

Cílem mé diplomové práce Stravovací návyky žáků 1. a 2. stupně ZŠ bylo zjistit:

- jaké faktory ovlivňují stravovací návyky žáků. Zkoumanými faktory byly především pohlaví žáků, jejich věk a lokalita bydliště.
- zda jídelníček ve školních jídelnách odpovídá doporučením pro sestavování jídelníčku a spotřebnímu koši, a jak velké procento dětí se stravuje ve školní jídelně
- jaké potraviny nabízí školní bufet dětem, co si děti v bufetu nejčastěji kupují, zda sortiment školního bufetu ovlivňuje stravování žáků a v jaké míře.

Práce byla provedena dotazníkovým šetřením, mezi 330 žáky 1. a 2. stupně ze tří základních škol v Praze, Brně a Sedlčanech. Ze školních jídelen jednotlivých škol byly vyžádány jídelní lístky za období, ve kterých byly dotazníky ve školách rozdávány a byly podrobeny analýze. Sortiment bufetů byl komunikován s vedoucími školních jídelen.

Z provedené studie vyplývá, že stravovací návyky dětí jsou sledovanými faktory částečně ovlivněny a to pohlavím, věkem, lokalitou bydliště a možnostmi stravování reprezentovanou nabídkou bufetů a školních obědů.

Všechny tři zkoumané školy nabízejí svým žákům možnost výběru z několika možných obědů, v jednom případě navíc s možností dietního stravování. Ze tří zkoumaných jídelníčků nejlépe odpovídá správné stravě jídelníček ZŠ Sedlčany. Tam také chodí do školní jídelny 91% dotazovaných dětí, což je nejvíce ze všech tří škol. Struktura sortimentu nabízeného ve školním bufetu ovlivňuje stravovací návyky žáků základních škol. Ve školách, jejichž bufety nabízejí vyváženou a zdravější stravu (obložené housky a celozrnná pečiva) je mezi žáky rozšířen nákup právě takovýchto potravin. Naproti tomu tam, kde v bufetech nabízejí širokou škálu sladkostí a pochutin vykazují stravovací návyky žáků více než dvounásobnou spotřebu sladkostí ve školním prostředí.