

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Podpora zdravého stravování na základních školách na Praze 10

Promoting healthy eating in primary schools at Prague 10

Markéta Kantorová

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

Studijní program: Specializace v pedagogice (B Ch-VkZ)

Studijní obor: Chemie-Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Odevzdáním této bakalářské práce na potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 18.4.2018

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Ing. Bc, Aleně Váchové, Ph.D. za ochotu a vynikající odborný přístup, cenné rady a připomínky při vedení mé práce. Dále bych chtěla poděkovat žákům ze ZŠ Barikádníků a ZŠ Hostivař za vyplnění dotazníků. Ráda bych také poděkovala své rodině a přátelům, kteří mě podporovali.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou Podpory zdravého stravování žáků na základních školách v Praze 10. V teoretické části jsou definovány faktory, které ovlivňují životní styl dětí, jaká onemocnění mohou způsobit nežádoucí faktory, jaký vliv má škola na utváření životního stylu žáků, co je důležité při stravování dětí na základní škole. Dále je v práci popsána historie vzniku školního stravování, jeho rozvoj a problémy týkající se školního stravování dětí. Cílem práce bylo zjistit, jaká je četnost návštěv dětí základní školy ve školních jídelnách, proč děti chodí, nebo naopak nechodí do školní jídelny. Zaměřila jsem se na služby poskytované školní jídelnou, zmapování chování strážníků a porovnání dvou různých provozů školních jídelen. Průzkum probíhal pomocí dotazníkového šetření na dvou základních školách na Praze 10. Prvním sledovaným subjektem byla školní jídelna na Základní škole Barikádníků, druhým subjektem byla školní jídelna na Základní škole Hostivař. V praktické části jsem analyzovala provoz školních jídelen a vyhodnotila jsem dotazníkové šetření, které bylo zaměřeno na to, proč žáci chodí, nebo naopak nechodí do školní jídelny, dále bylo šetření zaměřeno na spokojenost strážníků se službami školní jídelny a na to, zda se žáci zajímají o projekty podporující životní styl, které zprostředkovaly školy. Většina respondentů školní jídelnu navštěvuje i přesto, že jim pokrm nechutná. Téměř všichni dotazovaní žáci jsou spokojeni se servírovanou porcí a převažuje u nich názor, že školní stravování nemůže konkurovat fast foodovým řetězcům.

Klíčová slova: zdravá výživa, školní stravování, podpůrné programy, základní škola, obezita

Abstract

This thesis focuses on the healthy lifestyle of pupils of elementary schools at Prague 10. In the theoretical part of this thesis are defined factors, which can affect the health of children. I'm interested how can school build healthy lifestyle habits in children. The thesis also describes a history of the school canteens with a brief introduction to problematics of this topic. One of the goals was to find out a frequency of school canteens in attendance and submits reasons why children don't visit them. i focused on the comparison of services provided by school canteens and the behaviour of the pupils. The research sample consists of 2 elementary schools. i used questionnaires to collect data from schools. The first elementary school was named ZŠ Barikadniku and the second one, was ZŠ Hostivař. The subject of research part was an analysis of school canteens work process. I evaluated questionnaire survey, which focused on the satisfaction of pupils in school canteen services, and whether students are interested in lifestyle projects. Most respondents attend the school canteen even though they don't like the food. Almost all interviewees pupils are satisfied with the served portions and prevail in their opinion that school meals cannot compete with fast food chains.

Key words: Healthy food, support programs, obesity, school, Prague 10

Obsah

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 HISTORIE A ORGANIZACE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ.....	8
1.1 Zdraví a jeho determinanty, rizikové faktory zdraví u dětí na základních školách	9
1.1.1 Nesprávná výživa jako jeden z nejrizikovějších faktorů dětského věku ..	11
2 PITNÝ REŽIM U DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU	13
3 VLIVY SPOLEČNOSTI NA ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ DĚTÍ.....	18
4 VLIV ŠKOLY NA SPRÁVNOU VÝŽIVU A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	22
4.1 Vliv zdravého stravování a výživy na chování a výkonnost žáků základních škol	22
PRAKTICKÁ ČÁST	26
5 METODOLOGIE.....	27
5.1 Popis škol, na kterých byl proveden výzkum	27
5.2 Realizace výzkumného šetření	28
5.3 Výsledky dotazníkového průzkumu na ZŠ Barikádníků a ZŠ Hostivař	29
5.4 Doporučení pro praxi	43
5.4.1 Doporučení a realizované činnosti základních škol Prahy 10	46
5.4.2 Doporučení pro přípravu dietních pokrmů na základních školách	50
5.4.3 Doporučení pro rodiče žáků základních škol.....	52
5.5 Diskuze	55
Komparace dat.....	56
ZÁVĚR	57
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	58
SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK.....	60

ÚVOD

Tématem této práce je aktuální problematika vztahující se k podpoře zdravého stravování na základních školách. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, kde jsou jednotlivá témata formulována jak v teoretickém kontextu, tak následně z praktického hlediska ve formě dotazníkového šetření a analýz, které jsou relevantní k řešené problematice. Rozvoj současné společnosti a relativně kvalitní životní úroveň českého obyvatelstva nedává dostatek prostoru k přístupu a zásadám týkajících se racionálního a zdravého stravování, jako jsou střídmost stravy, pestrost stravování zejména z hlediska dostatečného množství ovoce a zeleniny apod. Civilizační choroby týkající se ve stále větším rozsahu dospělé populace jsou způsobeny jak nezdravým životním stylem, tak také nevhodným stravováním, přičemž mnohé stravovací návyky vznikají již ve školním věku. Příčiny zdravotních problémů v budoucnu pak způsobují špatné přístupy jednotlivců ke svému zdraví již od dětského věku, pokud nejsou děti vedené ke zdravému životnímu stylu jako k něčemu zcela samozřejmému.

K utváření správných stravovacích návyků má přispívat výchova, která se primárně formuluje v rámci rodiny. I proto je velmi důležité, aby byl návyk pravidelného stravování, snídání a svačín v rámci celého dne vytvářen již od dětského věku. Důležitá je také potřeba motivace k přípravě a konzumaci zdravých jídel. Toto je problém charakteristický pro dnešní dynamickou dobu, která se vyznačuje změnami a nedostatkem časových kapacit. Děti se svému přístupu a chování učí od svých rodičů, dospělí napodobují, a proto mají jejich rodiče a dospělí v jejich okolí velký vliv na jejich rozhodování. Proto je nutné s dětmi mluvit o životním stylu a o zdravém stravování. Častou komunikací o důležitosti stravování lze ovlivnit každodenní volbu dětí. Komunikace by měla probíhat skrze rodiny, ale také skrze školní prostředí, kde děti mladšího a staršího školního věku tráví většinu času během pracovního týdne.

Práce je zaměřena na problematiku kvality stravování žáků v rámci školní docházky. Hlavním cílem bakalářské práce na téma Podpora zdravého stravování ve školách na Praze 10 bylo zmapování navštěvování školní jídelny žáky, proč žáci chodí, nebo nechodí do školní jídelny. Dále jsem mapovala spokojenost žáků, co se týče služeb školní jídelny a poskytování informací týkajících se životního stylu a zdravé výživy.

Dílčím cílem bylo zjištění spokojenosti žáků se stravou a komparace školních jídelen.
V teoretické části práce jsem vymezila zvolenou problematiku.

TEORETICKÁ ČÁST

1 HISTORIE A ORGANIZACE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

První koncepce školních jídelen se objevuje přibližně před 70 lety, kdy poválečná společnost řešila výrazný nedostatek potravin, a to nejen pro dospělé, ale i pro děti. Vzhledem k tomu, že se společnost snažila podvýživu dětí nějak ovlivnit, začaly vznikat první instituce připomínající školní jídelny. Materiální vybavení školních jídelen bylo složeno především z klasických kuchyňských kamen, na kterých se obědy připravovaly. Nutno dodat, že takováto příprava byla pro kuchaře velice fyzicky a časově náročná. Školní oběd tvořila polévka nebo hrnek mléka a krajíc chleba. Postupně došlo k rozvoji vybavení školních kuchyní a začaly se zde připravovat i složitější pokrmy. Vše však záleželo na dostupnosti kvalitních a nezávadných surovin. Příprava školních obědů byla v prvopočátcích jak materiálně, tak technicky a personálně náročná.¹

Problémem stravování v tomto období byl zejména nedostatek masa, ovoce a zeleniny. Další komplikací byl pak celkový personální deficit, zejména pak problém získat za dané finanční prostředky kvalitní a spolehlivé kuchaře, kteří budou schopni vést školní jídelnu a připravovat pro žáky kvalitní pokrmy. V předchozích obdobích docházelo k tomu, že ve školních kuchyních vařily třeba i manželky učitelů. Dalším milníkem vývoje školního stravování je rok 1951, kdy se cena školního oběda pohybuje v relaci okolo dvou korun. Oběd platí rodiče. Příspěvky na toto stravování poskytovaly místně příslušné národní výbory, ale třeba i horníci, kteří se pohybovali ve vyšších platových relacích, anebo různé místní organizace. Výjimkou nebyly například ani taneční zábavy, kdy z výtěžku těchto akcí šly peníze navíc ještě na nízké platy školních kuchařek. V pozdějších letech se utvářela určitá síť podpory ze strany státních institucí.

K největšímu rozvoji školního stravování v Československu došlo v 60. letech 20. století. V roce 1963 vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy první vyhlášku ohledně školního stravování. Začíná rozvoj školních jídelen s vlastním kvalifikovaným personálem, vybavením a se stanovenými normami kvality. Funkci vedoucí školní jídelny mohli zastávat absolventi středních hotelových škol nebo

¹ SVOBODOVÁ, A. *Výchova školáka ke správné výživě: met. materiál pro pedagogy*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1984.

absolventi studijního oboru dietní sestra. Funkci kuchařek zastávali absolventi oboru kuchař-číšník po složení vstupních zkoušek. Systém školního stravování od té doby prošel velkými změnami, ale jeho základní principy, na kterých byl koncept založen, jsou formulovány také v současné době.²

Z hlediska organizace školního stravování v rámci České republiky můžeme uvést, že školní stravování je organizováno státem a naplňuje tři základní funkce, které je možné formulovat následovně:

- Naplnění stravovacích potřeb dětí školního věku.
- Vedení a výchova ke správnému a zdravému stravování.
- Posilování vztahu školních dětí ke zdravému životnímu stylu.

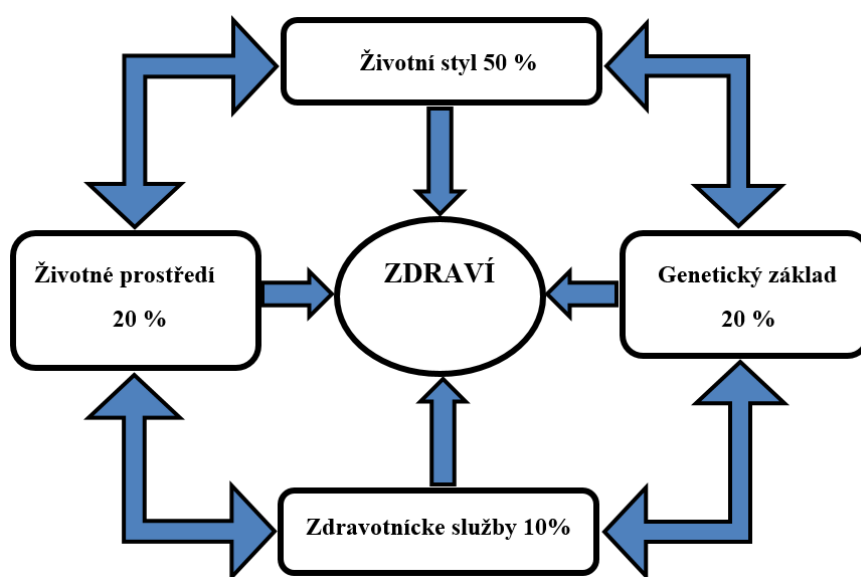
Ve školních jídelnách se stravuje ročně celkově více než 1,5 milionu žáků a studentů, rodiče financují pouze potraviny. Další výdaje jako například finanční prostředky na mzdy zaměstnanců zajišťuje MŠMT ČR a náklady na provoz jídelen hradí pak jejich zřizovatel. Systematické školní stravování se od padesátých let minulého století stalo velkým a progresivně rostoucím fenoménem (odvětvím). V roce 1953 bylo v Československu registrováno skoro 3.500 jídelen.

1.1 Zdraví a jeho determinanty, rizikové faktory zdraví u dětí na základních školách

Zdraví je ovlivňováno celou řadou externích a interních faktorů, které na něj působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují nebo se ruší. O těchto faktorech a také o jejich determinantech se zmiňujeme i v rámci některých dalších kapitol práce. Tyto faktory se nazývají determinanty zdraví, což představuje společně zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti každého jednotlivce. Také určují délku a kvalitu života jednotlivce v dospělosti. To je důvodem, proč je tak podstatná kvalita stravování u dětí školního věku.

² SVOBODOVÁ, A. *Výchova školáka ke správné výživě: met. materiál pro pedagogy*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1984.

Determinanty zdraví můžeme rozdělit na externí a interní. Vnitřní determinanty představují dědičné faktory. Genetickou výbavu získává každý jedinec už na začátku svého vývoje od obou rodičů. Do tohoto genetického základu se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí, ale také určitý způsob života, to vše jsme již formulovali. Vnější faktory, které mají vliv na lidské zdraví jednotlivců, se člení do tří hlavních skupin, a to na životní styl, kvalitu životního prostředí a kvalitu lékařské péče a zdravotnických služeb. Vzájemné vztahy jsou uvedeny na obrázku níže.



Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím školních dětí a determinanty zdraví

Zdroj: vlastní zpracování

Hodnotu a význam zdraví si lidé začínají uvědomovat, až když se přestanou cítit dobře, začnou pociťovat příznaky chorob a jsou nuceni vyhledat lékařskou péči. Zdravotní péče ovlivňuje zdraví jen do určité míry, avšak je v celém systému zdravotních determinant významná.³

Zdravotní péče obsahuje preventivní a léčebnou péči a rehabilitaci. Prevence je součástí zdravotních prohlídek a různých programů. Zdravotničtí pracovníci se tak podílejí i na meziresortních projektech podpory zdraví, které jsou zaměřeny nejen individuálně, ale i skupinově. Léčebná a rehabilitační lékařská péče, primární a sekundární prevence se

³ SVOBODOVÁ, A. *Výchova školáka ke správné výživě: met. materiál pro pedagogy*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1984.

v posledních letech začaly rozvíjet a značně se podílejí na klesající úmrtnosti, snižující se invaliditě a prodlužující se střední délce života.⁴

Životní prostředí a životní podmínky v sobě zahrnují faktory, které působí na zdraví v trvalém komplexu. Základními determinanty kvality životního prostředí jsou bydlení, pracoviště, úroveň zásobování pitnou vodou, hluk, kvalita ovzduší, různé typy záření. Součástí zdravotních determinant jsou i klimatické podmínky a urbanistické řešení měst a obcí podporujících zdraví. Nejdůležitější podmínky z hlediska ovlivnění zdraví jsou také výchova a vzdělávání, přístup zdravotnických a nezdravotnických pracovníků i veřejnosti, podmínky pro optimální trávení volného času, nabídka a dostupnost zboží, služeb a doprava. Předpokladem vytvoření optimálního způsobu života jsou dobré životní podmínky a prostředí. Jedná se o výživu, pohybovou aktivitu, škodlivé návyky a závislosti, prožívání a zvládání stresu, osobní hygienu, sexuální chování a spotřební chování, které pak nastává v dospělém věku, ale vzniká už v dětském školním věku.⁵

1.1.1 Nesprávná výživa jako jeden z nejrizikovějších faktorů dětského věku

Výživa má vliv na vznik, ale i na prevenci onemocnění. Se změnou životních podmínek se mění i náš životní styl, který je možné charakterizovat nedostatkem pohybu, slabou fyzickou prací, častými psychickými stresy a u někoho kouřením cigaret a také nadměrnou konzumací kaloricky bohatých potravin. Tyto faktory ovlivňují zdraví jednotlivce i celé populace. Vhodná výživa se uplatňuje i při prevenci některých chorob nebo nám může usnadnit a podpořit vyléčení. Zdraví poškozuje nedostatečná výživa nebo přejídání. Nevhodné stravování je závažným rizikem a podílí se na vzniku civilizačních chorob, které jsou způsobeny nadměrným příjmem potravin s velkým množstvím živočišných tuků a cukrů v konzumované potravě.⁶

Živočišné tuky a zvýšený cholesterol v krvi podporují vznik aterosklerózy, která se může projevit ischemickou chorobou srdeční, infarktem myokardu nebo cévní

⁴ DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*, 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN: 978-80-7380-123-6.

⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 3. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 198-200. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁶ SVOBODOVÁ, A. *Výchova školáka ke správné výživě: met. materiál pro pedagogy*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1984.

mozkovou příhodou. Vysoký energetický příjem zase způsobuje obezitu, která nám zatěžuje páteř a klouby. Obezita je současně rizikovým faktorem pro kardiovaskulární onemocnění, mozkové příhody, cukrovku, rakovinu prsu, tlustého střeva, konečníku a žaludku. Podle posledních průzkumů a informací pediatriů se uvádí, že je stále větší množství obézních dětí školního věku, což způsobují i výše uvedené faktory, nesprávná výživa a životospráva. Na tento trend musí reagovat konkrétní preventivní a osvětové programy zaměřené na řešení těchto problémů.⁷

Obezita může být způsobena i genetickou dispozicí, hormonálními a metabolickými vlivy, užíváním léků a psychickými faktory, jako jsou deprese, frustrace, osamělost, stres. Obezita představuje velmi závažný celosvětový problém, počet obézních lidí neustále narůstá. Jedná se o skupinu nemocí s individuální poruchou metabolismu organismu, na níž se podílejí dědičné faktory a životní podmínky, což vede k hromadění tukových zásob.

Člověk trpící obezitou má malou pohybovou aktivitu, často prožívá stresy a přijímá potravu s vysokým glykemickým indexem, následkem toho je ukládání tukových zásob v organismu. Na tomto procesu se velmi podílí i genetická predispozice. Obezita se projevuje u vybraných skupin obyvatelstva, stoupá s narůstajícím věkem a u některých chronických chorob zhoršuje prognózu a snižuje kvalitu života. Kromě dědičnosti má velký vliv na výskyt obezity i životní styl.⁸

⁷ SVOBODOVÁ, A. *Výchova školáka ke správné výživě: met. materiál pro pedagogy*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1984.

⁸ MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009, s. 33-35. ISBN 978-80-247-2715-8.

2 PITNÝ REŽIM U DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Rozbory tělesného složení člověka ukazují, že více než 55 % těla je tvořeno vodou, u novorozenců je to dokonce více než 70 %. U dětí školního věku představuje voda kolem 60 % těla. Organismus vodu v procesu látkové výměny neustále ztrácí a musí ji zpětně doplňovat. Uvedený cyklus regulace je u jednotlivce vedený žízní, již je motivován a která nastává, pokud příjem tekutin není dostatečný. Pocit žízně je vyvolán stimulací mozkových struktur při vyšší osmolaritě tělesných tekutin.

Ze zdravotního hlediska je nezbytné dostatečně zajistit pitný režim, je to jedna ze základních zásad racionální výživy ve všech věkových kategoriích. Obzvláště je optimální pitný režim důležitý pro populační skupinu dětí školního věku a dospívajících.

U dětí však v některých případech není pocit žízně dostatečně silný nebo natolik prioritní, aby cíleně vyhledávaly tekutiny.

Tyto situace navozují, že děti nemají dostatečný příjem tekutin, a organismus tak může dlouhodobě trpět jejich nedostatkem. V této souvislosti se v organismu koncentrují v tekutinách rozpustné pevné látky, například elektrolyty tvořené z minerálních látek nebo různé odpadní látky, které organismus v rámci látkové přeměny potřebuje vyloučit. Zvyšuje se tak koncentrace těchto látek v krvi, moči a v tělních tekutinách a narušují se tak běžné podmínky vnitřního prostředí⁹.

Důsledky těchto změn mohou být bezprostřední i dlouhodobé. Záleží na stupni nedostatku příjmu tekutin. Těžký stupeň odvodnění, který označujeme jako dehydrataci, která může bezprostředně ohrozit život člověka, představuje dlouhodobý mírný stupeň nedostatečného příjmu tekutin, což může například podnítit tvorbu močových nebo žlučových kamenů a podobně. V průběhu noci děti většinou spí, tekutiny nepřijímají. Látková výměna probíhá v době nočního spánku sice zpomaleně, ale potřeba výměny tekutin nadále pokračuje. Uvádí se, že již mírně zvýšená koncentrace nahromaděných a neředěných metabolitů se může v počátku projevit neklidem, navazující bolestí hlavy,

⁹ SVAŠINA, Š. et al. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. 2008, s. 31-36. ISBN 978-80-247-2256-6.

jemnými poruchami koncentrace nebo paměti, tedy příznaků, které v době výuky mohou i zhoršovat studijní výsledky školního dítěte.

Pokud dítě ve školním věku ráno nesnídá a nepřijímá tekutiny, mohou se začít objevovat uvedené problémy. Ztráta tekutin na úrovni 2 % tělesné hmotnosti představuje ztrátu až 20 % výkonu. U dětí se tak snižuje schopnost aktivně sledovat vyučování, což může nepříznivě ovlivnit jejich školní výsledky. Při 5 % dehydrataci již hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok, což se projevuje zejména v horkých letních měsících, například při návštěvě koupaliště a při absenci pitného režimu. Při sledování pitného režimu dětí školního věku bylo zjištěno, že přibližně 16 % dětí přijímalo tekutiny méně než čtyřikrát denně, což většinou představuje méně než jeden litr tekutin. Je pravdou, že tekutinu jedinec nepřijímá pouze jako samostatnou složku potravy, ale získává ji i v rámci uvedených potravin. Například meloun obsahuje asi 90 % vody, čerstvá jablka mají asi 85 % vody, zelenina obecně obsahuje mezi 70 až 90 % vody.

Ovoce a zelenina jsou tedy na vodu bohaté. Jinak je tomu však již s jinými potravinami nebo potravinovými výrobky. S přírůstkem hmotnosti a věku se potřeba denního příjmu tekutin dále zvyšuje. Dospělý člověk potřebuje okolo 2500 až 3000 ml tekutin denně. Samozřejmě je nutné si uvědomit, že v některých případech se potřeba tekutin mění.

Z běžných situací lze například uvést větší sportovní zátěž u adolescentů v případě sportovních aktivit. Intenzivní cvičení v chladném prostředí může vést až ke ztrátě 2 nebo 3 litrů tekutin za hodinu. Současně se ztrátou tekutin dochází také ke ztrátám soli, zvláště sodíku a chlóru, ale částečně i draslíku a hořčíku. Intenzivní ztráty tekutin a solí nemusí být jen doprovázené pocitem žízně, ale při větších ztrátách se objeví zvýšená srdeční činnost, pocity na zvracení a podobně. Doporučený denní příjem tekutin je uveden v tabulce níže. Mezi vhodné nápoje pro děti patří určitě méně slazené čaje a některé minerální a stolní vody nepřilíš sycené oxidem uhličitým. Vhodný výběr nápojů svých dětí by měli rodiče dětí školního věku znát a případně by jejich návyky měli nenásilně korigovat. Je dobře známo, že například děti s nadváhou si především vybírají sladké a kaloricky bohaté nápoje, což není právě nejvhodnější. Mezi nápoje,

keré by děti rozhodně neměly dostávat, patří alkoholické nápoje nebo nápoje s obsahem velkého množství kofeinu, které jsou konzumovány ve velkém množství.¹⁰

Tabulka 1

	4–7 let	7–10 let	10–13 let	13–15 let	15–19 let (střední škola)
Celkově (l/den)	1,60	1,80	2,15	2,45	2,80
Z nápojů (ml/kg/den)	75,00	60,00	50,00	40,00	40,00

Zdroj: Vlastní zpracování podle výstupů studie Kožíška a kolektivu

Další odborníci jako Forejt nebo Hrstková zkoumali konzumaci a preferenci nápojů u dětí, dospívajících a studentů vysokých škol v letech 2012–2013. Výzkumu se zúčastnilo celkem 1521 dětí, dospívajících a studentů vysokých škol ve věku od 5–29 let. Pro nás jsou rozhodující údaje o žácích základních škol, ale také jiné kategorie, jako jsou střední nebo vysoké školy, jsou zejména komparativní. Zastoupení pohlaví bylo téměř rovnoměrné. Porovnávalo se pět druhů nápojů, které patří k nejčastěji konzumovaným v dětské a adolescentní populaci, a také byla hodnocena konzumace kávy, i když se nezapočítává do pitného režimu. Z nápojů byly zařazeny do hodnocení čaj, minerální vody, nápoje typu Coca Cola, džus a sirup. Nejvíce konzumovaným i preferovaným nápojem byl čaj, který preferovalo až 90 % respondentů a opravdu ho konzumovalo 80 % respondentů¹¹.

Velmi zajímavé bylo zjištění, že u všech hodnocených věkových skupin byla zaznamenána sice vysoká preference nápojů typu Coca Cola, ale jejich skutečná konzumace byla statisticky významně menší a z hlediska současného trendu a reklamy překvapivě nízká. Důvodem toho může být jejich relativně vysoká cena, v současných cenových relacích se cena za dvoulitrovou láhev Coca Coly pohybuje okolo třiceti

¹⁰ SVAŠINA, Š. et al. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. 2008, s. 31-36. ISBN 978-80-247-2256-6.

¹¹ FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-13-7.

korun. Naproti tomu cena čajů a jejich konzumace je v komparaci s cenou tohoto nápoje přibližně pětinová.

V současné době plné stresu lidé na příjem tekutin doslova zapomínají a spoléhají na to, že je upozorní až žízeň, která je ale až alarmujícím voláním těla o pomoc, a není ji tedy možné standardně vnímat jako včasný ukazatel nedostatečného zásobování těla tekutinou. V této souvislosti se uskutečnil průzkum příjmu tekutin a pravidelnosti pití nápojů u dětí, dospívajících a vysokoškolských studentů z Jihomoravského kraje. Zúčastnilo se ho celkem 1521 respondentů ve věku 5 až 29 let, přičemž průměrný věk byl 15 let, z toho bylo 798 dívek a 723 chlapů. Respondenti byli rozděleni do devíti skupin.

Z výsledků studie bylo zjištěno, že výsledný příjem tekutin byl téměř u všech sledovaných skupin nedostatečný. V celém souboru (n = 1521) činil průměrný příjem tekutin 82,3 %, kdy medián je 78,6 %, což je příjem nedostatečný. Ve skupině základních škol mělo neadekvátní příjem celých 93,7 %. Většina respondentů pila nejvíce ve večerních hodinách, čímž se snažili dohnat promeškaný příjem tekutin v průběhu dne. Naopak nejhorší byl příjem tekutin v době okolo desáté hodiny, kdy nepilo 23,5 % respondentů, a v době snídaně nepilo 10,1 % respondentů, což často souviselo se skutečností, že některé děti a adolescenti vůbec nesnídali.

K zásadám správného pitného režimu u dětí a dospívajících patří volba zdravého typu nápoje v optimálním množství, tedy doporučuje se dostatek vhodných nápojů po celý den. Souhrnná dávka_nápoje musí odpovídat množství tekutin vydaných dýcháním, pocením, močením a stolicí. Množství přijímaných tekutin během dne je proměnlivé a závisí na pracovní zátěži dítěte v průběhu celého školního dne, tedy jak na školních, tak mimoškolních aktivitách¹².

Na spotřebu nealkoholických nápojů má však v současnosti velmi výrazný vliv reklama a výchova, a to se týká zejména dětí. Dalším faktorem je zdravotní uvědomění, vzdělání a velmi důležitá je také finanční situace rodin dětí.

¹² FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-13-7.

Celozrnné výrobky a luštěniny jsou důležitým zdrojem vlákniny. Pokud hodnotíme konzumaci ovoce, u dětí činí asi 50 %, některé ovoce sní alespoň jednou denně, u zeleniny je to 40 % konzumace minimálně jednou denně. Znepokojující je ale konzumace sladkostí. Jejich konzumace vede mimo jiné k tvorbě zubního kazu, který lze také zařadit k aktuálně se rozšiřujícím civilizačním onemocněním. Z prokázaných rozdílů mezi děvčaty a chlapci vyplynulo, že více dívek konzumuje výrobky typu müsli, ovesné vločky a tvrdé sýry, také více dívek alespoň jednou denně přijímá ovoce. U chlapců byl zjištěn vyšší podíl konzumace mléka denně¹³.

V Jihomoravském kraji přijímají potravu v doporučené frekvenci příjmu stravy během dne, přičemž oběd tvoří u obou pohlaví největší porci jídla během celého dne. Za nepříznivé považují zjištění, že snídala jen polovina dotázaných žáků. Vynechání snídaně a následné nárazové doplnění energie ve večerních hodinách může mít za následek nárůst tělesného tuku v organismu. Ve skupině dívek i chlapců pozorovali autoři procento tělesného tuku nad horní hranici doporučeného rozpětí. Vysokým až velmi vysokým hodnotám BMI odpovídala více než třetina dívek i chlapců. Při sledování konzumace celozrnných výrobků, luštěnin a ryb se zjistilo, že jen malý podíl dětí tyto složky potravy konzumuje pravidelně, což neodpovídá doporučením podle potravinové pyramidy, jejich konzumace by se měla zvýšit. Problémem je také cena školních obědů, děti ze slabých sociálních poměrů si je nemohou dovolit, proto by tyto obědy měly být dotovány státem. Od zavedení těchto opatření v letech 2015 a 2016 se jasně prokázalo, že se podstatně zvýšila školní docházka a částečně také výkonnost těchto žáků v průběhu školní výuky.

¹³ FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-13-7.

3 VLIVY SPOLEČNOSTI NA ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

Stravování je nepochybně zvyk, který nejvíce ovlivňuje zdraví lidí. Je to proces dobrovolný a vědomý a jako takový se ho lze výchovou naučit a vytvořit si v tomto ohledu určité stabilní návyky. Každý jednotlivec konzumuje obvykle jen to, co mu jednak výchovou a tradováním vštíplili do mysli rodiče, a jednak to, co mu nabízí veřejné, školní a závodní stravování jako i výrobci potravin. Do tohoto procesu vstupují po mnoho let fixované stravovací návyky běžné v dané rodině a zemi. Důležitým faktorem, který určuje, co člověk konzumuje, je také dostupnost potravin. V tomto ohledu jsme již uváděli, že právě dostupnost potravin se projevuje v tom, zda si mohou děti v rámci školní docházky finančně dovolit stravování ve školní jídelně nebo zda si mohou zakoupit dostatek ovoce a zeleniny a zdravých potravinových výrobků.

Odborné zdroje uvádějí, že mezi významné činitele, které ovlivňují výživu dítěte, patří tradice, společenské prostředí, rodina, ale i škola, a to podle svého podílu na nabídce a přípravě potravin. Zavedené zvyky výživy přecházejí v následný výběr samotným dítětem. Tento proces ovlivňuje řada faktorů, které se promítají do výběru a konzumace potravy. Dospělý člověk se může rozhodnout, jaké stravování a životní styl mu nejvíce vyhovuje, a podle toho se zařídit a nést za to odpovědnost, vyrovnávat se s následky. Jinak je tomu u dětí, u těch rozhodují o stravování dospělí. Je to dáno tím, že se dítě neumí samo rozhodnout a je zcela závislé na rozhodnutí svých opatrovníků, stravování druhých je jim tak vlastně vnuceno¹⁴.

Děti v mladším školním věku se v podstatě proti způsobu stravování, které jim je prostřednictvím dospělých předkládáno, nemohou žádným způsobem bránit. Tyto děti a pravděpodobně ani jejich rodiče si neuvědomují, že se zdravotními následky špatného stravování v době vývoje se mohou děti potýkat celý zbytek života¹⁵.

Jedním z problémů života současné rodiny je nedostatek času na přípravu jídla a stereotypy ve výživě. To vše vede k příliš úzkému výběru potravin a přípravě jen omezeného počtu pokrmů, které se stále opakují. Je dáno také vlastními zkušenostmi a společenským vývojem. Příliš úzké spektrum jídel v rodině poznamenává schopnost

¹⁴ ŠOLTYSOVÁ, T. a L. KOMÁREK. *Receptář správné výživy dětí v mateřských a základních školách*. 1. vyd. Praha: Blanka Kadlecová, 2002. ISBN 80-7071-197-3.

¹⁵ KERESTEŠ, J. *Zdravie a výživa ľudí*. Bratislava: CAD Press, 2011. ISBN 9788088969570.

dítěte přizpůsobit se novým jídlům po příchodu do mateřské nebo základní školy i v pozdějším životě ¹⁶.

Děti i dospělí si často oblíbí taková jídla, která neodpovídají zásadám racionální výživy. Matky často dopřávají dětem bramborové hranolky, hamburgery, moučníky s vysokým obsahem tuku a přelázané nápoje obsahující kofein.

Tento přístup je často upřednostňován ve vyspělých západních zemích a typické je to pro USA, kde je velký podíl obézních dětí a školáků. Výrobky obsahující cukr a kofein pak činí děti hyperaktivními.

V některých rodinách se koření a soli více, než je zdravé. Zvyšuje se obliba jídel s vysokým obsahem tuku, cukru a soli. Děti v předškolních zařízeních odmítají pokrmy, jako jsou luštěniny, některé druhy zeleniny, ryby například z toho důvodu, že je neznají z domova. Preference jídel dětí na základních školách v Brně zjišťoval výzkum provedený v roce 2010 ve spolupráci s vedoucími jídelen základních škol. Ze studie vyplynulo, že strávníci těchto škol inklinují k nepříliš zdravému způsobu stravování. Jako nejoblíbenější jídla ve školních jídelnách děti uvedly především špagety, rajčatovou omáčku, smetanovou omáčkou, pizzu, smažené pokrmy, sladká jídla, tato byla uvedena obecně, ale jsou to například koláče, nákypy, sladká krupice apod. Naopak za nejméně oblíbené pokrmy byly označeny a vyhodnoceny ryby, tepelně upravená zelenina a luštěniny. To, co by však děti v jídelnách nejraději jedly, je shodné se současným stravovacím trendem ve stylu „*fastfood*“ čili hranolky, smažené pokrmy, uzeniny, sladká jídla, omáčky a dezerty.¹⁷

Provedený výzkum také zjistil, že občas je problém také s dospělými. Pokud jsou na jídelníčku například luštěniny, odhlašují se z obědů, nejsou tak pro své děti vhodným příkladem. Nevhodné bývají také postoje rodičů k jídlu, spočívající jak v nadhodnocení, tak i podhodnocení jídla a stravování. Nadhodnocení znamená, že jídlo se stává centrem zájmu rodiny a hlavním kritériem kvality života. Například podle kulturních tradic je obezita v romské populaci znakem bohatství. Ale ani podceňování jídla není správné, protože jídlo má sloužit i ke zpříjemnění života, nejen jako nezbytný pracovní pohon.

¹⁶ DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*, 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN: 978-80-7380-123-6.

¹⁷ KERESTEŠ, J. *Zdravie a výživa ľudí*. Bratislava: CAD Press, 2011. ISBN 9788088969570.

Například společné večere a společné obědy o víkendu by měly být částí dne a také příležitostí, kdy se může celá rodina sejít a společně posilovat vzájemnou rodinnou atmosféru a komunikaci¹⁸.

Na základních školách podle našeho názoru chybí předmět, který by se zabýval problematikou péče o vlastní zdraví, o to, co má člověk optimálním způsobem konzumovat, co je a není správné, jak má šetřit potraviny, jak se má jednat starat o své zdraví, co jeho zdraví škodí, kolik ho zdraví stojí a čeho dosáhne, pokud se bude o své zdraví dobře starat a vhodně se stravovat. Děti v takovém věku dokážou mnohem intenzivněji nejen přijímat, ale také chápat takové poznatky s tím, že se jim natrvalo zafixují, takže lze dosáhnout mnohem výraznějších a efektivnějších pokroků. Je až nepochopitelné, že se děti na základních školách učí všechno možné, ale v některých případech jen minimum toho, co ovlivní kvalitu jejich života a co mohou v konečném důsledku i samy ovlivňovat. Je třeba najít vhodnou formu, jak zařadit tuto problematiku do výuky, v jakém rozsahu a v jakém objemu učiva. Podle našeho názoru by měla být součástí výuky občanské nauky a společenských věd a v rámci prvního stupně například součástí přírodovědy nebo tělesné výchovy.

Při komparaci situace na základních a středních školách všech typů bylo zjištěno, že i tam absentuje problematika výživy, zdraví a správného životního stylu. Zde je možné poukázat na to, že studenti mohou více ovlivnit kvalitu svého stravování i svůj přístup ke zdravému životnímu stylu. To, že děti mají nedostatek znalostí o výživě, potvrzuje i studie, která byla provedena v roce 2008. Soubor tvořilo 323 dívek a 225 chlapců ve věku 14–19 let ze čtyř škol na Moravě, přičemž větší pozornost byla věnována tentokrát dívkám. Ke zjištění znalostí, postojů a chování byl použit dotazník. Znalosti týkající se pohybové aktivity a kouření ve vztahu ke zdraví kostí byly poměrně dobré. Úroveň znalostí týkajících se výživy však příliš dobrá nebyla. Například starší dívky měly lepší znalosti pouze v oblasti pohybové aktivity. V oblasti výživy a kouření byla úroveň znalostí mírně vyšší u mladších dívek. Odborné zdroje uvádí, že je možné, že žáci na základní škole jsou více instruováni o zdravém životním stylu, takže tak dochází

¹⁸ KERESTEŠ, J. *Zdravie a výživa ľudí*. Bratislava: CAD Press, 2011. ISBN 9788088969570.

k osvojování příslušných znalostí, nicméně je nutné posílit také informace, které se vztahují ke zdravému stravování ¹⁹.

¹⁹ HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992, s. 156-158. ISBN 80-04-23948- X.

4 VLIV ŠKOLY NA SPRÁVNOU VÝŽIVU A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Zdravý životní styl je zcela zásadní oblastí ovlivňující osobnost každého člověka, a to jak po fyzické, tak i psychické stránce. Ideální vzdělávací systém by měl prosazovat celostní přístup ke zdravému životnímu stylu žáků, který stojí na čtyřech základních pilířích – biologickém, psychologickém, sociálním a spirituálním.

Biologický pilíř této strategie vzdělávacího systému v oblasti zdravého životního stylu a zdravého stravování tvoří zejména soubor informací a rozvoj kompetencí v oblasti racionální výživy dítěte a jeho vedení k pravidelné pohybové aktivitě.

Cílem je vést děti a dospívající, aby informace z této oblasti vedly ke vzniku kompetence eventuálně konkrétního návyku, který lze využívat v běžném životě, a to v souladu s individuálními životními biorytmy a v rámci možností jedince. Spirituální pilíř vnáší do vzdělávacích programů hledání odpovědí na otázky seberealizace jedince. Vzdělávací systém tím může zajistit to, že děti, které se mohou plně realizovat, nemusí tolik tíhnout k přejídání se ze stresu a kopírování západních stylů fastfoodové kultury.

Sociální pilíř – jídlo není kamarád a řešení problémů. Je nutné vytvářet pozitivní vzory. Je třeba zdůrazňovat, že řetězce rychlého občerstvení nabízí sice lákavou reklamu, ale z dlouhodobého hlediska je takovýto styl stravování velmi rizikový. Módní je nyní žít zdravě, jíst kvalitní potraviny a upevňovat svou dobrou kondici ²⁰.

4.1 Vliv zdravého stravování a výživy na chování a výkonnost žáků základních škol

Výživa nepůsobí jen na fyzický výkon, ale ovlivňuje i náladu a spokojenost člověka. Prostřednictvím potravy člověk – jednotlivce uspokojuje nejen své nutriční, ale i emocionální potřeby, jídlem může obohacovat také svůj duševní život. Správná výživa je nositelkou zdraví a patří také k relaxaci a psychické pohodě, je jedním ze způsobů relaxace. Dlouhotrvající napětí se projevuje častými onemocněními. Potrava ovlivňuje psychickou činnost, její složení může mít také konkrétní léčebný význam. Dokazuje to

²⁰ TLÁSKAL, P. Školní stravování. *Zpravodaj pro školní stravování*. 2008, roč. 63, č. 5, s. 66. ISSN 1211-846X.

termín „*psych dietetika*“, použitý už ve třicátých letech 20. století, označující základ moderních trendů zdravého životního stylu.

Obecně je známo, že přeplněný žaludek vede k duševní lenosti s ohledem na skutečnost, že po jídle se hromadí krev v trávicích orgánech, mozek je málo okysličený a rychleji se unaví. Tento poznatek již popsali lékaři ve starém Řecku a Římě. Konzumace těžkých pokrmů v pozdních nočních hodinách před spaním způsobuje nespavost, později neklidný – trhaný spánek s většinou úzkostným nebo děsivým obsahem snů, jako jsou především pocity napětí, obavy, pád z výšky, strach, navíc se jedinec ráno budí s pocitem únavy. Má to vliv i na výkon studující mládeže. Například žákům, kteří projevují při učení zvýšenou dráždivost a nervozitu, se doporučuje podávat převážně jídla s tlumivými bílkovinnými látkami, jako jsou živočišné mléčné bílkoviny a vitamin B1.

Při jeho nedostatku může docházet k poruchám osobnosti a ke snížení duševního výkonu. V odborné literatuře se uvádí, že denní příjem tohoto vitamínu zlepší chápání nových jevů i paměti. Bylo prokázáno, že lidé, kteří mají v důsledku nevyvážené stravy nízký příjem thiaminu, jsou v extrémních případech až velmi agresivní, impulzivní a těžko snášejí kritiku.

Doporučená denní dávka vitamínu B1 je u dětí školního věku 1,0–1,2 mg a u dospívajících 1,0–1,5 mg. Na druhé straně u málo dráždivých a tlumivých typů lze zlepšit učení podáváním látek s vysokým obsahem sacharidů a vitamínu C.

Vitamin C je významný pro adaptaci reakce na stres. Při stresových situacích byl prokázán jeho úbytek v mozku, a to hlavně v hypofýze a v nadledvinách. Neadekvátní výživa dětí dokáže totiž nepřímo ovlivňovat i jejich schopnost učení a koncentrace. Přitom byly popsány konkrétní potraviny, které příznivě působí na lidský organismus, podporují dobrý spánek, dodávají člověku energii, přinášejí zotavení a zahání přitom únavu. Na druhé straně například konzumací sacharidů s vyšším glykemickým indexem se stupňuje vylučování inzulínu, čímž dochází k rychlému vyčerpání zdrojů ve svalech a tím na jedné straně k rychlejší únavě a na straně druhé k stresu ²¹.

²¹ ŠOLTYSOVÁ, T. a L. KOMÁREK. *Receptář správné výživy dětí v mateřských a základních školách*. 1. vyd. Praha: Blanka Kadlecová, 2002. ISBN 80-7071-197-3.

Odborné zdroje uvádí, že nedostatečný příjem sacharidů vede ke snížení hladiny krevního cukru a má za následek větší psychickou únavu, sníženou pozornost a prodloužení doby reaktivity na různé podněty. Nahromadění cukru a mastných kyselin v krevním oběhu je během stresu zbytečné. Organismus je neumí efektivně využít a zužitkovat a produkuje výdej katecholaminů, speciálního epinefrinu, tím se dostávají tkáňové buňky do anoxie a začnou tak produkovat více kyseliny mléčné, která ovlivňuje svaly a vyvolává bolestivé svalové spasmy, přičemž se rapidně zvyšuje hladina úzkosti. Častou příčinou výkyvů nálad bývají i nepravidelné stravovací návyky. Pokud člověk delší dobu nekonzumuje žádnou potravu, hladinu glukózy potřebné pro tvorbu energie mozek vyrovnává pomocí tzv. ketonů. Tyto látky se tvoří při odbourávání tuků, jejich vznik doprovázejí pocity vzrušení a bdělosti ²².

U živin, zpravidla aminokyselin, je možné uvést, že jako formu stavebních jednotek bílkovin dodaných potravou vytváří mozek chemické látky, které označujeme jako neurotransmitery přenášející informace mezi buňkami v mozku. Nedostatek jakékoliv z esenciálních aminokyselin vede k únavě, nechutenství a podrážděnosti. Kromě těchto obecně uváděných příznaků jsou některé příznaky charakteristické pro příslušnou aminokyselinu. Například deficit lysinu vyvolává u člověka přecitlivělost na kovové zvuky a nesnášení ostrých dlouhých zvuků.

Z tryptofanu se vyrábí serotonin, uklidňující chemická látka. Serotonin se angažuje při regulaci spánku, má antidepresivní účinek. Jídla bohatá na sacharidy, tedy na cukr a škrob, pomáhají zvyšovat hladinu serotoninu v mozku, mají uklidňující účinky a vyvolávají uvolnění a ospalost.

Duševní činnost mohou ovlivňovat i další specifické vitamíny: Vitamin B₂, jehož nedostatek způsobuje urychlený nástup duševní únavy. Niacin zlepšuje přenos informací. Snížený příjem může vést k rychlému vyčerpání duševního potenciálu a může dokonce vyústit také v nepřiměřenou reakci ²³.

Vitamin B₆ a jeho nedostatek se může projevit únavou, nervozitou, podrážděností i nespavostí. Při nedostatku kyseliny panthenové se předpokládá útlum duševní činnosti.

²² TLÁSKAL, P. Školní stravování. *Zpravodaj pro školní stravování*. 2008, roč. 63, č. 5, s. 66. ISSN 1211-846X.

²³ ŠOLTYSOVÁ, T. a L. KOMÁREK. *Receptář správné výživy dětí v mateřských a základních školách*. 1. vyd. Praha: Blanka Kadlecová, 2002. ISBN 80-7071-197-3.

Vitamin B12 a jeho snížený příjem může mít za následek snížení paměti, intelektu a může vyústit také do stavu deprese. Pro vitaminy A a D platí, že jejich větší nedostatek stejně jako i nadbytek působí škodlivě na vývoj a činnost nervové soustavy. Pokud jde o minerální látky, je často zdůrazňován význam rovnováhy sodíku a draslíku pro duševní činnost. Pokud dojde k poruše rovnováhy těchto dvou minerálních látek v mozku, může její obnova trvat až 60 hodin.

Minerální látky jako sodík, draslík, vápník a hořčík jsou nezbytné pro elektrofyziologické funkce. Jejich nedostatek, nebo nadbytek může vést k obtížím a poruchám nervového systému a navodit tak abnormální chování. Vývoj činnosti mozku ovlivňuje i zinek, měď, jód, železo a pravděpodobně i mangan. Zinek je nezbytný pro vývoj neuronů, a dokonce i jeho nepatrný nedostatek může mírně zhoršit duševní funkce včetně paměti. Kvalitu spánku zlepšuje správná výživa a zhoršuje obezita. Dobrý spánek podporují slazené mléčné nápoje, bylinkové čaje, zejména pak heřmánkový s medem, potraviny bohaté na škrob. Z uvedených poznatků vyplývá, že i výživa může duševní činnost buď příznivě, nebo nepříznivě ovlivnit.²⁴

²⁴ ŠOLTYSOVÁ, T. a L. KOMÁREK. *Receptář správné výživy dětí v mateřských a základních školách*. 1. vyd. Praha: Blanka Kadlecová, 2002. ISBN 80-7071-197-3.

PRAKTICKÁ ČÁST

Hlavním cílem bakalářské práce na téma Podpora zdravého stravování ve školách na Praze 10 bylo zmapování četnosti návštěv školní jídelny žáky a zjištění důvodů, proč žáci do ní chodí, nebo nechodí. Dílčími cíli bylo zmapování spokojenosti žáků, co se týče služeb školní jídelny a poskytování informací o životním stylu a zdravé výživě. Dále mě zajímala spokojenost žáků se stravou, zjišťovala jsem důvod, proč někteří žáci preferují raději řetězce rychlého občerstvení, a zjištění míry edukace žáků o programech životního stylu. Školy jsem si vybrala na základě možnosti poskytování nabídky služeb a možnosti porovnání jednotlivých školních jídelen.

5 METODOLOGIE

5.1 Popis škol, na kterých byl proveden výzkum

Základní škola Hostivař je především sportovně zaměřená škola poskytující širokou nabídku sportovních aktivit, ale i jiných kroužků. Děti mají možnost využití školního hřiště, knihovny, pro výuku je možné využít dva skleníky, dále se mohou věnovat i tanci, ve škole je k dispozici taneční sál. Dále je škola zapojena do programu Zdravé zuby a spolupracuje s městskou policií v rámci dopravní výchovy a prevence. Škola nabízí rodičům zhlédnutí divadelních a dramatických představení pořádaných žáky, dále spolupracuje s organizací Ornita. V rámci školy jsou vyučovány předměty ekologická výchova, zdravotní tělesná výchova a na škole slouží k upevnění získaných poznatků odborné laboratoře. Škola je dále registrovaná u Českého svazu moderní gymnastiky. Co se týče stravování, nabízí škola školní jídelnu s bufetem a poskytuje nabídku dvou jídel. Ve spolupráci s lékařem škola poskytuje dětem ozdravné programy dle jejich aktuálních potřeb. Stránky školy nabízejí jak rodičům, tak žákům jídelníček v elektronické podobě. Škola dbá hlavně na upevnění teoretických poznatků prostřednictvím výuky v odborných laboratořích, různých exkurzí a besed.

Na Základní škole Barikádníků se vyučuje ekologická výchova, kde pro praktickou část výuky je možno využít skleník, který škola vlastní. Dále je škola zapojena v programu Recyklohraní a je součástí sítě škol Smart school. Škola se zaměřuje na výuku jazyků od první třídy, mezi další výhody patří výuka matematiky prostřednictvím metody pana profesora Hejného na prvním a druhém stupni. Dále je nabídnuta pomoc žákům se speciálními potřebami reedukace, nadaným žákům je také umožněno vzdělávání, protože škola spolupracuje s Pedagogickou fakultou v Praze. Škola spolupracuje také s dobrovolnickou organizací Hestia. Mezi další její výhody patří také to, že školní družina je otevřena až do 18 hodin, škola nabízí také hudební kroužek. Školní jídelna nabízí možnost zakoupení svačiny či snídaně za příznivou cenu. Škola má na svých stránkách aktuální jídelníček školní jídelny. Na kvalitě a financování školní jídelny se podílí příspěvková organizace Prahy 10.

5.2 Realizace výzkumného šetření

Cíle bakalářské práce jsem analyzovala prostřednictvím dotazníkového šetření, které proběhlo na základě zpracování dotazníků žáků vybraných základních škol. Účastnili se žáci prvního stupně (5. ročník) a druhého stupně (9. ročník) na vybraných dvou školách. Dotazníky byly rozdány ve třídách prostřednictvím třídních učitelů daných tříd, přičemž byli učitelé instruováni, jak je dotazník koncipován, jaké jsou jeho očekávané výstupy a jak případně žákům blíže interpretovat jednotlivé otázky, pokud by jim žáci řádně neporozuměli.

Dotazníky byly sestaveny na základě vlastních nápadů a část otázek byla převzata od příspěvkové organizace Školní jídelny, Praha 10, která již jednou realizovala vlastní interní dotazníkové šetření mezi strážníky. Dotazníkové šetření probíhalo anonymně a dotazník obsahoval 13 otázek s nabídkou možností. Po skončení dotazníkového šetření jsem si vyplněné dotazníky ve školách vyzvedla a vyhodnotila je.

5.3 Výsledky dotazníkového průzkumu na ZŠ Barikádníků a ZŠ Hostivař

1. Jste chlapec nebo dívka?

- Chlapec.
- Dívka.

Tabulka 2 – Zastoupení chlapců a dívek v 5. a 9. ročníku ZŠ Barikádníků.

	5. ročník dívky	5. ročník chlapci	9. ročník chlapci	9. ročník dívky
Počet žáků	24	23	28	28
Zastoupení žáků [%]	51	49	50	50

Zdroj: Vlastní zpracování

Dotazníkového průzkumu se celkově zúčastnilo 103 žáků 5. a 9. tříd.

Tabulka 3 – Zastoupení chlapců a dívek v 5. a 9. ročníku ZŠ Hostivař.

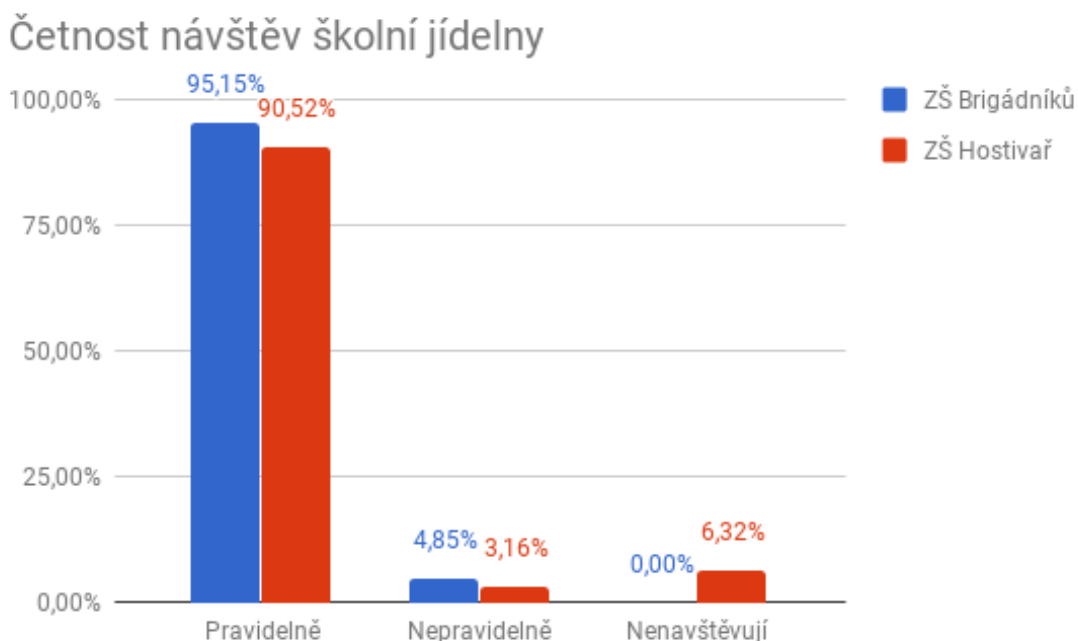
	5. ročník dívky	5. ročník chlapci	9. ročník chlapci	9. ročník dívky
Počet žáků	20	23	29	23
Zastoupení žáků [%]	47	53	56	44

Zdroj: Vlastní zpracování

Dotazníkového průzkumu se celkově zúčastnilo 95 žáků 5. a 9. tříd Základní školy Hostivař.

2. Jak často navštěvujete školní jídelnu ve Vaší škole?

- Pravidelně.
- Nepravidelně.
- Nenavštěvují.



Graf 1 Četnost návštěv školní jídelny

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina žáků Základní školy Barikádníků, a to 95,15 % (98 žáků ze 103), pravidelně navštěvuje školní jídelnu, 4,85 % žáků (5 žáků ze 103) se vyjádřilo, že školní jídelnu navštěvuje nepravidelně. V dotazníkovém šetření 90,52 % žáků (86 žáků z 95 žáků) ze Základní školy Hostivař zaškrtno, že školní jídelnu navštěvují pravidelně, 3,16 % žáků (3 žáci z 95) odpovědělo, že navštěvují školní jídelnu nepravidelně. Dále z dotazníkového šetření vyplynulo, že 6,32 % žáků (6 žáků z 95) ze Základní školy Hostivař školní jídelnu nenavštěvuje.

3. Jaké jsou hlavní důvody, proč nenavštěvujete pravidelně školní jídelnu?

- Nabízené pokrmy ve školní jídelně mi nechutnají.
- Obědy si nosím z domova.
- Na školní obědy nemám finanční prostředky.
- Jiný důvod.

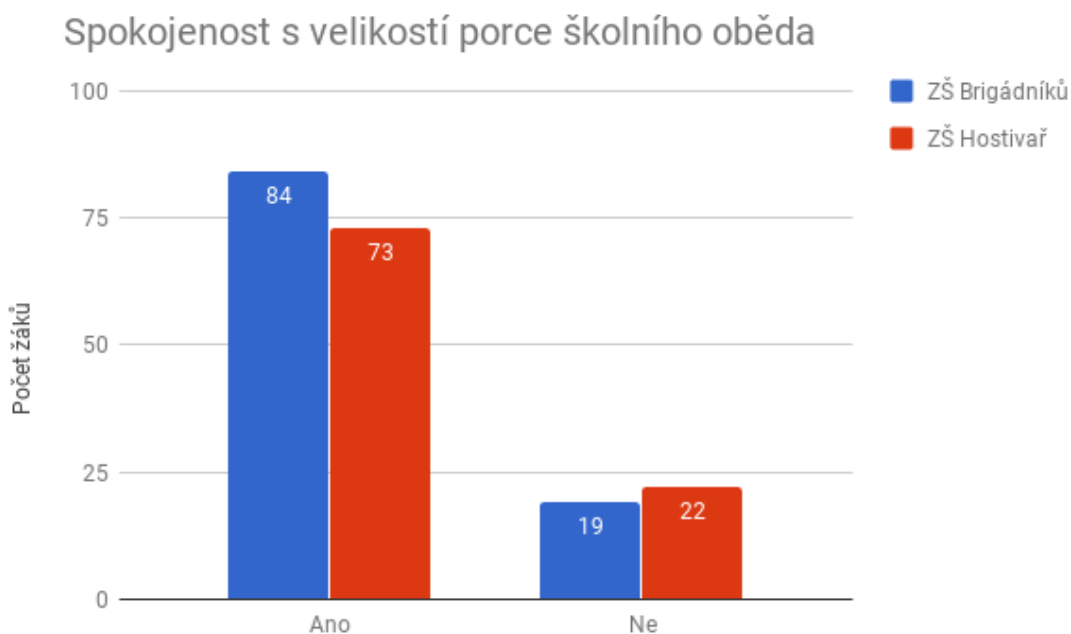


Graf 2 Důvody nenavštěvování školní jídelny

Žáci si u této otázky měli možnost vybrat jednu ze tří možností. Dotazníkové šetření ukázalo, že na Základní škole Barikádníků zaškrtno 82,52 % žáků (85 žáků ze 103) odpověď, že jim nabízené pokrmy nechutnají, dále vyplynulo, že 2,91 % žáků (3 ze 103) si nosí obědy z domova nebo nemá na školní obědy dostatečné finanční prostředky. V dotazníkovém šetření 11,65 % žáků uvedlo jiný důvod, proč nenavštěvují školní jídelnu. Průzkum mezi žáky ze Základní školy Hostivař ukázal, že 68,57 % žáků (72 žáků ze 105) nabízené pokrmy ve školní jídelně nechutnají. Na školní obědy nemá dostatečné finanční prostředky 13,33 % žáků (14 žáků ze 105) ze Základní školy Hostivař, dalším důvodem pro nenavštěvování školní jídelny byl jiný důvod, tuto odpověď zaškrtno 15,24 % žáků (16 žáků ze 105), možnost donášky obědů z domova uvedlo 2,86 % žáků (3 žáci ze 105).

4. Jste spokojeni s porcemi pokrmů ve školní jídelně?

- Ano.
- Ne.



Graf 3 Spokojenost s velikostí školního oběda

Dotazníkové šetření, které bylo provedeno na Základní škole Barikádníků zjistilo, že 81,55 % žáků (84 žáků ze 103) je spokojeno s velikostí porce školního oběda, naopak s porcemi není spokojeno 18,45 % žáků (19 žáků ze 103). Na Základní škole Hostivař je spokojeno s velikostí porce školního oběda 77 % žáků (73 žáků ze 95), naproti tomu by zlepšení situace přivítalo 23 % žáků (22 žáků z 95).

5. Jak hodnotíte pestrost pokrmů v jídelně?

- Občas je těžké si vybrat.
- Nikdy nemám problém si vybrat.
- Někdy se jídla opakují.



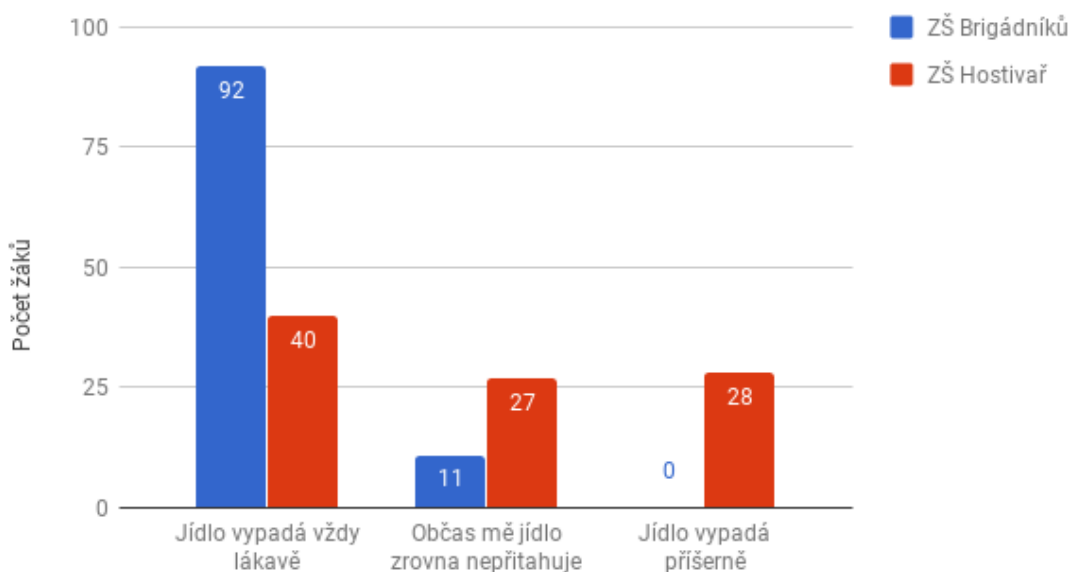
Graf 4 Pestrost pokrmů ve školní jídelně

V dotazníkovém šetření většina žáků ze Základní školy Barikádníků, tj. 89,32 % (92 žáků ze 103) odpověděla, že je občas těžké si vybrat školní oběd, na druhém místě se dle dotazníkového šetření umístila odpověď 12,63 % žáků (11 žáků ze 103), kteří nemají problém s výběrem školního oběda. Žádný žák ze Základní školy Barikádníků nezaškrtl odpověď, že by se jídla někdy opakovala. V dotazníkovém šetření na Základní škole Hostivař odpovědělo 81,05 % žáků (77 žáků ze 105), že je občas těžké si vybrat školní oběd, 12,63 % (12 žáků z 95 žáků) nemá problém s výběrem školního oběda, třetí odpověď uvedlo 6,32 % žáků (1 žák z 95), a sice že se jídla někdy opakují.

6. Jak na Vás působí servírování pokrmu na talíř?

- Jídlo vždy vypadá lákavě.
- Občas mě to jídlo zrovna nepřitahuje.
- Jídlo vypadá příšerně.

Jak na vás působí servírování ve školní jídelně ?



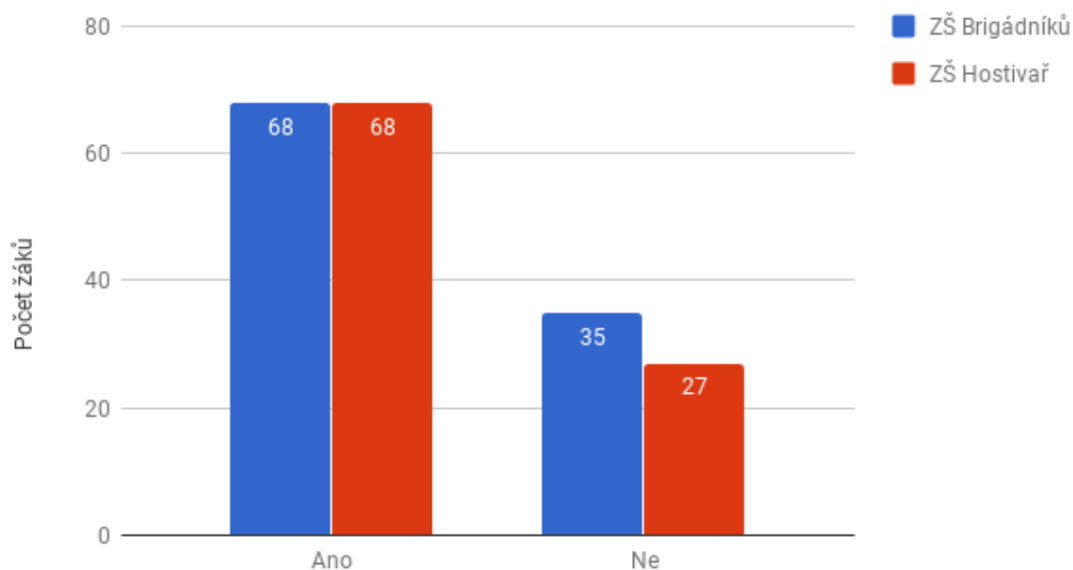
Graf 5 Jak na vás působí servírování ve školní jídelně?

Dotazníkové šetření, které bylo provedeno na Základní škole Barikádníků, ukázalo, že nejčastější odpovědí žáků, tj. 89,32 % (92 žáků ze 103) bylo, že jídlo vždy vypadá lákavě, odpověď, že jídlo občas není přitažlivé zaškrtnulo 10,68 % žáků (11 žáků ze 103), jako příšerné neoznačil jídlo nikdo. Nejčastěji zaškrtavanou odpovědí na Základní škole Hostivař bylo tvrzení, že jídlo vypadá vždy lákavě, tuto možnost označilo 42,105 % žáků (40 žáků ze 105), na druhém místě se umístila odpověď, že jídlo vypadá příšerně, tuto možnost zaškrtnulo 29,47 % žáků (28 žáků z 95), občas jídlo nepřitahuje 28,42 % žáků (27 žáků z 95).

7. Jste spokojeni s množstvím nápoje podávaného k jídlu ve školní jídelně?

- Ano.
- Ne.

Spokojenost s množstvím podávaného nápoje

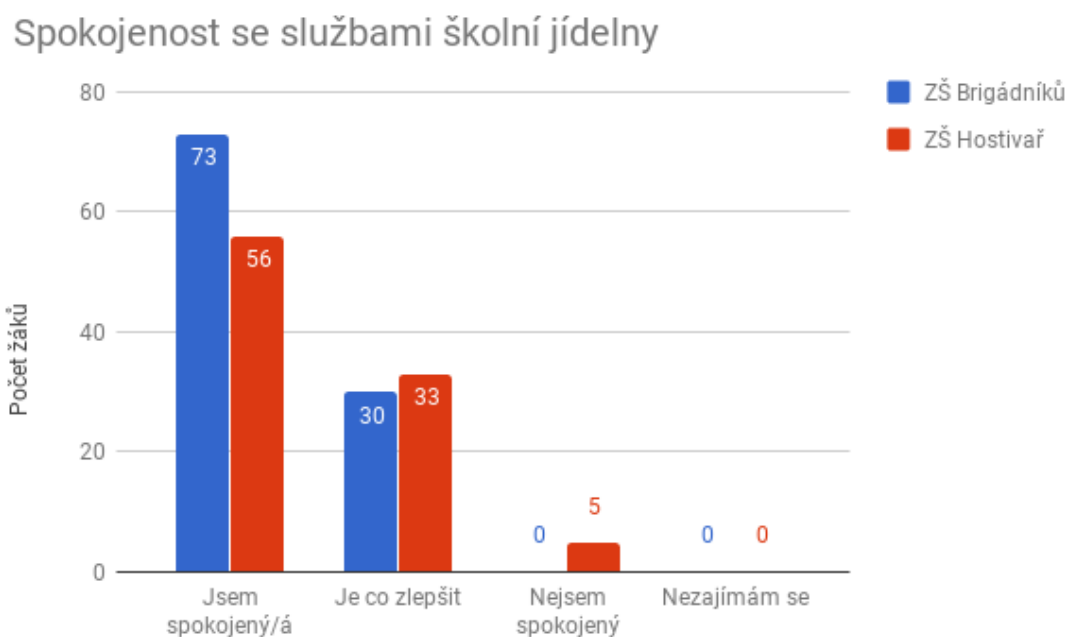


Graf 6 Spokojenost s množstvím podávaného nápoje

V dotazníkovém šetření provedeném na Základní škole Barikádníků je 66 % žáků (68 žáků ze 103) spokojeno s množstvím podávaného nápoje, nespokojeno je s množstvím podávaného nápoje 34 % žáků (35 žáků ze 103). Dotazníkový průzkum na Základní škole Hostivař ukázal, že 72 % žáků (68 žáků z 95) je spokojeno s množstvím podávaného nápoje, naopak nespokojenost s množstvím vyjádřilo 28 % žáků (27 žáků z 95).

8. Jak jste spokojeni s kvalitou služeb školní jídelny?

- Jsem spokojený/á.
- Je co zlepšit.
- Nejsem spokojený/á.
- Nezajímám se.



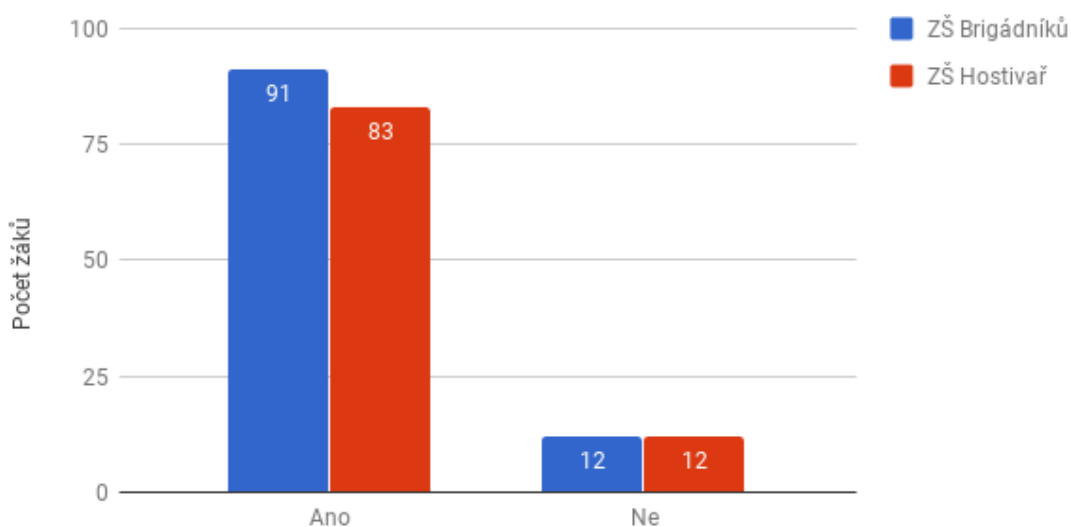
Graf 7 Spokojenost se službami školní jídelny

Dotazníkové šetření, které bylo provedeno na Základní škole Barikádníků zjistilo, že 70,87 % žáků (73 žáků ze 103) je se službami školní jídelny spokojeno, na druhém místě se umístila odpověď, že je co zlepšit – tuto možnost zaškrtnulo 29,13 % žáků (30 žáků ze 103), zbývající možnosti nikdo neoznačil. Nejčastěji zaškrťávanou odpovědí na Základní škole Hostivař, kde proběhl dotazníkový průzkum, byla odpověď „jsem spokojený/á se službami školní jídelny“ – tuto možnost označilo 59,57 % žáků (56 žáků ze 95). Potřebu něco zlepšit označilo 35,11 % žáků (33 žáků z 95) a 5,32 % žáků (5 žáků z 95) není spokojeno se službami školní jídelny. 1 žák neuvedl odpověď.

9. Poskytuje Vám přímo škola nebo školní jídelna dostatečné informace a podněty na téma zdravé výživy a životního stylu?

- Ano.
- Ne.

Dostatečná informovanost o programech životního stylu ze strany školy

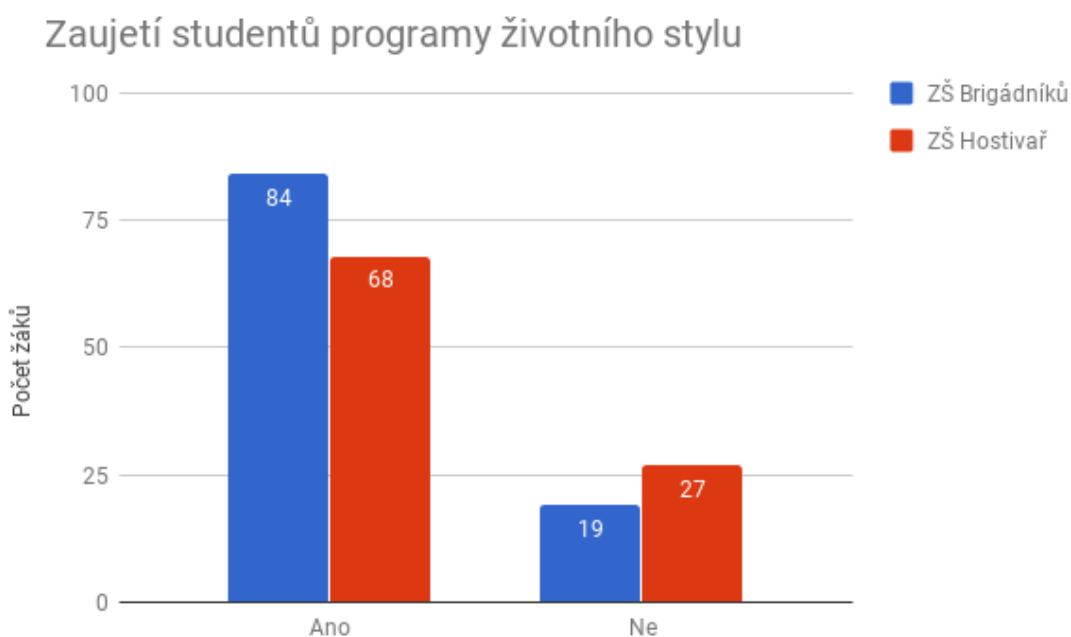


Graf 8 Dostatečná informovanost o programech životního stylu ze strany školy

Dotazníkové šetření, které bylo uskutečněno na Základní škole Barikádníků, ukázalo, že 88,35 % žáků (91 žáků ze 103) odpovědělo, že se škola dostatečně podílí na informování žáků o zdravé výživě a životním stylu, naopak 11,65 % žáků (12 žáků ze 103) má pocit nedostatečné informovanosti o zdravé výživě a životním stylu. Na Základní škole Hostivař jsou žáci prostřednictvím školy dostatečně informováni o zdravé výživě a životním stylu, jak uvedlo 87,37 % žáků (83 žáků ze 95). Opačného názoru je zbývajících 12,63 % žáků (12 žáků z 95).

10. Zaujaly Vás některé projekty o podpoře životního stylu a stravování na školách?

- Ano.
- Ne.

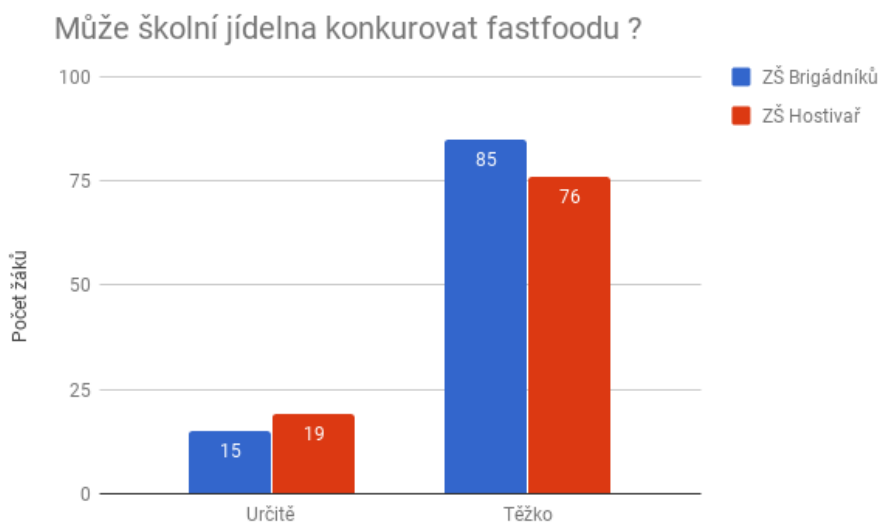


Graf 9 Zaujetí studentů programy životního stylu

Dotazníkové šetření, které bylo provedeno na Základní škole Barikádníků, zjistilo, že většinu, tj. 81,55 % žáků (84 žáků ze 103) zaujaly programy týkající se podpory životního stylu a stravování na školách. Zájem o podobné projekty podpory životního stylu a stravování nemá 18,45 % žáků (19 žáků ze 103). Na Základní škole Hostivař se zajímá o projekty podporující životní styl a stravování 71,58 % žáků (68 žáků ze 95), naopak nezájem o tuto problematiku projevilo 28,42 % žáků (27 žáků z 95).

11. Dokázala by školní jídelna konkurovat řetězcům rychlého občerstvení?

- Určitě.
- Těžko.



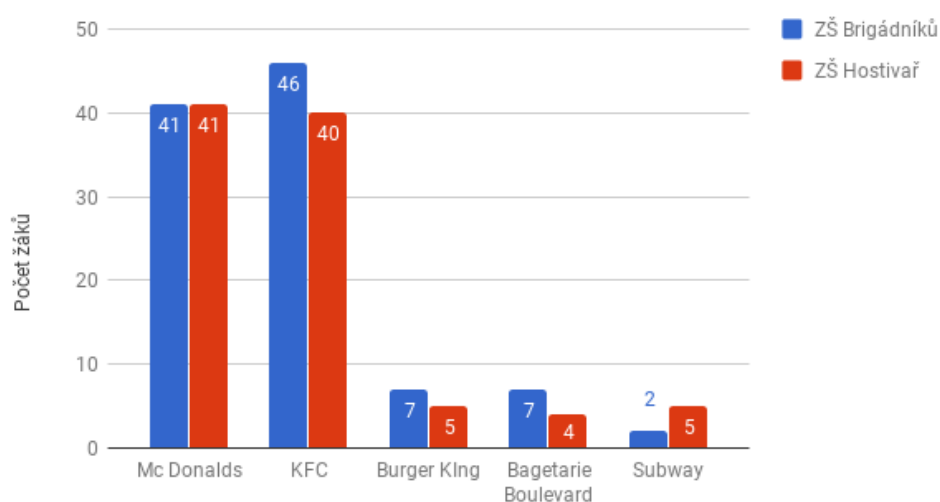
Graf 10 Dokázala by školní jídelna konkurovat řetězcům rychlého občerstvení?

Dotazníkové šetření, které bylo provedeno na Základní škole Barikádníků, ukázalo, že 85,52 % žáků (85 žáků ze 103) si myslí, že by školní jídelna nemohla konkurovat řetězcům rychlého občerstvení. Naopak 14,563 % žáků (15 žáků ze 103) soudí, že by jídelna byla schopna konkurovat řetězcům rychlého občerstvení. 3 žáci na tuto otázku nezaškrtili odpověď. Na Základní škole Hostivař by školní jídelna nebyla schopna konkurovat řetězcům rychlého občerstvení, jak se domnívá 80 % žáků (76 žáků ze 95). Naopak 20 % žáků (19 žáků z 95) je přesvědčeno o tom, že by školní jídelna těmto řetězcům konkurovat mohla.

12. Jaký je Váš oblíbený fastfoodový řetězec?

- **McDonalds.**
- **KFC.**
- **Burger King.**
- **Bageterie Boulevard.**
- **Subway.**

Oblíbený fastfoodový řetězec u žáků



Graf 11 Oblíbený fastfoodový řetězec

Dotazníkové šetření provedené na Základní škole Barikádníků, zaznamenalo jako nejčastější odpověď 44,66 % žáků (46 žáků ze 103) oblibu řetězce rychlého občerstvení KFC, na druhém místě se v oblibě 39,8 % žáků (41 žáků ze 103) umístil McDonalds. Řetězce rychlého občerstvení Burger King a Bageterie Boulevard zaškrtilo shodně 6,796 % žáků (7 a 7 žáků). Pouze 1,941 % žáků (2 žáci ze 103) má v oblibě Subway. Nejčastěji zaškrťovanou odpovědí na Základní škole Hostivař byl řetězec McDonalds, který označilo 43,157 % žáků (41 žáků ze 95), v těsném závěsu se na druhém místě umístil řetězec rychlého občerstvení KFC, který si oblíbilo 42,105 % žáků (40 žáků z 95). Mezi méně frekventované odpovědi na otázku týkající se oblíbeného řetězce rychlého občerstvení patřily odpovědi Subway a Burger King. Označilo je shodně 5,263 % žáků (5 a 5 žáků z 95). Jako poslední se na žebříčku obliby umístila odpověď Bageterie Boulevard, již označilo 4,21 % žáků (4 žáci z 95).

13. Uvítali byste možnost zakoupení zdravé svačiny?

- **Ano**
- **Ne**

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že na ZŠ Hostivař by 100 % (113 žáků) uvítalo možnost zakoupení zdravé svačiny. Na ZŠ Barikádníků je již nyní 100 % (103 žáků) žáků spokojeno s nabídkou zdravých svačín.

5.4 Doporučení pro praxi

Doporučení, které vyplývá z výše zjištěných informací stejně jako z jednotlivých kapitol teoretické části práce, je možné formulovat do několika oblastí. Podle našeho názoru by měla sehrát důraznou roli podpora preventivních programů, které podporují zdravé stravování a zdravý životní styl. Jejich prostřednictvím je možné řešit některé problémy, které se vztahují ke stravování dětí a mládeže na základních školách stejně jako některé sociálně-patologické jevy, které je možné identifikovat v rámci školní docházky.

Spolupráce s programem „Fórum prevence dětské nadváhy a obezity“

Fórum prevence dětské nadváhy a obezity bylo založeno z iniciativy Společnosti pro výživu (dále jen SPV). Fórum je otevřenou platformou pro iniciativy respektující odborná doporučení v oblasti prevence dětské nadváhy a obezity, jako jsou výživa, pohyb, edukace, a sdružuje osoby, organizace a iniciativy, které se rozhodly přispět k naplňování jeho cílům, které se orientují na zdravé stravování a zdravý životní styl.

Hlavní cíle spolupráce s touto společností v rámci kooperace se základními školami je možné formulovat takto:²⁵

- Odborná záštita existujících nebo nově vytvářených iniciativ zaměřených na prevenci dětské nadváhy a obezity v prostředí předškolních a školských zařízeních a organizační aktivita zaměřená na jejich koordinaci, propojování a podporu jejich šíření.
- Vytvoření sady konkrétních kritérií a opatření pro certifikaci předškolních a školských zařízení zaměřených na zdravý životní styl a na důkladnou prevenci dětské nadváhy a obezity.
- Spolupráce s předškolními a školskými zařízeními, která se budou moci řadit mezi certifikovaná zařízení zaměřená na zdravý životní styl dle vlastního výběru kombinací pro ně nejvhodnějších programů/iniciativ.

²⁵ Společnost pro výživu. Sekce prevence dětské nadváhy a obezity. *Vyzivaspol.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/odborne-sekce/forum-prevence-detske-nadvahy-a-obezity/>

- Za vzájemné spolupráce vznik certifikovaných zařízení zaměřených na zdravý životní styl ve všech krajích ČR v rámci jednotlivých základních škol, což zahrnuje také základní školy na Praze 10.

Dalším projektem, který je relevantní v kontextu prosazování zdravého stravování a zdravého životního stylu je program Ovoce a zelenina do škol, který byl v České republice zahájen ve školním roce 2009/2010. Jedná se o projekt podporovaný v rámci země EU, jehož cílem je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit správné stravovací návyky ve výživě dětí a tím zároveň bojovat proti dětské obezitě. Cílovou skupinou projektu jsou žáci prvního stupně základních škol, včetně dětí z přípravných, kterým je zdarma dodáváno čerstvé ovoce a zelenina nebo ovocné a zeleninové šťávy nebo ovocné protlakky. Podíl zainteresovaných škol od zahájení tohoto projektu se pohybuje v rozsahu mezi 2500–4000 školami. Zájem o zařazení do tohoto programu je podporován i ze stran rodičů dětí prvního stupně základních škol i ze strany státních institucí. Podpora žáků prvního stupně se z hlediska dosavadní praxe tohoto projektu ukázala jako nejefektivnější.

Účast v projektu každým rokem stoupá, ve školním roce 2013/2014 bylo zapojeno 3 530 škol a 456 233 dětí, ve školním roce 2014/2015 bylo zapojeno 3 741 škol a 509 030 dětí, ve školním roce 2015/2016 bylo zapojeno 3 809 škol a 539 733 dětí, ve školním roce 2016/2017 to už bylo 3863 škol a 564 634 dětí. Od školního roku 2014/2015 je projekt rozšířen o doprovodná opatření.

Mezi doporučené produkty lze zahrnout následující: jablka, mandarinky, pomeranče, banány, hrušky, mrkve, ředkvičky, rajčata, hroznové víno, broskve, nektarinky, okurky, švestky, blumy, kedlubny, jahody, papriky, meruňky, kiwi, hrachové lusky, ananasy, grepy, pomela, ovocné nebo zeleninové saláty a ovocné nebo zeleninové 100 % šťávy. Výběr zemědělských produktů nabízený ke konzumaci dětem by měl být v souladu s Výživovými doporučeními pro obyvatelstvo ČR vydanými Ministerstvem zdravotnictví ČR. To znamená, že by výběr čerstvého ovoce a zeleniny měl být co nejpestřejší, přičemž by měly být upřednostňovány druhy ovoce a zeleniny našeho klimatického pásma, nejlépe místní produkce. Případné zahrnutí exotického ovoce lze považovat za zpestření a rozšíření znalostí v rámci učebních osnov seznámením se s druhy ovoce jiných klimatických pásem, například v návaznosti na výuku

přírodovědných a zeměpisných předmětů, což je velmi podstatné z hlediska efektivity tohoto programu.²⁶

Dalším programem, který je možné zmínit ve spolupráci se základními školami v rámci ČR, je „*Mléko do škol*“. Tento program podporuje děti v konzumaci mléčných výrobků a ve zdravém stravování. Působí také osvětově. Podporuje rozvoj správných stravovacích návyků, které vydrží po celý život. Prostřednictvím tohoto programu EU poskytuje dotace školám a dalším vzdělávacím institucím, aby mohly svým žákům a studentům nabídnout mléko a vybrané mléčné výrobky. Spoluprací s evropským plánem Ovoce do škol, který poskytuje školákům zdarma ovoce a zeleninu, se Evropská unie ze všech sil snaží posílit zdraví naší budoucí generace.

Ve školním roce 2007/2008 bylo v rámci programu Mléko do škol distribuováno téměř 300 000 tun mléka do škol v 27 členských státech, což Evropská unie podpořila dotací více než 55 milionů EUR. V souvislosti s tím pak musí všechny zapojené instituce ve vstupní hale své školy zveřejnit plakát s informací, že čerpají dotace v rámci tohoto programu. Informace je také možné čerpat v elektronické podobě nebo také ve formě informací, které poskytuje EU nebo relevantní instituce. Od roku 2008 rozšířila Evropská komise program Mléko do škol o řadu dalších dotovaných výrobků a umožnila přístup k dotacím i středním školám, tedy už nejen základním a mateřským. Nová pravidla pak vstoupila v platnost ve školním roce 2008/2009 s tím, že si školy a žáci mohli vybírat z mnohem širší škály mléčných výrobků. Na seznamu je tak mléko a jeho ochucené varianty, celá řada sýrů (včetně nízkotučných) a kysané mléčné výrobky jako například podmáslí. Mléčné výrobky smíchané s ovocem a ovocnými šťávami nabídnou žákům řadu dalších, a ještě příjemnějších možností ke zdravému stravování. Členské státy mají právo si program Mléko do škol upravit podle vlastních potřeb. Jsou to tedy ony, kdo rozhoduje, které výrobky ze seznamu EU budou v dané zemi z dotace hrazeny. Mohou také dodatečně omezit obsah některých složek dotovaného mléka a mléčných výrobků, například omezit procento tuku. Celkově je

²⁶ Státní zemědělský intervenční fond. Oznámení o navýšení ročního limitu na produkty na žáka ve školním roce 2017/2018. *Ovocedoskol.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx>

tento program relevantní i například v souvislosti s přijatou pamlskovou vyhláškou a dalšími opatřeními, které prezentuje MŠMT ČR.²⁷

5.4.1 Doporučení a realizované činnosti základních škol Prahy 10

Měli jsme možnost absolvovat některé programy a činnosti vztahující se ke zdravému stravování a životnímu stylu, které realizovaly některé základní školy na Praze 10, z nichž jeden zahrnoval srovnání školního stravování a restaurací rychlého občerstvení, konkrétně pak McDonalds. Hamburger představuje pro děti jedno z nejlákavějších jídel, a to takové, kterému luštěninové nebo zeleninové jídlo určitě nemůže konkurovat, jelikož není tak atraktivní. Současně ovšem je hamburger symbolem nezdravého stravování, zejména pak mnohé testy prokázaly vysoký obsah tuků, často se zapíjí kolovými nápoji s vysokým obsahem cukru. Jak to udělat, aby si dítě mohlo dát své oblíbené jídlo a aby přitom zůstaly dodrženy zásady zdravého školního stravování? To se pokusila vyzkoušet jídelna v ZŠ a MŠ v Rynárci. Jak již bylo uvedeno v kapitolách výše, žáci základních škol si mohou i v rámci Prahy 10 snadno tato jídla zakoupit a jejich snadná dostupnost je také problém.

Děti na základních školách si tak mohly dát k obědu skutečně hamburger. Učitelé a specialisté jim ukázali dětem, že i nezdravá jídla se dají připravit zdravěji. Obědu s hamburgery předcházela ochutnávka různých druhů zeleniny během vyučování. Děti se objevovaly o všech přestávkách ve školní jídelně, poznávaly a ochutnávaly zeleninu, i tu, kterou příliš neznají. V nabídce byl široký výběr jídel. V miskách měly 12 druhů zeleniny, nejen rajčata a okurky, také například kedluben, červenou řepu, cibuli, česnek, ředkvičky, bílou ředkev, pórek. Rozdíl mezi kostičkami bílé ředkve a kedlubnou není na první pohled příliš patrný, některé děti ho poznaly až podle chuti. Kuchařky jim chtěly nabídnout i další druhy zeleniny, méně tradiční. Některé z nich ovšem nebyly právě dostupné na trhu, nebo byly příliš drahé. Bohužel dodržení cenových relací je ve školním prostředí hodně limitující, nicméně se správným přístupem je i tak možné nabídnout dostatečně pestrou skladbu zdravých potravin, ovoce a zeleniny.

²⁷ Státní zemědělský intervenční fond. Mléko do škol. *Szif.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/cs/podpora-spotreby-skolniho-mleka>

Součástí projektového dne bylo i malování obrázků se zdravými a nezdravými jídly, výkresů s tematikou zdravého stravování a zdravého životního stylu. Děti se následně těšily na oběd, o kterém se po celé škole předem vyprávělo. Zdejší školní jídelna vaří asi pro 10 dospělých, 60 žáků základní školy a 40 dětí z mateřské školy. Děti z mateřinky ovšem hamburger nedostaly a místo ochutnávky zeleniny v jídelně měly zeleninový talíř. Vedoucí jídelny nakoupila ve zdejší pekárně nefalšované hamburgerové housky. Běžné housky nejsou pro přípravu zcela vhodné, ale lze je samozřejmě nahradit a kuchařky chtěly, aby to byl skutečně ten správný hamburger. Místo plátku mletého masa použily směs, v níž smíchaly mleté hovězí zadní, trochu vepřové plece, pohanku, hrách, čočku a fazole.

Tato invence kuchařek a vedoucí jídelny tak umožnila uskutečnit takřka ojedinělý projekt, a to „*akci zdravý hamburger*“. Ze směsi vytvořily karbanátky a ty pekly v troubě. Byly sice trochu sušší, než jaké dostanou v McDonalds či jiném rychlém občerstvení, ale v housce se zeleninou a dipem byly výborné. Před zahájením výdeje kuchařky uchovávaly karbanátky v troubě při patřičné teplotě. Aby se dala i zelenina do hamburgeru rychle vkládat, kuchařky si připravily listy ledového salátu, na něž položily nakrájená rajčata, vedle misku s jogurtovým dipem a s kečupem. Ještě hromádku pravých hamburgerových sáčků, aby podoba s McDonalds byla co největší, a mohlo se začít vydávat. Tři kuchařky si rychle poradily s frontou a podle jejich hodnocení byla bez polévky pracnost výdeje asi stejná, jako když každému nakládají polévku, knedlík, maso a omáčku. Oběd se zapíjel jablečnou kolou, která je na trhu, má obsah asi 50 % jablek a je přibarvena karamellem, nebo 100 % pomerančovým džusem.

K hamburgeru si strávníci mohli nabídnout ze zeleninového pultu papriku nakrájenou na kousky, kolečka okurky, mrkve a čínské zelí nakrájené na kousky. K tomu se přidala nespotřebovaná zelenina z dopolední ochutnávky, protože odhad množství se moc nepodařil. Dětem chutnal zejména ledový salát. Zeleninový pult tak splnil svoji funkci. Na tomto projektu je možné konkrétně demonstrovat, že vlastní invencí kuchařského personálu je možné připravit kvalitní a velmi zajímavé pokrmy za přijatelné ceny, jež si mohou získat oblibu, a zejména pak lze tato jídla vhodně kombinovat s dalšími zdravými pokrmy, jako jsou zeleninové nebo ovocné talíře nebo ovocné a zeleninové džusy.

Zvýšit spotřebu ovoce, zeleniny, ale i dalších potravin prospívajících zdraví člověka se ve školní jídelně v další základní škole na Praze 10 snažili vyřešit bufetovým pultem. Před výdejním okénkem v řadě, kde děti čekají na oběd, berou si tácky, příbory a čepují nápoje, mají od letošního počátku roku umístěn chladicí pult, v němž se strážníkům nabízejí ovocné a zeleninové saláty, čerstvá zelenina, čerstvé a občas i sušené ovoce, ale také mléčné výrobky. Strážníci si vybírají sami, co kdo chce a na co má chuť. Novinka po svém zavedení vyvolala velké nadšení, které stále přetrvává.

Zpočátku bylo nutno děti poučit, jak k nabídce přistupovat, jak si vybírat a nabírat, že mají nejprve zjistit, co jim chutná, vzít si spíše méně nebo právě tolik, kolik sní, protože když zbytky odnesou, sní salát vlastně spolužákovi. Někdo si vzal, někdo ne, nikdo nikoho nenutili. Vedoucí školní jídelny k tomuto uvedla, že mají svobodu a odpovědnost za své zdraví, tak ať se děti samy naučí rozhodovat. Zatímco v počátku tohoto projektu spousta misek se saláty skončila v odpadu, dnes je počet dětí, které si zeleninu nebo ovoce v bufetu vezmou, větší. Bere si je kolem 80 %, a jak uvádí vedoucí školní jídelny, spotřeba ovoce a zeleniny se výrazně zvýšila. Občané si také všímají, že zmizela jablka pohozená v okolí školy, která byla dříve neklamnou známkou toho, že děti měly k obědu ovoce.

Pult je v provozu téměř každý den. Je buď zeleninový, nebo ovocný; zeleninový ale bývá častěji. Obecně se jídelna snaží spíše o širší, pestrou a denně obměňovanou nabídku a menší množství od každého druhu ovoce nebo zeleniny. Základem zeleninového pultu jsou buď saláty s nálevem, nebo čerstvá pokrájená zelenina. Vítězí čerstvá zelenina nad saláty, mezi nejoblíbenější druhy zeleniny patří okurky a ledový salát rozložený na jednotlivé listy. V zimě, kdy bude nabídka čerstvé zeleniny z různých důvodů problematictější, chtějí v Polešovicích respektovat roční období a počítají s nabídkou luštěninových nebo třeba pohankových salátů, případně kvašeného zelí. I toto je jeden z možných přístupů, který je v kontrastu s prvním, kdy v jeho rámci je dána jednotlivým strážníkům možnost větší volby a výběru ze zdravých potravin, které jsou pro ně nejchutnější a vyhovující.²⁸

²⁸ LUDVÍK, P. Místo do McDonalds k nám do školní jídelny v Rynárci. *Jidelny.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1668>

Na ovocném pultu bývá čerstvé nebo sušené ovoce, dále ovocné saláty, někdy také mléčné dezerty nebo jedna nádoba se zeleninou. V oblibě vedou ovocné saláty, zejména ten z kompotovaného ovoce s kousky banánů. Jinak zde tyto saláty hodně připravují z jablek a hrušek, jen někdy z kompotů. Sladké kompoty bývají jen občas, maximálně jednou týdně a vždy s přidavkem nějakého čerstvého ovoce. Asi dvakrát si zatím strážníci mohli vzít i sušené ovoce. Malé děti o něj vůbec neprojevily zájem, pochutnali si na něm spíše starší děti a dospělí strážníci. Jako mléčné dezerty, které bývají asi jednou za 14 dnů, kuchařky připravují bílý jogurt s čerstvým ovocem, vanilkový pudink se šlehaným tvarohem nebo vlastnoručně vyrobené tvarohové krémy. Na pultu zatím dětem nenabízejí dresinky, v plánu je pouze dresink na bázi jogurtu s bylinkami. Sladkosti, müsli tyčinky, které zde byly dříve někdy podávány k obědu, postupně mizí a do budoucna budou jen výjimečně.²⁹

Na začátku se děti musely naučit se u pultu obsloužit. Větší děti tak učinily samy, ale těm nejmenším musely družinářky, které v jídelně mají dohled, pomáhat. A tak je to i dnes. Pro malé děti je tácek s polévkou a hlavním pokrmem často těžký, proto si ho odnesou ke stolu a vrátí se pro salát, zatímco ty větší si zvládnou ovoce a zeleninu vzít v řadě na oběd. Větší potíže s pořádkem u pultu byly například tehdy, kdy si děti nabíraly jogurtový dezert. Družinářky musely zpočátku na bufetový pult hodně dohlížet, rovněž vedoucí jídelny stávala u řady a instruovala děti, aby si nabíraly přiměřená množství tak, aby byly schopné svoji porci sníst. Děti se to v krátké době skutečně naučily a dnes je zbytků z bufetového pultu velmi málo. Náklady na potraviny pro bufetový pult nejsou tak vysoké, jak se původně zdálo, ale záleží na tom, jaké potraviny a saláty se tam nachystají. Obecně platí, že drahé jsou ovocné saláty. Nedávno měly děti v jídelně k jídlu roštěnku, k tomu ovocný bar s banány a hrozny a uspořené finance rychle zmizely. Vedoucí jídelny odhaduje, že ovoce a zelenina na pultu se na ceně oběda podílejí dvěma korunami. Aby se do této částky vešla, musí dobře sledovat ceny všech použitých potravin, nakupovat při výhodných cenách a usilovat o dobré vztahy s dodavateli.³⁰

²⁹ LUDVÍK, P. Místo do McDonalds k nám do školní jídelny v Rynárci. *Jidelny.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1668>

³⁰ LUDVÍK, P. Místo do McDonalds k nám do školní jídelny v Rynárci. *Jidelny.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1668>

5.4.2 Doporučení pro přípravu dietních pokrmů na základních školách

V České republice nejsou školní jídelny ze zákona povinny zajišťovat dietní stravování. Vždy záleží na vstřícnosti pracovníků zařízení a na vzájemné dohodě strávnicka se školní jídelnou. Vše spočívá v rukou personálu školní jídelny, zda je ochoten vzít na sebe veškerou zodpovědnost, která s přípravou diety souvisí. Existuje několik způsobů, jak školní jídelny řeší přípravu dietního oběda. Nejčastější variantou je příprava diety přímo ve školní kuchyni. Odborně vzdělaný personál je předpokladem pro dobré zvládnutí diety jak z hlediska zdravotní nezávadnosti pokrmu, tak jeho chutnosti a lákavosti na talíři. Nákup speciálních potravin (zejména pro dietu bezlepkovou) mohou zajišťovat pracovníci školní jídelny nebo rodiče „*nemocných*“ dětí přinášejí tyto potraviny do školy sami. První varianta klade nároky na zaměstnance jídelny.

Ti musí vědět, kde potraviny nakoupit, která potravina je pro dietu vhodná, která nikoliv. Při nákupu speciálních potravin je třeba na etiketách výrobku pečlivě sledovat jeho složení. Domácí příprava dietního oběda je dalším častým způsobem, jak umožnit žákovi stravovat se ve školní jídelně. Připravený pokrm „*v krabičce*“ předávají ráno rodiče do jídelny. Tato krabička musí být řádně skladována a označena, aby možným nedopatřením nedošlo k záměně oběda a aby se správný talíř s dietním jídlem dostal do rukou správného strávnicka. Tento způsob zajištění diety naráží často na odpor hygieniků.

Školy mohou zaujmout i postoj nezájmu a zamítnutí připravovat jakoukoliv dietu. Je to jejich právo – není povinností jídelny vařit dietní oběd.³¹

Výživa člověka je nedílnou nutností života. Umožnit žákovi, který musí dodržovat dietu, stravovat se se svými vrstevníky, má i určitý psychologický význam. Žák si nepřipadá separovaný od ostatních, na pokraji společnosti, je tím pádem spokojenější, může se začlenit do společnosti.³²

³¹ ŠMÍDOVÁ, S. a J. PETROVÁ. Stravování žáků s potravinovou alergií nebo intolerancí. *Jidelny.cz* [online]. 2011 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1418>

³² STÁVKOVÁ, J. Dietní stravování na základních školách. *Jidelny.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1139>

Příprava diety s sebou přináší i některá rizika a problémy. Problém s bezlepkovou dietou a vůbec jakoukoliv dietou se může objevit v případech, když strážník začne mít zdravotní problémy. Každá vedoucí školní jídelny s tím musí počítat a je třeba zvážit, zda na sebe vezme toto riziko. Velká odpovědnost při přípravě jídel je hlavním důvodem, proč se některé školní jídelny bojí přistoupit na dietní stravování. Dieta klade velké nároky na personál jak z hlediska časové náročnosti, tak i po stránce odborných znalostí. Pracovníci musí znát veškeré technologické postupy přípravy diet, které potraviny jsou pro dietu vhodné, které nikoliv. Ovšem z hlediska přípravy dietních jídel je v některých školních jídelnách nedostatečně proškolený a vzdělaný personál v této problematice. V tom případě nezbyvá nic jiného, než sáhnout po knihách a různých publikacích o té či jiné dietě a doplnit tak potřebné znalosti. Zda po odborné publikaci sáhnout, nebo ne – to už je v rukou samotného personálu. Problém vidí jídelny i v časové náročnosti při nákupu speciálních potravin. Ne ve všech městech, zvláště pak na vesnicích, jsou k dostání bezlepkové výrobky.³³

Příprava dietního oběda je často označována jako práce navíc, která není vůbec finančně ohodnocena. Tímto také chybí konkrétní motivace pracovníků školní jídelny dietní stravování vůbec řešit. V jedné z brněnských základních škol přistoupili na přípravu diety před pár lety. Důvodem, proč se dietním stravováním zabývat, byl stále narůstající počet žádostí rodičů nemocných dětí, hlavně osob s celiakií, o pomoc se zajištěním stravování v průběhu dne stráveného ve škole. Vedoucí jídelny v té době neměla s přípravou diety žádné zkušenosti, ale problémy dětí jí nebyly lhostejné. Začala se vzdělávat z knih o bezlepkové dietě, hledala receptury, technologické postupy, to vše na úkor svého volného času. Výrobky pro bezlepkovou dietu zajišťuje sama a po letech zkušeností už ví, kde je nejlépe nakoupit.³⁴

³³ STÁVKOVÁ, J. Dietní stravování na základních školách. *Jidelny.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1139>

³⁴ STÁVKOVÁ, J. Dietní stravování na základních školách. *Jidelny.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1139>

5.4.3 Doporučení pro rodiče žáků základních škol

Jednotlivá doporučení vyplývají jednak z provedeného dotazníkového šetření, jednak ze zjištěných poznatků, které byly formulovány v návrhové i teoretické části práce. Jednotlivá doporučení pro rodiče i rodinné příslušníky je možné formulovat jak pro děti mladšího školního věku, tak pro děti staršího školního věku.

Doporučení 1: Omezte množství sladkostí, zejména pak sladkých a kolových nápojů, kterých by dítě nemělo konzumovat příliš, nicméně nepravidelně a v rozumném množství je možné i toto dovolit například v rámci odměny+ stejně tak je možné dát dítěti během dne jednu porci sladkostí, nikoliv však nadměrné množství, dětskou porcí rozumíme malou mističku nebo porci velikosti dětské dlaně, což je považováno za dětskou porci.

Doporučení 2: Stolujte společně s dětmi, seďte se alespoň u jednoho jídla denně a chvíle u stolu si společně užijte, neokřikujte děti a snažte se pro jídlo připravit příjemnou atmosféru. Společné stolování přispívá k soudružnosti rodiny, komunikaci a upevňuje správné stravovací návyky. Jako vhodné se jeví například společné stravování během snídaně a večeře, které by mohlo být klidně ve stejných časových intervalech, a to i o víkendech, kdy by mohla zejména společná snídaně být v pozdějších hodinách.

Doporučení 3: Mluvte s dětmi o jídle. Promluvte si o tom, proč nesnědly oběd, a snažte se je vhodně motivovat, aby to příště zkusily například alespoň ochutnat. To je vhodné zejména u dětí mladšího školního věku. Je prokázáno, že děti musejí nový druh potravin nebo pokrmu ochutnat opakovaně, uvádí se někdy, že až sedmkrát, než tento nový pokrm přijmou. Naučte děti, že ovoce nebo zelenina je přirozenou součástí každého pokrmu. Naučte děti pít čistou vodu.

V návaznosti na dotazníkové šetření jsme dospěli k závěru, že chuťové preference žáků základních škol se v průběhu času mění. Je dle mého vhodné na to brát ohled. Školní stravování poskytuje rostoucímu organismu potřebné živiny a podílí se na výživové pestrosti. Jeho význam je však mnohem větší, postupně a nenásilně může ovlivňovat

chut'ové preference a výživové chování dětí. Je tím pádem potřeba zohlednit jeden základní poznatek. Chut' jakožto jeden z lidských smyslů hraje v příjmu potravy významnou úlohu a v průběhu života se vyvíjí. Preference či averze (odpor) vůči potravinám nebo pokrmům má často svoje kořeny v dětství a na základě různých zkušeností vzniká jistý vztah k jídlu a některým potravinám. S rozvíjející se osobností se formují vlastní názory na jídlo.

Nejvíce může ovlivnit chuťové preference právě školní jídelna. Důvodem je to, že může používat rozmanité suroviny a děti si k nim častým kontaktem vytvoří preference. Na základě diskuze s respondenty jsem došla k závěru, že problémem může být přílišná propagace nové suroviny nebo nového pokrmu. Pokud dětem nabízíme novou potravinu nebo pokrm, můžou ji odmítat a nám dospělým se takové chování nelíbí. Pravdou je, že pro přijetí nové potravy potřebuje dítě klidně až jedenáct kontaktů. Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jedině opakovaným a nenuceným nabízením. Současně bychom se měli snažit, aby tento kontakt byl pro dítě vždy příjemný. Dítě si totiž nejlépe oblíbí potraviny, které jsou vědomě nebo nevědomě spojeny s milou situací. K tomuto je možné doplnit i určitou metodiku jako návod k postupu při představování nových pokrmů či surovin do nich používaných, zejména pak těch méně oblíbených. Je to ovšem specifický úkol pro individuální potřeby jednotlivých škol.

Zvláštní situací je nutriční averze, což znamená nechut' až odpor k určité potravine nebo pokrmu, jež vzniká v důsledku jedení spojeného s nepříjemným zážitkem či pocitem, např. nevolností, zvracením, nemocí, týráním nebo násilným nucením k jídlu. Děti takové potraviny velmi rychle zařadí mezi neoblíbené, často je odmítají po celý život a averzi nikdy nepřekonají. Mnoho respondentů označilo jako takovouto potravinu např. čočku nebo hrášek. Průzkumy ukazují, že výkyvy v chuťových preferencích a averzích bývají u dětí běžné. Například se objeví období, kdy jim nechutnají jogurty nebo rajčata. Za nějakou dobu se však vše upraví. Někdy je lépe, když se s tím dospělí prostě smíří. Rozhodně není správné v tomto období děti násilně nutit přemáhat odpor k určitému pokrmu, zbytečně je napomínat, kárat, kritizovat či jinak stresovat.

U respondentů také vyplynuly tendence k napodobování. To už ukázaly i výše zmíněné výsledky. Podle našeho názoru mohou takovéto jevy rodiče, učitelé, vychovatelé, v pubertě vrstevníci do velké míry ovlivnit. Co má ráda například maminka nebo paní

učitelka, má většinou rádo i dítě. Rodiče, učitelé, vychovatelé, případně jiný dozor ve školní jídelně by měli u dětí podporovat ochutnání všech potravin, ale určitě není vhodné děti do jídla za každou cenu nutit. Spíše by se osvědčila taktika, podívej, co je v nabídce..., nechceš to zkusit? Mnoho respondentů na toto odpovědělo, že by je to velmi lákalo, protože by to na ně působilo tajemně. Důležité je také to, aby se dospělí před dětmi vyvarovali jakékoliv neoprávněné kritiky potravin nebo pokrmů, protože hlavně pro menší děti jsou velkými vzory ve výživovém chování.

Motivaci ke zdravým pokrmům pak mohou dospělí jako rodiče, učitelé, dozor ve školní jídelně provádět velmi jednoduše verbální cestou. Pokud před dětmi zmíní, že se moc těšíme na oběd, protože bude např. losos nebo luštěninový guláš, navíc ještě zdůrazníme důležitost těchto pokrmů, bude spousta dětí k jídlu motivována. Jako velkou motivaci pak respondenti označili např. model potravinové pyramidy. Potravinová pyramida je graficky přitažlivou pomůckou k sestavení správného denního jídelníčku a současně je jednoduchým a zábavným nástrojem pro jeho hodnocení. Není nic lepšího než si udělat např. soutěž ve šplhání po zdravé pyramidě. S pyramidou se děti mohou seznámit při výuce někdy již v mateřské škole a pomáhá jim chápat význam výživových doporučení. Pyramida stojí na celozrnných potravinách, rostlinných tucích. Jeden z respondentů na to řekl, že konečně lépe chápe význam těchto pokrmů. Podle ní bychom se měli stravovat celý život. Klidně po celý školní rok může být vyvěšená i s popisem porcí na nástěnce, zvýšíte tím šanci na její dokonalé zapamatování. A úplně nejlépe si ji děti mohou samy namalovat ve výtvarné výchově, aby se více podílely na budování svého zdraví.

5.5 Diskuze

V rámci zaměření bakalářské práce na téma Podpora školního stravování na základních školách na Praze 10 jsem na dvou vybraných školách provedla výzkumné šetření, jehož hlavním cílem bylo zmapování toho, proč žáci chodí/nechodí do školní jídelny. Hlavním cílem práce bylo zjištění četnosti návštěv školních jídelen na vybraných dvou školách. Vedlejšími cíli bylo zjištění pomocí dotazníkového šetření na dvou vybraných školách zjištění spokojenosti žáků se službami školní jídelny a informovanost žáků o životním stylu. K naplnění hlavního cíle sloužily otázky z dotazníkového šetření provedeného na dvou vybraných školách, konkrétně se jednalo o otázky Jak často navštěvujete školní jídelnu, K naplnění vedlejších cílů posloužily otázky: „Jste spokojeni se službami školní jídelny?“ „Jste spokojen/a s velikostí porce školního oběda?“; „Jste spokojen/a s množstvím podávaného nápoje?“; „Jste dostatečně informováni ze strany školy o programech životního stylu?“; „Zajímáte se o programy životního stylu a zdravou výživu?“. Dalším cílem bylo zjistit z jakých důvodů žáci nenavštěvují školní jídelnu. Dílčími cíli byla zjištění o spokojenosti žáků se službami školní jídelny, informovanost žáků o edukačních programech týkajících se životního stylu. Z vyhodnocení otázek v rámci provedeného dotazníkového šetření na vybraných školách vyplynulo, že většina žáků školní jídelnu navštěvuje pravidelně a nenavštěvování školní jídelny není způsobeno chutností pokrmů, ale především finanční situací rodin žáků. Nadpoloviční většina žáků z výzkumného vzorku navštěvuje školní jídelnu pravidelně, je spokojena s množstvím servírovaného nápoje i s velikostí porce školního oběda. Nadpoloviční většina žáků odpověděla, že je pro ně občas obtížné vybrat si školní oběd. Prvním dílčím cílem bylo zjištění spokojenosti žáků se službami školní jídelny na vybraných dvou školách, k získání informací byl použit dotazník. Druhý dílčí cíl byl zjistit, zda žáci dostávají informace o životním stylu a zda jsou dostatečně informováni o životním stylu. Dílčí cíle byly stanoveny na základě dotazníkové šetření, které proběhlo na vybraných školách.

Komparace dat

Na ZŠ Barikádníků odpovědělo na dotazník o 8 žáků více než na ZŠ Hostivař. Většina žáků z obou škol navštěvuje jídelnu pravidelně. Ze ZŠ Barikádníků navštěvují školní jídelnu všichni dotazovaní žáci pravidelně či nepravidelně, Na ZŠ Hostivař školní jídelnu nenavštěvuje 6,32 % dotazovaných.

Nejčastějším důvodem nenavštěvování školní jídelny je podle respondentů nechutné jídlo (85 ze ZŠ Barikádníků, 72 ze ZŠ Hostivař), dále respondenti uvádějí, že si nosí obědy z domova (3 žáci na každé ze škol), na obědy nemají finanční prostředky (3 žáci ze ZŠ Barikádníků, 14 žáků ze ZŠ Hostivař), zbytek žáků důvod nenavštěvování školní jídelny neuvádí.

Přibližně 60 % dotazovaných je spokojeno s množstvím podávaného nápoje a dále 80 % s velikostí porce oběda.

Na ZŠ Barikádníků odpovědělo 70 % respondentů, že jsou spokojeni se školní jídelnou, na ZŠ Hostivař tomu bylo jen 59,9 %. Počet žáků, kteří odpověděli „Je co zlepšit“ se pohyboval na obou školách kolem 30 %. Zcela nespokojeno se službami školní jídelny bylo 5,32 % (5) respondentů ze ZŠ Hostivař.

Na ZŠ Barikádníků odpovědělo na dotazník o 8 žáků více než na ZŠ Hostivař. Většina žáků z obou škol je dostatečně informována o programech životního stylu..

ZÁVĚR

Výzkumné šetření na obou vybraných školách ukázalo alespoň na malém vzorku nejen problematiku stravování žáků ve školních jídelnách, ale i jejich vztah k vlastnímu zdraví, uvědomění si významu zdravé výživy pro jejich aktivní život.

Provedená analýza a výsledky dotazování vedly k vlastnímu formulování doporučení pro rodiče žáků základních škol orientovaných na výchovu ke zdravému životnímu stylu, ale i k podnětné, citově bohaté a inspirující rodinné výchově budoucí zdravé generace. Domnívám se, že podobně formulovaná doporučení by mohla být pro řadu rodičů zajímavou a užitečnou inspirací.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

- ČEVELA, R., L. ČELEDOVÁ a H. DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*, 1. vyd. Praha: Garda Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.
- DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*, 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN: 978-80-7380-123-6.
- FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV, 1996. ISBN 80-85866-13-7.
- HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-23948- X.
- KERESTEŠ, J. *Zdravie a výživa ľudí*. Bratislava: CAD Press, 2011. ISBN 9788088969570.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- MAGULA, D. et al. *Výživa a zdraví*. Nitra: SPU, 2008. ISBN 80-7137- 948-4.
- MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- SVAŠINA, Š. et al. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. 2008. ISBN 978-80-247- 2256- 6.
- SVOBODOVÁ, A. *Výchova školáka ke správné výživě: met. materiál pro pedagogy*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1984.
- ŠOLTYSOVÁ, T. a L. KOMÁREK. *Receptář správné výživy dětí v mateřských a základních školách*. 1. vyd. Praha: Blanka Kadlecová, 2002. ISBN 80-7071-197-3.
- TLÁSKAL, P. Školní stravování. *Zpravodaj pro školní stravování*. 2008, roč. 63, č. 5, s. 66. ISSN 1211-846X.

Internetové zdroje

- LUDVÍK, P. Místo do McDonalds k nám do školní jídelny v Rynárci. *Jidelny.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1668>
- Společnost pro výživu. Historie školního stravování. *Vyzivaspol.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/odborne-sekce/skolni-stravovani/historie-skolniho-stravovani/>
- Společnost pro výživu. Sekce prevence dětské nadváhy a obezity. *Vyzivaspol.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/odborne-sekce/forum-prevence-detske-nadvahy-a-obezity/>
- Státní zemědělský intervenční fond. Mléko do škol. *Szif.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/cs/podpora-spotreby-skolniho-mleka>
- Státní zemědělský intervenční fond. Oznámení o navýšení ročního limitu na produkty na žáka ve školním roce 2017/2018. *Ovocedoskol.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx>
- STÁVKOVÁ, J. Dietní stravování na základních školách. *Jidelny.cz* [online]. 2011 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1139>
- ŠMÍDOVÁ, S. a J. PETROVÁ. Stravování žáků s potravinovou alergií nebo intolerancí. *Jidelny.cz* [online]. 2011 [cit. 2017-10-18]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1418>

SEZNAM GRAFŮ, OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1 Četnost návštěv školní jídelny	30
Graf 2 Důvody nenavštěvování školní jídelny	31
Graf 3 Spokojenost s velikostí školního oběda.....	33
Graf 4 Pestrůst pokrmů ve školní jídelně.....	34
Graf 5 Jak na vás působí servírování ve školní jídelně?.....	35
Graf 6 Spokojenost s množstvím podávaného nápoje	36
Graf 7 Spokojenost se službami školní jídelny.....	37
Graf 8 Dostatečná informovanost o programech životního stylu ze strany školy	38
Graf 9 Zaujetí studentů programy životního stylu.....	39
Graf 10 Dokázala by školní jídelna konkurovat řetězcům rychlého občerstvení?	40
Graf 11 Oblíbený fastfoodový řetězec.....	41

Seznam obrázků

Obrázek 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím školních dětí a determinanty zdraví Zdroj: vlastní zpracování	10
---	----

Seznam tabulek

Tabulka 1	15
Tabulka 2 – Zastoupení chlapců a dívek v 5. a 9. ročníku ZŠ Barikádníků.	29
Tabulka 3 – Zastoupení chlapců a dívek v 5. a 9. ročníku ZŠ Hostivař.	29