

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

Diplomová práce

**Vliv výchovně vzdělávacích opatření na nutriční
chování žáků 6. tříd základních škol**

Autor: Tereza Babická

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní
školy a střední školy Výchova ke zdraví - Biologie

Praha 2019

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Vliv výchovně vzdělávacích opatření na nutriční chování žáků 6. tříd základních škol vypracovala pod vedením vedoucí práce PaedDr. Evy Marádové, CSc. samostatně za použití uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Podpis

Poděkování:

Tímto bych chtěla poděkovat své vedoucí práce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za cenné rady, konzultace, a zejména za trpělivost, vstřícnost a ochotu při odborném vedení mé diplomové práce. Současně bych ráda poděkovala celé své rodině a přátelům za podporu, a především své sestře a švagrovi za poskytnutou pomoc při dokončování práce.

Název: Vliv výchovně vzdělávacích opatření na nutriční chování žáků 6. tříd základních škol

Autor: Tereza Babická

Katedra: Speciální pedagogika

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Abstrakt:

Diplomová práce reaguje na zvyšující se rizika vzniku onemocnění souvisejících s nevhodným způsobem stravování, kterým je z odborného hlediska třeba předcházet již od raného dětství. Cílem této práce je zjistit, do jaké míry jsou dostupná výchovně vzdělávací opatření v oblasti výživy a stravování účinná, a jak se jejich účinnost projevuje v chování žáků základní školy. Teoretická část se zabývá formováním stravovacích návyků dětí a vlivem těchto návyků na jejich somatický i psychický vývoj. Popisuje historický i současný pohled na danou problematiku a seznamuje s legislativním rámcem pro stravování ve školských zařízeních. V závěru teoretické části jsou uvedeny vybrané projekty, programy a studie zabývající se stravováním dětí jak v České republice, tak i v zahraničí. Praktická část analyzuje a vyhodnocuje data z výzkumného šetření na vybraných základních školách, která zjišťují, jakým způsobem si žáci 6. tříd základních škol opatřují školní svačiny a do jaké míry využívají služeb školních bufetů, automatů či obchodů v okolí školy. Výstupem této práce je návrh výukové lekce s odkazem na získaná data.

Klíčová slova:

Výživa, mládež, zdraví, svačina, vzdělávání, škola

Title: The Influence of Educational Measures on the Nutritional Behaviour of Sixth Grade Primary School Pupils

Author: Tereza Babická

Department: Special Pedagogy

Supervisor: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Abstract:

The master's thesis responds to the increasing risks of developing diseases associated with inappropriate diet which should be, from a professional perspective, avoided from early childhood. The aim of the thesis is to find out to what extent the available educational measures in the area of diet and nutrition are effective and how their efficiency is manifested in the behaviour of primary school pupils. The theoretical part is concerned with the formation of eating habits of children and the influence of these habits on their somatic and mental development. It describes the historical and contemporary view of the issue and introduces a legislative framework for catering in school facilities. The end of the theoretical part features selected projects, programs and studies dealing with the eating habits of children both in the Czech Republic and abroad. The empirical part analyzes and evaluates data from research at selected primary schools, which ascertain how sixth-graders at elementary schools provide school snacks and to what extent they use the services of school buffets, vending machines or shops around the school. The output of this paper is a lesson plan with reference to the data obtained in the research.

Keywords:

Nutrition, youth, health, snack, education, school

OBSAH:

1	Úvod.....	8
	<i>Teoretická část.....</i>	<i>9</i>
2	Zásady správné výživy	9
2.1	Výživa jako vědní obor.....	9
2.2	Výživa jako faktor ovlivňující lidské zdraví.....	10
3	Stravování dětí ve školním a adolescentním věku.....	15
3.1	Výživa dětí v průběhu jejich somatického a psychického vývoje	15
3.2	Složky potravy a jejich vlivy na vývoj v dětství.....	17
3.3	Vliv sociálního prostředí na výživu dítěte	20
4	Stravování dětí ve škole	22
4.1	Historie školního stravování	22
4.2	Zákonná opatření v oblasti školního stravování v ČR.....	23
5	Preventivní programy	25
5.1	Preventivní programy Světové zdravotnické organizace.....	25
5.2	Školní preventivní program v ČR.....	27
6	Implementace výchovy ke zdraví do výuky	29
6.1	Implementace výchovy ke zdraví do výuky v ČR.....	29
6.2	Implementace výchovy ke zdraví do výuky ve vybraných evropských zemích....	30
7	Projekty a programy podporující zdravé stravování	31
7.1	Projekty a programy podporující zdravé stravování v ČR.....	31
7.2	Projekty a programy podporující zdravé stravování v českých školách.....	32
7.3	Projekty a programy podporující zdravé stravování v zahraničí	36
8	Vybrané studie zabývající se stravovacími návyky dětí	40
8.1	Bostonská studie zabývající se vlivem ceny a reklamy na chování dětí při výběru občerstvení	40
8.2	HBSC (Health Behaviour in School-aged Children): Mezinárodní výzkumná studie a zdraví o životním stylu dětí a školáků	41
8.3	Studie: Zdraví dětí 2016.....	42
9	Shrnutí teoretické části	43
	<i>Praktická část</i>	<i>44</i>
10	Metodologie výzkumného šetření	44
10.1	Cíle a výzkumné otázky	44
10.2	Metodologie	45
10.3	Výběr respondentů	45

10.4	Průběh výzkumného šetření	46
11	Výsledky výzkumného šetření.....	47
11.1	Výsledky dotazníkového šetření	47
11.2	Rozhovor: analýza a interpretace získaných dat	62
12	Návrh výukové lekce	66
12.1	Realizace výukové lekce: reflexe.....	70
13	Závěr.....	72
14	Seznam použitých informačních zdrojů.....	74
15	Přílohy	79

1 Úvod

Téma stravování je v současné době často diskutované v souvislosti s narůstajícím výskytem obezity. Tento problém je zapříčiněn mnoha faktory, mezi které lze zařadit snadnou dostupnost potravin související s dnešním „blahobytem“ a dobou tzv. nadbytku, masivním vlivem médií a reklam ovlivňující lidský úsudek apod. Proto, aby se dalo zabránit dalšímu rozvoji rizik souvisejících s nesprávným stravováním, je třeba působit na člověka již od útlého věku, kdy dochází k zásadnímu upevňování získaných návyků. V reakci na tento problém přichází mnoho pokusů o zlepšení situace jak ve vzdělávání dětí formou různých projektů a specializovaných školních předmětů, tak i v oblasti zákonných opatření týkajících se veřejného stravování.

Cílem této diplomové práce je získání informací o tom, zda se žáci základních škol vzdělávají v oblasti stravování, jaký postoj ke stravování, které splňuje zásady správné výživy zaujmají, a jak tyto faktory ovlivňují jejich chování. Zájmovou skupinou jsou žáci základních škol prvního a druhého stupně. Text je rozdělen na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá především vlivem stravování na správný vývoj dětského organismu a také vlivem prostředí a výchovy na utváření správných stravovacích návyků. Popisuje historický i současný stav školního stravování a v závěru sumarizuje vybrané preventivní programy zabývající se výživou a stravováním. Praktická část zjišťuje, jakým způsobem si žáci opatřují školní svačinu, do jaké míry využívají služby zajišťující prodej potravin ve škole i jejím okolí, jestli splňují zásady správné výživy a jak toto chování ovlivňuje jejich postoj ke „zdravé“ výživě. Součástí praktické části je dotazníkové šetření, které zkoumá postoj vedení vybraných škol k zavedení tzv. „pamlskové“ vyhlášky (vyhláška č. 282/2016 Sb.).

V závěru diplomové práce autorka textu navrhuje, s odkazem na uvedená zjištění, vzorovou výukovou lekci pro žáky 6. třídy základních škol. Obsah lekce by měl reflektovat poznatky z provedeného výzkumu a tomu přizpůsobit výukové metody včetně organizační formy výuky a stanovení očekávaných výstupů a hodnotících kritérií.

Teoretická část

2 Zásady správné výživy

Vzhledem k tomu, že se práce zabývá primárně výživou, je důležité upřesnit, co se skrývá pod pojmy zdravá výživa, zásady správné výživy apod., které budou v následujícím textu často zmiňované.

Dnešní moderní doba nabízí nespočet různých definic popisující „správnou výživu“. Často se mezi nimi objevují i různé mýty, které mohou ve svém důsledku vést k poškození organismu. Společnost je také čím dál tím více otevřená různým alternativním směrům, které hlásají vlastní pravdy týkající se zdravého životního stylu, a především zdravého stravování. Ty mohou zdraví často podporovat, ale v mnoha případech ho mohou také poškozovat (Tláškal, 2016).

Společnost prochází neustálými změnami, jimiž se musí jednotlivá doporučení v oblasti životního stylu přizpůsobovat. I proto se výživová doporučení v průběhu let neustále mění, a to nejen v důsledku změny společnosti, ale i v důsledku vývoje vědy a poznatků týkajících se fungování lidského těla a jednotlivých složek potravy.

2.1 Výživa jako vědní obor

Výživou, jakožto důležitou složkou prevence různých onemocnění, se lidé zabývali již v dávné historii. Prvním lékařem využívajícím k léčbě a prevenci onemocnění znalosti o účincích správné výživy, byl údajně již Hippokratés (nejslavnější lékař starověku). Ovšem výživa jako vědecký obor vznikla až na konci 18. století. Státní instituce ji však začaly brát vážně až ve 20. století, kdy bylo hlavním zájmem udržet dobré pracovní schopnosti člověka a tím i jeho zdraví. V období hladu a epidemií byla délka života člověka poměrně krátká. V dnešní době, kdy je potravy dostatek se délka života zásadně prodloužila, avšak přesto se objevují nová onemocnění úzce související se současným životním stylem a způsobem výživy obyvatelstva. Dnešní dobu charakterizuje spíše nadbytek a v důsledku toho i nevyvážený příjem. Mezi složky potravy, které přijímáme v nadbytku a jejich příjem bychom měli snížit, můžeme zařadit tuky, cukry, nasycené mastné kyseliny nebo kuchyňskou sůl. Naopak by se měl zvýšit příjem potravin obsahujících polynenasycené mastné kyseliny nebo vápník. (Tláškal, 2016).

2.2 Výživa jako faktor ovlivňující lidské zdraví

Správná výživa by měla organismu zajistit pravidelný a dostatečný příjem energie a všech živin zajišťujících jeho zdravý růst a vývoj (Forejt, 2007). Světová zdravotnická organizace definovala pojem zdraví jako „*Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Nejde jen o pouhou nepřítomnost nemoci či slabosti.*“ (WHO, 1948)

Správná výživa však není pouze o tom, kolik energie člověk přijme, ale také o tom, kolik jí vydá. Pohyb nezajišťuje pouze dobrou fyzickou kondici, ale i kvalitní fungování metabolismu. Důležitou roli nehraje pouze množství fyzické aktivity, ale také věk, genetické dispozice, životní styl apod. Energetický příjem reguluje mozek, a to především v oblasti hypothalamu. Přijímá informace ze sensorů, jako jsou například oči, nos, jazyk, ucho, trávicí ústrojí, krev, tukové tkáně a játra. Díky těmto informacím hypothalamus s pomocí hypofýzy řídí ukládání a využívání energie. Hypofýza má za úkol regulovat činnost endokrinních žláz produkujících hormony, které dále ovlivňují energetickou homeostázu a ukládání tuků. Dalším důležitým faktorem regulujícím příjem potravy je pocit hladu a sytosti spolu s chutí k jídlu, které mohou být ovlivňovány jak fyziologickými potřebami, tak i vůní, texturou potravy, sociálními a psychologickými okolnostmi (Pařízková, Lisá, 2007).

Současné stravovací návyky ovlivňuje mnoho aspektů. V první řadě je to rodina, odkud přicházejí první informace týkající se výživy. Veškeré návyky předávají svým potomkům rodiče, kteří je pak ovlivňují svými zvyky, příkazy, zákazy, a především svým osobním příkladem. Mezi další aspekty ovlivňující současné stravovací návyky je možné zařadit reklamu a média, která však často předávají zkreslené informace, které jsou poté přijímány jako pravdivá fakta, jimiž se lidé často řídí. Proto je důležité znát základní informace týkající se zásad správné výživy a mít možnost se podle nich objektivně rozhodnout o tom, co je pro lidské zdraví nejprínosnější.

V roce 2005 vydal stát výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky, která mají za cíl udržení pevného zdraví do co nejvyššího věku. Tato doporučení jsou charakterizována jako 10 kroků k pevnému zdraví. Prvním krokem je konzumace vyvážené pestré stravy založené převážně na rostlinném původu. Další bod apeluje na udržení pravidelné pohybové aktivity. Třetí bod doporučuje konzumaci různých druhů zeleniny a ovoce v minimálním množství 400 g denně. V ideálním případě by se mělo jednat o čerstvé ovoce a zeleninu místního původu. Dále je důležité kontrolovat příjem tuků. A pokud možno denně konzumovat potraviny jako

jsou celozrnné výrobky, brambory, rýže, luštěniny a těstoviny. Lidé by měli dávat přednost konzumaci ryb a netučné drůbeži před tučnými druhy masa a masných výrobků. Dále by se měli vyvarovat dennímu požívání alkoholu. Důležitým bodem je také snížení příjmu kuchyňské soli, včetně soli skryté v potravinách. Stejně tak by se měl snížit příjem rafinovaného cukru. Posledním bodem je pak podpora kojení do minimálně 6. měsíce věku dítěte (Petrová, Šmídová, 2014). Toto jsou doporučení, která by měla zajistit zlepšení zdraví obyvatelstva České republiky. Následující text se zaměřuje na obecné informace týkající se zásad správné výživy.

Nejprve je nutné upřesnit již zmiňovaný pojem energetický příjem/výdej. Výdej a příjem by měly být ve vzájemné rovnováze. Energetický výdej je tvořen třemi složkami, a to klidovým energetickým výdejem (60-70 %), energií potřebnou na zpracování potravy (10-15 %) a energetickým výdejem potřebným k pohybové aktivitě (cca 20 %, u sportovců až 50 %) (Petrová, Šmídová, 2014). Mezi energetickým výdejem a příjmem bývá rozdíl, který se nazývá energetická bilance. Ta může být pozitivní v případě, že příjem převažuje nad výdejem, negativní v případě, že je výdej vyšší než příjem, ale také vyrovnána v případě, kdy je příjem v rovnováze s výdejem.

Pro kontrolu energetické bilance je nejjednodušší využívat hodnocení tělesné hmotnosti. Nejpoužívanějším způsobem pro měření optimální hodnoty tělesné hmotnosti je metoda výpočtu BMI (Body mass index). Díky němu můžeme spočítat, zda je poměr hmotnosti v souladu s výškou. Výpočet BMI je určen osobám starším 18 let. Tento způsob měření však nevypovídá nic o množství a rozložení tělesného tuku v těle, proto může výsledek často zkreslovat realitu (Petrová, Šmídová, 2014).

Jak již bylo zmíněno výše, kromě tělesné hmotnosti je nezbytné brát v úvahu i množství a rozložení tělesného tuku. U žen se ideální množství tuku udává v rozmezí 20-29,9 %, u mužů je to 10-19,9 % (Petrová, Šmídová, 2014). Co se týče jeho rozložení je možné rozlišit dva základní typy. Androidní typ, jinak také označovaný jako typ jablko, je spíše mužský. Tuk se v tomto případě ukládá v oblasti břicha a z tohoto důvodu je u něj vyšší riziko výskytu kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a mozkových příhod. Gynoidní typ, jinak označován jako typ hrušky, se vyznačuje tím, že se tuk ukládá v oblasti hýždí a stehen. Tento typ je charakterističtější pro ženy. Pro zjištění rozložení tělesného tuku je ideální změřit obvod pasu, kdy u žen se jako rizikový jeví obvod vyšší než 80 cm a u mužů pak vyšší než 94 cm (Petrová, Šmídová, 2014).

Mezi další důležité aspekty mající vliv na správné stravování, lze zařadit dodržování pravidelnosti a pestrosti ve výživě. Správně nastavený stravovací režim napomáhá udržovat vyrovnanou hladinu krevní glukózy, a díky tomu není lidský organismus vystaven hladovění a následnému přejídání (Petrová, Šmídová, 2014). Často dnes také dochází k tomu, že mnozí lidé vynechávají některá denní jídla, jako jsou například snídaně, jejichž absence může způsobit zvýšenou únavu, nesoustředěnost, podrážděnost během dne a zároveň může přispívat i k rozvoji obezity (Hřivnová, 2014). Z těchto a mnoha dalších důvodů se doporučuje dodržování pravidelnosti ve stravování a to tak, že intervaly mezi jednotlivými denními jídly by neměly nepřekročit 3 hodiny. Při takovémto režimu by člověk měl jíst 5x – 6x denně. Pestrost ve stravování pak zajistí to, že strava bude obsahovat dostatečné množství všech potřebných živin, které lidský organismus potřebuje ke svému správnému fungování.

V neposlední řadě je důležité zmínit význam správné skladby stravy. Pro laickou veřejnost může být často problematické vytvořit takový jídelníček, který by obsahoval dostatek všech potřebných živin. Pro tyto potřeby byly vytvořeny potravinové pyramidy, které zjednodušeně znázorňují výživová doporučení. „*Ve světě kromě pyramid existuje lodička ve Francii, duha v Kanadě, V USA je nově představen Potravinový talíř.*“ (Petrová, Šmídová, 2014) Tato doporučení se liší v závislosti na kulturních rozdílech a specifických zvláštностech skladby stravy v různých zemích. Výživová doporučení by měla být v souladu s tradicemi dané země. I přesto, že výživové pyramidy bývají často velmi propagovány, a lidé o nich většinou aspoň slyšeli, v praxi však k jejich využívání většinou nedochází. Potravinová pyramida může být dobrou inspirací, při řešení otázky, co si dát k jídlu. Pyramidy jsou strukturovány do několika pater, přičemž každé patro obsahuje oddíl určité skupiny potravin, které jsou dále rozdělené na menší oddíly znázorňující doporučené množství ke konzumaci. V České republice je nabízeno několik variant potravinových pyramid. Mezi ně patří například potravinová pyramida

Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005 nebo pyramida Fóra zdravé výživy z roku 2013 viz Obrázek 1 (Březková, Mužíková, Matějová, 2014).



Obrázek 1 - Potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy)

Jak už bylo zmíněno výše, v USA byl představen potravinový talíř, který podobně jako pyramida zdravé výživy znázorňuje doporučení týkající správné výživy. U nás v ČR se můžeme setkat s pomůckou vycházející právě z amerického potravinového talíře, která se nazývá Zdravý talíř. Složení tohoto talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům a výživovým trendům napomáhajícím k udržení zdraví člověka. Tato doporučení napomáhají dodržovat principy zdravého stravování bez nutnosti počítání kalorií či držení drastických diet. Talíř je primárně určen pro vlastní osvětu či výuku na školách (Slimáková, 2014).

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

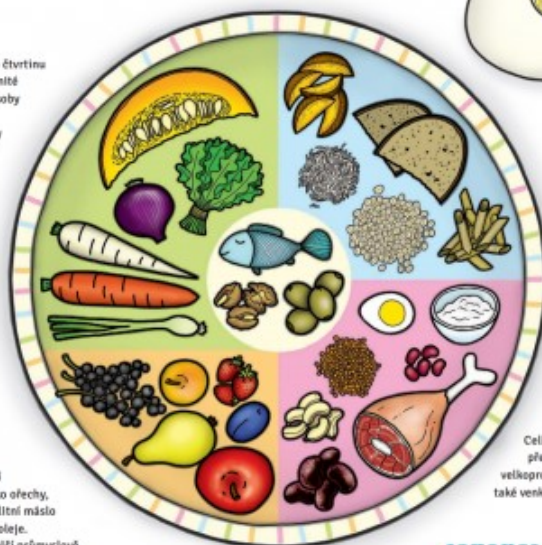
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Přijem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejzte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info

Obrázek 3 - Zdravý talíř

Dále nesmí být opomenuta úpravu pokrmů, která může být z hlediska nutriční hodnoty velmi důležitá. V průběhu zpracování potravy dochází k zásadním změnám jednotlivých živin. Některé změny mohou být žádoucí a napomáhají lepší stravitelnosti, často však dochází k rapidnímu snížení využitelnosti mnoha důležitých látek či k tvorbě nežádoucích toxických látek. Z těchto a dalších mnoha důvodů by se mělo upřednostňovat vaření, dušení a vaření v páře před smažením, grilováním, fritováním apod. Díky těmto tepelným úpravám (vaření, dušení a vaření v páře) nedochází k znehodnocování použitých tuků a snižuje se i jejich spotřeba. Co se týče zeleniny, ta by se měla vařit pouze krátce, aby nedošlo k zásadnímu snížení nutriční hodnoty.

3 Stravování dětí ve školním a adolescentním věku

Člověk v průběhu ontogeneze prochází mnoha zásadními životními změnami. K největším změnám dochází v období dětství a dospívání. Je proto důležité, aby výživa dětí splňovala požadavky jejich vývoje.

I přesto, že se strava dítěte od třetího roku života podobá již stravě dospělého člověka, a to především z hlediska základních ingrediencí používaných při přípravě pokrmů, nesmí se zapomínat na to, že každé vývojové období v dětství má určité charakteristické požadavky na výživu (Strnadelová, Zerzán, 2013). Vzhledem k tomu, že se tato práce zabývá zejména dětmi školního věku, se bude i následující kapitola zaměřovat z pohledu výživy především na ně. Období školního věku lze ještě dále rozdělit na mladší a starší školní věk, přičemž do mladšího se řadí děti ve věku od 6 do 11 let a starší ve věku od 12 do 15 případně 18 let.

3.1 Výživa dětí v průběhu jejich somatického a psychického vývoje

V mladším školním věku dochází k velkému množství změn, a to jak z hlediska psychického, tak i z hlediska fyzického vývoje. Začíná se zpomalovat tempo růstu a snižovat energetický výdej v důsledku sezení ve školních lavicích. Dlouhodobé sezení i samotná školní práce je pro dítě v tomto věku velmi namáhavá. Velké nároky jsou kladeny na nervovou soustavu, smyslové vnímání nebo na přesné řízení svalové koordinace (Machová, 2010). I z těchto důvodů je potřeba dbát na jejich dostatečný odpočinek a správnou plnohodnotnou stravu. Děti začínají být více otevřené novým pokrmům, což pak později opět ustupuje. Pro děti v tomto období je stále velmi důležitý vzhled pokrmů, jejich vůně a konzistence. V dětském jídelníčku by neměl chybět vápník, fosfor a vitamin D. Z hlediska pitného režimu je důležité dbát na pravidelný příjem tekutin, který je v dětském věku velmi důležitý.

Děti v mladším školním věku si vytvářejí zvyklosti ve stravování, a proto je důležité dbát na to, aby děti jedly pravidelně a pestře. Důležitým denním jídlem je snídaně, která by měla dětem zajistit doplnění tekutin po noci a dostatek energie do startu dne. Snídaně by neměla obsahovat příliš jednoduchých cukrů, které rychle zvýší hladinu glukózy v krvi, ale stejně tak ji i rychle sníží a způsobí brzký pocit hladu. Jak již bylo zmíněno, důležitý je i pravidelný příjem tekutin, který by měl kromě hydratace zajistit také udržení pozornosti.

Starší školní věk je ovlivněn především nástupem puberty, která je významným obdobím velkých změn týkajících se morfologie, fyziologie a psychiky člověka. Jedná se o období, kdy se dítě přeměňuje v dospělého člověka. Období puberty je významně ovlivňováno aktivitou endokrinních žláz produkujících velké množství hormonů. Kromě změn týkajících se vývoje sekundárních pohlavních znaků dochází také k urychlenému růstu tzv. druhému období vytáhlosti (Machová, 2010). Výživa by tedy měla splňovat nároky vyvíjejícího se a rostoucího dětského těla, ale mimo to také vyvíjející se dětské psychiky. V dnešní době se stále diskutuje o tom, do jaké míry je lidská psychika ovlivňována vrozenými dispozicemi, a do jaké míry může být formována vnějšími vlivy spojenými s výchovou. Pokud se hovoří o psychice v souvislosti s výživou, je potřeba brát ohled na individuální jídelní chování, které může být kromě učení a kumulací zkušeností ovlivněno také vrozenými vlastnostmi sensorických orgánů a metabolismem. V tomto případě bývá zmiňována tzv. „nutriční osobnost“, která je charakterizovaná určitými vzorci potravního chování, které jsou vrozené (Fraňková, Bičík, 1999).

Již od narození jsou jídelní situace jedny z nejdůležitějších sensorických podnětů. Dítě díky přístupu rodičů začíná rozpoznávat kvality jídla, která jsou a nejsou ke konzumaci vhodná a rozlišuje jejich chuťové vlastnosti. V předškolním období se dítě o jídlo začíná více zajímat. Učí se ho pojmenovávat a chápat jednotlivá pravidla přípravy pokrmů. V tomto věku také dochází k určitému vzdoru, kdy dítě přestává respektovat dospělého, což se projevuje i ve vztahu k jídlu, kdy začíná odmítat dříve tolerované pokrmy. V ideálním případě by však mělo být již schopné si jídlo zajistit. Říct si o něj, přinést si ho, a poté ho s pomocí příboru sníst. V období, kdy dítě nastupuje do základní školy, je již schopné rozumět zdravotním aspektům týkajících se jídla. Děti jsou velmi zvědavé a potřebují vědět, co jejich pokrm obsahuje, z tohoto důvodu jsou velmi nedůvěřivé k různým směsím apod. Rozvíjí se u nich také prosociální chování. Rádi pořádají různá pohoštění, nebo se dělí o svačiny se spolužáky. Významná je pro ně také estetická stránka, kdy se rádi podílejí na úpravě stolů či výzdobě jídelny. Po nástupu dětí do školy dochází k velkým změnám. Vznikají nové preference a jídelní návyky. objevuje se obliba jídel, která jsou výraznější, více kořeněná a obohacená o různé přísady. Děti více experimentují, začínají konzumovat kávu a alkoholické nápoje. Pestrost stravy se snižuje. Zvyšuje se příjem cukru, soli a tuků s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin. V období adolescence se pak objevuje potřeba hledání různých alternativních směrů ve výživě, které primárně směřují ke zlepšení stravovacích návyků. Rizikem však může být nedostatečná znalost o výživě, ovlivňující negativně zdraví jedince jak ze stránky somatické, tak i psychické

(Fraňková, 2013). Objevují se mladiství, kteří drží nevhodné diety s nízkým obsahem tuku mající za následek nedostatečný příjem vitamínů rozpustných v tucích. Rizikový je také příjem vápníku z důvodu omezené konzumace mléčných výrobků. Dívky například často trpí nedostatkem železa. Jednostranná strava mladistvých může mít dopady na jejich budoucí zdravotní stav. Je proto potřeba, aby rodiče dohlíželi na své děti a upozorňovali je na rizika nesprávné výživy (Stránský, Ryšavá, 2010).

V období staršího školního věku se děti potýkají s častým pocitem hladu souvisejícím s růstovým spurtem, který je pro toto období charakteristický. Svačiny, které dostávají do školy, pro ně mohou být trapné, a proto je vhodné jejich vzhled a obsah dostatečně ztraktivnit (Kejvalová, 2010).

V každém případě je nutné si uvědomit vliv rodiny na výchovu a upevňování stravovacích zvyklostí dítěte. Rodiče mají plnou zodpovědnost za to, co dítěti dají. Měli by zajistit jejich pestrou a pravidelnou stravu, která bude obsahovat minimální množství dráždivých, slaných nebo tučných potravin, které jsou samozřejmě u dětí preferovány. Rozhodující však je to, do jaké míry jim tyto potraviny budou podávány. Nezbytnou součástí výchovy by měl být také správný příklad, společné stolování a příjemná atmosféra u stolu (Berková, 2002).

3.2 Složky potravy a jejich vlivy na vývoj v dětství

Podle dostupných studií je výživa důležitým subjektem v problematice zabývající se psychickým vývojem. Starší studie se zabývaly spíše sledováním účinků základních živin v jídle, novější už se více zaměřovaly na hlubší studii jednotlivých složek živin, jako jsou aminokyseliny, mastné kyseliny apod. (Fraňková, 2013). Tělesný i duševní stav může dlouhodobě poznamenat nevyvážený příjem jednotlivých živin. Zdravotní stav může negativně ovlivnit jak nedostatek, tak i nadbytek. Názory na doporučené denní dávky se postupem času, s dostupností nových studií a poznatků, stále mění. Pro příklad by autorka textu zmínila zastoupení bílkovin, kde názory, oproti dřívějšímu, směřují k tomu, že se jejich množství v potravě má snižovat, a to z toho důvodu, že se jejich nadměrný příjem může podílet na zvýšení rizika obezity (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000). I přesto, že se některá doporučení týkající se výživy neustále mění, je potřeba si ujasnit funkce jednotlivých živin podílejících se na správném růstu, vývoji a fungování dětského organismu.

3.2.1 Bílkoviny

Bílkoviny plní v našem organismu mnoho funkcí. Kromě toho že jsou stavebním materiálem pro růst a stálou obnovu tkání, jsou také nezbytné pro tvorbu trávicích šťáv, hormonů, enzymů, vitamínů apod. Dále se také podílejí na látkovém metabolismu, mají vliv na udržení plodnosti a stálosti vnitřního prostředí a v neposlední řadě mohou být také zdrojem energie (Marádová, 2010).

Důležitou roli hrají bílkoviny při zabezpečování správného vývoje organismu. Děti by proto neměly být o příjem hodnotných bílkovin ochuzovány. V případě, že je v rodině dítěte praktikována vegetariánská strava, je potřeba být dostatečně informován o plnohodnotné náhradě a být schopný živočišné bílkoviny nahradit bílkovinami rostlinnými tak, aby strava dítěte byla vyvážená a potřebné živiny nepostrádala.

Co se týče psychického vývoje, moderní studie prokázaly vliv jednotlivých aminokyselin a jejich vzájemných interakcí na metabolismus mozku a přenos jednotlivých nervových impulsů, který může souviset s ukládáním informací. Tyto procesy však ovlivňují složité metabolické děje, na kterých se kromě aminokyselin podílejí i další látky vstupující do mozku. U některých aminokyselin, jako jsou například fenylalanin, tryptofan nebo kyselina glutamová, se projevíly některé vlivy na psychiku jako je například dětská aktivita, snížení intelektu apod. (Fraňková, 2013).

3.2.2 Sacharidy

Sacharidy jsou základní živinou, která je nejpohotovějším a nejdostupnějším zdrojem energie. Díky tomu, že má organismus možnost spotřebovat energii ze sacharidů, může spořit bílkoviny pro jiné potřebnější úkony (Marádová, 2010). I přesto, že spotřeba sacharidů by měla být v poměru s ostatními živinami největší, vyskytuje se v dnešní době čím dál větší problém s nadměrnou spotřebou jednoduchých sacharidů, jako je například glukóza, fruktóza apod., které se rychle vstřebávají a způsobují rychlý nárůst a následný pokles glykémie, vyvolávající brzký pocit hladu a slabosti. Tato nadměrná spotřeba má často za následek obezitu a s ní spojené další problémy, jako jsou například kardiovaskulární onemocnění nebo diabetes.

Sacharidy bývají spojovány se sladkou chutí, kterou dítě výrazně vnímá již po narození. Předpokládá se, že tato vlastnost je vrozená a pravděpodobně se vyvinula evolucí, aby dítě dokázalo rozpoznat nejdůležitější zdroje potřebných živin, které obsahuje mateřské mléko,

vyznačující se sladkou chutí. Preference sladkého se snižuje s věkem, avšak ještě u čtyřletého dítěte je při posuzování kvality jídla sladkost nejdůležitější (Fraňková, 2013). Je proto vhodné, aby se dítě s jednoduchými cukry setkalo co nejpозději. Zamezí se tak vyšším riziku onemocnění slinivky břišní či vzniku závislosti na sladkém v pozdějším věku (Strnadelová, Zerzán, 2013). V souvislosti s tímto faktem se musí dbát na to, aby spotřeba jednoduchých cukrů, jako je třeba sacharóza (řepný cukr), nepřekročila 20 kg za rok. Problém pak může nastat v případech, kdy potraviny a nápoje obsahují tzv. skryté cukry, na které se může často zapomínat. I z těchto důvodů se pak spotřeba cukru vyšplhá až na 200 % doporučené roční dávky, a to především konzumací sladkých nápojů (Marádová, 2010).

Pokud hovoříme o cukru v souvislosti s dětmi, často přijde na řadu téma hyperaktivity, která je údajně jeho působením ovlivňována. Zkušenosti potvrzují, že děti bývají po vyšší konzumaci cukru neklidné, agresivnější a neschopné dlouhodobější koncentrace. Dokonce se objevily i spekulace, že by cukr mohl být příčinou vzniku ADHD. Studie však dokazují, že účinky, které jsou cukru přisuzovány, nejsou podloženy dalšími důkazy. Matky účastníci se těchto studiích pravděpodobně nedokáží být objektivní. Což ukazují případy, kdy bylo dětem podáváno pouze placebo, přičemž matky žily v domněnání, že jejich děti konzumovaly cukr, a i přesto popisovaly chování dítěte stejně kriticky jako v případech, kdy tomu tak doopravdy bylo. Někteří autoři, jako je například Rapoportová (1982/83), se přikláněli k opačnému závěru, který popisuje účinky cukru jako uklidňující (Fraňková, 2013). Jak můžeme vidět, i přes množství uskutečněných výzkumů, stále není jasné, do jaké míry může mít cukr vliv na aktivitu dětí. S největší pravděpodobností má na využitelnost cukru vliv celkové složení konzumovaných potravin a kvalita metabolismu.

3.2.3 Tuky

Tuky jsou sloučeniny vyšších mastných kyselin a alkoholu glycerolu. Zajišťují přísun jiných živin, jako jsou například vitaminy rozpustné v tucích (Hnátek, 1992). Tuky, kromě toho, že se podílejí na důležitých biologických funkcích organismu, jsou také hlavním zdrojem energie. V případech, kdy je příjem tuků vyšší než jeho spotřeba, dochází k jeho nadměrnému ukládání a riziku obezity. V některých případech může docházet také k tzv. „skryté obezitě“, kdy se nemění hodnota BMI, ale dochází ke změně tělesného složení způsobující zdravotní rizika spojená se zvyšováním hodnoty lipidů v krvi, především cholesterolu (Fraňková, 2015).

Důležitým faktorem při posuzování nutričních hodnot tuků je tepelná úprava pokrmů, způsobující nasycování nenasycených mastných kyselin, k němuž dochází například při dlouhodobém smažení (Hnátek, 1992).

3.3 Vliv sociálního prostředí na výživu dítěte

Postoje k jídlu získávané během života jsou z velké části ovlivňovány kulturou a ekonomickou úrovní společnosti, ve které žijeme. Pro příklad by autorka uvedla pravidla některých náboženství, která mohou zastávat určité postupy při přípravě jídel, řeší výživovou hodnotu potravin, popřípadě dodržují různé půsty (Veselá, 2010). V islámu je například zakázána konzumace vepřového masa, krve a uhynulých zvířat. Dále by muslimové neměli jíst osly, masožravé ptáky a zvěř. Co se týče ryb, mohou pouze ty, které mají šupiny a ploutve. Budhismus je spojován se striktním vegetariánstvím, což pravděpodobně souvisí s principem zakazujícím usmrcení živého tvora. A nejspíše nejkomplicovanějším náboženstvím z hlediska stravování je judaismus. Kromě konkrétních potravin řeší také hygienu a stolování. Židé se řídí několika pravidly. Prvním je konzumace masa, pocházející pouze z povolených druhů, dále toto maso musí být správně připravené, a nakonec by maso nikdy nemělo přijít do styku s mlékem a mléčnými produkty. V případě usmrcení zvěře kladou Židé velký důraz na správné vykonání tohoto aktu podle daných pravidel (Stojanovičová, 2013)

Pro dítě je primární skupinou, kde se učí základním pravidlům týkajících se výživy a stravování, rodina. Dítě zastupuje v rodině roli, která je určována jeho pozicí. Tím, jak se k němu chovají rodiče i ostatní členové rodiny, jaké vůči němu mají požadavky a celkově tím, jak je vychováváno.

Jídlo a přijímání potravy nemusí být spojováno pouze se stránkou výživovou, ale může být také spojováno s funkcí společenskou. Při nástupu do mateřské školy se dítě setkává s úplně novými situacemi. Širší společnost dále ovlivňuje jeho potravní chování. Obecně se dá říct, že přítomnost více lidí, ovlivňuje stravování dětí pozitivně. Jedná se o tzv. „sociální facilitaci“, tedy o usnadnění chování sociálním vlivem. Dítě v těchto situacích sní mnohem více než v domácím prostředí díky příkladu ostatních strávníků. Tento vliv společnosti je pravděpodobně podmíněn biologicky tzn., že tato forma chování má vrozený základ a je důležitou součástí života živočichů obecně. Tento faktor nám tedy do určité míry může pomoci naučit dítě přijímat nová jídla. Je proto žádoucí, aby dítěti byl umožněn kontakt se společností, která se liší od rodiny a mělo možnost poznat nové sociální podmínky (Fraňková, Odehnal,

Pařízková, 2000). Děti, jakožto příslušníci třídního kolektivu, nejsou ovlivňovány jen pouhou přítomností většího množství lidí, ale také tzv. neformálním vůdcem, jehož způsob chování ostatní bezděčně napodobují. V praxi se odmítání určitého pokrmu může velmi rychle přenést na ostatní, pro něž mohl být pokrm do té doby oblíbený. Stejně tak, jak může tato skutečnost výživové návyky dětí ovlivňovat negativně, tak se mohou vyskytnout i případy, kdy děti přijímají vzorce chování pro ně prospěšné (Hnátek, 1992).

Důležitým sociálním faktorem ovlivňující děti v oblasti stravování jsou média, vytvářející představy o společenských normách. Ve velké míře na postoje dítěte působí reklama, která je po stránce psychologické výborně připravena ovlivnit celou řadu dětí i dospělých. Problém nastává v takových situacích, kdy dítě nedokáže rozeznávat realitu od smyšleného obsahu a v důsledku toho může mít reklama nepříznivý vliv při utváření výživových zvyklostí (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

4 Stravování dětí ve škole

Nástup do školy je pro dítě velkým mezníkem v mnoha ohledech. V souvislosti s tím, že se dítěti mění celý režim, se mění i způsoby jeho stravování. Kromě toho, že si musí přivlastnit nová pravidla stolování ve školní jídelně, kam většinou chodí na obědy, se změna týká i stravování během vyučování, tedy svačín. Děti již nedostávají svačiny přímo ve škole, tak jak tomu mohlo být ve škole mateřské, ale nosí si svačiny vlastní z domova, popřípadě si je i samy kupují. S touto změnou přichází i nová dovednost týkající se vlastního rozvržení a výběru jednotlivých jídel během dne. Školní stravování se tedy stává důležitou součástí dětského života, přičemž se nejedná pouze o jeho samotné stravování, ale hlavně o získávání nových návyků a poznatků jak v oblasti výživy, tak i stolování. Tato kapitola by proto měla popsat školní stravování jako takové a důležitost jeho vlivu na vývoj dítěte.

4.1 Historie školního stravování

Období první republiky může být považováno za přelomové z hlediska podpory zdraví na školách. Původně byla škola považována pouze za vzdělávací instituci, postupně se však pohled na ni měnil a do popředí se dostával názor, že důležitou součástí školního vzdělávání by mělo být také poskytování návodu základních zdravotnických principů a norem mladé generaci. Škola, jako instituce, byla často obviňována z rozšiřování nakažlivých nemocí a v důsledku toho, i ze špatného vlivu na zdravotní stav žáků. Školní lékaři a pedagogové se proto rozhodli vytvořit systém základních pravidel, která by měla představovat zásady týkající se toho, jak má vypadat škola, její vnitřní zařízení a organizační struktura (Čapka, Vaculík, 2010).

Toto období tak poskytlo pohled na školu i z jiného úhlu a pojem zdraví přeneslo do popředí. Jednalo se však spíše o řešení školního prostředí. O školním stravování se začalo diskutovat později v období po druhé světové válce, kdy byly dětem na školách nabízeny přesnídávky pořizované z projektu UNRRA (United Nations Relief and Rehabilitation Administration). „*Jednalo se o první projekt mezinárodní humanitární pomoci, ze dvou třetin dotovaný USA a z jedné třetiny Kanadou, Anglií a několika dalšími státy. Účelem projektu UNRRA bylo zabránit hladu a epidemiím nakažlivých chorob po druhé světové válce.*“ (Petrová, Šmídová, 2014)

Některé školy poskytovaly stravu svým studentů již v dávné historii. Příkladem může být Karlova univerzita v Praze, kde již ve 14. století měli studenti možnost se stravovat ve školním kampusu (Vítková, 2006). V polovině 20. století začaly vznikat školní jídelny, které měly za cíl zlepšit výživový stav dětí. První předpis, stanovující výživové normy pro školní stravování

byl vydán v roce 1963. Poplatky, které byly za stravu stanoveny, pokrývaly pouze náklady na suroviny, ostatní náklady byly hrazeny státem (Petrová, Šmídová, 2014). Po roce 1990 byly poplatky upraveny tak, aby byla strava schopna dosáhnout výživového optima. Uvědomování si důležitosti vlivu školy na stravovací návyky dětí lze doložit úryvkem z publikace Výživa a stravování školních dětí a studujícího dorostu z roku 1964. „*Budoucnost každého národa závisí především na mládeži, jejíž vývoj, růst a zdravotní stav je opět závislý na správné výživě. Stravování dětí právě tak jako dospělých přechází ve vyspělé společnosti stále ve všim rozsahu z rodiny na zařízení společného stravování, takže zodpovědnost školy se rozšiřuje postupně z péče o výchovu na komplexní péči o dítě včetně jeho výživy. K řádnému plnění tohoto důležitého úkolu je nutno urychleně vytvořit všechny předpoklady.*“ (Vítková, 2006) Stanovené výživové normy tzv. spotřební koš, určují měsíční spotřebu potravin podle věkových skupin a připravovaných denních jídel. Školní stravování dětem často zajišťuje jediné teplé jídlo za celý den, a díky přísným pravidlům spotřebního koše zaručuje zdravotní nezávadnost a výživovou hodnotu podávaných pokrmů (Petrová, Šmídová, 2014).

4.2 Zákonná opatření v oblasti školního stravování v ČR

V České republice existuje platná legislativa, podle které je školní zařízení povinné poskytovat žákům základních škol a nezletilým žákům středních škol a konzervatoří denně oběd. Toto nařízení je ukotveno v § 122 odst. 4 školského zákona, z něhož také vyplývá, že není povinností zařízení školního stravování poskytovat žákům přesnídávky a svačiny. Stravování ve škole zajišťuje buď zařízení školního stravování, jak již bylo zmíněno výše, nebo v případě, kdy zde škola tyto služby není schopna zajistit, jiná osoba zajišťující stravovací služby. Pro strážníky by měly být, pokud možno, zřízeny ekonomicky a organizačně co nejvhodnější podmínky, a v každém případě by mělo být zachováno plnění výživových norem, a to i v případě, že provozovatel zařízení nabízí možnost výběru z více jídel. Stravovací zařízení musí mít vlastní místnosti a prostory určené k vaření a vydávání jídla (Vyhláška č. 107/2005 Sb.).

4.2.1 „Pamlsková“ vyhláška

V dnešní době však existují i další možnosti v nabídce potravin ve školách. Jedná se především o automaty a bufety. V reakci na tuto skutečnost byla v roce 2016 do sbírky zákonů zařazena vyhláška upravující požadavky na potraviny a nápoje vhodné pro prodej na školách. Tato vyhláška si klade za cíl omezit zvyšující se tendenci nezdravého stravování u dětí a vytvořit na školách zdravější prostředí, kde se budou prodávat pouze takové potraviny a nápoje, které

splňují požadavky a zásady správné výživy. To se týká hlavně žáků, kteří doposud nemají splněnou povinnou školní docházku (MŠMT, 2016). Potraviny, které jsou ve škole nabízené, by neměly obsahovat sladidla, kofein a transmastné kyseliny. Dále by se neměly prodávat potraviny a nápoje sloužící k povzbuzení organismu, popřípadě určené pro osoby se zvýšenou tělesnou aktivitou. Kromě potravin splňující předchozí parametry se může v nabídce objevit ovoce a zelenina, které neprošly úpravou vedoucí k zásadní změně původního stavu. Tato pravidla neplatí při pracovních činnostech nebo v případě, kdy se ve škole pořádá akce mimo dobu uskutečňování vzdělávání či poskytování školských služeb (Vyhláška č. 282/2016 Sb.). V roce 2018 došlo, v reakci na uplynulé dva roky platnosti vyhlášky č. 282/2016 Sb., k její úpravě a zmírnění. Zmírnění se týká limitů obsahu tuků, cukru a soli ve výrobcích tak, aby bylo možné rozšířit nabízený sortiment. Následkem této úpravy by mělo být rozšíření nabídky v oblasti mléčných a masných výrobků, ale i pečiva a obložených pekařských výrobků. Ministři Plaga a Vojtěch tak reagují na stížnosti týkající přísných požadavků. Ty způsobovaly to, že bufety a automaty měly výrazně omezené možnosti v nabídce potravin. V důsledku toho spíše docházelo k rušení těchto zařízení, namísto jejich „ozdravování“ (MŠMT, 2018).

5 Preventivní programy

Preventivní programy mohou být definovány jako soubor opatření mající za cíl předcházení určitému negativnímu, popřípadě nežádoucímu jevu. V oblasti problematiky zdraví se dá hovořit o snaze změnit dlouhodobě životní styl u velké části populace. Tyto programy by měly mít jasně stanovený cíl, který je kontrolovatelný a hodnotitelný podle stanovených kritérií. Měly by korespondovat s požadovanými trendy a vědecky ověřenými skutečnostmi, a na cílovou skupinu by měly působit dlouhodobě a vytvářet u nich trvalé návyky (Fialová, 2012).

5.1 Preventivní programy Světové zdravotnické organizace

Světová zdravotnická organizace je celosvětový podporovatel zdraví, který se kromě problémů týkající se podvýživy dětí v rozvojových zemích snaží řešit zvyšující se výskyt obezity a s ní souvisejících onemocnění ve vyspělých zemích (Fialová, 2012).

5.1.1 Health Promoting School (HPS)

Tento projekt Světové zdravotnické organizace má za cíl zlepšit zdravotní stav veřejnosti, a to hlavně prostřednictvím školní komunity. V České republice je tento projekt funguje pod názvem Škola podporující zdraví. Projekt se snaží o to, zapojit co nejvíce škol, které spolu budou spolupracovat a vytvářet podmínky pro zdravý život, práci a vzdělávání (Fialová, 2012).

Základními principy tohoto projektu jsou tři pilíře vycházející z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. První pilíř je nazván Pohoda prostředí a popisuje podmínky, které by škola měla svou výchovně vzdělávací činností vytvářet. Škola by měla pozitivně ovlivňovat prostředí ve třech složkách, kterými jsou prostředí věcné, sociální a organizační. Všechny tyto tři složky by měly být ve vzájemné interakci. Nedílnou součástí pozitivního prostředí je i utváření ideálních podmínek pro zdravé stravování a pohyb, což je i hlavním tématem této práce (Boudová et al., 2015).

Druhý pilíř nazvaný Zdravé učení, stejně jako předchozí, vychází z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Program říká, že zájmem školy by mělo být rozvíjení žáka a ochrana jeho psychického, fyzického a sociálního zdraví s převzetím odpovědnosti za něj. V každé výuce by se měly plnit zásady zdravého učení, díky kterým je možné přispět k jeho vyšší efektivnosti. Žák by měl v každém případě dostat možnost se seberealizovat a toho lze dosáhnout plněním těchto zásad, kterými jsou smysluplnost, možnost výběru, přiměřenost, spoluúčast, spolupráce a motivující hodnocení. Plnění zásad může být často velmi náročné, a

to především kvůli tomu, že se jedná o dlouhodobé snažení a výsledky bývají hůře měřitelné (Boudová et al., 2015).

Třetím a posledním pilířem je tzv. Otevřené partnerství, které by mělo žákům zajistit bezpečné sociální prostředí. Dříve podporované autoritativní postupy a styly ve výchově, by měly být nahrazeny přístupem, vedoucí žáky k samostatnosti a zodpovědnosti. Získané poznatky by měly být propojovány s reálným životem a měly by se posilovat pozitivní sociální vazby. Škola je velká sociální skupina, kde se setkávají nejen žáci, učitelé a rodiče, ale také nepedagogičtí pracovníci a další pracovníci či návštěvníci a hosté. Úroveň jejich vzájemných vztahů určuje tzv. klima školy ovlivňující kvalitu procesu učení žáka. Je proto žádoucí, aby všichni účastníci dodržovali pravidla otevřených partnerských vztahů, které by měly vést ke vzájemnému respektu (Boudová et al., 2015).

Program Škola podporující zdraví si neklade za hlavní cíl nařizovat školám určitá opatření, ale snaží se spíše nabádat ke hledání problémů a jejich následnému řešení. Každá škola by měla pracovat individuálně podle vlastních potřeb a hledat nejlepší cesty pro splnění výše zmíněných pilířů. Jak již bylo zmíněno, jedná se o dlouhodobé procesy, které bývají vyhodnocovány až po několika letech (Boudová et al., 2015).

5.1.2 Nutrition-Friendly Schools Initiative (NFSI)

Nejnovějším intervenčním programem WHO je program, který se nazývá Nutrition-Friendly Schools Initiative. Jeho cílem je rozvíjet zdravé školní prostředí v mnoha oblastech. Zejména se pak zaměřuje na správnou výživu a zdravý životní styl. Reaguje tak na alarmující výskyt obezity u dětí a dospívajících (WHO, 2006).

Jeho vznik navazuje na již realizované programy WHO, jako již zmíněné programy Health Promoting Schools (HPS) nebo Focusing Resources on Effective School Health (FRESH), který se zaměřuje především na rozvojové země. I přesto, že se Česká republika neúčastnila pilotního testování, přinesl tento program do českých škol možnost vytvářet podmínky pro rozvoj a podporu správné výživy a zdravého životního stylu nabídkou implementace NFSI pod názvem iniciativy Škola zdravé výživy (Fialová, 2012).

Mimo to, že se program snaží o osvětu v oblasti správné výživy a zdravého životního stylu, je jeho cílem vytvářet takový prostor, kde je možné spolupracovat se všemi klíčovými partnery, jako jsou rodiče, širší rodina, okolní komunita, zřizovatelé škol, ale také i odborníci.

V neposlední řadě je důležité umožnit školám akreditovat se jako Škola zdravé výživy. Nejedná se o stvrzení toho, že má škola splněné určené cíle, ale spíše o informaci ohledně jejího směřování a zastávaných hodnot (Fialová, 2012).

5.2 Školní preventivní program v ČR

Školní preventivní program v České republice má za cíl pomoci proměně školství. Nabízené cesty by měly usnadnit školám vytvoření ideálních podmínek pro to, aby se staly školami podporující zdravý životní styl, aby vznikly podmínky pro prevenci nežádoucích sociálních jevů a staly se bezpečným místem pro efektivní vzdělávání. MŠMT upozorňuje, že není možné zajistit účinnou prevenci na školách bez jejich celkové proměny. K pozitivní změně je zapotřebí vykonat analýzu stávajících podmínek, mezi které patří klima školy, popřípadě její sociální prostředí. Překážkou většinou nebývá materiální stránka prevence, jako je zajištění zdravých svačin a obědů, budování dětských hřišť nebo zakoupení hotových preventivních programu, ale spíše celková změna vztahů mezi lidmi, způsob výuky či její organizace (MŠMT, 2010).

Školství potřebuje změny zejména ve způsobu výuky, kdy by frontální výuka, kde je zapojena většinou pouze malá část žáků, měla být nahrazena formami, které žáky motivují a nabádají k aktivní spolupráci. Důvodem je vyšší pravděpodobnost sociálního selhání u žáků neparticipujících ve výuce. Rizikovými faktory, se kterými se mohou zmínění žáci setkat, mohou být například stres a nuda. Kromě vedení ke kázni by žáci zároveň měli být vedeni k samostatnosti, která by u nich měla rozvíjet tvořivost a prosociální chování. Preventivní výchovně vzdělávací působení by se mělo stát neoddelitelnou součástí výuky a celkového života na základní škole. Preventivní působení by nemělo být realizováno pouze jako volnočasové aktivity nebo jako součást určitého předmětu, ale tak, aby žáci dostali možnost si osvojit kompetence zdravého životního stylu, jakožto nejučinnější preventivní nástroj (MŠMT, 2010). Součástí školních preventivních programů bývá i problematika týkající se výživy a nutričních návyků žáků. Jedná se o snahu působit preventivně proti rizikovému chování vedoucí k rozvoji poruch příjmu potravy a obezity. Žáci by tak v návaznosti na školní preventivní program měli být vedeni k pravidelnému stravovacímu a pitnému režimu, splňující zásady správné výživy.

5.2.1 Minimální preventivní program

Minimální preventivní program MŠMT definuje jako „*konkrétní dokument školy zaměřený zejména na výchovu a vzdělávání žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a*

emočně sociální rozvoj a komunikační dovednosti“ (MŠMT, 2017). Bývá zpracován metodikem prevence na jeden školní rok a podléhá kontrole České školní inspekce, kterou je následně vyhodnocován. Do tohoto programu by se měli zapojovat žáci a celý pedagogický sbor spolu se zákonnými zástupci žáků. Každý rok je minimální preventivní program vyhodnocován, a výsledné hodnocení je součástí výroční zprávy o činnosti školy (MŠMT, 2017).

6 Implementace výchovy ke zdraví do výuky

Ve snaze o snížení zdravotních rizik souvisejících s nevhodným stravováním se zavádí na školách předmět výchova ke zdraví. Škola by prostřednictvím tohoto předmětu měla působit na své žáky v širším rozměru, kdy nejde pouze o získávání vědomostí, ale zejména o pozitivní vliv na postoje a chování související, jak se zdravím vlastním, tak i svého okolí (Maňák, 2010).

6.1 Implementace výchovy ke zdraví do výuky v ČR

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví patří mezi nově se formující obory, které si získaly pozornost během kurikulární reformy. Výchova ke zdraví, jako samostatný obor vznikl teprve v roce 1995. Na školách však zpočátku nebyl organizován jako samostatný předmět, a ještě dodnes bývá často začleňován do vyučovacího předmětu rodinná výchova. Realizace předmětu výchovy ke zdraví je shledávána obtížnou, a to především z toho důvodu, že vyučující tohoto předmětu pro něj nejsou aprobováni a nemají odpovídající vzdělání. Obor *Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň ZŠ* lze studovat na několika pedagogických fakultách v České republice od roku 2004. Dalším problémem je nedostatečná časová dotace, což souvisí i s problémem uplatnění absolventů tohoto oboru, jelikož je obtížné naplnit jejich pracovní úvazek. (Mužíková, 2010).

Prvním důležitým dokumentem, který zakotvil výchovu ke zdraví do systému školství byl *Standard základního vzdělávání* z roku 1995. V návaznosti na tento dokument byly vytvořeny vzdělávací programy *Základní škola* (1996), *Obecná škola* (1997) a *Národní škola* (1997) v nichž byl standard rozpracován do konkrétních plánů (Mužíková, 2010).

V roce 2001 se do vzdělávací soustavy zavedl nový systém kurikulárních dokumentů, které jsou zformulovány v Bílé knize a v Rámcových vzdělávacích programech. V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) jsou cíle formulovány tak, aby vedly žáky k rozvíjení životně důležitých dovedností, které budou následně schopni použít v reálných situacích. Oblast zdraví se prolíná celým Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání a při tvorbě školního programu je potřeba vyhledávat vzájemné vazby mezi jednotlivými předměty a využívat je k efektivnímu vzdělávání (Marádová, 2006). Člověk a zdraví je vzdělávací oblast, přinášející podněty pro ovlivňování zdraví, které se žáci učí aplikovat ve svém životě. Oblast Člověk a zdraví je realizována ve vzdělávacích oborech výchova ke zdraví, tělesná výchova a zdravotní tělesná výchova. Výchova ke zdraví pak přináší poznatky zejména o člověku a s tím i související ochrany jeho zdraví (Mužíková, 2010).

6.2 Implementace výchovy ke zdraví do výuky ve vybraných evropských zemích

Implementace výchovy ke zdraví se v každé zemi liší. Jak vypadá implementace těchto programů do výchovy a vzdělávání dětí ve vybraných evropských zemích je popsáno níže.

V Anglii se zdravím zabývají především v souvislosti s pohybovou aktivitou. Žáci se učí, jak různými druhy pohybových aktivit mohou dosáhnout celkové tělesné i duševní pohody. Žáci jsou vedeni k vlastní zodpovědnosti za své zdraví. V kurikulu je výchova ke zdraví zahrnuta do tělesné výchovy, kde jsou kromě tematických celků učiva tělesné výchovy zahrnuty také tematické celky výchovy ke zdraví týkající se pohybu. Ostatní témata jsou rozptýlena do dalších předmětů (Mužíková, 2010).

V Dánsku se zaměřují převážně na prevenci rizik výskytu civilizačních onemocnění, přičemž jsou zdůrazňovány pozitivní aspekty pohybové aktivity a tělesné zdatnosti. Výchovu ke zdraví mají taktéž zahrnutou do předmětu tělesné výchovy a další témata týkající se zdraví realizují v rámci projektů aktivního trávení volného času (Mužíková, 2010).

Podobně jako v Anglii a Dánsku je tomu také v Belgii, Francii nebo třeba v Německu. V těchto zemích upřednostňují tělesnou výchovu a vedení žáků k aktivnímu životnímu stylu.

Na výchovu ke zdraví však kladou velký důraz ve Finsku. Zde se snaží reagovat na stále vzrůstající problémy týkající se životního stylu mládeže. Výchovu ke zdraví a tělesnou výchovu vedou jako dva samostatné předměty, které jsou v úzkém propojení. Dokonce se zde hovoří i o možnosti zařazení předmětu výchova ke zdraví k maturitním předmětům (Mužíková, 2010).

7 Projekty a programy podporující zdravé stravování

Zdraví člověka je významným tématem, které zasahuje do oblasti pedagogiky v mnoha směrech. Nejde pouze o vedení žáků ke zdravé výživě, ale také o celkově pozitivní působení v oblasti zdravého životního stylu. Jak již bylo zmíněno v minulých kapitolách, správné stravovací návyky dítě získává především v předškolním a mladším školním věku. I v pozdějším věku je však potřebné získané návyky vytvářet a dále upevňovat. K tomu, aby byla edukace žáka v oblasti zdraví účinná, je zapotřebí na něj působit v mnoha směrech ve všech předmětech. Nejvhodnější metodou je proto považována metoda projektová, kdy učitel může využívat mnoho již dostupných metodických materiálů (Zormanová, 2011).

Projektovou metodu lze definovat jako „uspořádaný systém činností učitele a žáků, v němž dominantní roli mají učební aktivity žáků a podporující roli poradenské činnosti učitele, kterými směřují společně k dosažení cílů a smyslů projektu“ (Kratochvílová, 2006, s. 37). Při projektové výuce dochází k osvojení a upevnění nových vědomostí a dovedností a zároveň umožňuje začleňovat mezipředmětové vztahy do výuky. Projekt by měl vycházet z potřeb a zájmů dítěte, z konkrétních a aktuálních situací, přináší konkrétní výstup, kterým se žáci prezentují, uskutečňuje se ve skupině a napomáhá začlenění školy do života širší veřejnosti (Zormanová, 2011).

7.1 Projekty a programy podporující zdravé stravování v ČR

V reakci na zdravotní stav obyvatelstva evropských států, přijaly v roce 1998 členské státy WHO program nazvaný Zdraví pro všechny ve 21. století. Česká vláda v roce 2002 reagovala schválením národního dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR (program Zdraví 21). Tento program doplňuje vzdělávací dokumenty konkrétními úkoly, které jsou realizovány projektovou formou kurikula. Jsou zde obsaženy úkoly zaměřené na změny životního stylu v oblasti návykových látek, pohybu, snižování výskytu přenosně pohlavních chorob apod., i úkoly týkající se zdravého chování ve výživě. Jedná se například o zvyšování příjmu mléčných výrobků, a díky tomu i vápníku, potřebného hlavně v období dospívání (Mužíková, 2010).

7.2 Projekty a programy podporující zdravé stravování v českých školách

Výživa je ve školní výuce zahrnuta v Rámcovém vzdělávacím programu (dále RVP), který vymezuje rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání. Výživa, jako téma je zařazená již v RVP pro předškolní vzdělávání, kde je součástí oblasti zvané „Dítě a jeho tělo“. V RVP pro základní vzdělávání je téma výživy zahrnuto v několika oblastech, jako jsou například: Člověk a jeho svět (1. stupeň), Člověk a zdraví (2. stupeň) a Člověk a svět práce, kde si žáci osvojují dovednosti související s přípravou pokrmů. Učivo o výživě je vymezeno pouze rámcově, a je na každé škole, jak se danému tématu v rámci výuky bude věnovat. Ke správnému pojetí výuky o výživě napomáhají různé projekty zabývající se touto problematikou. Projekty mohou mít regionální charakter, popřípadě je mohou vytvářet přímo školy. Některé projekty jsou však celoplošně rozšířené a do jejich realizace se může zapojit v podstatě každá škola (Březková, Mužíková, 2013). Některé z nich jsou zmíněny a jejich podstatu více přibližuje následující text.

7.2.1 Zdravá pětka

Zdravá pětka je celorepublikový program založený pod záštitou Nadačního fondu Albert, díky němuž je dostupný všem školám zdarma. Program Zdravá pětka se zabývá osvětou dětí v oblasti zdravého životního stylu, především zdravého stravování. Lektoři tohoto programu žáky seznamují zábavnou a interaktivní formou se zásadami správného stravování s cílem je motivovat k přijetí těchto zásad a jejich implementaci do každodenního života. Jednotlivé výukové programy se liší podle cílové skupiny. Pro 1. stupeň základní školy je to Škola zdravé 5, pro 2. stupeň základní školy Párty se zdravou pětkou a pro děti v mateřské škole je program nazvaný Hrátky se zdravou 5. Metodika všech výukových programů je konzultována s odborníky ze Státního zdravotnického ústavu, kteří dohlíží na jejich kvalitu a efektivitu (Zdravá 5, ©2019).

Jak již bylo uvedeno výše, do programu se může přihlásit každá škola v České republice. Registrace se velmi snadno vykoná i přes internetový formulář. Výuka probíhá přímo na školách, kam jednotliví lektoři dojíždí. Jeden vyučovací blok trvá dvě hodiny a veškeré pomůcky a vybavení si lektoři vozí sami (Zdravá 5, ©2019).

7.2.2 Hravě žij zdravě

Hravě žij zdravě je internetový vzdělávací kurz určený dětem i dospělým, kteří mají zájem se něco dozvědět o zásadách správné výživy a zdravého životního stylu. Součástí tohoto kurzu je i soutěž pro 5. třídy základních škol. V této soutěži se přihlášeným třídám postupně otevírají jednotlivé lekce v podobě úkolů, které musí plnit. Lekce se otevírá vždy po sedmi dnech od otevření poslední. Každý týden se otevírá nové téma, kterému jsou přizpůsobené i dané úkoly. Kromě toho, že se kurz snaží žáky přimět ke změně stravovacích zvyklostí, správnou skladbu jídelníčku a správný jídelní režim, se zaměřuje i na jejich pohybovou aktivitu a motivaci k efektivnímu trávení volného času. Plněním jednotlivých úkolů žáci získávají body, díky kterým směřují k výhře. Nejúspěšnější školy z každého kraje ČR (tj. školy s nejvyšším průměrným počtem bodů na žáka) vyhrávají zajímavé ceny (Hravě žij zdravě, ©2019).

7.2.3 Fandíme zdraví

Projekt Fandíme zdraví realizuje společnost Víím, co jím a piju, zabývající se kvalitou potravin z hlediska nutričního složení. Cílem společnosti je napomoci lidem s výběrem vhodných a kvalitních potravin pro zdravý životní styl. Program vznikl na popud Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství, které upozorňují na množství vybraných látek v potravinách a zvyšující se riziko vzniku civilizačních chorob. U potravin, na jejichž obalu se vyskytuje logo Víím, co jím, je kontrolované množství přidané soli, cukru, transmastných a nasycených mastných kyselin. Zároveň tak označuje i potraviny, které obsahují vhodné množství vlákniny či ideální množství energie. To by mělo lidem pomoci v lepší orientaci v nabídce potravin (Víím, co jím, ©2019).

Projekt Fandíme zdraví byl realizován v letech 2016-2017 a jeho cílem byla edukace žáků v oblasti zdravého životního stylu a jejich motivace k případné změně. V rámci tohoto projektu se školy snaží o ozdravení školního prostředí primárně z hlediska výživového a pohybového režimu žáků v průběhu vyučování. Projekt byl realizován formou workshopů a besed, které byly přizpůsobeny jak žákům, tak i pedagogům a rodičům. Pro výuku byly připraveny edukační materiály. Pro žáky to byla videa přizpůsobená různým stupňům vzdělávání obsahující informace týkající se energetické rovnováhy nebo poruch příjmu potravy. Pro rodiče byl vytvořen vzorový jídelníček pro celou rodinu s několika tipy na školní svačiny, a nakonec pro pedagogy byly vytvořeny teoretické materiály se zpracovanými tématy o výživě a pohybu (Víím, co jím, ©2019).

V rámci dotazníkového šetření byla zjišťována zpětná vazba od více než 4 700 žáků, díky které mohlo dojít k úpravě materiálů a motivačního programu. Jak již bylo zmíněno program byl realizovaný v letech 2016-2017 a financován byl z dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ za finanční podpory Magistrátu hlavního města Prahy (Vím, co jím, ©2019).

7.2.4 Víš, co jíš?

Víš, co jíš je webová stránka, primárně určena mládeži a zároveň sloužící jako učební pomůcka pro učitele. Stránka vznikla a je stále rozvíjena ve spolupráci s Ministerstvem zemědělství a zdravotnictví. Jejím cílem je seznámit mládež srozumitelnou a zábavnou formou s informacemi, jak se správně stravovat.

Součástí webových stránek je i aplikace určená hlavně teenagerům, sloužící jako podpora k výukovému programu „Výživa ve výchově ke zdraví“, na kterém pracovali odborníci z ministerstva zemědělství, zdravotnictví a školství, Společnosti pro výživu, 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Ústavu zemědělské ekonomiky a informací (Štundlová, 2012). Program je rozdělen do šesti základních oblastí, které se týkají výživy a bezpečnosti potravin. Každý pedagog má pak možnost si vybrat pouze některé z vybraných témat nebo celý program. Součástí programu jsou také pracovní sešity, které si může každý uživatel stáhnout, a znalostní testy ověřující získané vědomosti (Víš, co jíš, ©2014).

7.2.5 Pohyb a výživa

Cílem programu pohyb a výživa je vytvoření takového školního prostředí, které bude žáky podněcovat k pohybové aktivitě a ke správnému výživovému režimu. Dlouhodobě by pak měl zlepšit pohybové a výživové chování dětské populace a v závislosti na tom i zdravotní stav naší populace. Součástí programu jsou návody a metodické materiály pro pedagogické pracovníky, pro vedoucí pracovníky jídelen a také i pro rodiče a žáky. Program je určen pro žáky mladšího školního věku, což je významné období pro utváření celoživotních hodnot. Program si klade za cíl ověřit reálné možnosti škol pro jeho uplatnění tak, aby bylo možné ho realizovat plošně v různých typech základních škol. (NUV, ©2011-2019)

Pro ověření tohoto programu Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy v souladu se školským zákonem v roce 2013 vyhlásilo pokusné testování jeho účinnosti. Toto testování bylo zaměřeno na 1. stupeň základních škol a jeho součástí bylo ověření edukačního programu

obsahující podněty ke změnám v pohybu a výživě ve třech úrovních, kterými jsou: výuka příslušných vyučovacích předmětů, pohybový a výživový režim školy a následné pohybové a výživové chování žáku mimo školu. Pokusného ověřování se zúčastnilo celkem 33 pilotních škol (NUV, 2013). Ověřování proběhlo ve školním roce 2014/2015 a vedl ho tým odborníků z Národního ústavu pro vzdělávání (NUV, 2015). Školy měly v rámci pokusného ověřování za úkol posoudit, které požadavky programu aktuálně naplňují, které by měly do své činnosti zařadit ve vyšší míře, a které z různých důvodů nemohou realizovat (NUV, ©2011-2019).

Ve výsledku ředitelé škol spolu s učiteli a žáky oceňovali novou metodiku a celkově program hodnotili známkou 1 minus. Dětem byly objasňovány priority v denním režimu pomocí tzv. pyramidy pohybu a pyramidy výživy. (NUV, 2015) Větší přínos měla podle vyučujících část týkající se výživy, která byla lépe realizovatelná, u části pohybové se cíle dařilo plnit v případě, kdy byla do rozvrhu zařazena 3. hodina tělesné výchovy. Stejně tak se k hodnocení stavěli i rodiče, kteří asi v 50 % procentech zaznamenali pozitivní změny u svých dětí a to především v oblasti výživy (NUV, ©2011-2019)

7.2.6 Zdravá školní svačina

Zdravá školní svačina je publikace z roku 2014, která byla vydána ve spolupráci se Společností pro výživu a Státním zdravotním ústavem. Jedná se o materiál určený pro odbornou i laickou veřejnost zabývající se výběrem sortimentu nápojů a potravin dostupných na školách. Tato publikace si klade za cíl usnadnit výběr vhodného dodavatele potravin a nápojů do škol, dále by měla být materiálem pro osoby, podílející se na utváření stravovacích návyků dětí. Jedná se o publikaci, ze které mohou čerpat informace o potravinách vhodných jako každodenní součást dětského jídelníčku. Autoři reagují na problematiku týkající se narušení systému školního stravování v rámci vyhlášky 107/2005 Sb. a její novely 463/2011 (blíže popsáno v 6. kapitole), doplňkovým prodejem potravin ve školních bufetech a automatech, které často nesplňují energetické a nutriční potřeby výživy dětského organismu. V rámci publikace proto doporučují úpravu pravidel pro volný prodej potravin ve školních bufetech a automatech podobně, jak je tomu v jiných vyspělých zemích (Zdravá školní svačina, 2014).

7.2.7 Ovoce, zelenina a mléko do škol

Projekt Ovoce do škol vymezený nařízením Rady (ES) č.13/2009, nařízením Komise (ES) č. 288/2009 a nařízením vlády č. 478/2009 Sb. o stanovení některých podmínek pro poskytování podpory na nákup ovoce a zeleniny a výrobky z ovoce, zeleniny dětem ve vzdělávacích

zařízeních schválila vláda v roce 2009. Projekt byl vytvořen v reakci na zvyšující se riziko výskytu dětské obezity a stále klesající tendenci konzumace zeleniny a ovoce. Cílem by měla být motivace dětí k vyšší spotřebě ovoce a zeleniny a celkově zlepšení jejich stravovacích návyků. Na tvorbě tohoto projektu se kromě školství podílel také rezort zdravotnictví a zemědělství. V rámci projektu mají žáci 1. stupně základních škol možnost bezplatně dostávat čerstvou zeleninu a ovoce bez obsahu přidaných cukrů a jiných sladidel, soli a tuků, a také balené ovocné a zeleninové šťávy. Školy musí pouze podat žádost o podporu, která je následně schvalována Státním zemědělským intervenčním fondem (SZIF) (MŠMT, 2010).

Mléko do škol je také program pořádaný Evropskou unií, která zároveň školám a dalším vzdělávacím institucím poskytuje dotace pro nákup mléka a vybraných mléčných výrobků. Každý členský stát má nárok na to si rozhodovat o tom, které potraviny budou dotací hrazeny (EC.Europa, 2013).

7.3 Projekty a programy podporující zdravé stravování v zahraničí

Problematika stravování je téma, které je aktuální po celém světě. Zvyšující se riziko výskytu obezity se týká většiny vyspělých zemí světa. I přesto, že informací o výživě a stravování existuje dostatek, neustálý problém s jejich aplikací v reálném životě stále trvá. Primárně je potřeba se zaměřit na dětskou a dospívající populaci, u které se správné stravovací návyky lépe upevňují a přenášejí i dále do dospělosti. V následující kapitole je zmíněno několik projektů či programů zabývajících se podporou zdravého životního stylu v zahraničí.

7.3.1 Francouzská zdravotní pojišťovna MGEN

Zdravotní pojišťovna MGEN (La Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale) je největší zdravotní pojišťovnou ve Francii. Tato pojišťovna se kromě klasického pojištění zabývá mnoha dalšími aktivitami, jako je provoz medicínsko-sociálních zařízení, výzkumem, prevencí a výchovou ke zdraví. Veškeré informace týkající se metodiky a výchovy ke zdraví, má volně k dispozici na svých webových stránkách. Díky tomu se k materiálům mohou dostat žáci, rodiče, ale i přímo učitelé, kteří je mohou využít ve výuce. Vzhledem k tomu, že tato práce řeší zejména problematiku stravování, je zde popsána především ta část, která se zabývá výživou. Nabízejí CD-ROM a DVD výchovy ke zdraví nazvaný „Jsme opravdu to, co jíme“. Pomocí jednoduchého desatera se zde snaží o osvětu v oblasti zásad zdravé a vyvážené stravy. Cílem toho programu by nemělo být pouze informování a získávání nových poznatků, ale také touha

po změně. Doktorka Laurence Plumey, která v krátkých sekvencích seznamuje publikum právě se zásadami správné výživy a stravování, je zastánkyní nedirektivního přístupu, kdy poukazuje na to, že každý má možnost jíst zdravěji i v případech, kdy nakupuje v klasických supermarketech a bojuje s nedostatkem času pro přípravu vhodných pokrmů. Upozorňuje na zápory a klady vybraných potravin spolu s možnostmi, jak změnit jídlo tak, aby splňovalo nutriční požadavky organismu. Pro učitele je pak k dispozici metodické CD spolu s pracovními listy, které jsou vytvořené pro každé téma (Poučová, 2010).

7.3.2 Výuka výživy na základních školách v Jižní Africe

V reakci na stále se zvyšující výskyt onemocnění související s výživou člověka, byl v Jižní Africe zaveden předmět výživa (nutrition education) jako součást hlavních předmětů. Toto není reakce pouze na zvyšující se výskyt obézních lidí, ale v tomto případě i na výskyt lidí podvyživených. Žáci se zde učí správným stravovacím návykům, získávají základní informace o zdravé výživě, živinách a v neposlední řadě o zpracovávání potravin a hygieně související se stravováním. Důležitým faktorem pro pozitivní výsledek této výchovy je podpora školy a vytvoření vhodných podmínek spolu s dostatečným vzděláním a motivací učitelů, což často nebývá samozřejmostí (Kupolati, Gericke, Macintyre, 2015).

Podstatným krokem bylo založení zeleninové zahrady, o kterou se žáci sami starají a z vypěstovaných plodin pak připravují pokrmy, které i nakonec konzumují. Žáci tak získávají zcela nový pozitivní postoj k vlastním potravinám i k ostatním připravovaným pokrmům, které dostávají, a které v minulosti odmítali. Důsledkem založení těchto zahrad je i názorná výuka pomocí vlastních zkušeností zahrnující kromě výživy mnoho dalších oblastí jako je příroda, pěstitelství nebo enviromentální výchova (Kupolati, Gericke, Macintyre, 2015).

7.3.3 Filipínský projekt: The School-Plus-Home Gardens Project

V návaznosti na stále se rozšiřující trend školních zahrad, u kterých je hlavním cílem vzdělávání žáků v oblasti spotřeby a produkce potravin, přichází množství programů, které přebírají zmíněnou myšlenku a snaží se o její realizaci. Projekt The School-Plus-Home Gardens (S+HGP) ve spolupráci s filipínskou vládou, s filipínskou univerzitou Los Baños a dalšími, tyto původní programy přepracovali a pokusili se o inovativní přístup zaměřený na výživu, vzdělávání a ekonomický blahobyt školy, rodin žáků a jejich komunit. Pilotně byl projekt S+HGP zaveden na šesti filipínských školách, kde sklizně školních zahrad zajišťovali přísun čerstvé zeleniny do školního stravování. Kromě žáků na školách tento projekt ovlivnil i jejich

rodiny, které začaly pocítovat větší odpovědnost za zajišťování správné výživy svých dětí a zároveň získaly možnost ušetřit na výdajích za potraviny. Školní zahrady přinášejí podněty k diskusi nejen v oblasti stravování dětí, ale i v dalších jako například v oblastech sociokulturních, ekonomických, enviromentálních či politicko-institucionálních otázek. Zároveň tento projekt přispívá k řešení čtyř cílů udržitelného rozvoje: žádná chudoba, žádný hlad, dobré zdraví a kvalitní vzdělávání. Ze šesti původních pilotních škol z roku 2016 je nyní v roce 2019 do projektu zapojeno celkem 38 filipínských škol (Calub et al., 2019).

7.3.4 Školní výživový program v Pákistánu: Tawana Project

Projekt Tawana byl financován pákistánskou vládou a jeho cílem bylo řešit špatnou výživu a školní docházku dívek na základních školách. Podvýživa a nízká úroveň vzdělání, jsou stále významnými problémy dívek ve venkovských oblastech v Pákistánu. V důsledku nízké gramotnosti žen je dětská úmrtnost, způsobena podvýživou a infekčními chorobami, v Pákistánu jednou z nečastějších. Díky tomuto projektu se dívky měly naučit plánovat vyvážené menu, nakupovat potraviny a připravovat a servírovat jídlo za minimální cenu. Díky zaznamenávání výšky a váhy dívek, každých šest měsíců se zjistilo, že se snížil počet podvyživených a hladovějících dívek, a naopak se u nich zvýšila schopnost plánovat vyvážená dostupná jídla. V návaznosti na pozitivní výsledky tohoto projektu se vláda Pákistánu rozhodla, že prostřednictvím projektu Tawana budou žákům poskytovat balíčky mléka a sušenek na místo čerstvě připravených pokrmů (Badruddin et al., 2008). I přes to, že myšlenka osvěty dívek z pákistánského venkova byla pozitivním krokem a jednalo se o další posun ve změně kolektivního pohledu na ženy a dívky z těchto oblastí, nemůžeme hovořit o zcela úspěšném projektu. V roce 2011 bylo dokončeno vyšetřování, které odhalilo, že projekt Tawana stojí za zpronevěrou velké finanční částky poskytnuté státem. Svačiny dodávané do chudých oblastí byly údajně ve velmi špatném stavu, díky čemuž byly nakupovány za minimální částku a zbytek získaných peněz byl zpronevěřen (Sher, 2012)

7.3.5 Studie na krétských základních školách: Návrat středomořské tradiční kuchyně

Podle významné studie Seven Countries Study se zjistilo, že je na tom populace Kréty, v porovnání s jinými, velmi dobře ze strany výskytu ischemické choroby srdeční. Tento poznatek je přisuzován krétské tradiční stravě, která obsahuje velké množství n-3 mastných kyselin a nízké množství kyseliny linolové. Zároveň tato strava obsahuje vysoké množství

vitaminu C, E a různých antioxidantů. Studie jedné lékařské fakulty na Krétě zjišťovala, jak se liší dnešní potraviny od tradičních potravin z šedesátých let minulého století. Ukázalo se, že starší generace se stále drží původních tradic, ale současná generace od nich opouští. Z toho důvodu přichází snaha o zlepšení dosavadní situace, a prostředí školy se zdá být tím nejlepším místem pro změnu. Tohoto projektu se zúčastnilo pět tříd základních škol, které po dobu 5 měsíců absolvovaly speciální kurz pod vedením dobrovolných vyškolených pedagogů. Vzdělávání se týkalo hlavně výživy v souvislosti s médií. U žáků se rozvíjelo porozumění, jak reklamy vznikají, jak fungují, jakými způsoby jsou potraviny prezentovány. Tato hodnocení se lišila zejména v závislosti na vyučujícím (Kafatos et al., 2004).

Cílem tohoto projektu nebylo jen vzdělávání žáku v oblasti výživy a reklamy, ale také zjištění, jakým způsobem by se žáci měli vzdělávat, aby výuka byla co nejefektivnější. Celý proces vzdělávání byl důkladně sledován a výsledkem bylo zhodnocení vědomostí a dovedností žáků po 11 měsících od absolvování kurzu, které se lišily hlavně v závislosti na vyučujícím (Kafatos et al., 2004).

8 Vybrané studie zabývající se stravovacími návyky dětí

Výživa a stravovací návyky dětí jsou témata, která se řeší čím dál častěji v důsledku zvyšujícího se výskytu onemocnění, na kterých se podílí, kromě jiných faktorů, i nevhodné stravování. Konkrétní rizika spojená s nevhodným stravováním byla blíže popsána v přechozích kapitolách. V návaznosti na již zmíněný problém jsou realizovány mnohé studie, zabývající se otázkou, jakým způsobem by se dalo rizikům, spojeným s nevhodným stravováním, zabránit. Následující text seznamuje čtenáře s vybranými studiemi zabývající se právě zmiňovaným stravováním dětí.

8.1 Bostonská studie zabývající se vlivem ceny a reklamy na chování dětí při výběru občerstvení

Základní otázkou této studie bylo, jakou roli hraje značka a cena v motivaci dětí při výběru zdravějších možností občerstvení. V mnoha zemích reagují na zmíněná rizika začleňováním výukových programů výchovy ke zdraví do oblasti školní intervence. Vhodné chování ve škole však může být dětmi kompenzováno ve volném čase, kdy je odpovědnost za vlastní chování přenesena výhradně na ně. Žáci většinou mívají k dispozici finanční prostředky, které využívají k nákupu často energeticky bohatých potravin. Významným faktorem ovlivňující výběr potravin u dětí je reklama. Je proto důležité se zaměřit na regulaci reklam především u těch, které cíleně působí na dětskou populaci. Některé výzkumy dokonce uvádí, že dítě dokáže rozpoznávat značky již od druhého roku života a významně ovlivňuje jeho výběr produktu. Tato studie se pak v návaznosti na výše zmíněné fakta zaměřuje na to, do jaké míry ovlivňuje interakce ceny, značky a druhu produktu rozhodování dětí (Hartmann et al., 2016).

Studie probíhala v Bostonu a zúčastnilo se jí 116 dětí ve věku 8-11 let. Děti měly za úkol vyplnit dotazník, který zjišťoval výši jejich kapesného, preference v oblasti stravování, znalosti ve výživě apod. V další části děti měly možnost koupit si produkt za získanou finanční odměnu, dle vlastního uvážení. Tyto produkty se lišily v několika faktorech jako je vliv na zdraví, značka a cena (Hartmann et al., 2016).

Výsledkem bylo zjištění, že nejdůležitějším aspektem ve výběru potraviny je typ výrobku, kdy nejoblíbenějším produktem byly sušenky s čokoládovými lupínky. Děti dávají přednost výrobkům podle chuti a nejsou ochotni riskovat útratu svých úspor za něco, u čeho není zaručeno, že by jim chutnalo. Důležitou roli při výběru hraje i značka, ale pouze v případě, že je pro děti atraktivní a je mezi nimi oblíbená. Posledním sledovaným faktorem byla cena, u

kteře se lišil přístup podle toho, jaký vztah děti k penězům měly. Tento vztah často ovlivňovala výše kapesného každého z nich. V případě, že dostávají kapesné, je jejich vztah k penězům citlivější. Autoři tedy dospěli k závěru, že navýšení ceny u produktů, které jsou energeticky bohaté a pro zdraví méně prospěšné, by mohlo vést k motivaci dětí, upřednostnit zdravější variantu vybraného produktu (Hartmann et al., 2016).

8.2 HBSC (Health Behaviour in School-aged Children): Mezinárodní výzkumná studie a zdraví o životním stylu dětí a školáků

Studie HBSC byla realizována na základě poznatků WHO, že chování a životní styl v dospělosti jsou zakotveny v návycích, které vznikly již v dětství a v období dospívání. K tomu, aby se získaná data mohla srovnávat mezi různými státy, bylo zapotřebí vytvořit pro zúčastněné jednotná pravidla a výzkumné postupy. Česká republika se poprvé zúčastnila studie v roce 1994. Data jsou sbírána pravidelně ve čtyřletých intervalech a poslední realizovaný sběr byl v roce 2018 (HBSC, ©2018).

Sběr dat probíhá tak, že vybraným žákům bývá distribuován jednotný dotazník vytvořený koordinačním pracovištěm WHO. Kromě otázek týkajících se stravování a výživy se v dotazníku objevují otázky zabývající se životním stylem obecně jako například šikanou, sebehodnocením, vztahy, sexuálním chováním nebo pohybovými aktivitami (HBSC, ©2018).

Pro názornou ukázkou jsou v následujícím textu uvedena data ze studie prováděné v roce 2014. Autorka vybrala především otázky týkající se chování dětí ve stravování. Odpovědi dětí jsou rozdělené podle věku do tří kategorií: jedenáctiletých, třináctiletých a čtrnáctiletých.

Zajímavé údaje přinesla otázka zjišťující, jestli děti v průběhu týdne snídají. České děti se v pořadí vybraných států umístily až v druhé polovině. Odpovědi se lišily podle věku. Ve skupině jedenáctiletých dětí snídá 66 % jak dívek, tak i chlapců. S přibývajícím věkem se ukazuje, že děti snídají čím dál méně, přičemž je výraznější snížení u dívek, kde v patnácti letech snídá pouze 44 % z nich. U chlapců studie ukázala, že v patnácti letech snídá 53 % z nich (Inchley et al., 2016).

Výrazně lépe si české děti vedly v porovnání s ostatními zeměmi v otázce týkající se konzumace ovoce. I přesto, že ovoce alespoň jednou denně konzumuje pouze 49 %

jedenáctiletých dívek a 40 % jedenáctiletých chlapců, v pořadí vybraných zemí se vyskytují v první polovině. Konzumace ovoce se však u českých dětí podle této studie s věkem snižuje. V patnácti letech dokonce ovoce denně konzumuje pouze 26 % chlapců a 34 % dívek (Inchley et al., 2016).

8.3 Studie: Zdraví dětí 2016

Studie Zdraví dětí 2016, realizována pod záštitou Státního zdravotního ústavu, se zaměřovala na sledování zdravotního stavu dětí. Konkrétně se jednalo o zjišťování prevalence alergických onemocnění, obezity, poruch pohybového aparátu a rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění. Součástí sledování byly také otázky týkající se stravovacích návyků dětí. Dotazníkové šetření bylo provedeno ve 46 ordinacích praktických lékařů ve vybraných městech České republiky, přičemž bylo získáno 5132 dotazníků (SZU, 2017).

Vzhledem k tomu, že se tato práce zabývá především stravováním dětí, v následujícím textu jsou reprodukovány výsledná data otázek týkající se životního stylu zejména stravovacích návyků. Vybrané otázky byly zaměřené na konzumaci ovoce, zeleniny, slazených nápojů, sladkostí a potravin typu fastfood.

Z výsledků šetření vyplývá, že méně, než jednu porci ovoce denně konzumuje 15,1 % dětí. U zeleniny byla situace ještě horší: méně, než jednu porci konzumuje 24,4 % dětí. Co se týče rychlého občerstvení, jeho služby využívá 2 až 3krát týdně 10,4 % dětí, častěji pouze necelé procento. Výsledky také ukázaly, že se stoupajícím věkem děti tyto služby využívají čím dál tím častěji (SZU, 2017)

Díky získaným odpovědím bylo možné stanovit skóre stravovacích návyků dětí. Děti byly na základě výsledků rozřazeny do tří kategorií: dobré, průměrné a špatné. Většina dětí (62 %) mělo průměrné stravovací návyky. Dobře se stravovalo 22,2 % dětí a špatně 15,9 % dětí. Současně bylo zjištěno, že se chlapci stravovali hůře a s přibývajícím věkem se tyto návyky dále zhoršovaly (SZU, 2017).

9 Shrnutí teoretické části

Současné trendy ve stravování mohou mít negativní vliv na lidské zdraví a je nezbytné je řešit z hlediska příčin, nikoliv důsledků. Vhodné nutriční chování je třeba utvářet a upevňovat již od útlého dětství, kdy se jedná o zásadní období z hlediska získávání trvalých návyků. Tento proces však mohou narušit mnohé zdánlivě nesouvisející okolnosti. Příkladem může být současná ekonomická situace podstatně ovlivňující nákupní praktiky české společnosti. Vedle základních potravin většina lidí nakupuje i další potraviny, jejichž výživové hodnoty a přínos pro lidské zdraví mohou být sporné. Z těchto a mnoha dalších výše zmíněných důvodů je nutné působit pozitivně na každého jedince již od narození. Primární skupinou zásadně utvářející tyto návyky je rodina. Následující významnou institucí působící v oblasti výchovy a vzdělávání je škola, kde by děti své získané návyky měly rozšiřovat a nadále upevňovat.

V návaznosti na zmíněnou problematiku se jak v odborné, tak i laické veřejnosti otevírají diskuze jejichž výsledkem bývají návrhy opatření s cílem snížení zdravotních rizik spojených s nevhodnými stravovacími návyky. Pro tvorbu projektů a programů určených především dětské populaci, jsou důležitá data získaných ze studií, které se zabývají oblastmi týkajícími se zdravého životního stylu dětí.

Praktická část

Druhá část této práce je věnována empirickému šetření, které obsahuje výsledky z výzkumu, realizovaného na sídlištních základních školách hlavního města Prahy. Výzkumné šetření si klad za cíl poukázat na účinnost opatření týkající se kvality stravování žáků základních škol během vyučování a zmapovat do jaké míry žáci ve škole svačí, zda mají svačiny připravované z domova, či si je obstarávají sami, popřípadě jak moc dbají na jejich kvalitu. Z důvodu širšího pohledu na danou problematiku, byly zvoleny dva způsoby výzkumného šetření, přičemž první je kvantitativní dotazníkové šetření zaměřené na žáky a druhé kvalitativní šetření realizované formou polostrukturovaného rozhovoru s vedením vybraných škol.

10 Metodologie výzkumného šetření

10.1 Cíle a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, do jaké míry žáci ve školách svačí a zda využívají služeb školních bufetů a automatů, popřípadě obchodů v okolí školy. V souvislosti s tím bylo dalším cílem zjistit, do jaké míry jsou žáci sami zodpovědní za kvalitu svých svačín a jaký postoj zauímají ke „zdravé“ výživě. Současně byly uskutečněny rozhovory s vedením vybraných škol, jejichž cílem bylo zjistit jaký zauímají postoj k zavedeným opatřením týkajících se školních bufetů a automatů, popřípadě k otázce, do jaké míry by se škola měla angažovat v oblasti stravování jejich žáků.

Výzkumné otázky k dotazníkovému šetření

- 1. Do jaké míry si žáci dopolední svačiny kupují sami?*
- 2. Kde si žáci nejčastěji dopolední svačiny kupují?*
- 3. Jaký typ svačiny žáci ve škole nejčastěji konzumují?*
- 4. Jaké jsou pro žáky hlavní faktory, ovlivňující výběr dopolední svačiny?*
- 5. Jak by měla podle žáků vypadat ideální chutná svačina splňující zásady správné výživy?*
- 6. Jaký vztah mají žáci ke stravování v souladu se zásadami správné výživy?*
- 7. Do jaké míry žáci dodržují pravidelnost ve stravování?*

Výzkumné otázky k rozhovorům

1. **Mají žáci možnost, si zakoupit svačinu splňující zásady správné výživy přímo ve školách?**

Pozn.: automaty, bufety, připravované svačiny školní jídelnou, projekty atd.

2. **Jaké změny školy vykonaly po schválení „pamlskové“ vyhlášky?**

Pozn.: ozdravení automatů (bufetů), zrušení automatů (bufetů), jiné alternativy

3. **Jaké jsou klady a záporny „pamlskové“ vyhlášky ve školní praxi?**

4. **Jaká opatření školy zavádí pro podporu stravování v souladu se zásadami správné výživy u žáků 2. stupně základních škol?**

Pozn.: projekty, příprava svačin ve školní jídelně, využívání služeb „svačिनových dovozců“, předmět výchova ke zdraví atd.

10.2 Metodologie

Pro získání dat k výzkumnému šetření autorka v první řadě zvolila kvantitativní metodu s využitím anonymních dotazníků. Dříve než byly dotazníky oficiálně distribuovány na vybraných školách, byly dotazníky předloženy několika respondentům pro ověření. Tyto zkušební dotazníky nebyly zařazeny do výsledného hodnocení. Výsledný dotazník obsahoval 14 otázek, přičemž první dvě otázky zjišťovaly věk a pohlaví respondentů, ostatní se věnovaly již zmíněné problematice, řešené v této práci. Ukázka dotazníku je k dispozici k nahlédnutí v příloze č. 1.

Pro získání komplexnějších informací, se autorka rozhodla již ke zmíněnému dotazníkovému šetření, zvolit ještě jedno šetření v podobě polostrukturovaného rozhovoru, kde se pokusila získat odpovědi na již výše zmíněné výzkumné otázky.

10.3 Výběr respondentů

K získání dat pro toto výzkumné šetření autorka zvolila jako respondenty žáky 6. tříd čtyř vybraných sídlištních základních škol z hlavního města Prahy. Sídlíště má v tomto případě charakterizovat obytnou část města určenou pro rychle se rozrůstající městskou populaci, pro kterou jsou vystavovány vícepatrové domy, vyskytující se hlavně na okrajích měst. Tato věková skupina dětí je výjimečná tím, že se u nich jedná o zásadní změnu, kdy přechází na druhý stupeň základní školy, kde jsou nastaveny jiné podmínky, které kladou větší požadavky na samostatnost a odpovědnost žáků.

Šetření se zúčastnilo celkem 207 respondentů, z toho 22 dotazníků nebylo vyhodnoceno z důvodu nevyhovující věkové skupiny a další 3 byly vyřazeny, kvůli nesprávně zaznamenaným odpovědím. V závěru bylo k vyhodnocení použito 187 dotazníků.

Kromě dotazníků autorka na každé ze čtyř vybraných základních škol vedla rozhovor s jejich řediteli, s jejichž pomocí získala další data k výzkumnému šetření.

10.4 Průběh výzkumného šetření

Dotazníky v papírové podobě byly respondentům distribuovány přímo na vybraných základních školách během vyučování po dohodě s vedením školy a jejich učiteli. Před distribucí dotazníků byli žáci řádně informováni o tom, jak je správně vyplnit. Samotné vyplňování žákům trvalo přibližně 10-15 minut.

Návštěvu školy si autorka domluvila vždy tak, aby měli potřebný čas i jejich ředitelé, se kterými si domluvila schůzku pro již zmíněný rozhovor, který byl nahráván na diktafon. Ředitelé byli na skutečnost, že je rozhovor nahráván, předem upozorněni a v závislosti na tom autorka získala jejich schválení k použití záznamu ze získaného rozhovoru pro toto konkrétní výzkumné šetření. Délka rozhovoru byla různá, většinou bylo jeho trvání okolo 15-20 minut.

Odpovědi ze získaných dotazníků byly následně zaznamenány do tabulky v programu Microsoft Office Excel 365 ProPlus. Po zaznamenání všech odpovědí byl autorkou pro tvorbu tabulek a grafů k příslušným odpovědím zvolen tentýž program.

11 Výsledky výzkumného šetření

11.1 Výsledky dotazníkového šetření

1. **Otázka: Věk respondentů.**
2. **Otázka: Pohlaví respondentů.**

Tabulka č.1: Pohlaví a věk

Pohlaví	11	12	13	14
Žena	20	71	4	0
%	21,1	75	4,2	0
Muž	7	68	16	1
%	7,6	74	17,4	1,1
Celkem	27	139	20	1
%	14,4	74	10,7	0,5

V tabulce, znázorňující celkový součet, je možno vidět, že se výzkumného šetření zúčastnilo celkem 27 jedenáctiletých (14,4 %), 139 dvanáctiletých (74 %), 20 třináctiletých (10,7 %) a jeden čtrnáctiletý žák.

Vyplněný dotazník odevzdalo celkem 95 dívek (50,8 %) a 92 chlapců (49,8 %).

3. Otázka: Svačíš ve škole?

Tuto otázku zodpovědělo celkem 187 žáků. Nejčastější odpověď v součtu 133 (71,1 %) byla, že žáci ve škole svačí. 31 (16,6 %) žáků odpovědělo, že ve škole většinou svačí a 15 (8 %) svačí jen občas. Pouhých 8 (4,3 %) žáků z celkového počtu odpovědělo, že ve škole nesvačí vůbec.

Tabulka č. 2: Otázka č. 3

Svačíš ve škole?			
Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
133	31	15	8

Graf č. 1: Otázka č. 3



4. Otázka: Popiš stručně, jak vypadá nejčastěji tvoje školní svačina.

Pomocí této otevřené otázky, autorka zjišťovala, jaké svačiny si žáci nosí do školy. Jednotlivé pokrmy, které se v odpovědích opakovaly, autorka sepsala a vytvořila podle toho tabulku (viz Tabulka č. 3), která znázorňuje, jak nejčastěji vypadá školní svačina vybraných žáků. Nejčastěji se v odpovědích objevovalo pečivo doplněné o nějakou oblohu v podobě šunky nebo sýru spolu s ovocem či zeleninou. Výjimečně žáci uváděli i pečivo s nějakou pomazánkou, salámem nebo džemem. Někteří žáci uvedli, že k svačině mívají nejčastěji jogurt s cereáliemi. Často se v odpovědích objevovala nějaká pochoutka či „dobrůtka“ jak žáci sami uváděli. Většinou se jednalo o doplněk svačiny a jen výjimečně se jednalo o samostatnou položku. Jako „dobrůtku“ žáci uváděli různé čokolády, sušenky či sladké tyčinky.

Tabulka č. 3: Otázka č. 4

Popiš stručně, jak vypadá nejčastěji tvoje školní svačina.											
Pečivo	Šunka	Sýr	Salám	Pomazánka	Ovoce	Zelenina	Jogurt	Müsli	Pochoutka	Džem	Slané pečivo
155	68	35	10	11	106	71	6	2	81	1	6

Graf č. 2: Otázka č. 4



5. Otázka: Odkud máš nejčastěji svačinu?

Nejčastěji si žáci nosí do školy svačinu z domova, kde jim ji připravuje někdo z rodiny. Tuto odpověď vybralo celkem 134 (71,7 %) žáků. Celkem 35 (18,7 %) žáků si svačinu nosí také z domova, a dokonce si ji i sami připravují. Po cestě do školy si kupuje svačinu celkem 7 (3,7 %) žáků a 5 (2,7 %) žáků uvedlo, že k nákupu svačiny využívají prodej přímo ve škole. Zbylých 6 (3,2 %) žáků vybralo možnost „Jiný“, kde například uvedli:

„Nemám svačinu.“

„Občas si ji připravím sám a občas někdo z rodiny.“

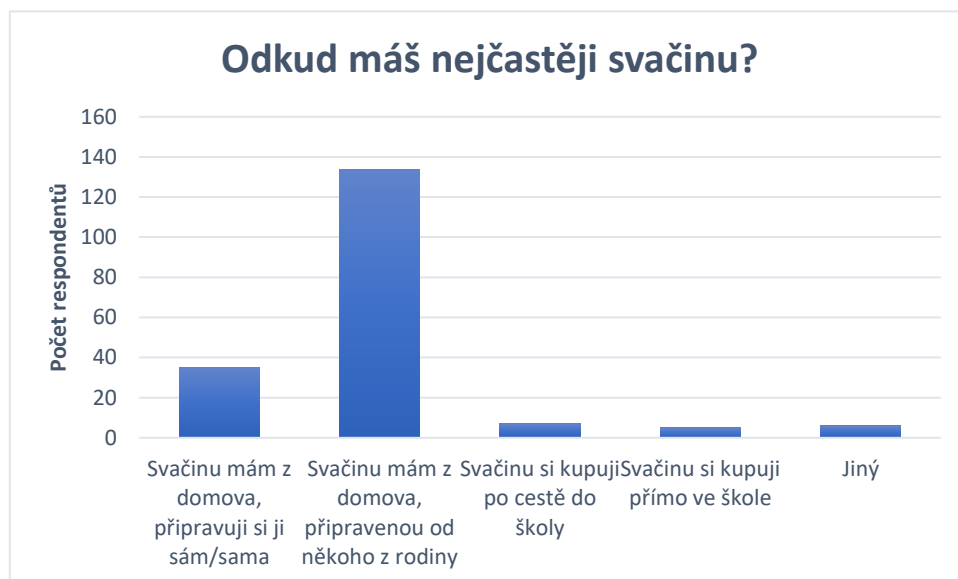
„Nenosím.“

Tuto otázku zodpověděli všichni žáci, tzn. všech 187 respondentů.

Tabulka č. 4: Otázka č. 5

Odkud máš nejčastěji svačinu?				
Svačinu mám z domova, připravuji si ji sám/sama	Svačinu mám z domova, připravenou od někoho z rodiny	Svačinu si kupuji po cestě do školy	Svačinu si kupuji přímo ve škole	Jiný
35	134	7	5	6

Graf č. 3: Otázka č. 5



6. Otázka: Pokud si svačinu kupuješ sám/sama, kde nejčastěji?

Na 6. otázku odpovědělo celkem 166 žáků, z nichž celkem 111 (66,9 %) uvedlo, že si svačinu sami nekupují. 20 (12 %) žáků si kupuje svačiny přímo ve škole, a to buď v bufetu nebo automatu, dalších 18 (10,8 %) žáků si kupuje svačinu v obchodě po cestě do školy a 10 (6 %) žáků uvedlo, že si kupuje svačinu v obchodě v blízkosti školy. Zbýlých 7 (4,2 %) žáků uvedlo jinou možnost. Uváděli například:

„Nesvačím.“

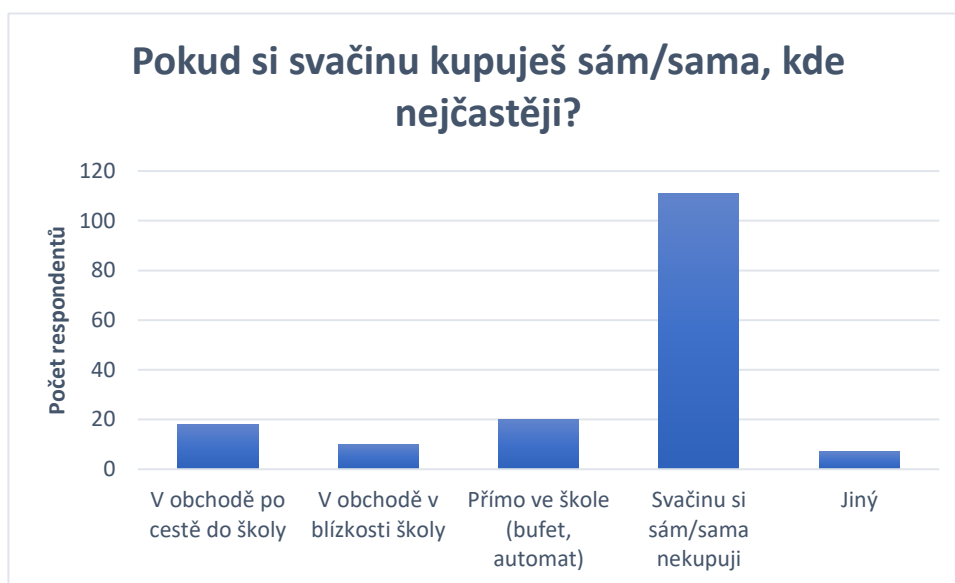
„Svačinu mám z domova ze zeleniny/ovoce koupené rodičem.“

„Nekupuji.“

Tabulka č. 5: Otázka č. 6

Pokud si svačinu kupuješ sám/sama, kde nejčastěji?				
V obchodě po cestě do školy	V obchodě v blízkosti školy	Přímo ve škole (bufet, automat)	Svačinu si sám/sama nekupuji	Jiný
18	10	20	111	7

Graf č. 4: Otázka č. 6



7. Otázka: Vyber jedno kritérium, které nejvíce ovlivňuje tvůj výběr svačiny.

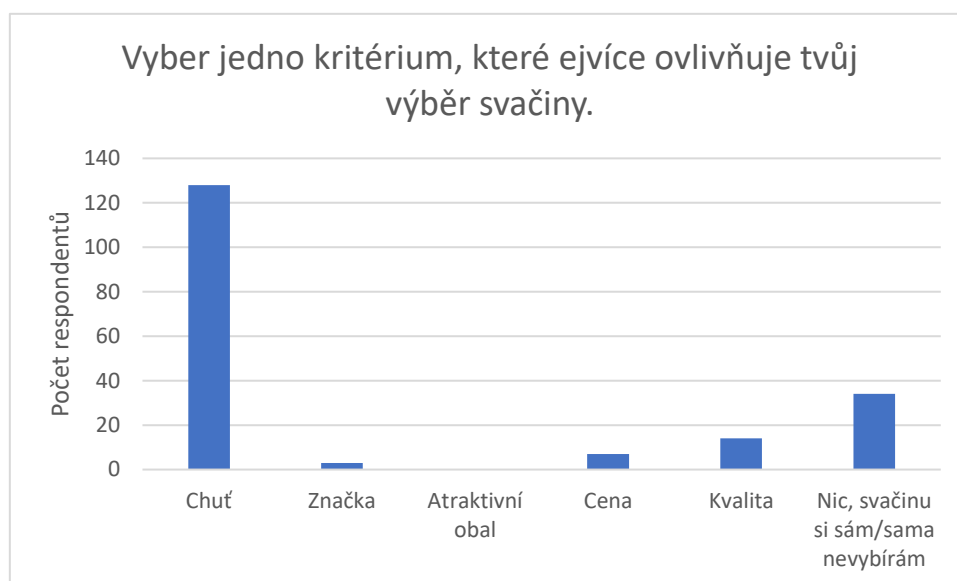
Při výběru svačiny žáci nejvíce upřednostňují chuť, tuto odpověď vybralo celkem 128 (68,8 %) žáků. 3 (1,6 %) žáci důvěřují určitým značkám. Cenu výrobku řeší 7 (3,8 %) žáků a 14 (7,5 %) žáků dbá na kvalitu daného výrobku. 34 (18,3 %) žáků uvedlo, že si svačinu sami nevybírají.

Na tuto otázku odpovědělo celkem 186 žáků.

Tabulka č. 6: Otázka č. 7

Vyber jedno kritérium, které nejvíce ovlivňuje tvůj výběr svačiny.					
Chuť	Značka	Atraktivní obal	Cena	Kvalita	Nic, svačinu si sám/sama nevybíráám
128	3	0	7	14	34

Graf č. 5: Otázka č. 7



8. Otázka: Dokázal/a by si připravit svačinu, která by splňovala zásady správné výživy?

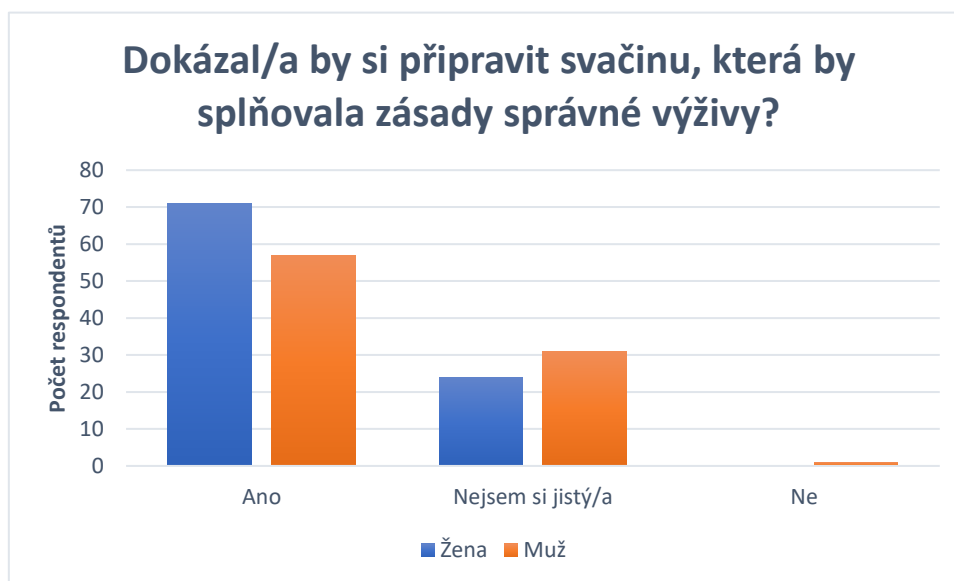
Tuto otázku zodpovědělo celkem 184 žáků a z toho se 128 (69,6 %) z nich domnívá, že dokáže připravit svačinu, splňující zásady správné výživy. 55 (29,9 %) žáků si nejsou jistí, že by takovou svačinu dokázali připravit a pouze 1 (0,5 %) žák uvedl, že svačinu, splňující zásady správné výživy, není schopen připravit.

Po tom, co byly odpovědi rozděleny podle pohlaví, vypadaly výsledná čísla takto: 71 (74,7 %) dívek se domnívá, že dokáže připravit svačinu splňující zásady správné výživy. Tu samou odpověď pak zvolilo 57 (64 %) chlapců. S přípravou „zdravé“ svačiny si není jisto celkem 24 (25,3 %) dívek a 31 (34,9 %) chlapců. 1 (1,1 %) chlapec odpověděl, že by takovou svačinu připravit nedokázal.

Tabulka č. 7: Otázka č. 8

Dokázal/a by si připravit svačinu, která splňuje zásady správné výživy?			
	Ano	Nejsem si jistý/a	Ne
Žena	71	24	0
Muž	57	31	1
Celkem	128	55	1

Graf č. 6: Otázka č. 8



9. Otázka: Pokud by si měl/a připravit „zdravou“ a zároveň chutnou svačinu, jak by vypadala?

V této otázce bylo úkolem žáků vymyslet, jak by měla vypadat chutná svačina splňující zásady správné výživy. Otázka byla položena v návaznosti na předchozí, kde žáci uváděli, zda by dokázali zdravou svačinu připravit.

Celkem 9 žáků tuto otázku nezodpovědělo vůbec, z nichž 3 žáci uvedli v předchozí otázce, že by takovou svačinu připravit dokázali. Ve čtyřech případech se objevila odpověď nevím, což korespondovalo s předchozí otázkou, kde tito žáci uvedli, že si nejsou jistí, zda by „zdravou“ svačinu dokázali připravit.

Odpovědi žáků byly často velmi podobné těm, ze 4. otázky. Více se však objevovalo ovoce a zelenina. Ve většině případech žáci navrhovali pečivo se šunkou a sýrem doplněné o nějaký

konkrétní druh zeleniny, popřípadě ovoce. V několika případech žáci uváděli konkrétně celozrnné pečivo, objevily se i cereálie, mléčné výrobky nebo nějaké müsli tyčinky. Někteří uváděli i tekutiny ve formě fresh drinků nebo vody. V několika případech se v odpovědích objevily i sušenky nebo „dobrůtky“.

„Ovoce/zelenina (ovoce = cukry, oříšky = tuky, m. výrobky = bílkoviny) takže bych připravila řecký jogurt s ovocem a oříšky.“

„Celozrnný chléb, lučina, zelenina.“

„Ovoce, rohlík či chleba NAMAZANÝ!!!, zákusek.“

„Nějaký ovoce zelenina bílý jogurt a cereálie.“

„Salát bez bílého pečiva.“

„Rohlík s něčím, zelenina, třeba müsli tyčinka.“

10. Otázka: Myslíš si, že jídlo splňující zásady správné výživy může být zároveň chutné?

Na otázku, zda může být „zdravá“ svačina zároveň chutná, odpovědělo celkem 170 (92,4 %) žáků kladně. Pouze 1 (0,5 %) žák odpověděl, že ne a 13 (7 %) žáků si nebylo odpovědí jisto. Na otázku odpovědělo celkem 184 žáků.

Odpovědi na tuto otázku byly opět rozděleny podle pohlaví, přičemž se odpovědi dívek a chlapců nijak zásadně nelišily. Kladně odpovědělo celkem 90 (94,7 %) dívek a 80 (89,9 %) chlapců. Odpověď nevím zvolili 4 (4,2 %) dívky a 9 (10 %) chlapců. Jediným respondentem, který odpověděl, že si nemyslí, že by „zdravá“ svačina mohla být zároveň chutná, byla dívka.

Tabulka č. 9: Otázka č. 10

Myslíš si, že jídlo splňující zásady správné výživy může být zároveň chutné?			
	Ano	Nevím	Ne
Žena	90	4	1
Muž	80	9	0
Celkem	170	13	1

Graf č. 8: Otázka č. 10



11. Do jaké míry se zajímáš o zdravé stravování (o stravování splňující zásady správné výživy)?

Na otázku, do jaké míry se žáci zajímají o zdravé stravování, žáci vybírali na škále od 1 do 5, přičemž 1 znamenalo nejméně a 5 nejvíce. Tuto otázku zodpovědělo 184 žáků. Pouze 2 (1 %) žáci odpověděli, že se o zdravé stravování nezajímá, 27 (14,7 %) žáků uvedlo možnost 2 a nejvíce žáků, celkem 81 (44 %), zvolilo prostřední možnost. Stupeň 4 zvolilo 60 (32,6 %) žáků a nejvyšší stupeň 5 označilo 14 (7,6 %) žáků.

Pokud bychom se na odpovědi dívali z pohledu pohlaví, odpovědi dívek a chlapců se téměř shodovaly s maximálním rozdílem 8 žáků, viz Tabulka č. 10.

Tabulka č. 10: Otázka č. 11

Do jaké míry se zajímáš o zdravé stravování (o stravování splňující zásady správné výživy)?					
	1	2	3	4	5
Žena	1	12	41	34	7
Muž	1	15	40	26	7
Celkem	2	27	81	60	14

Graf č. 9: Otázka č. 11



12. Otázka: Snídáš ráno, než jdeš do školy?

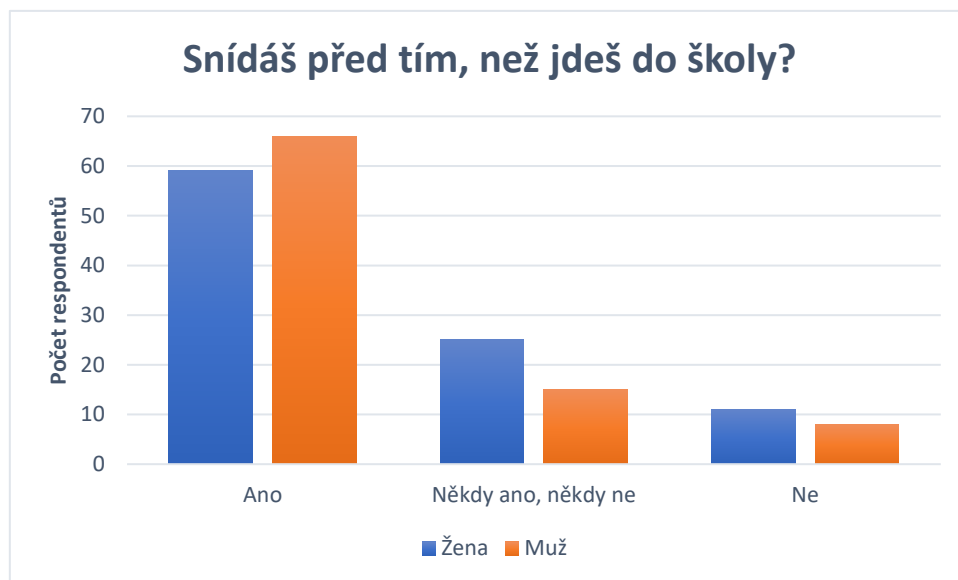
Na 12. otázku odpovědělo celkem 184 žáků. Snídani si ráno, před odchodem do školy dá 125 (67,9 %) žáků a 19 (10,3 %) žáků vůbec nesnídá. 40 (21,7 %) žáků odpovědělo, že někdy snídají a někdy ne.

Z tabulky č. 11 je zřejmé, že mezi odpověďmi dívek a chlapců nebyl velký rozdíl. Každé ráno snídá 59 (62,1 %) dívek a 66 (74,1 %) chlapců. 11 (11,6 %) dívek a 8 (9 %) chlapců nesnídá vůbec. Nepravidelně pak snídá 25 (26,3 %) dívek a 15 (16,9 %) chlapců.

Tabulka č. 11: Otázka č. 12

Snídáš ráno, než jdeš do školy?			
	Ano	Někdy ano, někdy ne	Ne
Žena	59	25	11
Muž	66	15	8
Celkem	125	40	19

Graf č. 10: Otázka č. 12



13. Otázka: Jíš během dne pravidelně?

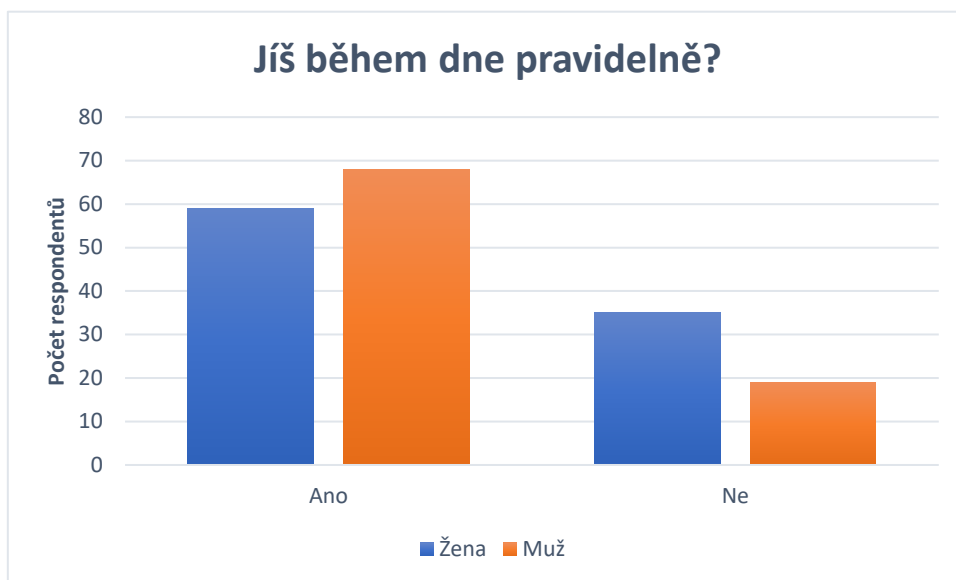
Na tuto otázku odpovědělo celkem 181 žáků. Celkem 127 (70,2 %) žáků uvedlo, že během dne jí pravidelně a 54 (29,8 %) uvedlo, že ne.

Pokud by odpovědi byly rozděleny podle pohlaví celkem 59 (62,8 %) dívek a 68 (78,2 %) chlapců odpovědělo, že během dne jí pravidelně a 35 (37,2 %) dívek a 19 (21,8 %) chlapců uvedlo, že ne.

Tabulka č. 12: Otázka č. 13

Jíš během dne pravidelně?		
	Ano	Ne
Žena	59	35
Muž	68	19
Celkem	127	54

Graf č. 11: Otázka č. 13



14. Otázka: Kolikrát denně jíš?

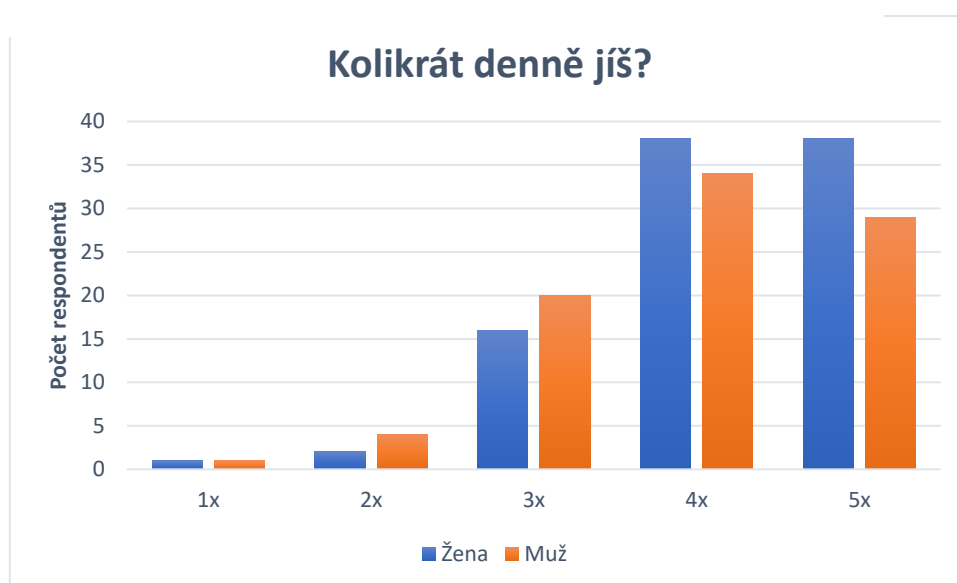
Na otázku: Kolikrát denně jíš? odpovědělo celkem 183 žáků. Žáci vybírali ze škály od 1x do 5x. Nejvíce žáků, celkem 72 (39,3 %) odpovědělo, že jí 4x denně. Druhou nejčastější odpovědí byla 5x, kterou zvolilo 67 (36,6 %) žáků. 3x denně údajně během dne jí 36 (19,7 %) žáků. Pouhých 6 (3,3 %) žáků uvedlo odpověď 2x a 2 (1,1 %) žáci 1x.

I u této otázky se autorka rozhodla pro rozdělení odpovědí podle pohlaví. Žákyně vybíraly nejčastěji odpověď 5x a 4x denně, kde v obou případech odpovědělo 38 (40 %) dívek. 3x denně jí 16 (16,8 %) dívek. Odpověď 2x uvedly pouze 2 (2,1 %) dívky a 1x uvedla 1 (1 %) dívka. U chlapců to bylo velmi podobné, nejvíce však převládala odpověď 4x denně, kterou vybralo celkem 34 (38,6 %) z nich. 29 (33 %) chlapců zvolilo odpověď, že jí 5x denně a 20 (22,7 %) chlapců 3x denně. Nejméně volili odpovědi 2x, kterou zvolili 4 (4,5 %) chlapci a poslední odpověď 1x zvolil pouze 1 (1,1 %).

Tabulka č. 13: Otázka č. 14

Kolikrát denně jíš?					
	1x	2x	3x	4x	5x
Žena	1	2	16	38	38
Muž	1	4	20	34	29
Celkem	2	6	36	72	67

Graf č. 12: Otázka č. 14



11.1.1 Diskuze k výzkumným otázkám dotazníkového šetření

1. Výzkumná otázka: *Do jaké míry si žáci kupují dopolední svačiny sami?*

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina žáků si sama svačinu nekupuje. Podle výsledků z 5. otázky si 169 žáků nosí svačiny z domova, kde jim je připraví buď někdo z rodiny, nebo si je připraví sami. V následující 6. otázce však uvedlo 48 žáků, že si svačinu v některých případech sami kupují a pouze 111 žáků opět potvrdilo, že si sami svačinu nekupují. Na základě těchto odpovědí se autorka domnívá, že si někteří žáci za určitých okolností někdy koupí svačinu sami, nebo si mohou koupit již k připravené svačině z domova ještě něco navíc.

2. Výzkumná otázka: *Kde si žáci nejčastěji dopolední svačiny kupují?*

Z odpovědí žáků na 6. otázku vyplývá, že v případě, kdy si kupují svačiny sami, volí nejčastěji automat nebo bufet přímo ve škole. Jako druhou možnost volí obchod, který míjí při cestě do školy a v posledním případě navštěvují obchod v blízkosti školy. Výrazná většina žáků však uvedla, že si svačiny sama nekupuje.

3. Výzkumná otázka: *Jaký typ svačiny žáci ve škole nejčastěji konzumují?*

V rámci šetření měli žáci popsat, jak vypadá jejich každodenní svačina do školy. Jak už bylo popsáno v předchozí kapitole ve 4. otázce, žáci nejčastěji konzumují pečivo obložené šunkou, sýrem apod., toto je pak dále doplněno o ovoce či zeleninu. Jako doplněk se objevuje pochutina v podobě různých sušenek nebo čokolád. Z dat uvedených v tabulce č. 3 je možné srovnat konzumaci ovoce a zeleniny s výsledky dalších výše popsaných studií. Z tohoto výzkumného šetření bylo zjištěno, že ovoce k svačině mívá více jak 50 % dětí a zeleninu necelých 50 %. Tyto výsledky souhlasí s výše zmíněnými studiemi HBSC a Zdraví dětí 2016, které potvrzují vyšší oblíbenost ovoce nad zeleninou. Studie HBSC navíc uvádí, že alespoň jednu porci ovoce denně konzumuje 49 % dívek a 40 % chlapců a studie Zdraví dětí 2016 zjišťovala kolik dětí jí méně než jednu porci ovoce a zeleniny denně, přičemž u ovoce je to 15,1 % dětí a u zeleniny 24,4 %. Z výsledků výzkumných šetření lze dojít k závěru, že ovoce je u dětí upřednostňováno před zeleninou, což je v rozporu se zásadami správné výživy. Podle těchto zásad by měla konzumace zeleniny převyšovat konzumaci ovoce z důvodu vysokého obsahu jednoduchých sacharidů. Autorka hodnotí spotřebu ovoce a zeleniny u dětí jako nedostatečnou, vzhledem k tomu, že se tato spotřeba se zvyšujícím se věkem dále snižuje, což dokazují výsledky studie Zdraví dětí 2016.

4. Výzkumná otázka: ***Jaké jsou pro žáky hlavní faktory, ovlivňující výběr dopolední svačiny?***

Pokud žáci mají možnost ovlivnit výběr svačiny, nejdůležitější roli u nich hraje, podle odpovědí na 7. otázku, chuť. Ve výjimečných případech se někteří žáci rozhodují podle kvality, značky nebo ceny vybraného produktu. Tato data souhlasí se získanými daty z bostonské studie, která uvádí, že nejdůležitějším faktorem při výběru potravinového produktu je u dětí chuť. Další faktor může být značka, ale to závisí na mnoha okolnostech jako je například atraktivita značky u ostatních vrstevníků. Posledním sledovaným činitelem byla cena, ta většinou nebývá podstatná, ale opět záleží na individuálních zkušenostech každého jedince související s finanční gramotností.

5. Výzkumná otázka: ***Jak by měla podle žáků vypadat ideální chutná svačina splňující zásady správné výživy?***

Z výsledků tohoto šetření se autorka domnívá, že většina žáků má alespoň představu o tom, jak by měla vypadat svačina splňující zásady správné výživy. Jak je možné vyčíst z výsledků šetření v předchozí kapitole, z odpovědí na 9. otázku vyplývá, že žáci v rámci „zdravého“ stravování přikládají v každodenním jídelníčku důležitost ovoci a zelenině, a že kromě toho je také důležité konzumovat kvalitní pečivo s oblohou například v podobě šunky či žervé. Tyto potraviny se v dotaznících objevovaly nejčastěji a jen výjimečně si žáci s přípravou chutné a zdravé svačiny nevěděli rady.

6. Výzkumná otázka: ***Jaký vztah mají žáci ke stravování v souladu se zásadami správné výživy?***

Už v otázce, zdali si žáci myslí, že by svačina splňující zásady správné výživy mohla být i chutná, žáci projevili pozitivní vztah ke „zdravému“ stravování. Většina z tázaných žáků totiž uvedla, že svačina splňující zásady správné výživy může být zároveň chutná. Když pak byli žáci dotazováni na to, jaký vztah ke „zdravému“ stravování mají, přibližně polovina z nich uvedla na škále od 1 do 5 možnost 3, která svědčí o průměrném zájmu. Přibližně třetina žáků uvedla úroveň 4, což znamená že mají ke „zdravému“ stravování kladný vztah. O „zdravé“ stravování se spíše nezajímá 29 žáků a naopak 14 žáků uvedlo na vybrané škále stupeň 5 z čehož vyplývá, že se o vlastní stravování aktivně zajímají. Pokud by odpovědi byly hodnoceny podle pohlaví, je z výsledků patrné, že se o „zdravé“ stravování zajímají více dívky než chlapci. Jedná se však pouze o nepatrný rozdíl. Průměrný zájem dětí o „zdravé“ stravování, který je patrný

z tohoto výzkumného šetření souhlasí s výsledky studie Zdraví dětí 2016, která zjišťovala, jaké stravovací návyky děti mají a vyhodnotila je tak, že celkem 62 % dětí má průměrné stravovací návyky, 22 % dobré a 15,9 % špatné. Dle výsledných dat lze soudit, že by u dětí vztah i následné chování v oblasti vhodného stravování a výživy mohl být lepší, ale přesto jsou výsledky spíše pozitivní.

7. Výzkumná otázka: ***Do jaké míry žáci dodržují pravidelnost ve stravování?***

Co se týče vlastního úsudku, přibližně dvě třetiny žáků se domnívá, že jí během dne pravidelně. Více jsou si v tomto ohledu jistí chlapci, kteří uváděli o něco častěji, že během dne jedí pravidelně. Po vyhodnocení odpovědí z poslední 14. otázky, ve které byli žáci dotazováni na to, jak často během dne jedí, ukázalo se, že pravidelnější stravování mají spíše dívky, které častěji uváděly, že jí 4x nebo 5x denně. Celkový součet však odpovídá tomu, že přibližně dvě třetiny žáků během dne jí pravidelně, a to 4x až 5x denně. Přibližně jedna třetina uvedla, že během dne jí jen 3x nebo méně. Na základě vyhodnocení se autorka domnívá, že žáci mohli rozdílně chápat pojem pravidelnost ve stravování, kdy někteří i jídlo 3x denně považovali za pravidelné. Na základě vyhodnocení 14. otázky, je však patrné, že větší část tázaných žáků během dne dodržuje pravidelnost ve stravování.

11.2 Rozhovor: analýza a interpretace získaných dat

Následující kapitola se věnuje analýze rozhovorů vedené s řediteli čtyř vybraných základních škol. V rámci jednotlivých výzkumných otázek autorka zjišťovala, jaké postoje zaujímají k vybraným tématům týkajících se stravování na školách.

1. Výzkumná otázka: ***Mají žáci možnost, si zakoupit svačinu splňující zásady správné výživy přímo ve školách?***

První otázkou, kterou autorka vybraným ředitelům položila bylo, zda mají žáci možnost si přímo na jejich škole zakoupit svačinu, která by splňovala zásady správné výživy. Ve dvou případech ze čtyř ředitelů uvedli, že na jejich škole žáci nemají žádnou možnost si svačinu zakoupit. Jeden z nich přímo odpověděl: „*Nemají žádnou možnost.*“ (ředitel 1), další se pak vyjádřil takto: „*Takže u nás nejsou žádné automaty, protože jsem razantně proti jakýmkoli automatům, takže ani na nápoje ani na svačinky ani na mlíko tady automaty nemáme a měli jsme tady bufet, který fungoval velmi dobře, protože tam byly vlastně produkty, které nám dodávala agentura, která zajišťovala mléko do škol, takže to fungovalo velmi dobře, ale*

příchodem pamlskové vyhlášky se všechno zrušilo.“ (ředitel 2). Ve zbylých dvou případech mají možnost si svačinu zakoupit přímo na školách, v prvním mají k dispozici automaty: *„Máme tady automaty, v jednom je voda, sycená a nesycená a nějaká ovocná šťáva a v tom druhém je mléko a jsou tam – tvrdí, že je to zdravá výživa a je to vlastně automat na zdravou výživu.*“ (ředitel 3), v druhém funguje školní bufet: *„Máme tady školní bufet, který je prostor v pronájmu majitele soukromníka, který tam má dvě paní prodavačky a od rána od půl 8 do 14 hodin je ten bufet otevřený a děti si tam mohou koupit obložené bagety, nějaké tyčinky, vodu, pití, mají tam i koláče, pečivo apod.*“ (ředitel 4).

Získané informace od ředitelů škol autorka srovnala s výsledky z dotazníkového šetření, ve kterém žáci uváděli, kde si svačiny kupují. Díky tomu bylo zjištěno, že všichni žáci, kteří uvedli, že si svačinu kupují přímo na škole, byli žáci školy ředitele 4, který uvedl, že mají v provozu školní bufet, který nabízí široký sortiment potravin. Ve škole, kde mají k dispozici pouze automaty se „zdravou“ výživou, ani jeden žák nevedl, že by využíval jeho služby. Z následující tabulky je patrné, že i v případě, kdy mají žáci možnost si svačinu zakoupit v automatech, je pro ně atraktivnější forma bufetu s větším sortimentem.

Tabulka č. 14

	Ředitel 1	Ředitel 2	Ředitel 3	Ředitel 4
Automat/ Bufet	ne	ne	automat	bufet
Využití žáky	0	0	0	20

2. Výzkumná otázka: Jaké změny školy vykonaly po schválení „pamlskové“ vyhlášky?

Další položená otázka se týkala toho, k jakým změnám na vybraných školách došlo po zavedení „pamlskové“ vyhlášky. Tři z vybraných škol se musely potýkat s určitými změnami. Ředitel 1 uvedl: *„My jsme tady měli do té doby školní bufet, který tady fungoval dvacet let a fungoval velmi dobře. Neprodávali jsme tady žádné závadné potraviny, dokonce si tam mohli děti koupit i školní potřeby, ale bohužel to tady ta pamlsková vyhláška tak zkomplikovala, že ten provozovatel už nemohl ty věci splňovat, takže sám od sebe skončil.*“ . S podobným problémem se potýkali i na další škole ředitele 2, který popsal situaci velmi podobně. Po zavedení „pamlskové“ vyhlášky byli také okolnostmi nuceni školní bufet zrušit. Ve třetím případě změny nebyly tak razantní a nedošlo ke zrušení školního bufetu. *„Udělalí jsme tam určitá omezení,*

domluvili jsme se, že tam nebudou určité věci, které jsou slané nebo vody, které jsou slazené nad povolený limit, a ještě jsme omezily extra sladké výrobky, ale co jsme teda rozhodně neudělali je to, že bychom tady neprodávali třeba koblihy nebo tvarohové koláče nebo více zrné bagety. To mi přišlo už trošku za hranou.“ (ředitel 4). Na poslední vybrané škole nedošlo k žádným změnám. Automat se zdravou výživou, byl u nich v provozu již před „pamlskovou“ vyhláškou.

3. Výzkumná otázka: Jaké jsou klady a zápory „pamlskové“ vyhlášky ve školní praxi?

Třetí téma, které bylo součástí rozhovoru, se týkalo postoje vybraných škol k „pamlskové“ vyhlášce. Nezávisle na sobě všichni ředitelé projevili stejný názor, který byl spíše negativní. Ve směr se shodli na tom, že „pamlsková“ vyhláška nemá zásadní vliv na změnu chování dětí v oblasti stravování. Všichni uvedli, že hlavní vliv v oblasti stravování má rodina a dodali, že v případě, kdy se žáci nemají možnost vybranou potravinu zakoupit přímo ve škole, zvolí obchody v okolí, kde je dostupné vše. Studie Zdraví dětí 2016 sledovala, do jaké míry žáci využívají služby rychlého občerstvení a zjistila, že 2krát až 3krát týdně tyto služby využívá 10,4 % dětí a méně než procento dětí je využívá ještě častěji. Ředitel 4, který na své škole bufet udržel v provozu se k této otázce se vyjádřil takto: *„Ty děti, které nejsou z domova vedené k logické výživě, tak si v případě, že bychom to tady úplně zakázali, stejně chodili do nejbližší prodejny.*“; dále dodává: *„To že jsme tam aspoň něco omezili, tak pro ně může mít aspoň takový signál, že t asi není zdravé, tak si to nebudu kupovat.*“ . Ředitelé, na jejichž školách byl bufet v závislosti na zavedení „pamlskové“ vyhlášky zrušen, se k následující otázce vyjádřili následovně: *„Je to špatná cesta, obecně si myslím, že to není dobře. Bylo to neuvážené politické rozhodnutí, které nemělo žádný efekt. My nemůžeme ovlivnit to, že děti cestou do školy, si nekoupí zrovna nějaké závadné potraviny.*“ (ředitel 1), další reaguje podobně: *„Jsem přesvědčený o tom, že prvořadou úlohu má rodina, čili jestliže ty děti nejsou v rodině vedené ke zdravému stravování, tak to škola nezachrání.*“ (ředitel 2).

4. Výzkumná otázka: Jaká opatření školy zavádí pro podporu stravování v souladu se zásadami správné výživy u žáků 2. stupně základních škol?

Posledním probíraným tématem byla opatření týkající se podpory stravování splňující zásady správné výživy u žáků 2. stupně základních škol. Hlavní otázkou bylo, zda jsou na škole realizované nějaké projekty, které jsou zaměřené na správné stravování žáků. Tři ředitelé zmínili projekt Ovoce a mléko do škol, který funguje jak na prvním, tak i na druhém stupni.

Překvapující by mohlo být, že k tomuto projektu jsou někteří spíše skeptičtí. Ředitel 2 například říká: „*Mléko do škol pro 2. stupeň přináší velký problém s odpadem, to je jedna věc, druhá věc je, že ne každé dítě mléko může nebo pije.*“.

Jedna z vybraných škol uvedla, že je součástí projektu Zdravá škola „*My jsme od roku 1994 součástí Zdravých škol od WHO, takže v mezích toho, co je možné se snažíme i takhle řešit jídlo.*“ (ředitel 3) Kromě národních projektů, se některé školy snaží do výuky zařazovat i školní projektové dny, jejichž součástí jsou i témata týkající se stravování. Ředitel 4 jako příklad uvedl: „*Jednou za tři roky máme kde dni Země, vždycky taková témata. Jedno je kdo všechno žije na této Zemi, pak jsou ekologické problémy a třetí rok se vystřídá udržitelný rozvoj směrem ke stravování. Nakládání s půdou, jaké jsou plodiny apod.*“

Poslední otázka se týkala celkového postoje k tomu, jakým způsobem a do jaké míry může škola své žáky ovlivnit v otázce stravovacích návyků. Jak už bylo pospáno v předchozích otázkách, ředitelé vybraných škol se primárně přiklání k tomu, že zásadní vliv ve stravování má rodina a v případě, že žák není pozitivně ovlivňován zde, škola toho moc nezmůže. Jako příklad uvádějí možnosti zakoupení si svačín v obchodech v blízkosti školy či dokonce některých fastfoodech, kterých i údajně často využívají. I přesto se snaží nacházet východiska, která by napomáhali žákům nacházet ten správný směr a vést je ke zdravému životnímu stylu.

12 Návrh výukové lekce

Výstupem této práce je námět na výukovou lekci, která byla navržena na základě získaných dat z výzkumného šetření. Z výsledků je patrné, že i přesto, že jsou děti vedené ke správným stravovacím návykům, podléhají současným a často zdravotně rizikovým trendům. Podle již výše zmíněných faktů, je jedním ze zásadních činitelů, které ovlivňují stravovací návyky dětí, reklama. I v případě, že je jedinec veden ke správnému životnímu stylu, je velmi náročné odolat vnějším tlakům z oblasti všudypřítomných médií. Děti jsou vnímány jako snadno ovlivnitelná skupina, na kterou je zaměřen komerční tlak obchodních sdělení. I když nedisponují velkými finančními prostředky, jsou lehce spotřebitelsky manipulativní a jejich rodiče snadno podléhají nátlakům ze strany svých potomků a kupují to, co si přejí. Reklamní agentury dokonce využívají služeb dětských psychologů, kteří jim pomáhají oslovit a vzbudit zájem dětí o nabízený produkt. Některé země, jako jsou například Švédsko či Norsko, se snaží o minimalizaci vlivu reklam na děti prostřednictvím zákonných úprav. V České republice však tato úprava stále chybí (RRTV, 2012). Je proto zapotřebí na tato fakta upozorňovat a vytvářet výchovně-vzdělávací opatření napomáhající u dětí rozvíjet kritické myšlení, díky němuž mohou objektivně posoudit pravdivost předávaných informací, a v závislosti na tom se správně rozhodnout. K tomu, aby mohlo správně fungovat kritické myšlení, je však třeba mít alespoň základní znalosti o vybraném tématu, v tomto případě o výživě, stravování a světě reklam a médií.

Cílem výukové lekce, která je popsána v následujícím textu, je vytvoření podnětného prostředí pro diskuzi k výše zmíněnému tématu a rozvíjení vědomostí a dovedností přispívajících k pozitivní změně v chování žáků.

ÚVODNÍ INFORMACE

Předmět:	Výchova ke zdraví
Cílová skupina:	6. ročník ZŠ
Délka trvání:	90 minut
Název hodiny:	Jídlo si vybírám s rozumem
Výukový celek:	Výživa a média
Vzdělávací oblast:	Člověk a zdraví
Průřezová témata:	<u>Osobnostní a sociální výchova:</u> formulace vlastních myšlenek, schopnost argumentace, naslouchání a kritické hodnocení <u>Mediální výchova:</u> schopnost rozeznávat pravdivé a nepravdivé informace předávané reklamními subjekty <u>Enviromentální výchova:</u> šetrné hospodaření s plodinami, výchova k trvale udržitelnému rozvoj
Mezipředmětové vztahy:	Výchova k občanství, Přírodopis, Informatika
Výukové metody:	Skupinová práce, práce s textem, vlastní tvorba, diskuze, práce s počítačem
Organizační formy výuky:	Frontální, skupinová
Vstupní předpoklady:	Žák má základní znalosti z výživy a dokáže popsat alespoň některé zásady správného stravování. Žák má zkušenosti s prací na počítači a s internetem.
Očekávané výstupy:	Žák popíše funkci reklamy a diskutuje o faktorech ovlivňující její úspěšnost. Kriticky hodnotí pravdivost reklamy a v případě nejistoty si získané informace ověřuje.

Výukové cíle:Žák:

rozliší druhy reklam
popíše funkce reklamy
vysvětlí znaky reklamy
vymyslí reklamu na vybraný produkt
pracuje s internetem podle předem daných pravidel

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení: Žák vybírá vhodné metody při hledání informací, zajímá se o dané téma a přemýšlí o souvislostech, hodnotí informace z použitých zdrojů, získané informace chápe a je schopen je vysvětlit.

Kompetence k řešení problému: Žák pochopí a rozpozná problém, přemýšlí o jeho příčinách a plánuje způsob jeho řešení.

Kompetence komunikativní: Žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky. Naslouchá druhým a vhodně reaguje a zapojuje se do diskuze. Při obhajobě vlastního názoru vhodně argumentuje. Využívá informační prostředky, nad kterými přemýšlí a využívá je ke svému rozvoji.

Kompetence sociální a personální: Žák pracuje ve skupině a přijímá svou roli při pracovní činnosti. Je ochotný poskytnout pomoc a v případě potřeby o ni sám požádá. Na základě zpětné vazby se snaží o zlepšení své práce.

Kompetence občanské: Žák vyslechne názor ostatních a respektuje je. Žák sám upozorňuje na společenské problémy a hledá řešení.

Kompetence pracovní: Žák plánuje svou práci, odhaduje čas ke splnění daného úkolu. Sam navrhuje postupy a potřebné materiály k realizaci jeho řešení.

**Formy a prostředky
hodnocení:**

Slovní hodnocení v průběhu práce i v závěru, sebehodnocení a zpětná vazba.

Kritéria hodnocení:	Splnění stanovených cílů, spolupráce ve skupině a prezentace výsledků vlastní práce podle předem daných kritérií.
Pomůcky:	Počítače, papír, vybrané potravinové produkty, losovací lístky (například pexeso)
Časový projekt lekce:	<p>15 minut – Brainstorming: Co je to reklama a jaké má cíle?</p> <p>20 minut – Práce ve skupině: práce s počítačem, vyhledání libovolné reklamy na potravinový výrobek, s jejíž pomocí žák zjišťuje cílovou skupinu a základní znaky, které by úspěšná reklama měla mít</p> <p>10 minut – Diskuze</p> <p>30 minut – Práce ve skupině: losování připraveného potravinového výrobku, podle výběru vymyšlení reklamy (cíl reklamy, cílová skupina, znaky reklamy, její provedení)</p> <p>15 minut – Prezentace splněných úkolů</p>

12.1 Realizace výukové lekce: reflexe

Z důvodu toho, aby mohla být výuková lekce co nejefektivnější, proběhla v rámci šetření její realizace. Díky této realizaci mohly být vyhodnoceny její jednotlivé části, a na základě tohoto hodnocení, zvoleny případné úpravy. Realizace proběhla v 6. třídě základní školy v počtu 14 zúčastněných žáků.

V úvodu byli žáci seznámeni s tématem lekce. Podle plánovaných aktivit byla lekce započata brainstormingem, v jehož rámci došlo mezi žáky ke vzájemnému sdílení myšlenek a nápadů souvisejících s vybraným tématem. Díky tomuto cvičení byli žáci zaktivizováni a motivováni do další práce. Předtím než proběhlo rozdělení do jednotlivých skupin, byli žáci obeznámeni s aktivitou a úkoly, které je čekají. Následovalo vytvoření skupin pomocí losování kartiček z pexesa. Vzhledem k tomu, že byly k dispozici pouze 4 počítače, bylo třeba vytvořit shodný počet skupin. Jak se později ukázalo, vhodnější by bylo vytvořit více skupin s menším počtem žáků, tak aby byli do práce zapojeni všichni. V tomto případě tomu tak u početnějších skupin nebylo. Pro lepší orientaci v zadaných úkolech byly žákům poskytnuty pracovní listy, kam zaznamenávali odpovědi a výsledky své práce (viz příloha 2).

Skupiny se přesunuly na vybrané místo ve třídě, tak aby měly pro svou práci dostatečný klid a začaly pracovat na prvním úkolu, kterým bylo vyhledat libovolnou reklamu na potravinový výrobek. Na příkladu zvolené reklamy žáci zjišťovali cílovou skupinu, pro kterou je reklama určena a vyhledávali znaky, díky kterým je zvolená reklama dělají účinná. V této fázi nastal problém s výběrem reklamy. Žáci nebyli schopni z nepřeberného množství dostupných reklam vybrat pouze jednu, kterou použijí, a to i přesto, že výběr reklamy v tento moment nebyl vůbec podstatný. Hlavním cílem této aktivity bylo, s pomocí vybrané reklamy, splnit následné úkoly. Aby byl tento problém eliminován, navrhuje autorka změnu zadání, kde by žáci měli již předem určenou reklamu, na jejímž příkladu by zmíněné úkoly plnili.

Potom, co žáci dokončili první aktivitu, proběhla diskuze, ve které se navzájem seznamovali s výsledky své práce a hodnotili je. Díky získaným informacím mohli žáci začít plnit další úkol, ve kterém měli vymyslet reklamu na vybraný potravinový výrobek (viz obrázek č. 3). Této aktivitě předcházelo losování, pomocí kterého si žáci náhodně vybrali produkt připravený vyučujícím. Závěrem lekce bylo představení námětu na reklamu a prezentace splněných úkolů.



Obrázek č. 3

Během spolupráce žáků bylo možné sledovat u žáků míru kreativity. Tu autorka hodnotí jako velmi nízkou. V případě, že ve skupině kreativní jedinec chyběl, měli žáci zjevný problém s vytvářením námětu pro reklamu. Kreativita hraje zásadní roli při učení a hledání nových souvislostí mezi již získanými vědomostmi a dovednostmi. Je proto třeba mimo schopnosti pozorování, paměti a myšlení rozvíjet i právě ji.

Nakonec žáci i přes některé překážky dokázali splnit veškeré zadané úkoly a v závěru vyučování proběhlo vzájemné seznámení se zajímavými náměty na reklamní spoty. Tyto nápady pak byly odměněny pozitivní zpětnou vazbou od spolužáků i vyučující.

Celkově by autorka výukovou lekci hodnotila pozitivně. U žáků se projevovala motivace a zájem o dané téma. Žáci aktivně spolupracovali a plnili zadané úkoly. Ze strany žáků byly ohlasy spíše pozitivní což se projevilo v jejich zájmu o diskuzi k danému tématu i po ukončení výukové lekce. Některé negativní reakce se dostavily od žáků, kteří nebyli spokojeni s vylosovaným potravinovým výrobkem, se kterým museli dále pracovat.

Na základě zkušeností z realizované lekce se autorka rozhodla navrhnout některé změny v přípravě. První změna by byla v zadání prvního úkolu, kde byl původně výběr reklamy přenechán na žácích, avšak z důvodu úspory času by bylo příhodnější žákům reklamu určit. Druhou změnou by bylo spíše doporučení, vytvořit více skupin o menším počtu žáků tak, aby se mohli aktivně účastnit všichni z nich. Zároveň by bylo vhodné vést žáky k tomu, aby si při práci ve skupině určovali jednotlivé role (zapisovatel, mluvčí, vedoucí, čtenář apod.) z důvodu lepší organizace práce.

13 Závěr

V současné době je velmi diskutovaným tématem kvalita životního stylu, který se ve svém důsledku významně podílí na zdravotním stavu člověka. Nevhodný životní styl je v současné době hlavním rizikovým faktorem podílejícím se na vzniku civilizačních onemocnění. Součástí životního stylu jsou také návyky týkající se výživy a stravování, které byly zároveň hlavním tématem této práce. Nevhodné stravovací návyky mohou vést ke vzniku obezity a s ní spojených dalších zdravotních rizik (kardiovaskulární onemocnění, diabetes apod.). Aby se těmto rizikům dalo předcházet, je třeba se zaměřit na utváření a upevňování správných stravovacích návyků již od útlého dětství.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, do jaké míry výchovně vzdělávací opatření ovlivňují chování žáků v oblasti výživy a stravování. Výzkumné šetření zjišťovalo, jakým způsobem si žáci opatřují školní svačinu, jak často využívají služby zajišťující prodej potravin ve škole i jejím okolí, jestli jejich svačiny splňují zásady správné výživy a jaký vztah mají ke „zdravé“ výživě.

Z provedeného výzkumného šetření, které bylo součástí diplomové práce vyplývá, že chování dětí ve věku okolo 12 let je stále významně ovlivňováno kontrolou autority, ať už ze strany rodiny nebo školy. Z výsledků šetření bylo zjištěno, že více jak 70 % žáků si nosí svačiny připravené z domova od příslušníka rodiny, necelých 20 % žáků si svačinu připravuje samo doma a pouhých přibližně 6 % žáků si svačiny samo kupuje ve školních bufetech či automatech nebo v obchodě v blízkosti školy. Dále je z výsledků patrné, že vybraní žáci 6. tříd mají většinou spíše pozitivní vztah ke „zdravé“ výživě to potvrzuje i jejich povědomí o tom, jak by strava splňující zásady správné výživy měla vypadat. Otázkou však zůstává, zda tyto návyky budou u vybraných žáků dále upevňovány natolik, aby se s narůstajícím věkem, a s ním spojenou samostatností, spíše nezhoršovaly. Tuto domněnku potvrzují dostupné studie, které uvádí, že s narůstajícím věkem se stravovací návyky u dětí zhoršují. Dá se proto předpokládat, že návyky získané v mladším věku, kdy jsou stále kontrolované, nejsou dostatečně trvalé.

Díky získaným informacím se autorka domnívá, že opatření postavená na striktních zákazech (viz „pamlsková“ vyhláška), nevedou k trvalé změně chování žáků. To potvrzují i vyjádření ředitelů vybraných škol, kteří projevíli nesouhlas se zavedením tzv. „pamlskové“ vyhlášky, tedy opatření, které by mělo vést ke zlepšení stravovacích návyků dětí. Naopak došlo k situaci, kdy byli nuceni ke zrušení provozu školních bufetů a automatů, díky kterým mohla mít škola

alespoň částečnou kontrolu nad tím, co je žákům nabízeno. V současné době si však žáci, v případě potřeby, požadované potraviny mohou koupit v obchodech, které se nacházejí v blízkosti školy, a kde je sortiment potravin neomezený.

I přesto, že se většina škol snaží vytvářet prostředí, kde budou žáci motivováni ke zdravému životnímu stylu, zásadní vliv má stále především rodina. Tento fakt by však jednotlivé školy neměl odrazovat od snahy vytvářet takové prostředí, které bude pro žáky inspirativní, a kde mohou získat potřebné vědomosti a dovednosti. Osvěta v této oblasti by měla probíhat třeba v rámci předmětu Výchova ke zdraví, jako součást průřezových témat, v rámci mezipředmětových vztahů nebo formou projektových dnů. V neposlední řadě je třeba zdůraznit význam celkového klimatu školy, ve kterém by měla fungovat spolupráce jak mezi pedagogickými a nepedagogickými pracovníky, tak i mezi rodinou, komunitou a širší veřejností.

14 Seznam použitých informačních zdrojů

1. BADRUDDIN, Salma Halai, et al. *Tawana project-school nutrition program in Pakistan-its success, bottlenecks and lessons learned*. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 17.S1 (2008): 357-360. Dostupné z: <https://pdfs.semanticscholar.org/40c1/fc2262c7f1a2ed6813dfbf33438c30e691b8.pdf>
2. BERKOVÁ, Kamila. Obecné zásady výživy dětí a dorostu. *Pediatric pro praxi* [online]. 2002, 2002(6). Dostupné z: <http://www.solen.cz/pdfs/ped/2002/06/13.pdf>
3. BOUDOVÁ, Jaroslava, Linda FRÖHLICHOVÁ, Marcela KRUNCLOVÁ, Dana MARTINKOVÁ, Marie NEJEDLÁ, Marcela PAVLÍKOVÁ, Jitka REISSMANNOVÁ a Anna SLÁDKOVÁ. *Program Škola podporující zdraví*. Praha: *Klinika adiktologie 1*. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze v NLN s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny, 2015. ISBN: 978-80-7422-406-5.
4. BŘEZKOVÁ, Veronika, Leona MUŽÍKOVÁ a Halina MATĚJOVÁ. Výživová doporučení pro laiky. *Výživa a potraviny* [online]. 2014, 2014(5). Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-laiky/>
5. BŘEZKOVÁ, Veronika a Leona MUŽÍKOVÁ. *Přehled projektů o výživě určených pro školy*. *Společnost pro výživu* [online]. 2013, 2013(1). Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/prehled-projektu-o-vyzive-urcenyh-pro-skoly/>
6. CALUB, Blesilda M., et al. *The School-Plus-Home Gardens Project in the Philippines: A Participatory and Inclusive Model for Sustainable Development*. Los Baños, Philippines: SEARCA Policy Paper, 2019. ISSN: 2225-9694
7. EC.EUROPA. *Co je to evropský program Mléko do škol?* [online]. EU: Evropská komise, 2013. Dostupné z: https://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm
8. FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
9. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.
10. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

11. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7.
12. FRAŇKOVÁ, Slávka a Vítězslav BÍČÍK. *Srovnávací psychologie a základy etologie*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-835-2.
13. HARTMANN, Monika, et al. Children's purchase behavior in the snack market: Can branding or lower prices motivate healthier choices. *Appetite*, 2017, 117: 247-254.
14. *HBSC: Health Behaviour in School-aged Children* [online]. HBSC ©2018. Dostupné z: <https://hbsc.cz/>
15. HNÁTEK, Jaroslav. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: SPN, 1992. Odborná literatura pro veřejnost. ISBN 80-04-23948-x.
16. *Hravě žij zdravě* [online]. Potravinářská komora České republiky. ©2019. Dostupné z: <http://www.soutez.hravezijzdrave.cz/index.php/o-kurzu>
17. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. Studijní opora. ISBN 978-80-244-4034-7.
18. INCHLEY, Jo, Dorothy CURRIE, Taryn YOUNG, et al. *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)*. Copenhagen, Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe, 2016. ISBN 978-92-890-5136-1.
19. KAFATOS, Irene, et al. *Nutrition education and Mediterranean diet: exploring the teaching process of a school-based nutrition and media education project in Cretan primary schools*. *Public health nutrition* 7.7 (2004): 969-975. DOI: 10.1079/BJN2002672
20. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. V Praze: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.
21. KRATOCHVÍLOVÁ, Jana. *Teorie a praxe projektové výuky*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4142-0.
22. KUPOLATI, Mojisola D, Gerda J GERICKE a Una E MACINTYRE. *Teachers' perceptions of school nutrition education's influence on eating behaviours of learners in the Bronkhorstspuit District*. *South African Journal of Education* [online]. 2015, 35(2). ISSN: 02560100. Dostupné z: <http://www.sajournalofeducation.co.za/index.php/saje/article/view/1049/538>
23. MAŇÁK, Josef. Implementace výchovy ke zdraví do praxe škol. In: *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN: 978-80-210-5398-4.

24. MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2010. ISBN 978-80-87411-02-5.
25. MARÁDOVÁ, Eva. *Výchova ke zdraví: školní vzdělávací program: metodická příručka pro 6.-9. ročník základní školy*. Praha: Fortuna, 2006. ISBN 80-7168-973-4.
26. MŠMT. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních* [online]. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ©2013-2019. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>
27. MŠMT – tisková zpráva. *Ministři Plaga a Vojtěch zmírňují „pamlskovou vyhlášku“* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2018. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/ministri-plaga-a-vojtech-zmirnuji-pamlskovou-vyhlasku?highlightWords=pamlskov%C3%A1+vyhl%C3%A1%C5%A1ka+2018>
28. MŠMT – tisková zpráva. *„Pamlsková“ vyhláška začne platit 20.září 2016* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2016. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/pamlskova-zacne-platit-20-zari-2016>
29. MŠMT. *Prevence* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ©2013-2019. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/7347?highlightWords=preventivn%C3%AD+program>
30. MŠMT – tisková zpráva. *Vláda chválila projekt „ovoce do škol“* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2010. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol?highlightWords=ovoce+zelenina+%C5%A1kol>
31. MUŽÍKOVÁ, Leona. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5328-1.
32. NUV. *Pohyb a výživa* [online]. Národní ústav pro vzdělávání ©2011-2019. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/pohyb-a-vyziva?highlightWords=pohyb+v%C3%BD%C5%BEiva>
33. NUV – tisková zpráva. *Program Pohyb a výživa se školám osvědčil, teď v něm chtějí pokračovat samy* [online]. Národní ústav pro vzdělávání, 2015. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/informace/pro-novinare/pohyb-a-vyziva?highlightWords=pohyb+v%C3%BD%C5%BEiva>

34. NUV. *Vzdělávání: Program pohyb a výživa se osvědčil* [online]. Národní ústav pro vzdělávání, 2015, 2015(4). Dostupné z: <http://www.nuv.cz/vystupy/celosvetove-jednani-o-fiktivnich-firmach>
35. PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9.
36. PETROVÁ, Jana a ŠMÍDOVÁ, Sylva. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jídelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.
37. POUČOVÁ, Marcela. Francouzská zdravotní pojišťovna MGEN a její program zdravotní prevence pro učitele a žáky. In: *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN: 978-80-210-5398-4.
38. RRTV – tisková zpráva. *Výsledky výzkumu „Reklama na nezdravé potraviny“* [online]. Rada pro rozhlasové a televizní vysílání, 2012. Dostupné z: https://www.rrtv.cz/cz/files/press/Tiskov%C3%A1%20zpr%C3%A1va%20RRTV_web%20D%C4%9Bti%20a%20m%C3%A9dia_reklama%20na%20nezdrav%C3%A9%20potraviny.pdf
39. SHER, Fazal. *Business Recorder* [online]. Islamabad, 2012. Dostupné z: <https://fp.brecorder.com/2012/03/201203011160481/>
40. STOJANOVIČOVÁ, Martina, Halina MATĚJOVÁ a Zuzana DERFLEROVÁ-BRÁZDOVÁ. Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky. *Výživa a potraviny* [online]. 2015, 2013(1). Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-navyky/>
41. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.
42. SZU. *Výsledky studie „Zdraví dětí 2016“* [online]. Státní zdravotní ústav Praha, 2017. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/Zdravotni_stav_2016.pdf
43. ŠTUNDLOVÁ, Darja. *Víš, co jíš?* [online]. 2012. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/vis-co-jis>

44. TLÁSKAL, Petr et al. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, z.s., 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.
45. VESELÁ, Jana a Šárka GREBEŇOVÁ. Vliv psychologických a sociálních aspektů na stravování žáků ZŠ. In: *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Výchova ke zdraví: souvislosti a inspirace*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN: 978-80-210-5259-8.
46. VÍM, CO JÍM. *Fandíme zdraví* [online]. VíM, co jím a piju ©2019. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz/projekty/fandime-zdravi/#>
47. VÍTKOVÁ, Marcela. *Kvalitní stravování jako sociální služba*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006. ISBN 80-7041-464-2.
48. *Zdravá 5* [online]. Nadační fond Albert ©2019. Dostupné z: <https://www.zdrava5.cz/>
49. *Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet*. Praha: Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu, 2014. ISBN 978-80-7071-334-1.
50. ZORMANOVÁ, Lucie. Vedení žáků ke zdravému způsobu života pomocí projektové metody. In: *Škola a zdraví pro 21. století, 2011: Studie k výchově ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN: 978-80-210-5722-7.

15 Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník

Milí žáci a žákyně, chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který zjišťuje informace týkající se stravování žáků na základních školách. Dotazník je anonymní a získané informace budou použity pouze pro studijní účely.

Vybranou odpověď prosím zakroužkujte nebo vyplňte.

Předem moc děkuji za Váš čas a spolupráci.

1. **Pohlaví:** Muž x Žena

2. **Věk:**

3. **Svačíš ve škole?**

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

4. **Popiš stručně jak vypadá nejčastěji tvoje školní svačina.**

.....
.....
.....
.....

5. **Odkud máš nejčastěji svačinu? Vyber jednu možnost.**

- a. Svačinu mám z domova, **připravuji si ji sám/sama**
- b. Svačinu mám z domova, **připravenou od někoho z rodiny**
- c. Svačinu si kupuji po cestě do školy
- d. Svačinu si kupuji přímo ve škole
- e. Jiný:

- 6. Pokud si svačinu kupuješ sám/sama, kde nejčastěji? Vyber jednu možnost.**
- V obchodě po cestě do školy
 - V obchodě v blízkosti školy
 - Přímo ve škole (automat, bufet)
 - Svačinu si sám/sama nekupuji
 - Jiný:
- 7. Vyber jedno kritérium, které nejvíce ovlivňuje tvůj výběr svačiny.**
- Chuť
 - Značka
 - Atraktivní obal
 - Cena
 - Kvalita
 - Nic, svačinu si sám/sama nevybírám
- 8. Dokázal/a by si připravit svačinu, která by splňovala zásady správné výživy?**
- Ano
 - Nejsem si jistý/á
 - Ne
- 9. Pokud by si měl/a připravit „zdravou“ a zároveň chutnou svačinu, jak by vypadala?**
-
-
-
-
- 10. Myslíš si, že jídlo splňující zásady správné výživy může být zároveň chutné?**
- Ano
 - Nevím
 - Ne

11. Do jaké míry se zajímáš o zdravé stravování (o stravování splňující zásady správné výživy)? Vyber na škále (1 pro nejméně → 5 pro nejvíce)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Snídáš ráno, než jdeš do školy?

- a. Ano
- b. Někdy ano, někdy ne
- c. Ne

13. Jíš během dne pravidelně?

ANO x NE

14. Kolikrát denně jíš? Vyber v tabulce jednu možnost.

1x	2x	3x	4x	5x
----	----	----	----	----

Příloha č. 2

Pracovní list: „Jídlo vybírám s rozumem“



1. Úkol:

- a. Na počítači shlédněte reklamu na vybraný potravinový výrobek.**
- b. Zjistěte, jaké znaky by reklama měla mít, aby byla úspěšná.**

VYBRANÁ REKLAMA:

CÍLOVÁ SKUPINA:

ZNAKY REKLAMY:

.....

.....

.....

.....

2. Úkol:

- Na vybraný potravinový produkt vymyslete námět pro reklamu.**

VYBRANÝ PRODUKT:

CÍL REKLAMY:

CÍLOVÁ SKUPINA:

PROVEDENÍ: