na růst a rekonstrukce buněk a tkání. Dalším významem vitaminů je urychlování životních procesů. Vitamíny zachovávají stav kůže a sliznic. Pomáhají také při tvorbě červených krvinek, hormonů a ochranných látek. (Marádová, 2007)

5.2.8 Vitamin A

Vitamin A je vitamin rozpustný v tucích. Je stálý při běžných teplotách a ničí se velice vysokými teplotami. (Hnátek 1992) Vitamin zvyšuje ochranu organismu k onemocněním. Vitamin A je většinou obsažený v potravinách živočišného původu. V rostlinných potravinách se nachází provitamin vitaminu A. Děti školního věku potřebují mít dávku jater, mrkve, špenátu a rajčat, kde se hlavně vitamin A nachází. V zimních měsících by se měla dětská strava doplňovat též rybím tukem. (Hnátek. 1972) Dalším zdrojem vitaminu A je také mléko a máslo.

Projevem nedostatku vitamínu A jsou především změny v oku, šeroslepost, noční slepota a záněty. (Marádová, 2007)

Obsah vitamínu A ve vybraných potravinách

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Vitamin A (v m. j.) v potravinách živočišného původu	Vitamin A (v m. j.) v potravinách rostlinného původu
Játra hovězí	40 000	-
Játra vepřová	15 000	-
Játra telecí	20 000	-
Špenát	-	9 000
Mrkev	-	8 000
Rajčata	-	2 000
Máslo	2 000	-
Mléko	150	-

Tabulka č. 9 Tabulka obsahu vitamínu A ve vybraných potravinách (Hnátek, 1972)

5.2.9 Vitamin B1

Vitamin B1, neboli tiamin, je důležitý právě pro látkovou přeměnu sacharidů. Pro vitamin B1 není žádná specifická potravina. Důležitý je příjem vepřového masa, jater, luštěnin a obilovin. Dále se vitamin B1 nachází v bramborách a mléku, tyto potraviny však mají malé množství tohoto vitamínu. Protože je vitamin B1 částečně rozpustný ve vodě, je z části vyvařený asi z 15 % a další část se rozkládá světlem. Doporučené je začleňovat potraviny s vitamínem B1 do jídelníčku dětí. (Hnátek, 1972)

Obsah vitamínu B1 ve vybraných potravinách

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Vitamin B1 (v mg.) v potravinách živočišného původu	Vitamin B1 (v mg.) v potravinách rostlinného původu
Mléko	0,04	-
Játra hovězí	0,25	-
Játra vepřová	0,50	-
Játra telecí	0,20	-
Vejce	0,1	-
Brambory	-	0,1

Tabulka č. 10 Tabulka obsahů vitamínu B1 ve vybraných potravinách (Hnátek, 1972)

Vitamin B2

Vitamin B2, neboli riboflavin, se nachází především v játrech a v mléce. (Hnátek, 1992) Vitamin B2 je dobře rozpustný v kyselinách, špatně se rozpouští ve vodě. V tucích jsou nerozpustný. Nedostatek vitamínu B2 se projevuje trhlinami v koutcích úst, změnami na oku a kůži. V případě nadbytku vitamínu není pro zdravý škodlivý. (Marádová, 2007)

Obsah vitamínu B2 ve vybraných potravinách

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Vitamin B2 (v mg.) v potravinách živočišného původu	Vitamin B2 (v mg.) v potravinách rostlinného původu
Játra	3,00	-
Sýr – eidam	0,40	-
Vejce	0,30	-
Tvaroh	0,30	-
Luštěniny	-	0,30
Kapusta	-	0,25
Špenát	-	0,20
Maso	0,20	-
Mléko	0,04	-
Sýr – krémový	0,15	-

Tabulka č. 11 Tabulka obsahů vitamínu B2 ve vybraných potravinách (Hnátek, 1972)

5.2.10 Vitamín C

Vitamin C, kyselina askorbová, je snadno rozpustná ve vodě. (Hnátek, 1992) Vitamín C se zejména vyskytuje v živých buňkách jako součást metabolismu. Nejvíce vitamínu C je zejména na rostlinách v listech, plodech a stopkách. Největším zdrojem vitamínu C jsou šípky. Paradoxem je, že citrusy, které jíme, mají o mnoho více vitamínu C v kůře než v dužině, kterou jíme. Dalšími zdroji vitamínu jsou z ovoce jahody, maliny, ostružiny, kiwi, ze zeleniny jsou to například papriky, rajčata, kapusta, zelí, květák atd. Ty plodiny, které prudce rostou, mají většinou více vitamínu C. Plodiny, které rostou na pomalu rostoucích stromech, mají většinou méně vitamínu C. V živočišných potravinách se vitamín C nalézá nejvíce v játrech. Vitamin C se vstřebává tenkým střevem, vylučuje se močí. Důležité je doplňování vitamínu C. Například u kuřáků, kteří vykouří 20 cigaret za den, dochází k tomu, že se

spotřeba vitamínu C zvyšuje o 25 %. To samé by měli dodržovat lidé, kteří konzumují alkohol. (Marádová, 2007)

Jak mlže dojít ke ztrátě vitamínu C při přípravě potravin. Zejména to je při použití železných kuchyňských nožů, tam dochází k oxidaci. Při vylouhování, tedy při příprav například brambor, když se namočí do vody, zelí nebo hlávkového salátu. Dalším faktorem, který podporuje vylouhování vitamínu C, je sůl. Zářením také dochází ke ztrátě, asi 34%, vitamínu C, zejména pak vystavením mléka nebo zeleniny na slunci. (Marádová, 2007)

Projevem nedostatku vitamínu C byly odněpaměti kurděje. Námořníci, kteří putovali dlouho na lodi, neměli dostatek potravin s vitamínem C a tak se u nich projevila tato nemoc. Nyní se nedostatek vitamínu C projevuje slabostí, únavou, nechutenstvím a bolestmi v kostech. (Marádová, 2007) Doporučuje se zařadit o jídelníčku co nejvíce čerstvých a syrových potravin. (Hnátek, 1972)

Obsah vitamínu C ve vybrané zelenině v čerstvé formě a po úpravě

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Vitamin C (v mg.) v čerstvé potravině	Vitamin C (v mg.) po odečtení ztrát
Paprika	120,0	60,0
Kapusta	60,0	16,8
Květák	55,0	14,8
Zelí čínské	31,0	6,8
Rajčata	30,0	13,2
Brambory – nové	24,0	16,3
Brambory – staré	10,0	6,3
Zelí bílé	10,0	2,2

Tabulka č. 12 Tabulka obsahu vitamínu C ve vybrané zelenině v čerstvé formě a v upravené (Hnátek, 1972)

Obsah vitamínu C ve vybraném ovoci v čerstvé formě a po úpravě

Druh potraviny (100g jedlého poddílu)	Vitamin C (v mg.) v čerstvé potravině	Vitamin C (v mg.) po odečtení ztrát
Rybíz červený	110,0	62,7
Jahody	60,0	36,0
Pomeranče	52,0	52,0
Citróny	40,0	40,0
Maliny	21,0	10,5
Ostružiny	21,0	11,0

Borůvky	16,0	9,1
Banány	10,0	10,0
Meloun	8,0	7,8
Jablka	7,0	5,6
Víno – hrozny	4,0	2,6

Tabulka č. 13 Tabulka obsahu vitamínu C ve vybraném ovoci v čerstvé formě a v upravené (Hnátek, 1972)

5.2.11 Vitamin D

Vitamín D je nerozpustný ve vodě, v tucích je rozpustný. Vitamín D je rozdělený na D2 a D3. Vitamín D2 je zejména v potravinách, D3 je vytvářen v kůži po vystavení se ultrafialovému záření. Podílejí se na transportu vápníku střevem a na mobilizaci kostních minerálů. (Hnátek, 1992)

Vitamin D je potřebný 400 až 800 m. j. denně. Vitamin D se aktivuje v kůži slunečními paprsky, kde je obsažený provitamin vitamínu. V zimním období se vitamin D uskládá, protože není dostatek slunečních paprsků. V zimních období se doporučuje užívání rybí tuk. (Hnátek, 1972)

Hlavními zdroji vitamínu D je tedy sluneční záření. Ze živočišných produktů je rybí tuk, játra, žaludek a máslo. K rostlinným produktům patří kokosové máslo a houby. (Marádová, 2007)

Obsah vitamínu D ve vybraných potravinách

Druh potraviny (100 g jedlého podílu)	Obsah vitamínu D (v m. j.) v potravinách živočišného původu
Rybí tuk	10 000,0
Sleď	900,0
Makrela	700,0
Sardinka	300,0
Vejce	170,0
Máslo	50,0

Tabulka č. 14 Tabulka obsahu vitamínu D ve vybraných potravinách

5.3 Spotřební koš

Spotřební koš definuje množství a druh potravin, která je doporučení pro žáky během dne přijmout. Spotřební koš vyplývá z Vyhlášky č. 107/2005 Sb. O školním stravování Suma spotřeby potravin se odevzdá ke kontrole jednou za měsíc a to ke zřizovateli. Spotřební koš reviduje také hygienická služba a česká školní inspekce. (<https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=875>)

5.3.1 Historie spotřebního koše

Než vznikl spotřební koš, jaký máme dnes a který kontroluje množství a druh potravin pro žáky, bylo na denním pořádku velké množství úprav. Byly například roku 1963 ve směrnicích Ministerstva školství stanovena výživová hodnota stravy ve školních jídelnách tím, že byly vybrány zásadní živiny, vitamíny a minerální látky. Bohužel toto nebylo dodržováno všude zejména pak z finančních důvodů. Realizace výživových norem se stávalo cca ze 70 % z vyžadovaných porcí. Protože nedocházelo k uskutečňování předpisů, dochází v 70 letech ke změně výživových hledisek. Zavádějí se tři roviny výživových předpisů a to první základní, druhou přechodnou a třetí fyziologickou výživovou normu. Na druhou a třetí normu mohou rodiče svobodně přispívat. Tímto způsobem došlo ke zvýšení realizace nových výživových norem až na 85 %, oproti 70 % je to o 15 %, což je značný úspěch. Modifikace přichází dále v roce 1989, kdy Ministerstvo zdravotnictví publikuje nové výživové doporučené dávky. To vede samozřejmě k úpravám spotřebního koše pro děti ve školních jídelnách. DDD, neboli doporučená denní dávka, byla přeměněna na jednotlivé potraviny. K tomuto přepočtu sloužil počítačový systém. Ceny potraviny nejvíce vzrostly v roce 1990, tímto vzrůstem bylo nutné změnit i finanční příspěvky na stravování. Pro zjednodušení práce pracovníků školní jídelny a kontrolorů dochází k názorným ukazatelům výživových norem. Tím párem dochází k vzniku spotřebního koše. Na rozdělení DDD na jednotlivá jídla dochází mezi lety 1991 – 1992 pod záštitou Ministerstva zdravotnictví. Jídla jsou rozdělena na snídani 18 %, dopolední snídaně 15 %, oběd 35 %, odpolední svačina 10 % a večeře 22 %. Největším mezníkem pro realizaci spotřebního koše bylo bezesporu vyhláška č. 48/1993 Sb. Pracovníci školních provozů, které vytváření jídlo pro žáky, by měli umět pracovat se spotřebním košem. Zavedená technika měla ale svůj háček, všechny školní jídelny v roce 1993 neměly počítač a ruční přepočet spotřebního koše je náročný. Ke sjednocení počtu spotřebního koše došlo o 5 let později. (<https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=866>) Poslední regulace spotřebního koše dochází v roce 2005 vyhláškou 107/2005 Sb.

5.4. Vyhláška o školním stravování

5.4.1 Vyhláška 107/2005 Sb.

Vyhláška se věnuje školnímu stravování dětí, žáků a studentů. Ve vyhlášce je stanoveno uspořádání školního stravování, které je zaručeno školní jídelnou nebo jinou osobou, která umožní stravovací služby. Stravování poskytnuté jinou osobou je velice ojedinělé, zejména tedy v případech, kdy nelze zaručit stravovací služby v zařízeních školního stravování. Druhá část vyhlášky se zabývá samotným zařízením, ve kterém se děti stravují, a jejich provoz. Jsou zde vymezeny druhy školního stravování, kterým jsou školní jídelna, školní jídelna – vývařovna a školní jídelna - výdejna.

Školní jídelna jídlo sama vaří a i vydává. Svě jídlo může také poskytnout do školní jídelny – výdejny.

Školní jídelna – vývařovna své jídlo připravuje, ale nevydává, to dělá školní jídelna – výdejna.

Školní jídelna – výdejna slouží k vydávání jídel, které nejsou ale ve výdejně připravovány. Jsou připravovány jiným provozovatelem. Jedna provozovna bere jídlo jen z jedné vývařovny nebo školní jídelny. Výdejna také může po dohodě s provozovatelem připravovat doplňková jídla.

Rozpětí služeb školního stravování je vymezeno v §4 zmíněné vyhlášky, hlavní jídlo je oběd a večeře. Doplňkovými jídly jsou snídaně, oběd svačiny jako dopolední a odpolední a večeře. Každé jídlo je dětem distribuováno pouze jednou denně. Žáci základních škol mají právo si nebrat oběd. Pokud je nezletilý žák ubytován ve školském výchovném či ubytovacím zařízení, v internátních službách nebo v celodenní výchovné formě má právo nebrat si hlavní i doplňková jídla kromě druhé večeře. Žákovi, kterému je více jak 15 let má právo na hlavní i doplňková jídla s druhou večeří. Další část vyhlášky stanovuje ceny školního stravování, v příloze č. 2 dané vyhlášky je upřesněno financování. (Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování)

Podstatou reformy ve vyhlášce 107/2005 Sb. je rozčlenění studentů podle věku. Toto rozčlenění vedlo k různým zmatkům, které byly řešeny vedoucími školních provozů, jídelen. Hlavním problémem bylo, když se v jednom ročníku sešly dvě věkové skupiny. (<https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=866>)

Věkové skupiny jsou rozčleněny:

- 3 - 6 let - děti mají doporučeno přijmout 60 % DDD, dopolední svačina, oběd a odpolední svačina
- 7 - 10 let – žáci přijímají jídlo ve školní jídelně, což zajišťuje 35 % DDD
- 11 – 14 let – stejně jako děti mezi lety 7 – 10 mají zajištěno 35 % DDD
- 15 – 18 let – i zde se nic nemění, oběd dává žákům 35 % DDD (Mlejnková, 2009)

Příloha č. 1 se zabývá navýšením denní dávky ovoce, zeleniny a luštěnin. Příloha také pracuje s konzumací vitamínu C.

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

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

Obrázek č. 4 Výživová pravidla pro školní stravování

Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu

	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20
7 - 10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15
11 - 14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15
15 - 18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15
15 - 18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30

Obrázek č. 5 Výživová pravidla pro školní stravování žáků laktoovovegetariánskou výživou

V příloze č. 2 se stanovují finanční sumy na koupi potravin. Ceny jsou přizpůsobeny nejenom podle věku, ale také i na podstatě jednotlivých pokrmů.

Dále jsou udány v příloze č. 2 výživové předpisy pro školní stravování, kde je sdělena průměrná třicetidenní konzumace zvolených druhů potravin na jednoho žáka (podle věku). V tabulce je řečena skupina a počet potravin v gramech na den.

Dále je zde přednesena snášenlivost lipidů, která je cca 25 % a je uveden navržený vztah rostlinných a živočišných lipidů v poměru 1:1. (Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování)

Žáci, kteří jsou ve sportovních třídách nebo mají sportovní přípravu a žákům studujícím na konzervatořích, zejména v oboru tanec lze zvýšit výživové dávky, nejvýše ale o polovinu, tedy o 50 %.

5.4.2 Vyhlášky a zákony vztahující se ke školnímu stravování

Školní jídelny či jiné stravovací zařízení, které vaří pro žáky, jsou povinni zachovávat právní ustanovení, vyhlášky a stanovené předpisy pro dané území. Mezi nejvýznamnější právní listiny patří:

- Zákon o ochraně veřejného zdraví, zákon č. 274/2003 Sb., plné znění zákona č. 258/2000 Sb.
- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Zákon je znám spíše pod názvem Školský zákon.
- O hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobního a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných pojednává vyhláška č. 137/2004 Sb.
- Vyhláška č. 107/2005 Sb. ve znění pozdějších předpisů, vydaná ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky dne 25. 2. 2005, tato vyhláška byl novelizován 26. června 2017.
- Vyhláška č. 107/2008 Sb. vešla v platnost dne 25. 2. 2005. Uzákoněním zmíněné vyhlášky došlo ke změně Přílohy č. 2 vyhlášky 107/2005 Sb.
- Ke školnímu stravování se vztahuje řada dalších předpisů – bezpečnost práce, Zákoník práce, Zákon o účetnictví, ...

„Polévková vyhláška“ zajišťuje pro žáky kromě hlavního jídla také polévku. Ta se podílí na přijímání nezbytného množství živin nutného pro jejich zdravý vývoj. Přijímání živin pro děti v dané věkové skupině se dohlíží pomocí spotřebního koše a jeho vykonávání nezajistí jen hlavní jídlo. (Strosserová A., 2012)

5.5 Finanční limity

Rozsahy finančních limitů, pro nákup potravin, jsou pro školní jídelny dány zejména podle věkových skupin. Tyto věkové skupiny jsou rozděleny na strážníky do 6 let, od 7 – 10 let, pro strážníky

od 11 – 14 let a pro strávnický od 15 let a více. Tato tabulka je zakomponována v příloze č. 1, ve vyhlášce č. 107/2005 Sb. Pro moji práci je důležitá tabulka pro děti od 7 – 10 let a pro děti do 15 let. (Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování)

Strávnický 7 – 10 let	Finanční limity/Kč/den/strávnický
Snídaně	9,00 až 15,00
Přesnídávka (tedy dopolední svačina)	7,00 až 12,00
Oběd	16,00 až 32,00
Svačina	6,00 až 10,00
Večeře	14,00 až 25,00

Tabulka č. 15 Příklad finančních limitů pro děti ve věkové skupině od 7 – 10 let.

Strávnický 11 – 14 let	Finanční limity/Kč/den/strávnický
Snídaně	10,00 až 16,00
Přesnídávka (tedy dopolední svačina)	7,00 až 12,00
Oběd	16,00 až 32,00
Svačina	7,00 až 11,00
Večeře	15,00 až 27,00
Celkem (celodenní)	58,00 až 100,0

Tabulka č. 16 Příklad finančních limitů pro děti ve věkové skupině od 11 – 14 let.

Cena za oběd je tedy pro žáky od 7 – 10 let stanovena v rozmezí 13,50 – 23 Kč. Další skupinou jsou žáci ve věku od 11 – 14 let a ty platí za oběd 15 – 24,50 Kč. Strávnický, kteří jsou od 15 let, platí za oběd od 16 – 26 Kč. (Vítková, 2006)

5.6 Jídelníček

Jídelníčky ve školních jídelnách jsou sestavovány pod dohledem lékařů a odborníků na výživu. Jídelní lístky jsou uspořádány tak, aby byly naplněny výživové normy, aby odpovídaly zásobovacím, finančním a provozním možnostem. Měsíčně jsou posílány do jídelen metodikem školního stravování jídelní lístky, tzv. směrné jídelní lístky. Ty jídelny, které se z nějakých důvodů nemohou řídit jídelním lístkem směrným, vypracovávají svůj jídelní lístek, který je ovšem zkontrolován příslušným lékařem. Je potřeba dbát na to, aby změněné jídlo ze směrného jídelního lístku dostatečně doplňovalo svým složením snídani, dopolední svačinu, odpolední svačinu a večeři. Důležité je, aby nepostrádaly žádnou důležitou živinu. (Hnátek, 1972) Jídla, která se v jídelně podávají, mají být pestrá a pro děti a pedagogy nějakým způsobem atraktivně vypadající. (Hnátek, 1992). Jídelní lístky jsou ve školních jídelnách na

několika viditelných místech. Jakékoliv změny na jídelníčku by měli být zapsány a zdůvodněny. Jídelníčky jsou uschovávány po dobu jednoho roku, pro potřebu kontroly. (Hnátek, 1972)

Školní stravování v České republice je důležitým aspektem pro moderní stravovací návyky. To, že si strávníci mohou vybrat své pokrmy z několika možností, je dnes v jídelnách standart. V nabídkách se mohou nalézat i oblíbená jídla z různých koutů světa. Školní jídelny se mohou angažovat do soutěže „O nejlepší školní oběd“, ta probíhá každý rok. Organizátorem je Společnosti pro výživu. (Hnátek, 1992)

5.6.1 Sestavování jídelníčku

Při sestavování jídelníčku je nejdůležitější dbát na:

- 1) Kalorické a biologické hodnoty
- 2) Dodržení kuchyňské úpravy, důležitá je pestrost a barevnost jídelníčku
- 3) Začlenění do jídelníčku sezónní potraviny
- 4) Finanční limity
- 5) Technické vybavení, provozní podmínky, odborníci na pracovišti, zdatnost a zásobovací možnost

Důležité pro sestavování jídelníčku je důležité sestavovat jídelníček jako celek. To znamená sestavovat jídelníček pro týden nebo pro měsíc, tímto se kontrolují průměry výživových hodnot.

Nejprve se určí hlavní jídla, oběd a večeře, dále se k těmto hlavním jídlům přidávají moučníky, polévky a nápoje. Potom se teprve sesumírují snídaně, přesnídávky a svačiny. Pro sestavení je důležité též, aby se neopakovala určitá potravina několikrát za den, výjimku tvoří pečivo, chleba, máslo a mléko. Nesmíme v jídelníčku zapomenout na luštěniny a vnitřnosti. V jídelníčku nesmí být nahrazovány mléčné výrobky čajem, bramborové dávky moučnými a důležité je nepřidávat do našich tradičních jídel mouku, cukr a tuk.

Důležité je denně zařadit do jídelníčku potravinu jako je květák, kedlubna, rajčata, maliny, jahody, borůvky, nebo jinou potravinu s vysokým obsahem vitamínu C.

Sestavit jídelníček, který bude obsahovat jednoduchá a chutná jídla je namáhavá práce. Odpor k potravinám se nezačne vyvíjet se správnou a vyváženou stravou ale zejména při podávání ostrých a kořeněných pokrmů. Tato jídla jsou často odmítána.

Pečlivé zařazování sezónních potravin do jídel v jídelníčku stanovuje jiné jídelníčky pro letní a zimní období. V létě se vaří jídla, která jsou lehce stravitelná. V létě se jídelníčky sestavují lehčeji díky laciné zelenině a ovoci. (Hnátek, 1972)

5.7 Hygienické požadavky na školní jídelnu

Hygienické požadavky u upravuje vyhláška č.602/2006 Sb. Tato vyhláška je zejména o hygienických nárocích na výživové služby a o zásadách individuální a provozní hygieny při výkonech epidemiologicky klíčových. Minimální požadavky na stravovací provozy a mikrobiologické požadavky na potraviny jsou stanoveny přímo použitelnými předpisy Evropských společenství:

- 1) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 852/2004, ze dne 29. 4. 2004, tato nařízení se týkají hygieny potravin
- 2) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 178/2002, ze dne 28. 1. 2002. Zde jsou stanoveny základní hygienické a obecné požadavky potravinového práva.
- 3) Nařízení Komise (ES) 2073/2005, ze dne 15. 11. 2005. Nařízení se zabývá mikrobiologickými měřítky pro potraviny.

Zásadní požadavky pro potravinářské prostory jsou zejména udržovat prostory v čistotě a v dobrém stavu. (Marádová, 2007) Požadavky na hygienu jsou dány také vhodnou situací a disproporcí jídelny. Výrobní části jsou rozděleny na výrobní hrubých a čistých příprav, na kuchyň s výdejnou a kuchyňského nádobí a umýváren a denního skladu. V konzumační části jsou zejména zařízení patřící strážníkům pro konzumaci jídel. Ani zde nechybí umývárna, aby se zamezilo kontaminaci jídla, které strážník v jídelně pojídají. Skladovací prostory jsou rozděleny na sklady různých typů. Prvním skladovacím zařízením je denní sklady, chlazené sklady a chladné sklepy. Mimo jiné se zde i nacházejí sklady pro suché potraviny jako je mouka, luštěniny a cukr a také pomocné sklady na obaly, čisticí prostředky apod. Posledním skladem je sklad na odpadky. Sklady pro mražené potraviny jsou jen v některých jídelních provozech. Skladovací části by měli být neprůchozím celkem. Všechny sklady musí být svědomitě zabezpečeny před hlodavci a také před nežádoucí teplotou. Od čistých provozů by měl být sklad s odpadky dostatečně daleko, cca 10 m. (Hnátek, 1972)

Každá osoba, která pracuje s potravinami, by měla splňovat základní hygienické požadavky. Mezi první patří nosit čisté osobní ochranné prostředky, pracovní obuv, pracovní oděv, pokrývku hlavy a rukavice na ruku. Zakazuje se jakékoliv kouření úpravu vlasů nebo nehtů v průběhu provozu. Také je žádoucí odložit svoje ozdobné předměty, jako jsou náušnice, náramky nebo prsteny. Osoba, která je nějakým způsobem nakažena nějakou nemocí nesmí přijít do kontaktu s potravinami. Je povinna nahlásit onemocnění zaměstnavateli. (Marádová, 2007)

5.8 Uchovávání a zpracovávání jídla

Potraviny se dopravují na kontejnerech používané pro přepravu. I tyto kontejnery musí být čisté a v dobrém stavu, aby chránily potraviny před kontaminací. Proto se kontejnery nesmí používat na přepravu ničeho jiného než potravin. Uloženo by mělo být jídlo v kontejneru také tak aby se zabránilo, co nejnižší kontaminaci jídla. Teplota je monitorována již během přepravy. (Marádová, 2007)

K objednávání potravin dochází díky vedoucí. Ta pečuje o zajištění potravin, objednání a její nakupování potravin musí souhlasit s hospodárností jídelny. Podle sestaveného jídelního lístku, sestavuje seznam potravin, které jsou nezbytné k nákupu. Faktury se předávají účetní. (Hnátek, 1972)

Potravin, které dopraví do jídelny, musí splňovat hygienické normy. Potraviny přijímá vedoucí jídelny a ten také zajišťuje jejich uschování v příslušných skladech. Potraviny pro příjemnou spotřebu, jako jsou mléka a pečiva, jsou přijímány vedoucím kuchařem. Evidence o potravinách v kuchyni a ve skladech jsou vedeny vedoucí. Konec měsíce v jídelně naznačuje uzavření evidence a kontroly zásobení jídelny. (Hnátek, 1972)

Zásobení vodou je pro stravovací prostory velice důležité. Musí být zajištěn přívod tekoucí vody teplé nejméně 45 °C. Užitková voda se používá pouze v případě požáru, ochlazení a jiným účelů, které jsou k tomu vhodné a které jsou uvedeny. Užitková voda se v žádném případě nesmí ostat k manipulaci s potravinami. Led, který se v některých provozech používá, musí být vyroben jedině s pitné vody. Dále se musí dbát na to, aby nedošlo ke kontaminaci ledu ve skladu. (Marádová, 2007)

5.9 Využívání polotovarů v jídelnách

Polotovary jsou konvenientní nebo příhodný výrobek. Je to výrobek buď koupený, nebo vlastní výroby, který uspíš práci v kuchyni. Rozdíl jsou především v ceně a v kvalitě. Polotovary, které jsou k dispozici ke koupi, jsou levnější. Protože jsou na stravování často kladeny velké nároky, dá se vše úspěšně zvládnout využitím vhodných konveniencí. Polotovary, které jsou předpřipravené, a které jsou využívány v jídelnách, jsou kontrolovány v ohledem na technologie zpracování. Tato jídla, která jsou především mražená, konzervovaná nebo jinak připravená ke skladování, musí být před konzumací upravena.

Význam pro školní jídelny mají polotovary významný. Šetří čas vynaložený na přípravu jídel. Šetří také pracovní díly při jejich případném nedostatku. Obohacuje nabídku připravovaných jídel a pomáhá seznamovat strávníky s mezinárodní kuchyní.

Konvenience se může stát možností, jak probudit fantazii kuchaře, pro něhož je polotovar jen výchozí surovinou. Někteří kuchaři a vedoucí jídelen mají jisté obavy kdy používat, a kdy naopak

nepoužívat polotovary. Výhoda je značná, polotovary šetří čas ale na druhé straně je za potřeby znát také kvalitu a chuť těchto potravin. Polotovary ve školních jídelnách jsou dlouhodobou záležitostí, která se objevuje. (<https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=877>)

Je důležité, jaký stupeň polotovarů jídelna používá. Existuje pět stupňů polotovarů:

- 1) Stupeň 0 – zemědělský produkt. To je například zelenina a ovoce. Jedná se o potraviny, které jsou neopracované, a které se mohou jíst i bez dalších příprav v kuchyni.
- 2) Stupeň 1 – Jedná se o potraviny určené ke kuchyňské úpravě. Suroviny jsou tepelně zpracovávány ale ještě předtím je potřeba je upravit loupáním, strouháním a krájením.
- 3) Stupeň 2 – Jsou to suroviny, které se tepelně upravují. Mezi tyto potraviny se zařazují těstoviny, mražená zelenina a obalované rybí prsty.
- 4) Stupeň 3 – Tyto produkty jsou již tepelně upravené. Tyto produkty jsou nejčastěji instantními pokrmy. Může to být instantní kaše nebo instantní kuskus.
- 5) Stupeň 4 – Je to hotový pokrm připravený už jen k ohřátí. Pro příklad lze uvést mražené před smažené hranolky, před smažený sýr.
- 6) Stupeň 5 – Tento poslední stupeň definuje potraviny připravené ke konzumaci. Patří sem potraviny, které jsou připraveny ke konzumaci buď za tepla, nebo za studena ale jsou už plně hotové.

Ve školní jídelně by měli být upřednostňovány jídla, která jsou připravena ze surovin čerstvých. Popřípadě lze uvažovat o polotovarech ve stupních 1 a 2. Tyto potraviny s vyšším stupněm nejsou pro strážníky vhodné kvůli vysokému glykemickému indexu. Polotovary by se tedy měli používat pouze v situacích nouze, jako jsou odstávky plynu, nedostatek personálu nebo porouchaná technika atd. (<https://www.zdravaskolnijidelna.cz/clanky/konvenience-ve-skolnim-stravovani-dobry-sluha-zly-pan>)

6. Školní jídelny v zahraničí

6.1 Školní jídelny ve Francii

Francie nejen, že se tvrdě postavila k automatům ve školách ale také ke stravování ve školních jídelnách. Nařízení vlády, které bylo nově vydáno, se týká veškerých školních zařízení, kde se stravuje více než 80. strážníků. Novým nařízením je potřeba dodržovat nově sestavená pravidla. Jídelníček pro školní provozy je sestavován ve 20 denní periodě, tedy v opakování. Na jídelníčku se objevuje 4x kvalitní maso a 4x rybí maso. Další dny jsou podávány vejce, sýry či vnitřnosti. V potravinách, které byly ke schválení, chybí například luštěniny. Při tomto schváleném nařízení není prostor pro alternativní výběr obědu. Tento systém též kritizují výživoví odborníci, kteří říkají, že není zdravý takto velký přísun masa. Vegetariánům a muslimům se též nelíbí nové ustanovení.

(<https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2013/01/13.pdf>)

6.2 Školní jídelny ve Velké Británii

Ve Velké Británii nejsou školní jídelny jako takové. Školní obědy jsou pod záštitou Asociace místních orgánů pro zásobování stravou, kde je přibližně 800 poskytovatelů. 200 dodavatelů zajišťují školní obědy, tito dodavatelé poskytují kolem 2,5 milionu obědů. Ceny školních obědů jsou dány školním úřadem nebo dodavatelem. Pro prvostupňové žáky je vařen pouze jeden oběd, tudíž nemají možnost výběru. Na druhém stupni je již pro žáky vařeno více variant obědů a tak si žáci mohou oběd vybrat.

(<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=458>)

6.3 Školní jídelny v USA

K aktualizacím výživových a spotřebních norem a k největšímu milníku došlo v USA v roce 1995. Nárok na školní stravování mají všichni žáci bez jakéhokoliv rozdílu. Školní stravování v USA je vedeno jako neziskové. Pracovníci ve školních jídelnách jsou spojovány Asociací pracovníků školního stravování ASFSA. (<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=458>)

6.4 Školní jídelny v Německu

Školní stravování není v Německu nijak právně zaopatřeno. V jednotlivých oblastech je proto školní stravování odlišně řešeno, je odlišně řešeno i v jednotlivých školách. V některých školách se na stravování žáků podílejí rodiče žáků. (Zukalová, 2012) Ve vlastní školní jídelně připravuje obědy pouze 22% škol. V hojném počtu jsou využívány externí kuchyně a to zhruba v 53%. Zbýlá procenta mají kuchyň, ale nevaří v nich. Obědy jsou ze zmražených výrobků. (Kersting, Clausen, 2005)

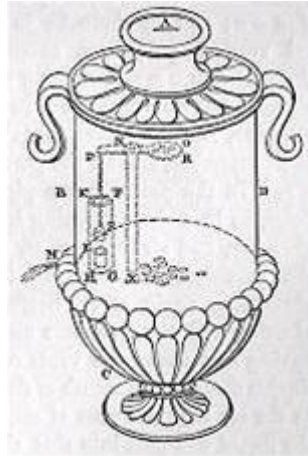
7. Historie školních bufetů

Vznik školních bufetů neboli kantýn začíná po Sametové revoluci v roce 1989. Tyto kantýny jsou provozovány drobnými podnikateli, kterým záleží pouze na zisku než o zdraví školních dětí. Prodává se zde většinou jednostranný sortiment. Od sladkých tyčinek, brambůrků, sladkého pečiva, baget až po sladké nápoje. V některých se ale v malé množství objevuje i ovoce, především například banány, mandarinky a jablka. Tyto věci jsou většinou s nadsazenou cenou.

8. Historie školních automatů

8.1 Jeden z prvních tzv. „prodejních automatů“

Historie prodejních automatů sahá ještě dál než historie školních jídelen. První „prodejní automat“ s názvem Méchanikos (Obr. 3) byl sestrojen přibližně v 1. stol. n. l. Automat byl určen k prodeji svčené vody za peněžní odměnu. Jak přesně automat fungoval například bez čtečky mincí? Mechanismus měl základ v hmotnosti mince, kterou zákazník vložil na pánvičku. Funkčnost těchto automatů je na stejném principu jako funkčnost dnešních automatů. Po vhození mince dostane nakupující příslušné množství svčené vody. (Štěpničková, 2009)



Obrázek č. 1 Méchanikos

8.2 Prodejní automaty v 19. století

Ke zdokonalování prodejních automatů dochází v roce 1880, kdy došlo k patentování mincového automatu pro listovní zásilky. Automat na prodej cukrovinek, který patřil mezi první, byl inspirován listovním automatem. V roce 1888 nasadila firma v čele s Thomase Adamsem své automaty na žvýkačky na nádraží (Obr. 4)



Obrázek č. 2 Prodejní automaty na nádraží

Co se týká vůbec první žvýkačky, tak ta vznikla v roce 1848. Patent na ni získal v roce 1869 W. F. Semple z Ohia. Ten se ale nikdy nezabýval tím, že by žvýkačku prodával. Thomas Adams tentýž rok omylem vyrobil také žvýkací hmotu, když se snažil o vulkanizaci kaučukové šťávy. Jakmile zjistil, že poptávka po žvýkačkách je vysoká, začal se jí zabývat a v roce 1871 získal také patent na stroj výrobu žvýkaček. Adams se začal zabývat výrobou prvních sladkých, ochucených žvýkaček tzv. Black Jack, které měly chuť lékořice. Poté začal vyrábět i Tutti Frutti, ovocné žvýkačky. Žvýkačky postupně dostávaly i nový tvar, už to nebyly hrudky ale tyčinky. Tyto žvýkačky se pak dostaly roku 1888 do prodejních automatů v New Yorku.

Postupně se přidávaly další a další automaty na barevné loutky, které se po vhození příslušné mince začaly hýbat. (<http://novesluzby.cz/zajimavosti/fenomen-zvykacky>)

8.3 20. století a prodejní automaty

Ve 20. století se z ekonomických důvodů a v důsledku rozvoje průmyslu automaty nesmírně rozšířily, fungují rychle a přesně a šetří náklady na pracovní síly. V roce 1902 vznikly první automaty na prodávání potravin. Potravinový prodejní automat vedla restaurace Horn & Hadart ve Philadelphii (Obr. 3). Automat byl provozu schopný až do roku 1962. (<http://polariceandwater.com/polar-station-news/the-history-of-vending-in-water-and-ice-vending/>)



Obrázek č. 3 Automat Horn & Hadart

Roku 1930 se začaly v automatech objevovat láhve s limonádou a o 7 let později se dokonce v automatech objevily lahve Coca-Cola. V pracovních prostředích je velmi užíván automat na kávu, který byl objeven v roce 1946. Roku 1968 vznikl automat na vodu, kde voda byla dávkována do papírových kelímků. Díky pracovním pauzám byly automaty s teplými nápoji velmi využívány. Na ochucené kávy jako jsou espressa a cappuccino si museli lidé počkat až do roku 1991. Automaty na cigarety byly vynalezené roku 1926 Američanem Williamem Rowem.

(<https://www.gumballs.com/vending-machines.html>)

8.4 Historie prodejních automatů v Českých zemích

V Českých zemích nezažily prodejní automaty takovou expanzi jako v okolních státech. První prodejní automaty byly zavedeny až v 50. letech 20. století, kdy se prodejní automaty zaváděly do továren. Poté

jsou automaty zaváděny do restaurací a později i do maloobchodů. Nabízené produkty byly velmi podobné jako v současnosti. Nejčastěji se vyskytovaly sortimenty cukrovinek, teplých nápojů, chlazených nápojů a lehkého občerstvení. Na začátku prodejní automaty na našem území nezažily takovou expanzi ale v 90. letech 20. století už ano a začaly se rozvíjet naplno. Služby automatů využívá denně miliony lidí. Od automatů na jízdenky až po automaty na kávu nebo občerstvení. (Štěpničková, 2009)

9. Automaty v současnosti ve školních prostorech

Ve všech školních zařízeních se v horizontu posledních dvaceti let stalo běžným umístit automaty s velkou nabídkou slazených a energeticky obohacených nápojů, chipsů, sladkostí a dalších pochutin a občerstvení jako jsou bagety a sendviče. Tento zvyk dávat automaty do škol podporuje rozmáhající se fast – foodovou kulturu, která pronikla téměř do všech koutů světa. Automaty se vyskytují ve školách ale i v nemocnicích, úřadech a téměř ve všech budovách už jen jako automaty na kávu či čaj. Automaty tedy jen prohlubují „obezitogenní“ prostředí, které je na žáky v současné době mířeno a intenzivně na ně působí. Snadná dostupnost kalorických potravin a nápojů, které jsou z hlediska zdravé výživy pro děti naprosto nevhodné, velkým dílem přispívají k rozvoji a posilování nezdravých výživových návyků, které mohou být s nedostatkem pohybu dětí hlavní příčinou pro vznik dětské obezity. Z dětské obezity se můžou poté rozvinout obezita celoživotní, která je rizikovým faktorem pro celou řádku onemocnění. Při provedené sekundární analýze sedmi tisíc vědeckých studií, která se týkala rakoviny, prokázala, že jedna třetina všech onkologických onemocnění souvisí s výživou a existuje minimálně šest onkologických onemocnění, kde je rizikovým faktorem právě obezita (World Cancer Research Fund). Pití sladkých nápojů a častá konzumace sladkých pochutin také z velké části zvyšuje riziko zubního kazu (WHO 2003). Tato tzv. „pandemie“ obezity zachvátila mnoho vyspělých zemí (WHO 2010). Vědecké teze dokazují, že zdravá a vyvážená strava a přiměřený pitný režim, zvyšuje u dětí koncentraci a schopnost učit se. (Hasings, 2003)

Automaty mají několik dalších problematických aspektů. Škola jako instituce, je zodpovědná z velké části za formování správných stravovacích návyků a zdravého životního stylu. Žáci, kteří při dospívání mají automaty s nezdravými pochutinami na očích, mohou snadno a kdykoliv využívat k uspokojení svých chutí a přání právě takovéto pochutiny i mimo školu. Při dospívání dochází k formování určitých vzorců chování, týkajících se výživových zvyklostí a chuťových preferencí, a tyto si poté žáci odnášejí do svého života. V dětech to může vyvolat neopodstatněnou důvěru, že pití sladkých nápojů, konzumace slaných i sladkých pochutin a baget je normální a běžné, a tudíž neškodí a nesouvisí se zdravou výživou.

Může tedy docházet k rozporu, kdy se žáci v hodinách výchovy ke zdraví učí o správné výživě a pitném režimu a ve školách je prodáváno něco jiného. Tato situace může mít také negativní dopad na postoj žáků k důvěryhodnosti školní výuky vůbec. Některým žákům tento rozpor naznačí to, že se to vlastně s tou zdravou výživou nemá tak přehánět a nemá se to brát tolik vážně, což ovšem ohrožuje kredibilitu školní výuky jako takové.

Nehledě na to, že nabízené nápoje mohou u žáků vyvolat další závislosti jakéhokoliv druhu. Nejen, že mnoho cukru může vést k obezitě, ale dále se také zvyšuje riziko srdečních poruch a osteoporózy. (Hasings, 2003)

9.1 Prodejní automaty na českých školách

Automaty ve školních prostorech využívají část školních dětí jako zdroj rychlého občerstvení namísto svačiny a, nebo také oběda. Děti, které nemají například oběd, si jdou něco koupit do automatu nebo školního bufetu, pokud nemají svačinu udělanou z domova. Podle výzkumu čtvrtina žáků v Praze využívá školní automat denně (České zdravotnické fórum 2013).

Podle studie Světové zdravotnické organizace, týkající se zdraví a životního stylu žáků, byl výskyt nadváhy a obezity v České republice u chlapců ve školním věku v průměru 19% a u dívek 9%, to v praxi znamená, že téměř každý desátý hoch a každá dvacátá dívka v České republice by potřebovala snížit svou váhu (HBSC 2010). To jen potvrzují údaje praktických lékařů o tom, že v roce 2011 bylo kvůli obezitě vyšetřováno a léčeno 51 000 dětí a dospívajících do 18 let (ÚZIS ČR 2012).

Automaty ve školních prostorech využívají část školních dětí jako zdroj rychlého občerstvení namísto svačiny a, nebo také oběda. Děti, které nemají například oběd, si jdou něco koupit do automatu nebo školního bufetu, pokud nemají svačinu udělanou z domova. Podle výzkumu čtvrtina žáků v Praze využívá školní automat denně (České zdravotnické fórum 2013). Od roku 2016 upravuje chod školních automatů v české republice vyhláška č. 282/2016 Sb., jejíž hlavním obsahem jsou požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Ve školách by se tak měly prodávat potraviny, které:

- a) neobsahují sladidla, výjimku tvoří žvýkačky bez cukru, nebo kofein, nejde-li o čaj a nealkoholické nápoje s čajovým extraktem
- b) neobsahují trans mastné kyseliny, pocházející z partikulárně ztužených tuků
- c) nejsou energetickým nebo podněcujícím nápojem nebo potravinou určenou pro sportovce nebo pro osoby při navýšení tělesného výkonu
- d) nejsou smaženy a grilovány

10. Prodejní automaty v zahraničí

10.1 Prodejní automaty ve Francii

Ve Francii zaujaly ze všech zemí snad nejradiálnější stanovisko k prodejním automatům ve školních prostorech. V roce 2004 byl přijat v platnost zákon, který zakazuje veškeré prodejní automaty na základních a středních školách. Tento zákon byl ustanoven i přes to, že Francie je jednou ze zemí s nejnižším výskytem obezity. (Hnilicová, 2014). V roce 2005 se zákon rozhodly zmírnit. Ve školách chtěli umístit automaty s jinými variantami výrobků. V současné době je zákon stále platný ale bohužel ani ten nezabrání postupnému rozmachu fast-foodového stravování.

10.2 Prodejní automaty ve Velké Británii

Ve Velké Británii je situace neshodná s Francií. Stát ležící na ostrově patří k zemím s dlouhodobě nejvyšším výskytem obezity. Z tohoto důvodu přijala Velká Británie v roce 2006 nové celonárodní standardy pro školy. Zakázaly jakékoliv sycené slazené nápoje podle nutričních standardů. Zamezení se týká také běžných výrobků, tzv. bufetových výrobků, neboli angjunktfood. Mezi prohibiční sortiment patří sladkosti, slazené karbonizované nápoje a typické fast-foodové pokrmy. (Hnilicová, 2014)

10.3 Prodejní automaty v USA

Spojené státy mají podobné problémy jako Velká Británie. V posledních letech dochází v USA k rozšíření výskytu obezity. Situace došla až do bodu, kdy 7% z celkové americké populace trpí patologickou obezitou, v anglickém originále morbid obesity. (Hnilicová, 2014) V tomto případě patologické obezity se Body Mas Index překlene přes hranici 40. (Šafránková, Nejedlá, 2006) Z těchto důvodů vznikla opatření proti obezitě, která jsou řešena v rámci států a státních zdravotních politik, proto se v jednotlivých státech od sebe liší. Státy jako například New York a město Los Angeles v Kalifornii se do boje proti obezitě opřelo s největší silou. V New Yorku byla zavedena přísná pravidla, která postila automaty umístěné ve školách, ale i ve všech institucích. V žádné automatu se nenabízejí

k prodeji sladké nápoje a junk food. Producenti a velké firmy jako jsou Coca-Cola a Pepsi Cola reagovaly na situaci tak, že nebudou nabízet své produkty ve školních prostorách. (Hnilicová, 2014)

10.4 Prodejní automaty v Německu

Postavení ohledně prodejních automatů v Německu není dosud nijak řešena. V bývalé NDR fungovalo stravování žáků podobně jako u nás do roku 1990. Po sjednocení východního Německa se západním Německem dochází k zániku školního stravování. V současné době se žáci stravují v bufetech, kantýnách a prodejních automatech. Zboží nabízené touto formou není nejzdravější, nejčastěji jsou nabízeny bagety, sendviče, slazené nápoje a další potraviny, které jsou pro automaty a bufety typické. Na vedení školy, školní rady a rodičů je pak regulace a obměna nabízených produktů. (Hnilicová, 2014) Dnes funguje samozřejmě oficiální doporučení Německé společnosti pro výživu Deutsche Gesellschaft für Ernährung/ DGE – Qualitätstandard für die Schulverpflegung, v překladu Jakostní normy pro školní stravování. Z jejich doporučení je, aby nabízené potraviny ve školním zařízení byly alespoň 10% bio, to se ale v praxi příliš nedodrhuje. (Hnilicová, 2014)

11. Projekty ve školách související se stravováním žáků

11.1 Mléko do škol

Tento projekt je projektem Evropské unie. Projektem chce evropská unie zvýšit konzumaci mléka a mléčných výrobků u dětí a mládeže. Mléko podporuje zdravý vývoj u dětí a také správný životní styl. Mléka nebo mléčný výrobek si dítě, žák nebo student mohou dát jednou denně. Do projektu se mohou zapojit jak základní školy, střední školy i mateřské. Garantem projektu je Ministerstvo zemědělství, zvláště pak státní zemědělský a intervenční fond (SZIF). Mezi nabízené produkty jsou ochucená mléka, jogurty jogurtová mléka, krémy, tvarohy a žervé a to od firem jako je Madeta a. s. a Bohušovická mlékárna a. s. (<https://www.szif.cz/cs/podpora-spotreby-skolniho-mleka>)

11.2 Ovoce do škol

Projekt ovoce do škol je zcela zdarma nabízen základním školám, týká se žáků od 1. – 5. třídy, takže je tento projekt nabízen na prvním stupni. Projekt vyšel v platnost v roce 2009 a je zakotven ve vyhlášce č. 478/2009 Sb. Tato vyhláška stanovuje poskytování podpory na ovoce a zeleninu ro děti ve vzdělávacím zařízení. Projekt si ukládá za záměr naučit děti konzumace více ovoce a zeleniny, aby se naučily mít tyto potraviny rády. Díky těmto potravinám dostávají do těla důležité živiny. Bojuje také

proti epidemiím dětské otylosti. Tento projekt dováží do škol tedy čerstvé ovoce a zeleninu. Ovoce nebo zelenina mohou být i nakájené a oloupané, není zde přidáván cukr a žádná sladidla. Přivezené šťávy také nesmí obsahovat přidaná sladidla. Přivážené potraviny by měli být zejména z České republiky a měly by být podávány pestře. Zejména jsou dodávány dětem jablka, hrušky, švestky, kedlubny, mrkev, okurka, ředkvička atd. Pro větší pestrost podávaných potravin jsou přiváženy exotické ovoce. Exotické ovoce žákům rozšiřuje obzory a pedagogové ho mohou využít i na to, aby dětem sdělily, z jaké země ovoce pochází, aby si to žáci lépe zapamatovali. (<http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/ovoce-do-skol>)

11.3 Bonduelle do škol

Společnost Bonduelle zajišťuje projekt s názvem Škola plná zdraví, aby zvýšil kvalitu a podíl zeleniny ve školních provozech. Jejich cílem je žákům představit zeleninu ne jako něco, co musí jíst ale něco, co jim bude chutnat. Snaží se zvýšit dětskou oblibu pro zeleninu. Děti k obědům a ke konzumaci zeleniny též motivují kartičky, které jim jsou dány od Bonduel, s názvem Bondíkmánie. Za každý oběd, ve kterém je obsažena zelenina Bonduelle dostanou strážníci do kartičky razítko. Pod razítko si žáci napíší název zeleniny a vykreslí obrázek. Za určitý počet razítek pak dostávají dárek. Společnost Bonduelle také odměňuje kuchaře a vedoucí jídelen. (<https://www.skolaplnozdravi.cz/o-projektu>)

11.4 Happy Snack

Happy Snack jsou prodejní automaty se zdravými produkty pro žáky. Hlavním popudem pro vytvoření prodejních automatů se zdravými svačinami byly žáci, kteří si nenosí do školy své svačiny z domova. Tyto svačiny, které jsou v automatech prodávány, jsou pro děti nutričně vyvážené, ale také dbají na potravinovou preferenci dětí. Mezi lety 2006 – 2008 trvala příprava tohoto projektu, prodejní automaty jsou v oběhu od roku 2009. Podle průzkumů je umístěno od roku 2009 po celé České republice 482 automatů, tudíž bude mít možnost koupit si zdravou svačinu přes 200 000 žáků. Rodiče nemusejí mít obavy, že jejich děti nebudou mít zdravou svačinu, když jim svačinu z nějakého důvodu neudělali. Automaty fungují na předplacenou kartičku s postavičkami městečka Happíkova, kteří mají své příběhy, které si děti mohou přečíst na stránkách. V prodejních automatech se nacházejí mléka neochucená, ovoce, ovocné šťávy, tyčinky s jogurtovou polevou, celozrnné cereálie, sušenky s ovocnou náplní atd. (<https://www.happysnack.cz/skolni-automat/projekt-happysnack/>)

12. Praktická část

Praktická část je realizována kvalitativní výzkumnou metodou, formou dotazníků. Hlavním cílem této práce je poukázat na kvalitu a dostupnost školního stravování jak jej vnímají žáci a pedagogové. Dotazník může posloužit škole jako reflexe od strážníků, kteří do jídelny chodí, aby věděly, co strážníkům na školním stravovacím zařízení vyhovuje a co nikoli.

12.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce, bylo zjistit nejenom, jestli jsou strážníci se stravováním v jídelnách spokojeni, ale také jaký mají názor na prostředí školní jídelny. Dalšími otázkami jsou zjišťovány, zda jsou sortimenty nabízeného jídla pro strážníky dostačující, zda preferují zdravější formy jídel nebo, jestliže nemají zajištěný oběd, mají náhradní svačinu z domova či si jdou zakoupit jídlo do automatů.

12.2 Metodika výzkumu

Výzkum je prováděn metodou kvalitativní. K získání údajů, které budou následně zpracovány, jsem využila výzkumnou metodu dotazníku. Dotazníky byly vytvořeny zvlášť pro žáky a pro pedagogy, aby mohlo dojít k porovnání.

Sběr dat byl prováděn v období od října 2018 do února 2019. Dotazníky, které byly rozeslány žákům se vrátily všechny, tzn. 104. S dotazníky pro pedagogy byla práce větší, neboť ne všichni pedagogové na měli čas na dotazník odpovědět. S dotazníků pro pedagogy se vrátilo z 50 dotazníků jen 23.

Stanovené otázky v dotaznících jsou uzavřené a polouzavřené.

U uzavřených otázek jsou dotazovanému předloženy odpovědi. V tomto případě se respondent rozhodne pro odpověď, se kterou se ztotožnil. Výhoda těchto otázek je snadnější vyhodnocování.

Polouzavřené otázky nabízejí respondentovi možnost se vyjádřit k otázce sám. Tyto otázky jsem zvolila při první otázce, kdy se respondentů ptám, jestli chodí do školní jídelny a to podotázkou jestliže již nechodí do školní jídelny tak proč. Přijde mi důležité se doptat, proč přestaly do školní jídelny chodit kvůli reflexy, jak si na tom jídelna stojí a co by bylo potřeba zlepšit. Další dvě polouzavřené otázky jsou koncové otázky dotazníku. Jedná se o otázky, co si nejčastěji respondenti kupují v automatech k jídlu a pití. Je jasné, že nelze uzavřenými odpověďmi obsáhnout celý sortiment nabízený automaty či bufety a proto je respondentům nabízena i polouzavřená odpověď jiné.

12.3 Charakteristika výzkumného vzorku

V rámci výzkumného vzorku byly rozeslány dotazníky na Klasické gymnázium a Základní školu Modřany. Škola je celkem nová, její působení je teprve 25 let. Ve škole je zabudovaná školní jídelna, kde si žáci vybírají menu 1 až menu 6. Školní jídelna je zapojena ve spolupráci s IKEM Praha do projektu „Zdravá výživa“. Ve škole byly dotazováni studenti gymnázia nikoliv studenti základní školy.

Bohužel na škole není tolik pedagogů a ne všichni chtěli dotazník vyplňovat.

12.4 Hypotézy

Hypotézy budou zpracovávány na základě zpracovaných dat z dotazníků studentů a pedagogů. Tyto data jsou vypracována v grafech. V závěrečné části budou výsledky hypotéz okomentovány.

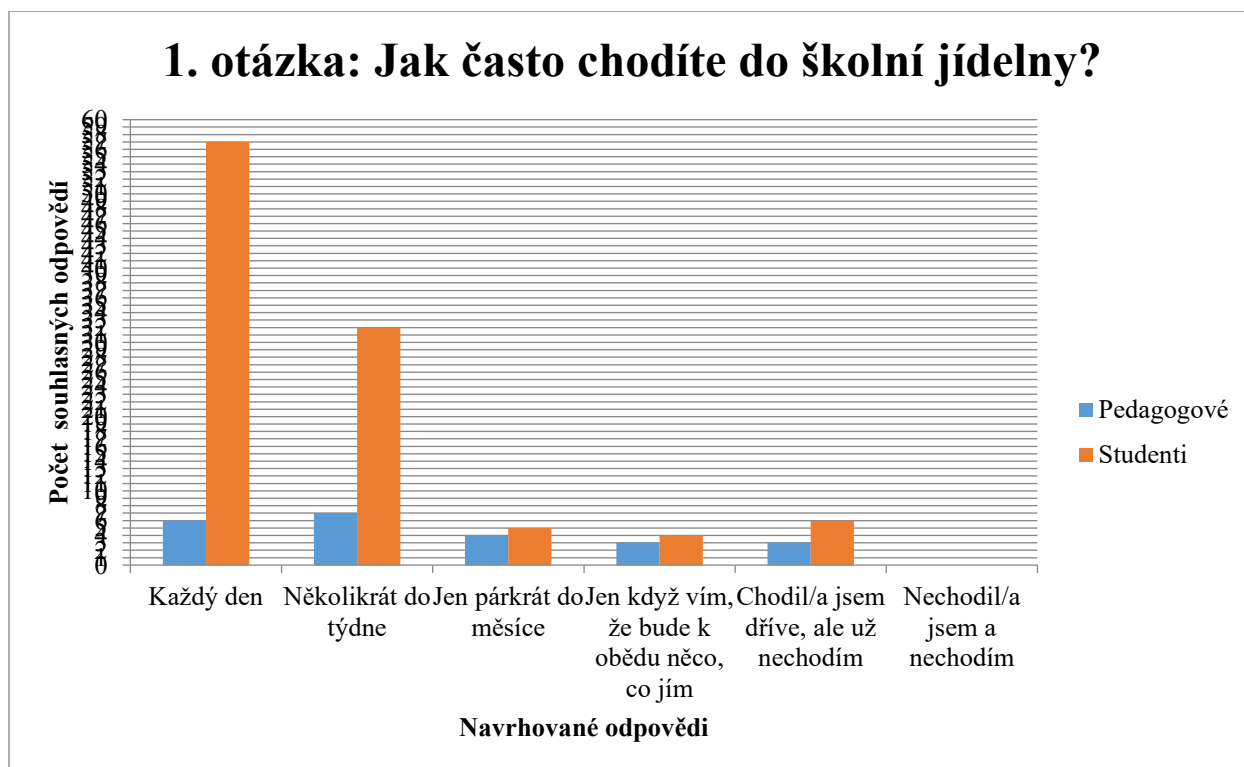
1. Studenti budou chodit do školní jídelny častěji než pedagogové.
2. Pedagogům budou připadat jídla, podávaná ve školní jídelně, chutnější než studentům.
3. Studentům a pedagogům se prostředí školní jídelny bude líbit.
4. Pedagogům i studentům bude připadat sortiment nabízených jídel nedostatečný
5. Pedagogové i studenti budou volit častěji oběd podle toho, zda je zdravý
6. Studenti budou častěji zkoušet nová jídla než pedagogové.
7. Studentům se méně často budou líbit jídla ve školní jídelně než pedagogům.
8. Pedagogové budou spokojenější s nabízeným druhem nápojů ve školní jídelně než studenti.
9. Pedagogové si častěji budou brát maso než studenti.
10. Pedagogové budou mít více zdravotních požadavků na jídlo
11. Školní jídelna bude poskytovat uzpůsobenou variantu jídla pro studenty i pro pedagogy.
12. Pedagogové si budou častěji brát zeleninový salát k obědu než studenti.
13. Pedagogové si častěji budou brát ovoce nebo ovocný salát k obědu než studenti.
14. Studenti budou mít častěji udělanou svačinu z domova místo obědu než pedagogové.
15. Školní automat nebo bufet bude na střední škole.
16. Studenti budou častěji nakupovat ve školním automatu nebo bufetu než pedagogové.
17. U studentů budou mezi nejčastěji nakupovaným sortimentem bagety, sladké pečivo a slané pochoutky.
18. U pedagogů budou mezi nejčastěji nakupovaným sortimentem ovoce, slané pečivo a sladké pečivo.
19. Studenti si budou nakupovat častěji sladké nápoje a energy drinky než vodu.
20. Pedagogové si budou nakupovat častěji vodu než sladké nápoje.

12.5 Zpracování výsledků

V grafech jsou zaznamenány výsledky dotazníků modře pro pedagogy a červeně pro studenty. Graf, který jsem přidala navíc a který se domnívám je velice důležitý je graf kvality a dostupnosti školního stravování. Tomto grafu shrnuji otázky a odpovědi týkající se školní jídelny. To by mohla školní jídelna využít jako reflexi žáků a pedagogů jak se jsou spokojeni, popřípadě jako doporučení, co by měli změnit, nebo na o se zaměřit. Kruhovým diagramem jsou vyjádřeny veškeré kladné a záporné odpovědi studentů a pedagogů.

Každá otázka z dotazníku má vypracovaný graf, kde je uveden i komentář.

Graf č. 1 Jak často chodíte do školní jídelny?

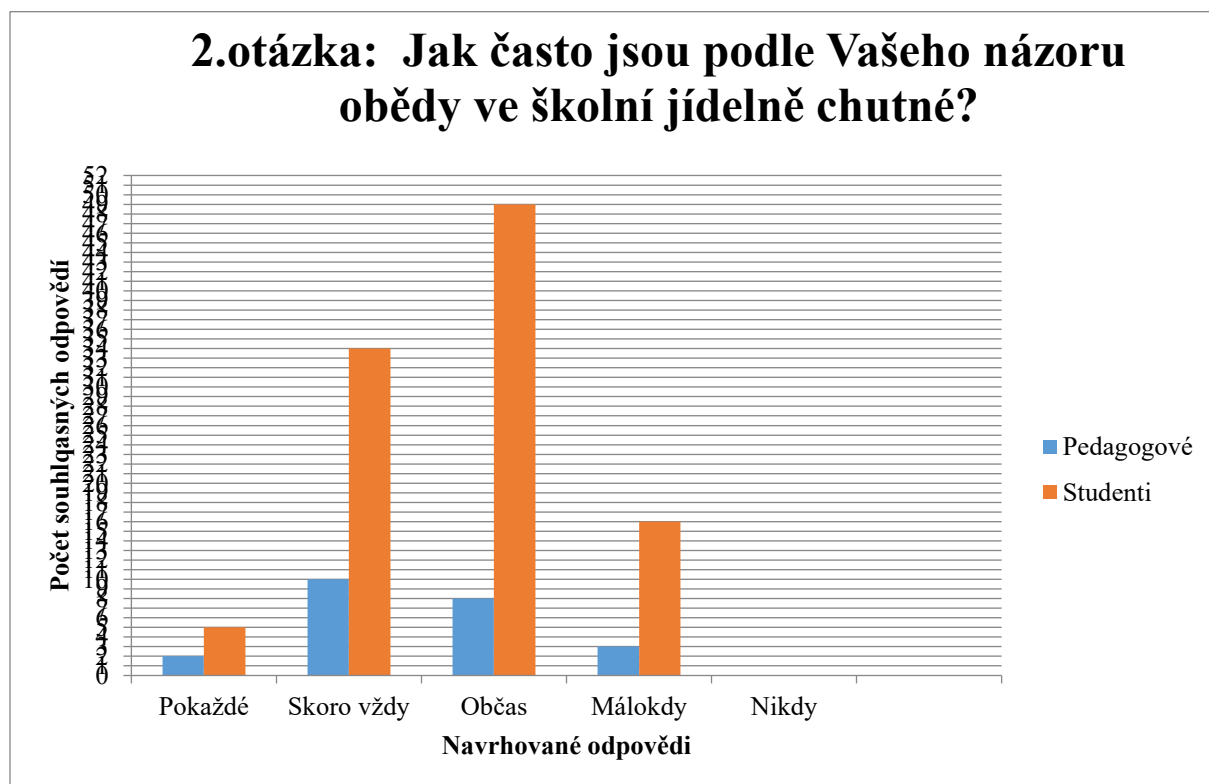


Na otázku, jak často chodíte do školní jídelny, zaškrtnulo v dotazníku každý den, možnost a) 57 studentů. Několikrát do týdne, možnost b) zvolilo 32 studentů. Jen párkrát do měsíce, možnost c) zvolilo 5 studenti. 4 Studenti z dotazovaných chodí do školní jídelny, jen když vědí, že bude k obědu jídlo, které jedí. 6 studentů z dotazovaných na obědy chodil, ale už nechodí, bohužel tento student nenapsal, proč do školní jídelny přestal chodit. Každé z dotazovaných dětí, tedy z počtu 52 studentů, někdy navštívilo školní jídelnu, protože žádný student nezvolil možnost f). Domnívám se, že vysoký počet studentů, kteří

navštěvují školní jídelnu, není hlavním měřítkem pro kvalitu jídla podávaného ve školní jídelně. Studentům platí obědy rodiče, aby zajistili svým dětem jídlo na celý den.

Odpověď každý den zvolilo 6 pedagogů. Odpověď b), tedy několikrát do týdne zvolilo 7 pedagogů. Možnosti c) zvolily 4 pedagogové a možnost d) 3 pedagogové. Možnost e) vybraly 3 pedagogové, ti tedy chodily do jídelny, ale už nechodí. Možnost f) nezvolil žádný pedagog.

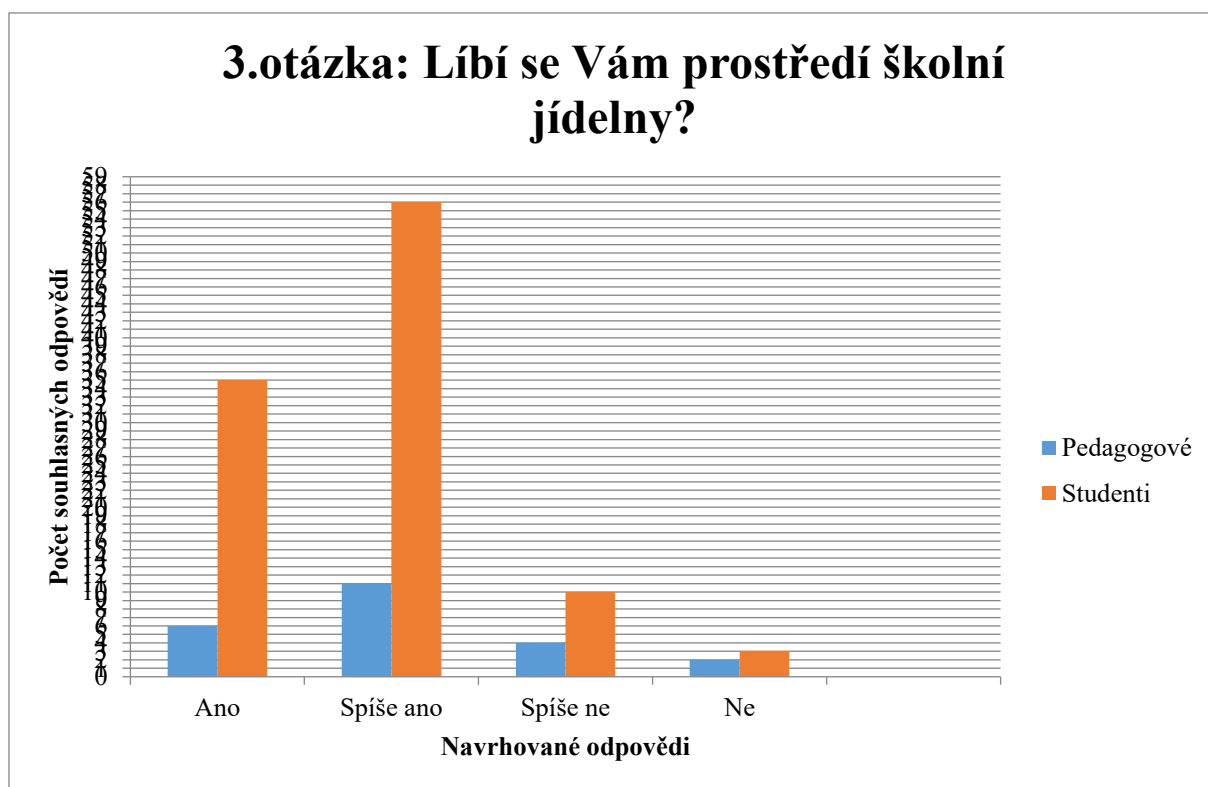
Graf č. 2 Jak často jsou podle Vašeho názoru obědy ve školní jídelně chutné?



Na otázku, jak často jsou podle vašeho názoru obědy ve školní jídelně chutné, odpovídali studenti takto. Odpověď a) zakroužkovalo 5 studentů, odpověď b) zvolilo 34 studentů. Odpověď c) tedy občas jsou obědy ve školní jídelně chutné, zakroužkovalo největší počet studentů a to 49. Možnost d) zvolilo 16 studentů, tito studenti se domnívají, že obědy ve školní jídelně jsou málokdy chutné. Možnost e) nezvolil ani jeden student. Domnívám se, že nikdy nebude podávané jídlo chutnat všem studentům, protože nejsou zvyklí jíst stejné potraviny z domova.

Pedagogové odpovídali takto. Nejčtenější odpovědí byla odpověď b), takto odpovědělo 10 dospělých, druhou nejčtenější byla odpověď c), tedy občas jsou v jídelně obědy chutné. Možnost a) zvolili jen 2 pedagogové a možnost d) zvolili 3 učitelé, tedy spíše ne. Možnost e) nezvolil žádný pedagog.

Graf č. 3 Líbí se Vám prostředí školní jídelny?



V této otázce se měli studenti vyjádřit, jak moc se jim líbí prostory školní jídelny. Ano a s spíše ano volilo dohromady 91 studentů. Spíše ne a ne zvolilo 13 studentů. Můžeme tedy usuzovat, že školní jídelna se studentům líbí.

Pedagogové měli odlišný názor než studenti. Ano a spíše ano odpovědělo jen 17 pedagogů. U odpovědi spíše ne a ne je číslo odpovědí nižší, tedy 6 pedagogů.

Graf č. 4 Připadá Vám nabízený sortiment jídel ve školní jídelně dostačující?



Spokojení s nabízeným sortimentem je 87 studentů, ti zakroužkovali možnosti ano a spíše ano. Ne a spíše ne zakroužkovalo dohromady 16 studentů. Můžeme tedy říct, že studenti jsou s nabízeným sortimentem jídel spokojeni. Bohužel v jednom případě jsem dostala dotazník nevyplněný.

Pedagogové, kteří jsou spokojeni s nabídkou jídel ve školní jídelně, zakroužkovaly ano a spíše ano, těchto pedagogů bylo 21. Nespokojení pedagogové jsou v tomto případě 2.

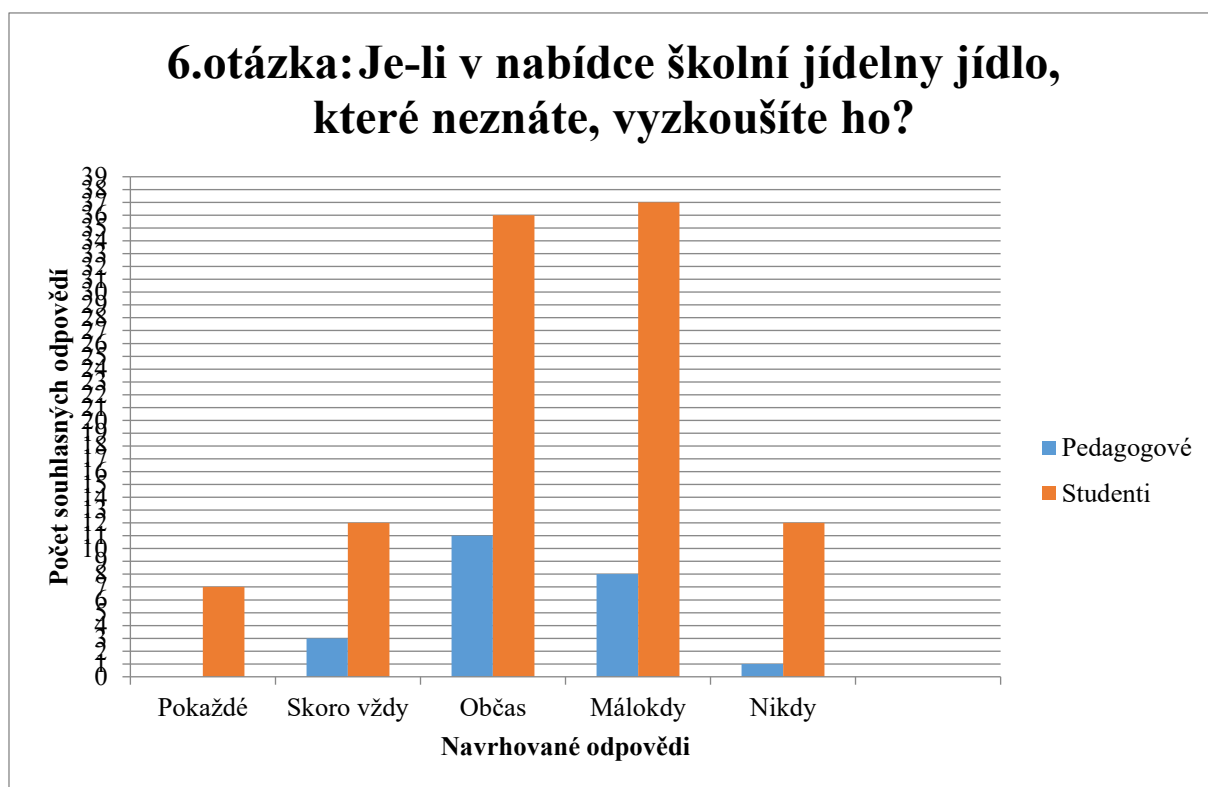
Graf č. 5 Jak často ve školní jídelně volíte oběd podle toho, zda je zdravý?



V této otázce se můžeme podívat, jak často se studenti rozhodují pro oběd, podle toho zda je zdravý. Nejčastější odpověď u studentů byla občas, takto odpovědělo 38 studentů. Pokaždé a skoro vždy takto volí obědy 20 studentů. Málokdy a nikdy si nevolí oběd, podle toho zda je zdravý, dohromady 46 studentů, což je v tomto případě velké množství.

Pokaždé a skoro vždy zvolilo 11 pedagogů. Odpověď občas zvolilo 6 pedagogů. Odpovědi Málokdy a občas se objevily v 6 dotaznících.

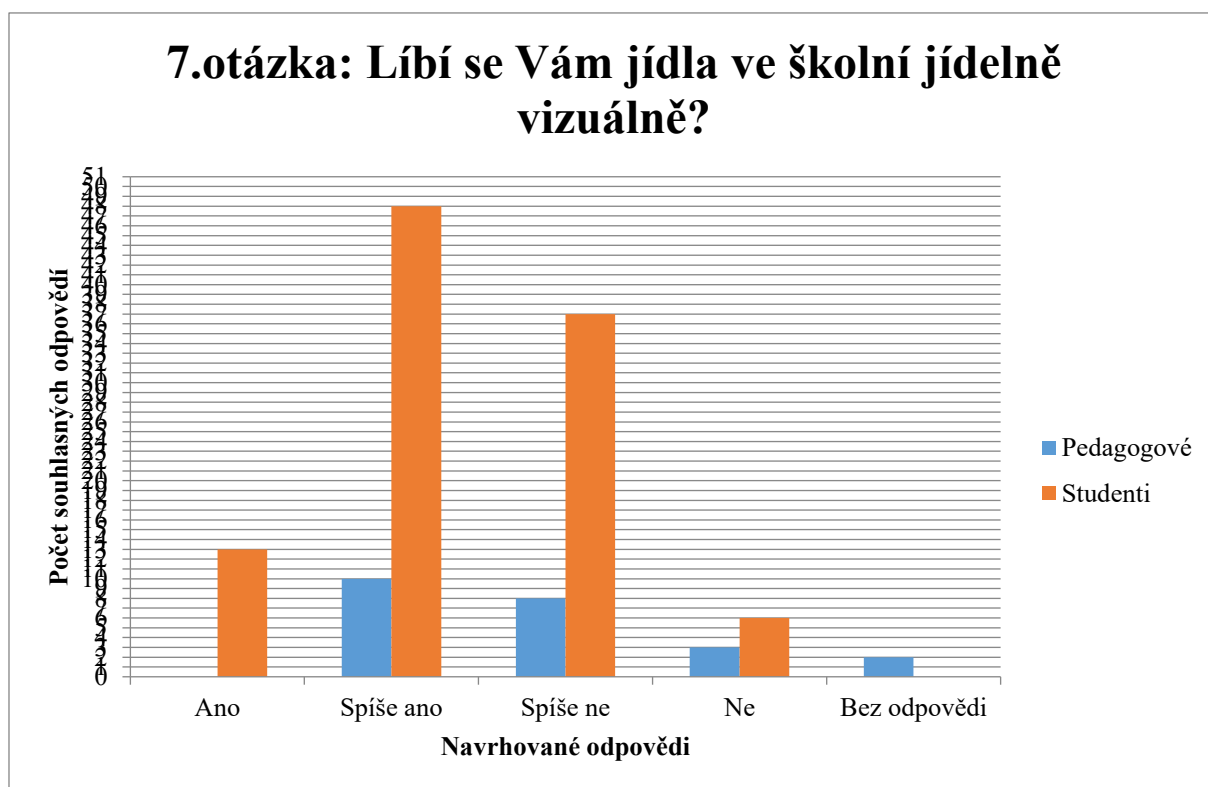
Graf č. 6 Je-li v nabídce školní jídelny jídlo, které neznáte, vyzkoušíte ho?



Odpovědi na otázku, zda si studenti a pedagogové vyberou jídlo, které je v jídelníčku nové se velice různily. Studenti vybraly odpověď pokaždé v 7 případech. Skoro vždy vyzkouší nové jídlo 12 studentů. Občas vyzkouší nové jídlo 36 studentů. Největší četnost měla u studentů odpověď málokdy a to v 37 případech. Nikdy si nevybere nové jídlo 12 studentů.

Pedagogové odpovídaly v této otázce nejenom zakroužkováním ale také slovním dopsáním vedle otázky. Pokaždé si nevybere nové jídlo ani jeden pedagog z dotazovaných. Skoro vždy si vybere nové jídlo 3 pedagogové. Občas si vybere nové jídlo 11 pedagogů. Málokdy a nikdy si nové jídlo nevybere dohromady 9 pedagogů. Pedagogové též pod otázku dopisovali, že si většinou nové jídlo dají jen po referencích ostatních kolegů. Nebo po tom, co se podívají ke kolegovi, jak jídlo vypadá.

Graf č. 7 Líbí se Vám jídla ve školní jídelně vizuálně?



Na otázku jestli se strávnickům líbí jídla vizuálně, odpověděli studenti velice rozlišně. Jedna skupina studentů, kteří zakroužkovala ano a spíše ano, což bylo 61 žáků, ty pokládají podávané jídlo za vizuálně atraktivní. Druhá skupina studentů, kteří odpověděli v dotazníku spíše ne a ně, celkem 42 studentů, považují jídlo za vzhledově nepříliš atraktivní.

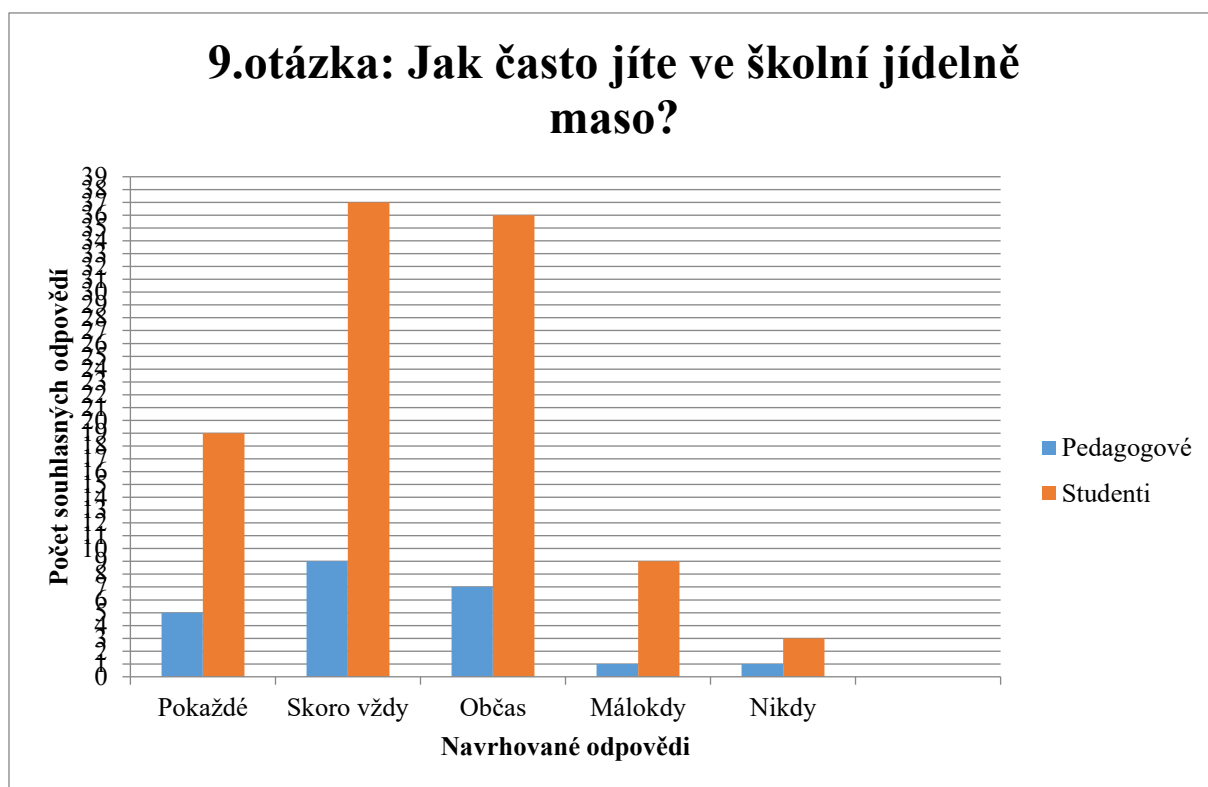
U pedagogů byly odpovědi jednoznačnější. Pedagogové, kteří odpověděli ano a spíše ano nebyla většina, tedy 10 pedagogů. Odpověď spíše ne vybralo více, 11 pedagogů. Bez odpovědi zůstaly 2 dotazníky.

Graf č. 8 Jste spokojený/á s nabízeným druhem nápojů ve školní jídelně?



V tomto případě jde o jednoznačné odpovědi. Studenti i pedagogové jsou nadměru spokojeni s nabídkou nápojů ve školní jídelně. Pro ano a spíše ano odpovědělo v studentských dotaznících 96 studentů. Pedagogů pro ano a spíše ano odpovědělo 21. Spíše ne a ne odpovědělo jen 8 studentů a pedagogové odpověděli jen 2 u možností c) a d).

Graf č. 9 Jak často jíte ve školní jídelně maso?



V této otázce nejenom, že studenti odpověděli tím, že zakroužkovali, jak často jedí ve školní jídelně maso, ale také připsaly komentář, proč maso nejedí. Pokaždé si dá maso 19 studentů, skoro vždy 37 studentů a občas si dává maso 36 studentů z dotazovaných. Málokdy a nikdy si nedává maso 12 studentů. Někteří studenti se v dotazníku vyjádřili, že si maso nedávají, protože je příliš tuhé a nedá se jíst. Jedná se tedy o špatnou přípravu masa v kuchyni školní jídelny.

Pedagogové odpovídaly takto. Pokaždé si dá maso 5 pedagogů, skoro vždy si dá maso 9 pedagogů. Občas si dá maso 7 pedagogů a málokdy si dá maso 1 pedagog. Možnost nikdy vybral též 1 pedagog.

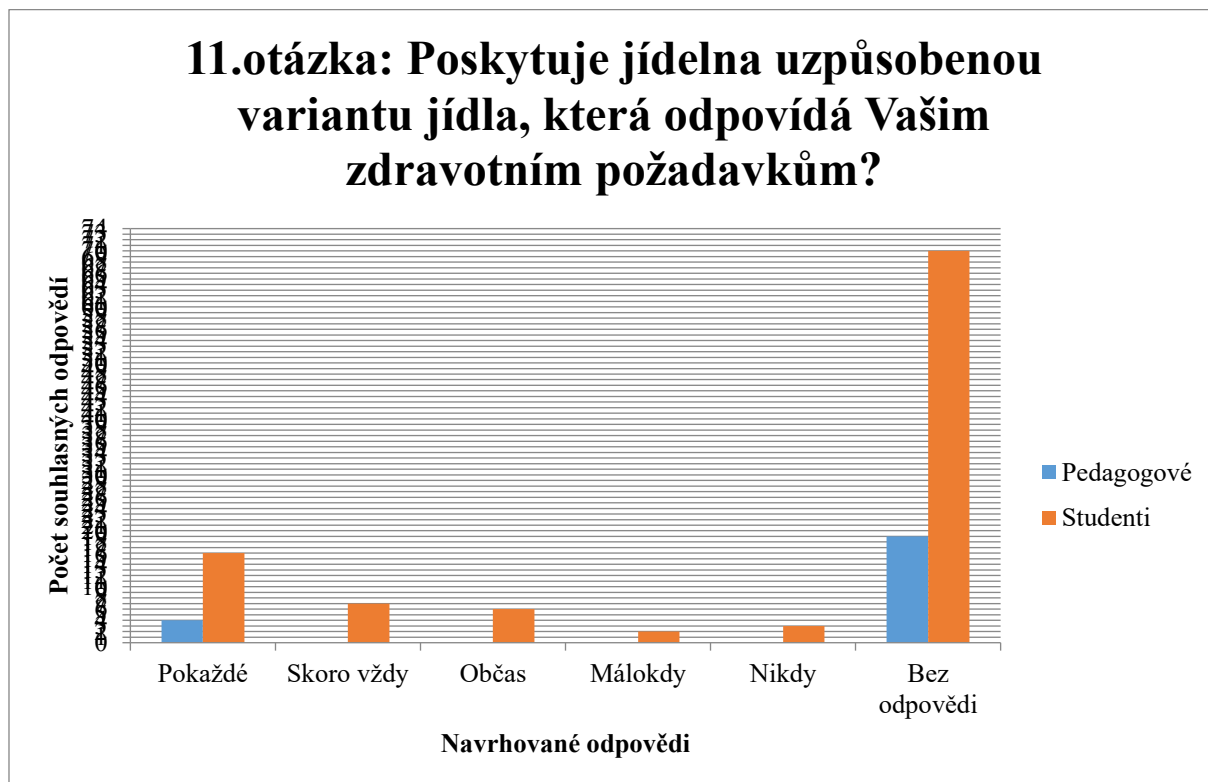
Graf č. 10 Máte nějaké speciální zdravotní požadavky na jídlo?



V této otázce jsem chtěla zjistit, kolik studentů a pedagogů na školách potřebuje speciální jídlo, které jim musí jídelna poskytnout. Studentů z celkového počtu 104 dotazovaných bylo se speciálními požadavky na jídlo jen 10.

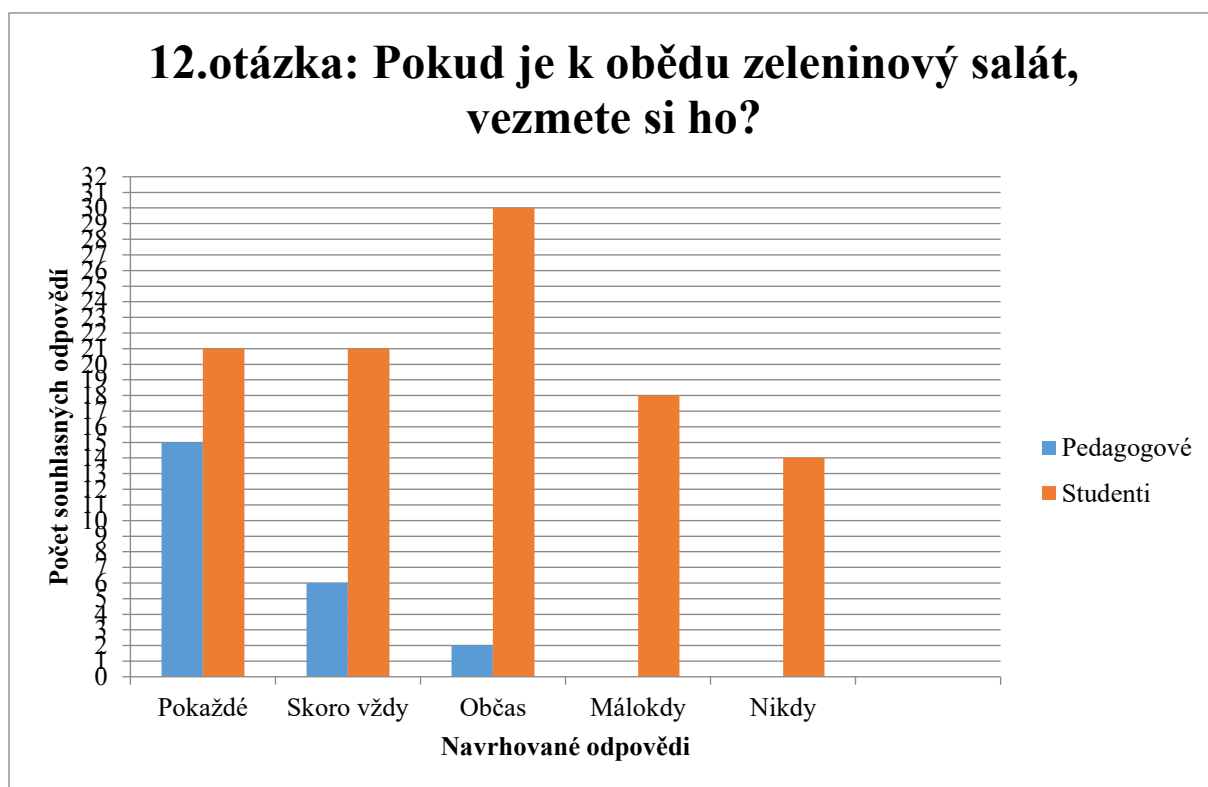
Pedagogové se speciálními požadavky na jídlo byli 4.

Graf č. 11 Poskytuje jídelna uzpůsobenou variantu jídla, která odpovídá Vaším zdravotním požadavkům?



Na tuto otázku měli odpovídat pouze studenti a pedagogové, kteří odpověděli kladně v otázce předchozí, tedy v otázce č. 10. Studenti pedagogové se shodli na tom, že jejich jídelna poskytuje uzpůsobenou variantu jídla pro jejich zdravotní požadavky. Navíc bohužel odpověděli studenti, kteří se domnívám otázku dostatečně nepochopili a nevěděli si, že je jen pro ty, co odpověděli kladně na předešlou otázku.

Graf č. 12 Pokud je k obědu zeleninový salát, vezmete si ho?



Tato otázka prověřuje, jak je pro studenty a pedagogy atraktivní nabízený zeleninový salát k hlavnímu chodu. Možnost a) vybralo 21 studentů, možnost b) vybralo taktéž 21 studentů. Občas si vezme zeleninový salát 30 studentů, málokdy si vezme salát 18 studentů a nikdy 14 studentů.

Pedagogů, kteří si vezmou salát pokaždé, je 15 ze všech dotazovaných, tedy z 23. Možnost b) vybralo 6 pedagogů a možnost c) vybrali 2 studenti. Poslední dvě možnosti nevybral ani jeden pedagog. Lze tedy říct, že pedagogové si berou zeleninový salát častěji než studenti.

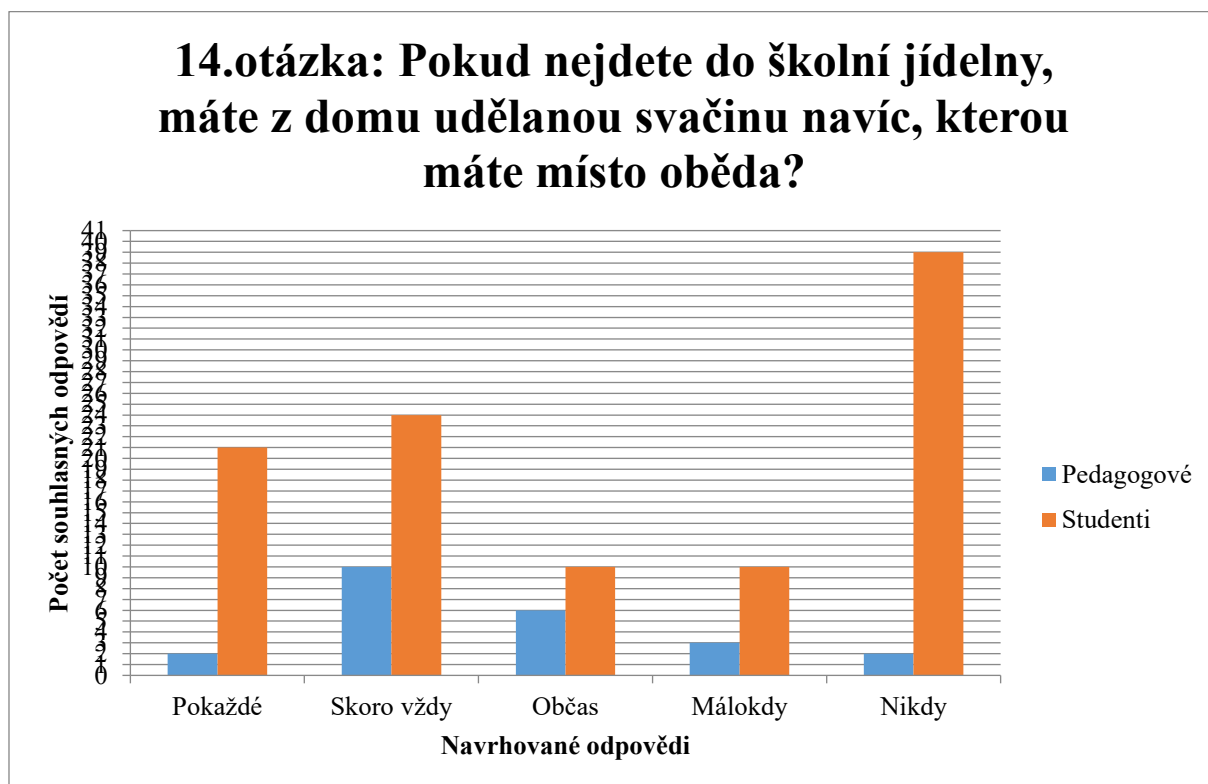
Graf č. 13 Pokud je k obědu ovoce nebo ovocný salát, vezmete si ho?



V další otázce odpovídali studenti a pedagogové takto. Studenti vybrali možnost a) v 41 případech, možnost b) vybrali v 19 případech ze 104. Možnosti c) tedy občas si beru ovoce nebo ovocný salát využilo 18 studentů, 18 studentů také vybralo odpověď málokdy. Nikdy si nebere ovoce nebo ovocný salát 8 studentů ze 104.

Pedagogové vybralo možnost a) v 17 případech, možnost b) vybrali 3 pedagogové a možnost c) vybrali 3 pedagogové. Další dvě možnosti nevybral žádný pedagog.

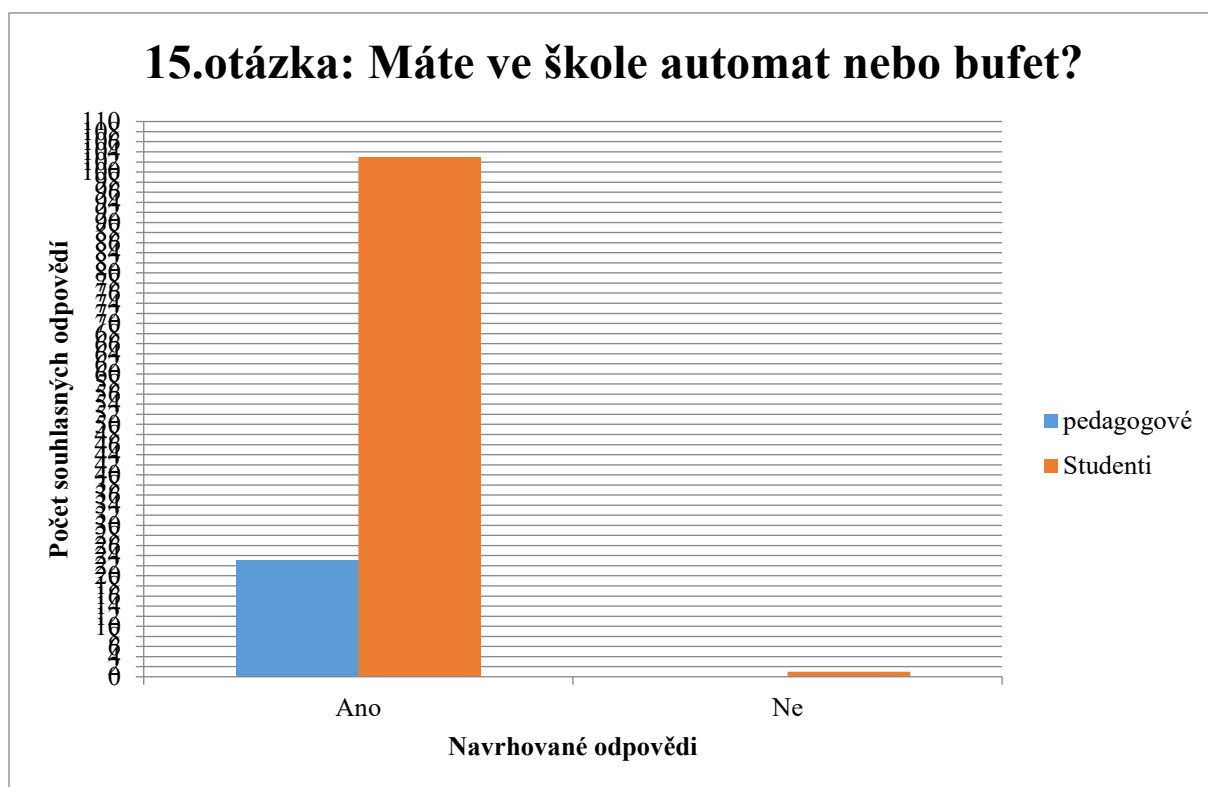
Graf č. 14 Pokud nejdete do školní jídelny, máte z domu udělanou svačinu navíc, kterou máte místo oběda?



Z této otázky jsem se chtěla dozvědět, zda mají studenti udělané svačiny z domova, pokud nemají oběd nebo na oběd nejdu. Největší četnost odpovědí měla odpověď e), tedy, že studenti nemají udělané svačiny z domova, těchto studentů bylo 39. Druhou nejčetnější vybranou možností bylo skoro vždy tedy odpověď b), takto zvolilo 24 studentů. Mezi další možnosti patřila možnost a), těchto 21 studentů mají udělanou svačinu z domova místo oběda. Občas a málokdy má udělanou svačinu 20 studentů.

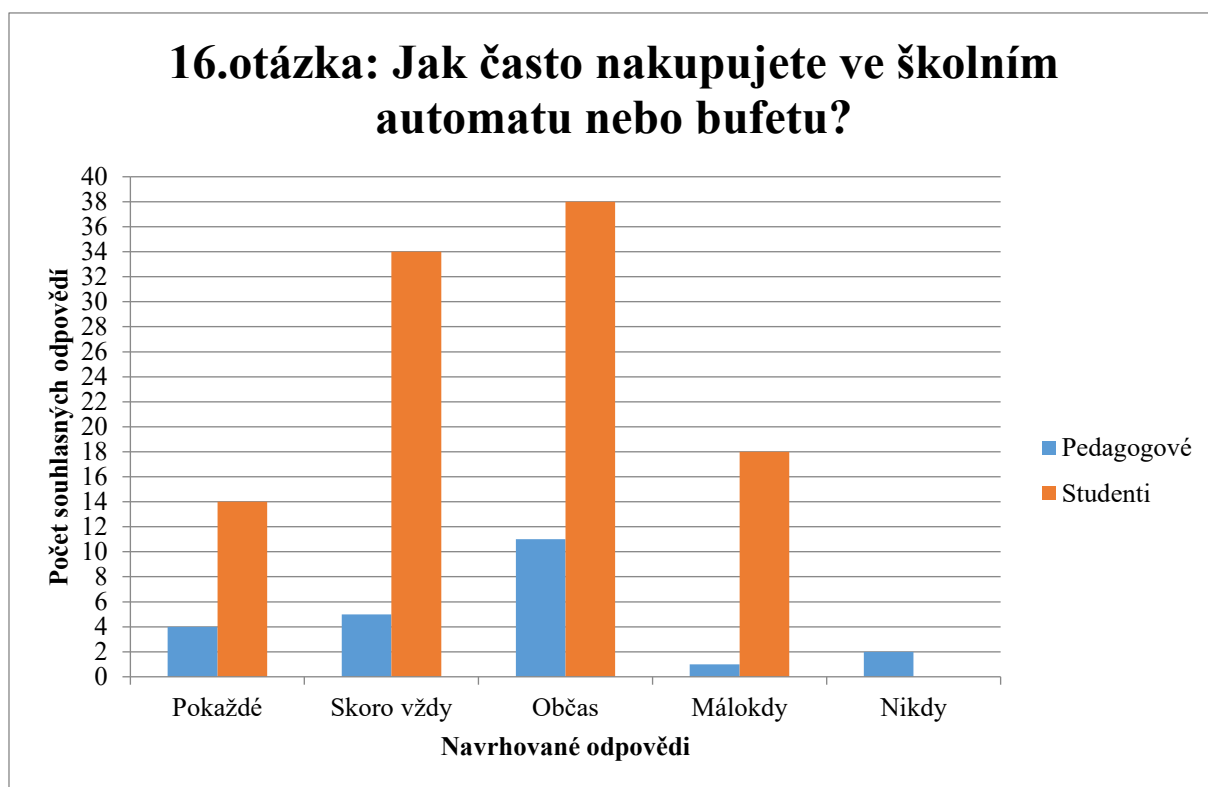
Pedagogové jsou na tom jinak než studenti. Pokaždé mají udělanou svačinu místo oběda 2 pedagogové. Skoro vždy si udělá svačinu 10 pedagogů, občas má svačinu 6 pedagogů. Málokdy a nikdy nemá udělanou svačinu místo oběda 5 pedagogů.

Graf č. 15 Máte ve škole automat nebo bufet?



Tato otázka chce prověřit, zda je ve škole přítomen školní bufet či automat. Protože ve škole školní bufet a automat je mohly žáci pokračovat k otázce č. 16 a č. 17. Jeden žák v této otázce odpověděl, že školní bufet ani automat nemají.

Graf č. 16 Jak často nakupujete ve školním automatu nebo bufetu?



Pokud by v minulé otázce studenti a pedagogové, že nemají automat nebo bufet tuto otázku by přeskočili. Možnost a) vybralo 14 studentů, možnost b) zvolilo 34 studentů. Občas vybralo nejvíce studentů a to 38. Málokdy si nakupuje ve školním bufetu nebo automatu 18 studentů. Každý student z dotazovaných alespoň jednou nakupoval ve školním automatu nebo bufetu, protože nikdo nezvolil odpověď e).

4 pedagogové si nakupují ve školní bufetu nebo automatu pokaždé. Celkem 5 pedagogů z dotazovaných nakupuje ve školním automatu nebo bufetu skoro vždy. Občas nakupuje největší procento pedagogů stejně jako studentů a to 11 pedagogů. Málokdy nakupuje v bufetu nebo automatu 1 pedagog a nikdy na rozdíl od studentů nenakupují 2 pedagogové.

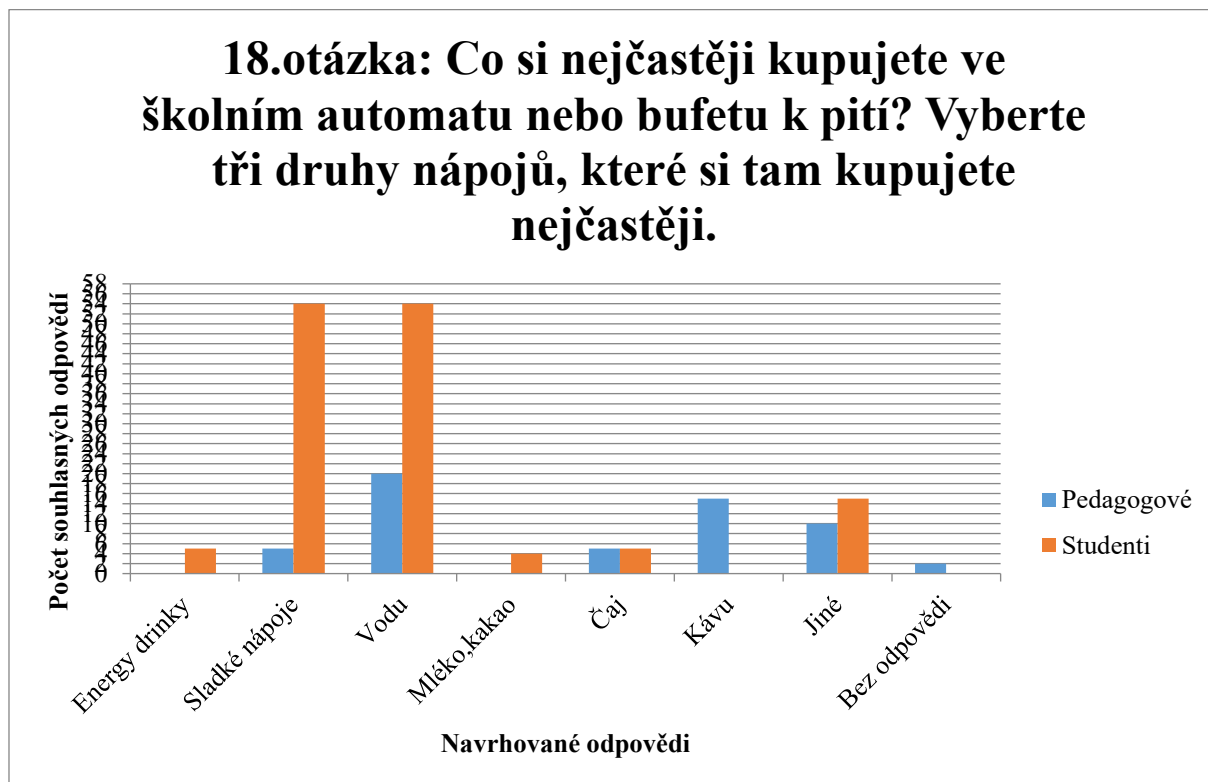
Graf č. 17 Co si nejčastěji kupujete ve školním automatu nebo bufetu k jídlu? Vyberte tři jídla, která si tam kupujete nejčastěji.



Žáci v této otázce mohly odpovídat hned několikrát. Povoleny byly až 3 odpovědi na studenta. Nejčtenější odpovědi v této otázce u studentů bylo, že si nakupují studenti slané pečivo, takto odpovědělo dohromady 58 studentů. 34 studentů odpovědělo, že si nakupuje bagety, obložené housky nebo chlebičky. Třetí nejčtenější odpovědi byla odpověď sladké pečivo např. kobliha, koláč nebo loupák, takto odpovědělo 29 studentů. Sladkosti si nakupuje 26 studentů. Odpovědi s nejnižší četností u studentů byly možnosti e) a d). Možnost e) tedy mléčné výrobky nakupuje 10 studentů. Slané pochutiny, mezi které patří brambůrky, tyčinky, křupky nebo arašídy zvolilo 8 studentů. Jiné zvolilo 5 studentů. Tito studenti nejčastěji napsali, že si kupují pití ve dvou případech a ve třech případech napsali studenti, že si nakupují Super Bubble Ball.

Pedagogové se v odpovědích liší od studentů. Nejvíce pedagogů si nakupuje ovoce a to 24 pedagogů. Tím se naprosto liší od studentů, kteří tuto možnost nezvolili žádní studenti. Druhou nejčastější odpovědi u pedagogů byla možnost f), tuto odpověď zvolilo 16 pedagogů. Sladké pečivo si nakupují 4 pedagogové. Nejnižší počet pedagogů volí v automatech nebo bufetech bagety, obložené housky a chlebičky, tedy možnost a). Dva dotazníky bohužel zůstaly nevyplněné.

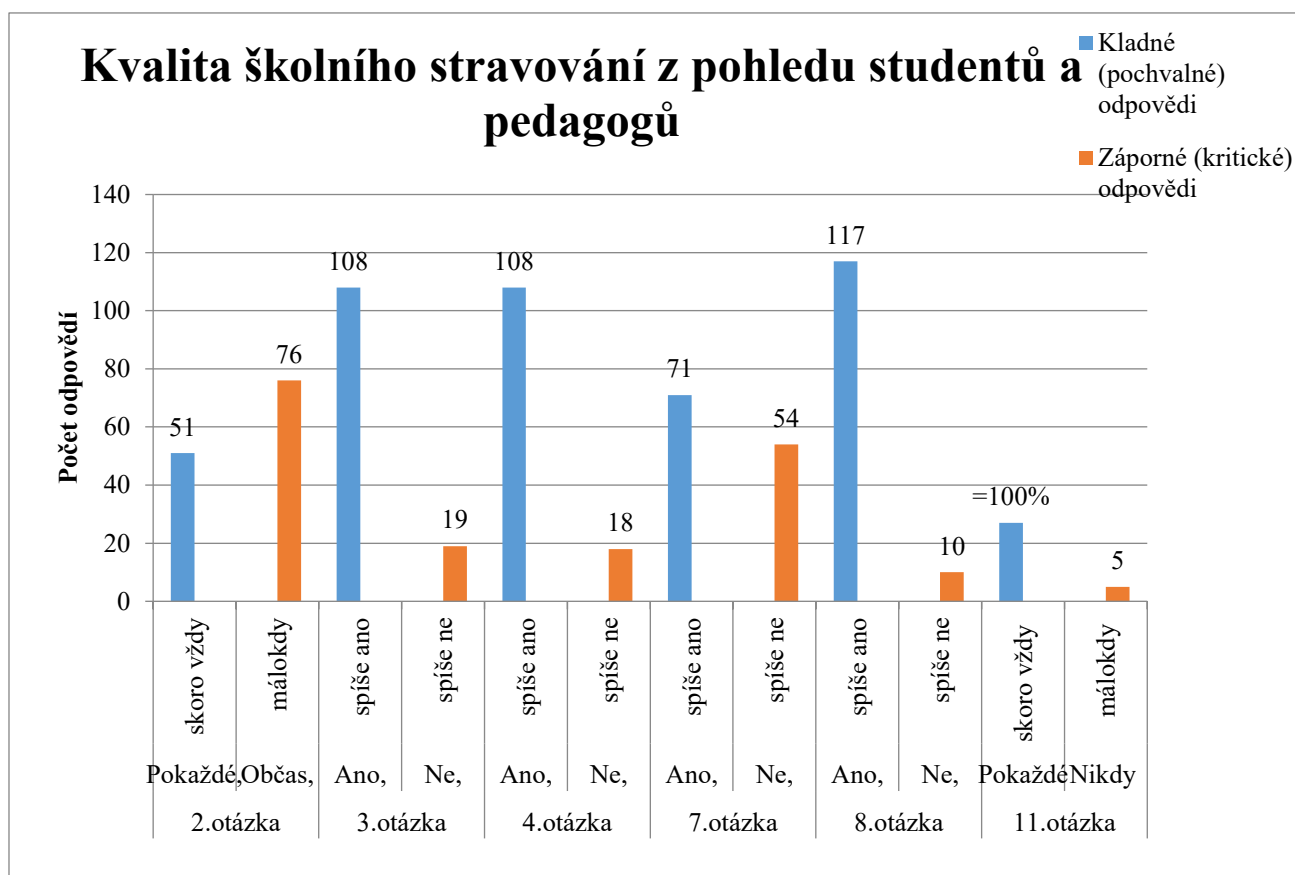
Graf č. 18 Co si nejčastěji kupujete ve školním automatu nebo bufetu k pití? Vyberte tři druhy nápojů, které si tam kupujete nejčastěji.



Žáci v této otázce mohly odpovídat hned několikrát. Povoleny byly až 3 odpovědi na studenta. Nejčtenější odpovědi u studentů v této otázce byly dvě a to, že si nakupují sladké nápoje a vodu. Takto odpovědělo dohromady u každé možnosti 54 studentů. Další nejčtenější odpovědí byla u studentů odpověď g) tedy jiné. Studenti nejčastěji odpovídali, že si nakupují ochucené minerálky a to v dvou případech. Dále s drtivou většinou nakupují studenti Capri Sonne, oblíbená pitíčka. Dále se zde vyskytovaly odpovědi jako Ice tea, v jednom případě a také v 6 odpovědích se vyskytovalo, že si v automatu na pití nenakupují studenti nic. Malé množství studentů si poté nakupuje energy drinky, v tomto případě byla zvolena tato odpověď v 5 případech. Ještě menší množství studentů si nakupuje mléčné výrobky, tyto studenti, kteří zvolili možnost d), byli dohromady 4. Stejný malý počet studentů si nakupuj čaj. Možnost f) tedy kávu nezvolil žádný student.

Pedagogové volili nejčastěji možnost c), tedy že si nakupují vodu, těchto pedagogů bylo 20. Další nejčtenější možností u pedagogů byla odpověď f) tedy káva. Kávu si nakupuje celkem 15 pedagogů z dotazovaných. Mezi odpověďmi jiné, kterou zvolilo 10 pedagogů, byly odpovědi ochucené minerálky a Aquila. Mezi možnostmi se stejným počtem odpovědí jsou možnosti b) a e), takto odpovědělo 5 pedagogů na každou odpověď. 5 pedagogů odpovědělo, že nakupuje sladké nápoje a 5 pedagogů nakupuje čaj. Žádný pedagog nenakupuje energy drinky a mléčné výrobky. Bez odpovědi zůstaly 2 dotazníky.

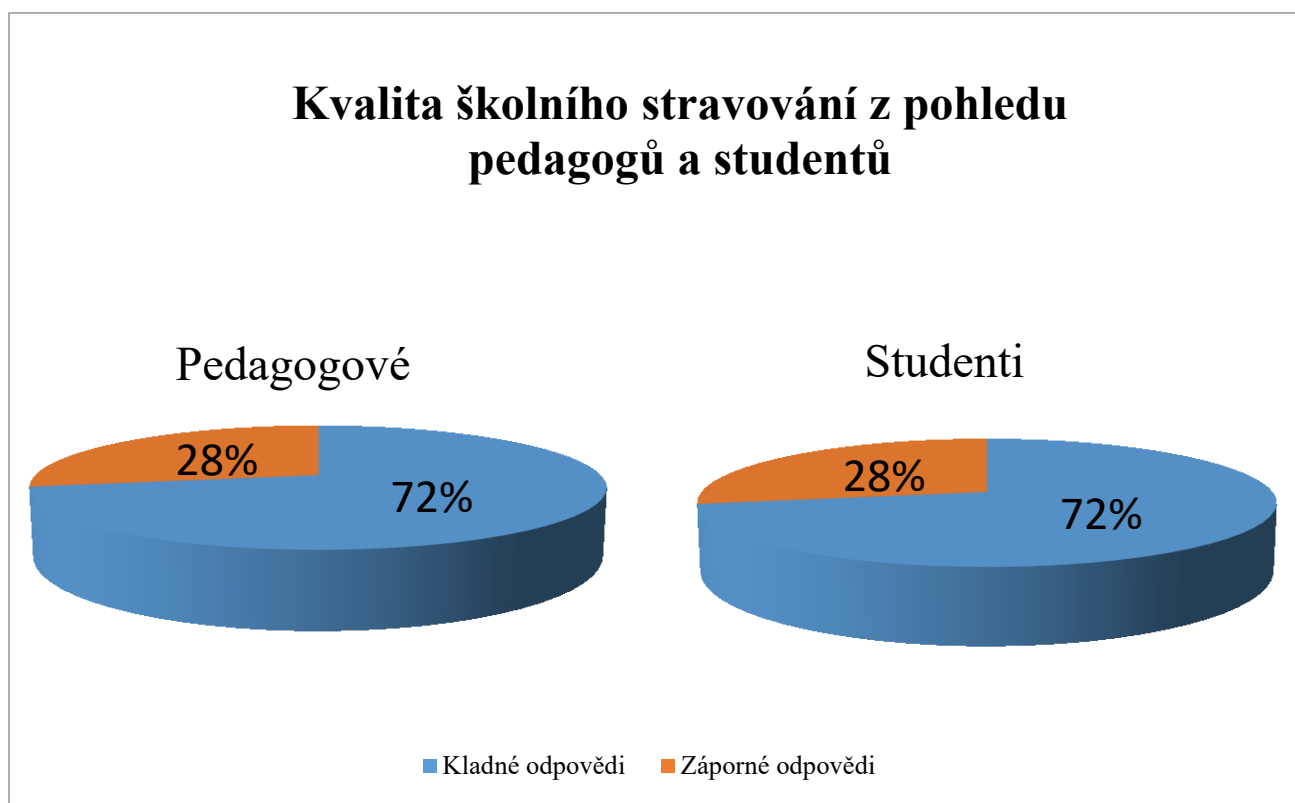
Graf č. 19 Kvalita školního stravování z pohledu studentů a pedagogů



Tento graf vznikl s nápadem dozvědět se z odpovědí, jaký mají studenti a pedagogové názor na školní jídelnu. Z dotazníku byly vybrány otázky, které odpovídají na otázky, jaká je kvalita školního stravování. Tyto otázky byly dány do jednoho grafu a byly sečteny kladné odpovědi studentů a pedagogů a také záporné odpovědi studentů a pedagogů.

Zde můžeme vidět, jaký mají obě skupiny názor na školní jídelnu. Více pedagogů a studentů si myslí, že nejsou obědy ve školní jídelně chutné, jak můžeme vidět v otázce č. 2. Otázka č. 3 ukazuje, že více studentů a pedagogů si myslí, že prostředí školní jídelny je hezké. Dohromady 108 studentům a pedagogům přijde nabízený sortiment jídel ve školní jídelně dostačující. V otázce č. 7 můžeme vidět, že větší části studentů a pedagogů se jídla ve školní jídelně líbí vizuálně. Otázka č. 8 nám dává vědět, jak jsou studenti a pedagogové spokojeni s nabízeným druhem nápojů ve školní jídelně. Studenti a pedagogové jsou s převahou spokojeni s nabídkou. Poslední otázka, která se v dotazníku objevila a ukazuje na kvalitu školního stravování, byla otázka č. 11. Tato otázka ukazuje na to, jak často školní jídelna vaří uzpůsobenou stravu pro strávnicky se speciálními zdravotními požadavky. Více studentů a pedagogů se domnívají, že jídelna vaří uzpůsobenou stravu pro žáky se speciálními požadavky.

Graf č. 20 Kvalita školního stravování z pohledu pedagogů a studentů



Tento graf se skládá z odpovědí z předchozího grafu č. 19. Byl vybrány otázky a odpovědi o kvalitě školního stravování. Z těchto odpovědí byly vypočítány procenta a dosazeny do tabulky, z kterých byly pak vypracovány grafy.

Můžeme vidět, že pedagogové a studenti mají stejný názor na kvalitu školního stravování. Bohužel pedagogů, kteří odpověděli na dotazníky, nebylo tolik jako studentů, potom by bylo srovnání přesnější.

12.6 Zhodnocení hypotéz

1. Studenti budou chodit do školní jídelny častěji než pedagogové.

Tato hypotéza se potvrdila, jak můžeme vidět na grafu č. 1. Když sečteme studenty, kteří chodí na obědy každý den, několikrát do týdne a jen párkrát do měsíce dostaneme dohromady 94. Učitelů je v tom to případě jen 17.

2. Pedagogům budou připadat jídla, podávaná ve školní jídelně, chutnější než studentům.

Studentů, kteří jsou spokojeni s jídly ve školní jídelně, je podle odpovědí na otázku číslo 2, u možností a) a b), 39. Pedagogů je v tomto případě 12. Pokud vezmeme v potaz odpovědi občas a málokdy, na které studenti a pedagogové odpověděli, můžeme spočítat, že studentů, kterým

nepřipadá jídlo ve školní jídelně chutné, je 65. Pedagogů je v tom to případě jen 11. Můžeme tedy říct, že vzhledem k výsledkům je více nespokojených studentů než pedagogů. Hypotéza se tedy potvrdila.

3. Studentům a pedagogům se prostředí školní jídelny bude líbit.

Hypotéza se potvrdila. Studentům a pedagogům se líbí školní jídelna podle grafu č. 3, takto. Studenti odpověděli v dotaznících pro ano a skoro ano v 91 případech, pedagogové odpověděli 17x pro ano a skoro ano. Pro ne hlasovali studenti 13x, pedagogové 6x. Můžeme tedy říct, že studentům a pedagogům se prostředí školní jídelny líbí.

4. Pedagogům i studentům bude připadat sortiment nabízených jídel nedostatečný.

Tato hypotéza se též nepotvrdila podle grafu č. 4. Studenti se v 87 případech domnívají, že je sortiment nabízeného jídla dostatečný. Pedagogům se zdá nabízený sortiment také dostatečný, pro ne hlasovalo 21 pedagogů. Můžeme tedy říct, že z obou pohledů, jak z pohledu studentů, tak z pohledu pedagogů je nabízený sortiment dostačující.

5. Pedagogové i studenti budou volit častěji oběd podle toho, zda je zdravý

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 5. Studentů, kteří zvolí oběd podle toho, zda je zdravý, je celkem 20. Větší procento studentů, tedy odpovědi d) a e) v dotazníku, volí oběd nezdravý, celkem 46 studentů. Pedagogů je v tomto případě pro oběd zdravý 11 a pro oběd nezdravý 6.

6. Studenti budou častěji zkoušet nová jídla než pedagogové.

Tato hypotéza se potvrdila podle odpovědí, které jsou zanesené v grafu č. 6. Studentů, kteří zkoušejí nová jídla, je 19. Pedagogů pouze 3.

7. Studentům se méně často budou líbit jídla ve školní jídelně než pedagogům.

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 7. Studentů, kteří odpověděli v otázce č. 7 pro ano a spíše ano, je celkem 61. Pro ne a spíše ne odpovědělo dohromady 43 studentů. Pedagogů v otázce odpovědělo kladně 10, záporně odpovědělo 11 pedagogů. Můžeme tedy říct, že studentům se méně často líbí jídla podávaná ve školní jídelně.

8. Pedagogové budou spokojenější s nabízeným druhem nápojů ve školní jídelně než studenti.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Pedagogové v tomto dotazníku v otázce č. 8 zodpověděli 21x, tedy že jim sortiment nabízeného pití ve školní jídelně vyhovuje. Zápornou odpověď vyplnili jen 2

pedagogové. Studentům také sortiment nabízeného pití v jídelně vyhovuje a to v 96 případech, pro zápornou odpověď bylo jen 8 studentů. Můžeme tedy říct, že studentům i pedagogům přijde nabízený sortiment pití v jídelně dostatečný.

9. Pedagogové si častěji budou brát maso než studenti.

Tato hypotéza se potvrdila. Podle dotazníku a grafu č. 9 můžeme pozorovat, že pro odpověď ano a spíše ano bylo 56 studentů a 14 pedagogů. Avšak nabízené maso si nevezme 12 studentů a jen 2 pedagogové. Můžeme tedy říct, že pedagogové si berou maso ze školní jídelny častěji než studenti.

10. Pedagogové budou mít více zdravotních požadavků na jídlo.

Tato hypotéza se podle grafu č. 10 nepotvrdila. V tomto případě byli se speciálními požadavky na jídlo jen 4 pedagogové. Více bylo studentů, 10.

11. Školní jídelna bude poskytovat uzpůsobenou variantu jídla pro studenty i pedagogy.

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 11. Školní jídelna uzpůsobenou stravu nabízí podle studentů pokaždé a skoro vždy v 23 případech. U pedagogů pokaždé ve 4 případech. Je avšak zvláštní, že studentů se speciálními zdravotními požadavky je jen 10 ale kladně na otázku č. 11 odpovědělo 23 studentů. Někteří tedy buď neodpověděli správně v otázce č. 10, nebo se spletli a vyplnili otázku č. 11, kterou vyplňovat neměli.

12. Pedagogové si budou častěji brát zeleninový salát k obědu než studenti.

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 12. Student, kteří si vezmou zeleninový salát pokaždé a skoro vždy je 42, pedagogů 21. Avšak více studentů si zeleninový salát nedá, přesněji 32 studentů, pedagogů žádný. Všichni pedagogové si ho dají aspoň občas.

13. Pedagogové si častěji budou brát ovoce nebo ovocný salát k obědu než studenti.

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 13. Studenti, kteří si vezmou zeleninový salát pokaždé a skoro vždy je 68, pedagogů 20. Avšak více studentů si ovocný salát nedá, přesněji 26 studentů, pedagogů žádný. Všichni pedagogové si ho dají aspoň občas.

14. Studenti budou mít častěji udělanou svačinu z domova místo obědu než pedagogové.

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 14. Studentů, kteří mají pokaždé, skoro vždy a občas udělanou svačinu je 55, těch co nemají svačinu z domova je 49. Pedagogů, kteří mají pro sebe udělanou svačinu místo oběda je 18, těch co odpověděli záporně, že nemají svačinu, je 5.

15. Školní automat nebo bufet bude na střední škole.

Tato hypotéza se opět potvrdila podle grafu č. 15. Všichni pedagogové a všichni studenti až na jednoho, odpověděli, že mají školní bufet nebo automat.

16. Studenti budou častěji nakupovat ve školním automatu nebo bufetu než pedagogové.

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 16. Studentů, co chodí do školního bufetu nebo automatu nakupovat, alespoň občas, je 86, pedagogů jen 20.

17. U studentů budou mezi nejčastěji nakupovaným sortimentem bagety, sladké pečivo a slané pochoutky.

Tato hypotéza se nepotvrdila podle grafu č. 17. V této otázce v dotazníku bylo nejčastěji zodpovězeno u studentů, že nakupují slané pečivo, bagety a sladké pečivo.

18. U pedagogů budou mezi nejčastěji nakupovaným sortimentem ovoce, slané pečivo a sladké pečivo.

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 17. Pedagogové skutečně zodpověděli, že si nejčastěji kupují ovoce, slané pečivo a sladké pečivo.

19. Studenti si budou nakupovat častěji sladké nápoje a energy drinky než vodu.

Tato hypotéza se nepotvrdila podle grafu č. 18. Studenti zodpověděli, že si nejčastěji nakupují vodu a sladké nápoje.

20. Pedagogové si budou nakupovat častěji vodu než sladké nápoje.

Tato hypotéza se potvrdila podle grafu č. 18. Pedagogové, jak zodpověděli v dotazníku, si opravdu kupují častěji vodu než sladké nápoje.

12.7 Diskuze

Stravování ve všech věkových kategoriích je velice diskutovaným tématem. Největším tématem je, nebo by alespoň mělo být, stravování dětí. Názory na zdravou stravu se liší u odborníků, rodičů, dětí a reklamy. Důležitým tématem pro stravování dětí je vůbec celý proces vytváření výživových návyků. Děti jsou ovlivňovány rodiči, reklamou, která na ně číhá na každém rohu a také školním prostředím, ve kterém se děti nacházejí největší část dne. (Hanzlíková, 2014)

Od raného dětství získávají děti stravovací návyky. Jde především o rané dětství v rodině a společenském prostředí. Škola hraje nezastupitelnou roli a to jako výchovnou, tak nabídkou. Žáci se tak setkávají s různým typem příprav jídel. Nabídka ve školní jídelně je pestrá a různorodá. Důležité je, aby

byla strava, která je dětem podávána a na které si dělají děti své návyky zdravá. Děti si totiž čím dál častěji vybírají nápoje a jídlo podle toho jak je sladké a slané, nebo i podle barvy a vizuální stránky. K častému ovlivňování dětí dohází z reklam nebo od svých vrstevníků. (Janýšková, 2014)

Výzkum, který byl prováděn na Klasickém gymnáziu a základní škole v Modřanech v Praze 4, byl sondou, který nám vypovídá o názorech na školní jídelnu z pohledu žáků, čili studentů, a pedagogů.

Dotazníky v teoretické části byly rozděleny zvlášť pro studenty a zvlášť pro pedagogy. Zpracováním dotazníků jsem zjistila, jaký názor mají na školní jídelnu studenti z Klasického gymnázia Modřany. Výzkumu se zúčastnilo 104 studentů a 23 pedagogů. Bohužel pedagogů nebyl stejný počet jako dotazovaných studentů. Pak by byly výsledky porovnání schopné.

Pokud z dotazníku vybereme otázky č. 2, 3, 4, 7, 8 a 11 dostaneme odpovědi, které se týkají kvality a dostupnosti školního stravování. Podle mého názoru velice důležité. V otázce číslo 2 se dotazují studentů a pedagogů jak často jsou podle jejich názoru obědy ve školní jídelně chutné. Samozřejmě toto je velmi subjektivní otázka. Každý student nebo pedagog konzumuje jiné potraviny a na jiné potraviny je z domu zvyklí. Někteří studenti nebudou jíst luštěniny, které naopak někdo může mít velice rád. Samozřejmě jídelna by měla poskytovat různorodý a pestrý jídelníček, který by mohl uspokojit každého. Další studenti z výzkumu Zuzany Nesnídalové jsou také, v 107 případech, spokojeni na své škole s chutností jídel. (Nesnídalová, 2014)

Podle mých zkušeností prostředí školní jídelny na základní škole bylo poněkud nelibivé. Samozřejmě nás ovlivňuje i prostředí, ve kterém se stravujeme. Proto byla zvolena v dotazníku pod číslem 3 otázka, jestli se dotazujícím líbí prostředí školní jídelny. Podle mého názoru pokud jíme v prostředí, které nám je příjemné a ve kterém se cítíme v klidu lépe nám podávané jídlo chutná. Proto by se z mého pohledu děti z prvního stupně, které jsou na oběd se školní družinou, nemělo nutit do jídla. Při vnucování jídla, které nemáme rádi, se nám znechutí celý koncept školních jídel. Samozřejmě tyto sociální vlivy prostředí na nás působí každý den. (Hejmalová, 2012)

Otázka č. 4 byla přímočařejší. Jednalo se o otázku, zda si studenti a pedagogové myslí, že je nabízený sortiment jídel ve škole dostačující. Odpovědi na toto můžou také dokazovat, zda jsou obědy v jídelně pestré a různorodé. Ve většině případů tomu tak je a proto žákům připadá sortiment dostačující. Podle průzkumu Zuzany Nesnídalové, žáci odpovídali ve větší míře kladně. (Nesnídalová, 2014) Samozřejmě nikdy nebude sortiment dostačující. Většina žáků by si přáli k obědu smažený sýr, hranolky, krokety, čínské nudle, hamburger a veliké překvapení bylo přání zařadit do jídelníčku sushi. (Pollaková, 2014)

V otázce č. 7 jsem se chtěla dozvědět, zda se studentům a pedagogům líbí podávání jídlo vizuálně. Protože přece jenom, jak se říká „oči jedí“ a pokud se nám jídlo nelíbí, nepřijde nám ani chutné.

Vyjádřit svůj názor na nabízené pití ve školní jídelně mohly studenti a pedagogové v otázce č. 8. K pitnému režimu ve školních provozech patří rozhodně různé druhy čajů, mléka a mléčných nápojů, 100% ovocné a zeleninové džusy a ovocné sirupy, které jsou vždy vhodně namíchané s vodou. (<https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1233>)

Poslední otázka týkající se školní jídelny byla v dotazníku otázka č. 11, tedy zdali poskytuje školní jídelna uzpůsobenou variantu jídla, která odpovídá zdravotním požadavkům strávníků. Na tuto otázku odpověděli, ti co mají nějaké zdravotní stravovací požadavky a odpovídali kladně ve většině případů. Podle vyhlášky 107/2005 Sb. tyto jídelny, které vaří uzpůsobenou stravu pro žáky a pedagogy, se musí přísně řídit receptur schválené nutričním terapeutem nebo lékařem se specializovanou působností v oboru. (Vyhláška 107/2005 Sb.)

Z mého pohledu dopadla tato školní jídelna z hlediska spokojených strávníků velice dobře ani jsem to takto neočekávala.

Další otázky v dotazníku byly především o potravinových preferencích dotazovaných. Opravdu jsem byla mile překvapena, kolik studentů volí oběd podle toho, zda je zdravý, bere si zeleninový nebo ovocný salát. Ovoce a zelenina je nezbytnou součástí našeho jídelníčku. Jsou to potraviny s vlákninou, ta pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a tím i riziko aterosklerózy. Pro vývoj dětí nezbytná součást. Maso je též důležitou součástí při vývoji, obsahuje vápník, železo a důležité vitamíny jako je vitamín B12. Bohužel ne všechny děti ho v jídelnách jedí. Proto mě výsledky této otázky nepřekvapily. Jsem ráda, že mně studenti i napsaly, že maso podávané v této jídelně je tuhé a tudíž se nedá jíst. Nejvíce jsem však byla zvědavá na výsledky otázek 17 a 18. Jednalo se o preference studentů a učitelů, když si jsou nakoupit do automatu nebo do školního bufetu. Výsledky potravin, které si studenti či učitelé kupují tak překvapující nebyly. Avšak netušila jsem kolik studentů, volí místo sladkých nápojů jen vodu. Samozřejmě to je dobře, v těle se jim nehromadí přebytečný cukr, který je v nápojích zakomponovaný.

V posledním grafu jsem zjistila., že studenti a pedagogové mají stejný názor na školní jídelnu. Jak již jsem zmínila, je zásadní, že dotazovaných pedagogů nebyl stejný počet jako studentů, to znamená, že výsledky se nemohou porovnávat. Což je škoda, je pravděpodobné, že by výsledky poté dopadly jinak.

13. Závěr

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části práce pojednává o historii školních jídelen, současné situaci ve školních jídelnách, základním živinám, sestavování jídelníčků a zpracováváním a uchováváním potravin ve školních jídelnách. Důležitým faktorem ve stravování studentů jsou vlivy, které působí na děti. Nesmíme také opomenout vyhlášky, které s vztahují ke školnímu stravování a hygienickým normám. V dalších kapitolách se práce zabývá též školními automaty a jejich historií. Také nahlíží do zahraničí.

V teoretické části byl pak vyhotoven výzkum, který nám podává náhled na kvalitu a dostupnost školního stravování z pohledu žáků a pedagogů na Klasickém gymnáziu a základní škole v Modřanech. Obecně se domnívám, že jsou žáci i pedagogové se školní jídelnou a s jídlem v ní podávané, spokojeni.

Cílem mé práce bylo poukázat na rozdíly v názorech na školní stravování z pohledu žáků a pedagogů. Tyto rozdíly byly dokazovány dotazníkem na základě, kterého byly zhotoveny grafy sesbíraných dat. Dotazníky byly dány na Klasické gymnázium a základní škola Modřany a zúčastnilo se jich 104 studentů s gymnázia a 23 učitelů. S jistotou můžeme říct, že některé rozdíly byly značně jiné méně zejména pak v potravních preferencích, kde vzešlo najevo, že pedagogové dávají přednost zdravým jídlům, ovoci, a zelenině a jídlo ve školním bufetu či automatu vybírají taktéž podle zdravého stravování. Hlavním úkolem bylo poukázat na to, co si myslí studenti a pedagogové o školní jídelně. Tohoto se týkaly otázky č. 2, 3, 4, 7, 8, 11. Z těchto otázek byl vytvořen graf č. 20. Tam se můžeme dozvědět, že procentuálně jsou odpovědi na tyto otázky od studentů a pedagogů vyrovnané. Důležité je poukázat na to, že pedagogů nebylo stejný počet jako studentů, což se dalo předpokládat.

Věřím, že práce by mohla být přínosná alespoň pro školní jídelnu, na které jsem výzkum prováděla jako reflexy, co si obě skupiny o školní jídelně myslí. Při setkání s učiteli a učitelkami se škol, kteří vyplňovali dotazník, jsem v kontaktu a někteří se mě ptali, jak jejich školní jídelna v dotazníku dopadla. Za tuto iniciativu jsem ráda.

14. Seznam použitých informačních zdrojů

Odborná literatura

- BLACHA V., ŠULCOVÁ E. *Školní stravování v ČSSR v letech 1953 – 1973*. Praha, ÚŠI 1974.
- BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
- Čermák, B. 2002. *Výživa člověka*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 8070405767.
- FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
- FRAŇKOVÁ, S. *Výživa, tělesné a duševní zdraví, školních dětí a dospívající mládeže*. 1. vyd. Praha: Dr. Josef Raabe, s r.o., 2000. 22 s. ISBN 80-86307-04-2.
- Gregora, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. 95 s. ISBN 80-247-9022-X.
- HEJDA, Stanislav. *Kapitoly o výživě*. Praha: Avicenum, 1985. Život a zdraví (Avicenum).
- HNÁTEK, Jaroslav. *Výživa a stravování školních dětí a mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, [1972]. Odborná literatura pro veřejnost.
- HNÁTEK, Jaroslav. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: SPN, 1992. Odborná literatura pro veřejnost. ISBN 80-04-23948-X.
- HNILICOVÁ, Helena. *Pandemie obezity a školní automaty na limonády a sladkosti ve vybraných zemích. Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. roč. 2009, č. 4. ISSN 1211-846X.
- KERSTIG, Mathilde. CLAUSEN, Kerstin. *Školní stravování u našich sousedů. Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. Praha: Výživa servis s. r. o., roč. 2005, č. 2. ISSN 1211-846X.
- KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5763-0.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vydání čtvrté. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2015. ISBN 978-80-87411-65-0.
- MLEJNKOVÁ, Lena. *Služby společného stravování*. Praha: Oeconomica, 2009, 130 s. ISBN 978-802-4515-922.

MONTANARI, Massimo. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003. Utváření Evropy. ISBN 80-7106-560-9.

NOVOTNÁ, Lenka. *Školní stravování v ČSSR v letech 1970/71-1986/87*. Praha: Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1987.

PELKA F., ŠTEMBERA V. *Školní stravování v ČSSR v letech 1973 – 1983*. Praha, ÚŠI 1983.

PETROVÁ, Jana. ŠMÍDOVÁ, Sylva. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Vyd. 1. Plzeň: Jídelny.cz, 2014, 307 s. ISBN 978-80-905557-0-9.

RÁBOVÁ, Marcela, *Současné školní stravování se zaměřením na školní bufety a prodejní automaty*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

ŠTĚPNIČKOVÁ, Radka. *Z historie prodejních automatů. Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. roč. 2009, č. 4. ISSN1211-846X.

ŠULCOVÁ, Eva. STROSSEROVÁ, Alena. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu. Školní stravování (historie a aktuálně)*. roč. 2008, č. 5. ISSN1211-846X.

VÍTKOVÁ, Marcela. *Kvalitní stravování jako sociální služba*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, 160 s. ISBN 80-704-1464-2.

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

Internetové zdroje

Are the current trends in school-meals heading the right way? [online]. [cit. 2019-01-14]. Dostupné z: <https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2013/01/13.pdf>.

Fenomén žvýkačky. [online]. [cit. 2019-03-2]. Dostupné z: <http://www.novesluzby.cz/zajimavosti.209/fenomen-zvykacky.21683.html>.

Happy Snack. [online]. [cit. 2019-03-19]. Dostupné z: <http://www.happysnack.cz/>.

HAMILTON, Terrance. *The History of Vending Machines*. [online]. [cit. 2018-10-27]. Dostupné z: <http://www.polariceandwater.com/polar-station-news/the-history-of-vending-in-water-and-ice-vending/>.

HANZLÍKOVÁ, Vladimíra. *Principy zdravé výživy v souvislosti s formováním životního stylu dětí v mateřské škole*. [online]. [cit. 2019-04-16]. Dostupné z:

https://theses.cz/id/wm30vi/Diplomov_prce_Hanzlkov.pdf

HASINGS, G. a kol: *Review of Research on the Effects of Food Promotion to Children*. Food Standards Agency. [online]. [cit. 2019-02-24]. Dostupné z:

<http://www.foodstandards.gov.uk/multimedia/pdfs/foodpromotiontochildren1.pdf>.

HEJMALOVÁ, Michaela. *Faktory ovlivňující výběr stravy*. [online]. [cit. 2019-04-16]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/el/1451/podzim2012/bp1113/Faktory_ovlivnujici_vyber_stravy.pdf

JANÝŠKOVÁ, Kateřina. *Nabídka stravovacích možností pro žáky na 1. stupni základních škol v regionu Novojičínsko*. [online]. [cit. 2019-04-16]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/th/xhhms/Diplomova_prace.pdf

Mléko do škol. [online]. [cit. 2019-03-15]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/cs/podpora-spotreby-skolního-mleka>

NESNÍDALOVÁ, Zuzana. *Možnosti stravování žáků ve škole*. [online]. [cit. 2019-04-16]. Dostupné z:

<http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1455713863.pdf>

Ovoce do škol. [online]. [cit. 2019-03-15]. Dostupné <http://www.ovoceazeleninadoskol.cz/>.

PETROVÁ, Jana. *Vhodné nápoje ve školní jídelně*. [online]. [cit. 2019-04-16]. Dostupné z:

<https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1233>

POLLAKOVÁ, Radka. *Nové trendy ve školním stravování*. [online]. [cit. 2019-04-16]. Dostupné z:

https://is.muni.cz/th/gy40j/Bakalarska_prace.pdf

Projekt Ovoce do škol [online]. [cit. 2019-03-15]. Dostupné z:

<http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/ovoce-do-skol>.

STROSSEROVÁ, A. *Pohotové potraviny ve školním stravování ... aneb pokrok nezastavíš!* [online].

[cit. 2019-02-20]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=877>.

STROSSEROVÁ, A. *Spotřební koš dnes, výhody, problémy a nedostatky současné vyhlášky*. [online].

[cit. 2019-01-24]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=875>.

STROSSEROVÁ, A. *„Hysterie kolem „polévkové“ vyhlášky*. [online]. [cit. 2019-02-19]. Dostupné z:

<http://www.vyzivaspol.cz/hysterie-kolem-polevkove-vyhlasky/>.

Systém školního stravování a hospodaření školní jídelny. [online]. [cit. 2019-01-14]. Dostupné

z: <https://www.uhk.cz/cs-CZ/Download?DocumentID=16744>.

- Škola plná zdraví [online]. [cit. 2019-02-20]. Dostupné z: <https://www.skolaplnozdravi.cz/o-projektu>.
- ŠMÍDOVÁ, S. *Konvenience ve školním stravování – dobrý sluha, zlý pán*. [online]. [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/clanky/konvenience-ve-skolnim-stravovani-dobry-sluha-zly-pan>.
- ŠULCOVÁ, E. *Školní stravování ve Velké Británii a USA*. [online]. [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=458>. Vending Machines. [online]. [cit. 2018-10-19]. Dostupné z: <http://www.gumballs.com/vending-machines.html>.
- The Primal diet [online]. [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <https://perfectketo.com/the-primal-diet-a-lifestyle-based-on-evolutionary-science/>
- VĚŘÍŠOVÁ, ŠULCOVÁ. *Z historie spotřebního koše ve školním stravování* [online]. [cit. 2019-01-24]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=866>.
- Vyhláška č. 282/2016 Sb. [online]. [cit. 2019-02-27]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-282#f5879549>

15. Seznam obrázků, tabulek a grafů

- Tabulka č. 1 Stravování dětí a mládeže – jen ve školních jídelnách
- Tabulka č. 2 Početní srovnání strážníků ve školních jídelnách
- Tabulka č. 3 Tabulka s obsahy bílkovin ve vybraných potravinách
- Tabulka č. 4 Tabulka s obsahy lipidů ve vybraných potravinách
- Tabulka č. 5 Tabulka obsahu sacharidů a vlákniny ve vybraných potravinách
- Tabulka č. 6 Tabulka obsahu vybraných minerálních látek v těle dospělého člověka
- Tabulka č. 7 Tabulka obsahu vápníku ve vybraných potravinách
- Tabulka č. 8 Obsah železa ve vybraných potravinách
- Tabulka č. 9 Tabulka obsahu vitamínu A ve vybraných potravinách
- Tabulka č. 10 Tabulka obsahů vitamínu B1 ve vybraných potravinách
- Tabulka č. 11 Tabulka obsahů vitamínu B2 ve vybraných potravinách
- Tabulka č. 12 Tabulka obsahu vitamínu C ve vybrané zelenině v čerstvé formě a v upravené
- Tabulka č. 13 Tabulka obsahu vitamínu C ve vybraném ovoci v čerstvé formě a v upravené

Tabulka č. 14 Tabulka obsahu vitamínu D ve vybraných potravinách

Tabulka č. 15 Příklad finančních limitů pro děti ve věkové skupině od 7 – 10 let.

Tabulka č. 16 Příklad finančních limitů pro děti ve věkové skupině od 11 – 14 let.

Obrázek č. 1 Méchanikos

Obrázek č. 2 Prodejní automaty na nádraží

Obrázek č. 3 Automat Horn & Hadart

Obrázek č. 4 Výživová pravidla pro školní stravování

Obrázek č. 5 Výživová pravidla pro školní stravování žáků laktoovovegetariánskou výživou

Graf č. 1 – Jak často chodíte do školní jídelny?

Graf č. 2 – Jak často jsou podle Vašeho názoru obědy ve školní jídelně chutné?

Graf č. 3 – Líbí se Vám, prostředí školní jídelny?

Graf č. 4 – Připadá Vám sortiment jídel ve školní jídelně dostačující?

Graf č. 5 – Jak často ve školní jídelně volíte oběd podle toho, zda je zdravý?

Graf č. 6 – Je-li v nabídce školní jídelny jídlo, které neznáte, vyzkoušíte ho?

Graf č. 7 – Líbí se Vám jídla ve školní jídelně vizuálně?

Graf č. 8 – Jste spokojený/á s nabízeným druhem nápojů ve školní jídelně?

Graf č. 9 – Jak často jíte ve školní jídelně maso?

Graf č. 10 - Máte nějaké speciální zdravotní požadavky na jídlo?

Graf č. 11 – Poskytuje jídelna uzpůsobenou variantu jídla, která odpovídá Vaším zdravotním požadavkům?

Graf č. 12 – Pokud je k obědu zeleninový salát, vezmete si ho?

Graf č. 13 - Pokud je k obědu ovoce nebo ovocný salát, vezmete si ho?

Graf č. 14 – Pokud nejdete do školní jídelny, máte z domu udělanou svačinu navíc, kterou máte místo oběda?

Graf č. 15 – Máte ve škole automat nebo bufet?

Graf č. 16 – Jak často nakupujete ve školním automatu nebo bufetu?

Graf č. 17 - Co si nejčastěji kupujete ve školním automatu nebo bufetu k jídlu? Vyberte tři jídla, která si tam kupujete nejčastěji.

Graf č. 18 - Co si nejčastěji kupujete ve školním automatu nebo bufetu k pití? Vyberte tři druhy nápojů, které si tam kupujete nejčastěji.

Graf č. 19 Kvalita školního stravování z pohledu studentů a pedagogů

Graf č. 20 Kvalita a dostupnost školního stravování z pohledu studentů a pedagogů