

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Pavλίna Marková

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky
Obor Výchova ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Porovnání výživových hodnot vegetariánských a klasických
jídelníčků ve vybraných mateřských školách
Comparison of nutritional values of vegetarian and classical meals in
chosen kindergartens

Pavλίna Marková

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Porovnání výživových hodnot vegetariánských a klasických jídelníčků ve vybraných mateřských školách vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 4. července 2019

.....

podpis

Mnohokrát děkuji vedoucí mé práce za trpělivost a odborné vedení. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat mé rodině a námořníkovi, kteří mi od začátku věřili, a byli mi velikou oporou.

ABSTRAKT

Práce se skládá z části teoretické a praktické. V teoretické části se zabývám popisem, historií a okolnostmi vegetariánství, proč si lidé tento životní styl volí a jaké může mít přínosy či naopak nedostatky. Také je zde stručně popsáno pojetí dítěte v průběhu času a jeho tělesný a sociální vývoj v předškolním věku. Konec teoretické části náleží kapitole o školním stravování, spotřebním koši a možnostem či toleranci alternativní stravy v mateřských školách. Zmíněna je zde také jediná ryze vegetariánská mateřská škola na území české republiky. Teoretická část také obsahuje popis metod, které byly k výzkumu využity. Konkrétně se jedná o obsahovou analýzu a hloubkový rozhovor. Praktická část sloužila k bližšímu nahlédnutí do jednotlivých spotřebních košů a následně k jejich komparaci. Rozhovor jsem uskutečnila s několika pediatry ze středočeského kraje.

Hlavním cílem bylo prozkoumat, zda spotřební koše vytvořené vybranými mateřskými školami, odpovídají výživovým potřebám dětí od 3 do 6 let určené MZ ČR. Výsledkem je, že vybraným mateřským školám se to ve zkoumaném měsíci spíše daří. Mým dílčím cílem č. 1 bylo zjistit, zda vegetariánské školy ve zkoumaném měsíci využily více zeleniny, ovoce, luštěnin, mléka a mléčných výrobků než klasické mateřské školy. To se potvrdilo pouze u zeleniny a luštěnin. Mým dílčím cílem č. 2 bylo zjistit, jaký názor mají na vegetariánství v předškolním věku čeští pediatři. Z rozhovorů vyplynulo, že negativní.

KLÍČOVÁ SLOVA

vegetariánství, strava, mateřská škola, dítě, spotřební koš, výživové hodnoty, jídelny

ABSTRACT

My bachelor thesis includes theoretical and practical part. In theory I describe term vegetarianism with historical circumstances and I also describe why people chose this lifestyle and if it has some health benefits or risks. I also shortly write about perception of preschool children in historical timeline and its body and social evolution. The end of theoretical part pertains to chapter about diet in school canteens, consumer baskets and possibilities or toleration of alternative way of diet in kindergartens. I also mentioned one and only vegetarian kindergarten in Czech Republic. Theoretical part also contains methodology description. It concerns analyze of consumer baskets and interviews. Analyze of mentioned documents helped me in practical part with closer outlook and consecutively komparation of these documents. Interviews was made with pediatricists from central part of Czech Republic. Main goal of my thesis was find out if consumer baskets made of chosen kindergartens are suitable with nutritional needs of preschool children that are identified by MZ ČR. The result is that chosen kindergartens in surveyed month more likely fulfill this nutritional needs. My part goal n. 1 was find out if vegetarian kindergartens used more of vegetables, fruits, legumes, milk and milk products in surveyed month. That was confirmed only in vegetables and legumes. My part goal n. 2 was find out what opinion have Czech pediatricists on vegetarianism in preschool age. The interviews showed that negative.

KEYWORDS

vegetarianism, diet, kindergarten, child, consumer basket, nutritional value, school canteens

Obsah

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Teoretická část..... | 9 |
| 1.1 | Vegetariánství | 9 |
| 1.1.1 | Stručná historie vegetariánství..... | 10 |
| 1.1.2 | Důvody přijetí vegetariánství..... | 11 |
| 1.1.3 | Zdravotní přínosy a rizika vegetariánství | 17 |
| 1.2 | Charakteristika dítěte v předškolním věku..... | 19 |
| 1.2.1 | Pojetí dítěte v průběhu času | 19 |
| 1.2.2 | Tělesný vývoj..... | 21 |
| 1.2.3 | Rozvoj sociálních dovedností | 22 |
| 1.3 | Stravování v mateřských školách..... | 24 |
| 1.3.1 | Spotřební koš | 24 |
| 1.3.2 | Stravovací návyky..... | 26 |
| 1.3.3 | Možnosti a tolerance alternativní stravy v MŠ | 27 |
| 1.3.4 | Možnost alternativních programů v mateřských školách | 28 |
| 1.3.5 | Vegetariánská škola Happy Child..... | 28 |
| 1.4 | Charakteristika výzkumných metod použitých v bakalářské práci..... | 29 |
| 1.4.1 | Obsahová analýza | 29 |
| 1.4.2 | Hlubkový rozhovor | 30 |
| 2 | Praktická část..... | 32 |
| 2.1 | Výzkumné otázky..... | 32 |
| 2.2 | Výběr mateřských škol..... | 33 |
| 2.3 | Charakteristika zkoumaných skupin | 33 |
| 2.4 | Organizace výzkumu..... | 34 |

| | | |
|-------|--|----|
| 2.4.1 | Sběr dat | 34 |
| 2.4.2 | Porovnávání dat | 34 |
| 2.4.3 | Rozhovory s pediatry | 35 |
| 2.5 | Výsledky | 36 |
| 2.5.1 | Porovnání skutečné spotřeby poživatin uvedené ve spotřebním koši..... | 36 |
| 2.5.2 | Procentuální rozdíl skutečné spotřeby poživatin a školou určeného normativu..... | 38 |
| 2.5.3 | Porovnání jídelníčků | 39 |
| 2.5.4 | Výsledky rozhovorů..... | 40 |
| 2.6 | Diskuze..... | 41 |
| 2.6.1 | Doporučení vyplývající z výzkumu..... | 46 |
| 3 | Závěr..... | 47 |
| 4 | Seznam použitých zdrojů | 48 |
| 5 | Soubor příloh | 50 |
| 5.1 | Příloha 1 - Rozhovor A | 50 |
| 5.2 | Příloha 2 - Rozhovor B | 53 |
| 5.3 | Příloha 3 - Rozhovor C | 55 |
| 5.4 | Příloha 4 - Rozhovor D | 57 |
| 5.5 | Příloha 5 - Rozhovor E..... | 59 |
| 5.6 | Příloha 6 - Rozhovor F | 61 |
| 5.7 | Příloha 7 - Jídelníček státní mateřské školy..... | 64 |
| 5.8 | Příloha 8 - Jídelníček státní waldorfské mateřské školy | 67 |
| 5.9 | Příloha 9 - Vegetariánský jídelníček státní waldorfské mateřské školy | 71 |
| 5.10 | Příloha 10 - Jídelníček soukromé ekologické mateřské školy | 75 |
| 5.11 | Příloha 11 - Jídelníček soukromé vegetariánské mateřské školy..... | 79 |

Úvod

Dnešní pojetí výchovy dítěte se od minulých dob výrazně liší. Dalo by se říci, že dítě je nyní centrem zájmu rodiny a celé společnosti. K tomu, jak dítě vychováváme, přispívají hlavně naše osobní názory, hodnoty a zvyklosti. Dítě se nejlépe učí nápodobou a v první řadě tedy „kopíruje“ své rodiče, nebo osoby, se kterými vyrůstá. Vegetariánství se dnes stává velmi častým a oblíbeným životním stylem hlavně u mladých lidí, které výchova dítěte teprve čeká. Stejně tak žije v naší republice spousta rodin, kterým je tento životní styl blízký už desítky let. Nicméně existuje jen pár institucí předškolní výchovy, které mají vegetariánství přímo zařazeno ve svých programech, nebo tuto alternativu plně respektují.

Myslím, že v současné době bude vegetariánů přibývat více než kdy jindy. Možná se to stane kvůli klimatickým změnám, které se řeší po celém světě, nebo díky ekologicky smýšlejícím influencerům na sociálních sítích, pro které je vegetariánství, nebo veganství, jeden ze způsobů, jak ulevit naší planetě.

Jako budoucí učitelku v mateřské škole mě zajímá, jaký má tento styl života dopad na vývoj a zdraví dětí v předškolním věku, a proto jsem se rozhodla vegetariánství blíže prostudovat. Kvalitních publikací na toto téma je pomálu, ale doufám, že se mi z nich povede vytvořit zajímavý celek. K bližšímu pohledu na vegetariánství v dětském věku by mi měla pomoci analýza vegetariánských jídelníčků z mateřských škol v komparaci s těmi klasickými a v neposlední řadě rozhovory s pediatry.

1 Teoretická část

1.1 Vegetariánství

Kdybychom chtěli definovat vegetariánství, dojdeme k tomu, že jde o způsob stravování, při kterém je úplně vynechána konzumace ryb, mořských živočichů, masa a všech masných výrobků. To je ale jen jedna část tohoto životního stylu. Musíme brát ohled také na to, že vegetariánství neřeší jen otázku stravování, jde o hlubokou filosofii, která se vyhýbá násilí a odmítá pohlížet na člověka jako na středobod celého vesmíru (Kapleau, 1981).

Čím dál tím více lidí si za způsob stravování volí tuto alternativu. Jde ale stále o alternativu, nebo už není vhodné vegetariánskou stravu takto nazývat?

V následujících kapitolách, se věnuji tomu, co k vegetariánství vedlo lidi dříve a jaké mohou být důvody dnes. Kromě etické stránky a náboženské souvislosti, jsou zde více přiblíženy důvody jako např. ekonomická udržitelnost vegetariánského stravování, nebo dopad velkochovu hospodářských zvířat na životní prostředí.

Skupiny vegetariánů se také dělí podle toho, co je součástí jejich jídelníčků. Všichni mají společné to, že nekonzumují produkty, kvůli kterým muselo být zabito nějaké zvíře. Existují ale také takzvaní semi-vegetariáni, kteří do svých jídelníčků občas zařadí drůbež (pullo-vegetariáni), nebo ryby a mořské plody (pesco-vegetariáni). Nejsou tedy oficiálně řazeni mezi vegetariány. Vegetariány, kteří se opravdu neživí ničím, co muselo být nejprve zabito, dělíme na 4 skupiny:

- 1) Ovolaktovegetariáni – z jídelníčku vyřadili pouze maso a ryby
- 2) Ovovegetariáni – nejedí maso, ani ryby a mléčné výrobky, vejce však jedí
- 3) Lakt-vegetariáni – nejedí maso a vejce, mléčné výrobky jsou stále součástí jídelníčku

- 4) Vegani (stoprocentní vegetariáni) – nejedí žádné živočišné výrobky, med a někteří dokonce odmítají i kvasnice, živočišné produkty nevyužívají ani v podobě kůže, kožešin a vlny.

(Risi, 2007; Kapleau, 1981)

1.1.1 Stručná historie vegetariánství

Slovo "vegetariánství", nebo také "vegetarismus", vzniklo z latinského "vegetabilis", což v překladu znamená "rostlinný". Občas se můžeme setkat s latinským označením "vegetare", což překládáme jako "růst, rozvíjet se". "Vegetus" v latině také znamená "svěží, zdravý". (www.eticke-vegetarianstvi.cz) Dnes už běžné označení vegetarián se používá od roku 1847, kdy vznikla první britská Vegetariánská společnost (Vegetarian society), která termín vytvořila a zpopularizovala. Jedná se o pravděpodobně nejznámější a největší vegetariánskou organizaci na světě. Ta například uvádí, že vegetariánství praktikovali už staří Egypťané 3200 př.n.l. Přičemž víra v reinkarnaci a v kosmické zákony byly jejich hlavními důvody (Vegetarian Society, 2000).

Vegetariánství jako životní styl rozhodně není novým výdobytkem dnešní společnosti. Profesorka MUDr. Wieniewska-Roszkowska například ve studii o vegetariánství píše, že tento styl stravování byl pro člověka biologicky nejpřirozenější už v počátcích vývoje lidské populace. Už od počátku života na této planetě je naše tělo přizpůsobeno pro stravu skládající se z rostlin a z jejich plodů, nikoliv z masa. Jak všichni víme z hodin dějepisu, člověk byl původně opravdu sběračem. To, že se později musel přizpůsobit podmínkám a začít lovit zvířata, nemění nic na tom, že jeho organismus nebyl pro zpracovávání masa uzpůsoben a není tomu tak ani dnes (www.eticke-vegetarianstvi.cz).

Dobrym důkazem toho, že vegetariánství je z dlouhodobého hlediska neškodné, či dokonce nápomocné našemu zdraví, by mohli být Indové, kteří tento způsob stravování aplikují už od pradávna. V mnoha zemích Asie, Afriky, nebo Jižní Ameriky je vegetariánství běžné i dnes a dokonce převažuje nad konzumací masa. Důkazy o tom, že vegetariánství se vyskytovalo i dříve v naší historii, nemusíme hledat u nám

vzdálených národů a kultur. V dějinách křesťanství lze také najít spoustu skupin a jedinců, kteří se hlásili k vegetariánství. Ve starém Biblickém Zákoně byla zmiňována myšlenka vegetářství, stejně tak v indických Védách, v učení Buddhy, či ve spisech řeckých filozofů. Dokonce ve výzkumech již zmiňovaného starého Egypta, bylo zjištěno, že se lidé stravovali spíše vegetariánskou stravou. V naší zemi působilo vegetariánství silně za první republiky, potom bylo totalitním režimem potlačeno a od roku 1989 opět nabývá na popularitě a významu (www.eticke-vegetarianstvi.cz).

Bezmasé stravování, dle historie, u lidí vždy převládalo. Mohli by nám o tom vyprávět i naši prarodiče, kteří jedli maso jen při slavnostních příležitostech, jako bylo posvícení a v lepším případě každá neděle. Spotřeba masa se rozšiřuje až v poslední době, kdy máme rozvinutý obchod a síť dopravy, moderní technologie jako jsou mrazáky apod. Bohužel se zvýšením konzumace masa se zvyšují i rizika různých nemocí. Naše příroda čelí nepředstavitelnému poškozování a zvířata trpí ve velkochovech a na jatkách jen pro potěšení našich rozmarů. (www.eticke-vegetarianstvi.cz)

1.1.2 Důvody přijetí vegetariánství

Důvodů, proč se lidé rozhodovali pro vegetariánství, bylo vždy několik. Ani v dnešní době, ale nejde přesně říci, zda nějaký důvod převažuje, u spousty lidí se totiž důvody překrývají. Co dnes ale máme, je klasifikace, nebo alespoň seznam oblastí, podle kterých důvody pro vegetariánskou stravu dělíme.

Etické důvody

Většina lidí začíná porovnávat život zvířat s tím svým. Všichni si vážíme svého života a každý člověk má právo na život, proč by to mělo být jinak se zvířaty. Vážít bychom si přeci měli každého života, který na této zemi vznikl. V dnešní době se navíc k zabíjení zvířat přidaly nehumánní podmínky průmyslových velkochovů, kde jsou zvířata pro náš užitek chována. Obvykle jim totiž bohužel schází volný výběh a jejich životní prostor je velmi omezený. Nemají přístup k čerstvému vzduchu a to má také

velké dopady na jejich zdraví. Mláďata jsou předčasně odstavována od matek, slepice jsou často mrzačeny tak, aby si navzájem na tak malém prostoru nemohly ublížit. Do krmiva jsou přidávány růstové hormony, brojleři například dosáhnou jateční váhy už za 41 dní, zatímco ještě v 60. letech to bylo 84 dní. To poukazuje na nepřirozeně rychlý růst z důvodu zvýšení produkce. Nemluvě o drastických transportech, kde se zvířatům naopak nedostane krmiva ani vody (Důvody pro vegetariánství, 2012).

Dnes už existuje spousta organizací, které se ochranou zvířat a snížení jejich utrpení ve velkochovech zabývají. Běžné veřejnosti je k dispozici spousta literatury, článků a dokumentů, kde jsou popsány podmínky, ve kterých je odchovávána většina zvířat, jejichž maso se dostane na pulty v obchodech.

Hlavně pro vegany je laktoovovegetariánství, tedy zřeknutí se pouze masa, z etického hlediska nedostatečné. Dojné krávy jsou totiž ve velkochovech vystavovány zhruba pětiletému intenzivnímu cyklu březosti a hyperlaktace a po uplynutí této doby, jsou jakožto nepotřebné poslány na jatka. Telata jsou pro mlékárenský průmysl považována za vedlejší produkt, a proto jsou od matek oddělena a poslána na výkrm. Nosné slepice přežívají v bídných podmínkách na nepřirozeně malém prostoru, nemají příležitost pro stavbu hnízd a jiné běžné činnosti a to jim působí stres. Kohouti jsou utraceni, stejně jako málo produktivní nosnice (Důvody pro vegetariánství, 2012).

Ekologické a ekonomické důvody

Prvním argumentem by mohlo být to, že plocha pro pěstování krmiva pro dobytek je větší než spotřeba rostlinných výnosů člověkem, někde se uvádí, že téměř 15krát více. Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation) a Organizace pro jídlo a zemědělství (Food and Agriculture Organisation) uvádí, že plocha jednoho hektaru uživí jednoho až dva lidi při chovu hovězího nebo skopového dobytka, 19 lidí při pěstování rýže a 22 lidí při pěstování brambor. V literárních zdrojích jsou uvedeny rozdíly na plošnou náročnost zajištění potravy pro lakto-ovo-vegetariány, vegany a lidi, kteří se živí masitou stravou. Plocha cca 2 ha uživí 1 člověka konzumujícího maso, 14 vegetariánů nebo přibližně 50 veganů. Všechny údaje samozřejmě souvisí s druhy plodin a mírou spotřeby živočišných potravin. Je zřejmé, že

maso je nejnákladnější potravinou v lidském jídelníčku, jelikož většina jak energetické, tak bílkovinné hodnoty krmiva je u dobytka spotřebováno na trávení a udržování těla. Pro lidskou populaci by bylo v každém případě výhodnější, využít půdu přímo k pěstování plodin pro lidskou spotřebu (Důvody pro vegetariánství, 2012).

Dnešní intenzivní zemědělství a velkochovy mají velmi velký negativní dopad na životní prostředí. Celkem vyžaduje živočišná produkce více energie (ropa, elektřina), spotřebuje se u ní mnohonásobně více vody a je pro ní potřeba více plochy než při rostlinné produkci. Například spotřeba vody na 1 kg pšenice je asi 60 litrů, zatímco na produkci 1 kg masa je potřeba 2.000 - 15.000 litrů vody. Stáda dobytka produkuje 10 % skleníkových plynů (25 % metanu). Přibližně se tak ročně vyprodukuje 13 miliard tun odpadu (jde např. o znečištění půdy, vody a vzduchu čpavkem a dusičnany). Čím větší produkce masa, tím větší je potřeba osívání polí. S tím se bohužel dnes pojí i větší spotřeba umělých hnojiv a pesticidů. Jelikož živočišné produkce spíše přibývá, než ubývá, dosavadní plochy na pěstování postupně docházejí a lidé tuto situaci řeší tím, že si tvoří nové. To má za následek kácení lesů a deštných pralesů. Například ve Střední a Jižní Americe, které jsou zásobárnou kyslíku pro celou naši zemi. Zachycují také spoustu nečistot. Jeden z důvodů skleníkového efektu a globálního oteplování, je znečištěné ovzduší (Důvody pro vegetariánství, 2012).

I když se to může zprvu zdát banální, i rybolov má velký dopad na životní prostředí. Přílišným komerčním rybolovem totiž došlo na to, že postupně, ale rozhodně ne pomalu, vymírá spousta druhů sladkovodních i mořských ryb (Důvody pro vegetariánství, 2012).

Sociální důvody

Jak je uvedeno v minulé kapitole, konzumace masa velmi zatěžuje naši planetu. Ta je schopna vyprodukovat více rostlinných potravin než živočišných. Například v boji proti světovému hladu bychom mohli pomoci snížením světové spotřeby masa. Kdyby si každý dokázal odepřít alespoň polovinu spotřeby masa, výrazně by to pomohlo. Samozřejmě existují i argumenty proti tomuto tvrzení, nicméně International Food Policy Research zveřejnila studii, která předpokládá, že při padesátiprocentním snížení

spotřeby masa ve vyspělých zemích by se situace, se špatně živenými dětmi v rozvojích zemích, zlepšila. Zachránilo by to téměř 3,6 miliónů dětí, a pokud bychom k výzkumu počítali i dospělé, byla by čísla úspěchu ještě vyšší. V oblasti sociálních důvodů jde tedy také o soucit, ohleduplnost a touhu pomoci, ale v mnohem širším měřítku, než jsme zvyklí (Důvody pro vegetariánství, 2012).

Stejně jako v předchozí kapitole, bychom v souvislosti se společností, mohli řešit plošnou náročnost získávání krmiva pro dobytek. Dle odhadů potřebujeme k vypěstování krmiva pro evropský dobytek plochu sedmkrát větší, než je samotná EU. Potom jde také o nesmyslný dovoz a vývoz těchto potravin a extrémních podmínkách, kdy např. Etiopie v roce 1984 vyvážela krmivo do Británie, i když vrcholil tehdejší hladomor. Podobně jako Severní Korea, která v roce 1997, při extrémním nedostatku jídla, vyvezla do Japonska 1000 tun kukuřice jen jako krmivo pro drůbež (Důvody pro vegetariánství, 2012).

Zdravotní důvody

Impulzem pro přijetí vegetariánství ze zdravotních důvodů může být snaha léčit nějakou nastalou nemoc nebo jí předcházet, zlepšení své psychické i fyzické kondice, nebo prostě jen snaha žít zdravě. Vynechávání masa a živočišných produktů z jídelníčku na dobu do překonání a vyléčení nemoci není vůbec nic neobvyklého. V naší společnosti konzumujeme příliš mnoho masa. Je spousta studií, které přímo prokazují prospěšnost bezmasé stravy a to např. co se týče cukrovky, krevního tlaku, rakoviny, cholesterolu, obezity, osteoporózy, fyzické odolnosti, nebo třeba kardiovaskulárních chorob. V knize MUDr. Wernera Hartingera *Vegetariánství z lékařského hlediska* je uveden velký počet výzkumů, prokazujících, že v některých případech jsou vegetariáni méně náchylní k nemocem. Jen stravě samozřejmě nemůžeme přisuzovat vinu za vznik nemoci, vliv má vždy i genetika, pracovní vytížení, role stresu v životě jedince apod. Poukázáno je v knize také na to, že vegetariáni mohou být plnohodnotně vyživení a nemusí jim tedy živočišná strava ze zdravotního hlediska vůbec scházet. Je zde také řeč o vegansky živených dětech, ani u nich nebylo prokázáno žádné poškození vývinu, či riziko poruchy růstu.

Čím je také intenzivnější zemědělství a provoz velkochovů, tím se zvyšuje obsah škodlivých látek přímo v masu. Jde o chemické prostředky stimulující růst zvířat, antibiotika, arsen a umělé insekticidy a hnojiva. Kvůli těmto důvodům se dnes v obchodech čím dál tím víc setkáváme se sekcemi bio potravin, ať už se jedná o rostlinný sortiment, nebo maso.

(Důvody pro vegetariánství, 2012; Hartinger, 2004)

Duchovní důvody

Dnešní moderní náboženské instituce na rozdíl od svých předků zavírají oči nad utrpením zvířat, některé dokonce veřejně přijímají zabíjení a košerování zvířat a tvrdí, že to Bůh schvaluje. Ve všech původních pramenech se však můžeme dočíst, že žádný náboženský směr jezení masa neschvaloval, některé je přímo zakazovali (Risi, 2007).

Nejstarší duchovní naukou, se kterou se pojí vegetariánství, je hinduismus, který pochází z Indie. Ahimsa, neboli nenásilí a respekt ke všem živým tvorům, je základem indické kultury už několik tisíců let. Teprve od 12. století se pod vlivem ostatních náboženství začalo dostávat jezení masa a produkce živočišných výrobků i do této kultury. Stále ale platí, že Indie je země s největším podílem vegetariánů na světě. U všech hinduistů ale platí to, že kráva je posvátný tvor, který už ve svém jméně obsahuje poselství o tom, že se nejí, a tudíž ji vážně nikdo nejí (Risi, 2007).

Další nábožensko-filosofický systém, který úzce navazuje na hinduismus je buddhismus. Buddha, jak je všeobecně známo, hlásal potřebu vyjadřování soucitu všem živým bytostem, tedy včetně zvířat. Proto se také většina buddhistů po celém světě zříká konzumace masa a přecházejí k vegetariánství či veganství. Pro buddhistické mnichy ale také platí to, že by měli přijmout vše, co jim bylo lidmi nabídnuto a dáno. Pokud jde o jezení masa, někteří buddhisté tvrdí, že maso zvířete, které nebylo zabito pro vlastní užitek, se jíst smí. Někdy také tvrdí, že je dovoleno jíst maso obětin, které jim byly darovány. Tohle všechno ale původní písmo zcela vylučuje (Risi, 2007).

Z raného křesťanství se nám dochovaly dokumenty, které potvrzují, že většina Kristových následovníků se živili jako vegetariáni. Jednou z výjimek byl apoštol Pavel,

který přiznával, že maso jí a touto otázkou se hodně zabýval. Zanedlouho po tomto období se z křesťanství vyvinula mocnost, která jezení masa podpořila. Původní křesťané se však nechtěli vzdávat svých zvyklostí a chtěli i nadále žít v prostotě a milosrdenství podle přikázání. Vyhýbali se jezení masa a požívání alkoholu a byli kvůli těmto přesvědčením pronásledováni římskou křesťanskou mocností (Risi, 2007).

I různé židovské mnišské řády před Kristem a v době jeho života odmítali a veřejně kritizovali zvířecí obětiny a odmítali i jezení masa obecně. Mojžišova kniha Genesis, ve které je psáno, že všichni lidé až po Noema žili jako vegetariáni, není jen součástí Bible, ale také první knihou Tóry, nejsvatějšího spisu judaismu. Pojídání masa se podle této knihy k lidem dostalo až po zhřešení v rajske zahradě, kdy Bůh seslal na svět potopu, jako trest za toto provinění. „(...)každý pohybující se živočich vám bude za pokrm...bázeň před vámi a děs z vás padnou na všechnu zemskou zvěř i na všechno nebeské ptactvo (...)“. (Genesis 9, 2) Následuje však jeden významný zákaz: „Jen maso oživené krví nesmíte jíst“. (Genesis 9, 4) Místo toho aby lidé po potopě přestali maso opět jíst, vymysleli učenci rituální způsoby, které měli zajistit očištění zvířat před jejich konzumací. Košerování je přitom velmi brutální způsob zabíjení, který ani správně neplní účel, zvíře totiž ztratí krev z hlavních tepen, zůstává však v kapilárách. Dodnes však nebylo nijak zpochybněno a stále se využívá (Risi, 2007).

Estetické důvody

Do estetických důvodů pro volbu vegetariánské stravy řadíme nechuť k masu, většinou se tak stane už v dětském věku a v dospívání se stav nezmění. Patří sem odpor k masu i z dalších důvodů, jako např. nechuť ke konzistenci masa, přítomnosti krve, zápachu zvířecích mrtvol a mrtvých ryb apod. V kontrastu s tím, je vegetariánská strava „barevná“ a lahodící jak očím, čichovým buňkám, tak žaludku. Estetika je však věda, která se odkazuje spíše na subjektivní vnímání (Důvody pro vegetariánství, 2012).

Psychologické důvody

Vegetariánství je občas vyhledáváno i jako pomocník pro zlepšování psychického stavu člověka. Podle starších literárních zdrojů o vegetariánství můžeme tvrdit, že člověk, který maso nejí je zdatnější v práci a má mírnější povahu. Také se tak snadno nepoddává hněvu a pohlavnímu vzrušení, což jsou hlavní příčiny přečinů a zločinů. Jak je známo od jogínů, vegetariánství a celkově odlehčená strava má dobrý vliv i na odlehčení těla a mysli.

Z práce Jiřího Kulhavého „Vegetariánské hnutí v České republice a v Církvi adventistů sedmého dne“. (Důvody pro vegetariánství, 2012)

1.1.3 Zdravotní přínosy a rizika vegetariánství

Přínosy vegetariánské stravy jsou dokazatelné v mnoha ohledech. Je nutné říci, že k celkovému zdraví vegetariánů přispívají také jiné faktory než jen strava a podobných zdravotních výsledků lze dosáhnout i vyváženou stravou obsahující maso, jeli spojena s aktivním a zdravým životním stylem (Melina, 2008).

Přínosy

Vegetariáni obecně konzumují více zeleniny a ovoce a tak je jejich organismus dostatečně zásoben vitamíny, minerály a vlákninou. Vegetariánská strava také obsahuje nižší obsah nenasycených tuků a cholesterolu a naopak je bohatá na polysacharidy. Je prokázáno, že vegetariáni se o svůj jídelníček zajímají více než běžná populace a tak více vyhledávají kvalitní, nejlépe lokální potraviny. Ke zdravému vyváženému jídelníčku většina z nich také připojuje snížení, nebo úplné vyřazení, konzumace alkoholu a cigaret. Díky těmto návykům skoro netrpí osteoporózou nebo diabetes mellitus 2. typu. Nízký je i výskyt alergií, rakoviny, dentálních a kardiovaskulárních problémů a premenstruačního syndromu. Vegetariánství také pozitivně působí na tělesnou hmotnost, to je samozřejmě spojené také s tím, že v rámci zdravého životního stylu vegetariáni více sportují (Melina, 2008).

Rizika

Rizikovým se může vegetariánství stát hlavně v období růstu, tedy u kojenců a následně adolescentů. Riziko se postupně zvyšuje se vzrůstajícím počtem omezovaných potravin. Pokud dětem nepodáváme vyváženou stravu a nedoplňujeme ji žádnými stravovacími doplňky, může dojít k nedostatku některého z vitamínů či minerálů a to může způsobit různé zdravotní potíže. Důležité je ve stravě hlídat především dostatek energie (uhlohydrátů) a bílkovin, železa, zinku, vápníku a vitamínu D. Důležitý je také vitamín B12, který bez živočišné stravy nezískáme, můžeme ho ale doplňovat uměle, v podobě tablet. Vegetariánská či veganská strava je také velmi sytá a to může vést k tomu, že dítě nedojí celou porci, která by mu jinak dodala správný obsah energie a potřebných látek. To vede k tomu, že děti vegetariáni, jsou většinou nižšího vzrůstu než jejich vrstevníci. S přibývajícím věkem se ale jejich růst zrychluje a postupně své vrstevníky doženou. Nežádoucí je také velký obsah vlákniny, kterou rostlinná strava obsahuje, může totiž způsobovat průjemy a ve spojení s vysokým množstvím hořčičku může být u dívek příčinou nepravidelné menstruace (Frühauf, 2010).

Podle všech výzkumů je jasné, že nejvhodnější potravou pro kojence je mateřské mléko. U matek, které se stravují vegetariánsky či vegansky je ale velké riziko toho, že jejich mateřské mléko neobsahuje správné množství vitamínu B12 a vitamínu D. Je tedy doporučeno tyto vitamíny uměle doplňovat buď u matky, nebo u dítěte. Pokud matka své dítě z nějakého důvodu nekojí, může využít kojeneckou výživu, které je dnes už velký výběr. Je tedy možné pořídit i výživu ze sóji. Ta komerční však bývá často doplněna hovězím tukem a tak může být těžké vhodnou náhradou za mateřské mléko sehnat. Batolatům do dvou let by ve stravě rozhodně neměl chybět dostatek energie, tuk a ne tak velké množství vlákniny. Mezi potraviny které tyto podmínky splňují, řadíme například ořechy, hlavně v podobě másel a omáček, avokádo, tofu, pudinky a třeba mléčné polévky. Stejně jako ořechy, i slupky luštěnin by dětem mohli dělat problém při trávení, proto je pasírujeme přes sítko, nebo mixujeme hodně najemno (Melina, 2008).

V průběhu druhého roku života, zařazují matky dětem do jídelníčku plnotučné kravské mléko, vegani volí mléka rostlinného původu. Tady však hrozí riziko, že se dítěti nebude dostávat dostatečného množství tuku, je tedy potřeba ho doplňovat již

zmíněnými ořechy, nebo avokádem. S nabývajícím věkem je množství tuku potřeba opět snižovat, aby nedošlo k obezitě. Mléka rostlinného původu by také měla být obohacena o vitamíny a minerální látky, které zajistí dítěti optimální růst (Melina, 2008).

1.2 Charakteristika dítěte v předškolním věku

Jelikož se můj výzkum zabývá stravováním předškolních dětí, je toto životní období člověka dalším stěžejním tématem mé práce. Z toho důvodu mu věnuji tuto kapitolu, ve které je stručně popsáno, jak se vyvíjel pohled na dítě v průběhu času. Dále je zde popsán tělesný a sociální vývoj dítěte. Oba úzce souvisí s tématem vegetariánství.

Předškolním obdobím můžeme nazývat dobu od 3 do 6 let dítěte. Konec tohoto období je individuální a závisí na fyzickém, ale i osobnostním a sociálním vývoji dítěte. Mezníkem pro konec tohoto období je nástup dítěte do školy. Erickson označuje předškolní věk za období iniciativy. Prvotní činností dítěte je aktivita, která nemá žádný konkrétní cíl, ona sama je cílem a dítě se jejím prostřednictvím postupně učí sebeprosazení. Až po zdokonalení určitých schopností a dovedností, slouží aktivita dítěti k dosažení jiných, již konkrétních cílů. Úkolem pedagoga, je tuto aktivitu nasměrovat tak, aby měla nějaký smysl a neuspokojovala potřeby dítěte jen v daný okamžik (Vágnerová, 1996).

1.2.1 Pojetí dítěte v průběhu času

Pohled na dítě a jeho společenskou hodnotu se v průběhu času hodně proměnil. Na počátku našich dějin, se s dítětem zacházelo jako s věcí, majetkem rodičů. Po několik století přišlo lidem přirozené zbavovat se novorozených dětí, zejména dívek. Otec dítěte mohl využít tzv. právo veta a zbavit se nechtěného, nebo například postiženého dítěte, hned po jeho narození. Udržovala se tak také převaha společensky žádoucího pohlaví. Teprve v roce 374 bylo toto jednání prohlášeno za trestný čin. S krutým až nelidským narušováním práva na existenci, jsme se ale mohli setkat i ve dvacátém století v podobě nacistických čistek se záměrem udržení čisté lidské rasy (Opravilová, 2002).

Ve středověku bylo v dětském věku důležité hlavně přežití. I přesto, že se již společnost snažila řídit humanistickými ideály, pojetí dítěte jako svobodného člověka bylo ještě daleko. Nadále měl nad dítětem rozhodovací právo otec, který rozhodoval o budoucnosti a mohl dokonce své dítě prodat. Chlapci ve věku přibližně pěti let, podle toho z jaké společenské vrstvy pocházeli, odcházeli do pážecí služby ke dvoru nebo do řemeslného učení. Dívky se ve stejném věku začaly věnovat domácnosti a s tím spojenou prací (Opravilová, 2002).

Už od pravěku funguje začleňování dětí do života dospělých pomocí různých zkoušek a obřadů (iniciace). Dítě při zkoušce mělo dokázat svou psychickou připravenost, tělesnou sílu a zdatnost. U původních národů, mohlo jít také o překonání určité fyzické bolesti. Se zvládnutím zkoušky a začleněním se do kolektivu dospělých přibyla dítěti i povinnost pracovat. Práce dětí mladších devíti let byla zakázána až v roce 1833 a od roku 1855 bylo zakázáno, aby děti pracovaly v továrnách (Opravilová, 2002).

Zvláštním důkazem pohledu na dítě ve společnosti je výtvarné umění. Do dvanáctého století nejsou dochována téměř žádná díla, která by dítě zobrazovala. Výjimku zastávají malby s náboženskou tematikou. Dítě je zde ale zobrazeno jako nepřírozeně vypadající malý dospělý. Každopádně nešlo o to, že by umělci neuměli dítě správně zachytit, snažili se ale nejspíš vyjádřit, jak bylo na dítě společností pohlíženo (Opravilová, 2002).

Období humanismu dětem přineslo řadu dalších omezení a jejich úkolem byla bezpodmínečná poslušnost. Tělesné tresty na neukázněnost byly na denním pořádku. Na dětský věk bylo pohlíženo jako na období nedokonalosti, které se musí přetrpět (Opravilová, 2002).

První, kdo se snažil pochopit potřeby dítěte a pohlížel na ně jako na osobnost, byl Jan Amos Komenský (1592 - 1670). Pro něj byly děti darem a budoucností lidské společnosti. V roce 1631 dokončil svůj spis *Informatorium školy mateřské*, ve kterém vznáší důležitost předškolní výchovy. Tvrdí, že je důležité děti seznamovat se základy všech věd. Navádí také dospělé k tomu, aby si děti více vážili a věnovali jim dostatečnou pozornost. Vývoj celé společnosti dle něj závisí na porozumění dětem a jejich potřebám. I přes tyto pozitivní náznaky, byla společnost k dětem stále velmi

přísná a necitlivá. Jejich výchova byla prací výhradně žen. Pohled na dítě jako nedokonalé a bezvýznamné stvoření, zpochybnil John Locke (1632 - 1704) koncem 17. století. Dítě nazval nepopsanou deskou (tabula rasa), která je následně během života popsána. Tato myšlenka nabyla důležitosti až mezi behavioristy na konci 19. století (Oprávilová, 2002).

V 18. století se pohled na dítě výrazně posunul díky J. J. Rousseauovi (1712 - 1778). Ten se snaží, zatím nepochopené dítě, osvobodit od společnosti a věnovat se jeho spontánnosti. Respektuje jeho věkové zvláštnosti a rozdíly a snaží se o tzv. „přirozenou výchovu“ v souladu s přírodou. Přesto, že Rousseau považuje raný vývoj za jedno z nejdůležitějších období života, tvrdí, že rozum v tomto období spí a rozvíjí se jen smysly a tělesná zdatnost. To podle něj zvládne sama příroda, takže se dítěti nemusí věnovat velká pozornost. I tak považuje dětství za období rovnocenné s dalšími vývojovými etapami v životě člověka. 19. století se k myšlenkám přirozené výchovy připojil důraz na vzdělávání a následovalo tak zavedení povinné školní docházky. Dětství bylo stále téměř nevýznamné, navíc velké množství dětí se dožilo jen velmi nízkého věku. Po reformním hnutí za novou výchovu na konci 19. století, které kladlo důraz na spontánnost a sebevyjádření, zastávalo respektující a laskavý přístup k dítěti, se tvrdilo, že společnost konečně objevila dítě. Od toho se vyvíjí dnešní výchova a vzdělávání (Oprávilová, 2002).

1.2.2 Tělesný vývoj

Nejrychlejší tělesný vývoj dítěte můžeme pozorovat v prvním roku života, kdy se rapidně zvětšuje hmotnost, ale i zdokonalují pohybové schopnosti a dovednosti. Následně je vývoj téměř vyrovnaný a další velký skok můžeme pozorovat u předškolních dětí. V tomto věku se dětem výrazně mění tělesné proporce, prodlužují se končetiny a velikost hlavy najednou odpovídá velikosti zbytku těla. Následkem tohoto prudkého růstu se však může objevit ochablost svalstva a děti nemusí být schopny správné koordinace. Zároveň se ale vyvíjí i nervová soustava a tak je dítě postupně schopno své pohyby řídit (Dvořáková, 2000).

Děti v předškolním věku ještě nemají dokončenou osifikaci kostí a existuje zde proto větší riziko onemocnění kostí a ortopedických vad (<http://www.vemeste.cz/2011/04/dite-v-predskolnim-veku/>).

Rizikem by se zde mohla stát nadměrná konzumace živočišných bílkovin, které jsou nejvíc zastoupeny v masě. Organismus je jimi zatížen a nezvládá správně hospodařit s vápníkem. V zemích kde se konzumuje více masa, bývají velmi časté zlomeniny kostí. V zemích, kde se konzumuje masa málo, je těchto případů mnohem méně. „*Například v Německu je průměrná spotřeba živočišných bílkovin přes 60 g /den na jednoho obyvatele, počet zlomenin krčku stehenní kosti je 200 na 100000 obyvatel za rok. V Nigérii je spotřeba živočišných bílkovin 8 g/den a počet zlomenin pouze 0.1 případů na 100000 obyvatel za rok.*“ (Luňáček, 2004, nestránkováno)

Často je také doporučováno zvyšovat množství vápníku ve stravě například kravským mlékem, to ale není řešením, protože jím ještě více zvyšujeme počet živočišných bílkovin v těle. (Luňáček, 2004).

Je dokázáno, že děti stravující se vegetariánsky nebo vegansky mají normální vývoj. Je pravda, že jejich růst se v jisté části jejich dětství zpomalí, ale je plynulý a následně děti dosahují normální výšky. Co je třeba si uvědomit, je také to, že v dnešní době ve vyspělých státech není problémem dětská podvýživa, ale naopak obezita a ta je u vegetariánské stravy méně častá. Už v roce 1996 ve stanovisku Americké dietetické asociace k vegetariánství se můžeme dočíst, že laktoovovegetariánská ani veganská strava nebrání normálnímu vzrůstu a pokud je správně uzpůsobená, naplňuje nutriční potřeby dětí a dospívajících (Luňáček, 2004).

1.2.3 Rozvoj sociálních dovedností

Tuto kapitolu jsem do bakalářské práce zařadila hlavně proto, že rozvoj sociálních dovedností dítěte je velmi spojen s výchovou. Vegetariáni většinou své děti vychovávají taktéž k vegetariánství a s tím souvisí i rozvoj empatie a prosociálního chování. V tomto případě ne jen vůči lidem, ale i zvířatům.

Dítě se v předškolním věku, kromě jiných sociálních dovedností, učí zejména prosociálnímu chování. Přebírá od svého okolí, hlavně rodiny, způsob chování, který se

nevztahuje jen na určitou roli, ale funguje neustále. Tímto chováním by mělo dítě projevovat respekt k ostatním a svůj pozitivní přístup k životu. Musí se tedy naučit potlačit některé své aktuální potřeby ve prospěch jiných, ovládat svou agresi a projevovat empatii. Základním kamenem pro úspěch je ale stabilní rodina, která dítěti poskytuje hodné vzorce chování, které by mohlo napodobovat, a ve které se dítě cítí bezpečně. Pokud tomu tak není a dítě se už od raného věku cítí ohrožováno, může se projevovat asociálně, a nezíská tedy moc pozitivních sociálních zkušeností. Napodobuje své rodiče, a neuvědomuje si, že by se mělo chovat jinak (Vágnerová, 1996).

Schopnost vžít se do pocitů druhého je pravděpodobně vrozená, ale velmi ji ovlivňuje výchova. Období pro rozvíjení této schopnosti je věk okolo dvou let, kdy můžeme přístupem k dítěti tuto schopnost podpořit, nebo potlačit (Koťátková, 2008).

Předškolní děti už se mohou chovat empaticky, ale ne do takové míry jako dospělý. Vnímají totiž většinou jen ty emoce, které druhý člověk projevuje navenek. Někdy se také nedokáží vymanit z intenzity dané emoce a začnou ji prožívat také, nejsou tedy potom schopny žádné pomoci (Vágnerová, 1996).

K sociálním dovednostem patří také zvládnání agresivity. U menších dětí jde převážně o agresivitu fyzickou, u starších potom o slovní. Agresivitu předškolních dětí dělíme podle toho, jestli je cílená a dítě v tom případě uspokojuje ubližování někomu jinému, nebo jestli ji využívá jen jako prostředek pro dosažení jiného cíle. Tato druhá forma bývá u malých dětí častější, s postupujícím vývojem si ale dokáží ve frustrující situaci poradit jinak a tak většinou agresivita vymizí. Při hodnocení agresivních dětí musíme pozorovat motivaci, která k takovému chování vedla a potom také to, jak dítě chápe následky svého jednání. To ale velmi souvisí s již zmíněnými převzatými vzorci chování, hlavně od rodičů (Vágnerová, 1996).

Zakazování nevhodného chování bez řádného vysvětlení, nemá pro dítě téměř žádný význam. Nijak to jeho sociální schopnosti nerozvine. Samotné vysvětlování bez naší citové angažovanosti a podpory, je ale také skoro zbytečné. Už samotná výchova musí být naplněna citlivým zacházením s dítětem a vedení ho k pozitivnímu vztahu k druhým lidem a k přírodě. To je zásadní pro rozvoj altruismu (Koťátková, 2008).

1.3 Stravování v mateřských školách

Školní stravování je služba pro strávnicky, tzn. děti, žáky, studenty a osoby, kterým je tato služba poskytována v rámci hmotného zabezpečení, plného zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovných a internátních služeb. Řídí se výživovými normami a rozsahem finančních limitů pro nákup potravin stanovených v příslušných vyhláškách. Stravování zajišťuje škola, nebo osoba poskytující stravovací služby (vyhláška č. 107, 2007).

1.3.1 Spotřební koš

Spotřební koš určuje, jaké výživové hodnoty mají obsahovat jídla podávaná dětem v mateřské škole. Legislativa stanovila skupiny poživatin a k nim doporučenou spotřebu na žáka za den, dle věku. Výpočtem spotřebního koše jídelna dokumentuje dodržování těchto norem. Spotřební koš se vypočítává za každý měsíc v hodnotách „jak nakoupeno“. Podrobnosti k výpočtu spotřebního koše jsou uvedeny ve vyhlášce 107/2005 Sb. (https://www.jidelny.cz/docs_show.aspx?id=31)

Tzv. Konvenční spotřební koš byl poprvé uveden roku 1993 ve vyhlášce 48/1993 Sb. roku 1993 o školním stravování. Byl vytvořen proto, aby se co nejefektivněji zdokumentovala průměrná spotřeba poživatin na strávnicka a den v gramech za měsíc. Již od začátku zohledňoval požadavky na obsah bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálních látek dle věku strávnicka. (Metodický návod k hodnocení výživových ukazatelů, 2016)

Šlo o doporučené dávkování s myšlenkou sociální podpory – cílem bylo děti nakrmit dobře a levně. To bylo velkým krokem vpřed v padesátých letech, tedy v době nedostatku. Dnes máme opačný problém, nadbytek. Již nám nejde o překonávání hladu, ale o uspokojení z jídla. Dominantou se tedy stává psychologická lidská potřeba. Současný způsob řízení a kontroly školního stravování však zkoumá pouze plnění doporučených živin. Vyhláška o školním stravování nezahrnuje psychologii výživy a ani se o ní téměř nedozvíme při výuce na středních a vysokých školách, kde se zaměřují na problematiku výživy. Tyto skutečnosti potom neodmyslitelně vedou

k plýtvání různými poživatinami, dle preference dětí. (Česká společnost pro vegetariánství a výživu, 2014)

Tabulka 1: Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den (jak nakoupeno)

| Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den (jak nakoupeno) | | | | | | | | | | |
|--|------|------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|----------|-----------|
| věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla | maso | ryby | mléko tekuté | mléčné výrobky | 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 |
| celodenní stravování | | | | | | | | | | |
| 3 - 6 r. | 114 | 20 | 450 | 60 | 25 | 40 | 190 | 180 | 150 | 15 |

Zdroj: (Metodický návod k hodnocení výživových ukazatelů, 2016)

Tabulka 2: Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu (jak nakoupeno)

| Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu (jak nakoupeno) | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|----------|-----------|--|
| věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla | vejce | mléko tekuté | mléčné výrobky | 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 | |

Zdroj: (Metodický návod k hodnocení výživových ukazatelů, 2016)

U spotřeby potravin za měsíc je přípustná tolerance množství $\pm 25\%$ s výjimkou tuků a cukru. Množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze jedinečně snížit. Rostlinné a živočišné tuky jsou v poměru zhruba 1:1 s zaměřením na zvyšování podílu tuků rostlinných. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici

tolerance. Nápoj je pokaždé součástí jídla a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutné zařadit do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídavkem tohoto vitamínu. Není zde zaznamenána spotřeba obilovin, které byly použity jako součást bezmasých jídel, příloha, nebo zavářka do polévek. Jejich měsíční spotřeba se nesleduje, ale lze ji vyhledat v položce „ostatní“, stejně jako spotřebu soli, dochucovadel, polotovarů apod. (Metodický návod k hodnocení výživových ukazatelů, 2016)

Čím nahradit maso v jídelníčku?

V začátcích se doporučuje konzumace sojových a obilných bílkovinných koncentrátů, které opticky i chutově nahradí maso. Je to například tofu, robi, seitan, klaso, sojové kostky a plátky. Tyto náhražky jsou výživné a na rozdíl od masa nepůsobí negativně na lidské tělo. Správně upravená vegetariánská strava, obsahující obiloviny, zeleninu, luštěniny a ovoce, dokáže tělu dodat dostatečné množství živin, a tak není žádná náhrada masa nutná (Luňáček, 2004).

1.3.2 Stravovací návyky

Pokud se bavíme o přijímání pravidel, co se týče jídla, platí zde stejné zásady jako u jiných činností, u kterých si dítě musí zvyknout na určitý režim. Je důležité, aby dítě tyto činnosti, jako je hygiena, oblékání, čas na odpočinek a samozřejmě jídlo, zažívalo přímo s rodičem, který je v pozici průvodce a laskavého pečovatele. Dítě si osvojuje názvy a průběh těchto činností a je potom lépe připraveno podřídit se pravidlům v mateřské škole. Také ale vnímá, že není jediný, kdo se tomuto řádu musí přizpůsobovat, pravidla dodržuje i dospělý a tím je dítěti dobrým vzorem. K přijetí jídla jako přirozené součásti dne a života pomůže také to, když rodiče, nebo matka, sdílejí jídlo a tento rodinný rituál s dítětem už od prvního roku života. Může jít jen o některá jídla, jde o to, aby už dítě nepovažovalo jídlo za něco individuálního. Jestliže některé části jídla zatím nemůže, nebo nechce jíst, nic se neděje, neměli bychom ho do něčeho nutit. Je důležité, že dítě sdílí událost s ostatními a může sledovat, že ostatní jím odmítané jídlo rádi jedí. Jeho rozhodnutí o tom, co bude jíst a co ne, bychom měli nechat na něm, a to že něco odmítá moc nekomentovat. Až se dítětem odmítaná

potravina bude příště podávat ke společnému jídlu, měli bychom mu ji ale nabídnout. Dítě pozoruje, vnímá ostatní a postupně ochutnává. V průběhu života bude mít jídla, které má více či méně rádo, ale přirozeně bude přijímat to, co jedí lidé v jeho okolí (Koťátková, 2008).

1.3.3 Možnosti a tolerance alternativní stravy v MŠ

Dětem v mateřské škole, kteří mají doporučení od pediatra, může škola poskytnout stravování v tzv. dietním režimu, pokud pro to má škola podmínky, nebo pokud zajistí jiného dodavatele stravy v souladu s vyhláškou o zajištění školního stravování. Receptury pro dietní stravování musí být schválené nutričním terapeutem, pediatrem, nebo lékařem se zvláštní specializací v oboru. Laktoovovegetariánskou stravu lze dítěti podávat, pokud s tím souhlasí všichni zákonní zástupci a popřípadě provozovatel stravovacích služeb, který může zajistit výběr jídel. Pro veganskou stravu nejsou výživové normy upraveny (vyhláška č. 107, 2007).

Podle slov ombudsmanky Anny Šabatové v rozhovoru z roku 2018, se předškolní vzdělávání od dalších stupňů liší také v tom, že ředitel mateřské školy je při nástupu dítěte do školy povinen určit rozsah a způsob stravování dítěte v mateřské škole. Měl by se na tom dohodnout s rodiči tak, aby dítěti mohla být strava poskytnuta vždy, když je v době jídla ve škole přítomno. Mateřská škola nemusí přistoupit na všechny požadavky ohledně stravování, musí však být ochotna s rodiči uzavřít určitou dohodu. V případě, že mateřská škola odmítne spolupráci na této dohodě, je možné se obrátit se na zřizovatele školy, kterým je většinou obec (město). Pokud by se ani s touto podporou nedařilo dohodu o způsobu stravování dítěte v mateřské škole uzavřít, zbývá už jen podat stížnost na Českou školní inspekci, která zde může následně prověřit plnění právních předpisů v oblasti stravování (Česká justice, 2018).

Kontrolu plnění příslušných předpisů ve školních jídelnách, mají na starost krajské hygienické stanice. Jejich práci řídí hlavní hygienik ministerstva zdravotnictví. V rozhovoru pro iDNES.cz, ve kterém byl hlavní hygienik dotazován, zda se školy umožňující donášku vlastního jídla bez potvrzení lékaře, vystavují nějakým právním nebezpečím, odpověděl neurčitě: „*Orgán ochrany veřejného zdraví ani žádný právní*

předpis hygienické požadavky vztahující se na donesené pokrmy, které budou dítěti podány v rámci školního stravování, nestanovuje. Pouze v případě ohrožení veřejného zdraví může příslušná krajská hygienická stanice uvedenou činnost omezit nebo zakázat,“ sdělila mluvčí ministerstva zdravotnictví Gabriela Štěpanyová (iDNES, 2018).

1.3.4 Možnost alternativních programů v mateřských školách

V dnešní době existuje spousta typů mateřských škol a rodiče tak mají velký výběr předškolního zařízení pro své děti. Klasické mateřské školy provozované obcí a církevní školy zřizované danou církví, se liší vzdělávacími programy, které si každá škola připravuje, nejlépe ve spolupráci s rodiči. Dále jsou tu školy soukromé, které mají samozřejmě také program, který by měl vyhovovat vzdělávacím potřebám předškolních dětí. Rodiče by se tedy měli zajímat o to, jak tento program v dané škole funguje (Košátková, 2008).

Od roku 1990 se na území České republiky začaly objevovat i tzv. alternativní mateřské školy, které se řídí určitým programem či filosofií, která se již v průběhu nemění a školy takto fungují všude možně po světě. Přesáhne-li jejich fungování devadesát let, jsou prohlášeny za tzv. klasické alternativy. U nás se začaly objevovat alternativní programy:

- Waldorfská mateřská škola (založena R. Steinerem v Německu)
- Mateřská škola Marie Montessori (založena M. Montessori v Itálii)
- Daltonský plán (založen Helen Parkhurstovou v USA)

Mezi moderní alternativní programy mateřských škol, které fungují na našem území, řadíme Program Začít spolu (založen v USA) a Program podpory zdraví (založen v ČR), (Košátková, 2008).

1.3.5 Vegetariánská škola Happy Child

První vegetariánská mateřská škola vznikla v roce 2004 v Praze a stala se první školou s tímto alternativním programem v Evropě. Je zapsaná v rejstříku mateřských

škol, takže také podléhá inspekcím ministerstva školství. V roce 2005 získala škola ocenění Vegetarián roku. Zakladatelkou a ředitelkou soukromé mateřské školy Happy Child je Savitří Braunová, která se o škole vyjádřila v rozhovoru pro www.babyweb.cz

V prostorách školy je kuchyně, kde je zaměstnaná jedna kuchařka, přičemž její shánění byl podle ředitelky největší problém. Do jídelníčku ve škole běžně zařazují bio potraviny jako například mléko, ovoce a zeleninu, luštěniny, obiloviny a těstoviny. A potom náhražky masa, jako je tofu a seitan. K svačině podávají dětem obvykle jogurty a tvarohy opět v bio kvalitě, pečivo, ovoce a zeleninu v různých kombinacích, müsli, ovesné, pohankové či jáhlové kaše a podobně. Rodiče mají k informacím o jídelníčku přístup na školním webu. (<https://www.babyweb.cz/vegetarianska-skolka>, 2009)

Školu v čase od 9 - 15 hodin navštěvuje průběžně 30 - 40 dětí, které jsou učiteli vedeny ke zdravému životnímu stylu, včetně zdravého stravování. Funguje zde také program zaměřený na ekologii, který se však netýká jen vztahu člověka k přírodě, ale i vztahů mezi lidmi. „*Děti nejsou tak agresivní jako ty, které jedí maso. Nejsou tak neklidné a dobře se s nimi jedná,*“ zmínila v rozhovoru S. Braunová. (<https://www.babyweb.cz/vegetarianska-skolka>, 2009)

1.4 Charakteristika výzkumných metod použitých v bakalářské práci

Jako hlavní metodu výzkumu jsem zvolila obsahovou analýzu dokumentů. V mém případě jde o studii a porovnání údajů ze spotřebních košů a jídelníčků, z pěti tříd mateřských škol. Druhou metodou výzkumu v mé práci je hloubkový rozhovor s pediatry, týkající se vhodnosti vegetariánské stravy v dětském věku.

1.4.1 Obsahová analýza

Tato metoda výzkumu je považována za jednoduchou a zároveň velmi systematickou. Můžeme ji využít při zkoumání jakéhokoli textového souboru. I přesto, že se obsahová analýza zaměřuje spíše na kvantitu, obsahuje i kvalitativní postupy a proto ji můžeme řadit i ke kvalitativním metodám (Dvořáková, 2010).

Obsahová analýza prošla dlouhým vývojem a v padesátých letech dvacátého století byla konečně definována jako metoda. Již dvacet let před tím, byla ale běžně využívána ve výzkumech, zejména v oblasti společenských věd. Oblibu si získala právě díky již zmíněné využitelnosti na různé typy textových souborů, přizpůsobivosti výzkumným cílům a komparativnosti (Dvořáková, 2010).

Kvalitativní obsahová analýza má pomoci upřesnit názory, motivy, nebo pojmy. Často bývá doplněna i jinými technikami sběru dat. Zkoumané dokumenty dělíme podle:

a) *dostupnosti*

- veřejné (noviny, statistiky, výroční zprávy, koncepční a strategické dokumenty)
- osobní (autobiografie, fotografie, deníky, diáře, účtenky, předměty)

b) *původu*

- primární (sesbírané a stále ještě nezpracované surové informace)
- sekundární (již zpracované primární informace např. výsledky výzkumů)

c) *formy*

- psané (knihy, noviny, příspěvky)
- vizuální (předměty, filmy, fotografie, spoty)
- zvukové (písně, muzikály)
- kombinované (webové stránky, počítačové programy, databáze)

(Linderová, Scholz & Munduch2016)

1.4.2 Hlubkový rozhovor

Tato metoda rozhovoru na rozdíl od standardizovaného, cílí na to, co si dotazovaní o konkrétním problému myslí a jaký k tomu mají důvod. Měla by je motivovat k zamyšlení se nad odpovědí a sdílení svých vlastních názorů. Využití této

metody je vhodné v případech, kdy chceme získat širší pohled na problém a zároveň slyšet více názorů. To by nám mělo pomoci rozkrýt souvislosti, které nám zatím nebyly známy. Neřídíme se neměnným scénářem a pořadím otázek. Máme předem daný obsah, díky němuž sledujeme otázky, které chceme, aby v rozhovoru zazněly. Jejich formulace a pořadí v rozhovoru však závisí na situaci a je na tazateli, aby si je uspořádal. Stejně jako standardizovaný rozhovor má hloubkový několik fází, které by na sebe měly navazovat, aby byl rozhovor pro respondenta příjemný a srozumitelný (Vojtíšek, 2012).

1. Zahájení

Vhodné je začít otázkou, která se netýká rozhovoru. Navodíme tak příjemnější atmosféru. Následně upřesníme, čeho se rozhovor vlastně týká a jak bude dlouhý, kdo jsme a proč ho děláme. Také ujistíme respondenta o tom, že odpovědi budou anonymizovány a bude tak zachována diskrétnost.

2. Průběh

Při rozhovoru se snažíme vyjadřovat přesně, popřípadě otázky dovysvětlit. Je také dobré aktivně naslouchat a mít zájem o každý detail odpovědi respondenta. Rozhovor by neměl být delší než 60min.

3. Záznam

Nejlepší způsob zaznamenání rozhovoru je audiozáznam. Tazatel se tak v průběhu rozhovoru může plně věnovat respondentovi. Potřebujeme k tomu ale souhlas respondenta.

4. Zakončení

Po skončení rozhovoru respondentovi poděkujeme a můžeme mu nabídnout výsledky našeho výzkumu, pokud o ně po jeho dokončení bude mít zájem (Vojtíšek, 2012).

2 Praktická část

Metod, jak zkoumat vhodnost vegetariánské stravy u dětí v předškolním věku, bychom mohli využít nespočet a nevhodnější by samozřejmě bylo situaci zkoumat z lékařského hlediska. Já jsem si jako budoucí učitelka v mateřské škole vybrala předškolní zařízení, které už tento typ alternativního stravování zařadily do svého programu, a chci jimi vytvořené vegetariánské jídelníčky porovnat s klasickými jídelníčky z různých typů mateřských škol. Jelikož bych se chtěla více přiblížit k jádru problému, rozhodla jsem se do výzkumu zařadit také rozhovory s pediatry ze středočeského kraje, kteří mají dlouhou praxi ve svém oboru. Mohou mi tak poskytnout nosné informace o výhodách či riziku vegetariánské stravy v dětském věku.

Hlavním cílem mé práce je prozkoumat, zda spotřební koše vytvořené vybranými mateřskými školami, odpovídají výživovým potřebám dětí od 3 do 6 let, které jsou stanoveny normativy pro školní stravování dle ministerstva zdravotnictví ČR. Zaměřuji se zejména na vegetariánství, ale porovnávám jídelníčky a spotřební koše z různých mateřských škol.

Mým dílčím cílem č. 1 je zjistit, zda vegetariánské školy využily ve zkoumaném měsíci více zeleniny, ovoce, luštěnin, mléka a mléčných výrobků než klasické mateřské školy.

Mým dílčím cílem č. 2 je zjistit, jaký názor mají na vegetariánství v předškolním věku čeští pediatři, působící ve středočeském kraji včetně Prahy.

2.1 Výzkumné otázky

1. Daří se mateřským školám naplňovat určené normativy ve spotřebním koši s tolerancí $\pm 25\%$ s výjimkou tuků a cukru?
2. Liší se zastoupení vybraných druhů potravin v jídelnících vybraných mateřských škol?
3. Jaký mají názor pediatři působících na území české republiky na vegetariánské stravování v dětském věku?

2.2 Výběr mateřských škol

Pro výzkum jsem se snažila vybrat mateřské školy, se kterými mám vlastní zkušenost z praxe. Když jsem se minulý rok setkala ve státní waldorfské mateřské škole, s vegetariánskou třídou, utvrdilo mě to v tom, že bych na toto téma chtěla napsat bakalářskou práci. Jelikož ale škol s tímto stylem stravování není v republice mnoho, zařadila jsem do výběru i různé další mateřské školy, aby bylo následné porovnání zajímavější.

2.3 Charakteristika zkoumaných skupin

Spektrum zkoumaných mateřských škol není široké, ale zato rozmanité. Vybrala jsem čtyři mateřské školy, které se nacházejí v Praze.

Do výzkumu jsem zapojila:

- Soukromou mateřskou školu s environmentálním vzdělávacím programem, která děti vede k pozitivnímu vztahu k přírodě a zvířatům a získala ocenění skutečně zdravá škola. Je zaregistrovaná v rejstříku MŠMT a tvoří ji dvě klasické a dvě lesní třídy, ve kterých je dohromady 61 dětí.
- Státní mateřskou školu, která je zároveň fakultní mateřskou školou se speciální péčí. Jsou zde čtyři oddělení s věkově heterogenním složením dětí a jedno oddělení pro děti se speciálními potřebami. Dohromady je ve škole zapsáno cca 114 dětí.
- Státní waldorfskou mateřskou školu, která se samozřejmě řídí waldorfskou pedagogikou a tedy i křesťanskými hodnotami. Je zde pět tříd a rodiče mají na výběr, zda dětem objednájí klasickou či laktoovovegetariánskou stravu. Škola tedy tvoří dva typy jídelníčků a spotřebních košů na každý měsíc.
- Soukromou vegetariánskou mateřskou školu, která je jedinou vegetariánskou mateřskou školou v České republice. K dispozici je dětem laktoovovegetariánská strava, škola se ale snaží vyjít vstříc i rodinám, stravujícím se vegansky. Škola vede děti ke zdravému životnímu stylu a lásce k přírodě. Zároveň má škola multikulturní program a je složena ze tří tříd: české, anglické a francouzské. Maximální počet dětí na třídu je 12.

Škola mi bohužel pro výzkum byla schopna dodat jen jídelníčky, proto se jí týká jen část práce, kde je zkoumáno zastoupení vybraných poživatin v jídelničkách.

2.4 Organizace výzkumu

2.4.1 Sběr dat

Od škol jsem sbírala jídelníčky a spotřební koše za měsíc březen. U tohoto odstavce bych se chtěla pozastavit hlavně nad tím, jak bylo v některých případech těžké tato data získat. Některé školy, které jsem oslovila, mi spolupráci rovnou odmítly. Jednalo se například i o mateřskou školu naší fakulty a to mě velmi zklamalo. U některých škol trvalo někdy i více než měsíc, než mi spotřební koše opravdu odeslaly a tím se vývoj mé práce zdatelně zpomalil.

2.4.2 Porovnávání dat

Při porovnávání dat jsem se soustředila zejména na plnění spotřebních košů, to bylo dalším úskalím mé práce. Některé školy zapisují normy pro poživatiny přesně podle tabulky norem zveřejněné v metodickém návodu ke spotřebnímu koši od ministerstva zdravotnictví ČR. Ostatní školy ale tvoří normy jinak a dokonce se i zmiňují o tom, že nenaskladňují podle uvedených norem, aby zbytečně neplýtvali jídlem. Bohužel se potom špatně zkoumá, jak s danými hodnotami poživatin pracují. Nastává otázka, zda jsou normy pro spotřební koše určeny dobře či nikoliv. Některé školy tvoří vědomě společný spotřební koš pro mateřskou i přílehlou základní školu. Přitom dle metodického návodu k hodnocení výživových ukazatelů z roku 2016 je jednou z hlavních příčin neobjektivních údajů ve spotřebních koších právě tato skutečnost. Škola by neměla vést stejný spotřební koš pro stravníky různých věkových kategorií. Když už se tak děje, je nutné si uvědomit, že společným jídlem, pro děti např. ze základních a mateřských škol, je pouze oběd, jelikož děti na základní škole nemají školou poskytnutou přesnídávku a svačinu (Metodický návod k hodnocení výživových ukazatelů, 2016, str. 11).

Rozhodla jsem se porovnávat procenta plnění jednotlivých kategorií ve spotřebním koši a potom přímo jídelníčky. I přesto, že k jednotlivým pokrmům nejsou uvedené přesné hmotnosti, lze zjistit, do jaké míry jsou v měsíci v nabízených jídlech zastoupeny např. luštěniny, zelenina, apod.

2.4.3 Rozhovory s pediatry

Rozhovory s pediatry jsem uskutečnila ve více městech středočeského kraje včetně Prahy. Vybrala jsem 6 pediatriů, které znám, nebo o kterých vím, že mají již dlouholetou praxi. Jednalo se o 4 ženy a 2 muže. Průměrný věk respondentů je 55 let se zhruba dvacetiletou praxí.

Hlubkový rozhovor jsem zvolila pro jeho přizpůsobivost. Jako tazatel jsem mohla v průběhu měnit formulace i pořadí otázek a celkově byl rozhovor příjemnější. Od dotazovaných pediatriů jsem se snažila zjistit, co si o tématu vegetariánství v předškolním věku opravdu myslí a jaký na to mají názor z lékařského hlediska. Ptala jsem se také na to, zda mají nějakou zkušenost s vegetariány ze své praxe, myšleno spíše s rodiči, kteří vychovávají své dítě k vegetariánství. Pokud nějakou zkušenost měli, ptala jsem se také na to, jak se tyto děti liší od ostatních v jejich věku. Z rozhovoru jsem si se souhlasem dotazovaných pořizovala audiozáznamy a poté je doslovně přepsala. Přepisy jsem v této práci zařadila do příloh. Jelikož osobní schůzky s pediatry byly časově náročné, dva rozhovory jsem uskutečnila jen telefonicky. I v tomto případě jsem dotazované vždy seznámila se všemi příslušnými okolnostmi a pořídila audiozáznam.

Použitá osnova otázek:

Hlavní otázka: Jaký máte jako lékař\ka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Podotázka I.: Může vegetariánská strava splňovat výživové a vývojové potřeby dítěte?

Podotázka II.: Autoři publikací o vegetariánské stravě tvrdí, že je dokonce zdraví prospěšná. Co si o tom myslíte?

Podotázka III.: Máte zkušenosti s nějakým dítětem vegetariánem ze své praxe?

2.5 Výsledky

Ke komparaci jsem si zvolila jídelničky a spotřební koše za měsíc březen a to od všech vybraných mateřských škol, abych předešla rozdílům v gramáži při použití např. sezónního ovoce nebo zeleniny apod. Je třeba zdůraznit, že všechny výsledky se týkají jen tohoto jednoho zkoumaného měsíce, a jsou to tedy jen průměrné údaje sloužící ke komparaci.

2.5.1 Porovnání skutečné spotřeby poživatin uvedené ve spotřebním koši

Jak jsem již zmínila v kapitole o organizaci výzkumu, porovnání některých dat nebylo snadné hlavně z toho důvodu, že se všechny spotřební koše mateřských škol neshodovaly s normativy určenými ministerstvem zdravotnictví ČR. Vytvořila jsem si proto alespoň tabulku, ve které mohu přehledně porovnat, jakou má každá škola skutečnou spotřebu poživatin uvedených ve spotřebním koši. Údaje skutečné spotřeby jednotlivých poživatin (uvedené v tabulce č. 3) jsem vydělila počtem jídel a výsledkem je počet gramů dané poživatiny (v tabulce č. 3 vyznačeno tučným písmem). Toto výsledné množství slouží pouze k porovnání výsledků, jelikož nepracuji s konkrétními jídelničky. Nejde o počet gramů, které je obsaženo v jedné porci jídla.

Zkratky: MŠ = mateřská škola, WMŠ = waldorfská mateřská škola

Tabulka 3: Skutečná spotřeba poživatin

| | Skutečná spotřeba poživatin | | | | |
|-----------|--------------------------------|---------------------------------|--|---|---------------------|
| | státní MŠ <i>4094 jídel</i> | státní WMŠ <i>1525 jídel</i> | státní WMŠ veg. <i>347 jídel</i> | soukromá ekologická MŠ <i>2046 jídel</i> | soukromá veg. MŠ |
| maso | 64.920g → 15,857g | 70.010g → 45,908g | *** | 32.730g → 15,947g | / |
| ryby | 15.420g → 3,766g | 12.429g → 8,150g | *** | 9.430g → 4,609g | / |
| vejce | *** | 73.000g → 47,869g | 6.460g → 18,617g | *** | / |
| mléko t. | 404.000g → 98,681g | 435.000g → 285,246g | 131.700g → 352,139g | 110.000g → 53,763g | / |
| ml. výr. | 42.620g → 10,410g | 50.436g → 33,073g | 19.700g → 56,772g | 23.570g → 11,520g | / |
| tuky v. | 15.980g → 3,903g | 13.383g → 8,776g | 3.632g → 10,467g | 11.040g → 5,396g | / |
| cukr v. | 3.730g → 0,911g | 16.558g → 10,858g | 4.014g → 11,568g | 2.200g → 1,075g | / |
| zelenina | 255.700g → 62,457g | 182.663g → 119,779g | 77.818g → 224,259g | 109.050g → 53,299g | / |
| ovoce | 129.670g → 31,673g | 185.595g → 121,702g | 72.598g → 209,216g | 82.220g → 40,186g | / |
| brambory | 105.000g → 25,647g | 154.900g → 101,574g | 34.700g → 100g | 56.050g → 27,395g | / |
| luštěniny | 20.700g → 5,056g | 12.100g → 7,934g | 3.450g → 9,942g | 5.580g → 2,727g | / |

Zdroj: Spotřební koše zkoumaných mateřských škol

Jak můžeme vidět v tabulce č. 3, státní mateřská škola má ve zkoumaném měsíci nejmenší spotřebu masa i ryb. Nejvíce těchto poživatin využila WMŠ, ve třídě s klasickým stravováním. Laktoovovegetariánská třída WMŠ má největší spotřebu mléka, mléčných výrobků, zeleniny, ovoce a luštěnin. Překvapivě nejmenší spotřebu luštěnin v daném měsíci, má ekologická mateřská škola. Klasické mateřské školy nemusí mít ve spotřebním koši zahrnutou normu pro vejce. Spotřební koš klasické třídy WMŠ však nejspíše po vzoru laktoovovegetariánské třídy tuto normu má. Překvapivě ji v daném měsíci naplňuje více, než právě třída s laktoovovegetariánským jídelníčkem.

Bližší je tato tabulka popsána v diskuzi.

2.5.2 Procentuální rozdíl skutečné spotřeby poživatin a školou určeného normativu

Jednotlivé mateřské školy sice nemají stejnou hodnotu určeného normativu, ale i tak mohou porovnat, jak která škola svůj normativ ve zkoumaném měsíci procentuálně naplnila. K tomu poslouží tabulka č. 4.

Zkratky: MŠ = mateřská škola, WMŠ = waldorfská mateřská škola

Tabulka 4: Naplnění školou určeného normativu (normativ g → splněno %)

| | Naplnění školou určeného normativu (normativ g → splněno %) | | | | |
|-----------|---|---------------------------------|--|---|---------------------|
| | státní MŠ <i>4094 jídel</i> | státní WMŠ <i>1525 jídel</i> | státní WMŠ veg. <i>347 jídel</i> | soukromá ekologická MŠ <i>2046 jídel</i> | soukromá veg. MŠ |
| maso | 88.960g → 72,97% | 85.663g → 81,7% | *** | 51.710g → 63,29% | / |
| ryby | 15.990g → 96,48% | 15.548g → 79,9% | *** | 8.480g → 111,18% | / |
| vejce | *** | *** | 5.245g → 123,2% | *** | / |
| mléko t. | 479.150g → 84,32% | 457.500g → 95,1% | 121.450g → 108,4% | 215.540g → 51,03% | / |
| ml. výr. | 50.260g → 84,79% | 48.169g → 104,7% | 26.185g → 75,2% | 22.330g → 105,57% | / |
| tuky v. | 27.430g → 58,26% | 26.521g → 50,5% | 4.184g → 86,8% | 14.640g → 75,39% | / |
| cukr v. | 32.140g → 11,61% | 31.096g → 53,2% | 6.980g → 57,5% | 2.200g → 13,54% | / |
| zelenina | 177.760g → 143,85% | 171.028g → 106,8% | 45.370g → 171,5% | 92.790g → 117,52% | / |
| ovoce | 176.020g → 73,67% | 167.750g → 110,6% | 39.905g → 181,9% | 90.400g → 90,95% | / |
| brambory | 146.740g → 71,56% | 142.614g → 108,6% | 31.410g → 110,5% | 94.480g → 59,32% | / |
| luštěniny | 16.150g → 128,14% | 15.846g → 76,4% | 4.364g → 79,1% | 8.480g → 65,80% | / |

Zdroj: (Spotřební koše jednotlivých mateřských škol)

Všehny údaje v tabulce vycházejí ze spotřebních košů jednotlivých mateřských škol. Jde o záznam školou určeného normativu a procent, do jaké byl onen normativ splněn.

Jak již víme z kapitoly o spotřebním koši, jednotlivé skupiny poživatin ve spotřebním koši mají určitou míru tolerance naplnění, do které by se měli vejít. Tato tolerance neplatí jen pro tuk a cukr, kde je normativem dána jen horní hranice. Procentuálně tedy nesmí překročit hranici 100%. Ostatní poživatiny mohou být v rozmezí 75% - 125%.

Tři ze čtyř tříd, zkoumaných v této části práce, normativy určené ve svých spotřebních koších během měsíce výzkumu nesplňují. Státní MŠ nesplňuje pět normativů z deseti, konkrétně normy pro maso, zeleninu, ovoce, brambory a luštěniny. Státní WMŠ ve třídě s laktoovovegetariánskou stravou nesplňuje dva normativy z devíti, konkrétně normy pro zeleninu a ovoce. Ekologická soukromá MŠ nesplňuje čtyři normativy z deseti, konkrétně normu pro maso, mléko, brambory a luštěniny. Státní waldorfská mateřská škola se ve třídě s klasickým stravováním dokázala držet všech určených normativů a splňuje je tedy deset normativů z deseti. Obecně se dá říci, že školám zkoumaných v rámci mé bakalářské práce se naplňování školou určených normativů po dobu zkoumaného měsíce spíše daří. Blíže je tato tabulka popsána v diskuzi.

2.5.3 Porovnání jídelníčků

Pro porovnání jídelníčků jsem si zvolila skupiny poživatin, které jsem vyhledala v jednotlivých jídelničkách vybraných mateřských škol. Do tabulky jsem zapsala, kolikrát za zkoumaný měsíc se v jednotlivých jídelničkách vybrané kategorie poživatin objevily. K přehlednému nahlédnutí jsem vytvořila tabulku č. 5.

Jak můžeme vyčíst z tabulky, největší zastoupení zeleniny ve zkoumaném měsíci má státní WMŠ ve třídě s laktoovovegetariánskou stravou. Největší zastoupení ovoce má soukromá ekologická MŠ, která ale využila společně se státní WMŠ (klasická třída) nejméně luštěnin. Nejvíce luštěnin v daném měsíci využila soukromá vegetariánská MŠ, ta má ale zároveň nejmenší zastoupení ovoce. Nejméně zeleniny využila ve zkoumaném měsíci státní MŠ. Mléko a mléčné výrobky nejvíce využila

státní WMŠ ve třídě s klasickým stravováním. Podrobněji je tabulka okomentována v diskuzi. Zkratky: MŠ = mateřská škola, WMŠ = waldorfská mateřská škola

Tabulka 5: Zastoupení vybraných poživatin v jídelničcích ve zkoumaném měsíci

| Zastoupení vybraných poživatin v jídelničcích ve zkoumaném měsíci | | | | | |
|--|-----------|------------|-----------------|------------------------|------------------|
| | státní MŠ | státní WMŠ | státní WMŠ veg. | soukromá ekologická MŠ | soukromá veg. MŠ |
| zelenina | 40x | 54x | 65x | 50x | 61x |
| ovoce | 22x | 24x | 24x | 30x | 11x |
| luštěniny | 6x | 5x | 7x | 5x | 8x |
| mléko + ml. výr. | 65x | 95x | 93x | 43x (bez nápojů) | 69x |

Zdroj: Jídelníčky vybraných mateřských škol

2.5.4 Výsledky rozhovorů

Pro přehled výsledků rozhovorů jsem vytvořila tabulku, do které jsem zahrнула jen stěžejní otázky z rozhovorů a odpovědi na ně. Ze zmiňované tabulky jasně vyplývá, že čeští pediatři s vegetariánstvím v dětském věku nesouhlasí a pokud mají vlastní zkušenost s dítětem vegetariánem z praxe, tak je negativní. Rozhovory jsou doslovně přepsány a k výzkumné práci přiloženy jako Přílohy 1-6.

Tabulka 6: Shrnutí odpovědí pediatriů na hlavní otázky z rozhovoru.

| | Shrnutí odpovědí pediatriů na hlavní otázky z rozhovoru | | | | | |
|---|--|----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|
| | Resp. A | Resp. B | Resp. C | Resp. D | Resp. E | Resp. F |
| Jaký máte názor na vegetariánství v dětském věku? | negativní | negativní | negativní | negativní | negativní | spíše negativní |
| Může být vegetariánství zdraví prospěšné? | ne | spíše ne | spíše ne | spíše ne | spíše ne | ne |
| Máte vlastní zkušenost z lékařské praxe? | spíše ne | ano | ano | ne | ano | ano |
| Pozitivní, nebo negativní? | \ | negativní | spíše negativní | \ | negativní | negativní |

Zdroj: Rozhovory s pediatriy. (viz. Přílohy 1 - 6)

2.6 Diskuze

Hlavním cílem mé práce bylo prozkoumat, zda spotřební koše vytvořené vybranými mateřskými školami, odpovídají výživovým potřebám dětí od 3 do 6 let, které jsou stanoveny normativy pro školní stravování dle ministerstva zdravotnictví ČR. K tomu se vztahuje výzkumná otázka č. 1: *Daří se mateřským školám naplňovat určené normativy ve spotřebním koši s tolerancí $\pm 25\%$ s výjimkou tuků a cukru?*

Tabulka 7: Odpověď na první výzkumnou otázku

| | Naplnění školou určeného normativu (normativ g → splněno %) | | | | |
|-----------|---|---------------------------------|--|---|---------------------|
| | státní MŠ <i>4094 jidel</i> | státní WMŠ <i>1525 jidel</i> | státní WMŠ veg. <i>347 jidel</i> | soukromá ekologická MŠ <i>2046 jidel</i> | soukromá veg. MŠ |
| maso | 88.960 → 72,97% | 85.663 → 81,7% | *** | 51.710 → 63,29% | / |
| ryby | 15.990 → 96,48% | 15.548 → 79,9% | *** | 8.480 → 111,18% | / |
| vejce | *** | *** | 5.245 → 123,2% | *** | / |
| mléko t. | 479.150 → 84,32% | 457.500 → 95,1% | 121.450 → 108,4% | 215.540 → 51,03% | / |
| ml. výr. | 50.260 → 84,79% | 48.169 → 104,7% | 26.185 → 75,2% | 22.330 → 105,57% | / |
| tuky v. | 27.430 → 58,26% | 26.521 → 50,5% | 4.184 → 86,8% | 14.640 → 75,39% | / |
| cukr v. | 32.140 → 11,61% | 31.096 → 53,2% | 6.980 → 57,5% | 2.200 → 13,54% | / |
| zelenina | 177.760 → 143,85% | 171.028 → 106,8% | 45.370 → 171,5% | 92.790 → 117,52% | / |
| ovoce | 176.020 → 73,67% | 167.750 → 110,6% | 39.905 → 181,9% | 90.400 → 90,95% | / |
| brambory | 146.740 → 71,56% | 142.614 → 108,6% | 31.410 → 110,5% | 94.480 → 59,32% | / |
| luštěniny | 16.150 → 128,14% | 15.846 → 76,4% | 4.364 → 79,1% | 8.480 → 65,80% | / |

Zdroj: (Spotřební koše jednotlivých mateřských škol)

Červeně vyznačené údaje nesplňují normu, zeleně vyznačené jsou údaje o naplnění norem pro tuk a cukr, ke kterým se nevztahuje již zmíněná tolerance (viz. Kapitola 1.3.1 Spotřební koš a 2.5.2 Procentuální rozdíl skutečné spotřeby poživatin a školou určeného normativu).

Na první výzkumnou otázku jsem již stručně odpověděla v kapitole výsledky 2.5.2 Procentuální rozdíl skutečné spotřeby poživatin a školou určeného normativu, kde jsem se zmínila o tom, že vybrané mateřské školy určené normativy ve zkoumaném měsíci spíše splňují. Dále přikládám podrobné komentáře k tabulce č. 4 (kapitola 2.5.2):

Státní mateřská škola

Nesplňuje doporučení z metodického návodu ke spotřebnímu koši v pěti bodech. Přitom tolerance u normativu je $\pm 25\%$ ze sta. Škola nesplňuje určený normativ pro množství masa, zeleniny, ovoce, brambor a luštěnin, přičemž zelenina a luštěniny jsou využity nad míru povolené tolerance.

Za výkyv v hodnotách ovoce a brambor můžeme považovat nedostatek těchto potravin v prvním jarním měsíci. Jestli škola využívá především sezonní potraviny, nebo potraviny od malých farmářů, dá se chápat, že se tyto hodnoty lehce vymykají 25% toleranci. Je také možné, že přes zimu ještě stále využívají místo brambor přílohy různých typů obilovin, které jsou výživnější a do spotřebního koše se ani nezapisují. Spotřeba masa se může toleranci vymykat ze stejného důvodu. Pokud škola odebírá maso z menších chovů, nemusí ho být po zimě dostatek. Výkyv od normy není tak velký a mohli bychom tedy jeho přítomnost přiřadit i tomu, že se škola snaží maso v jídelníčku omezovat. Navýšené množství zeleniny a luštěnin potom dává smysl hlavně proto, aby strava dětem poskytla dostatek minerálů, vitamínů a rostlinných bílkovin. Nízká hranice naplnění normy cukru je poněkud zarážející, ale pokud se škola snaží o zdravé stravování a do toho zařazuje i omezení množství cukru, je to pro děti lepší, než kdyby ho bylo příliš. Ostatně norma cukru nemá danou spodní hranici.

Státní waldorfská mateřská škola

Mléčné výrobky, zelenina, ovoce a brambory. To jsou jediné skupiny potravin, u kterých procentuální hranice „splněno“ přesáhla 100%. Všechny se ale vešly do již zmíněné tolerance. Všechny kategorie, kromě tuků a cukrů, které se k toleranci nevztahují, jsou v těsné blízkosti maximálního naplnění školou určeného normativu.

Státní waldorfská mateřská škola - vegetariánská třída

Třída s laktoovovegetariánskou stravou má ve spotřebním koši, na rozdíl od tříd s klasickým jídelníčkem, zařazena také vejce a jejich využití je, jak se můžeme dočíst v tabulce, značné. Normu ovšem škola splňuje. Skupiny potravin, které z normy vybočují, jsou v tomto případě dvě. Jedná se o zeleninu a ovoce. Je skoro samozřejmé, že u vegetariánské stravy budou tyto kategorie naplněny do maxima. Nevím ale, jak se mohlo stát, že skutečná spotřeba těchto potravin se od normativu liší téměř o dalších 100%. Škola by si měla normy pro vegetariány lépe uzpůsobit. Jídelníček naplňuje normy v oblasti mléka a mléčných výrobků a tak předpokládám, že kromě zeleniny, které je zde přemíra, spoléhá mateřská škola na bílkoviny živočišné.

Soukromá ekologická mateřská škola

Normy této školy nejsou splněny ve čtyř kategoriích. Konkrétně jde o maso, mléko, brambory a luštěniny. Všechny tyto kategorie jsou pod hranicí tolerance určených normativů. Největší výkyv od normy má mléko. Jelikož jde o ekologickou školu se zlatým oceněním skutečně zdravá škola, víme jistě, že používají většinu potravin od malých dodavatelů a často s certifikátem bio. Možná právě proto, není tato norma dostatečně naplněna. Pokud škola zastává názory, že živočišný průmysl, ať už masný či mlékárenský, má z hlediska ekologie negativní dopad na zdraví naší planety, bylo by také pravděpodobné, že místo živočišného mléka využívá mléko rostlinné. To můžeme získat z různých druhů ořechů a obilovin, které opět nejsou ve spotřebním koši zohledněny. Maso může škola omezovat ze stejného důvodu. Setkáváme se zde se stejným případem jako ve státní mateřské škole, kde stejně jako zde není naplněna norma pro brambory. Škola nejspíše využívá více výživnější přílohy k jídlům, které do spotřebního koše bohužel nespádají.

Komentáře k tabulce č. 3 (kapitola 2.5.1):

Státní mateřská škola

Překvapivě má, za zkoumaný měsíc, ze všech zmíněných mateřských škol, kde se děti stravují klasickou stravou, nejmenší spotřebu masa i ryb. Stejně je to se spotřebou mléčných výrobků a s mlékem je v nízké spotřebě překonala jen ekologická mateřská škola. Obě školy mají hodně podobnou spotřebu poživatin. Se zeleninou, ovocem a bramborami se nachází také skoro na stejné úrovni. Luštěniny má státní mateřská škola ve zkoumaném měsíci překvapivě zastoupené ve větším množství.

Státní waldorfská mateřská škola

Ze všech tříd s klasickým stravováním má největší zastoupení masa, ryb, mléka i mléčných výrobků. Největší má také spotřebu zeleniny, ovoce, brambor a luštěnin. Jako jediná ze tří tříd s klasickou stravou má ve spotřebním koši zahrnuta také vejce a jejich využití je dokonce větší, než ve vegetariánské třídě stejné školy.

Státní waldorfská mateřská škola - laktoovovegetariánská třída

Kromě masa a ryb, které jsou z jídelníčku laktoovovegetariánů vyřazeny, a vajec a brambor, kterých má větší spotřebu jen klasická třída waldorfské mateřské školy, má tato třída největší spotřebu všech ostatních poživatin. Dá se to očekávat u zeleniny, ovoce a luštěnin. Je obecně známo, že vegetariáni získávají z luštěnin spoustu potřebných rostlinných bílkovin. Ty živočišné potom z mléka a mléčných výrobků. Co mě překvapilo, je velká spotřeba cukru a tuků v porovnání s ostatními školami.

Soukromá ekologická mateřská škola

Jak už jsem zmínila v prvním odstavci, škola se spotřebou poživatin velmi podobá státní mateřské škole. V porovnání s waldorfskou mateřskou školou můžeme pozorovat značné výchylky zejména v množství použitého mléka, ale i zeleniny, ovoce brambor a luštěnin. Jelikož ekologická mateřská škola používá bio potraviny a vše zmíněné také nejlépe od malých dodavatelů, dá se chápat, že potravin ve školou požadované kvalitě není tolik a proto je jejich využití menší.

Výzkumná otázka č. 2: *Liší se zastoupení vybraných druhů poživatin v jídelnících zkoumaných mateřských škol?*

Tabulka 8: *Odpověď na druhou výzkumnou otázku*

| | Zastoupení vybraných poživatin v jídelnících ve zkoumaném měsíci | | | | |
|------------------|---|------------|-----------------|------------------------|------------------|
| | státní MŠ | státní WMŠ | státní WMŠ veg. | soukromá ekologická MŠ | soukromá veg. MŠ |
| zelenina | 40x | 54x | 65x | 50x | 61x |
| ovoce | 22x | 24x | 24x | 30x | 11x |
| luštěniny | 6x | 5x | 7x | 5x | 8x |
| mléko + ml. výr. | 65x | 95x | 93x | 43x (bez nápojů) | 69x |

Zdroj: Jídelníčky vybraných mateřských škol

Červené údaje v tabulce označují největší zastoupení vybrané poživatiny ve zkoumaném měsíci a modré údaje naopak to nejmenší.

Největší zastoupení zeleniny má tedy státní WMŠ (laktoovovegetariánská třída) a hned po ní následuje soukromá vegetariánská MŠ. Nejvíce ovoce využila soukromá ekologická MŠ, WMŠ (obě třídy) je na druhém místě a soukromá vegetariánská MŠ až na posledním místě. Luštěnin využila nejvíce soukromá vegetariánská MŠ a hned po ní následuje státní WMŠ (laktoovovegetariánská třída). Mléko a mléčné výrobky využila překvapivě nejvíce státní WMŠ (klasická třída), hned po ní následuje státní WMŠ (laktoovovegetariánská třída) a soukromá vegetariánská MŠ. Soukromá ekologická MŠ je co se týče mléka a mléčných výrobků na posledním místě, jejich jídelníčky však neobsahovaly nápoje. Lze tedy usuzovat, že mléka využily ve skutečnosti více.

Dílčím cílem č. 1 bylo zjistit, zda vegetariánské školy využily ve zkoumaném měsíci více zeleniny, ovoce, luštěnin, mléka a mléčných výrobků než klasické mateřské školy. To se nám tedy potvrdilo u zeleniny a luštěnin.

Dílčím cílem č. 2 bylo zjistit, jaký názor mají na vegetariánství v předškolním věku čeští pediatři, působící ve středočeském kraji včetně Prahy. K tomuto cíli se vztahuje výzkumná otázka č. 3. *Jaký mají názor pediatři působících na území české republiky na vegetariánské stravování v dětském věku?*

Z rozhovorů (viz. Příloha 1 - 6) a tabulky č. 6 jasně vyplývá, že čeští pediatři mají na vegetariánství v dětském věku negativní názor. I přesto, že se v odborné literatuře můžeme dočíst, že vegetariánství je pro člověka dokonce zdravotně prospěšné a správně uzpůsobený vegetariánský jídelníček zajišťuje dítěti dostatek živin a nezabraňuje správnému vývoji a růstu, ani jeden z dotazovaných pediatriů by vegetariánství v dětském věku nedoporučil. V některých rozhovorech dokonce zaznělo, že děti mohou mít kvůli vegetariánství střevní nebo kožní problémy. Zmínka padla také o tom, že u některých pacientů, spíše už školního věku, může vegetariánství vést až k poruchám příjmu potravy.

2.6.1 Doporučení vyplívající z výzkumu

Z výzkumu vyplynulo, že tvoření a plnění spotřebních košů je obecně trochu problém. Pokud se mateřská škola snaží tvořit jídelníčky s rozumem a neplýtvat zbytečně potravinami, může mít problém některé normy ve spotřebním koši vůbec naplnit a to přitom neznamená, že by dětem nepodávala výživově vyváženou stravu. Mým doporučením pro mateřské školy by tedy bylo to, aby se snažily o změnu stanovených norem ve spotřebním koši, nebo alespoň jejich větší flexibilitu. Z výsledků sice vyplývá, že mateřským školám se naplňování spotřebních košů spíše daří, z komunikace s mateřskými školami jsem však pochopila, že to nikde není vůbec jednoduché.

Co se týká doporučení ohledně vegetariánství v dětském věku, z rozhovorů vyplynulo, že vybraní čeští pediatři na to mají negativní názor. Nebylo jich mnoho a možná by to stálo za bližší prozkoumání. Ani jeden totiž nedůvěřoval názorům, že správně uzpůsobená laktoovovegetariánská strava či veganská strava je pro děti zdravotně nezávadná a mnohdy dokonce přínosná. To se tvrdí téměř ve všech publikacích o vegetariánství. Já osobně bych dbala na doporučení ošetřujícího pediatra.

3 Závěr

V bakalářské práci se mi povedlo splnit všechny předsevzaté cíle. Tím hlavním bylo prozkoumat spotřební koše vybraných mateřských škol a zjistit, zda odpovídají výživovým potřebám dětí od 3 do 6 let určené MZ ČR. Do této části výzkumu jsem bohužel nemohla zapojit soukromou vegetariánskou mateřskou školu, jelikož mi spotřební koš nedodala. K první výzkumné otázce jsem vytvořila dvě tabulky (č. 3 a č. 4), které dobře posloužily ke komparaci již zmíněných spotřebních košů a jejich údajů. Z kapitoly výsledky výzkumu 2.5.2 a diskuze jsme se potom dozvěděli, že se jejich naplňování mateřským školám ve zkoumaném měsíci spíše dařilo. Prvním dílčím cílem bylo zjistit, zda vegetariánské školy ve zkoumaném měsíci využily více zeleniny, ovoce, luštěnin, mléka a mléčných výrobků než klasické mateřské školy. K této komparaci jsem již mohla využít jídelníčky od všech vybraných mateřských škol. Tabulka č. 5 v kapitole výsledky 2.5.3 dokazuje, že třídy s laktoovovegetariánskou stravou využily více zeleniny a luštěnin, než ostatní třídy. Druhý a poslední dílčí cíl se vztahoval k rozhovorům s českými pediatry, od kterých jsem chtěla zjistit, jaký názor mají na vegetariánství v předškolním věku. Z rozhovorů, které jsou k dispozici v přílohách, a z tabulky č. 6 v kapitole výsledky 2.5.4 vyplývá, že názor vybraných českých pediatrů na vegetariánství v dětském věku, je negativní.

4 Seznam použitých zdrojů

Literatura:

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2000. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-005-6.

HARTINGER, Werner, 2004. *Vegetariánství z lékařského hlediska*. Praha: Earth Save. ISBN 80-903085-4-6.

KAPLEAU, Philip, 1992. *Chránit vše živé: vegetariánství z hlediska buddhismu*. Bratislava: CAD Press. ISBN 80-85349-10-8.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2008. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1568-1

OPRAVILOVÁ, Eva, 2002. *Předškolní pedagogika*. Vyd. 2. opr. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-7083-656-3.

RISI, Armin a Ronald ZÜRRER, 2007. *Vegetariánský život: přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave CZ, ISBN 978-80-86916-00-2

VÁGNEROVÁ, Marie, 1996. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-317-2.

Elektronické zdroje:

DŮVODY PRO VEGETARIÁNSTVÍ, 2012. [online] [citováno 2. 5. 2019]. Článek. Dostupné z <https://www.magazinzdravi.cz/duvody-pro-vegetarianstvi>

DVOŘÁKOVÁ, Ilona, 2010. Obsahová analýza / formální obsahová analýza / kvantitativní obsahová analýza. AntropoWebzin, 2, 95, ISSN 1801-8807. [online]

ETICKÉ VEGETARIÁNSTVÍ [online] [citováno 2. 5. 2019]. Informační portál. Dostupné z <http://www.eticke-vegetarianstvi.cz>

FRÜHAUF, Pavel. 2010. Alternativní výživa u dětí. *Pediatric pro praxi*. [online]

JÍDELNY.CZ [online] [citováno 7. 6. 2019]. Informační portál. Dostupné z https://www.jidelny.cz/docs_show.aspx?id=31

LINDEROVÁ, Ivica, SCHOLZ, Petr, MUNDUCH, Michal, 2016. *Úvod do metodiky výzkumu*. Jihlava 2016, ISBN 978-80-88064-23-7. [online]

LUŇÁČEK, 2004.[online] [citováno, 14. 5. 2019]. Přednáška bod č. 1, bod č. 6. Nestránkováno. Dostupné z <http://www.csvv.cz/index.php/prednasky/24-vegetarianstvi-a-deti>

MELINA, Vesanto a DAVIS, Brenda, ©2008. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. 1. vyd. v češtině. Radňovice: Andrea Komínková. ISBN 978-80-904291-0-9. [online]

MZ ČR, 2016. Metodický návod Ministerstva zdravotnictví ČR Verze 1/2016 - Metodický návod k hodnocení výživových ukazatelů – Objektivizace ukazatelů spotřebního koše. Vypracoval odbor OVZ. [online]

ŠKVAŘIL, J. 2014. Školní stravování jako výchova a vzdělávání. [online] [citováno 20. 6. 2019] Článek. Dostupné z <http://www.csvv.cz/index.php/doporuceni-a-stanoviska-csvv/skolni-stravovani-jako-vychova-a-vzdelavani>

TITZOVÁ, STRAKOVÁ a DEBNÁROVÁ, 2011. [online] [citováno, 20. 5. 2019]. Článek. Dostupné z <http://www.vemeste.cz/2011/04/dite-v-predskolnim-veku/>

VÁLOVÁ, 2018. [online] [citováno 4. 6. 2019]. Článek. Dostupné z <https://www.ceska-justice.cz/2018/01/matka-si-u-ombudsmanky-stezovala-nemoznost-veganske-stravy-ve-skolce-skoly-musi-umoznit-jidlo-domova/>

VEGETARIAN SOCIETY, 2000. [online] Článek. Dostupné z <https://www.vegsoc.org/>

VYROUBALOVÁ, 2018. [online] [citováno, 4. 6. 2019]. Článek. Dostupné z https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/stravovani-materske-skolky-veganska-strava-donaseni-jidla.A180125_114420_domaci_mav

5 Soubor příloh

5.1 Příloha 1 - Rozhovor A

Pavλίna Marková, UMŠ PedF UK

2019

Rozhovor k bakalářské práci

Porovnání výživových hodnot vegetariánských a klasických jídelníčků v mateřských školách

Respondenti: pediatři ze střeđočeského kraje, včetně Prahy

Otázka: Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Podotázka I.: Může vegetariánská strava splňovat výživové a vývojové potřeby dítěte?

Podotázka II.: Autoři publikací o vegetariánské stravě tvrdí, že je dokonce zdraví prospěšná. Co si o tom myslíte?

Podotázka III.: Máte zkušenosti s nějakým dítětem vegetariánem ze své praxe?

Respondent A

Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Tak to já si myslím, že v předškolním věku by to bejt vegetariánská výživa neměla. Protože ty děti když potom někam jedou a jsou tam, jako i z rodiny jsou takhle vedený, tak pak když někam jedou, nebo někam jedou se školou, tak to většinou ten organismus nedá, protože si to tam většinou dají žejo. Takže já si myslím, že by vegetariánské školky být neměly.

A myslíte teda taky z toho důvodu organizačního.

Ne, myslím to z toho důvodu zdravotního. Myslím si, že když jsou potom v dospělosti, tak že to už je jejich rozhodnutí a doplnějí si to něčím jiným, ale u těch dětí jako, já si myslím, že děti mají jíst prostě všechno. Že by jim prostě něco chybělo.

Takže ta strava nenaplnuje ty výživové a vývojové potřeby.

Mhm, určitě ne. Ve školce bych to fakt nadávala, protože mi jsme měli takovou rodinu, kde taky prostě byli, jako vegetariáni, maso nejedli a možná že s tou vegetariánskou to bylo takový hodně přísný a potom ta holka vždycky když někam jela, tak se vrátila a bylo jí špatně, protože tam samozřejmě jedla to co jedli i ostatní a pak měla teda průjem a zvracela jenom z toho důvodu, že na to ten organismus nebyl zvyklý.

Takže máte i nějakou zkušenost z praxe s dětmi vegetariány?

Jako u malejch dětí jako že bych si myslela, že by tady byli přísný vegetariáni to si myslím, že ne, nebo to neřeknou žejo, ale myslím si, že nejsou. Samozřejmě mají děti období, kdy maso nejedí, třeba já nevím, půl roku. Ale pak se zase ty chutě mění a zase maso začnou jíst. Ale že bych tady měla vysloveně rodinu, že maso vůbec nejedí, to ne. A je to jako často ve školkách?

Často ne, ale možná to bude častější a častější.

No horší by bylo, kdyby to byli plný vegani žejo. Já nevím no, mě to pro ty děti nepřijde, třeba ta sója mi nepřipadá taky úplně vhodná.

V těch odborných publikacích tvrdí, že už od narození můžeme získat vše potřebné k vývoji z rostlinné stravy.

Jenže kolik snědí děti ovoce a zeleniny žejo. To zas ten dospělej toho sní podstatně víc. Tady když přijde, tady já nevím, tři z deseti matek, tak řeknou, že dítě nejí ovoce a zeleninu, že to nepozře, ani syrový ani tepelně upravený nijak.

To jsou potom ty rizika, že dítě může být podvyživené, protože i když se rodič snaží mu ten jídelníček uzpůsobit, tak to dítě mnohdy nesní všechno, co mu připraví.

Mhm, no určitě ne. U dětí bych to fakt nedávala.

Dobře, tak vám děkuji za rozhovor.

5.2 Příloha 2 - Rozhovor B

Pavλίna Marková, UMŠ PedF UK

2019

Rozhovor k bakalářské práci

Porovnání výživových hodnot vegetariánských a klasických jídelníčků v mateřských školách

Respondenti: pediatři ze střeđočeského kraje, včetně Prahy

Otázka: Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Podotázka I.: Může vegetariánská strava splňovat výživové a vývojové potřeby dítěte?

Podotázka II.: Autoři publikací o vegetariánské stravě tvrdí, že je dokonce zdraví prospěšná. Co si o tom myslíte?

Podotázka III.: Máte zkušenosti s nějakým dítětem vegetariánem ze své praxe?

Respondent B

Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Negativní. Rostoucí dítě podle mého potřebuje všechno. S mírou, ale všechno.

Takže to, když někteří lékaři tvrdí, že všechny ty živiny, minerály a vitamíny se dají získat i jinde, tak s tím nesouhlasíte?

Nevím, nemám zatím takovou zkušenost, eeh ale vím, že když je člověk vegetarián, tak i u dospělého člověka, je doporučena suplementace. Jo, tak asi to všechno ve vegetariánské stravě není. A vím, že suplementaci někdy polykáme, ale to neznamena,

že se dostane do těla. Takže ten přirozený přívod víme, že je nejlepší. Spolknete tabletu se železem a nemusí z ní být vůbec žádná výtěžnost. Ale když sníte nějaký červený maso se zeleninou, tak víme, že se tam to železo vstřebává. To je takovej příklad asi.

Dobře. A máte třeba nějakou zkušenost z vlastní praxe z ordinace?

Tak určitě se čas od času někdo objeví, nějaký vegetarián. Ale spíš bych řekl, že je ta zkušenost až v tom adolescentním věku a u děvčat, kdy to zavání trošku i pak jako mentální anorexií. To mi připadá, že to je jako, nebo vždycky se na tyhle pacienty dívám jako s tím pozor, tady by to mohlo pokračovat dál. Najednou nejen že se začnou vyhýbat živočišný složce, ale pak si začnou zapisovat porce, pak si začnou počítat kalorie a to už je skoro diagnóza. Tak s tím pár pacientek tady takhle bylo. A nemyslím si, že by nějaká z nich to nesla nějak dobře. No nakonec většina z nich zmoudří a ten jídelníček se trochu upraví, ale pak kor jako v tom, to zas mluvím o té pubertě, kdy je ten vývoj takovej docela bouřlivej a tělo potřebuje asi dost si brát. A vím, že třeba jedny dvě přišly, že jim vypadávají vlasy, tak jsem začal zjišťovat co se děje, proč a tak dále a zjistil jsem, že jsou třeba na vegetariánském jídelníčku.

Takže si nemyslíte, že by mohla být vegetariánská strava zdraví prospěšná?

Určitě ne, hlavně u těch malejch dětí. Jak jsem říkal no, nemám na to pozitivní názor. Jezme všechno, všechno s mírou a buďme uvědomělí.

Tak to by bylo asi všechno, děkuju vám za rozhovor.

5.3 Příloha 3 - Rozhovor C

Pavλίna Marková, UMŠ PedF UK

2019

Rozhovor k bakalářské práci

Porovnání výživových hodnot vegetariánských a klasických jídelníčků v mateřských školách

Respondenti: pediatři ze střeđočeského kraje, včetně Prahy

Otázka: Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Podotázka I.: Může vegetariánská strava splňovat výživové a vývojové potřeby dítěte?

Podotázka II.: Autoři publikací o vegetariánské stravě tvrdí, že je dokonce zdraví prospěšná. Co si o tom myslíte?

Podotázka III.: Máte zkušenosti s nějakým dítětem vegetariánem ze své praxe?

Respondent C

Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Špatnej, špatnej a je to proto, že to dítě vlastně roste, potřebuje bílkoviny. Nevím nevim jak v rámci toho vegetariánství ty maminky ty bílkoviny dodají jo? Takže ne, neuznávám. Já to vegetariánství vůbec neuznávám, protože my jsme všežravci, my potřebujeme všechno. Jo, my nejsme krávy býložravci, my jsme všežravci. A já to tady říkám těm svejm pacientkám furt dokola, prostě není to ono. Jako celkem se proti tomu nikdo nestaví, ale když máme takhle ty kongresy a tak dále, tak to není úplně, jakoby pozitivní ty ohlasy na to vegetariánství. No veganství úplně že jo, to je strašný. Hlavně

dětský organismus roste a potřebuje bílkoviny a ty bílkoviny, nejlepší jsou pochopitelně živočišný a to znamená kvalitní masíčko.

A máte nějakou vlastní zkušenost z praxe s vegetariánstvím u dětí?

Moc ne, to jako bych řekla spíš ne. Malinko, ale velice okrajově a myslím, že teď tady ani už nemám, že se odstěhovali někam do jižních Čech. Kdy oni tomu dítěti to masíčko jako nechtěli dávat, ale jinak je to vesměs že ty maminy to jako nedržej, ani pořádně nevím, jestli nějaká mamina je vegetariánka, protože těm dětem dávají všechno, jak mají, to znamená ty příkrmy a tak dále. Ještě znají co a jak dělat. Takže já si myslím, měla jsem jich tady pár kdysi, ale teď si myslím, že už moc vegetariánek mezi maminama není, u mě teda aspoň ne.

Dobře, tak to je vlastně ode mě všechno, vy jste mi odpověděla skoro sama, moc vám

děkuju.

No není zač, mějte se krásně.

Na shledanou.

5.4 Příloha 4 - Rozhovor D

Pavλίna Marková, UMŠ PedF UK

2019

Rozhovor k bakalářské práci

Porovnání výživových hodnot vegetariánských a klasických jídelníčků v mateřských školách

Respondenti: pediatři ze střeđočeského kraje, včetně Prahy

Otázka: Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Podotázka I.: Může vegetariánská strava splňovat výživové a vývojové potřeby dítěte?

Podotázka II.: Autoři publikací o vegetariánské stravě tvrdí, že je dokonce zdraví prospěšná. Co si o tom myslíte?

Podotázka III.: Máte zkušenosti s nějakým dítětem vegetariánem ze své praxe?

Respondent D

Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Negativní.

A jaký pro to máte důvod?

No, tak maso myslím, že maso je důležitý.

A hlavně kvůli bílkovinám, nebo i kvůli něčemu jinému?

Hlavně železo, bílkoviny, pestrá strava.

Existuje mnoho publikací, ve kterých i lékaři tvrdí, že vegetariánství by mohlo být pro dospělého člověka i pro dítě vlastně zdraví prospěšné. S tím tedy nesouhlasíte?

No, tak je to můj takovej jako názor jo, já samozřejmě nejsem nějaký supr odborník.

To je naprosto v pořádku, já se vás ptám na váš názor jako lékaře.

No tak, takhle.

Takže to prostě není zdraví prospěšné.

No počkejte, já neříkám, že to není jako, že to je škodlivý. Já prostě pro to nejsem no. Pro dospělého si myslím, že to asi dobrý je, že jo jako, v zásadě.

A máte třeba nějakou zkušenost s dítětem vegetariánem, nebo respektive s rodičem, z vaší praxe?

Ne, nemám. No nepamatuju se, možná nějaký, no nevím. Bohužel nemám.

Dobře, tak já vám děkuji za rozhovor, to je ode mě všechno.

Mm, dobrý. Tak jo, hezkej den.

Vám taky, na shledanou.

5.5 Příloha 5 - Rozhovor E

Pavλίna Marková, UMŠ PedF UK

2019

Rozhovor k bakalářské práci

Porovnání výživových hodnot vegetariánských a klasických jídelníčků v mateřských školách

Respondenti: pediatři ze střeđočeského kraje, včetně Prahy

Otázka: Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Podotázka I.: Může vegetariánská strava splňovat výživové a vývojové potřeby dítěte?

Podotázka II.: Autoři publikací o vegetariánské stravě tvrdí, že je dokonce zdraví prospěšná. Co si o tom myslíte?

Podotázka III.: Máte zkušenosti s nějakým dítětem vegetariánem ze své praxe?

Respondent E

Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Já si myslím, že pro děti to není zdravé. Myslím si, že člověk je všežravec a ne býložravec. Zvířátka mám moc ráda, to jo, všechno tohleto. Jako s těma vegetariánama po týhle stránce můžu souhlasit, ale nemůžu souhlasit s tím, že i děti by měly být vegetariáni. Není to pro ně přirozený a potřebujou prostě aminokyseliny, bílkoviny, který jsou v mase, železo z masa a tak.

Existuje spoustu publikací, ve kterých třeba i lékaři tvrdí, že vegetariánství je vlastně zdraví prospěšné. Myslíte, že by to tak přeci jenom mohlo být?

Nejsem o tom úplně přesvědčená, protože i dospělý byl svým původem vždycky všežravec a ne býložravec. A to tělo asi je už nějak historicky nastaveno, nehledě na to, kdy tady byla hrozná móda jíst různé klíčky a obiloviny a všechno, tak jsme i viděli, jak nám narůstá různých ekzémů třeba a i alergií právě třeba na lepek a takové věci.

A máte nějakou vlastní zkušenost z ordinace třeba s nějakým vegetariánem, nebo rodiči, kteří chtějí své dítě živit vegetariánsky?

No určitě za ta léta jich bylo dost a teď tady máme vegetariány taky. A nakonec museli přejít. Teď když o tom mluvíte, tak mě napadá jeden chlapeček, těžký ekzematik, malý miminko. Maminka je vegetariánka a prostě musela kvůli tomu, aby ten chlapec nám vůbec nějak prospíval a neměl ten ekzém tak ošklivý, tak prostě přešla na smíšenou stravu a přestala být vegetariánkou, ač jí to bylo pro vůli.

A pomohlo mu tu?

Pomohlo mu to.

Tak vám moc děkuju za sdělení takhle konkrétní zkušenosti.

No to já si takhle občas vzpomenu. Teď ještě jsem si vzpomněla na přednášku pana doktora Fruhaufa, který se věnuje výživě a ten měl krásnou přednášku o tom, jak je to maso důležitý.

Dobře, tak to je ode mě asi všechno, ještě jednou děkuju a hezký den.

Na shledanou.

5.6 Příloha 6 - Rozhovor F

Pavλίna Marková, UMŠ PedF UK

2019

Rozhovor k bakalářské práci

Porovnání výživových hodnot vegetariánských a klasických jídelníčků v mateřských školách

Respondenti: pediatři ze střeđočeského kraje, včetně Prahy

Otázka: Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Podotázka I.: Může vegetariánská strava splňovat výživové a vývojové potřeby dítěte?

Podotázka II.: Autoři publikací o vegetariánské stravě tvrdí, že je dokonce zdraví prospěšná. Co si o tom myslíte?

Podotázka III.: Máte zkušenosti s nějakým dítětem vegetariánem ze své praxe?

Respondent F

Jaký máte jako lékařka názor na vegetariánství v předškolním věku?

Moc to neschvaluji a nemám to ráda.

A z jakého důvodu?

Protože to dítě potřebuje pestrou stravu a to maso myslím, že má opodstatnění v dětské výživě.

Ono existuje spoustu publikací, které napsali i někteří lékaři a tam se zmiňují o tom, že ta vegetariánská strava může být pro dospělého člověka, ale i dítě, zdraví prospěšná. Myslíte, že to tak tedy není?

Pro dospělého taky je to hraniční, ale ten dospělý člověk tím že se už nevyvíjí a ten růst je ukončen, tak to už je na jejich volbě. Ale u těch dětí si myslím, že to maso má opodstatnění. Ne v takovém rozměru, jak jsou u nás lidi zvyklí, že třikrát denně maso a šunka a nevím co všechno, to určitě ne. Ale jednou za týden si myslím, že by to bylo na místě.

Dobře. A můžu se vás ještě zeptat, zda máte nějakou zkušenost s dětmi vegetariány ze své praxe, nebo respektive s rodiči, kteří se stravují vegetariánsky, a tím pádem i jejich děti?

Ano mám.

A v současnosti?

Ano mám.

A mají častější zdravotní problémy, nebo jsou na tom stejně jako děti, které maso jedí?

Mají nižší vzrůst, je to neprospívání. Jestli by to bylo stejné i s masem, těžko říct. Ale ty děti jsou chudokrevné, málo rostou, nemají tu váhu, kterou by měli mít. Nemyslím si, že by byl opožděný i psychický vývoj, to těžko posoudit. Ale nemají se dobře a myslím, že to zařazení masa do jídelníčku by bylo prospěšné.

A co říkají rodiče na vaše doporučení?

No oni to neberou, nechtějí to, jo oni si jedou po svém.

Tak dobře, moc vám děkuju za rozhovor.

Mějte se hezky, na shledanou.

5.7 Příloha 7 - Jídelníček státní mateřské školy

- PONDĚLÍ:** Chléb (LE) s pomazánkou z tuňáka v tomatě (RY,ML), čaj, mléko, zelenina
Polévka zeleninová s vaječnou jíškou (LE,VE,CE)
Nudle s mákem (LE,VE), čaj ovocný
Bulka (LE) s pomazánkovým máslem (ML), čaj ovocný, ovoce
- ÚTERÝ:** Chléb (LE) s pomazánkou tvarohovou (VE,ML), čaj, kakao (ML), zelenina
Polévka hrstková (LE,CE)
Masový prejt (LE,VE), brambory, zelný salát, čaj ovocný
Křupky (LE) s mlékem, čaj ovocný, ovoce
- STŘEDA:** Chléb (LE) s pomazánkou čočkovou (ML), čaj ovocný, mléko, zelenina
Zeleninový vývar s těstovinou (LE,VE,CE)
Vepřové na rajčatech (LE), rýže, čaj ovocný
Ovocný jogurt (ML), kukuřičné trubičky (LE), čaj ovocný, ovoce
- ČTVRTEK:** Chléb (LE) s pomazánkou ementálskou (ML), čaj ovocný, caro (ML), zelenina
Polévka mrkvová (LE)
Zapečené brambory ve smetaně s brokolicí (VE,ML), čaj ovocný
Housky (LE) s máslem (ML) a šunkou, čaj ovocný, ovoce
- PÁTEK:** Chléb (LE) s pomazánkou z paštiky (ML), čaj ovocný, mléko, zelenina
Polévka zeleninová se špaldovými vločkami (LE,CE)
Kuře na paprice (LE,ML), těstoviny (LE,VE), čaj ovocný
Domácí sladké pečivo (LE,VE, ML), čaj ovocný, ovoce
- PONDĚLÍ:** Chléb (LE) s pomazánkou z červené řepy (ML), čaj ovocný, mléko, zelenina
Polévka zeleninová (zahuštěná cizrnovou moukou, CE)
Fazole po bretaňsku (LE), chléb (LE), čaj ovocný
Houska (LE) s taveným sýrem (ML), čaj ovocný, ovoce

- ÚTERÝ:** Chléb (LE) s pomazánkou z pečeného masa (ML), čaj, kakao (ML), zelenina
Zeleninový vývar s vejci (VE,CE)
Masové kuličky v rajské omáčce (LE,VE,ML), těstoviny (LE,VE), čaj ovocný
Toastový chléb (LE) s máslem, čaj ovocný, ovoce
- STŘEDA:** Chléb(LE)s pomazánkou sýrovou se šunkou(ML), čaj ovocný, mléko, zelenina
Polévka špenátová (LE,VE)
Rybí filé pečené na másle (ML), brambory, čaj ovocný
Domácí housky (LE,VE,ML), čaj ovocný, ovoce
- ČTVRTEK:** Chléb (LE) s pomazánkou tvarohovou s pažitkou (ML), čaj ovocný, caro (ML), zelenina
Kuřecí vývar s těstovinou (LE,VE)
Špagety se zeleninovou směsí sypané sýrem (LE,ML), čaj ovocný
Veka (LE) s máslem (ML) a džemem, čaj ovocný, ovoce
- PÁTEK:** Chléb (LE) s pomazánkou ze sardinek (RY,ML), čaj ovocný, mléko, zelenina
Polévka česneková s bramborem
Vepřové na kmíně (LE), rýže, čaj ovocný
Domácí sladké pečivo (LE,VE, ML), čaj ovocný, ovoce
- PONDĚLÍ:** Chléb (LE) s pomazánkou tuňákovou (RY,ML), čaj ovocný, mléko, zelenina
Zeleninový vývar s těstovinou (LE,VE,CE)
Buchtičky se šodó (LE,VE,ML), čaj ovocný
Houska (LE) s pomazánkovým máslem (ML), čaj ovocný, ovoce
- ÚTERÝ:** Chléb (LE) s pomazánkou cizrnovou (ML), čaj, kakao (ML), zelenina
Polévka jahelná (CE)
Hovězí znojemská (LE), rýže, čaj ovocný
Toastový chléb (LE) s máslem a vejci, čaj ovocný, ovoce
- STŘEDA:** Chléb(LE)s pomazánkou tvarohovou s rajčaty(ML),čaj ovocný,mléko, zelenina
Boloňské špagety (LE,VE) sypané sýrem (ML), čaj ovocný
Ovocná přesnídávka, piškoty (LE,VE), čaj ovocný, ovoce

- ČTVRTEK:** Chléb (LE) s pomazánkou z lučiny s okurkou (ML), čaj ovocný, bílá káva (ML), zelenina
 Polévka bramborová (LE,CE)
 Čočka na kyselo (zahuštěná cizrnovou moukou), vejce, okurka, čaj ovocný
 Rohlík (LE) s máslem (ML) a šunkou, čaj ovocný, ovoce
- PÁTEK:** Chléb (LE) s pomazánkou sýrovou s pórkem (ML), čaj ovocný, mléko, zelenina
 Zeleninový vývar s kus-kusem (LE,CE)
 Vepřové v zelenině (LE), brambory, čaj ovocný
 Domácí sladké pečivo (LE,VE, ML), čaj ovocný, ovoce
- PONDĚLÍ:** Chléb (LE) s pomazánkou sýrovou s česnekem (ML), čaj ovocný, mléko, zelenina
 Polévka vločková (LE,CE)
 Bulgur se zeleninou sypaný sýrem (LE,ML), čaj ovocný
 Veka (LE) s máslem a medem (ML), čaj ovocný, ovoce
- ÚTERÝ:** Chléb (LE) s pomazánkou drožd'ovou (VE,ML), čaj, kakao (ML), zelenina
 Polévka z pražené krupičky (LE,CE)
 Krutí guláš (LE), těstoviny (LE,VE), čaj ovocný
 Knackebrot (LE) s pomazánkovým máslem, čaj ovocný, ovoce
- STŘEDA:** Zakysaná smetana s čokoládou a banánem (ML), čaj ovocný, mléko, ovoce
 Zeleninový vývar s těstovinou (LE,VE,CE)
 Bramborové knedlíky plněné šunkou (LE), zelí (LE), čaj ovocný
 Housky (LE) s máslem a sýrem, čaj ovocný, zelenina
- ČTVRTEK:** Chléb (LE) s pomazánkou tvarohovou s kapií (ML), čaj, caro (ML), zelenina
 Polévka hrachová (zahuštěná cizrnovou moukou)
 Vepřové na houbách (LE), rýže, čaj ovocný
 Křupky (LE) s mlékem (ML), čaj ovocný, ovoce
- PÁTEK:** Chléb (LE) s pomazánkou ze sardinek v tomatě (RY,ML), čaj, mléko, zelenina
 Rybí polévka (LE,RY,CE)
 Sekaná pečeně (LE,VE), bramborová kaše (ML), čaj ovocný
 Domácí sladké pečivo (LE,VE, ML), čaj ovocný, ovoce

5.8 Příloha 8 - Jídelníček státní waldorfské mateřské školy

Jídelní lístek

04. - 08. 03. 2018

Školní jídelna Waldorfské mateřské školy -

| DEN | PŘESNÍDÁVKA | č. alergenu | OBĚD | č. alergenu | SVAČINA | č. alergenu |
|---------|--|----------------|---|---------------------|-----------------------------------|--------------|
| Pondělí | těst.salát, podmáslí ovocný čaj, rýžový nápoj jablka | 1,4,7 | polévka kminová s kapáním kuře na česneku, rýže s bulgurem, zelný salát s červenou řepou čaj, pitná voda | 1,3,7,9 1,7 | vánočka mléko, čaj | 1,3,7,8 7 |
| Úterý | chléb, sýrová pomazánka mléko, zelený čaj salátová okurka jablka | 1,6,7 7 | polévka rybí s knedličky fazolový guláš se zelím a masem vařené brambory džus z čerstvého ovoce čaj, pitná voda | 1,3,4,7,9 1 | selský rohlík mléko, čaj | 1,6,11 7 |
| Středa | chléb, pomaz. z olejevek bílá káva, ovocný čaj paprika jablka | 1,4,6,7 1,7 | polévka drůbeží s pohankou hovězí pečeně, brambor. knedlík dušený špenát zelí závorový čaj, pitná voda | 1,7,9 1,3,7 3 | křoupák mléko, čaj | 1 7 |
| čtvrtek | chléb, máslo, plátkový sýr kakao, bylinkový čaj kedlubna jablka | 1,6,7, 7 | polévka rajská s rýží těstoviny zapečené s listovým špenátem a sýrem pickles čaj,džus, pitná voda | 1 1,3,7 | dalamánek, mrkvíčka mléko, čaj | 1 7 |
| pátek | chléb, pomazánka z červ.čochky mléko, ovocný čaj čínské zelí jablka | 1,6,7,9 7 | polévka krém. s karotkou a koriandrem kapustové karb. s oves. vločkami bramborová kaše pitná voda, čaj | 7 1,3,7 7 | cerea houska, ředkev mléko,čaj | 1,6,11 7 |

Strava je určena k přímé spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena
Blíže informace o alergenech podá vedoucí školní jídelny.

Jídelní lístek

11. - 15. 03. 2018

Školní jídelna Waldorfské mateřské školy

| DEN | PŘESNÍDÁVKA | č. alergenu | OBĚD | č. alergenu | SVAČINA | č. alergenu |
|---------|--|--------------|--|-----------------------|----------------------------------|--------------|
| Pondělí | bílý jogurt, kř. chléb | 7 | polévka pórková krémová okoun v kořenové zelenině vařené brambory rajský salát s polničkem čaj, pitná voda | 1,7 4,7,9 7 | rohlík, mrkvíčka mléko, čaj | 1 7 |
| | ovocný čaj, kokosový nápoj jablka | | | | | |
| Úterý | chléb, džemové máslo | 1,6,7 | polévka bramborová se sýrem vařené hovězí maso, houbová omáčka kynutý knedlík džus z čerstvého ovoce čaj, pitná voda | 1,7,9 1,7 1,3,7 | cibulová houska mléko, čaj | 1 7 |
| | bílá káva, zelený čaj salátová okurka jablka | 1,7 | | | | |
| Středa | chléb, tvaroh, s ředkvičkami | 1,6,7 | polévka kuřecí s písmenky vepřové maso v kapustě vařené brambory pickles zázvorový čaj, pitná voda | 1,7,9 1 7 | dala mánek, ředkev mléko, čaj | 1 7 |
| | mléko, ovocný čaj paprika jablka | 7 | | | | |
| čtvrtek | chléb, máslo, plátkový sýr | 1,6,7, | polévka brokolicevá kuskus se zeleninou, kefir mrkvový salát s ananášem čaj, džus, pitná voda | 1,7 1,7,9 | domácí závin mléko, čaj | 1,3,7,8 7 |
| | mléko, bylinkový čaj čínské zelí jablka | 7 | | | | |
| pátek | chléb, pomazánka celerová kakao, ovocný čaj ledový salát jablka | 1,6,7,9 7 | polévka pohanková se zeleninou rýžová kaše se skořicí pitná voda, čaj | 1,7,9 7 | selský rohlík mléko, čaj | 1,6,11 7 |

Strava je určena k přímé spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena
Bižší informace o alergenech podá vedoucí školní jídelny.

Jídelní lístek

18. - 22. 03. 2018

Školní jídelna Waldorfské mateřské školy -

| DEN | PŘESNÍDÁVKA | č. alergenu | OBĚD | č. alergenu | SVAČINA | č. alergenu |
|---------|--|--------------|--|--------------------|---------------------------------------|--------------|
| Pondělí | mléko, cornflakes ovocný čaj, mandlový nápoj pomeranče | 7 8 | polévka drůbeží s kuskusem těstoviny s kuřecím masem a bazalkovým pestem <i>pestes rojse</i> čaj, pitná voda | 1,7,9 1 | vánočka mléko, čaj | 1,3,7,8 7 |
| Úterý | chléb, pom. sard. s č. řepou a jabl mléko, zelený čaj paprika jablka | 1,4,6,7 7 | polévka kminová s housličkou cizrna na italský způsob chléb, <i>poieklies</i> džus z čerstvého ovoce čaj, pitná voda | 1,7,9 9 1,6 | křoupák mléko, čaj | 1 7 |
| Středa | chléb, tvaroh s avokádo polníčkem bílá káva, ovocný čaj okurka jablka | 1,6,7 1,7 | polévka hovězí s kroupami vařené hovězí maso, rajská omáčka těstoviny | 1,7,9 1,7, 1 | selský rohlík, mrkvička mléko, čaj | 1 7 |
| čtvrtek | chléb, máslo, plátkový sýr kakao, bylinkový čaj ledový salát jablka | 1,6,7, 7 | závorový čaj, pitná voda polévka špenátová škubánky s mákem kefir čaj, džus, pitná voda | 1,3,7 1 7 | cereja houska, kedlubna mléko, čaj | 1,6,11 7 |
| pátek | chléb, pomazánka zeleninová mléko, ovocný čaj čínské zelí jablka | 1,6,7,9 7 | polévka krupicová s vejcem kuřecí maso s cuketou, rajčaty a koriandrem, dušená rýže pitná voda, čaj | 1,3,7,9 | dalamanek, ředkev mléko, čaj | 1 7 |

Strava je určena k přímé spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena
Blíží informace o alergenech podá vedoucí školní jídelny.



Jídelní lístek

25. - 29. 03. 2018

Školní jídelna Waldorfské mateřské školy

| DEN | PŘESNÍDÁVKA | č. alergenu | OBĚD | č. alergenu | SVAČINA | č. alergenu |
|---------|---|--------------|--|-------------------|---------------------------------------|-----------------|
| Pondělí | ov. přeseň, cornflakes ovocný čaj, rýžový nápoj mandarinky | | polévka mrkvová francouzské brambory se zeleninou zelný salát s mrkví a křenem čaj, pitná voda | 1,7,9 3,7 | domácí makovec mléko, čaj | 1,6,11, 7, 3 |
| Úterý | veka, vaječná pomazánka bílá káva, zelený čaj paprika jablka | 1,3,7 1,7 | polévka rýžová pečená kachna, duš. špenát bramborový knedlík džus z čerstvého ovoce čaj, pitná voda | 7,9 3 1,3, | rohlík, ředkvičky mléko, čaj | 1 7 |
| Středa | chléb, cizrnová pomazánka chléb, ovocný čaj ledový salát jablka | 1,6,7,9 7 | polévka kuřecí s červenou čočkou španělský ptáček dušená rýže zázvorový čaj, pitná voda | 7,9 1,3,7 | sojové pečivo, mrkvička mléko, čaj | 1,6 7 |
| Čtvrtek | chléb, máslo, plátkový sýr mléko, bylinkový čaj ledový salát jablka | 1,6,7, 7 | polévka hovězí s bulgurem vepřová pečeně na kmině nastavovaná kaše s cibulkou červená řepa čaj, džus, pitná voda | 1,7,9 1 1,7 | jogurt, rýž. chlebiček čaj, | 7 |
| Pátek | chléb, pomazánka z olejovek kakao, ovocný čaj čínské zelí jablka | 1,4,6,7 7 | polévka rybi s nočky kuře v nudlič, rajče pitná voda, čaj | 1,3,4,7,9 1,7 | houška, kedlubna mléko, čaj | 1 7 |

Strava je určena k přímé spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena
Blíží informace o alergenech podá vedoucí školní jídelny.

5.9 Příloha 9 - Vegetariánský jídelníček státní waldorfské mateřské školy

LOV

Jídelní lístek

04. - 08. 03. 2018

Školní jídelna Waldorfské mateřské školy -

| DEN | PŘESNÍDÁVKA | č. alergenu | OBĚD | č. alergenu | SVAČINA | č. alergenu |
|---------|---|--------------|---|--------------------|------------------------------------|--------------|
| Pondělí | těst.salát, podmásli ovocný čaj, rýžový nápoj jablka | 1,7 | polévka kminová s kapáním dýňové bulgur-rizofo zelný salát s červenou řepou čaj, pitná voda | 1,3,7,9 7 | vánočka mléko, čaj | 1,3,7,8 7 |
| Úterý | chléb, sýrová pomazánka mléko, zelený čaj salátová okurka jablka | 1,6,7 7 | polévka zeleninová s knedlíčky fazolový guláš se zelím vařené brambory džus z čerstvého ovoce čaj, pitná voda | 1,3,7,9 1 | selský rohlík mléko, čaj | 1,6,11 7 |
| Středa | chléb, pomaz. pohanková s tvar. bílá káva, ovocný čaj paprika jablka | 1,6,7 1,7 | polévka mrkovná s rajčaty a kuskusem brambor. knedlík dušené špenát 2621 závorový čaj, pitná voda | 1,7, 1,3,7 3 | křoupák mléko, čaj, | 1 7 |
| čtvrtek | chléb, máslo, plátkový sýr kakao, bylinkový čaj kedlubna jablka | 1,6,7, 7 | polévka rajská s rýží těstoviny zapečené s listovým špenátem a sýrem pickles čaj,džus, pitná voda | 1 1,3,7 | dalamánek, mrkvička mléko, čaj, | 1 7 |
| pátek | chléb, pomazánka z červ.čochy mléko, ovocný čaj čínské zelí jablka | 1,6,7,9 7 | polévka krém. s karotkou a koriandrem kapustové karb. s oves. vločkami bramborová kaše pitná voda, čaj | 7 1,3,7 7 | cerea houska, ředkev mléko,čaj | 1,6,11 7 |

Strava je určena k přímé spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena
Blíže informace o alergenech podává vedoucí školní jídelny.



LOV

Jídelní lístek

11. - 15. 03. 2018

Školní jídelna Waldorfské mateřské školy -

| DEN | PŘESNÍDÁVKA | č. alergenů | OBĚD | č. alergenů | SVAČINA | č. alergenů |
|----------------|---|--------------|---|-----------------------|----------------------------------|--------------|
| Pondělí | bílý jogurt, kř. chléb ovocný čaj, kokosový nápoj jablka | 7 | polévka pórková krémová vesnický nákyp s červenou čočkou rajský salát s polníčkem čaj, pitná voda | 1,7 7 | rohlík, mrkvička mléko, čaj | 1 7 |
| Úterý | chléb, džemové máslo bílá káva, zelený čaj salátová okurka jablka | 1,6,7 1,7 | polévka bramborová se sýrem houbová omáčka kynutý knedlík džus z čerstvého ovoce čaj, pitná voda | 1,7,9 1,7 1,3,7 | cibulová houska mléko, čaj | 1 7 |
| Středa | chléb, tvaroh. s ředkvičkami mléko, ovocný čaj paprika jablka | 1,6,7 7 | polévka zeleninová s písmenký robi maso v kapustě vařené brambory pickles zázvorový čaj, pitná voda | 1,7,9 1 7 | dalamanek, ředkev mléko, čaj, | 1 7 |
| čtvrtek | chléb, máslo, plátkový sýr mléko, bylinkový čaj čínské zelí jablka | 1,6,7, 7 | polévka brokolicová kuskus se zeleninou, kefir mrkvový salát s ananasem čaj, džus, pitná voda | 1,7 1,7,9 | domácí závin mléko, čaj, | 1,3,7,8 7 |
| pátek | chléb, pomazánka celerová kakao, ovocný čaj ledový salát jablka | 1,6,7,9 7 | polévka pohanková se zeleninou rýžová kaše se skořicí pitná voda, čaj | 1,7,9 7 | selský rohlík mléko, čaj | 1,6,11 7 |

Strava je určena k přímé spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena
Blíže informace o alergenech podá vedoucí školní jídelny.

| DEN | PŘESNÍDÁVKA | č. alergenu | OBĚD | č. alergenu | SVAČINA | č. alergenu |
|---------|--|--------------|---|--------------------|---------------------------------------|--------------|
| Pondělí | mléko, cornflakes ovocný čaj, mandlový nápoj pomaranče | 7 8 | polévka zeleninová s kuskusem těstoviny s tofu a bazalkovým pestem rajče čaj, pitná voda | 1,7,9 1,6,7 | vánočka mléko, čaj | 1,3,7,8 7 |
| Úterý | chléb, pom. líbečk. se zak. smet mléko, zelený čaj paprika jablka | 1,6,7 7 | polévka kminová s housličkou cizrna na italský způsob chléb, pickles džus z čerstvého ovoce čaj, pitná voda | 1,7,9 9 1,6 | křoupák mléko, čaj | 1 7 |
| Středa | chléb, tvaroh s avok. a polníčkem bílá káva, ovocný čaj okurka jablka | 1,6,7 1,7 | polévka zeleninová s kroupami rajská omáčka těstoviny | 1,7,9 1,7, 1 | selský rohlík, mrkvička mléko, čaj | 1 7 |
| čtvrtek | chléb, máslo, plátkový sýr kakao, bylinkový čaj ledový salát jablka | 1,6,7, 7 | závorový čaj, pitná voda polévka špenátová škubánky s mákem kefir čaj, džus, pitná voda | 1,3,7 1 7 | cerea houska, kedlubna mléko, čaj | 1,6,11 7 |
| pátek | chléb, pomazánka zeleninová mléko, ovocný čaj čínské zelí jablka | 1,6,7,9 7 | polévka krupicová s vejcem robi s cuketou, rajčaty a koriandrem, dušená rýže pitná voda, čaj | 1,3,7,9 | dalamanek, ředkev mléko, čaj | 1 7 |

Strava je určena k přímé spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena
Blíže informace o alergenech podává vedoucí školní jídelny.

Školní jídelna Waldorfské mateřské školy -

| DEN | PŘESNÍDÁVKA | č. alergenu | OBĚD | č. alergenu | SVAČINA | č. alergenu |
|--------------------------|---|---------------------------|---|------------------|--|-----------------|
| Pondělí | ov. přesn, cornflakes ovocný čaj, rýžový nápoj mandarinky | | polévka mrkvová francouzské brambory se zeleninou zeleň salát s mrkví a křenem | 1,7,9 3,7 | domácí makovec mléko, čaj | 1,6,11,7,3 7 |
| Úterý | veka, vaječná pomazánka bílá káva, zelený čaj paprika jablka | 1,3,7 1,7 | čaj, pitná voda polévka rýžová šmakoun na cibulce, duš. špenát bramborový knedlík džus z čerstvého ovoce čaj, pitná voda | 7,9 3 1,3, | rohlík, ředkvičky mléko, čaj | 1 7 |
| Středa <i>na kolo</i> | chléb, cizrnová pomazánka bílá káva , ovocný čaj ledový salát jablka | 1,6,7,9 1,7 | polévka zelenin. s červenou čočkou robi a la španělský ptáček dušená rýže | 7,9 1,3,7 | sojové pečivo, mrkvička mléko, čaj, | 1,6 7 |
| čtvrtek | chléb, máslo, plátkový sýr mléko, bylinkový čaj ledový salát - Ovocný džus jablka | 1,6,7, 7 | závorový čaj, pitná voda polévka květáková krémová pečená kořenová zelenina nastavovaná kaše s cibulkou červená řepa čaj, džus, pitná voda | 1,7 1,7 | jogurt, rýž. chlebiček čaj, | 7 |
| pátek | chléb, pomazánka sýrová kakao, ovocný čaj čínské zeli jablka | 1,6,7 7 | polévka fazolová s raj. protlakem těstoviny se žampiony rajče pitná voda, čaj | 1,7 1 | houska, kedlubna mléko, čaj | 1 7 |

Strava je určena k přímé spotřebě. Změna jídelního lístku vyhrazena
Blíže informace o alergenech podá vedoucí školní jídelny.



5.10 Příloha 10 - Jídelníček soukromé ekologické mateřské školy

Jídelní lístek Mateřské školy

| | | Alergeny |
|---|---|----------|
| PONDĚLÍ 05.03.2018 | <i>Svačina:</i> Ovesná kaše s lískovými oříšky, čerstvé ovoce | 7, 8 |
| | <i>Oběd:</i> Zeleninová polévka s jáhly* | 9 |
| | Semolinové špagety* s rajčatovo-zeleninovou omáčkou, parmezán | 1, 7 |
| | <i>Svačina:</i> Kváskový chléb, pomazánkové máslo, čerstvá zelenina a ovoce | 1, 7 |
| ÚTERÝ 06.03.2018 | <i>Svačina:</i> Pohanková* pomazánka, vícezrná bageta, čerstvá zelenina | 1, 7 |
| | <i>Oběd:</i> Hovězí* vývar s vaječnými nudlemi* | 1, 3, 9 |
| | Brokolicev mozeček, šťouchaný brambor, cherry rajčátka | 3, 7 |
| <i>Svačina:</i> Jablečný závin, čerstvé ovoce | 1, 3 | |
| STŘEDA 07.03.2018 | <i>Svačina:</i> VÝLET: Brioška, mandle*, rozinky* | 1, 8 |
| | <i>Oběd:</i> Cuketová polévka s cizrnou* | |
| | Hovězí* guláš, semolinová kolínka* | 1 |
| <i>Svačina:</i> Vícezrná houska, plátkový sýr, čerstvá zelenina a ovoce | 1, 7 | |
| ČTVRTEK 08.03.2018 | <i>Svačina:</i> Kváskový chléb, máslo*, jahodový džem*, čerstvé ovoce | 1, 7 |
| | <i>Oběd:</i> Zeleninová polévka s krupicí a vejci* | 1, 3, 9 |
| | Drůbeží rizoto se zeleninou, okurkový salát | |
| <i>Svačina:</i> Bramborová houska, čerstvá zelenina a ovoce | 1, 7 | |
| PÁTEK 09.03.2018 | <i>Svačina:</i> Drožd'ová pomazánka, žitný chléb, čerstvá zelenina | 1, 3, 7 |
| | <i>Oběd:</i> Dýňový krém | 7 |
| | Filet z lososa na bylinkách, bramborová kaše, listový salát | 4, 7 |
| <i>Svačina:</i> Chia rohlík, čerstvé mléko*, čerstvé ovoce | 1, 7 | |

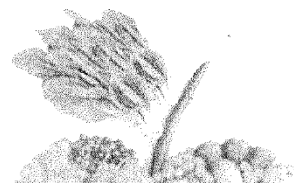
POKRMY A NÁPOJE OBSAHUJÍ ALERGENY.

Součástí jídelního lístku je seznam legislativně stanovených alergenů s označením čísla, které je přeneseno na jídelní lístek a uvedeno u pokrmu. Více informací o alergenech obsažených v pokrmu či nápoji žádejte u vedoucí ŠJ

PITNÝ REŽIM je po celý den zajištěn neslazenými ovocnými či bylinnými čaji, čerstvou vodou nebo ředěnými ovocnými mošty*. Ke svačině je navíc podáváno mléko*.

Suroviny označené symbolem * jsou v BIO kvalitě.

Změna jídelního lístku a alergenů vyhrazena.



Jídelní lístek Mateřské školy

| | | Alergeny |
|-----------------------|---|----------|
| PONDĚLÍ 12.03.2018 | <i>Svačina:</i> Rýžová kaše* s javorovým sirupem*, čerstvé ovoce | 7 |
| | <i>Oběd:</i> Rajská polévka s písmenkami* | 1, 3 |
| | Zeleninový kuskus* s quinoou*, sýr, zelný salát s červenou řepou | 1, 7 |
| | <i>Svačina:</i> Žitný chléb, přírodní lučina, čerstvá zelenina a ovoce | 1, 7 |
| ÚTERÝ 13.03.2018 | <i>Svačina:</i> Pomazánka s ovčím sýrem*, tmavá bageta, čerstvá zelenina | 1, 7 |
| | <i>Oběd:</i> Slepíčí vývar s nudličkami* | 1, 9 |
| | Smetanová omáčka s hlívu ústřičnou, semolinové těstoviny* | 1, 7 |
| | <i>Svačina:</i> Makový šnek, čerstvé ovoce | 1, 3, 7 |
| STŘEDA 14.03.2018 | <i>Svačina:</i> VÝLET: Vícevrnná hvězdička, jablko, kešu oříšky* | 1, 8 |
| | <i>Oběd:</i> Zeleninový krém | 9 |
| | Vepřové maso s mrkví, štouchaný brambor | 7 |
| | <i>Svačina:</i> Tmavá bulka, přírodní pomazánkové máslo, čerstvá zelenina a ovoce | 1, 7 |
| ČTVRTEK 15.03.2018 | <i>Svačina:</i> Ječný chléb, čerstvý sýr*, čerstvá zelenina | 1, 7 |
| | <i>Oběd:</i> Květáková polévka s vejci* | 3 |
| | Žemlovka s tvarohem, jablky a rozinkami* | 1, 3, 7 |
| | <i>Svačina:</i> Domácí kukuřičná housťička, čerstvá zelenina a ovoce | 1 |
| PÁTEK 16.03.2018 | <i>Svačina:</i> Pažitková pomazánka, kváskový chléb, čerstvá zelenina | 1, 7 |
| | <i>Oběd:</i> Zeleninový vývar s pohankou* | 9 |
| | Fazolový* kotlík s hovězím* masem, basmati rýže* | |
| | <i>Svačina:</i> Ovocný jogurt, křehký chlebiček*, čerstvé ovoce | 1, 7 |

POKRMY A NÁPOJE OBSAHUJÍ ALERGENY.

Součástí jídelního lístku je seznam legislativně stanovených alergenů s označením čísla, které je přeneseno na jídelní lístek a uvedeno u pokrmu. Více informací o alergených obsažených v pokrmu či nápoji žádejte u vedoucí ŠJ

PITNÝ REŽIM je po celý den zajištěn neslazenými ovocnými či bylinnými čaji, čerstvou vodou nebo ředěnými ovocnými mošty*. Ke svačině je navíc podáváno mléko*.

Suroviny označené symbolem * jsou v BIO kvalitě.

Změna jídelního lístku a alergenů vyhrazena.



Jídelní lístek Mateřské školy

| | | Alergeny |
|-----------------------|---|--------------------|
| PONDĚLÍ 19.03.2018 | <i>Svačina:</i> Kukuřično-pohanková kaše* s medem a skořicí | 7 |
| | <i>Oběd:</i> Hovězí* vývar s jáhly* Semolinové těstoviny* se zeleninou a aljašskou treskou, rajčátka | 9 1, 4 |
| | <i>Svačina:</i> Kváskový chléb, přírodní žervé, čerstvá zelenina a ovoce | 1, 7 |
| ÚTERÝ 20.03.2018 | <i>Svačina:</i> Ovocné pyré, kukuřičné piškoty, čerstvé ovoce | 3 |
| | <i>Oběd:</i> Pórková polévka Fazolky na smetaně, šťouchané brambory | 7 |
| | <i>Svačina:</i> Tmavá bulka, plátkový sýr, čerstvá zelenina a ovoce | 1, 7 |
| STŘEDA 21.03.2018 | <i>Svačina:</i> VÝLET: Vázaný povidlový koláček, české křížaly* | 1, 3 |
| | <i>Oběd:</i> Zeleninový vývar s kapáním Hovězí* na česneku, špenát, domácí bramborový knedlík | 1, 3, 9 1, 3, 7 |
| | <i>Svačina:</i> Domácí housička s dýňovými semínky, čerstvá zelenina a ovoce | 1 |
| ČTVRTEK 22.03.2018 | <i>Svačina:</i> Sardinková pomazánka, kváskový chléb, čerstvá zelenina | 1, 4, 7 |
| | <i>Oběd:</i> Kuřecí polévka s pohankovými mušličkami* Zapečená cizrna* s rajčaty a mozzarellou | 9 7 |
| | <i>Svačina:</i> Ovocný tvaroh Matylda*, čerstvé ovoce | 7 |
| PÁTEK 23.03.2018 | <i>Svačina:</i> Máslový mazanec s mandlemi, domácí kakao | 1, 3, 7, 8 |
| | <i>Oběd:</i> Bramboračka s houbami Kuře* pečené na másle, basmati rýže*, zeleninový salát | 9 7 |
| | <i>Svačina:</i> Žitný chléb s lučinou, čerstvá zelenina a ovoce | 1, 7 |

POKRMY A NÁPOJE OBSAHUJÍ ALERGENY.

Součástí jídelního lístku je seznam legislativně stanovených alergenů s označením čísla, které je přeneseno na jídelní lístek a uvedeno u pokrmu. Více informací o alergenech obsažených v pokrmu či nápoji žádejte u vedoucí ŠJ

PITNÝ REŽIM je po celý den zajištěn neslazenými ovocnými či bylinnými čaji, čerstvou vodou nebo ředěnými ovocnými mošty*. Ke svačině je navíc podáváno mléko*.

Suroviny označené symbolem * jsou v BIO kvalitě.

Změna jídelního lístku a alergenů vyhrazena.



Jídelní lístek Mateřské školy

| | | Alergeny |
|-----------------------|--|---------------------------------|
| PONDĚLÍ 26.03.2018 | <p><i>Svačina:</i> Ovocný jogurt*, kukuřičné lupínky*, čerstvé ovoce</p> <p><i>Oběd:</i> Rajská polévka s rýží*</p> <p>Bramborovo-jáhlové* šťouchance, máslový hrášek</p> <p><i>Svačina:</i> Tvarohový beránek, čerstvé ovoce</p> | 7 7 1, 3, 7 |
| ÚTERÝ 27.03.2018 | <p><i>Svačina:</i> Vařené vejce*, žitný chléb, máslo*, čerstvá zelenina</p> <p><i>Oběd:</i> Kuřecí vývar se zeleninou a pohankou*</p> <p>Zapečené vaječné těstoviny se špenátem, cherry rajčátka</p> <p><i>Svačina:</i> Tmavý rohlík, čerstvý sýr*, čerstvá zelenina a ovoce</p> | 1, 3, 7 9 1, 3, 7 1, 7 |
| STŘEDA 28.03.2018 | <p><i>Svačina:</i> VÝLET: Loupák, jablko, rozinky*</p> <p><i>Oběd:</i> Mrkvová polévka s červenou čočkou*</p> <p>Bramborová kaše, přírodní rybí filé, ledový salát</p> <p><i>Svačina:</i> Domácí celozrnná houska, čerstvá zelenina a ovoce</p> | 1 4, 7 1, 7 |
| ČTVRTEK 29.03.2018 | <p><i>Svačina:</i></p> <p><i>Oběd:</i> VELIKONOČNÍ PRÁZDNINY</p> <p><i>Svačina:</i></p> | |
| PÁTEK 30.03.2018 | <p><i>Svačina:</i></p> <p><i>Oběd:</i> STATNÍ SVÁTEK</p> <p><i>Svačina:</i></p> | |

POKRMY A NÁPOJE OBSAHUJÍ ALERGENY.

Součástí jídelního lístku je seznam legislativně stanovených alergenů s označením čísla, které je přeneseno na jídelní lístek a uvedeno u pokrmu. Více informací o alergenech obsažených v pokrmu či nápoji žádejte u vedoucí ŠJ

PITNÝ REŽIM je po celý den zajištěn neslazenými ovocnými či bylinnými čaji, čerstvou vodou nebo ředěnými ovocnými mošty*. Ke svačině je navíc podáváno mléko*.

Suroviny označené symbolem * jsou v BIO kvalitě.

Změna jídelního lístku a alergenů vyhrazena.



5.11 Příloha 11 - Jídelníček soukromé vegetariánské mateřské školy

Jídelníček 4. 3. – 8. 3. 2019

| | Svačina | Polévka | Hlavní jídlo | Odpolední svačina |
|---------|--|--|--|--|
| Pondělí | Máslo, celozrnné pečivo, ovoce, čaj, mléko (obsahuje: 1,7) | Polévka z tmavé čočky (obsahuje: 6,9) | Rýžový jablkový nákyp, bílá káva (obsahuje: 7) | Smetanový sýr Matylida, žitný chléb, zelenina, čaj (obsahuje: 1,7) |
| Úterý | Pomazánka tvarohová, chléb, zelenina, čaj (obsahuje: 1,7) | Kedlubnová polévka s rýžovými vločkami (obsahuje: 6,9) | Bramborový guláš se zelenými lusky, čaj (obsahuje: 1,6,9) | Máslo s pažitkou, sójový rohlík, zelenina, mléko, čaj (obsahuje: 1,6,7) |
| Středa | Vločková kaše s ovocem a se skořicí, čaj (obsahuje: 1,7) | Zeleninový vývar s jáhlami (obsahuje: 1,9) | Boloňská omáčka s uzeným tofu, špagety, čaj (obsahuje: 1,6,9) | Tmavá večka, máslo, džem, ovoce, čaj (obsahuje: 1,7,11) |
| Čtvrtek | Máslo, plátkový sýr, chléb, zelenina (obsahuje: 1,7) | Polévka krupicová se zeleným hráškem (obsahuje: 1,6,9) | Pečené brambory, dušený seitan se zeleninou, mix salát, mošt (obsahuje: 1,6,9) | Karobový koláč s tvarohem, kakao, čaj (obsahuje: 1,7) |
| Pátek | Rýžové polomáčené chlebičky s jogurtovou polevou, ovoce, čaj (obsahuje: 7) | Kurkumová polévka se zavářkou (obsahuje: 1,6,9) | Zeleninové rizoto z bulguru, ledový salát, čaj (obsahuje: 1,6,9) | Sýrová pomazánka, chlebový dalamánek, zelenina, mléko, čaj (obsahuje: 7) |

Změna jídelníčku vyhrazena. Pitný režim je zajištěn též ve třídách.

Jídelníček 11. 3. – 15. 3. 2019

| | Svačina | Polévka | Hlavní jídlo | Odpolední svačina |
|---------|---|--|--|---|
| Pondělí | Pomazánkové máslo, houska, zelenina, mléko, čaj (obsahuje: 1,7) | Polévka špenátová s rýžovými vločkami (obsahuje: 7,9) | Rajská omáčka, seitan, kuskus, ledový salát, čaj (obsahuje: 1,7) | Chléb, máslo, ovoce, mléko, čaj (obsahuje: 1,7) |
| Úterý | Pomazánka z uzeného tofu, chléb, pečivo, zelenina, čaj (obsahuje: 1,6,7,11) | Zeleninový vývar se zavářkou (obsahuje: 6,9) | Bramborová kaše, placky z červené řepy, rajčato-okurkový salát, čaj (obsahuje: 1,7) | Chléb s tvarohovou pomazánkou, zelenina, čaj (obsahuje: 1,7) |
| Středa | Bílý jogurt, celozrnné pečivo, mléko, čaj (obsahuje: 1,6,11) | Zelná polévka s bramborem (obsahuje: 1,6,9) | Zapečené kukuřičné těstoviny se zeleným hráškem a žampiony, salát z křehkého zelí, čaj (obsahuje: 1,7) | Perník, ovoce, čaj, bílá káva (obsahuje: 1,7) |
| Čtvrtek | Máslo, marmeláda, celozrnné pečivo, ovoce, kakao (obsahuje: 1,7,6,11) | Krupicová polévka se zeleným hráškem a s mrkví (obsahuje: 1,9) | Brokolice na smetaně, rýže, zeleninový jarní salát s kukuřicí, šťáva (obsahuje: 7) | Tofu lahůdka, kváskový chléb, zelenina, čaj (obsahuje: 1,6) |
| Pátek | Sýrová pomazánka, sójový rohlík, zelenina, čaj (obsahuje: 1,6,7) | Zeleninový vývar s červenou čočkou (obsahuje: 1,9) | Lívanečky se skořicí, kakao (obsahuje: 1,6,9) | Máslo, pomazánka z hrašky, houska, zelenina, mléko, čaj (obsahuje: 1,7) |

Změna jídelníčku vyhrazena. Pitný režim je též zajištěn ve třídách.

Jídelníček 18. 3. – 22. 3. 2019

| | Svačina | Polévka | Hlavní jídlo | Odpolední svačina |
|---------|---|--|---|--|
| Pondělí | Arašídové máslo, houska, ovoce, bílá káva (obsahuje: 1,7,8) | Krupicová polévka s mrkví (obsahuje: 1,6,9) | Zapečené těstoviny s tofu salámem, kyselá okurka, čaj (obsahuje: 1,6) | Tvaroh s pažitkou, chléb, zelenina, mléko, čaj (obsahuje: 1,7) |
| Úterý | Bílý jogurt s džemem, celozrnná houska, mléko, čaj (obsahuje: 1,6,7,11) | Polévka krémová z červené řepy (obsahuje: 6,7,9) | Bramborová kaše, smažený seitan, zelný salát, čaj (obsahuje: 1,6,7) | Pórková pomazánka z hrášky, chléb, čaj (obsahuje: 0,1) |
| Středa | Krupicová kaše, mléko, čaj (obsahuje: 1) | Zeleninový vývar s vlasovými nudlemi (obsahuje: 1,6,9) | Uzený tempeh s dušenou zeleninou, jasmínová rýže, ledový salát, čaj (obsahuje: 6,9) | Máslo, plátkový sýr, chléb, mléko, čaj (obsahuje: 1,7) |
| Čtvrtek | Zeleninová pomazánka, chléb, zelenina, čaj (obsahuje: 1,7) | Bramboračka (obsahuje: 1,6,9) | Pizza sýrová se smetanou, zeleninová obloha, šťáva (obsahuje: 1,7) | Mramorový koláč, čaj, kakao (obsahuje: 1,7) |
| Pátek | Pomazánka z uzeného tofu, sójový rohlík, čaj (obsahuje: 1,6) | Polévka česneková s kroupami (obsahuje: 1,9) | Bramborové šišky s mákem, kakao, čaj (obsahuje: 1,7) | Pomazánka Budapešť, chléb, zelenina, čaj (obsahuje: 1,7) |

Změna jídelníčku vyhrazena. Pitný režim je zajištěn též ve třídách.

Jídelníček 25. 3. – 29. 3. 2019

| | Svačina | Polévka | Hlavní jídlo | Odpolední svačina |
|---------|---|---|--|---|
| Pondělí | Pomazánkové máslo, houska, zelenina, čaj, mléko (obsahuje: 1,7) | Krupicová polévka s hráškem (obsahuje: 1,6,9) | Špenát po Bengálsku, rýže, mix salát, čaj (obsahuje: 9) | Medové máslo, chléb, ovoce, mléko, čaj (obsahuje 1,7) |
| Úterý | Mrkvová pomazánka, celozrnná houska, zelenina, čaj (obsahuje: 1,6,7,11) | Drožd'ová polévka (obsahuje: 1,9) | Vařené brambory s dušenou mrkví a bylinkovým tofu, ledový salát, čaj (obsahuje: 1,6,9) | Máslo, chléb, ovoce, bílá káva, čaj (obsahuje: 1,6,7,11) |
| Středa | Šlehaný tvaroh s kakaem, křehký kukuřičný plátek, mléko (obsahuje: 1,7) | Polévka kapustová z růžičkové kapusty (obsahuje: 1,9) | Zeleninové rizoto s černou čočkou a bulgurem, zelný salát, čaj, džus (obsahuje: 1,6,9) | Cizrnová pomazánka, veka, zelenina, čaj (obsahuje 1) |
| Čtvrtek | Pomazánka ze zeleninového tofu, chléb, zelenina, čaj (obsahuje 1,6,7) | Pórková krémová polévka (obsahuje: 1,6,9) | Kukuřičné těstoviny s brokolicí a smetanou, mrkvový salát, džus (obsahuje: 7) | Karobový koláč s ovocem, kakao, čaj (obsahuje 1,7) |
| Pátek | Bílý jogurt, rohlík, čaj (obsahuje: 1,7) | Polévka květáková s jáhlami (obsahuje: 1,7,9) | Houskový knedlík z celozrnné mouky, svíčková omáčka se seitanem, čaj (obsahuje: 1,6,7) | Tmavý chléb, máslo, čerstvý bio sýr, zelenina, čaj (obsahuje 1,7) |

Změna jídelníčku vyhrazena. Pitný režim je zajištěn též ve třídách.