Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Nutriční terapeut

Bc. Petra Broumská

Automaty ve školách a jejich vliv na výživové zvyklosti žáků 2. stupně základních škol

Vending machines in schools and their influence on the dietary habits of pupils 2nd grade of primary school

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Helena HNILICOVÁ, Ph.D.

Praha, 2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 20.11.2017

Petra Broumská

…….

Podpis

Identifikační záznam:

BROUMSKÁ, Petra. *Automaty ve školách a jejich vliv na výživové zvyklosti žáků 2. stupně základních škol.* [Vending machines in schools and their influence on the dietary habits of pupils 2nd grade of primary school] Praha, 2017. 67 s., 6 příl. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, 3. interní klinika 1. LF UK a VFN, Vedoucí práce PhDr. Helena HNILICOVÁ, Ph.D.

Abstrakt:

Práce se věnuje problematice nabídky prodejních automatů a bufetů v prostorách základních škol. Je zaměřená na rozsah vlivu nabídky na stravovací zvyklosti žáků druhého stupně základních škol. Do porovnání dává stravovací zvyklosti a celkový životní styl dětí z majoritní populace a romských dětí ze sociálně vyloučených lokalit. Zásadním počinem v České republice byla v roce 2016 tzv. pamlsková vyhláška, uvádějící normy pro potraviny a nápoje, které lze na základních školách žákům nabízet.

Cílem bakalářské práce je popsat stravovací zvyklosti žáků 8. a 9. tříd na Chomutovsku a zjistit, jakou roli hrají v životním stylu dětí automaty a bufety ve školách. Do kontextu jsou dána specifika stravovacích zvyklostí romské populace ze sociálně vyloučených lokalit. Pro výzkum byl použit dotazník sestavený přímo pro účely bakalářské práce. Dotazník vyplňovali žáci 8. a 9. tříd ve školách na Chomutovsku. Respondenty tvořili žáci z různých typů škol, které jsou v práci porovnávány. Bylo zjištěno, že i přes regulaci nabídky v automatech pamlskovou vyhláškou se podle žáků v některých školách objevují potraviny, které se zdají být s legislativou v rozporu. Tento jev byl zjištěn na školách, do kterých dochází vyšší počet romských žáků. Bylo potvrzeno, že žáci často vynechávají snídaně, málo využívají stravování ve školních jídelnách, do svého jídelníčku nezařazují ryby a luštěniny, mají nedostatečný příjem ovoce a zeleniny a málo pohybové aktivity. Práce také uvádí, že oproti roku 2016 poklesl zájem o nabídku potravin a nápojů z automatů a bufetů. Zajímavým výstupem bylo, že žáci, kteří pravidelně snídají, mají vyšší pohybovou aktivitu a pravidelně jedí ovoce a zeleninu, nakupují v automatech a bufetech méně.

Práce přispívá k získání přehledu o prvních vlivech pamlskové vyhlášky na stravovací zvyklosti žáků. Mapuje vzorce chování žáků 8. a 9. tříd základních škol na Chomutovsku a představuje roli automatů a bufetů v jejich stravovacích zvyklostech.

Klíčová slova: prodejní automaty a bufety – školní stravování – děti staršího školního věku – stravovací zvyklosti – „pamlsková vyhláška“

Abstrakt:

This study is oriented on the issue of the offering of food machines and buffets in the area of primaty schools. It is focused on the influence of the offering on eating habits of pupils 2nd grade of primary school. To comparison it gives the eating habits and whole lifestyle of children from majority population on one side and from gypsy families from socially excluded localities on the other side. The essential act in Czech Republic was the so called “Candy regulation” in 2016, which gives standards for food and drinks which are allowed to be offered in schools.

The goal of this bachelor study is to describe eating habits of 8 and 9th grade pupils in Chomutov region and to find out how important the food machines and buffets in schools are for the lifestyle of kids. The specifics of eating habits of gypsy population from socially excluded localities are given to the context. For the research was used a questionnaire made specially for purposes of the bachelor study. The questionnaire was filled in by pupils of 8 and 9th grade pupils in Chomutov region. Respondents were from different schools which are compared in the study. It was found out, that despite the “Candy regulation” forbidden foods can still be found in schools. This was noticed in schools with bigger amount of gypsy pupils. It was confirmed, that pupils skip breakfast, don’t use the school canteen a lot, don’t eat fish and legume at all, don’t have enough of fruit, vegetable and sport. The study also says that the interest in food machines and buffets went down in comparison with year 2016. The interesting finding was, that pupils who have a breakfast regularly, have higher motion activity and eat fruit and vegetable regularly, go to food machines and buffets less often.

The study contributes to get an overview of the first influence of “Candy regulation” on eating habits of pupils. It conducts a survey of 8 and 9th grade pupils’ behavior in Chomutov region and shows the role of food machines and buffets in their eating habits.

Keywords: food machines and buffets - school eating - secondary school aged children - eating habits - “Candy regulation”

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí práce PhDr. Heleně Hnilicové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky. Za spolupráci při sběru dat děkuji všem zúčastněným ředitelům, respondentům a jejich učitelům.

Obsah

1. Úvod ... 1
2. Vlivy působící na stravovací zvyklosti dítěte ... 3
2.1. Vliv vývojového období staršího školního věku ... 3
2.2. Vliv rodiny na výživové zvyklosti dětí ... 5
2.3. Vliv základní školy na výživové zvyklosti dětí ... 7
2.3.1. Vliv školního stravování na výživové zvyklosti dětí ... 9
2.4. Vliv reklamy na výživové zvyklosti dětí ... 12
3. Posuzování vývojového stavu dítěte staršího školního věku ... 13
3.1. Nutriční potřeba u dětí staršího školního věku ... 13
3.1.1. Energie ... 13
3.1.2. Makroživiny a vláknina ... 13
3.1.3. Minerální látky a stopové prvky ... 15
3.1.4. Vitamíny ... 16
3.1.5. Pitný režim ... 16
3.2. Pohybová aktivita u dětí staršího školního věku ... 17
3.3. Posuzování zdravého vývoje dítěte ... 17
3.4. Odchylky ve vývoji dítěte v souvislosti s výživou ... 18
3.4.1. Nadváha a obezita u dětí staršího školního věku ... 19
3.4.2. Nadváha a obezita u romské populace ze sociálně vyloučených lokalit ... 20
3.4.3. Další poruchy příjmu potravy u dětí staršího školního věku ... 21
4. Životní styl dětí staršího školního věku ... 23
4.1. Stravovací a pohybové zvyklosti u dětí staršího školního věku ... 23
4.2. Specifika zdravotního stavu a životního stylu romské populace ... 24
5. Automaty a bufety ve školách ... 27
5.1. Automaty a bufety v českých školách a jejich nabídka ... 27
5.2. Regulace automatů a bufetů ve vybraných zemích a v rámci Evropské unie 29
5.3. Regulace automatů a bufetů v České republice ... 30
6. Empirická část ... 33
6.1. Cíle šetření ... 33
6.2. Metodologie ... 34
6.3. Průběh šetření ... 34
6.4. Popis výzkumného vzorku ... 35
6.5. Výsledky šetření ... 36

6.5.1. Základní stravovací zvyklosti a zdroje 36
6.5.2. Znalosti žáků o zdravé výživě 43
6.5.3. Dostupnost a nabídka automatů a bufetů ve školách 43
6.5.4. Využívanost automatů a bufetů na školách 45
6.5.5. Kde by si žáci jídlo obstarali, kdyby ve škole neměli automat ani bufet 47
6.5.6. Názor žáků na zdravou nabídku v automatech a bufetech 48
6.5.7. Vnímání změn v roce 2017 50
6.5.8. Vliv snídaní na využívání automatů a bufetů 51
6.5.9. Zájem žáků o zdravější nabídku potravin a nápojů 51
6.5.10. Postoj nenakupujících žáků k nabízeným potravinám a nápojům 52
6.5.1. Vliv pohybové aktivity na využívání automatů a bufetů 53
6.5.2. Vliv konzumace ovoce a zeleniny na využívání automatů a bufetů 54
7. Diskuse a závěry 56
8. Seznam použité literatury: 64

1. Úvod

U dětské populace je sledován zvyšující se výskyt nadváhy a obezity. V utváření stravovacích návyků dětí hraje roli mnoho vlivů. Hovoříme-li o dětech staršího školního věku, je potřeba zmínit specifika daného vývojového období. Jedná se o období plné rozporů, hledání vlastní identity, sexuálního dozrávání, zvýšeného emočního i sociálního napětí. Dospívající se častěji stravují mimo domov a objevují se tendence k rizikovějšímu chování. Na jedince má ovšem stále významný vliv také rodina, která rozhoduje o celkovém rozvoji osobnosti dítěte. Z rodiny si dítě přináší základní vzorce chování, návyky a dovednosti, které mohou mít jak pozitivní, tak i negativní vliv. Stravovací zvyklosti rodiny se odrážejí ve stravovacích zvyklostech dítěte. V posledních desetiletích navíc dochází v rodinách spíše ke ztrátám tradic spojených s jídlem. Dalším faktorem, který ovlivňuje utváření stravovacích návyků dítěte, je role školy a školního stravování. Na utváření stravovacích návyků má zásadní podíl výuka ke zdravému životnímu stylu ve škole. Školní stravování má u nás dlouholetou tradici, je upravováno legislativou a má žákům zajistit dostatečný příjem kvalitních živin prostřednictvím „spotřebních košů“. Stravování ve školních jídelnách je možné považovat za dobrý nástroj výchovy ke zdraví. V neposlední řadě ovlivňuje utváření stravovacích návyků reklama, která působí jako impuls ke koupi potravin.

Při posuzování zdravého vývoje je brána v úvahu nutriční potřeba dětí, protože výživa je důležitým faktorem ovlivňujícím růst a vývoj dítěte. Klíčové je dodávání dostatečného množství energie, potřebných živin, ale také pitný režim. Ke zdravému vývoji je potřebná také dostatečná pohybová aktivita. Na posuzování zdravého vývoje se zaměřuje pediatr, který hodnotí stav výživy dětí a adolescentů především měřením výšky a hmotnosti. Pravidelné sledování je důležité, protože může být prevencí odchylek ve vývoji dítěte v souvislosti s výživou. Mezi tyto odchylky patří nadváha a obezita, další poruchy příjmu potravy, jako je mentální anorexie či bulimie, ale také např. závislost na jídle apod.

V životním stylu dětí staršího školního věku se objevují stále více faktory, které mohou nepříznivě působit na zdraví jedince. Jedná se např. o vynechávání snídaní, nedostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny, nedostatečné zastoupení ryb v jídelníčku a nízkou pohybovou aktivitu. Naopak je možné se více setkávat se stravováním formou fast foodu, pitím slazených nápojů a vyšší konzumací sladkostí.

V životním stylu dětí se také může odrážet jejich etnická příslušnost. Kulturní, sociální a ekonomické odlišnosti mohou mít vliv na utváření stravovacích návyků a celkový životní styl. Vše může být v pozitivním i negativním smyslu. V České republice byla označena jako riziková situace romských dětí a mladistvých. Zdraví romské populace je obecně považováno za horší v porovnání s majoritní populací. Jedná se o tu část romské populace žijící v sociálně vyloučených lokalitách nebo sociálním vyloučením ohrožených lokalitách.

Společnost se snaží vytvářet pro jedince zdravé prostředí se snahou snížit rizika plynoucí z nevhodných vzorců chování, které si jedinec přináší z primárního prostředí, ve kterém žije. Právě škola je místem, které má být pro žáky bezpečným prostředím, představovat normy společnosti a zvyšovat jejich zdravotní gramotnost. V posledních letech

je více diskutováno téma nabídky potravin a nápojů v prostorách základních škol. Výsledkem těchto diskusí byla v roce 2016 vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, tzv. pamlsková vyhláška, podle které by měly být ve školách nabízeny pouze potraviny a nápoje, které odpovídají zásadám zdravé výživy. Cílem této vyhlášky je snižování obezitogenního prostředí, které na děti působí a má vliv na utváření nezdravých stravovacích návyků.

2. Vlivy působící na stravovací zvyklosti dítěte

V této kapitole se budeme zabývat faktory, které mají vliv na formování stravovacích návyků dětí staršího školního věku. Je důležité říci, že vývoj dítěte je složitý proces závislý na prostředí, ve kterém vyrůstá, rodině i na bezprostředních dějích, kterými se ze závislosti na dospělých postupně vymaňuje a stává se z něj samostatná bytost s vlastním místem ve společnosti. Období vývoje dítěte je obdobím přípravy na dospělost (Dunovský, 1999). Celkový vývoj dítěte je ovlivněn vnitřními a genetickými faktory i vnějšími vlivy, kam patří také výživa (Fraňková, 2013). Vnitřními faktory můžeme chápat především vlivy specifik biologického, psychického a sociálního vývoje v daném věkovém období. Za vnější pak budeme považovat vliv rodiny, základní školy a vrstevníků.

2.1. Vliv vývojového období staršího školního věku

Na formování stravovacích návyků mají vliv specifické aspekty tohoto vývojového období. Abychom správně pochopili jejich působení, popíšeme si základní údaje o vývojových obdobích člověka, a ty dáme do souvislosti s vytvářením stravovacích zvyklostí.

Celoživotní vývojový proces, kdy se lidský jedinec stává společenskou bytostí, nazýváme socializací. Jedná se o oboustrannou součinnost mezi osobností a sociálním prostředím. Tento proces je jedním ze základních činitelů, kterými se udržují a také předávají z generace na generaci životní zásady i hodnotový systém, postoje ke zdraví, nemoci a životosprávě, k manželství, rodičovství apod. (Dunovský, 1999). Součástí procesu socializace je také způsob stravování. Dochází k formování určitých vzorců stravovacího a výživového chování a s tím spojených pocitů uvnitř rodiny nebo jiné skupiny (Provazník, Komárek, 2004).

Ačkoliv existují ve vývoji člověka jisté zásadní vývojové „milníky“, díky kterým můžeme členit život člověka do jednotlivých vývojových období, jedná se o kontinuální nepřetržitý proces. Jedna fáze přechází v další, nejsou přesně oddělené. Počátek vývojového období dítěte můžeme datovat už od nitroděložního vývoje, který trvá u normálně donošeného plodu 280 + 14 dní. Po narození dítěte rozdělujeme vývoj do šesti období:

- Období novorozeněte, trvající od narození do 28. dne věku.
- Kojenecký věk: do konce prvního roku života.
- Období batolete: druhý – třetí rok.
- Předškolní věk: čtvrtý – pátý rok.
- Školní období: od šestého do čtrnáctého roku života. Toto období dále rozděluje na mladší, do dvanácti let, a starší školní věk, tedy od třinácti až čtrnácti let.
- Období adolescence, od patnáctého do osmnáctého roku života (Fraňková, 2013).

V průběhu svého vývoje se dítě v oblasti jídla postupně osamostatňuje. Nejprve je zcela pasivním příjemcem. Následuje fáze, kdy je stravování kontrolováno rodiči nebo pečujícími osobami, až se dostane do fáze, kdy o způsobu stravování rozhoduje jedinec zcela sám. Můžeme říci, že doba úplného osamostatnění má počátek v období dospívání a puberty, tedy v období staršího školního věku. V tomto období je růst značně urychlen, z čehož

vyplývá nutnost dodání potřebné energie a odpovídajících živin[1]. Jedinec je více citlivý na podněty. Dochází k hledání vlastní identity, odmítání omezení ze strany rodiny, zvýšená koupěschopnost, dovednost připravovat si jídlo samostatně, častější stravování se mimo domov apod. (Kukla, 2016).

V tomto věku se rozvíjí schopnost abstraktních rozumových operací. Dítě umí myslet v obecných pojmech a kategoriích, své poznatky dokáže zobecnit a myšlenky obecně formulovat. Taktéž se rozvíjí schopnost introspekce, tedy dítě dovede sledovat své duševní pochody a uvědomovat si své myšlenky a city. Dokáže si pak udělat představu o prožívání druhých lidí a umí posoudit, zda spolu souvisejí jejich slova a činy, co je míněno doopravdy a co dospělí jen předstírají. Mimo to začíná hodnotit své postavení v rodině, ve škole, ve skupině vrstevníků. K vědomí vlastního „já“ se připojuje vědomí vlastní společenské hodnoty. (Dunovský, 1999). V tomto období dokáže dítě již přemýšlet o různých alternativách řešení problému, vytváří si hypotézy, které si následně ověřuje. Dokáže spekulovat a hledat odpovědi na své otázky vytvářením různých domněnek a jejich ověřováním. Je patrná velká kritičnost dospívajícího k autoritám a k jejich tvrzením (Langmeier, 1998). Typická je citová rozkolísanost. Na citovém prožívání jsou ovšem závislé soudy o druhých lidech, které bývají často ukvapené a nespolehlivé (Dunovský, 1999). Výsledkem emoční lability proto může být také porucha výživy, např. odmítání stravy nebo přejídání se (Svačina, 2013). Často se přidávají i vegetativní poruchy, jako zvýšená únavnost, horší soustředěnost, zhoršený spánek (Langmeier, 1998). Období adolescence je často označované jako rizikové právě pro způsob stravování. K typickým rizikům v oblasti stravování patří vynechávání jídel, odmítání snídaní, náhrada fast foodovým typem stravy, slazené limonády, coca cola, energetické nápoje apod.. Může také docházet, častěji u dívek, k dodržování různých diet. Dospívající bývají nespokojeni se svým vzhledem, jsou ke svému vzhledu nadměrně kritičtí, chtějí se líbit vrstevníkům, na jejichž názoru jim záleží. To může vést k odchylkám ve stravování, které mohou vyústit v závažnější poruchy příjmu potravy (Kukla, 2016). Obraz vlastního těla často ale nesouvisí se stavem výživy, přesto je nejsilnějším důvodem pro snižování tělesné hmotnosti, což může vést ke zdravotnímu riziku v důsledku nesprávných změn ve stravování (Kalman, 2011). Sociální ambice jedince, dané mimo jiné i módou, mohou mít podobu nejen energeticky omezených diet, ale také alternativních výživových stylů, jako je například vegetariánství, veganství, makrobiotika apod. Často ovšem nejsou provázeny hlubšími znalostmi o výživových potřebách a o způsobech, jak s vynecháním určitých potravin sestavit plnohodnotný jídelníček přiměřený danému věku. Mohou tak vést k poškozování organismu. U chlapců pak zase naopak může docházet k nedostatečnému energetickému pokrytí vlivem přehnaně zvýšené fyzické aktivity a přetěžováním organismu (Svačina, 2013).

Pokud to shrneme, ve stravovacím procesu se odráží specifika vývojového období adolescence. Jde o období plné rozporů, hledání vlastní identity, sexuálního dozrávání, zvýšené emoční i sociální tenze. Dospívající se stále častěji stravují mimo domov. Mohou

[1] Nároky na výživu budou popsány v dalších kapitolách.

se objevovat rodinné konflikty a s tím související jiné komplikace. Zvyšuje se potřeba příjmu jednotlivých živin a energie. Dochází ke zvyšování tělesné aktivity při snaze o tělesnou dokonalost. Objevují se tendence k užívání alkoholu i jiných návykových látek. Všechny tyto jevy mohou přímo či nepřímo zasahovat do stravovacího procesu a ovlivňovat tak další vývoj jedince a jeho zdraví (Nevoral, 2003).

2.2. Vliv rodiny na výživové zvyklosti dětí

Pro dítě má rodina nezastupitelný význam. Má rozhodující vliv na celkovém rozvoji osobnosti dítěte. Jedinec si vytváří vnitřní obraz světa kontaktem s nejbližším prostředím, přičemž do jisté míry odpovídá tomu, jak je mu okolní realita předkládána právě jeho rodinou. Rodina je vzorovou společností, kde si osvojuje základní vzorce chování, návyky, dovednosti a strategie, a ty jsou pak rozhodující pro orientaci jedince ve společnosti. To vše jak v pozitivním, tak negativním smyslu. Dítě v rodině poznává základní kulturní a sociální hodnoty a normy (Kukla, 2016). Způsob rodinného života je ovlivněn existenčními podmínkami, vztahy uvnitř rodiny i mimo domov, organizací života, tzn. kulturou, prací, rekreací, pohybovými aktivitami, sportem. Řadíme sem i péči o vlastní zdraví, prevenci a léčbu onemocnění, postoj k vlastnímu zdraví. Do všech těchto součástí se promítá podstatnou měrou také výživa. Pokud chceme, aby si jedinec osvojil zdravý nutriční styl, je třeba se mu věnovat již od raného dětství. Ovšem pokud chceme zdravé návyky a postoje podpořit u dítěte, musíme se zaměřit již na chování rodiny ve vztahu ke stravě (Fraňková et al., 2000). Vše bude pro dítě zázemím, ze kterého bude vycházet, až založí svou vlastní rodinu (Dunovský, 1999). Máme k dispozici důkazy o existenci určitého automatického vrozeného mechanismu, který reguluje chuť k jídlu a určuje tak preferenci sladké nebo slané chuti, méně často hořké a kyselé. Stravovací návyky získané v dětství většinou přetrvávají až do období dospělosti, je proto velmi důležité, jaká výživa je dítěti předkládána a s jakými postoji se setkává u svých rodičů, především pak matky, která ve výživě a stravování v našich rodinách dominuje (Scaglioni, 2008).

Ve školním a adolescentním věku je dítě ještě stále částečně pasivním příjemcem výživy. Specifickou problematikou návyků může být nedostatečný, nadměrný či jednostranný příjem potravy (Nevoral, 2003).

Fraňková et al. (2000) popisuje několik zdrojů, vycházejících z vlivů rodiny na postoje k jídlu. Jde o:

- Vlivy genetické
- Vlastnosti osobnosti rodičů a jejich zájmy
- Výchovné metody rodičů
- Vlivy sourozenců, žije-li více dětí v rodině
- Ekonomická situace rodiny, její kulturní a sociální zázemí

V posledních letech dochází v rodinách ke ztrátě tradic spojených s jídlem. To s sebou nese pozitiva i negativa. Za záporné můžeme považovat úpadek rodinného života, rytmicity, pravidelnosti, což jsou činitelé důležité pro harmonický duševní vývoj dítěte, protože dávají pocit bezpečí, ochrany. Dochází tak i ke snižování individuality rodiny. V dnešní době můžeme zaznamenat negativní dopady pracovní doby rodičů. Děti více než společné stravování mají jídlo připravené v ledničce nebo si ho musí sami nakoupit a připravit. Matky v dnešní době tráví více času mimo domov a údajně nemají čas na přípravu.

Také se zvyšuje podíl jídel kupovaných již v hotovém stavu a každý člen rodiny si jídlo jen ohřeje dle vlastních potřeb. Negativní stránkou je, že dítě nemusí mít dostatečný pocit domova, který právě tyto zvyklosti přinášejí, naopak pozitivním efektem se může stát, že dítě má na jednu stranu lepší možnost adaptovat se kdekoliv jinde a přizpůsobit se jiným zvyklostem (Fraňková et al., 2000). Také Dunovský (1999) popisuje výzkumy rodiny, které ukazují, že se vytrácejí setkání kolem rodinného stolu. Ta umožňují vytvářet, rekonstruovat a propojovat individuální životní historii členů rodiny a usnadňují zařadit vlastní zkušenosti dítěte do kontextu zkušenosti rodiny. Celkově v literatuře nacházíme zdůrazňování negativních stránek současných rodin, což může být způsobeno zaměřováním se na zvyšující výskyt dětské nadváhy a obezity. Ztráta tradic může mít i pozitivní dopady pro jedince ve smyslu lepší adaptace, ale zřejmě ne vliv na snižování prevalence nadváhy a obezity u dětí.

Rodina se podílí i na rozvoji pohybové aktivity a celkovém způsobu života. Jakmile přijde u dospělých starost o rodinu, často dochází ke snížení pohybové aktivity vlivem vynechání dřívějších zájmů. Ovšem pokud rodiče i s dětmi pokračují ve sportovních aktivitách, dál jezdí na hory, pořádají túry, i s dětmi na zádech, věnují se vodáckým sportům a nevzdávají se těchto aktivit, i děti si vybudují ke sportu a přírodě lepší vztah, stává se pro ně součástí života. I přes to, že budeme brát v úvahu vliv genetiky v rodině, kde se častěji vyskytuje obezita, je nutné podotknout, že se v těchto rodinách častěji vyskytuje nezdravý způsob výživy. Ten se pak může předávat z generace na generaci stejně jako postoje vůči obezitě. Rodina může přispět k rozvoji obezity u dítěte podstatnou částí. Původ můžeme hledat už v nízkém věku dítěte, kdy je dítěti podáváno nadměrné množství mléka v lahvi. Příčinou může být nízká informovanost matky v oblasti výživy, nutričních potřeb dítěte a vhodnosti konkrétních potravin pro daný věk. Při výzkumu otylých dětí se ukázalo, že bylo matkami dětem nabízeno jídlo v častějších intervalech než u matek dětí s normální hmotností. Velmi důležité jsou také postoje rodičů vůči obezitě. Problémem je, pokud rodičům obezita nevadí. Ovšem obvykle jen do doby, kdy se přihlásí první závažnější zdravotní problémy. Velkou roli hraje celkový životní styl rodiny. Zda se rodina ve volných chvílích věnuje aktivitám, jejichž součástí je pohyb, nebo spíše sedavým aktivitám. Dá se říci, že obezita dětí často začíná obezitou rodičů. Dítě rodiče napodobuje, přejímá jejich gesta, způsob řeči, postoje, zvyky i názory včetně výživových preferencí (Fraňková et al., 2000). Proto by bylo vhodné vzdělávat a působit na rodiče, aby své děti vedli ke zdravému stravování. Scaglioniová (2008) popisuje některé strategie, které mohou pomoci rodičům při výchově dětí v oblasti výživy:

- Informace pro rodiče by měly obsahovat údaje o tom, jak se u dětí rozvíjí vzorce chování v oblasti výživy v kontextu s vlivem rodiny.
- Rodiče by měli dostávat praktické rady, jak podporovat preference dětí pro zdravé potraviny a jak podpořit přijetí nových potravin.
- Rodiče by měli být dobrým příkladem, vzorem, modelem, ze kterého se děti budou učit. Funguje zde učení se nápodobou.
- Potlačovat přirozené rodičovské impulzy nucení dítěte ke zdravému jídlu a vyvarovat se přehnaným zákazům nezdravých potravin. Může to vést k zájmu dítěte o zakázané.

Za velmi důležité je ve vývoji výživových zvyklostí považováno vzdělání obou rodičů. Se zvyšujícím se vzděláním matky je zjištěno snížení procenta rodin, které preferují

výhradně tradiční českou kuchyni. Zvyšuje se počet rodin s přípravami jídel podle vlastní receptury. U vysokoškolsky vzdělaných matek se vyskytuje více obliba v navštěvování „dobrých restaurací“ a méně návštěvy cukráren. Matky se základním vzděláním častěji kupují hotová jídla nebo instantní polévky a převažuje tradiční česká kuchyně. Vyšší vzdělání také může být spojeno s vyššími příjmy rodiny, což může umožnit návštěvy „dobrých restaurací“ a nákup dražších potravin. U vysokoškolsky vzdělaných matek předškolních dětí se častěji objevovalo zamítání některých druhů potravin pro děti, jako např. máslo, šlehačky, párky, uzeniny, klobásy, paštiky, tlačenky apod. Je tedy zřejmé, že teoretické znalosti a stupeň dosaženého vzdělání jsou jedním, ale samozřejmě ne jediným, předpokladem pro zajištění zdravé výživy dětí a celé rodiny (Fraňková et al., 2013).

Důležitou roli hraje i etnická příslušnost matky. To se týká multietnických, vícenárodnostních společností, ve kterých je způsob výživy poznamenán tradicemi, zkušenostmi a představami matek o správné stravě pro děti. Velký význam je přisuzován i náboženskému přesvědčení. V některých zemích mohou mít tyto dva faktory zásadní vliv na upevňování výživových zvyklostí dětí (Fraňková et al., 2000).

2.3. Vliv základní školy na výživové zvyklosti dětí

Každá společnost vytváří za pomoci stravování svou tradici. Je tedy zřejmé, že stravování se odehrává na pozadí společensko-kulturního prostředí, které vytváří výživové vzorce v rodinách, ve školách i ve veřejném stravování (Smržová, 2013). Vliv školy a školního stravování na vývoj a formování stravovacích zvyklostí je nezpochybnitelný, budeme mu proto věnovat specifickou pozornost.

V období docházky na základní školu mohou začínat poruchy v rytmičnosti stravování. Jde především o případy, kdy si děti opatřují svačiny samy nebo nechodí na obědy do školní jídelny, v odpoledních hodinách chodí na různé zájmové aktivity, při nichž nemají možnost pravidelně doplňovat energetické potřeby a leckdy ani tekutiny. Je tedy komplikované, aby rodiče zajistili energetické rezervy, ale mohou na děti působit vysvětlováním významu pravidelnosti v zájmu prevence různých poruch v činnosti organismu dítěte (Fraňková, et al., 2013). Zde může hrát důležitou roli právě škola a její postoj ke zdravému stravování. Rodina má nezastupitelnou roli v utváření stravovacích návyků, ale zároveň se neobejde bez účasti dalších společenských institucí, především školy. Přesto, že ne vždy na sebe rodina a škola harmonicky navazují a vzájemně se doplňují, jejich role a spolupráce je velmi důležitá (Dunovský, 1999). Ve spolupráci s rodinou a komunitou mají pracovníci školy možnost každý den přispívat k ochraně zdraví dítěte a utvářet základy pro jeho aktivní přístup k vlastnímu zdraví a eliminaci rizikového chování. Proto by zdravý životní styl měl být zásadním tématem ve školním programu, který má možnost utvářet postoje budoucí dospělé populace k vlastnímu zdraví (Kočí, 2016). Na vytváření zdravých stravovacích návyků dětí a žáků má zásadní podíl výuka ke zdravému životnímu stylu ve škole. V rámci výuky základních škol je téma součástí vzdělávacích oblastí Člověk a jeho svět, Člověk a zdraví. Právě u těchto dvou oblastí výuky je zjištěna nejvyšší aktivita a zájem žáků o výuku (Česká školní inspekce, 2016). Podle Výroční zprávy České školní inspekce za školní rok 2015/2016 se vzdělávání ve školách uskutečňuje podle školních vzdělávacích programů, které podléhají kontrole České školní inspekce. Česká školní inspekce sleduje v rámci své inspekční činnosti výchovu ke zdraví, zejména utváření návyků podpory

vlastního zdraví. Vysvětluje, že je potřeba gramotnost posuzovat v širších souvislostech zvýrazňujících rozsah sociálních rolí. Rozlišuje čtyři základní typy gramotnosti. Jednotlivé typy spolu úzce souvisejí. Jedná se o:

- Demokratickou gramotnost. Jde o schopnost chápat podstatu demokracie a uplatňování jejích zásad včetně lidských práv a hodnot.
- Tržní gramotnost.
- Metodologickou gramotnost. Tomuto typu můžeme rozumět jako zvládnutí základních operací klasické logiky a obecné metodologie řešení problémů, práce s daty, informacemi apod.
- Existenciální gramotnost, tedy schopnost klást si otázky ke smyslu a hodnotě lidské existence, hledat řešení, umět tolerovat, plánovat život, nalézat vztahy v okolí, budovat osobní a společenskou odpovědnost.

Výchova ke zdraví není při inspekční činnosti samostatnou kapitolou. Českou školní inspekcí je považována za součást čtvrtého typu gramotnosti – existenciální. Sleduje zejména utváření návyků podpory vlastního zdraví, budování pozitivních vztahů mezi lidmi, respektování pravidel společného soužití. Česká školní inspekce sem tedy řadí i podporu zdravého způsobu života (výživa, hygiena, pohyb nebo prevence úrazů a nemocí) (Česká školní inspekce, 2016). Podle dostupných zdrojů je zřejmé, že samostatné sledování zdravotní gramotnosti chybí a není jí věnována dostatečná pozornost. Přitom zdravotní gramotnost v evropských zemích je nízká a je zřejmé, že následkem je rizikovější chování vzhledem k vlastnímu zdraví (Kickbush, 2013). Kickbush (2013) dále zmiňuje, že zdravotní gramotnost zahrnuje znalosti, motivaci a vlastní kompetence k tomu, jak porozumět, hodnotit a také použít informace z oblasti péče o vlastní zdraví v rozhodování se v každodenním životě. Týká se rozhodování o zdravotní péči, prevenci onemocnění a podpory vlastního zdraví za účelem jeho udržení nebo zlepšení kvality života. Holčík (2010) uvádí, že v odborných textech je možné najít řadu definic zdravotní gramotnosti. Sám říká, že *„Zdravotní gramotnost staví na širokém pojetí zdraví a jeho determinant, váže se jak k jednotlivcům, tak k celé populaci, a to včetně jejího životního prostředí a dalších politických, sociálních, ekonomických a kulturních okolností“* (Holčík, 2010, s. 155). Holčík (2010) také uvádí, že základní součástí výbavy pro život je právě zdravotní gramotnost. Lidem může pomoci najít a využívat informace k posílení vlastního zdraví. Klade také důraz na to, že má velký význam posilování zdravotní gramotnosti v dětském věku, kdy se více daří vytvářet a formovat postoje a názory jedince. S rozvojem zdravotní gramotnosti dochází také ke zvyšování úrovně zdravotního stavu celé populace, je-li nízká, vede naopak ke ztrátám na ekonomické úrovni a zvyšuje rozdíly na úrovni sociální.

Na přelomu roku 2014-2015 bylo provedeno dotazníkové šetření mezi učiteli a učitelkami výchovy ke zdraví či jiných předmětů zařazujících edukaci ve výživě na českých školách. Nejčastěji uváděná témata obsahu výuky, týkající se zdravé výživy na druhém stupni základních škol, jsou dle výše zmíněných pedagogů: tvorba a skladba jídelníčku (10 %), výběr potravin (vhodné a nevhodné potraviny) (10 %), zásady správného stravování (9 %), správné složení stravy – výživová doporučení (7 %), stravovací režim (7 %), zdravá výživa (5 %) a správné stravovací návyky (5 %). Zbylá témata (46 %) zahrnují např. dietní stravování cílené na redukci váhy a jeho rizika, alternativní výživu a její rizika, úpravu a skladování potravin či přídatné látky v potravinách. Výroba potravin, rozpočet ve výživě, reklamy, fastfoodové stravování a jeho rizika tvoří pouze 3 % obsahu výuky zaměřeného na

zdravé stravování (Kočí, 2016). Přitom je zřejmé, že reklama, jako jeden ze sociálních vlivů, má velký vliv na stravovací návyky dětí. Mnoho výzkumů již prokázalo zcela jednoznačný vliv reklamy na děti[2] (Fialová, 2010). Kočí (2016) dále uvádí, jak často registrují učitelé konzumaci nevhodných potravin u svých žáků. Slané pochutiny vídají své žáky na půdě školy konzumovat asi dvě třetiny učitelů (72 %). Jedná se především o brambůrky, slané tyčinky, křupky a dokonce instantní čínské polévky v syrovém stavu. Pití sladkých nápojů vídá u žáků 63 % učitelů (Coca cola, levné limonády, sladké minerální vody, džusy, ledová tříšť, kofola, ledový čaj). Téměř polovina dotazovaných učitelů (43 %) uváděla vedle dalších nezdravých produktů potraviny ze skupiny sladkostí (sušenky, bonbóny, čokoládové tyčinky, čokoládu, želatinové hady a pendreky). Více než třetina učitelů vidí své žáky pít energetické nápoje včetně kávy z automatů. Výjimkou nejsou ani fast foodové a bufetové potraviny, jako je párek v rohlíku, hranolky, hamburgery, bagety, tousty. Také sladké pečivo, zejména koblihy, učitelé u svých žáků často vídají. Konzumace těchto nezdravých potravin je u žáků učiteli registrována každý den. Učitelé si všímají, že žáci nenosí z domova svačiny. Mezi postřehy učitelů také patří, že i v případě, kdy školní bufet nebo automat v jejich škole nenabízí nezdravé potraviny, žáci si je nosí z domova. Učitelé se snaží při školních akcích oslovovat rodiče, aby nezdravé potraviny žákům neposkytovali a nekupovali je.

2.3.1. Vliv školního stravování na výživové zvyklosti dětí

Školní stravování má nejen zasytit strávníky, ale mělo by mít také výchovný vliv na zdravé stravovací zvyklosti žáků, v ideálním případě ve spolupráci s rodiči a v souladu se školní výukou. V České republice má školní stravování již více než 50ti letou tradici a za dobu svého fungování prošlo velkým vývojem.

Školní stravování v České republice definuje Vyhláška ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy o školním stravování č. 107/2005 Sb. (dále jen „Vyhláška č. 107/2005 Sb.). Podle ní se školním stravováním rozumí: *„stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb“* (§ 1 odst. 1, vyhláška č. 107/2005 Sb.). Tato Vyhláška ve své příloze č. 1 (která je přílohou č. 1 této práce) udává Výživové normy pro školní stravování. Tyto výživové normy jsou známé jako **„spotřební koše“**. Příloha Vyhlášky udává doporučené dávky základních potravinových skupin pro běžné stravování, ale uvádí také doporučené dávky potravin pro laktoovovegetariánskou výživu. Spotřební koše jsou představovány skupinami potravin: maso, ryby, mléko tekuté, mléčné výrobky, tuky volné, cukr volný, zelenina celkem, ovoce celkem, brambory, luštěniny. U laktovovegetariánské výživy není spotřeba masa a ryb, ale je předepsána spotřeba vajec (Ševčík, 2015). Spotřební koš je pomůckou, jak zjistit, zda spotřeba vybraných druhů potravin je v souladu se stanovenými hodnotami. Lze říci, že díky existenci spotřebních košů vzniklo mnoho

[2] Vlivu reklamy na výživové zvyklosti dětí se věnujeme v kapitole 1.4.

zajímavých pokrmů z ryb a luštěnin, které děti konzumují. Problémem může být ovšem samotné plnění spotřebních košů. Důvodů k neplnění může být několik. Pokud je situace, kdy ředitel/ka školy rozhoduje o všech záležitostech týkajících se školního stravování, může docházet k rozdílným názorům na to, jak má vypadat školní stravování a jakým směrem se má ubírat. Zde může nastat riziko neplnění spotřebních košů. Potíže také může způsobit možnost výběru z několika jídel, chyby při započítávání živin v případě nákupu hotových pokrmů a další (Bradová, 2016). Podle Ševčíka (2015) se v posledních letech volá po modernizaci spotřebních košů, ačkoliv nikde nebyly řečeny konkrétní výtky vůči nim. Spotřební koš by podle něj měl zůstat důležitým nástrojem řízení stravování školních jídelen. Je také přesvědčen, že: *„žádné radikální změny spotřebního koše a tím i jídelníčku nejsou nyní potřebné. Tím se naopak nevylučuje zařazování nových pokrmů, například takových, jaké již šest let kuchaři z našich nejlepších školních jídelen předvádí v soutěžích „O nejlepší školní oběd“ “* (Ševčík, 2015, s. 75). Faktem je, že spotřební koš vznikl před 20 lety a některé potraviny se do něj obtížně zařazují, nebo dnes mají jiné složení, než v době vzniku spotřebního koše. Pro podporu plnění jeho požadavků vydalo např. Ministerstvo zdravotnictví metodiku „Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši“, která má sloužit k sestavování pestrých jídelníčků ve školní jídelně (Košťálová, 2015). Snahy o neustálé zdokonalování situací školních jídelen dokládá i vznik projektu „Zdravá školní jídelna“, který vznikl ve Státním zdravotním ústavu a je podporován Ministerstvem zdravotnictví. Projekt je zaměřen na podporu školních jídelen, za cíl si klade poskytování informací a rad, aby školní jídelna byla schopna sestavit jídelníček jako nutričně plnohodnotný, pestrý, pro strávníky zajímavý a chutný a samozřejmě také odpovídající platné legislativě. U jídelen, které se do projektu zařadily jako pilotní, byly na počátku zjištěny nejčastější nedostatky typu chybění zeleniny, ať už syrové nebo tepelně upravené, používání méně kvalitních zavářek v polévkách, v jídelníčcích se objevovaly uzeniny. Jako problém bylo projektem Zdravá školní jídelna označeno také používání dochucovadel, kterých je na trhu velké množství a nevhodnost jejich složení je někdy až zarážející. Projekt upozorňuje i na to, že ušetřené peníze za dochucovadla mohou být použity k nákupu čerstvé zeleniny, která pokrmy opravdu dochutí. Horší situace se ukázala v jídelnách, kde bylo na výběr z více jídel. Málokterá jídelna je tak schopna nabídnout stejně vyvážená menu. V rámci šetření se došlo u pilotních jídelen k závěru, že 57 % z nich se nevejde do limitu spotřebního koše stanoveného vyhláškou. Spotřební koš bez zásadních chyb byl zjištěn pouze u 16 % těchto školních jídelen (Košťálová, 2016). Naopak z výsledků screeningu naplňování legislativy školními jídelnami provedeného v roce 2008 vyplývá, že nutriční úroveň školního stravování rámcově plní legislativní požadavky. I přesto bylo doporučeno, v sestavování jídelních lístků provést úpravy a tím je „ozdravit“. Konkrétně se jedná o častější zařazování zeleniny, ovoce, ryb a luštěnin. Vše by mělo být provázené osvětou pro vedoucí školní jídelny, rodiče, pedagogy a celou veřejnost (Slavíková, 2010).

Stravování dětí ve školních jídelnách můžeme považovat za dobrý nástroj výchovy ke zdraví. Zajímavý poznatek přinesla Česká školní inspekce ve školním roce 2015/2016. Provedla monitorování rozsahu spolupráce školy (vedení školy a pedagogických pracovníků) se školní jídelnou ve vzdělávacích oblastech týkajících se výchovy ke zdraví s cílem rozvoje zdravých stravovacích návyků. Z výsledků vyplynulo, že na většině škol (základních i středních) posilují samostatnost žáků a studentů v rozhodování o výběru jídla. Také se u žáků a studentů zaměřují na pochopení souvislosti mezi složením stravy a

způsobem stravování vzhledem k rozvoji civilizačních onemocnění. U 7 % posuzovaných základních škol bylo zjištěno, že ředitel ani pedagogičtí pracovníci nepodporují prostřednictvím školního stravování vytváření praktických dovedností – zdravých stravovacích návyků. U 9 % základních škol dokonce není výuka v oblasti výživy v souladu s praxí ve školní jídelně (Česká školní inspekce, 2016). Česká školní inspekce považuje školní stravování za velmi významnou společenskou činnost a uvádí, že: *„Zajištění výživy dětí, žáků a studentů se stalo nedílnou součástí vzdělávacího systému“* (Česká školní inspekce, 2016, s. 173). Vychází z nutričních potřeb dítěte podle jeho věku, má napomáhat při výchově ke zdravému životnímu stylu a její vliv na zdravý vývoj jedince je považován za rozhodující. Dále uvádí, že školní stravování má za úkol nejen nasytit své strávníky, ale také vhodným způsobem ovlivňovat jejich aktuální postoje k výživě a stravování a také částečně usměrňovat jejich celoživotní výživové chování (Česká školní inspekce, 2016).

Aby mohla škola naplňovat svoji roli při utváření správných stravovacích návyků, je důležité, aby byl soulad mezi tím, co je žákům představováno v rámci výuky a s čím se poté mohou setkat v praxi – ve školních jídelnách, v prostorách školy, ale také doma, ve svém přirozeném prostředí. Je jistě reálné dělat ze školní jídelny příjemný prostor, do výuky vkládat informace o potravinách atraktivní formou, zorganizovat výlety na farmy, na školním pozemku udělat prostor pro pěstování zeleniny či bylinek. Zásadní roli by ovšem stále měla stále hrát rodina. Problémem je často právě nezájem ze strany rodičů. Děti spolupracujících rodičů (cca 10 % v rámci pilotního projektu Zdravá školní jídelna) nemívají problém zvyknout si na nová jídla, většinu potravin znají z domova. Zbylé, velké množství rodičů, jsou často i proti zavádění nových pokrmů, protože je jejich děti nejedí. Často děti ani pokrm neochutnají a vrací ho zpět (Košťálová, 2016).

Se zvyšujícím se věkem dochází k nižšímu využívání školní jídelny žáky. Zatímco v mladším školním věku je školní stravování téměř samozřejmostí, s přechodem do staršího školního věku stále častěji dochází k jeho vynechávání. Starší žáci buď utratí peníze na školní stravování za jiné potraviny a pokrmy podle vlastního výběru, obvykle určeného chutí, pocitem nasycení, ale také dosažitelností a sociálně skupinovou preferencí. Nakupují pak např. hamburgery, kolu, sladkosti nebo uzeniny. Často pak může chybět alespoň jedno teplé jídlo během dne, dostatečný přísun ovoce a zeleniny (Svačina, 2013). Jak vyplynulo z průzkumu devadesátých let, v této době se ve školních jídelnách stravovalo asi 76 % žáků základních škol. Ostatní se stravovali doma nebo si mohli nakupovat potraviny dle vlastního výběru. Ten se u dětí školního věku ale často řídí spíše chutí, může mít proto jednostranný charakter „bufetové stravy“ – tzn. hamburgery, uzeniny, brambůrky apod. Právě zde se upevňují nezdravé stravovací návyky do dalšího života člověka a tyto jevy je mohou nepříznivě ovlivňovat (Nevoral, 2003). Jedním z důvodů může být i to, že školní jídelna se někdy stává místem, které vyvolá v dítěti úzkost. Může na to mít vliv kontrola učitelů, zda žák dojídá a nevrací příliš velké zbytky, bez ohledu na subjektivní pocit sytosti dítěte. Vliv má také skupina vrstevníků v případě negativního vyjadřování dominantního žáka o stravě, o jejím vzhledu a chuti (Veselá, 2008).

2.4. Vliv reklamy na výživové zvyklosti dětí

V předchozím textu byl zmíněn vliv reklamy a malá míra pozornosti, která je jí v prevenci rizikového chování věnována. Působení reklamy na stravovací zvyklosti dětí je nepopiratelné a hraje velmi důležitou roli při utváření stravovacích zvyklostí.

Fialová (2010) zmiňuje výsledky studie České děti 2006 agentury Millward Brown, která ukázala, že u potravin a nápojů působí reklama jako impuls ke koupi u více než 50 % dětí. Upřesňuje, že se s věkem dítěte mění preference typů médií a tím se mění i síla vlivu reklamy. U malých dětí ve věku 7-11 let má největší vliv reklama televizní, v pozdějším věku je silnější vliv internetu, on-line počítačových her apod. Dalším marketingovým tahem je např. umisťování sladkostí do výše očí dítěte, u pokladen nebo v hlavních uličkách supermarketů. Také přibalování hraček nebo počítačových her k různým sladkostem, prodejní akce 2 plus 1 zdarma apod. Jako významný způsob reklamy Fialová (2010) popisuje: „*Dalším, méně prvoplánovým, ale proto možná i „zákeřnějším“ způsobem marketingu jsou nejrůznější prodejní automaty na místech, kam dítě chodí samo bez rodičovského dozoru, tj. ve školách.“* (Fialová, 2010, s. 366).

3. Posuzování vývojového stavu dítěte staršího školního věku

Posuzování vývojového stavu dítěte je součástí pediatrického vyšetření a může odhalit různé odchylky ve vývoji dítěte. Než se ale zaměříme na způsoby posuzování a jednotlivé odchylky, které mají vztah k výživě, podíváme se na nutriční potřeby pro děti staršího školního věku. Protože je důležitým faktorem ve vývoji dítěte nejen výživa, ale také pohyb, představíme si i aspekty pohybové aktivity.

3.1. Nutriční potřeba u dětí staršího školního věku

Významným faktorem ovlivňujícím růst a vývoj dítěte je výživa. Je rozhodujícím činitelem ve vývoji od narození až do dospělosti. Ovlivňuje metabolické procesy organismu a při jejím nedostatku či nadbytku může dojít k poruchám metabolických procesů, postižení růstu, vývoje zdravého dítěte i dospělého jedince.

3.1.1. Energie

S věkem dítěte se zvyšuje energetická potřeba, ovšem na jednotku hmotnosti se úměrně snižuje. Např. školní děti ve věku mezi 6. a 12. rokem života jsou v období pozvolného růstu (oproti věku kojeneckému a adolescentnímu). Jejich energetická potřeba je jen o asi 200 kcal vyšší než u dětí předškolního věku, tzn. kolem 2000 kcal (8340 kJ). Dále se v době dospívání potřeby energie více zvyšují a diferencují, chlapci mají potřebu energie vyšší (Nevoral, 2003). Také Zlatohlávek (2016) uvádí, že u dětí roste potřeba energie v souvislosti s vyšší tělesnou aktivitou a vyšší tělesnou hmotností. Snižuje se ovšem potřeba živin na kg tělesné hmotnosti. Období dospívání charakterizuje nejvyšší energetická potřeba, kterou doprovází prudký růst a rozvoj svalové hmoty.

Příjem energie v průběhu dne by měl být rozložen rovnoměrně, dle následujícího doporučení. U dětí školního věku a adolescentů by měla snídaně pokrývat 20 %, přesnídávka 15 %, oběd 30 %, svačina 15 % a večeře 20 % celkové energie. U chlapců v období dospívání je navíc doporučována druhá lehká večeře kolem 21. a 22. hodiny. Obecné doporučení pro přiměřený příjem energie u starších žáků je obtížné vzhledem k rozdílnému stupni pohlavního dozrávání, fyzické výkonnosti a psychologickým aspektům příjmu potravy. Základní schéma stavby jídelníčku ve školním věku tvoří potravinová pyramida (Svačina, 2013).

3.1.2. Makroživiny a vláknina

K zajištění nezbytných životních funkcí musíme tělu dodávat makroživiny, tedy bílkoviny, tuky a sacharidy. Organismus je potřebuje v určitém poměru, tzv. trojpoměru živin. Z celkového denního příjmu energie by měla 15 % tvořit energie z bílkovin, 30 % z tuků a 55 % ze sacharidů (Hrnčířová, 2012).

Naprosto nutné a nenahraditelné jsou pro výživu člověka **bílkoviny**. Hrají významnou roli v tvorbě a obnově tkání, také tvorbě bílkovin s určitou funkcí v organismu (např. enzymy, bílkoviny krevní plazmy, nukleové kyseliny a další) (Kunová, 2004). Vysoce biologicky hodnotnou bílkovinu vyžaduje organismus k tvorbě svalové tkáně a ostatních tkání. Při srovnání bílkovin živočišného a rostlinného původu, jsou pro organismus

výhodnější bílkoviny původu živočišného. Rostlinné bílkoviny mají různé deficity, které je ovšem vhodnou kombinací možné upravovat (Nevoral, 2003). Optimální je pro lidské tělo situace, kdy je kombinován ve stravě zdroj živočišných a rostlinných bílkovin (Kunová, 2004). Plnohodnotné živočišné bílkoviny obsahuje např. vaječný bílek, mléko, mléčné výrobky, maso a ryby. Z rostlinných zdrojů zmíníme sóju. Vhodnou kombinací některých rostlinných bílkovin je možné jejich hodnotu zvýšit. Jde např. o kombinaci luštěnin a obilovin (Hrnčířová, 2012). Doporučený příjem bílkovin v dospívání je 1-1,5 g/kg ideální tělesné hmotnosti (Provazník a Komárek, 2004).

Důležitou roli ve stravě hrají také **tuky**. Jedná se o největší zdroj energie pro organismus, který se podílí na vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích a na regulaci tělesné teploty. Některé jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin, které si tělo nedokáže samo vyrobit. Tuky, vzhledem ke své vysoké energetické hodnotě, zvyšují v nadbytečném příjmu riziko vzniku nadváhy a obezity. Velkou roli hraje také jejich složení, protože na zdraví mají rozdílný vliv tzv. nenasycené tuky, nasycené tuky a trans-nenasycené tuky. Příznivý vliv na zdraví mají tuky nenasycené, složené především z nenasycených mastných kyselin. Důležitou roli hrají např. při správné činnosti mozku, zraku a pohlavních žláz. Najít je můžeme především v rostlinných olejích, rybách, avokádu a ořeších. Z rostlinných olejů je pro své vhodné složení doporučován olej olivový nebo řepkový. Další skupinou jsou nasycené tuky, obsahují především nasycené mastné kyseliny. S jejich zvýšeným přívodem se také zvyšuje riziko srdečních, cévních onemocnění a nádorových onemocnění. Nalézt je můžeme hlavně v živočišných potravinách, ale také např. rostlinném kokosovém, palmojádrovém či palmovém oleji. Vyhýbat bychom se měli sádlu, tučnému masu, uzeninám, paštikám, vysokému množství másla a smetanových výrobků (Hrnčířová, 2012). Nebezpečné pro organismus jsou trans-formy mastných kyselin. Mohou poškozovat cévní výstelky a rozvoj ischemické choroby srdeční, mohou omezovat funkci některých žláz s vnitřní sekrecí a ukládat se v podkožním tuku (Nevoral, 2003). Nalézt je můžeme především v potravinářských výrobcích, u jejichž výroby byly použity cukrářské nebo pekařské tuky – sušenky, oplatky, koblihy, tukové rohlíky a potenciálně další potraviny, u kterých je uvedeno použití ztuženého rostlinného tuku. Tuky v živočišné potravě často provází cholesterol, který se může podílet na vzniku tzv. ateromového plátu, kdy se stěna cévy ztlušťuje, dochází k jejímu zužování, čímž je omezen průtok krve cévou a tím i zásobení kyslíkem a živinami určitých částí těla. Takto vzniklá ateroskleróza může vést k úplnému ucpání cévy. Na vysoké hladině cholesterolu má vedle životního stylu velký podíl dědičnost. Cholesterol může pocházet ve stravě tučných mléčných výrobků, jako je smetana, tučné sýry, smetanové jogurty nebo máslo. Dále z tučného masa, jater, mozečku a jiných vnitřností nebo z vaječného žloutku (Hrnčířová, 2012). Ovšem také nedostatečný přívod tuků ve výživě má svá rizika související s nedostatkem vitaminu A. Podíl tuků ve výživě školního dítěte by měl tvořit cca 30 % celkové energie (Nevoral, 2003).

Významný zdroj energie tvoří **sacharidy**. Problémy tvoří především nadbytečná konzumace tzv. jednoduchých cukrů. Mohou být okamžitým zdrojem energie, ale následuje po nich často hlad a únava. Jsou např. ve sladkostech, cukrovinkách, zavařeninách, sladkém pečivu, sladkých nápojích apod. Ve stravě bychom měli upřednostňovat oligo- a polysacharidy, které nalezneme v bramborách, obilovinách, luštěninách apod. Sacharidy mají představovat cca 55 % denního příjmu energie dítěte. V dorostovém věku činí nutriční potřeba sacharidů 10-12 g/kg hmotnosti (Provazník a Komárek, 2004). K sacharidům řadíme

také větší část **vlákniny**. Ta je velmi významná v trávicích procesech organismu, v prevenci některých zdravotních obtíží či civilizačních onemocnění (Nevoral, 2003). Obsahují ji především celozrnné výrobky, zelenina, ovoce, luštěniny, obilniny, ořechy, ovesné vločky a další (Hrnčířová, 2012). Ve školním věku je odhadovaný příjem vlákniny 5-10 g na den (Nevoral, 2003).

3.1.3. Minerální látky a stopové prvky

Jedná se o látky, které si naše tělo nedokáže vyrobit, musíme je proto přijímat potravou. Hrají důležitou roli např. jako stavební kameny tkání (zuby a kosti), ale také jsou součástí mnohých reakcí v organismu. Mezi minerální látky patří vápník, fosfor, hořčík, chlor, draslík, sodík a zinek (jejichž potřeba se pohybuje řádově v miligramech za den). Menší je potřeba stopových prvků (v mikrogramech), mezi které patří chrom, měď, fluor, jód, železo, mangan, molybden a selen (Hrnčířová, 2012). Jedná se o důležité látky pro organismus, proto se na některé z nich podíváme podrobněji.

Protože dochází k rozvoji kostry mezi jedenácti a osmnácti – pětadvaceti lety, organismus vyžaduje i zvýšený přísun vápníku, fosforu a hořčíku (Svačina, 2013). Pro resorpci vápníku a mineralizaci kostí je důležitý vitamin D (Nevoral, 2003). Zdrojem vápníku je mléko, mléčné výrobky, ořechy, semena a některé druhy zeleniny (Hrnčířová, 2010).

Také nedostatek zinku je spojován s nedostatečným růstem dětí školního věku, a zvláště u adolescentů (Nevoral, 2003). Zinek je hojně zastoupen v mase (především hovězím, dále i vepřovém a drůbežím). Vstřebávání zinku snižuje konzumace pečiva s vysokým obsahem otrub (Zlatohlávek, 2016). Dalším zdrojem zinku jsou vejce, mléko a sýry (Společnost pro výživu, 2011).

Pro české podmínky je problematický přísun železa v tomto věku. Potřeba železa je zvýšená u dívek i u chlapců. U dívek může dojít k projevům hypochromní mikrocytární anémie v důsledku nekrytých zvýšených potřeb pramenících z menstruačních ztrát. U chlapců je potřeba zvýšena v důsledku stimulace erytropoézy pohlavními hormony (Svačina, 2013). Nevoral (2003) zmiňuje, že v pubertě, která je obdobím intenzivního růstu, dochází ke zvýšení procenta tuku prosté tkáně. Současně se také zvyšuje množství myoglobinu. To vyžaduje vyšší přívod železa. Denní potřebu železa uvádí u dívek kolem 15 mg. Nedostatek se může u obou pohlaví projevit letargií, bolestmi hlavy, zvýšeným výskytem infekcí, problémy s plněním školních povinností apod. Železo můžeme nalézt ve stravě jak rostlinného, tak i živočišného původu. Ovšem lépe se v organismu vstřebává z potravy živočišného původu, protože je zde obsaženo v hemu či ve formě dvojmocné, která se vstřebává lépe než forma trojmocná (Zlatohlávek, 2016). Mezi hlavní zdroje železa patří chléb, maso, uzeniny a zelenina (Společnost pro výživu, 2011).

V devadesátých letech se ukázalo, že v populaci českých dívek a žen z vybraných oblastí republiky je nedostatečný přísun jódu. Nedostatek se prokázal u 17 % dívek z Prahy a 5,7 % dívek ze Vsetína. Běžně se uvádí, že asi 6-14 % dětí v české populaci má nedostatečný příjem jódu (Nevoral, 2003). Nevoral (2003) zmiňuje, že doporučení WHO pro přísun jódu je ve stravě dětí školního věku 120 – 130 µg a u dospívajících 200 µg. Projevem nedostatku jódu je výskyt strumy. Zdrojem jódu jsou především mořské ryby a další mořské produkty. Také mléko a vejce jsou bohaté na jód. Velký vliv na obsah jódu

v potravinách má jeho obsah v půdě a na saturaci hospodářských zvířat jódem (Společnost pro výživu, 2011).

3.1.4. Vitamíny

Důležitou složkou všech reakcí organismu jsou vitaminy. Až na výjimky je tělo nedokáže samo syntetizovat, je nutné je proto přijímat potravou. Dělíme je na vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě (C, vitamíny skupiny B) (Hrnčířová, 2012).

Častým problémem je nedostatečný přísun vitaminu A u adolescentů, ale také některých vitaminů skupiny B (Nevoral, 2003). Vitamin A, důležitý pro obnovu pigmentů v sítnici oka a pro dobrý stav všech sliznic, nalezneme v potravinách živočišného původu, jako je mléko, játra, vaječný žloutek, máslo. Provitamin A (především tzv. beta-karoten) můžeme čerpat z červené nebo žluté zeleniny či ovoce (Zlatohlávek, 2016). Vitamíny skupiny B mají zvláštní význam pro zajištění energetického metabolismu buněk v době jejich růstu (Nevoral, 2003). Účastní se vedení nervového vzruchu, jsou obsaženy v produktech rostlinného původu, jako jsou obilniny a produkty z nich, rýže, brokolice, hrášek a ořechy, tak i v produktech původu živočišného, tedy v mase, vnitřnostech, vejcích, sýrech, tuňákovi a lososovi (Fajfrová, 2011).

Důležitý je také přísun vitaminu C, který je mimo jiné nutný k syntéze kolagenu. Jeho deficit je problematický při růstovém sprintu (Nevoral, 2003). Vitamín C má protinádorové a protiaterosklerotické účinky a je obsažen především v čerstvém ovoci a zelenině, zejména zelených částech rostlin, bramborách, játrech (Zlatohlávek, 2016).

Výše byl zmíněn také vitamín D, důležitý pro resorpci vápníku a mineralizaci kostí. Doplníme jej prostřednictvím vajec, mléka a rybího tuku. V kůži také vzniká působením slunečního záření (Hrnčířová, 2010).

Nedostatek těchto uvedených vitaminů se může projevit únavou, podrážděností, nechutí k jídlu apod. Pokud nedostatek trvá déle, může dojít k poškození celkového zdravotního stavu nebo k rozvoji chronických onemocnění z deficitu vitaminů (Nevoral, 2003).

3.1.5. Pitný režim

Organismus vyžaduje dostatečný přísun tekutin, protože voda je významnou částí lidského těla. Různými způsoby ji vylučuje, proto je také důležitý její příjem. Obecně lze říci, že organismus potřebuje tolik tekutin, kolik vyloučí. U dospělých to znamená cca 2 litry, u dětí o něco méně. Nejvhodnějším nápojem je pro tělo čistá voda, nebo vodou ředěné ovocné či zeleninové šťávy, neslazené a ne moc silné čaje (zelené či ovocné). Ostatní nápoje bychom měli pít v omezeném množství. Např. minerální vody obsahují velké množství minerálních látek, je proto vhodné vypít denně nanejvýš 1 – 2 sklenice. Vody perlivé s bublinkami mohou být příčinou žaludečních a jiných problémů spojených s trávením. Limonády, slazené minerální vody nebo ovocné nektary aj. mají vysoké množství cukru, který nejen, že zvyšuje pocit žízně, ale má také vysoký obsah energie, která může přispívat k rozvoji nadváhy či obezity nebo kazivosti zubů. V kolových nápojích kromě cukru najdeme také kofein, který zvyšuje tvorbu moči a tím i ztrátu tekutin. Kofein

najdeme také v kávě, černých čajích a energetických nápojích. Právě konzumace energetických nápojů může být pro naše zdraví nebezpečná, zejm. v kombinaci s alkoholem, kdy může: *„zvyšovat riziko závislosti na alkoholu, kofein navíc při vysokých dávkách vyvolává třes, bušení srdce, vede k podrážděnosti, bolestem hlavy a nespavosti. U dětí způsobuje úzkostlivost, podrážděnost a časté probouzení. Navíc je zde riziko odvodnění organismu.“* (Hrnčířová, 2012, s. 9). Také je zde nezanedbatelný obsah cukru, což opět může vést k riziku rozvoje nadváhy a obezity, především u dětí a mladých lidí, kteří mají tento nápoj v oblibě (Hrnčířová, 2012).

Přehled doporučených denních dávek pro školní a adolescentní děti je uveden v příloze č. 2.

3.2. Pohybová aktivita u dětí staršího školního věku

Na přeměnu energie má vliv kromě pohlaví a hmotnosti především fyzická aktivita (Společnost pro výživu, 2011).

Velkou část energie potřebuje dětský organismus ke své fyzické aktivitě. Rozdílnost energetických potřeb je závislá na pohlaví dítěte, věku, hmotnosti, výšce, tělesném povrchu, na zdravotním stavu a dalších faktorech. Metabolické procesy organismu nepříznivě ovlivňuje nedostatek nebo nadbytek energie. To může vést k nedostatečné nebo také neadekvátní tvorbě tkání. Projevem je typicky malnutrice nebo obezita. Velkou roli hraje v tomto procesu celkový zdravotní stav a pohybová aktivita dítěte (Nevoral, 2003).

V průběhu vývoje jedince dochází ke změnám zaměření pohybové aktivity. Zatímco v raném dětství je aktivita spíše spontánní a realizovaná formou her, ve vyšším věku, zhruba od 10. roku stále sice přetrvává spontánní ráz pohybové aktivity, ale současně už se zaměřuje určitým směrem podle motivace a zájmu dítěte. Převažují hry ve volném terénu, běh za určitým cílem, jízda na kole, v zimě pohyb na sněhu a ledu, většinou neorganizovaně. Minimální doporučená doba pro plnou pohybovou aktivitu u dětí ve školním věku je jedna hodina denně (Máček, 2011). Stejné doporučení rozsahu pohybové aktivity udává i Světová zdravotnická organizace (Kalman, 2011).

Lze říci, že naprostá většina dětí v České republice má nedostatek pohybové aktivity. Hovořit můžeme cca o 80 %. Většina dětí také tráví hodně času u televize či počítače, přičemž množství času tráveného u počítače roste s věkem (Inchley, 2016).

3.3. Posuzování zdravého vývoje dítěte

V této části textu už se podíváme na samotné způsoby posuzování vývoje dítěte a případné odchylky ve vztahu k výživě.

Základní součástí pediatrického vyšetření je hodnocení stavu výživy školních dětí a adolescentů. V praxi se provádí standardně měřením výšky a hmotnosti. Součástí je odebrání nutriční anamnézy. K hodnocení proporcionality tělesné hmotnosti k výšce se používá percentilové hodnocení hmotnostně výškových indexů, případně body mass index (BMI). Pomocí tohoto měření se v praxi vyhledávají subklinické formy malnutrice (např. nedostatek železa, jódu) nebo onemocnění typu obezity či mentální anorexie (Svačina, 2013).

Percentilové hodnocení – percentilové grafy jsou výstupem rozsáhlého antropologického šetření české populace dětí, pubescentů a postpubescentů vypracované našimi předními odborníky (Bláha, Vignerová, Lhotská). Grafy udávají od 3. po 90. a 97. percentil. Pro určitý věk hodnota percentilu znamená, že dané procento dětí v souboru dosahuje této nebo nižší hodnoty. Za průměrné jsou považovány hodnoty kolem 50. percentilu s ohledem na věk a pohlaví dítěte. Za přiměřené odchylky jsou považovány takové, které dosahují k 25. nebo 75. percentilu. Za rizikové vzhledem ke zdravému vývoji jsou považovány hodnoty mezi 90. a 97. percentilem, kdy už je tělesná hmotnost v poměru k tělesné výšce neúměrně vysoká (Fraňková et al., 2015). Výkladový ošetřovatelský slovník o percentilových tabulkách říká, že jde o: *„graf s čárami vyznačujícími průměrné hodnoty výšky, váhy a obvodu hlavy v porovnání s věkem a pohlavím, s jejichž pomocí se hodnotí tělesný vývoj dítěte; čáry růstu v grafu se nazývají centily a počet centilů předvídá procento dětí, které jsou v určitém věku pod tímto měřením; např. 10 centil znamená, že 10 % populace stejného pohlaví a věku bude menší a 90 % bude větší; děti, jejichž růst je nad 97 nebo pod 3 percentilem, by měly být vyšetřeny.“* (Výkladový ošetřovatelský slovník, 2007, s. 372).

Pravidelné sledování výšky a hmotnosti těla pediatrem slouží jako ukazatel, je-li vývoj dítěte v pořádku, nebo zda se objevují odchylky, které by mohly naznačit např. riziko obezity (Fraňková et al., 2015). Při hodnocení stavu nadváhy nebo obezity sledujeme množství aktivní tělesné hmoty a množství tuku. Hlavním znakem obezity je množství tuku v těle v závislosti na pohlaví a věku dítěte. Chlapci ve věku od 7 do 17 let mají množství tuku v rozmezí 12-15 %, u dívek stejného věku je hodnota 18-23 %. Jednou z metod hodnocení je měření tloušťky kožní řasy kaliperem (Fraňková et al., 2000).

Mezi další metody způsobu zjišťování nadváhy a obezity patří hodnocení poměru obvodu břicha k tělesné výšce. Tento poměr by neměl přesahovat 50 %, tedy hodnotu poloviny tělesné výšky, ale pokud možno, měl by být menší (Fraňková et al., 2015).

Jak uvádí Svačina (2013), je nutné výživový stav sledovat především u osob ve školním věku či období adolescence s vyhraněným, alternativním, výživovým stylem, u dětí, které z různých důvodů netolerují některou potravinovou skupinu či potravinu, která je důležitým zdrojem specifických živin (např. mléčné výrobky jako zdroj vápníku, obiloviny s lepkem, substituované kukuřičnou moukou – nedostatek vitaminu B_6 apod.). Sledovány jsou také školní děti a adolescenti s chronickým onemocněním, které přispívá k malabsorpci a zhoršenému metabolismu živin, jako je např. Crohnova choroba, chronická pankreatitida, onemocnění jater, nádorové onemocnění apod. Dále píše, že je nutné časté sledování osob se zvýšenou energetickou a nutriční potřebou v důsledku hypermetabolismu (jako je onemocnění štítné žlázy, nebo v období rekonvalescence) nebo zvýšených ztrát (onemocnění ledvin, chronická průjmová onemocnění apod.).

3.4. Odchylky ve vývoji dítěte v souvislosti s výživou

V této části kapitoly se budeme zabývat odchylkami ve vývoji ve vztahu k poruchám výživy. Nejdříve se zaměříme na problematiku nadváhy a především obezity, dále věnujeme prostor stejnému tématu u romské populace. Následovat budou další poruchy výživy, se kterými se můžeme ve starším školním věku setkat, např. anorexie a bulimie.

3.4.1. Nadváha a obezita u dětí staršího školního věku

Kasper (2015) popisuje, že obezita je: *„Odchylnost od normální hmotnosti, podmíněná zmnožením tělesné hmoty“* (Kasper, 2015, s. 245). Obezita je odpovědí organismu na nerovnoměrnou energetickou bilanci, kdy energetický přívod potravy převyšuje fyziologické potřeby organismu. Kritériem dosažení nadváhy u dětí je převýšení 85. percentilu hodnot populace. Tzn., že daný jedinec přesahuje svou hmotností 85 % všech subjektů populace a věkové skupiny. Hranicí obezity je pak 95. percentil, neboli situace, kdy index tělesné hmotnosti je vyšší než u 95 % populace (Fraňková et al., 2000). V průmyslových zemích se počet obézních v posledních desetiletích stále zvyšuje (Kasper, 2015). Také Světová zdravotnická organizace udává, že výskyt nadváhy a obezity dětí ve vyspělých zemích nabyl epidemických rozměrů (Currie et.al., 2008; Janssen et al., 2005 cit. Podle Kalman, 2011). Česká republika je na předním místě v oblasti prevalence obezity v rámci evropských států (Fraňková et al., 2013). Výskyt obezity, výrazně se zvyšující po celém světě, má příčinu především v životním stylu s nedostatkem pohybu, tedy nedostatečném energetickém výdeji a kvalitě výživy. V předchozím textu jsme již popsali, že obezita bývá považována za onemocnění celé rodiny, což může být způsobeno geneticky, způsobem životního režimu a stravovacími zvyklostmi (Nevoral, 2003).

Fraňková et al. (2015) vidí příčiny obezity v dětském věku v genetice, výživě, pohybu, psychice, rodině, psychosociálním prostředí, v krátkodobých a dlouhodobých fyzikálních a biologických faktorech. Je možné, že 40-70 % změn tělesné hmotnosti je určeno genetikou. Mnohé výzkumné studie zjistily, že větší riziko obezity u dítěte bylo v rodinách, v nichž jeden nebo oba rodiče byli obézní a kde byla zvýšená tělesná hmotnost doprovázena diabetem 2. typu, hypertenzí, metabolickým syndromem či vysokou hladinou cholesterolu. Menším rizikem byl výskyt obezity u sourozenců. Byly prokázány vlivy dědičnosti na rozvoj obezity porovnáváním jednovaječných a dvojvaječných dvojčat. Mezi páry jedno- i dvojvaječných dvojčat byla vysoká shoda v energetické bilanci a hmotnosti, a to i v případě rozdíleného prostředí a při výchově u adoptivních rodičů. Jejich hodnoty se blížily rodičům biologickým. Tzv. obezitogenní prostředí se podílí na vzniku obezity asi z 30 %, zbytek má genetický původ.

Mírné zvýšení váhy v dětském věku nemusí znamenat obezitu, ovšem její riziko se tím zvyšuje. Nadměrná váha může ohrožovat zdraví dítěte a zvýšit pravděpodobnost chronických onemocnění. Ta mohou ve vyšším věku ohrožovat život jedince i délku jeho života. U obézních dětí dochází k řadě změn ve struktuře i funkcích jednotlivých systémů a také organismu jako celku. Nezdravá váha má vliv na metabolismus, biochemické procesy, dochází k morfologickým změnám. Zatěžována je kostra, může docházet ke změnám na páteři (Fraňková et al., 2015). Fraňková et al. (2015) uvádí: *„Již v dětském věku je narušen metabolismus lipidů (tuků) a sacharidů (glukózy). Narušený lipidový metabolismus se projevuje vyššími hodnotami celkového cholesterolu. Tyto poruchy se zahrnují pod pojmem metabolický syndrom. Organismus není schopen reagovat přiměřeně na inzulin. Tvorba i množství inzulinu jsou zvýšeny, ale cílové buňky na něj reagují nedostatečně. Výsledkem je cukrovka (diabetes mellitus) 2. typu. Obezita také nadměrně zatěžuje srdečně-oběhový systém. Mnoho obézních dětí trpí vysokým krevním tlakem. Změny v činnosti organismu a s tím související zdravotní potíže působí obézním dětem velmi často problémy v psychice a chování. Obézní dítě nemůže fungovat tak dobře jako zdravé dítě s normální hmotností, v mnohém mu nestačí.“* (Fraňková et al., 2015, s. 12-13).

Česká republika se účastní již od roku 1994 studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Childern). Předmětem této studie je provedení komparativních analýz behaviorálních komponent zdraví u souboru českých dětí ve věkovém rozmezí 11 – 15 let. Dotazníkový formulář tohoto výzkumu je zaměřen na specifické oblasti chování, které mají významný vztah k tělesnému a duševnímu zdraví dětí a mládeže, jako je kouření, užívání alkoholu, zdravotní psychosomatické obtíže, užívání léků, výživa a stravovací zvyklosti, pohybové aktivity, volnočasové aktivity, rodina a úrazy. Z výzkumné studie HBSC vyplynulo, že nadváhou nebo obezitou se české děti neliší od mezinárodního průměru. Napříč všemi věkovými skupinami je častější výskyt obezity u chlapců než u dívek. S nadváhou nebo obezitou se můžeme setkat u českých dětí ve 29 % u jedenáctiletých, 28 % u třináctiletých a ve 23 % u patnáctiletých chlapců. Výskyt nadváhy a obezity u dívek je zhruba poloviční. Nespokojnost s vlastní postavou se vyskytuje u každé třetí až čtvrté dívky. Více negativně hodnotí svou postavu starší dívky (Inchley, 2016).

Bylo zjištěno, že v některých oblastech dochází k odlišnostem ve stravování mezi dětmi s normální hmotností a dětmi s obezitou. Zaznamenány byly například odlišnosti v denním rytmu příjmu potravy. Obézní děti ve věku 11-12 let snídaly daleko méně než děti s normální hmotností, ale 60 % energetického příjmu obézních dětí připadal na odpolední a večerní hodiny. U dětí s normální hmotností byl energetický přívod rozložen rovnoměrně.

Studie ukazují, že obezita, která začala již v dětském věku, vede k závažnějším zdravotním problémům ve středním věku, než když k jejímu vzniku dojde až později. Častěji se vyskytovala řada onemocnění jako kardiovaskulární, kloubní nebo diabetes II. typu u osob, které trpěly nadváhou či obezitou již v dětském věku. Také délka života těchto osob byla kratší (Fraňková et al., 2000). Také Kasper (2015) uvádí, že je podle výskytu obezity v rodině a nadváhy jedince v pubertě v podstatě možné předpovědět hmotnost dítěte v dospělém věku. Jedinec, který se v dětství potýkal s nadváhou, má v dospělosti dvakrát větší riziko vývoje obezity oproti dětem s normální hmotností.

3.4.2. Nadváha a obezita u romské populace ze sociálně vyloučených lokalit

Protože v této práci, chceme dát do porovnání i problematiku zdravého stravování u romských dětí ze sociálně vyloučených lokalit, zaměříme se teď krátce na téma nadváhy a obezity u této skupiny obyvatel.

Hajduchová (2014) uvádí, že: „Na úrovní výživy platí, že chudí trpí častěji obezitou, protože si nemohou finančně dovolit kvalitní stravu, čímž se tedy jejich sociální situace odráží na zdravotním stavu.“ (Hajduchová, 2014, s. 45). Přesto výskyt nadváhy a obezity u romské dospělé populace byl zjištěn ve srovnatelné míře jako u majoritní populace. V romské populaci byl vyšší výskyt obezity, v majoritní pak převažovala u osob nadváha. U romských mužů i žen byl zaznamenán častější problematický obvod pasu, oproti mužům a ženám z majoritní populace (Olišarová, 2016).

Zdá se, že nadváha je způsobena u dětí i dospělých podobou a složením běžného jídelníčku a to může odrážet postoje Romů k hmotnosti. Odborníci uvádějí, že je komplikované přesvědčovat a edukovat příslušníky romského etnika v oblasti zdravotních dopadů nadváhy a obezity, protože u nich často stále přetrvává dojem, že jde o projev prosperity, bohatství a štěstí. Ukazuje to příklad, kdy romské děti pobývaly v ozdravovně,

kde úspěšně redukovaly hmotnost. Po příjezdu jejich rodičů na návštěvu se potýkali se značnou nespokojeností rodičů, že jejich děti snížily svou hmotnost (Fraňková et al., 2013).

3.4.3. Další poruchy příjmu potravy u dětí staršího školního věku

Poruchy jídelního chování a příjmu potravy je možné najít od dětského věku po adolescenci, a pokud přetrvávají, i v dospělém věku (Fraňková et al., 2013). Nejedná se tedy pouze o nadváhu a obezitu, o kterých jsme mluvili v předchozí kapitole. S ohledem na vývojová specifika tohoto věku se mohou vyskytovat také další poruchy příjmu potravy a s nimi související zdravotní obtíže.

Již jsme se zmínili o tom, že u dětí staršího školního věku dochází k výrazným změnám ve vzhledu těla. S tím souvisí sebehodnocení jedince a utváření sebeobrazu. Toto hodnocení sebe sama může mít vliv na motivaci ke snižování tělesné hmotnosti, která nemusí souviset se stavem výživy, ale i tak je silným důvodem ke snaze měnit svou postavu ve smyslu redukce. Zopakujme si také to, že může jít o cestu ke zdravotnímu riziku v důsledku nesprávných změn ve stravování (Kalman, 2011).

Toto chování je dnes ve společnosti označováno jako „dietování“, v zahraniční literatuře „dieting“. Pro zdraví je to chování velmi nebezpečné. Daňková (2017) uvádí, že: *„pojem dieting označuje problematické zásahy do stravovacích návyků spojené zpravidla s nadužíváním redukčních diet či jinými zásahy do příjmu potravy za účelem redukce tělesné hmotnosti.“* (Daňková, 2017, s. 2). Často je důvodem zkreslené vnímání vlastní postavy, módní trendy a tlak společnosti (Daňková, 2017). V posledních desetiletích se tento typ chování posouvá stále do nižších věkových skupin (Fraňková, 2013). Ve věku 12 – 19 let se v minulosti pokoušelo hubnout za účelem redukce tělesné hmotnosti více než 40 % dětí a dospívajících (Daňková, 2017). Podle studie HBSC (2016) je výskyt dětí, které drží dietu, 10 % u 15letých chlapců a 25 % u 15letých dívek. Je zřejmé, že dívky se o redukci své hmotnosti pokoušejí častěji než chlapci. S rostoucím věkem snaha o redukci hmotnosti u dívek roste a u chlapců naopak klesá (Inchley, 2016). Tyto diety mohou vést ke stavu celkové nebo částečné podvýživy, avitaminózy, nedostatku minerálů apod. Mohou mít nepříznivé fyziologické důsledky v oblasti metabolismu, nervové činnosti, opoždění růstu, oddálení puberty, osteoporózy. Nepříznivý vliv mají ovšem i na duševní činnost. Mohou být narušeny kognitivní, rozumové činnosti (Fraňková et al., 2000). Chování může vést ke skutečným poruchám příjmu potravy, a to mentální anorexii, mentální bulimii či paradoxně i k obezitě (Fraňková et al., 2013).

V posledních letech se ale přidává další porucha chování, která je popsána hlavně u dospělých osob, ale vyskytovat se může i u mládeže. Je jí orthorexie, kde je charakteristickým rysem obsedantní složka. Při této poruše je omezeno spektrum potravních zdrojů, ale příčinou jsou racionální (a spíše pseudoracionální) důvody pro selekci určitých, jedincem uznávaných potravin a jídel. Příčinou nejsou chuťové preference, vztah k tělesným rozměrům nebo neovladatelná žádostivost jako je tomu u jiných poruch příjmu potravy (Fraňková, Pařízková, and Malichová, 2013).

Dalším jevem, který může a provází poruchy příjmu potravy, je závislost na jídle. Pokud vzniká závislost v adolescenci, může být velice nebezpečná. Samotná závislost může mít některé podobné vlastnosti jako závislost na návykových látkách. Typicky se projevuje tím, že si člověk daný předmět nedokáže odepřít, myšlenky a jediná motivace je zaměřena

na uspokojení žádosti o něj. V případě jídla pak nemusí jít o vyvolání potřeby biologickým signálem, tedy hladem. Nebezpečná může být záliba ve sladkých pokrmech, která se vyvíjí už od časného věku. Její podpora závisí na jídelních zvyklostech rodiny, dané kultury a společnosti. Svátky a nejrůznější obřady jsou spojovány s konzumací sladkých jídel a nápojů. Na trhu je velké množství sladkých pamlsků a jejich konzumace je ve velké míře podporována reklamou. Postoje společnosti vůči sladkostem jsou však rozporuplné. Na jedné straně jsou varovné signály a upozornění o škodlivosti jednoduchých cukrů a zákazy jejich konzumace. Návyk na sladkém je u adolescentů a dospělých považován za výraz poživačnosti a marnotratnosti, nedostatku sebeovládání ve spojení s vyšší tělesnou hmotností. Na druhé straně jsou ale sladkosti častým dárkem, přinášejí se jako pozornost u nejrůznějších příležitostí. Za další samostatnou kapitolu je možné považovat závislost na čokoládě. Obliba čokolády spočívá v kombinaci její sladké chuti, jemné textury, palatability, vůně, obsahu tuku (kakaového másla). Působí tak na více smyslů a je spojena s příjemnými pocity. Doposud nebylo dostatečně vysvětleno „bažení“ (craving) po čokoládě (Fraňková et al., 2013).

4. Životní styl dětí staršího školního věku

V souvislosti s tématem práce se musíme v neposlední řadě zmínit také o aktuální situaci v životním stylu dětí staršího školního věku. Zaměříme se zde samozřejmě na stravovací a pohybové zvyklosti a představíme si základní trendy dnešní doby a výstupy dostupných průzkumů. Na toto téma se opět podíváme i v souvislosti s romskou populací.

4.1. Stravovací a pohybové zvyklosti u dětí staršího školního věku

Zmínili jsme se o tom, že ve starším školním věku dochází k osamostatňování se v rámci stravování. Můžeme tedy popsat některé negativní jevy, vyskytující se u dětí, které se starají samy o svoje svačiny nebo dokonce i obědy. Děti stále častěji dostávají peníze, aby si samy obstaraly jídlo. Často situace končí nákupem různých pamlsků místo hodnotných potravin (Fraňková et al., 2000). Ve školním věku a v období adolescence se může negativně uplatňovat návyk stravování v síti restaurací nabízejících „fast foods“. Tato strava je často deficitní pro některé důležité složky výživy. Je chudá pro příjem vápníku a vitaminu A. Naopak je velmi kaloricky bohatá, obsahuje především saturované tuky a obsahuje vysoké množství sodíku. Zmírnění dopadů může přinášet nabídka zeleninových a ovocných salátů, které ovšem nejsou často výběrem adolescentů. Důležitou roli hraje pitný režim a s ním související volba nápoje. Děti často při možnosti volby nápoje dávají přednost raději slazeným limonádám či Coca-cole před mlékem, ovocnými čaji a šťávami s obsahem vitaminů (Nevoral, 2003). Tato situace může vést k upevňování nevhodných a nezdravých stravovacích návyků. I přes to, že děti mají dobré znalosti o zdravé výživě, jejich výběr se od jejích zásad často velmi vzdaluje (Fraňková, 2000).

Velkým problémem se ukazuje vynechávání snídaní dnešních školních dětí. Podle Nevorala (2003) děti často vynechávají snídani s tvrzením, že na ni nemají čas nebo jim snídaně nechutná, nejsou na ni zvyklé. Oběd často dítě ve školní jídelně nejí, může také vynechávat maso a zasytit se pouze přílohou, což je pak příčinou dojídání po návratu domů tím, co právě doma je. Mohou to být např. sušenky, rohlíky, další moučné či sladké potraviny. Velkým zlozvykem je pití přeslazených nápojů. Nešvarem v mnoha rodinách je také konzumace pochutin po večeři, většinou při sledování televize. V případě výskytu obezity s tímto stravovacím režimem je tak často nutné upravovat stravovací režim nejen dítěte, ale celé rodiny. Studie HBSC (2016) uvádí, že procento dětí, které snídají, není příliš vysoké a s přibývajícím věkem se dále snižuje. V rámci studie HBSC byl výskyt dětí, které snídají každý den během pracovních dní v rozmezí od 42 % (15leté dívky) do 69 % (11letí chlapci). Častěji bylo shledáno každodenní snídání u chlapců než u dívek. Bylo také zjištěno, že procento dětí, které snídají, klesá s věkem. Ve věku 11 let bylo pravidelné zařazení snídaně u 69 % chlapců a 61 % dívek, ale v 15 letech pouze u 46 % chlapců a 42 % dívek. Děti raději celkově jedí ovoce než zeleninu, ale i konzumace těchto potravin s věkem klesá. Alespoň jednou za den jí ovoce jen 42 % dětí, 32 % denně jí zeleninu. Častější je konzumace u dívek než u chlapců. Navíc více než čtvrtina dětí konzumuje denně sladkosti (bonbony, čokoládu apod.), častější je spotřeba ve všech věkových skupinách u dívek než u chlapců. Colu a slazené nápoje každý den konzumuje asi čtvrtina chlapců a pětina dívek (Inchley, 2016).

Světová zdravotnická organizace doporučuje konzumaci ovoce a zeleniny alespoň ve 2-3 porcích denně (WHO, 2002 cit. podle Kalman, 2011). Kromě 11letých dívek konzumuje denně ovoce méně než polovina dětí. Nejnižší procento pak můžeme sledovat u 15letých chlapců (29 %) a nejvyšší u 11letých dívek (55 %). Častěji ovoce konzumují dívky ve všech věkových skupinách. S věkem se konzumace ovoce u dětí snižuje. U konzumace zeleniny je situace ještě více kritická. Každý den zařazuje do svého jídelníčku zeleninu např. přibližně jen 21 % 15letých chlapců. Chlapci konzumují zeleninu méně často než dívky (Inchley, 2016). Z českých studií obecně vyplývá, že české děti z ovoce preferují to, které se pěstuje u nás, např. jablka, jahody, třešně) a odmítají luštěniny a některou zeleninu nebo její úpravu (Fraňková et al., 2013). Naopak jako vysoká se jeví konzumace sladkostí srovnatelně u dívek i u chlapců. Přibližně třetina dětí ve věku 11-15 let udává každodenní konzumaci sladkostí. Méně než třetina dětí konzumuje denně slazené nápoje (Kalman, 2011). Záliba ve sladkém a tučném jídle přímo souvisí s nabídkou potravin dětem. Jde o nabízení potravin jako lahůdek. Zvýšená energetická hodnota těchto pochoutek může být příčinou začínajícího vzniku nadváhy a obezity. Děti preferují kombinaci sladké a tučné chutě a tato preference je, jak jsme již zmínili, upevňována vlivem dárků, oslav, odměn ve formě právě těchto pamlsků (Fraňková, et al., 2000). V oblíbenosti jídel u školních dětí vítězí pizza a tradiční česká jídla. Uveďme studii, ze které vyplývají zajímavé poznatky o tom, co si děti představují pod pojmem „zdravá výživa“. Většina si pod pojmem vybaví zeleninu a ovoce, menší počet dětí saláty, ryby a netučná jídla. Jen 1 % však uvádí vyváženou a pravidelnou stravu. Faktem je, že děti většinou dokáží vyjmenovat složky zdravého jídla, ale vyjmenované se často neshoduje s reálnou preferencí a konzumací (Marinov, 2011 cit. podle Fraňková et al., 2013).

Nedostatečná se u dětí zdá i pohybová aktivita. Téměř polovina dívek se intenzivně věnuje pohybu méně než pět dní v týdnu. S věkem frekvence pohybu klesá. Např. třetina 15letých je aktivní méně než tři dny v týdnu. U chlapců se zvyšuje pohybová aktivita od 11 do 13 let, ovšem v 15 letech se opět vrací na úroveň 11 let. Studie došla k závěru, že tři čtvrtiny dětí nedosahují na 60 minut pohybové aktivity každý den v týdnu. Vyšší pohybová aktivita je u chlapců než u dívek, u kterých s rostoucím věkem klesá. Výskyt nadváhy a obezity u dětí pozitivně koreluje s pohybovou inaktivitou. U dětí je také časté sledování televize více než 2 hodiny denně. Také u počítače tráví přibližně sedm z deseti dětí více jak dvě hodiny denně. Množství času takto tráveného roste s věkem jak u dívek, tak u chlapců. Lze říci, že oproti roku 2002 mírně pokleslo množství času stráveného u televize. Ovšem čas trávený u počítače stoupl přibližně z 30 % v roce 2002 na 80 % ve skupině patnáctiletých dětí (Kalman, 2011).

4.2. Specifika zdravotního stavu a životního stylu romské populace

V roce 1993 byla situace romských dětí a mladistvých zařazena vládní analýzou do rizikové skupiny. Příčiny jsou především viděny v nedostatečných hygienických podmínkách, návycích, ale i v nekázni romských rodičů při dodržování přiměřené životosprávy (Dunovský, 1999). Ve srovnání s většinovou populací je zdraví romské populace považováno za výrazně horší. Mezi nejčastější zdravotní komplikace u romské populace patří hypertenze, onemocnění srdce, obezita, revmatismus, diabetes 2. typu a deprese. Významné rozdíly ve zdravotním stavu byly vypozorovány mezi romskou populací žijící mezi většinovou populací a tou, která žije v sociálně vyloučených lokalitách. Za

příčiny horšího zdravotního stavu oproti většinové společnosti je považováno nízké společenské postavení některých skupin romské populace, nízký ekonomický a kulturní kapitál, nezdravé stravovací návyky a nedostatek pohybu, který vede k vyššímu výskytu obezity. Dále pak nižší úroveň bydlení a s tím související horší osobní hygiena a vyšší riziko infekčních onemocnění. Zdravotní znevýhodnění romských dětí může být zapříčiněno následujícími zjištěnými rozdíly mezi romskou populací a populací většinovou:

- Těhotenství romských žen trvá kratší dobu oproti většinové populaci.
- Romští novorozenci mají nižší porodní hmotnost a délku.
- Romské děti jsou méně často kojené.
- Ve věku 18 měsíců je u romských dětí vyšší nemocnost.
- U romských dětí ve věku 18 měsíců a starších se častěji vyskytují vývojové vady.
- U romských dětí je častější výskyt hospitalizace.

Bylo také zjištěno, že se u romských těhotných žen častěji vyskytuje horší úroveň stravovacích návyků. Konkrétně jde o upřednostňování slazených nápojů, tučných a sladkých jídel, nižší konzumaci bílkovin, zeleniny a ovoce. Novorozenci romských matek mají také nedostatek jódu, což ovlivňuje nejen horší funkci štítné žlázy, ale také vyšší riziko výskytu vývojových poruch a mentálního zaostávání. Ve srovnání s většinovou populací také bylo shledáno vyšší množství trans-mastných kyselin v mateřském mléce oproti matkám z většinové populace. Příčinou tohoto jevu mohou být špatné stravovací návyky matek (International Organization for Migration, 2015).

Horší úroveň stravovacích zvyklostí ovšem není jen u těhotných romských žen. Méně zdravé stravovací návyky byly zjištěny obecně u romské populace napříč všemi věkovými skupinami a bez ohledu na pohlaví, jak se podívám dále. Například v konzumaci ovoce a zeleniny v romské minoritě je nejčastější konzumace 1-2x týdně, ve většinové populaci se více pohybuje konzumace ve vyšších frekvencích (Olišarová, 2016). V roce 2013 bylo provedeno dotazníkové šetření u romské populace zaměřené právě na konzumaci ovoce a zeleniny a životní styl. Respondenty tvořily osoby z romské dospělé populace. Z tohoto šetření vyplynulo, že pouze 16 % respondentů zná doporučení pro minimální příjem ovoce a zeleniny. Pouze 40 % dotazovaných osob vědělo, že zelenina je považována za nízkoenergetickou potravinu. Stejné procento ví, že ovoce a zelenina mohou být preventivním faktorem ve vzniku některých onemocnění. Jako velmi důležitou hodnotilo pro sebe konzumaci ovoce pouhých 51 % osob, u zeleniny tomu tak bylo u 41 %. Nedostatečná byla také samotná konzumace ovoce a zeleniny, u ovoce pouhých 20 % a u zeleniny 25 % osob zařazuje tyto potraviny v doporučeném množství. Navíc celých 40 % osob si myslí, že jejich příjem ovoce a zeleniny je dostatečný. Pro 60 % osob je ovoce a zelenina drahou potravinou. Z výsledků vyplynula preference bílého pečiva a nedostatečné zařazování celozrnných výrobků do stravy. Zjištěna byla zvýšená konzumace masa a masných výrobků (často pak salámy, párky, klobásy apod.) a jednoduchých cukrů. Jako pozitivní se ukázala častá konzumace luštěnin u 80 % osob (Stávková, 2014). Např. Kubátová (2009) naopak uvádí, že příjem luštěnin u romských dětí v roce 2002 byl nedostatečný. Je také zřejmý nízký příjem mléčných výrobků a rybího masa u romských dětí v roce 2002. V jídelníčku těchto dětí převažují tuky. Stejně jako u dospělé romské populace, i u dětské romské populace je nedostatečný příjem ovoce a zeleniny a má stále klesající tendenci. Naopak zvýšený je příjem uzenin, salámů a klobás. Výstupy z této studie jsou vztaženy pouze na Ústecký kraj (Kubátová, 2009).

Vysoký energetický příjem je zapříčiněn do značné míry konzumací jednoduchých sacharidů, především ve formě koláčů a koblih a buchet. Oproti majoritní populaci je také uváděna častější konzumace sladkostí (čokolády, sušenky, oplatky, zejm. tatranky) (Olišarová, 2016). Častější konzumaci volných tuků a cukrů u dětské romské populace (v Ústeckém kraji) udává i Kubátová (2009).

Tradiční romská jídla (např. balené zelí, goja, halušky apod.) konzumuje 1-2x týdně 35 % dotázaných Romů. 13 % Romů uvedlo, že tato jídla nekonzumuje vůbec (Olišarová, 2016).

Problematický u romských dětí je příjem vápníku. Ze studie realizované v letech 1998 – 2000 v Ústeckém kraji vyplynulo, že 16 % romských dětí vůbec ve své stravě nezná mléko a mléčné výrobky. Velmi nízký obsah ve stravě u romských dětí představuje i vláknina a vitaminy. Např. ovoce bylo konzumováno jen z 27 % doporučené denní spotřeby.

Ukazuje se, že v rozmezí let 1998 – 2002 došlo u romské populace v Ústeckém kraji ke změnám ve stravovacích zvyklostech. Strava se stala pravidelnější vzhledem ke konzumaci tří hlavních jídel denně (snídaně, oběd, večeře), ovšem zhoršila se nutriční hodnota této stravy. Z hlavních živin převažují ve stravě tuky, nízký je příjem bílkovin a sacharidů. Jako naprosto nedostačující se ukázal příjem vlákniny, vitaminu C, B_2 a vápníku. V porovnání s dětmi z většinové společnosti, nezávisle na pohlaví, byly v těchto letech zaznamenány vyšší hodnoty BMI u romské populace v Ústeckém kraji. Tzn., že byl u romských dětí větší počet osob s nadváhou a obezitou a naopak menší počet dětí s podváhou. V roce 2002 oproti roku 1998 častěji romské děti pravidelně snídaly. Vyšší se také ukázala frekvence obědů a večeří. Naopak se snížil počet dětí, které pravidelně zařazují dopolední přesnídávku a odpolední svačinu. Celkově byl zaznamenán trend směřující k pravidelné konzumaci tří nebo i více jídel denně. Velký vliv má na romské děti v Ústeckém kraji také rodinné prostředí. V roce 1998 školní jídelnu navštěvovalo pouze 15 % těchto dětí. Doma obědvalo 86 % romských školních dětí (Kubátová, 2009).

Některé zdroje uvádějí, že děti romského etnika nemají až tak velký problém s nedostatkem fyzické aktivity. Hodně času tráví venku, někdy i na úkor školní docházky (Fraňková et al., 2013). Oproti tomu např. Nesvadbová (2009) uvádí, že obecně velkým problémem se u Romů ukazuje pasivní trávení volného času, nebo pouze ojedinělé aktivity, které vyžadují fyzickou námahu. Z řad nezletilých naprostá většina Romů využívá volný čas k sedavé činnosti (43 %) nebo se občas věnuje činnostem nevyžadujícím větší námahu. Jsou to např. procházky, projížďky na kole, lehká fyzická činnost apod. (44 %). Fyzický trénink či pravidelné cvičení je patrné u romských dětí jen asi u desetiny z nich. Také Stávková (2014) popisuje, že byla u romské populace zjištěna velmi nedostatečná pohybová aktivita. V průběhu týdne ve sledovaném období nevykonávalo fyzickou aktivitu 84 % jedinců. Šetření také ukázalo na vysoký výskyt kuřáků v dané populaci (67 %). Děti z nižších sociálních vrstev se méně zapojují do pravidelné tělesné výchovy a dalších sportovních aktivit. U malých dětí je zájem o fyzickou aktivitu ovlivněn příležitostmi k ní, na tom, co jim rodiče umožní, jaké sportovní nářadí jim mohou koupit, mohou-li je vodit do tělocvičen, jezdit s nimi na hory apod. (Fraňková et al., 2000).

5. Automaty a bufety ve školách

V této kapitole popíšeme aktuální situaci v souvislosti s prodejními automaty a bufety u nás i ve světě. Důraz klademe na situaci v České republice, kde došlo v minulém kalendářním roce k legislativním změnám. Jejich vývoj zde popíšeme.

5.1. Automaty a bufety v českých školách a jejich nabídka

V posledních dvaceti letech se stalo běžnou praxí umisťování automatů s nabídkou slazených a energeticky bohatých nápojů, sladkostí, chipsů a obložených sendvičů či baget ve školách. Jejich umístění není neobvyklé ani v nemocnicích, na úřadech a jiných veřejně přístupných budovách (Hnilicová, 2014).

S věkem klesá počet dětí, které si nosí svačinu z domova a nahrazují ji potravinami a nápoji ve školním bufetu nebo automatu (Střítecká a Hlúbik, 2012). V mnoha zemích proto již delší dobu v souvislosti s bojem proti obezitě probíhá diskuse o nutnosti regulovat potraviny a nápoje ve školách a školských zařízeních. Do minulého roku patřila Česká republika k zemím, kde tato oblast regulována nebyla. Je ovšem zřejmé, že nevhodnost podávání některých nápojů a potravin ve školách narušuje odpovědnost školy za vytváření zdravého životního stylu u dětí a mládeže. Ta vyplývá z § 29 odst. 1 zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen „školský zákon“). Menší děti jsou oproti dospělým vnímavější na nové podněty, a co se naučí v dětství, jaké zásady si osvojí, si většinou uchovávají do dospělého věku (MŠMT, 2015).

Podle České školní inspekce byly ve školním roce 2012/2013 na 62 % škol, ve kterých proběhla kontrola, k dispozici žákům jiné stravovací služby než je školní jídelna. Nejčastěji v podobě automatu s chlazenými nápoji a bufetu. Potravinový automat se nacházel v necelé čtvrtině škol, které nabízejí jiné stravovací služby, automat s teplými nápoji bylo možné najít v 16 % škol (Česká školní inspekce, 2013). Ve školním roce 2014/2015 udávala Výroční zpráva České školní inspekce doplňkový prodej v podobě potravinových a nápojových automatů a bufetů u 19 % kontrolovaných subjektů. Převážně slazené nápoje nabízelo 46 % subjektů. Energetické nápoje byly nabízeny ve 21 kontrolovaných školách, z toho 33 % tvořily střední školy. Pozitivem byla zjištěná klesající tendence výskytu nevhodných potravin (Česká školní inspekce, 2016).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2016) v Důvodové zprávě k návrhu vyhlášky o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních (dále jen „Důvodová zpráva“) uvádí porovnání počtu automatů na chlazené i teplé nápoje v roce 2011 a 2014. Představuje tak výstupy monitoringu provedeného krajskými hygienickými stanicemi. V porovnání let 2011 a 2014 došlo k navýšení počtu automatů na chlazené (z 30 % na 38 %) i teplé (z 13 % na 17 %) nápoje. Zvýšil se i počet potravinových automatů (z 12 % na 22 %). Došlo ke zvýšení nabídky slazených ovocných nápojů či džusů. Pozornost si zaslouží vyšší výskyt nápojů s obsahem kofeinu a iontových nápojů, a to již na základních školách. V nabídce potravinových automatů došlo ke zvýšení nabídky balených cukrovinek. V ostatních produktech se situace v roce 2011 a 2014 výrazně neliší (plněné pečivo, bagety, trvanlivé pečivo, slané chuťovky, smažené brambůrky apod.). Z výsledků výzkumu realizovaného

v roce 2011 vyplývá, že nejčastěji byly v automatech na chlazené nápoje nabízeny slazené nápoje (82 %), ochucené slabě mineralizované vody (73 %) a slazené ovocné nápoje a džusy (66 %). Potravní automaty nejčastěji nabízeli balené cukrovinky (86 %). Bufety ve školách pak slané chuťovky (67 %), čerstvé pečivo (58 %) a jemné pečivo (56 %). Z nápojů měly v bufetech největší zastoupení slazené ovocné džusy (75 %), ochucené středně mineralizované vody (66 %). Jedná se tedy o produkty s vysokým obsahem cukru. V automatech na horké nápoje byla nejčastěji zastoupena čokoláda, sladký čaj a káva. V desetině automatů dokonce instantní polévka (Pilnáčková et al., 2015).

V roce 2016 proběhl „Monitoring nabídky možností stravování v základních školách – automaty a bufety 2016“ (dále jen „Monitoring“). Realizován byl odborem hygiena dětí a mladistvých na pokyn hlavního hygienika ČR. Monitoring reagoval na potřebu získání validnějších dat o dostupnosti potravin nabízených žákům základních škol prostřednictvím automatů a školních bufetů. Bylo zjištěno, že automaty na potraviny – svačinky se nacházely v 37 % sledovaných škol. Nejčastěji tyto automaty nabízely müsli tyčinky (85 %), balené cukrovinky (81 %), slané chuťovky (52 %) a balené trvanlivé pečivo (42 %). Automaty na teplé nápoje bylo možné nalézt ve 22 % sledovaných škol s nejčastější nabídkou čokolády (95 %), nápojů s obsahem kofeinu (83 %), sladkého čaje (71 %). V 8 % nabízel tento automat také instantní polévku. Automaty na chlazené nápoje bylo možné vidět v 56 % škol. Jejich nabídka nejčastěji zahrnovala slazené ovocné nápoje a džusy (84 %), ochucené slazené mineralizované vody (83 %), neochucené mineralizované vody (70 %), slazené nápoje (66 %). V celých 66 % škol bylo možné nakoupit ve školním bufetu. Nejčastěji tyto bufety provozovala třetí osoba nezávisle na školní jídelně (69 %). Nabídka nápojů zahrnovala ochucené slazené mineralizované vody (82 %), slazené ovocné nápoje či džusy (76 %), neochucené mineralizované vody (61 %), neochucené sycené vody (53 %), neochucené nesycené vody (52 %), slazené nápoje (45 %), nápoje s obsahem kofeinu (23 %). V nabídce potravin převažovaly balené cukrovinky (94 %), müsli tyčinky (77 %), čerstvé pečivo (66 %), slané chuťovky (63 %), jemné pečivo (59 %), trvanlivé sladké pečivo (55 %), čerstvě připravené obložené pečivo (51 %), čerstvé pečivo celozrnné (49 %). Dále zde bylo možné najít sestupně žvýkačky, průmyslově balené plněné bagety a housky, párky v rohlíku, klobásy, salámy, paštiky, mléčné výrobky nad rámec „školního mléka“, kusové ovoce nad rámec „Ovoce do škol“, smažené brambůrky, smažené hranolky, zmrzliny, mražené krémy, balené směsi sušených plodů s oříšky, ovocné a zeleninové saláty, pizza atd. (MZČR, 2016). Ze závěrů monitoringu plyne: *„V porovnání s výsledky monitoringu zaměřeného na nabídku sortimentu potravin doplňkového stravování v základních školách, který byl proveden v letech 2011 a 2014, nebyla v roce 2016 zaznamenána změna v sortimentu potravin. Nadále rozhodující podíl sortimentu tvoří slazené nápoje, cukrovinky, slané chuťovky, jemné pečivo a balené trvanlivé pečivo. Přestože šetření bylo zaměřeno na doplňkové stravování základních škol, byl v 5,1 % nabídky automatů na chlazené nápoje a v 3,3 % nabídky nápojů ve školních bufetech nalezen chininový, iontový nebo energetický nápoj. V automatech na teplé nápoje v 83 % byly nabízeny nápoje s obsahem kofeinu (káva, kapučíno, mocca atd.) U automatů na chlazené nápoje byly nápoje s obsahem kofeinu (nápoje kolového typu) nalezeny v 9,6 %, v případě bufetového prodeje v 22,6 % nabídky“* (MZČR, 2016, s. 8).

Tuto situaci můžeme považovat za velmi kritickou vzhledem k tomu, jakým směrem jsou orientovány snahy o zlepšení zdravotního stavu populace a zvýšení úrovně stravovacích návyků dětí a dospívajících. Vzhledem k snahám zařazovat více předávání informací a

budování postojů vedoucích k lepším stravovacím zvyklostem žáků je s podivem, že se situace nijak výrazně nemění a zůstává tak nesoulad mezi tím, co je dětem ve výuce sdělováno a tím, s čím se mohou poté v prostorách škol setkávat a co jim je takto prezentováno jako normální a naprosto běžné.

5.2. Regulace automatů a bufetů ve vybraných zemích a v rámci Evropské unie

V různých zemích už je možné se delší dobu s regulací nabídky automatů a bufetů setkat. Například ve **Francii**, zemi s nejradikálnějším přístupem k problematice školních automatů, došlo již v roce 2004 k zavedení zákazu všech automatů na základních a středních školách s platností od roku 2005. Většina obyvatel Francie považuje tradiční francouzskou kuchyni a stolování za důležitou součást národní kultury, kterou je potřeba zachovat. Automaty byly dalším trendem ve fast-foodovém stravování, které postupně tradiční francouzský jídelníček vytlačuje. V **Itálii**, která v roce 2007 dostala závazek od distributorů automatů pod tlakem odborníků, že automaty na základních školách pro děti od 6 do 13 let nebudou obsahovat limonády a sladkosti, a že budou umisťovány mimo snadný dosah dětí. Stát také podporuje kontrolu obsahu automatů na školách a preferuje jogurty, čerstvé ovoce a ovocné šťávy. Konsumace těchto doporučených produktů se v zemi významně zvýšila. Zajímavé je, že tyto země patří k těm s nižším výskytem obezity. Ve **Velké Británii**, která patří k zemím s nejvyšším výskytem obezity, není úplný zákaz školních automatů, ale jejich obsah je regulován od roku 2006. Regulace se týká i potravin nabízených školní jídelnou. Snahou odborníků je dohled nad obsahem školních automatů dále zpřísňovat, omezit fast-foodová zařízení v blízkosti škol, tělocvičen a dalších míst určených pro děti. V zemi je diskutován také zákaz reklam na slané a sladké fast foodové produkty před devátou hodinou večerní. Britští lékaři také nabízejí možnost poskytovat rady a konzultace rodičům při úpravě jídelníčku jejich dětí. Podle lékařů ve Velké Británii by se omezení měla týkat nejen škol, ale i nemocnic (Hnilicová, 2014). **USA** jsou známé vysokým výskytem obezity a to i časté obezity patologické, kdy BMI přesahuje 40 – 50 kg/m², a to asi u 7 % americké populace. Patologická obezita má ve Spojených státech stále vrůstající tendenci (Sturm, R., Hattori, A. 2012 cit. podle Hnilicová, 2014). Situace se v různých státech USA liší. Např. ve městě New York je zavedena přísná regulace obsahu automatů nejen ve školách, ale ve všech veřejných institucích. I zde lékaři žádají omezení výskytu fast-foodových provozoven v blízkosti základních i středních škol a hřišť. Tlak odborníků v USA zapříčinil, že se producenti sladkých nápojů (CocaCola, Pepsi Cola) zavázali nenabízet své nápoje ve školách. V **Německu**, zemi, kde nemá školní stravování velkou tradici, není situace ohledně automatů ve školách celostátně řešena. Automaty, bufety a kantýny jsou zdrojem školního jídla. Někde je částečně kontrolován jejich obsah v závislosti na zdravotním uvědomění rodičů či učitelů. Zajímavá je situace ve **Finsku**, kde je školní stravování poskytováno bezplatně pro všechny děti základních škol. Finové jsou na toto stravování náležitě hrdí. Školní stravování podléhá přísné kontrole, z hlediska nutriční hodnoty a zásad zdravé výživy systém funguje velmi dobře. Přesto, že školní automaty nejsou zakázány, jejich obsah školy kontrolují a mají možnost zakázat žákům konzumaci určité potraviny nebo nápoje na půdě školy. Finové jsou toho názoru, že dobrá dostupnost a spokojenost se školním stravováním zapříčiňuje, že o produkty automatů není mezi dětmi velký zájem. Od roku 2007 nejsou v automatech nabízeny coca colového typu (Hnilicová, 2014).

V současné době jsou v zahraničí organizovány diskusní skupiny vyučujících zdravého stravování a správné výživy. Průběh těchto skupin byl předmětem kvalitativní studie zaměřené na vnímání účinnosti nutriční výchovy na chování žáků z pohledu vyučujícího. Tito vyučující se shodli, že je na školách potřeba více výuky věnované výživě a je potřeba ji zařazovat do více předmětů. Velice důležité je také vytvářet pozitivní vzory ve výživě a to nejlépe celým sborem učitelů, nejen jednoho, který se tématem výživy zabývá. Zároveň doporučují v prostředí školy eliminovat prodejní automaty, ideálně je z prostor školní budovy naprosto odstranit. Jako vhodné vidí zařazování edukačních nutričních programů do programu školy, zajišťování zdravého prostředí školy a zajištění školní zahrádky. V prostředí českých škol je výuka o výživě realizována v několika příbuzných oborech (především ve výchově ke zdraví, biologii, rodinné výchově apod.) v souladu s těmito poznatky. Také vyučující jsou z řad různých předmětů (nejčastěji vyučující výchovy ke zdraví, biologie, tělesné výchovy a jiné) (Kočí, 2016).

Hnilicová (2014) uvádí, že Evropská komise podporuje kroky v boji proti obezitě a má snahu, aby bylo vytvářeno takové prostředí, kde bude pro jednotlivce jednodušší rozhodovat se v zájmu svého zdraví. Evropská komise také podporuje a finančně se podílí na řadě projektů s tématem zdravé výživy, kam jednoznačně patří i problematika školních automatů. Odborníci z účastnících se zemí projektu „Eatwell“ („Dobře jíst“) došli k závěru, že nebudou doporučovat úplný zákaz školních automatů, ale shodli se na potřebě regulovat obsah. Automaty by měly nabízet nutričně hodnotné pokrmy. Součástí je také nutnost zavést vzdělávání žáků vedoucí ke zdravotnímu uvědomění. Tito odborníci považovali za nutné, aby žáci dostali dostatek informací o vztahu zdraví a zdravé výživy, a jak vše souvisí s neomezenou konzumací nezdravých pokrmů z automatů a sami tak porozuměli tomu, proč je potřeba jejich obsah zásadně měnit. Tento stav je pokládán za jednu z podmínek k tomu, aby daná opatření měla dlouhodobý efekt.

5.3. Regulace automatů a bufetů v České republice

Do roku 2016 bylo pouze v kompetenci ředitele školy, jak rozhodne o podmínkách a nabízeních potravinách a nápojích v prostorách školy (MŠMT, 2016). 20. září nabyla účinnosti vyhláška č. 282/2016 Sb. o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních (dále jen „vyhláška“) (viz Příloha č. 3). Vyhláška byla součástí novelizace tzv. školského zákona. Tato vyhláška: *„upravuje požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, a dále stanovuje výjimky, za nichž lze v odůvodněných případech nabízet k prodeji nebo prodávat potraviny, které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, pokud se nejedná o nabízení k prodeji nebo prodej žákům do splnění povinné školní docházky.“* (§ 1, vyhláška č. 282/2016 Sb.). Vyhláška se vztahuje k § 32 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen „školský zákon“) (MŠMT a MZ, 2016). Tento paragraf uvádí: *„Ve školách a školských zařízeních se zakazuje reklama, která je v rozporu s cíli a obsahem vzdělávání, a reklama, nabízení k prodeji nebo prodej výrobků ohrožujících zdraví, psychický nebo morální vývoj dětí, žáků a studentů nebo přímo ohrožujících či poškozujících životní prostředí a dále reklama a nabízení k prodeji nebo prodej potravin, které jsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou výživu dětí, žáků a studentů. Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet*

k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, stanoví ministerstvo a Ministerstvo zdravotnictví vyhláškou. Ministerstvo a Ministerstvo zdravotnictví dále stanoví vyhláškou podmínky, za nichž lze v odůvodněných případech nabízet k prodeji nebo prodávat potraviny podle věty první, pokud se nejedná o nabízení potravin k prodeji nebo prodej žákům do splnění povinné školní docházky." (§ 32 odst. 2 zákon č. 561/2016 Sb.).

Cílem předložení návrhu vyhlášky, bylo podle Důvodové zprávy: „snížit celkové „obezitogenní" prostředí, které na děti v současné době intenzivně působí a jehož důsledky se u nich v plné míře projevují, a dále zamezit u vymezených potravin bezúplatné, a tedy lákavé reklamní kampani v prostorách škol a školských zařízení" (MŠMT, 2016, s. 1). Vyhláška má snížit nebezpečí vlivu „obezitogenního" prostředí v prostorách škol a školských zařízení a snížit tak rizika vzniku závislosti na tomto prostředí u dětí a mladistvých. Navazuje na snahu zlepšovat stravovací návyky v dětské populaci a podporuje orientaci na potraviny s vhodnou nutriční skladbou a tím má zlepšovat zdravotní stav v dospělém věku (MŠMT, 2016). Důvodová zpráva dále představuje fakt, že: „škola jako instituce zajišťující výchovu a vzdělávání, je též spoluzodpovědná za formování správných návyků, které jsou součástí zdravého životního stylu, a touto vyhláškou bude naplněn i tento cíl, neboť nabídka prodeje bude v souladu se zásadami aplikovanými v rámci výchovného procesu" (MŠMT, 2016, s. 6). Také na svých internetových stránkách Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2016) dne 5. září 2016 uvedlo, že důvodem předložení tzv. „Pamlskové" vyhlášky byla potřeba snížení nezdravého prostředí ve školách a školských zařízeních. I nadále připouštělo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy nabídku a prodej potravin, ovšem pouze těch, které odpovídají svým výživovým složením zásadám zdravé výživy. Tato úprava se týká žáků povinné školní docházky. Na svém portále také informuje, že veškeré změny mají probíhat postupně, tzn., že dává školám možnost přizpůsobit bufety a automaty novým požadavkům. Dodržovat vyhlášku je pak nutné od 1. ledna 2017.

Umístění automatů ve školách je pro děti zdrojem rychlého občerstvení místo oběda nebo svačiny. Je tím zpochybňována funkce školy jako instituce, která má vliv na formování správných zdravotních návyků a zdravého životního stylu. Tím, že mají děti a dospívající na očích tyto automaty a využívají je, dochází k formování vzorců chování, které ovlivňují výživové zvyklosti a chuťové preference. Ty si odnášejí do pozdějšího věku. Systém propracovaného školního stravování narušovalo nekoordinované prostředí školního prodeje potravin a nápojů v automatech a bufetech v prostorách škol a školských zařízení. Umístění automatů a bufetů ve školách v podstatě legitimizuje jejich obsah a děti a mladiství jsou vystaveni vzájemně si odporujícím informacím. Na straně jedné je obsahem výuky vzdělávání a výchova ke zdravému životnímu stylu, na straně druhé negativně působící školní automaty a bufety s obsahem nevhodných výrobků v prostorách škol (Hnilicová, 2014). Snadnou dostupnost potravin a nápojů bohatých na energii je možné hodnotit vzhledem k zásadám zdravé výživy jako naprosto nevhodné. Rozvíjí a posilují se nezdravé výživové návyky, které jsou společně s nedostatkem pohybu hlavní příčinou dětské obezity, jejíž výskyt se stále zvyšuje (MŠMT, 2016).

Zastánci automatů často uvádějí právo na svobodný výběr a možnost svobodného rozhodování každého jednotlivce, jakožto základní atribut demokratické společnosti. Nicméně odpůrci upozorňují na to, že zaštiťovat se právem na svobodnou volbu v případě dětí není vůbec na místě, protože u nich teprve dochází k utváření vzorců chování, které

bude ovlivňovat výběr potravin. Ovšem i mezi zastánci automatů je řada těch, kteří uznávají, že obezita je celospolečenský problém a připouští tak určitou regulaci automatů (Hnilicová, 2014).

Jak uvádí Ševčík (2017), vyhláška byla vydaná po velmi důkladném šetření stravovacích zvyklostí dětí a zdravotním stavu dnešní dětské populace. Nejedná se o zákaz. Naopak vyhláška velmi podrobně uvádí, jaké potraviny lze ve školách nabízet a prodávat. Nezapomíná ani na možnost doprodeje zásob a již dříve sjednaných dodávek. Jako pomocný podklad, pro výběr potravin dovolených prodávat ve školách, slouží povinnost výrobců stanovená Ministerstvem zdravotnictví České republiky. Jedná se o povinnost uvádět na obalech výrobků všechny potřebné údaje o obsahu nutrientů (energie, tuky, z toho nasycené mastné kyseliny, sacharidy a z nich cukry, bílkoviny a sůl). Pozitivním počinem je vydání publikace „Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet“ (SZÚ, 2014). Autoři publikace zdůrazňují, že systém školního stravování, jak je stanoven českou legislativou, má nejen sytící a preventivní, ale i výchovný potenciál (Tláskal, 2014). Publikaci vydal Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu.

6. Empirická část

Předmětem výzkumu bakalářské práce je nabídka automatů a bufetů na základních školách a její vliv na stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol.

6.1. Cíle šetření

Naším cílem je touto prací přispět k získání přehledu o prvních vlivech pamlskové vyhlášky na stravovací zvyklosti žáků. Kladli jsme si za cíl zmapovat vzorce stravovacího chování žáků 8. a 9. tříd základních škol na Chomutovsku a zjistit, jakou roli v těchto vzorcích hrají potraviny a nápoje z automatů a bufetů ve školách. Prací jsme také chtěli zjistit, do jaké míry žáci využívají automaty a bufety ve školách a zda je v tomto směru rozdíl po zavedení pamlskové vyhlášky do praxe. Chtěli jsme znát i názor žáků na změny, které s sebou vyhláška přinesla.

Cílem práce bylo:

1. Popsat základní stravovací zvyklosti žáků 8. a 9. tříd základních škol a zdroje, které ke stravování skupina využívá.
2. Zjistit, jaká je **dostupnost automatů na potraviny a nápoje a bufetů** ve škole a jaká je podle žáků jejich nabídka.
3. Popsat, jak často žáci 8. a 9. tříd základních škol využívají automaty a bufety ve škole, jaký je jejich výběr a zda potraviny a nápoje z automatu a bufetu nahrazují snídani či oběd.
4. Určit, jakým **způsobem by si žáci obstarali své oblíbené potraviny a pokrmy**, pokud je nebude nabízet automat či bufet ve škole.
5. Zmapovat postoj žáků na vhodnost nabízených potravin v automatu a bufetu ke zdravé výživě.
6. Zjistit, zda si žák všiml změn, které mohly ve škole nastat v souvislosti s nabídkou potravin a nápojů v automatech či bufetech ve škole oproti roku 2016.

V rámci uvedených bodů byly stanoveny hypotézy:

H1: Žáci, kteří nesnídají, využívají školní automaty častěji, než žáci, kteří mají pravidelnou stravu.

H2: Žáci, kteří využívají školní automaty, v nich budou nakupovat, i v případě nabídky zdravějších potravin.

H3: Žáci, kteří nevyužívají školní automaty, nepovažují nabízené potraviny za zdravé.

H4: Žáci s vyšší frekvencí pohybové aktivity nakupují ve školních automatech méně, než žáci, kteří mají nižší frekvenci pohybové aktivity.

H5: Žáci, kteří jedí častěji ovoce a zeleninu, nakupují ve školních automatech méně.

6.2. Metodologie

Pro výzkum jsme zvolili dotazníkové šetření. Pro účely šetření jsme vyhotovili vlastní, na míru šitý, dotazník, který obsahoval 23 otázek. Součástí některých otázek jsou upřesňující podotázky.

Úvodní část dotazníku zjišťovala základní údaje o respondentech, konkrétně se jednalo o věk, výšku, váhu a pohlaví.

Otázky dotazníku jsou zaměřeny na 6 oblastí. První část otázek 1 – 9 zkoumá stravovací a pohybové zvyklosti respondentů. Následující otázky 10 – 18 mapují situaci ve školách v souvislosti s dostupností automatů a bufetů a jejich nabídky. Otázky jsou zaměřeny na uvědomění žáka, zda v rámci výuky získává informace o zdravé výživě, dále pak na přítomnost, umístění a konkrétní nabídku automatů či bufetů ve školách. Otázky 19 – 20 řeší, jak často žák nakupuje v automatu nebo bufetu a jaký je jeho výběr potravin a nápojů. Otázky 21 – 22 zjišťují postoj žáka k nabízeným potravinám. Závěrečná otázka 23 se týká toho, zda si žák všiml, že v oblasti nabídky automatů a bufetů na jeho škole došlo k nějakým změnám.

6.3. Průběh šetření

Nejprve jsme provedli pilotní šetření, kterého se zúčastnilo 23 žáků. Po zpracování výsledků z pilotního šetření došlo k úpravám dotazníku podle zjištěných nedostatků. Vznikla tak konečná podoba dotazníku (viz Příloha č. 4) pro účely šetření v rámci této bakalářské práce.

Šetření probíhalo u žáků základních škol v 8. a 9. třídách v Ústeckém kraji na Chomutovsku. Pro účely bakalářské práce byly vybrány tři typy škol. První skupinu tvořily školy výběrové, v tomto případě škola zaměřená sportovně. Druhým typem byly běžné základní školy. Do třetí posuzované skupiny byly zařazeny školy, kam dochází vyšší počet romských žáků a nachází se v místě, které je považováno za lokalitu sociálně vyloučenou nebo sociálním vyloučením ohroženou (dále jen Škola s vyšším počtem romských žáků). Rozčlenění do jednotlivých typů škol proběhlo po konzultaci s terénními pracovníky organizace Světlo Kadaň z.s., kteří působí v sociálně vyloučených lokalitách na Chomutovsku.

Šetření ve školách probíhalo v období od května do června roku 2017. Následovalo vyhodnocení dotazníků, ke kterému byl použit program Microsoft Excel.

Šetření se zúčastnilo celkem 377 žáků z 6 škol. Následující tabulka č. 1 udává celkový počet vybraných a počet pro neúplnost vyřazených dotazníků v jednotlivých typech škol.

Tabulka č. 1 Počet vybraných a použitých dotazníků z jednotlivých typů škol

Typ školy	**Počet zapojených škol**	**Počet vybraných dotazníků**	**Počet vyřazených dotazníků**	**Celkem použitých dotazníků**	**Použité dotazníky** (v procentech)
Výběrová škola	1	48	0	48	100
Běžná základní škola	3	199	3	195	98
Škola s větším počtem romských žáků v lokalitě sociálně vyloučené nebo ohrožené sociálním vyloučením	2	130	5	125	96
Celkem	**6**	**377**	**8**	**368**	**98**

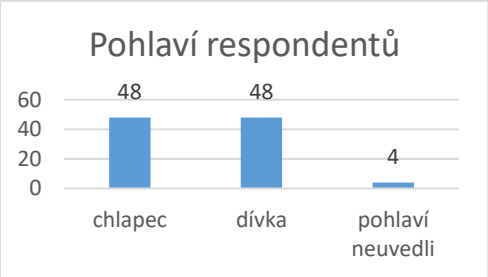
Do šetření se zapojilo 48 žáků z výběrových škol, 199 žáků z běžných škol a 130 žáků ze škol s větším počtem romských žáků v lokalitě sociálně vyloučené nebo sociálním vyloučením ohrožené. Z celkového počtu 377 dotazníků bylo vyřazeno 8 dotazníků. Do výsledků šetření bylo zahrnuto celkem 368 dotazníků vyplněných žáky 8. a 9. tříd ze tří uvedených typů škol.

Při porovnávání výsledků z jednotlivých typů škol je důležité zmínit, že ve všech třech typech škol není srovnatelný počet vybraných dotazníků a každou kategorii typu škol zastupuje odlišný počet škol. Výsledky proto můžeme považovat pouze za orientační.

6.4. Popis výzkumného vzorku

Šetření se zúčastnilo celkem 377 žáků třech typů škol. Pro neúplnost bylo vyřazeno 8 dotazníků. Do výstupů práce bylo zahrnuto 369 dotazníků. Pohlaví respondentů uvádí graf č. 1.

Graf č. 1 - Pohlaví respondentů (v procentech)



Šetření se zúčastnilo celkem 177 dívek (48 %) a 176 chlapců (48 %). 24 respondentů (4 %) neuvedlo v dotazníku své pohlaví.

Základní biometrické údaje o respondentech jsou uvedeny v tabulce č. 2

Tabulka č. 2 - Biometrické údaje o respondentech

	Dívky a chlapci	Pouze dívky	Pouze chlapci	Výběrová škola	Běžná škola	Škola s vyšším počtem romských žáků
Věk – průměr	14,5	4,4	14,5	14,0	14,4	14,6
Výška (v cm) – průměr	167,4	163,5	171,3	169,6	166,8	167,4
Váha (v kg) – průměr	58,9	53,9	63,8	58,5	59,8	57,7
BMI – průměr	21,0	20,2	21,7	20,3	21,5	20,6

Průměrný věk respondentů je 14,5 roku. U dívek 14,4, u chlapců 14,5. Sledována byla výška a váha dotazovaných. Průměrná výška respondentů činí 167,4 cm, 63,8 kg. Průměrné BMI respondentů dosahuje 21,0. U dívek 20,2 a u chlapců 21,7.

Při porovnání tří typů škol se ve výsledku neobjevily výrazné rozdíly. Nejvyšší průměrné BMI bylo shledáno na běžných školách (21,5). Nižší bylo dále ve školách s větším počtem romských žáků (20,6) a nejnižší na školách výběrových (20,3). Oproti studii uvedené v teoretické části práce v kapitole 3.2. se v tomto šetření neukázalo, že by žáci ve školách s vyšším počtem romských žáků měli, oproti zbylým dotazovaným žákům, vyšší BMI.

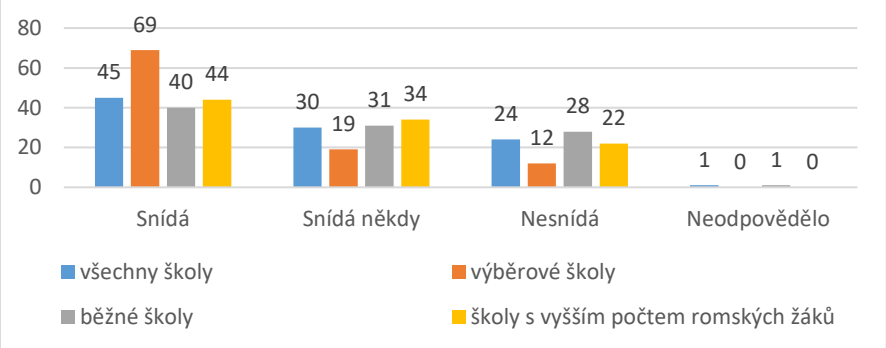
6.5. Výsledky šetření

6.5.1. Základní stravovací zvyklosti a zdroje

V této kapitole můžeme sledovat, zda se dotazovaná skupina stravuje pravidelně, zda využívá ke stravování školní jídelnu, a pokud ne, kde nejčastěji obědvá a jaké pokrmy. Můžeme se také podívat, jak vypadá nejčastěji večeře žáků 8. a 9. tříd. V grafech také uvidíme, do jaké míry zařazují respondenti do svých jídelníčků čerstvé ovoce a zeleninu. To vše je možné porovnat ve třech uvedených typech škol.

Počet žáků, kteří do svého jídelníčku zařazují pravidelně snídani, nám ukazuje graf č. 2.

Graf č. 2 - Počet žáků, kteří snídají (v procentech)



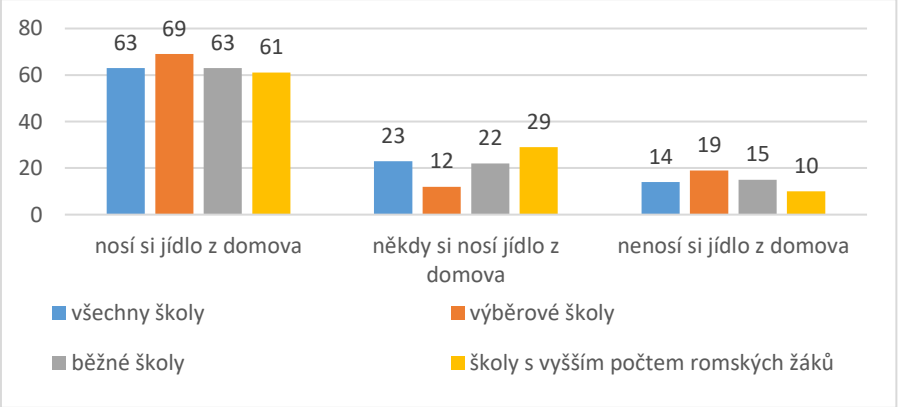
Stejně jako ve studii HBSC, uvedené v kapitole 3.1. teoretické části práce, i zde vidíme, že méně než polovina žáků (45 %), ze všech typů škol, zařazuje do svého jídelníčku snídani každý den. Pouze někdy snídá 30 % žáků a 24 % žáků uvádí, že nesnídá. Na otázku 1 % žáků neodpovědělo.

Největší procento snídajících žáků je na výběrové škole (69 %). Následuje škola s vyšším počtem romských žáků (44 %) a o něco nižší procento žáků, kteří snídají, je na běžných školách (40 %). Lze říci, že více se liší výběrová škola od zbylých typů škol. Mezi školami běžnými a školami s vyšším počtem romských žáků můžeme vidět jen nepatrný rozdíl.

Jako nejčastější snídani žáci zařazují pečivo s máslem, se šunkou, salámem či sýrem. Následují různé cereálie s mlékem, müsli, ovesné vločky s mlékem a mléčné výrobky. Mezi snídaněmi se objevuje také sladké pečivo a sušenky. Někteří žáci dokonce zmiňovali, že si ke snídani vypijí coca colu nebo kávu, tyto odpovědi se ovšem objevují pouze zřídka. Jen v malém množství zařazují dotazovaní žáci do snídaně zeleninu, o něco více ovoce. Můžeme také sledovat rozdíly mezi jednotlivými typy škol. Pečivo, případně obložené pečivo nejčastěji snídají děti ze škol s vyšším počtem romských žáků, následují běžné školy a méně tuto snídani zařazují děti z výběrové školy. Jako častou snídani také děti uvádějí cereálie s mlékem, a to nejvíce v běžných školách, pak ve školách s vyšším počtem romských žáků a nakonec ve výběrové škole, kde je také menší zastoupení müsli výrobků. Naopak konzumace sušenek a sladkého pečiva k snídani je nejvíce zastoupena u žáků výběrové školy. Je tedy zřejmé, že ve srovnání s většinovou populací není ve školách s vyšším počtem romských žáků viděno častěji v podobě snídaní zařazování sladkého pečiva, jak uvádí studie zmíněná v teoretické části. Naopak nejvíce se zde objevovalo, oproti zbylým školám, zařazení mléčných výrobků, které je v rámci uvedených studií bylo v dané populaci hodnoceno jako nedostatečné. Podrobné výsledky ukazuje graf č. 29, který je součástí přílohy č. 5

Důležité pro skladbu jídelníčku jsou také dopolední svačiny. Následující graf č. 3 nám ukazuje, kolik procent dětí z jednotlivých typů škol si nosí do školy svačinu z domova.

Graf č. 3 - Počet žáků, kteří si nosí do školy jídlo z domova (v procentech)

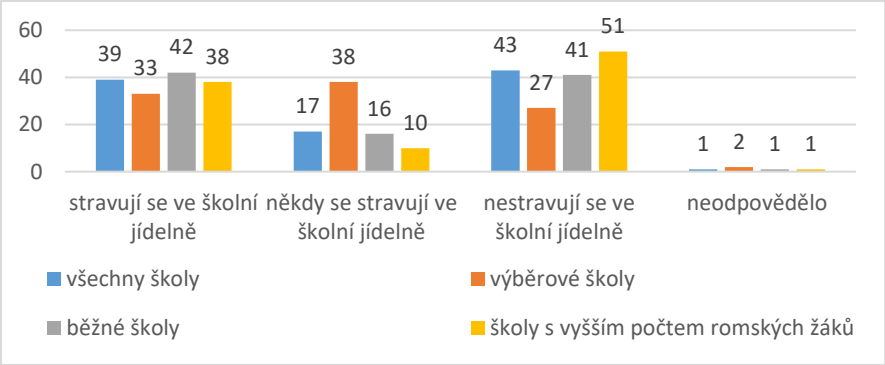


Z výsledků vyplývá, více než polovina žáků (63 %) si nosí do školy jídlo z domova. 23 % žáků si nosí jídlo z domova pouze někdy a zbývajících 14 % nenosí jídlo z domova vůbec. Nejvyšší procento žáků, kteří si přinášejí svačiny z domova, je na výběrové škole (69 %). Nejméně si nosí jídlo z domova žáci ze škol s vyšším počtem romských žáků

(61 %), ovšem zároveň je zde nejvyšší zastoupení těch, kteří si nosí jídlo z domova alespoň někdy (29 %). Ačkoliv rozdíl mezi jednotlivými typy škol není velký, odráží se zde trend vynechávání dopolední přesnídávky romských dětí uvedený v kapitole 3.2. U těchto dětí se také více objevuje zařazení sladkého pečiva ve formě dopolední přesnídávky. Vidíme, že rozdíly nejsou výrazné. Nejčastěji si žáci z domova nosí různé pečivo, bagety a tousty, a to nejvíce na běžných školách a školách s vyšším počtem romských žáků. Dále někteří žáci uvádějí, že svačiny tvoří ovoce, nejvíce na běžných školách a nejméně na škole výběrové. Další svačiny tvoří např. sušenky, oplatky, ale také sladké pečivo, jako jsou croissanty, buchty apod. Vzhledem k výživovým doporučením má velmi malé zastoupení v uváděných svačinách zelenina. Pouze jeden žák z celkového počtu 369 uvedl, že si nosí do školy celozrnné pečivo, což lze považovat za zarážející, uvážíme-li význam celozrnných výrobků pro organismus. Můžeme předpokládat, že žáci přínos celozrnného pečiva neznají nebo mu nepřikládají větší význam. Jistě to můžeme považovat za téma, na které by bylo dobré se více zaměřit při výchově ke zdraví jak ve škole, tak i v rodinách. Podrobné výsledky ukazuje graf č. 30, který je součástí přílohy č. 5.

V následujících grafech můžeme porovnat počet žáků, kteří chodí na obědy do školní jídelny a počet žáků, kteří se stravují mimo školní jídelnu. Uvidíme nejčastěji uváděné pokrmy, které žáci jedí, pokud nenavštěvují školní jídelnu.

Graf č. 4 - Počet žáků, kteří se stravují ve školní jídelně (v procentech)



Z grafu vidíme, že ze všech typů škol se ve školní jídelně pravidelně stravuje pouze 39 % žáků. Skoro polovina všech žáků (43 %) školní jídelnu nenavštěvuje a 17 % dochází do školní jídelny pouze někdy. Můžeme říci, že nejméně navštěvují školní jídelnu děti ze škol s vyšším počtem romských žáků. Jedná se o více jak polovinu žáků (51 %). Oproti zjištění z roku 1998, kdy se podle průzkumu v Ústeckém kraji stravovalo mimo školní jídelnu 86 % romských dětí, se jedná o pozitivní zjištění. Důvodem může být, že matky dětí jsou častěji doma a mají na přípravu pokrmů více času, větší spojení s širší rodinou, kdy děti obědvají u babičky či tety, ekonomické důvody apod. Největší procento žáků, kteří chodí na obědy do školní jídelny pravidelně, je na školách běžných (42 %). Na výběrových obědvá pravidelně 33 % žáků a alespoň někdy 38 %.

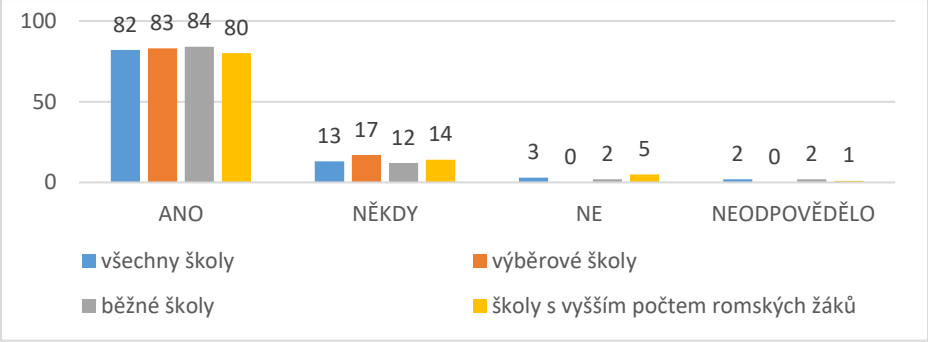
Žáci, kteří školní jídelnu nenavštěvují, uvádí nejčastěji, že obědvají doma nebo u babičky (70 %). Je jistě pozitivním zjištěním, že většina žáků, pokud neobědvá ve školní jídelně, má domácí stravu. Celkem 20 % žáků vůbec neuvedlo místo, kde obědvá. Zbylých 10 % obědvá venku, v restauraci, v restauraci kebab či gyros. Musíme navíc uvážit, že u 20 % žáků neznáme odpověď a procento takto nevhodně se stravujících žáků může být vyšší. Při porovnání jednotlivých typů škol nejsou výrazné rozdíly mezi žáky, kteří obědvají

doma nebo u babičky. Zajímavé ovšem je, že mezi žáky, kteří na otázku neodpověděli, je nejvíce žáků ze škol s vyšším počtem romských žáků. Tito žáci naopak nejméně uváděli, že by obědvali v různých restauracích včetně typu kebab či gyros. Podrobné výsledky nabízí graf č. 31, který je součástí přílohy č. 5.

Ti, kteří nenavštěvují školní jídelnu, uvádějí nejčastěji, že obědvají to, co je doma uvařeno nebo obecně nějaké teplé jídlo. Situace je srovnatelná ve všech typech škol. Zajímavé je porovnání všech typů škol v případě masa. Největší zastoupení má u výběrových škol a nejnižší u škol s vyšším počtem romských žáků. Časté je zařazování smažených jídel, nejvíce v běžných školách a nejméně u žáků výběrové školy. Pouze malý počet žáků uvedl, že obědvá rybu nebo luštěniny, a to ve všech typech škol. Zkusíme-li více porovnat typy škol, i zde je největší zastoupení žáků ze škol s vyšším počtem romských žáků mezi těmi, kteří na otázku neodpověděli. Pokud odpověděli, oproti jiným školám více obědvají mimo školní jídelnu různé polévky, brambory či bramborovou kaši, omáčky, ale také zeleninu. Více také zmiňují konzumaci uzenin, párků nebo paštik. U výběrových škol se pro změnu více setkáme s konzumací kebabu a pizzy. Více ukazuje graf č. 32, který je součástí přílohy č. 5. Zdá se, že potenciál školních jídelen, coby prostředku k zasycení dětí kvalitními pokrmy z kvalitních surovin, má spíše upadající charakter, ačkoliv je z dostupných zdrojů zřejmé, že se kvalita školního stravování stále zlepšuje. V této oblasti by bylo vhodné se více zaměřit na práci s rodinou a na spolupráci v oblasti společného stravování ve školách.

Následující graf č. 5 ukazuje počet dětí, které večeří.

Graf č. 5 - Počet žáků, kteří večeří (v procentech)



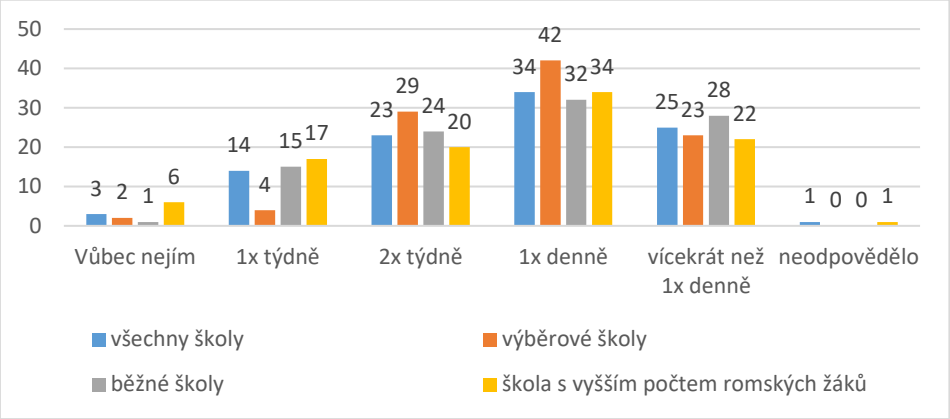
Většina žáků (82 %) uvádí, že večeří. Ze všech typů škol 3 % žáků nevečeří vůbec a 13 % večeří pouze někdy. Při porovnání typů škol nejsou výrazné rozdíly, ovšem zajímavé je, že v případě výběrové školy se neobjevili žáci, kteří by nevečeřeli vůbec.

Stejně jako u snídaní má i u večeře největší zastoupení pečivo a tousty, a to ve všech typech škol, nejméně u školy výběrové. U žáků z výběrové školy byl nejčastější výskyt obecných odpovědí zařazených do škály různé (např. jídlo, co je doma nakoupeno apod.), což samozřejmě může obsahovat i pečivo a tousty. Mezi další potraviny a pokrmy, které žáci všech škol uvádějí, patří saláty, zelenina, maso, těstoviny, rýže, brambory. U žáků z běžných škol a škol s vyšším počtem romských žáků se vyskytují různé uzeniny, šunka, párky a paštiky. Žáci výběrových škol tyto potraviny nezmiňovali. Ani u večeří se téměř neobjevují ryby a výrobky z nich, stejně tak se nevyskytují v odpovědích luštěniny. Škála vyjmenovaných potravin je sice pestrá, zastoupení jednotlivých odpovědí ovšem velmi

nízké. S výjimkou zmíněného pečiva a toustů nelze říci, co dalšího žáci večeří častěji. Tyto výsledky ukazuje graf č. 33, který je součástí přílohy č. 5.

Z uvedených výsledků se zdá, že žáci velmi málo zařazují ovoce a zeleninu. Podívejme se, jak často tedy opravdu žáci do svých jídelníčků zařazují ovoce a zeleninu.

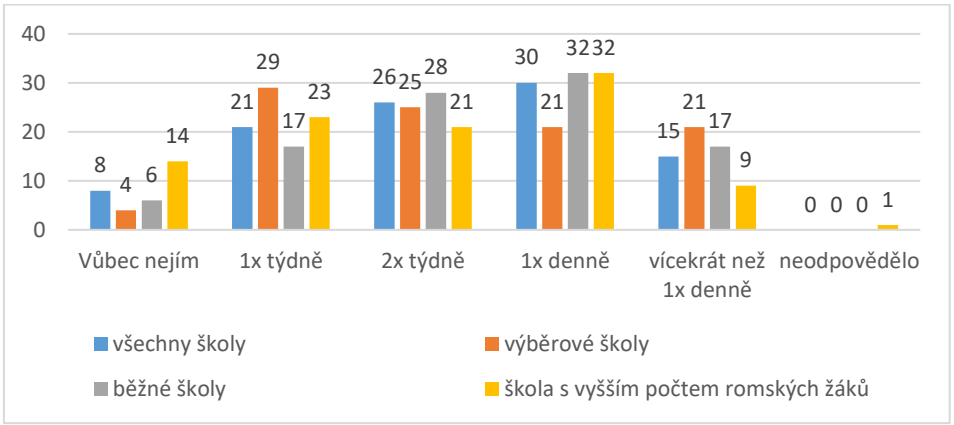
Graf č. 6 - Jak často žáci jedí čerstvé ovoce (v procentech)



V teoretické části práce bylo uvedeno velmi nízké procento dětí, které jedí ovoce. Ani zde nejsou výsledky příliš pozitivní. V kapitole 3.1. jsme zmínili, že dle dostupných zdrojů alespoň jednu porci ovoce denně konzumuje 29 % 15letých chlapců. V našem šetření byla shledána konzumace alespoň jedné porce ovoce u 59 % dětí (chlapců i dívek) všech typů škol, tedy u více než poloviny. Ovšem vidíme také, že 41 % žáků nekonzumuje čerstvé ovoce pravidelně každý den. Vůbec čerstvé ovoce nejedí 3 % dotazovaných dětí. Při porovnání typů škol si můžeme všimnout, že jedenkrát denně konzumují ovoce nejčastěji žáci výběrové školy. Více než 1x denně pak žáci škol běžných. Mezi žáky, kteří ovoce vůbec nejedí, nebo jedí 1x týdně, vidíme největší zastoupení žáků škol s vyšším počtem romských žáků.

V případě zeleniny jsou výsledky ještě znepokojivější.

Graf č. 7 - Jak často žáci jedí čerstvou zeleninu (v procentech)



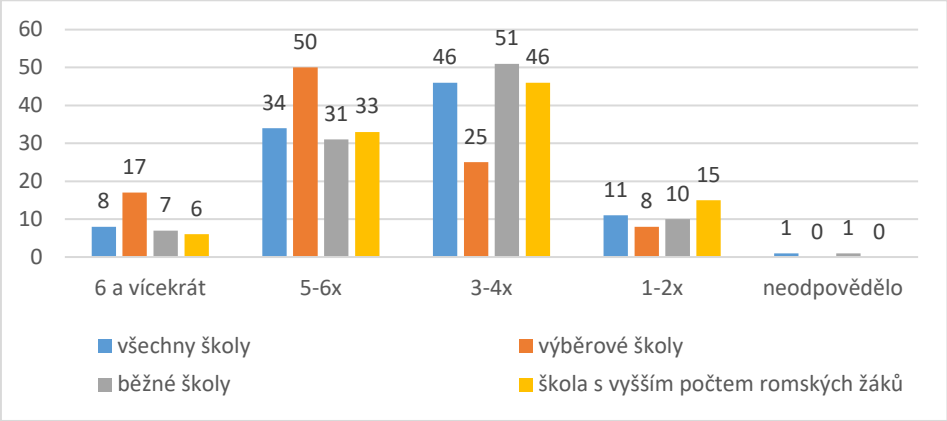
Připomeňme si i zde, že v teoretické části práce byla uvedena každodenní konzumace zeleniny u 21 % 15letých chlapců (kapitola 3.1.). V tomto šetření jsme došli k závěru, že alespoň 1x denně má ve svém jídelníčku zeleninu 45 % chlapců a dívek ze všech typů škol. To znamená, že více než polovina (55 %) žáků nejí čerstvou zeleninu pravidelně každý den.

Vůbec čerstvou zeleninu nekonzumuje dokonce 8 % žáků. Zdá se, že nejvíce konzumují zeleninu žáci výběrových škol a nejméně žáci škol s vyšším počtem romských žáků. Ti ale častěji uvádějí, že jedí zeleninu alespoň 1x denně oproti žákům výběrové školy. Vzhledem k tomu, že doporučená dávka zeleniny a ovoce na den činí 2-3 porce, jak jsme uvedli v teoretické části práce, je zřejmé, že polovina žáků nemá dostatečný přísun ovoce a zeleniny.

Můžeme si také všimnout, že častěji žáci zařazují do svých jídelníčků ovoce než zeleninu. Podíváme-li se na to, které zásady zdravé výživy v další části dotazníku žáci zmiňovali, všimneme si, že příjmu ovoce a zeleniny přisuzovali žáci stejnou důležitost. Tyto výsledky ukazuje graf č. 34, který je součástí přílohy č. 5. I přesto, že si žáci jsou vědomi, že i příjem zeleniny je pro organismus důležitý, přijímají ji v menší míře než ovoce.

Protože je důležitá také pravidelnost stravy, zařadili jsme do dotazníku otázku týkající se počtu jídel za den.

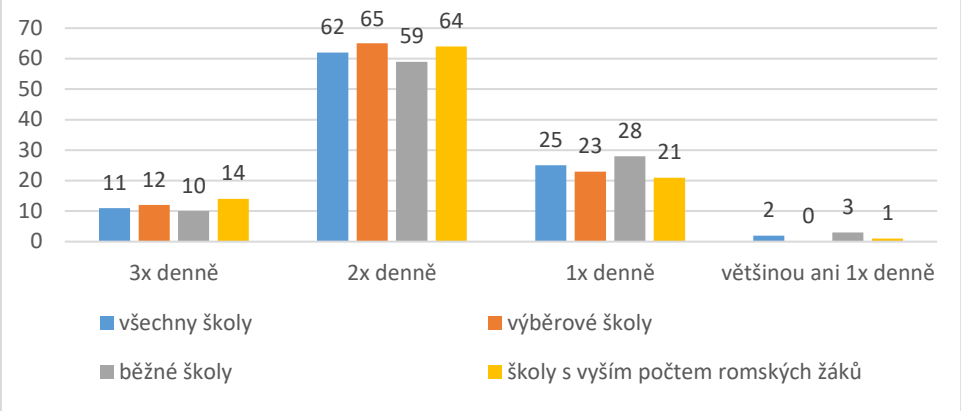
Graf č. 8 - Kolikrát za den žáci jedí (v procentech)



Většina žáků má stravu rozloženou do několika (minimálně 3) jídel denně. Nejvíce porcí za den vidíme u žáků výběrové školy. Je to pochopitelné, pokud budeme předpokládat, že mají také nejvyšší fyzickou aktivitu mezi žáky jednotlivých typů škol. Celých 11 % žáků uvádí pouze 1-2 jídla denně. Nejčastěji se tato frekvence objevuje u žáků škol s vyšším počtem romských žáků. V teoretické části byl popsán trend u romských dětí ve smyslu snižování počtu jídel za den. Ačkoliv se oproti zbylým typům škol nejedná o výrazný rozdíl, menší počet jídel během dne byl i v našem šetření zaznamenán.

Zajímalo nás nejen, kolikrát za den žáci jedí, ale také kolikrát za den je součástí jejich jídelníčku teplé jídlo.

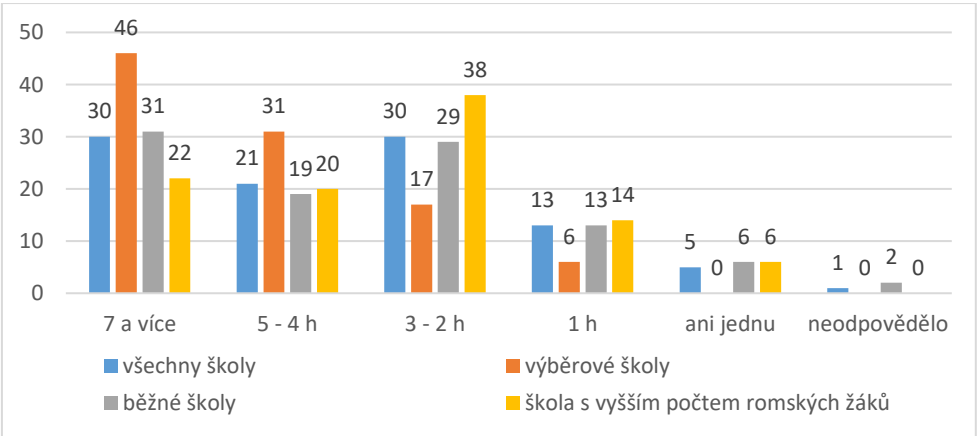
Graf č. 9 - Kolikrát za den mají žáci teplé jídlo (v procentech)



Nejvíce žáků uvádělo, že má teplé jídlo 2x denně (62 %). Dalších 25 % žáků jí alespoň jedno teplé jídlo za den. Pouze 2 % žáků nesní žádné teplé jídlo. 11 % žáků odpovídalo dokonce, že má 3 teplá jídla denně, ovšem to nekorespondovalo s odpovědí, co žák snídá a co večeří. Je tedy otázkou, zda šlo spíše o chyby při vyplnění dotazníku, nebo zda má žák teplé jídlo v době svačin. Zajímavé by pak jistě bylo zjistit, o jaká jídla se jedná. Vzhledem k nabídkám automatů a bufetů, které žáci zmiňovali, bychom mohli mluvit o různých pizzách, tortillách, hamburgerech, párcích v rohlíku apod. Další možností je jedení teplého jídla v odpoledních hodinách venku ve formě např. právě fast foodových jídel apod. Ovšem na toto téma se dotazník nezaměřoval, není možné tedy určit, co tvoří zbylá dvě teplá jídla. Mezi jednotlivými typy škol není výrazný rozdíl. Za zmínku stojí, že u žáků výběrové školy se ani jednou nevyskytla odpověď, že by jedinec neměl ani jedno teplé jídlo za den.

Počet hodin, které žáci věnují každý týden pohybové aktivitě, nám ukazuje graf č. 10

Graf č. 10 - Počet hodin, které žáci věnují týdně pohybové aktivitě (v procentech)



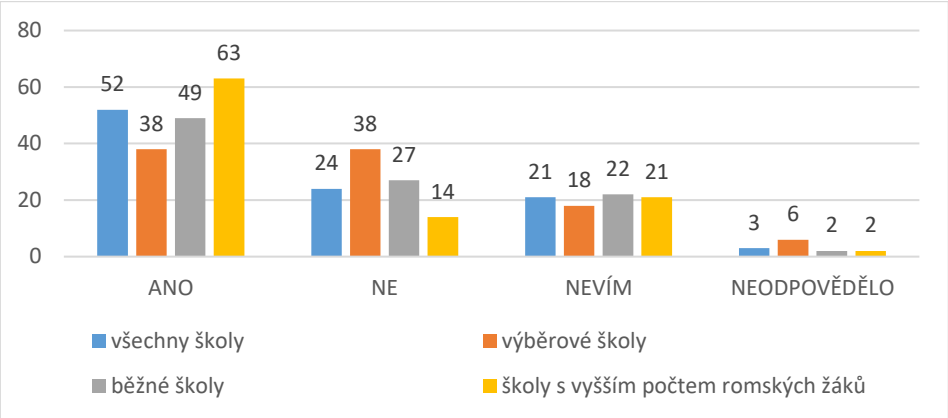
Z uvedeného vyplývá, že polovina žáků se věnuje minimálně 4 hodiny týdně pohybové aktivitě, 7 a více hodin vidíme u 30 % žáků, 5-4 hodin uvádí 21 % žáků. Negativním zjištěním je, že 18 % žáků, tedy téměř pětina, má pohybovou aktivitu 1 hodinu týdně, nebo žádnou. Odborníci se shodují, že v období dospívání je potřeba minimálně jedna hodina intenzivní pohybové aktivity denně. Tento požadavek splňuje pouze 30 % žáků, nejčastěji u školy výběrové, v tomto případě sportovní. Může nás překvapit, že u některých žáků se neobjeví ani hodina pohybové aktivity týdně, vzhledem k tomu, že je do výuky

zařazena tělesná výchova. Je zde možnost, že otázka nebyla žáky správně pochopena, vzhledem k tomu, že i žáci sportovní školy, kde je pohybová aktivita zařazena do výuky, uváděli, že se věnují jen hodinu týdně pohybové aktivitě.

6.5.2. Znalosti žáků o zdravé výživě

Dotazníkem jsme zjišťovali, zda jsou podle žáků zahrnuty do osnov výuky informace o zdravé výživě. Odpověď žáků ukazuje graf č. 11.

Graf č. 11 - Získávají žáci informace o zdravé výživě? (v procentech)



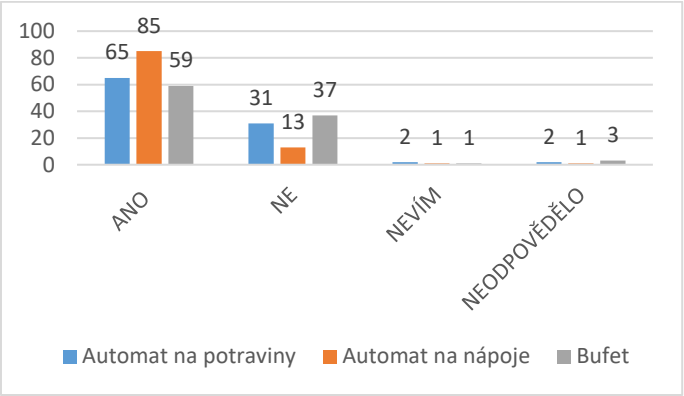
Polovina žáků (52 %) ve výuce informace o zdravé výživě získává, nejvíce se k této odpovědi přiklánějí žáci škol s vyšším počtem romských žáků, nejméně žáci školy výběrové. 24 % žáků všech typů škol uvádí, že informace o zdravé výživě nedostává a 24 % neví nebo na otázku vůbec neodpovědělo.

Mezi zásady zdravého životního stylu pak podle žáků nejčastěji patří konzumace ovoce a zeleniny, nejčastěji tuto zásadu zmiňují žáci škol s vyšším počtem romských žáků. Tito žáci zároveň nejvíce uvádějí, že se ve výuce tématu zdravé výživy věnují. Pravidelnému a vyváženému stravování zase přikládají důležitost v nejvyšší míře žáci školy výběrové. V grafu č. 8 jsme mohli vidět, že zařazují do svého jídelníčku oproti ostatním školám více porcí jídla za den. Žáci nezapomínají zmínit ani pohybovou aktivitu. Odpověď se nejčastěji překvapivě vyskytuje u žáků ze škol s vyšším počtem romských žáků. Pitný režim zase nejvíce uvádějí žáci výběrové školy, stejně tak častěji oproti jiným školám přikládají důležitost snídaním. V menší míře žáci všech typů škol hovoří o omezení tuků, vynechání stravování ve fast foodu, omezení solení apod. Velmi málo žáci popisují důležitost konzumace ryb a výrobků z nich. Podrobné výsledky ukazuje graf č. 34, který je součástí přílohy č. 5.

6.5.3. Dostupnost a nabídka automatů a bufetů ve školách

Ptali jsme se žáků, zda jsou na jejich škole automaty na potraviny a nápoje, bufety a jaká je jejich nabídka. Výsledky si představíme v následujících grafech.

Graf č. 12 - Přítomnost automatů a bufetu ve škole (v procentech)



Z grafu vidíme, že většina žáků má ve škole automaty a bufet. Rozdíly mezi jednotlivými školami nejsou vypovídající vzhledem k nízkému počtu škol zapojených do šetření. Z odpovědí vyplývá, že na škole výběrové se nenachází automat na potraviny, pouze bufet. Na každé škole se ovšem dle většiny žáků nachází automat na potraviny nebo bufet, na všech školách automat na nápoje.

Zajímalo nás také, jaká je podle žáků nabídka automatů a bufetů ve škole. V případě automatů na potraviny se nejčastěji jedná o různé oplatky a sušenky, dále sendviče a bagety. Setkávají se také s müsli tyčinkami, různými, dle žáků, zdravými a fitness tyčinkami, ale i se sladkostmi, bonbony, sladkým pečivem a cereálními tyčinkami a sušenkami. V malé míře je zmíněno ovoce a téměř vůbec zelenina. Ovoce a zelenina nebyla vůbec uvedena na školách výběrových, zelenina se objevila jen u škol s vyšším počtem romských žáků.

V případě automatů na nápoje podle žáků nabídka nejvíce obsahuje slazené pití, limonády a ledové čaje. Uvádějí také vodu, džusy, ovocné a zeleninové nápoje, minerální a perlivé vody, mléko a ochucené mléko. I přes regulaci vyhláškou byla na běžných školách a školách s vyšším počtem romských žáků zmíněna coca cola, energetické nápoje nebo káva. V dalším textu budeme hovořit o nabídce potravin a nápojů na školách s vyšším počtem romských žáků, protože se zdá, že tato nabídka není příliš v souladu s pamlskovou vyhláškou.

Ve školních bufetech je, podle žáků, nabízena celá škála potravin. Nejvíce se setkáme s různými bagetami a pečivem. Výjimku netvoří sladkosti, bonbony či lízátka. Jsou zastoupeny také sušenky a oplatky, dokonce brambůrky, ovšem ty se objevují pouze ve školách s vyšším počtem romských žáků. V bufetech najdeme mléčné výrobky, ovoce a v malém množství zeleninu. Nejvíce nabídku mléčných výrobků uvádějí žáci běžných škol. Z nápojů ve školních bufetech byla nejčastěji zmiňována obyčejná voda, perlivá a minerální voda. Dále jsou v bufetu džusy a ovocné nápoje, sladké nápoje, limonády a ledové čaje. Objevuje se i coca cola a káva, s výjimkou výběrové školy.

V porovnání typů škol je v automatech na školách s vyšším počtem romských žáků častější nabídka mléka a ochuceného mléka. Nejméně zde žáci uvádějí obyčejnou vodu a zmiňují nabídku coca coly. V rámci bufetů je mléko nejvíce zastoupeno na školách běžného typu. Sladké nápoje častěji mají v bufetu žáci škol s vyšším počtem romských žáků. I zde zmiňují coca colu.

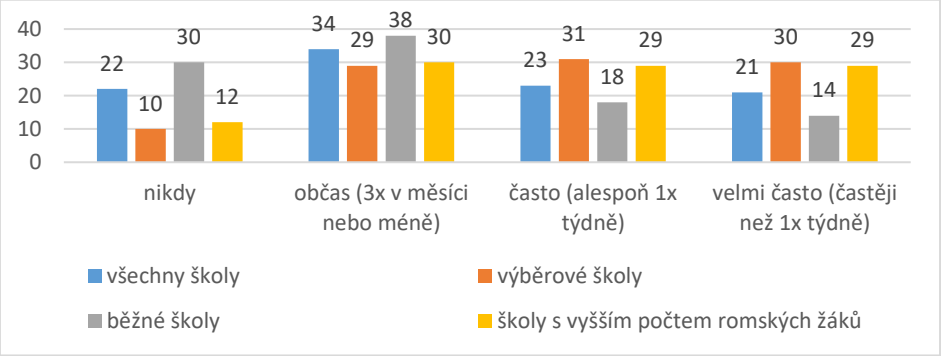
V případě potravin v automatech se setkáváme s nabídkou oplatek a sušenek, na běžných školách baget a sendvičů. Bagety často vidíme v odpovědích žáků výběrových škol a škol s vyšším počtem romských žáků. Stejně tak různé sýrové, šunkové či anglické rohlíky, lízátka a bonbony. Na školách běžného typu tyto potraviny zmíněny nejsou. U žáků ze škol s vyšším počtem romských žáků se také objevují ve výčtu brambůrky. V bufetech mezi potraviny řadí častěji žáci běžných škol mléčné výrobky s velkým rozdílem oproti ostatním školám. Podrobné výsledky ukazují grafy č. 35, 36, 37 a 38, které jsou součástí přílohy č. 5.

V rámci šetření jsme nezjišťovali, jaká je skutečná nabídka automatů a bufetů v konkrétních školách, není proto možné říci, zda se zmíněný sortiment ve školách opravdu nachází. Bude jistě zajímavé porovnat tyto zjištěné údaje s výsledky, které hovoří o konkrétních produktech, které si žáci v automatech a bufetech kupují. Na toto srovnání se zaměříme v kapitole 6.5.4.

6.5.4. Využívanost automatů a bufetů na školách

V následujícím textu a grafech se můžeme podívat, do jaké míry a co přesně žáci v automatech a bufetech nakupují a zda tím nahrazují snídani či oběd.

Graf č. 13 - Jak často žáci nakupují v automatech či bufetech ve školách (v procentech)



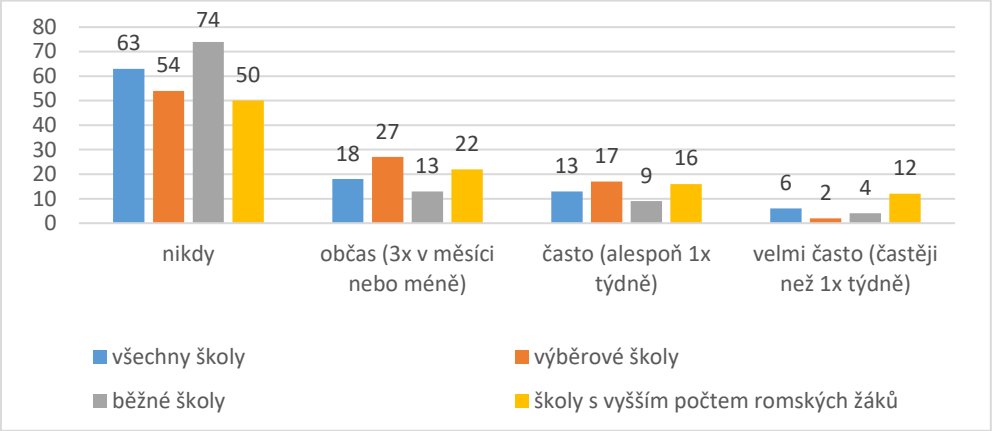
Téměř polovina žáků nakupuje v automatech a bufetech alespoň jedenkrát týdně nebo častěji. Můžeme říci, že nejméně nakupují žáci běžných škol. Mezi zbylými typy škol je velmi malý rozdíl. Vidíme, že 22 % žáků všech typů škol automaty a bufety nevyužívá vůbec a 34 % pouze občas. Je zřejmé, že více než polovina žáků si tedy svačiny do škol obstarává jiným způsobem nebo nesvačí vůbec. V předchozím textu jsme viděli, že jídlo z domova si do školy nosí 63 % žáků ze všech typů škol. Můžeme předpokládat, že ti žáci, kteří si nosí jídlo z domova, nemají tak velkou potřebu využívat potraviny a nápoje z automatů a bufetů ve škole.

Žáci z výběrové školy nejvíce nakupují různé nápoje, pečivo, anglické, slaninové a sýrové rohlíky a pizzu. Na běžných školách vyhledávají žáci nejčastěji sušenky a oplatky, bagety, mléčné výrobky a nápoje. Na školách s vyšším počtem romských žáků jsou nejvíce žádané bagety, pečivo, anglické, slaninové a sýrové rohlíky, nápoje včetně sladkých limonád, ale také sladké pečivo, sladkosti a bonbony a brambůrky. U školy výběrové a škol s vyšším počtem romských žáků se objevilo v odpovědích také ovoce. Zelenina nebyla u žádné školy zmíněna vůbec. Podrobné výsledky ukazuje grafy č. 39, který je součástí přílohy č. 5.

Pro žáky je automat či bufet velmi snadným způsobem, jak si obstarat potravinu nebo nápoj, aby zahnali hlad či chuť. Pokud budeme předpokládat, že se svým způsobem jedná o „reklamu na nabízené potraviny a nápoje“, protože je prodejce umisťuje do snadno dostupných míst, kde jsou žákům na očích, je otázkou, zda by žáci i bez této „reklamy“ vyhledávaly nabízený sortiment. Na tuto oblast se ještě dále zaměříme.

Zajímalo nás, jak často žáci snídají potraviny, které nakoupí v automatu nebo bufetu. Výsledky nám ukazuje následující graf.

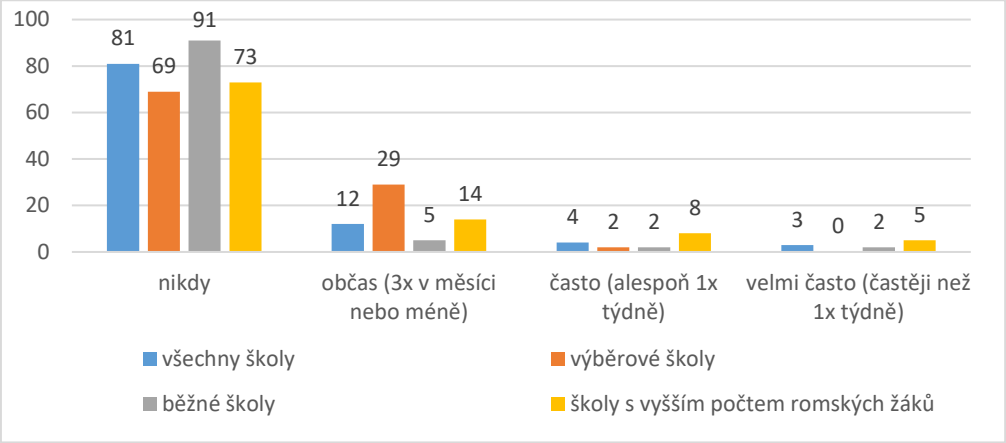
Graf č. 14 - Jak často nahrazuje potravina z automatu či bufetu snídani žáků (v procentech)



Vidíme, že většina žáků nenahrazuje potravinami z automatu nebo bufetu snídani, nebo tak činí pouze občas. Porovnáme-li jednotlivé typy škol, největší procentuální zastoupení žáků, kteří nikdy nevyužijí automat nebo bufet k zajištění snídaně, je mezi žáky běžných škol. Naopak nejčastěji si v automatu či bufetu zajistí snídani žáci škol s vyšším počtem romských žáků. Velmi často takto snídá dokonce 12 % těchto žáků. Zjistili jsme, že méně než polovina žáků (45 %) snídá pravidelně každý den a 30 % žáků pouze někdy (viz graf č. 2). Pokud by automat nebo bufet mohl žákům zajistit snídani, na kterou si doma nestíhají udělat čas, jistě by mohla být jeho přítomnost ve škole považována za žádoucí. O to více je ovšem potřeba dbát na nabídku, aby odpovídala zásadám zdravého životního stylu a byla schopna žákům nabídnout plnohodnotné potraviny, které by zajistily potřebnou energetickou hodnotu a množství živin pro celé dopoledne.

Stejnou otázku jsme pokládali v případě oběda.

Graf č. 15 - Jak často nahrazuje potravina z automatu či bufetu oběd žáků (v procentech)

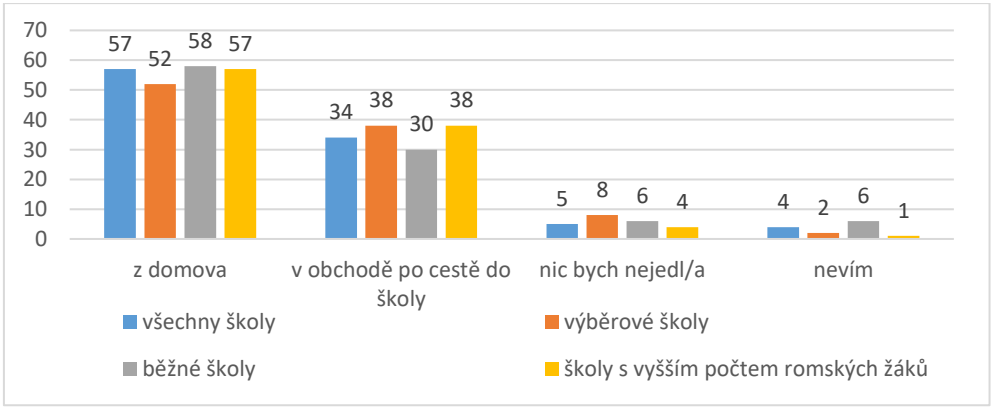


Většina žáků nevyužívá automaty a bufety k zajištění oběda. Celkem 4 % žáků potraviny místo oběda nakupuje alespoň 1x týdně a 3 % žáků dokonce častěji než 1x týdně. Porovnáme-li výsledky s výstupy z grafu č. 4, vidíme, že většina žáků obědvá ve školní jídelně nebo má zajištěný oběd doma či u babičky. Výsledky porovnání typů škol jsou podobné jako v případě snídaní. Nejméně obědvají potraviny z automatu nebo bufetu žáci běžných škol, naopak největší zastoupení zde mají žáci škol s vyšším počtem romských žáků.

6.5.5. Kde by si žáci jídlo obstarali, kdyby ve škole neměli automat ani bufet

Protože častým argumentem odpůrců pamlskové vyhlášky je, že žáci si potravinu koupí po cestě do školy, ptali jsme se na názor žáků. Výsledky ukazuje graf č. 16.

Graf č. 16 - Kde by si žáci jídlo obstarali, pokud by ve škole nebyl automat ani bufet (v procentech)

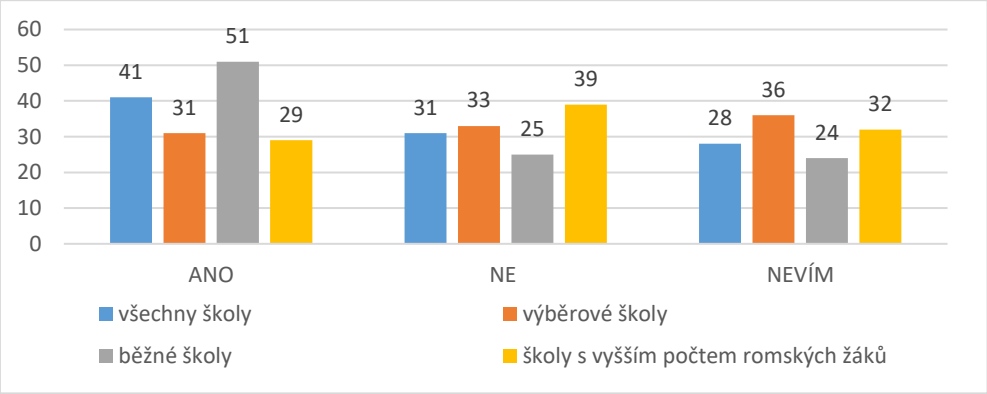


Z grafu vidíme, že více než polovina žáků (57 %) uvádí, že by si jídlo nosila z domova. Téměř třetina (34 %) říká, že by jídlo obstarala v obchodě po cestě do školy. Vůbec nic by nejedlo 5 % žáků a 4 % neví. Rozdíl ve výsledcích v jednotlivých typech škol je malý. Lze tedy říci, že pokud nebude ve škole automat či bufet, více než polovina žáků si přinese jídlo z domova. I v případě, kdy by si žáci nezdravé potraviny nosili z domova nebo

koupili po cestě do školy, škola by stále měla být místem, které udává normy zdravého životního stylu, jde příkladem a kde je v souladu to, co se žáci dovědí při výuce a to, s čím se pak mohou setkávat v prostorách škol.

Zajímalo nás také, jestli žáci nakupují v roce 2017 méně než v roce předchozím, kdy nabídka nebyla regulována vyhláškou.

Graf č. 17 - Nakupují žáci v automatech a bufetech méně než v roce 2016? (v procentech)

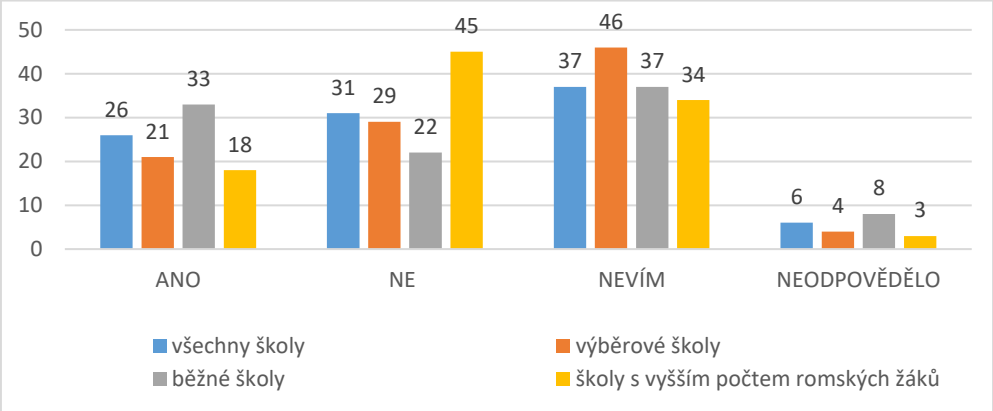


Téměř polovina žáků (41 %) uvádí, že nakupuje v roce 2017 méně než v roce 2016. Největší procentuální zastoupení těchto žáků je na běžných školách. Naopak 31 % žáků všech škol uvádí, že nenakupují méně. Těchto žáků je procentuálně nejvíce na školách s vyšším počtem romských žáků. Zmínili jsme se o tom, že na těchto školách zřejmě došlo k nejmenším změnám v nabídce sortimentu. Jako důvod, proč nakupují méně, žáci nejčastěji uváděli menší výběr produktů nebo chybění jejich oblíbeného jídla. Dalším důvodem je vyšší cena nebo to, že jim nové potraviny příliš nechutnají. Zmiňují, že si více nosí jídlo z domova nebo že se snaží jíst zdravě. Podrobné výsledky ukazuje graf č. 40, který je součástí přílohy č. 5. V této souvislosti se můžeme zamyslet nad tím, zda se žáci dokáží orientovat ve zdravých potravinách a ve způsobu, jak si poskládat plnohodnotný jídelníček. Na jednu stranu žáci uvádějí, že se snaží jíst zdravěji jako důvod, proč přestali nakupovat v automatech a bufetech, na druhou stranu pamlsková vyhláška má zajistit právě zdravější potraviny a nápoje. Nedává pak velký smysl, proč z tohoto důvodu nyní žáci nakupují méně. O názoru žáků na potraviny a nápoje za automatů a bufetů se zmíníme ještě v následujícím textu.

6.5.6. Názor žáků na zdravou nabídku v automatech a bufetech

Chtěli jsme vědět, zda si žáci myslí, že se nabízené potraviny a nápoje ve školních automatech a bufetech dají považovat za zdravé. Na výsledky se podíváme v následujícím grafu č. 18.

Graf č. 18 - Považují žáci potraviny z automatu a bufetu ve škole za zdravé? (v procentech)



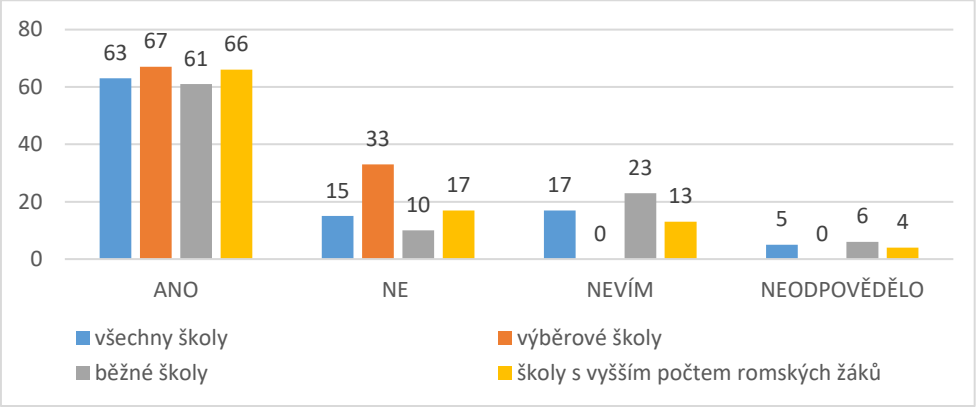
Zde si můžeme všimnout, že převážná většina žáků nepovažuje potraviny z automatu a bufetu za zdravé, nebo neví, zda je může za zdravé považovat. Pouze 26 % žáků všech typů škol si myslí, že nabízené potraviny nejsou zdravé, nejvíce na běžných školách. Opět vidíme, že nejméně žáků si myslí, že jsou potraviny zdravé ze škol s vyšším počtem romských žáků, tedy škol, kde se zdá, že žáky uváděná nabídka potravin a nápojů není příliš v souladu s pamlskovou vyhláškou. Žáky uváděnou nabídku nám ukazují grafy č. 35, 36, 37 a 38 (viz příloha č. 5). Vidíme, že ve školách s vyšším počtem romských žáků se stále nabízejí různé sladkosti, bonbony a lízátka, bagety, ale také hamburgery, sladké pečivo, párky v rohlíku nebo sekaná. Zároveň jde o školy, kde si žáci nejvíce uvědomují, že dostávají ve výuce informace o zdravé výživě.

Podle žáků všech typů škol, by v automatech a bufetech jako zdravé mělo být nabízeno ovoce a zelenina, ve větší míře uvádějí ovoce. Žáci jsou si vědomi, že je potřebné zeleninu a ovoce do jídelníčku pravidelně zařazovat, ovšem tento svůj poznatek příliš nepřevádějí do svého života, jak jsme mohli vidět v předchozím textu. Jako zdravé jsou vnímány mléčné výrobky, nejvíce žáky škol s vyšším počtem romských žáků. V teoretické části práce jsme zmínili studii z Ústeckého kraje, která uváděla, že 16 % romských dětí vůbec ve své stravě nezná mléko a mléčné výrobky (viz kapitola 3.2.). Ani zde sice nezmiňovalo mléčné výrobky vysoké procento těchto žáků, ovšem bylo to více v porovnání s výběrovou školou a běžnými školami. Zdá se, že problém se zařazováním mléčných výrobků se netýká pouze romských dětí, ale celé dětské populace. Jako další potraviny, které jsou podle žáků zdravé, jsou zmiňovány různé saláty, müsli výrobky, mléčné výrobky, bagety a zdravé pečivo. Podrobné výsledky ukazuje graf č. 41, který je součástí přílohy č. 5.

Podle žáků by se ve školách vůbec neměly prodávat sladké nápoje (nejčastěji zmíněno žáky škol běžných a s vyšším počtem romských žáků), coca cola (uvádí nejvíce žáci výběrové školy) a energetické nápoje (nejčastěji zmiňují žáci škol s vyšším počtem romských žáků). Často byly jako nevhodné zmiňovány brambůrky a různé chipsy, nezapomněli ani na alkoholické nápoje. Také různé sladké potraviny, sladkosti a bonbony někteří žáci nevnímají jako příliš vhodné pro prodej ve škole. Mezi odpověďmi se vyskytovali bagety, káva a ledová káva, kebab, pizza, hamburgery nebo párky v rohlíku. Zdá se, že žáci mají obecné povědomí o vhodných a méně vhodných potravinách, které by do svého jídelníčku měli či neměli zařazovat. Podrobné výsledky ukazuje graf č. 42, který je součástí přílohy č. 5.

Protože žáci uváděli různé potraviny, které považují za zdravé, zajímalo nás, zda by je také kupovali, pokud by je automat nebo bufet nabízel.

Graf č. 19 - Nakupovali by žáci zdravé potraviny, které uvádějí? (v procentech)



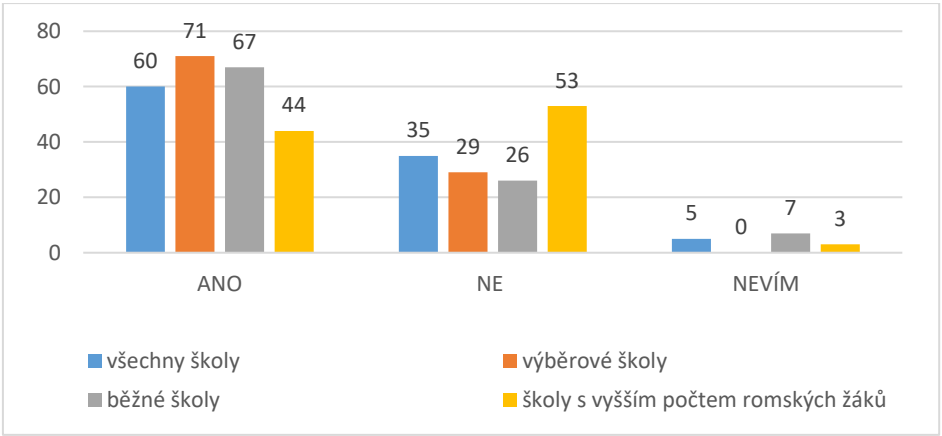
Jak vidíme, více než polovina žáků (63 %) by potraviny nakupovala. Naopak 15 % žáků by potraviny i přesto nenakupovalo. Větší rozdíl mezi typy škol je pouze u školy výběrové, kde největší procentuální zastoupení žáků (33 %) tvrdí, že by ani o tyto potraviny neměli zájem. Je ovšem zřejmý nesoulad. Žáci chtějí využívat zdravější nabídku potravin, ovšem potraviny, které zmiňují jako zdravé, jsou ve školách, podle toho co popisují, ve skutečnosti nabízeny.

6.5.7. Vnímání změn v roce 2017

Protože došlo v oblasti nabídky potravin a nápojů v automatech a bufetech k legislativním změnám, zajímalo nás, zda žáci tyto změny zaregistrovali a jak na ně pohlížejí.

Do jaké míry si žáci změn všimli, nám ukazuje graf č. 20

Graf č. 20 - Všimli si žáci změn na automatech a bufetech ve škole? (v procentech)



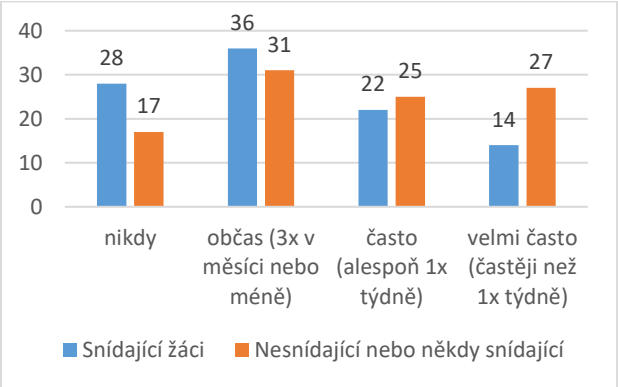
I z tohoto grafu si můžeme všimnout, že nejméně změn zaznamenali žáci ze škol s vyšším počtem romských žáků. Jak jsme se již zmínili v předchozím textu, na těchto školách se podle žáků častěji objevovaly v nabídce stále potraviny a nápoje, které se nezdají být v souladu s vyhláškou. Naopak nejvíce změny pocítili žáci výběrových škol a dále škol běžných. Ačkoliv změny vedou dle žáků spíše ke zdravější nabídce potravin, je zřejmá

nespokojenost žáků. Uvádějí, že se zvýšily ceny, zmenšil výběr, někde byl zrušen bufet. Na školách s vyšším počtem romských žáků nejvíce pozorují zvýšení cen, odebrání energetických nápojů z nabídky a obecně změny sortimentu. I zde uvádějí zařazení zdravějších potravin do nabídky. Podrobné výsledky ukazuje graf č. 43, který je součástí přílohy č. 5.

6.5.8. Vliv snídaní na využívání automatů a bufetů

H1: Žáci, kteří nesnídají, využívají školní automaty častěji, než žáci, kteří mají pravidelnou stravu.

Graf č. 21 - Využívanost školních automatů a bufetů snídajícími a nesnídajícími žáky (v procentech)

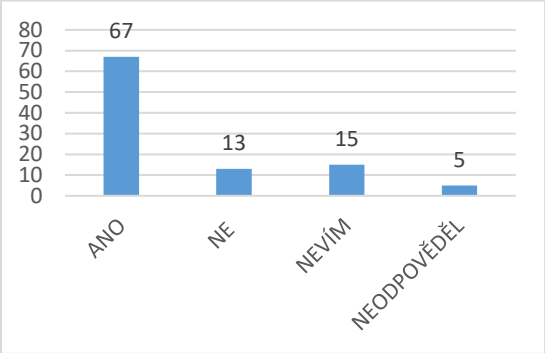


Rozdíl sice není výrazný, přesto si můžeme všimnout, že méně často nakupují v automatech či bufetech žáci, kteří pravidelně snídají. Největší rozdíl vidíme u žáků, kteří nenakupují nikdy a naopak u těch, kteří nakupují velmi často (tedy více než 1x týdně). Z uvedených výsledků plyne, že snídaně může mít ve využívanosti automatů a bufetů na žáky vliv. Snídající žáci nakupují potraviny a nápoje v automatech a bufetech o něco méně než žáci, kteří nesnídají nebo snídají jen občas. V šetření se tak potvrdilo, že více využívají nabídku automatů a bufetů žáci, kteří nesnídají. Lze proto považovat pamlskovou vyhlášku za počin vedoucí k zajištění zdravé snídaně z automatu či bufetu u dětí, které nesnídají doma. Jistě je lepší, aby si žák zajistil snídani alespoň tímto způsobem. Škola má prostřednictvím nabídky potravin a nápojů ve škole možnost ovlivnit, jak bude snídaně vypadat. Samozřejmě je možné, že žák nakoupí snídani po cestě do školy, ovšem škola může přispět k tomu, že výběr potravin bude více v souladu se zdravým stravováním. Konečné rozhodnutí je na svobodné volbě žáka. Ta je ovlivněna podněty z prostředí, ať už se jedná o rodinu, školu či média.

6.5.9. Zájem žáků o zdravější nabídku potravin a nápojů

H2: Žáci, kteří využívají školní automaty, v nich budou nakupovat, i v případě nabídky zdravějších potravin.

Graf č. 22 - Zájem žáků o zdravější nabídku potravin a nápojů v automatech a bufetech (v procentech)

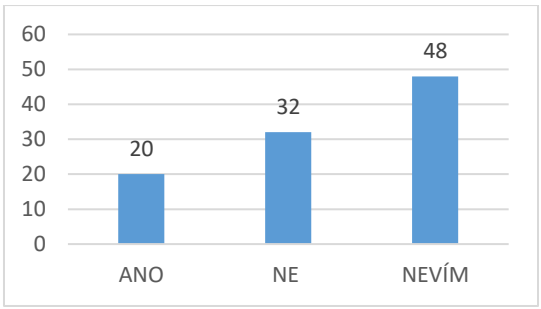


Nakupujících žáků jsme se ptali, zda by měli zájem o zdravější nabídku potravin a nápojů v automatech či bufetech. Vidíme, že 67 % žáků by nadále mělo o nabídku zájem. Část žáků (15 %) neví, zda by dále potraviny a nápoje nakupovala a 13 % žáků myslí, že by nabídku nevyužívali. 5 % žáků neodpovědělo. Je nutné si ovšem uvědomit, že žáci uváděli, že nyní je nabídka v automatech a bufetech zdravější než dříve. Přesto zájem o potraviny a nápoje v roce 2017 klesl. Bude tedy záležet vždy na konkrétní nabídce potravin a nápojů. Klíčovou roli také hraje, co žáci považují za zdravé. Důležitým faktorem je také cena a její případné navýšení, které je uváděno jako důvod omezení nákupu u některých žáků.

6.5.10. Postoj nenakupujících žáků k nabízeným potravinám a nápojům

H3: Žáci, kteří nevyužívají školní automaty, nepovažují nabízené potraviny za zdravé.

Graf č. 23 - Považují nenakupující žáci potraviny a nápoje za zdravé? (v procentech)

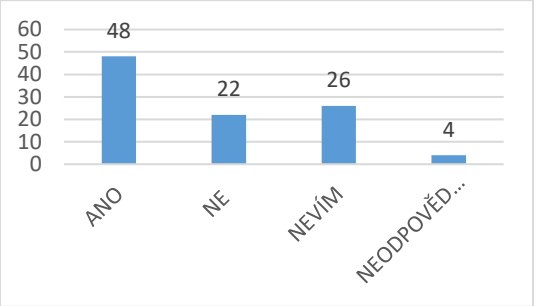


Vidíme, že větší část žáků, kteří na otázku odpověděli jinak než NEVÍM, nepovažuje nabízené produkty za zdravé (32 %). Faktorů může být celá řada. Otázkou zůstává, zda je nenakupují proto, že je nepovažují za zdravé, nebo zda neví, jaká je aktuální nabídka potravin a nápojů a pouze se domnívají, že nejsou zdravé. Je pravdou, že v minulém roce se o nevhodnosti některých potravin ve školách hodně mluvilo. Žáci mohli být prostřednictvím médií, rodičů, nebo učitelů v utváření názoru na vhodnost potravin ovlivněni i těmito proběhlými diskusemi. Výstupem tedy je, že většina žáků, kteří v automatech nenakupují, neví, zda jsou nabízené potraviny a nápoje zdravé, nebo je za zdravé nepovažuje. Zde opět narážíme na pamlskovou vyhlášku v praxi, která by měla zajistit zdravou nabídku potravin a nápojů. Pravdou je, že od její plné realizace v době šetření uběhlo pouze pět měsíců. Je

proto možné, že žáci, kteří v automatech a bufetech nenakupují, žádné změny zatím nepozorují, protože se o nabídku nezajímají.

Ptali jsme se žáků, kteří nabízené potraviny nepovažují za zdravé, jaké potraviny a nápoje by podle nich zdravé byly a pokud by takové byly v nabídce, zda by je nakupovali. Výsledky nám ukazuje graf č. 24.

Graf č. 24 - Žáci by využili zdravější nabídku (v procentech)

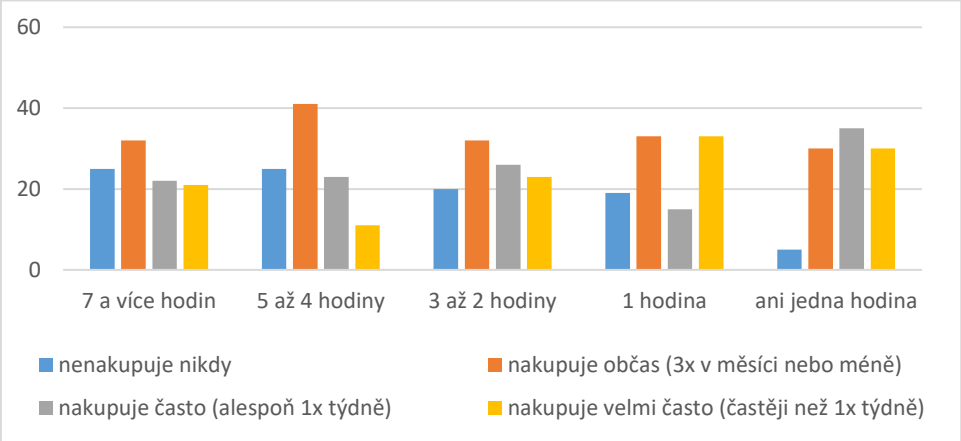


Téměř polovina žáků (48 %) odpovídala, že by zdravé potraviny a nápoje nakupovala. Celkem 22 % žáků uvedlo, že by je ani tak nekupovalo a 26 % neví, zda by je nakupovalo. Je potřeba říci, že ne všichni žáci opravdu uváděli jako zdravé takové potraviny a nápoje, které za zdravé lze ve všech případech považovat. Vzhledem k tomu, že nabídka automatů a bufetů měla být v souladu s vyhláškou upravena, vzniká zde další prostor pro působení rodičů, učitelů, lékařů a médií na edukaci žáků o působení konkrétních potravin a nápojů na organismus, respektive o působení jednotlivých složek potravin a nápojů. Změna, kterou přinesla vyhláška, může být nástrojem pro edukaci a je možné ji využít jistě nejen ve výuce.

6.5.1. Vliv pohybové aktivity na využívání automatů a bufetů

H4: Žáci s vyšší frekvencí pohybové aktivity nakupují ve školních automatech méně, než žáci, kteří mají nižší frekvenci pohybové aktivity.

Graf č. 25 - Srovnání počtu hodin pohybové aktivity žáků a využívání automatů a bufetů (v procentech)



Porovnávali jsme počet hodin týdně věnovaných pohybové aktivitě a frekvenci využívání školních automatů a bufetů. Můžeme si všimnout, že čím více se snižuje počet hodin věnovaných pohybové aktivitě, tím více se zvyšuje frekvence využívání automatů a bufetů.

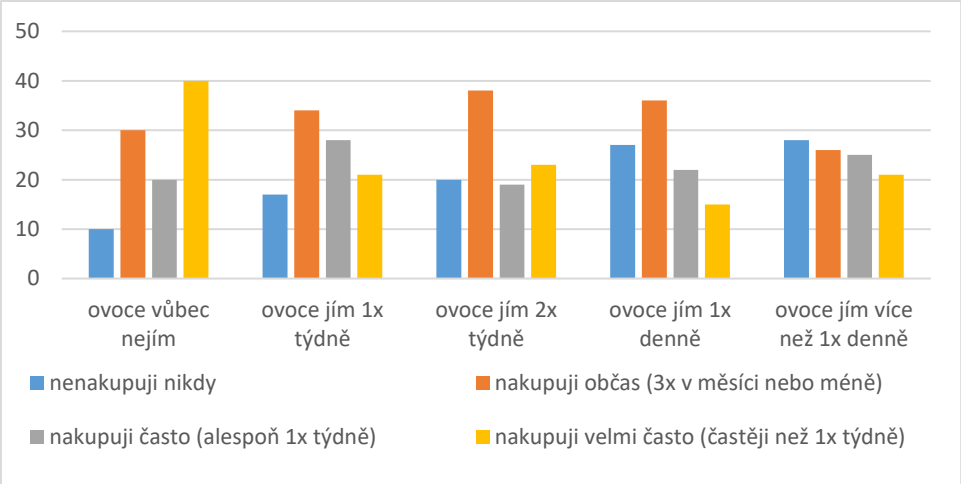
Žáci, kteří nakupují velmi často, jsou mnohdy zároveň těmi, kteří udávají jen jednu hodinu pohybové aktivity týdně nebo žádnou. Naopak nejvíce žáků, kteří nenakupují nikdy, vidíme mezi jedinci se 7 a více hodinami pohybové aktivity týdně.

Je možné říci, že tato hypotéza se potvrdila, protože žáci s nižší pohybovou aktivitou nakupují opravdu dle šetření v automatech a bufetech častěji než ti, kteří mají více hodin pohybové aktivity týdně.

6.5.2. Vliv konzumace ovoce a zeleniny na využívání automatů a bufetů

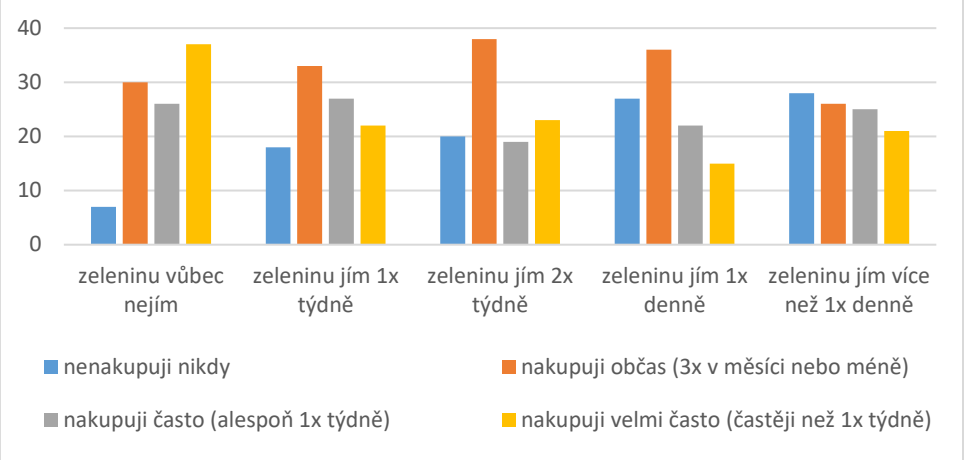
H5: Žáci, kteří jedí častěji ovoce a zeleninu, nakupují ve školních automatech méně.

Graf č. 26 - Srovnání frekvence využívání automatů a bufetů a příjmu ovoce (v procentech)



Zajímavý je také výstup z porovnání frekvence příjmu ovoce a frekvence nakupování v automatech a bufetech. Z grafu můžeme vidět, že se snižující se frekvencí příjmu ovoce má frekvence nakupování v automatech či bufetech spíše narůstající charakter. Tento fakt nejzřetelněji vidíme u žáků, kteří nenakupují nikdy a u těch, kteří nakupují velmi často. Můžeme se domnívat, že potraviny a nápoje z automatu a bufetu nahrazují svačiny, do kterých by mělo ovoce patřit.

Graf č. 27 - Srovnání využívání automatů a bufetů a příjmu zeleniny (v procentech)



Stejnou otázku jsme si kladli i v případě zeleniny. Situace je velmi obdobná. Mezi žáky, kteří vůbec nejedí zeleninu, je největší skupina těch, kteří nakupují v automatech a bufetech velmi často. Naopak nejvíce žáků, kteří nevyužívají automaty, se vyskytuje mezi těmi, kteří jedí zeleninu více než jedenkrát denně. I v případě zeleniny se zdá, že čím častěji žáci jedí zeleninu, tím méně vyhledávají potraviny v automatech a bufetech a naopak.

Pokud tedy žáci zařazují do jídelníčku ovoce a zeleninu, nemají zřejmě tak velkou potřebu využívat nabídku automatů a bufetů jako ti žáci, kteří ovoce a zeleninu přijímají v menším množství.

7. Diskuse a závěry

Tato práce se zabývala tématem automatů a bufetů ve školách a jejich vlivem na stravovací zvyklosti žáků druhého stupně základních škol. Jejím cílem bylo zmapovat vzorce stravovacího chování žáků 8. a 9. tříd na Chomutovsku a zjistit, jakou roli v těchto vzorcích hraje nabídka prodejních automatů a bufetů ve školách. Zajímal nás také pohled žáků na proběhlé změny týkající se úprav v legislativě. Vše jsme chtěli porovnat ve třech různých typech škol. Jednalo se o školy výběrové, školy běžného typu a školy, kam dochází vyšší počet romských žáků a nachází se v místě, které je považováno za lokalitu sociálně vyloučenou nebo sociálním vyloučením ohroženou.

Výsledky šetření vychází z dotazníkového šetření mezi žáky. Dotazník jsme sestavili přímo pro účely tohoto výzkumu. Byly osloveny školy na Chomutovsku s žádostí o spolupráci při šetření. Ačkoliv se do výzkumu zapojilo malé množství škol, celkový počet získaných dotazníků můžeme považovat za poměrně vysoký. Ovšem právě proto, že se jedná o žáky z nízkého počtu škol, lze výstupy šetření pokládat spíše za orientační.

Z výsledků šetření vyplynulo, že na většině sledovaných škol, mají žáci k dispozici automaty a bufety, přičemž na každé ze škol je alespoň jedno z uvedených a rovněž automat na nápoje. Výsledek ovšem nelze příliš porovnávat v různých typech škol, vzhledem k nízkému počtu zapojených subjektů a nepoměru počtu škol v jednotlivých zastoupených skupinách. Bylo zjištěno, že automaty a bufety využívá pravidelně přibližně polovina žáků. Ze sdělení žáků lze vyvodit, že ačkoli je od počátku roku účinná tzv. pamlsková vyhláška, automaty a bufety zatím zjevně neobsahují jen „zdravé potraviny“. Pozitivním zjištěním však je, že tyto potraviny z automatů a bufetů obvykle dětem nenahrazují snídani ani oběd. Nicméně vzhledem k výsledkům týkajícím se snídaní (polovina dětí uvádí, že snídá nepravidelně nebo vůbec) je otázkou, zda by nebylo naopak vhodnější zajistit snídani alespoň touto formou, a to zejména za předpokladu, že se nabídka automatů a bufetů bude řídit pamlskovou vyhláškou.

Oproti roku 2016 nakupuje téměř polovina žáků v roce 2017 v automatech a bufetech méně. Pokud by žáci neměli možnost koupit si potraviny a nápoje ve škole, většina z nich by si nosila jídlo z domova. V rámci šetření se potvrdilo, že si nyní (tj. v roce 2017) žáci skutečně více nosí jídlo z domova, dokonce si svačinu do školy přinese více než polovina žáků. Zdá se ovšem, že přinesené jídlo z domova nahrazuje potraviny, které nyní v automatech a bufetech vlivem vyhlášky chybí. Jedná se o různé sušenky, oplatky, sladké pečivo apod. Naopak velmi málo si děti nosí ovoce a zeleninu.

Ačkoliv žáci tvrdí, že by využívali nabídku automatů a bufetů v případě zdravější nabídky, uvádějí, že v tomto roce nakupují méně než v roce předešlém. Nejvíce se tento stav objevuje v běžných typech škol. Důvodem nižší poptávky je zejména nespokojenost žáků s aktuální nabídkou, chybí jejich oblíbené potraviny, současné jim příliš nechutnají. Jako další faktor zde působí vyšší cena potravin a nápojů. Někteří žáci nenakupují v automatech a bufetech z důvodu, že se snaží jíst zdravěji. Tato odpověď se zdá být silně v rozporu s tím, že pamlsková vyhláška měla do škol přinést zdravější potraviny. Narážíme zde opět na otázku, jaká je tedy ve skutečnosti nabídka potravin a nápojů po aplikování pamlskové vyhlášky do praxe. Další otázku, kterou si můžeme položit je, zda žáci rozeznají potraviny, které se dají považovat za vhodné při zařazování do jídelníčku a které naopak příliš vhodné

nejsou. Zajímavé je, že potraviny, které žáci uváděli, jako zdravé, také zmiňovali mezi potravinami a nápoji, které jsou ve skutečnosti ve školách nabízeny. Zároveň ovšem uvádějí, že nakupují méně, protože chtějí žít zdravěji. Mezi zmíněnými výsledky je patrná neshoda. Zdá se, že žáci nemají příliš jasno v tom, co lze ve skutečnosti považovat za zdravé a co naopak vůbec. U některých žáků je zřejmá nespokojenost se změnou nabídky produktů v automatech a bufetech. Na jednu stranu žáci tvrdí, že by uvítali zdravější nabídku potravin a nápojů, více než polovina žáků navíc uvádí, že by nabídku zdravějších potravin využívala, na druhou stranu tam, kde zdravější nabídku mají, v tomto roce nakupují žáci v automatech a bufetech méně.

Potraviny z automatu a bufetu vnímají jako zdravé nejčastěji žáci běžných škol, nejméně pak ze škol s vyšším počtem romských žáků. Nejvyšší zastoupení mezi žáky, kteří nevědí, zda se jedná o zdravé potraviny, najdeme na výběrové škole. Jako zdravé pak uvádějí zeleninu a ovoce nejčastěji žáci z výběrové školy, pouze ovoce častěji žáci z běžných škol a škol s vyšším počtem romských žáků. Ti zároveň nejvíce uvádějí mléčné výrobky. Výběrové školy také oproti ostatním školám zmiňují častěji různé müsli výrobky. Největší procento žáků, kteří tvrdí, že by nekupovali jimi uvedené zdravé potraviny, je na výběrové škole.

Více než polovina žáků všech typů škol zpozorovala, že se v nabídce automatů a bufetů odehráli v roce 2017 nějaké změny. Nejméně změny zaznamenali žáci škol s vyšším počtem romských žáků. Podle žáků změny vedou více ke zdravé nabídce potravin. Názor převládá na běžných typech škol. Žáci si také všimli změn v sortimentu. Podle odpovědí, jsou úpravy vnímány spíše negativně, zvýšily se ceny, zmenšil výběr, na některých běžných školách dokonce došlo ke zrušení bufetu. Na školách s vyšším počtem romských žáků si žáci nejvíce všimli změn, které se týkají zvýšení cen, odebrání energetických nápojů z nabídky a obecně změn v sortimentu. I na těchto školách ovšem někteří žáci uvádějí, že se více v nabídce objevují zdravější potraviny a nápoje. Opět vidíme, že jsou změny vnímány ve směru ke zdravější nabídce potravin a nápojů, ovšem žáci nemají zájem nabídku využívat jako dříve, ačkoliv uvádějí, že by zdravější nabídku uvítali.

Ve využívanosti automatů a bufetů jsou v popředí žáci výběrové školy a škol s vyšším počtem romských žáků, zatímco žáci běžných škol mají nejvyšší zastoupení mezi těmi, kteří zde nenakupují nikdy nebo pouze občas. Mezi nakupovanými potravinami a nápoji jsou v popředí u výběrových škol nápoje blíže nespecifikované, anglické, sýrové či slaninové rohlíky, pizza a pečivo. U škol běžného typu se jedná o vodu, mléko a mléčné výrobky, sušenky či oplatky a bagety. Žáci ze škol s vyšším počtem romských žáků mají v oblibě bagety, sýrové, anglické či slaninové rohlíky, sladkosti a bonbony, pečivo a slazené nápoje. K největšímu poklesu v nakupování oproti roku 2016 došlo mezi žáky běžných škol. Nejmenší rozdíl je viděn u žáků škol s vyšším počtem romských žáků. Žáci školy výběrové a běžných škol jako nejčastější důvod zmiňují menší výběr a odstranění oblíbených jídel. U žáků ze škol s vyšším počtem romských žáků hraje roli cena a uvádějí, že si více nosí jídlo z domova. I přes platnost pamlskové vyhlášky se ovšem zdá, že se v některých školách tyto nevhodné potraviny a nápoje stále objevují. Setkali jsme se s tím především na školách s vyšším počtem romských žáků. Žáci poměrně často zmiňovali, že automaty a bufety nabízejí coca colu, lízátka, bonbony, brambůrky nebo kávu. V rámci šetření nebyla ovšem zjišťována skutečná nabídka automatů a bufetů ve školách, a proto nelze s jistotou říci, že se zmíněné potraviny a nápoje ve školách opravdu stále nacházejí. Je ovšem pravdou, že je žáci také uváděli ve výčtu potravin, které nakupují.

Nejčastější nabídkou automatů a bufetů jsou různé oplatky, sušenky, pečivo, sendviče nebo bagety. Žáci se setkávají také s müsli tyčinkami, bonbony, sladkým pečivem a cereálními tyčinkami a sušenkami. Téměř vůbec není zastoupeno ovoce a zelenina. Ovoce a zeleninu vůbec neuváděli žáci škol výběrových, zeleninu zmiňovali jen žáci škol s vyšším počtem romských žáků. Z nápojů jsou dle žáků nejčastěji v nabídce slazené nápoje, limonády a ledové čaje, džusy, ovocné a zeleninová nápoje, voda, minerální nebo perlivá voda, ale také mléko a ochucené mléko. Mléčné výrobky byly nejvíce zaznamenány v bufetech na běžných typech škol. Ve školních bufetech se mimo uvedeného můžeme navíc setkat s nabídkou brambůrků, ovšem pouze na školách s vyšším počtem romských žáků. Je zajímavé, že i přes regulaci pamlskovou vyhláškou byla na běžných školách a školách s vyšším počtem romských žáků zmíněna coca cola, energetický nápoj nebo káva. Především na škole s vyšším počtem romských žáků se zdá, že nabídka potravin a nápojů není zcela v souladu s pamlskovou vyhláškou.

Můžeme říci, že pokud nebudou automaty a bufety ve školách, žáci si jídlo obstarají jinak. Vezmeme-li v úvahu roli školy při budování zásad zdravého životního stylu u žáků, není až tak důležité, jestli si žáci koupí potravinu po cestě do školy, pokud tuto možnost nebudou mít ve škole. Jak jsme již řekli, škola by měla být prostředím, které udává normy zdravého životního stylu a je nesmyslné, když se žáci ve výuce učí o zdravém stravování a na chodbách jim škola nabízí potraviny, které s obsahem výuky nejsou v souladu. Ukázky dobrého příkladu ve škole, v rodině a médiích jsou faktory, které vedou žáky ke zdravým stravovacím návykům.

Jak již bylo řečeno, ve většině případů žákům potraviny z automatů a bufetů nenahrazují snídani nebo oběd. Snídani nebo oběd si v automatech a bufetech nejčastěji obstarávají žáci ze škol s vyšším počtem romských žáků, naopak nejméně žáci běžných škol. Ovšem vezmeme-li v úvahu, že pouze polovina žáků doma snídá, mohlo by být na jednu stranu zajištění snídaně v automatu nebo bufetu způsobem, jak po ránu dětem doplnit potřebnou energii. Lze tak uvažovat za předpokladu, že bude v automatech a bufetech taková nabídka potravin a nápojů, která bude v souladu se zásadami zdravého stravování.

Ačkoliv rozdíly nebyly příliš výrazné, ukázalo se, že žáci, kteří pravidelně snídají, mají vyšší pohybovou aktivitu a pravidelně jedí ovoce a zeleninu, nakupují v automatech a bufetech méně. Lze říci, že čím častěji žáci mají pohybovou aktivitu, nebo do svého jídelníčku častěji zařazují ovoce a zeleninu, tím má frekvence nakupování v automatech a bufetech klesající charakter. Můžeme se domnívat, že žáci, kteří mají častější pohyb a v jídelníčku větší množství ovoce a zeleniny, si také více uvědomují riziko konzumace nevhodných potravin a nápojů. V letošním roce pak nemusí nakupovat jednak proto, že jsou zvyklí zajišťovat si jídlo jiným způsobem, dále může hrát roli cena, nebo i to, že se o změnu v nabídce příliš nezajímají a možná ani neví, že došlo ke změně sortimentu.

V rámci šetření jsme došli k výsledku, že méně než polovina žáků pravidelně snídá. Tento výstup šetření je v souladu s výsledky studií zmíněnými v teoretické části, které navíc také uvádí, že procento dětí, které pravidelně snídá, s věkem klesá. Procentuální zastoupení žáků, kteří snídají pravidelně, se shoduje v našem šetření s uvedenou studií. Nejvyšší procento žáků, kteří zařazují do svého dne pravidelně snídani, najdeme na výběrové škole, zbylé dva typy škol mají srovnatelné výsledky. Žáci škol s vyšším počtem romských žáků oproti zbylým typům škol častěji snídají pečivo. U těchto žáků je také zaznamenáno častější

zařazování mléčných výrobků, ačkoliv je právě příjem mléčných výrobků v uvedených studiích hodnocen jako nedostatečný. Naopak nejméně ze všech typů škol tito žáci snídají různé cereálie s mlékem. Sušenky a sladké pečivo k snídani uvádějí více žáci školy výběrové. V případě snídaní může škola předávat žákům informace v rámci výuky předmětů, které mají v náplni výchovu ke zdraví, ovšem hlavní roli zde hraje rodina. Problémem může být, pokud žáci vidí i ve svém okolí, v nejbližší rodině, vynechávání snídaní. Není ojedinělé, že rodiče již od raného dětství dětí, zajišťují snídani svým dětem a sami snídani vynechávají. Jsou dětem vzorem a dítě chování svých rodičů začne kopírovat. Ideální by bylo společné snídání celé rodiny. V situaci, kdy každý vstává a odchází z domova v jinou dobu, jsou kladeny vyšší nároky na děti, aby si snídani zajistily ráno samy. Důvodem, proč děti nesnídají, může být to, že chtějí o trochu déle spát a na snídani jim pak nezbyde dostatek času. I pro rodiče může být jednodušším řešením, když dětem dají peníze, aby si potraviny ráno k snídani a k svačině nakoupily. Uváděli jsme, že v tomto případě se častěji děti rozhodují dle chuťových preferencí a mohou sahat více po potravinách nevhodných pro zdravý vývoj jedince.

Překvapivě velmi malý počet žáků navštěvuje školní jídelnu. Pouze polovina žáků se stravuje ve školní jídelně pravidelně nebo alespoň někdy. Největší zastoupení žáků stravujících se mimo školní jídelnu bylo shledáno na školách s vyšším počtem romských žáků. Pokud se zamyslíme nad důvody, proč romské děti více obědvají mimo školní jídelnu, může se jednat např. o ekonomické důvody, o udržování tradic, větší spojení s širší rodinou (obědy u babičky), matky dětí bývají častěji doma a mají na přípravu pokrmů pro své děti více času apod. Oproti ostatním školám tito žáci neuvádějí, že by navštěvovali místo školní jídelny restaurace, hospody nebo restaurace typu kebab či gyros. Může to souviset s ekonomickou dostupností. V rámci výzkumu také nebyla zjišťována dostupnost těchto restaurací, tzn., zda se nacházejí v blízkosti školy. Je možné, že v případě škol, kde tyto pokrmy žáci více uváděli, je také lepší dostupnost zmíněných restaurací. Žáci škol s vyšším počtem romských žáků také více k obědu mají pokrmy z brambor, různé omáčky, ale také uzeniny, párky či paštiky. Žáci výběrových škol zase nejčastěji oproti ostatním uvádějí konzumaci masa k obědu. Mají také prvenství v pokrmech typu kebab a pizza. Žáci běžných škol mají, ve srovnání s ostatními typy škol, častější zastoupení smažených pokrmů. Je pozitivním zjištěním, že v případě, kdy školní jídelnu žáci ze všech typů škol nenavštěvují, mají přesto většinou zajištěnou domácí stravu a alespoň jedno teplé jídlo denně. Stravují se především doma nebo u babičky. Nicméně je zarážející, že potenciál školních jídelen není více využíván jako prostředek k zajištění kvalitní a plnohodnotné stravy pro děti staršího školního věku. Ačkoliv je z uvedených zdrojů zřejmé, že kvalita stravování ve školách se stále zlepšuje, počet strávníků spíše klesá.

Podle dotazníkového šetření realizovaného v letech 2014-2015 učitelé vídají u žáků konzumaci nevhodných potravin téměř denně. Pravdou je, že učitelé tyto potraviny a nápoje u žáků registrovali i v případě, že je ve škole automat či bufet nenabízí. Nicméně pokud nechceme, aby žáci konzumovali větší množství nevhodných potravin, mělo by být prvním úkolem tyto potraviny žákům v prostorách školy nenabízet a jejich nabídku a dostupnost nepodporovat. Učitelé také uváděli, že si žáci nenosí svačiny z domova. Oproti tomu v našem šetření bylo zjištěno, že více než polovina žáků si do školy nosí jídlo z domova, což můžeme považovat za pozitivní zjištění. Otázkou je, z čeho je přinesená svačina tvořena. Na skladbě svačin donesených z domova se podílí v první řadě rodina. Zmínili jsme, že řešením

by mohlo být nabízení dopoledních přesnídávek školou, které by zajišťovalo, že strava bude nutričně vyvážená. V tomto případě je ovšem také možné říci, že u starších žáků můžeme narážet na problém malého zájmu využívat tyto svačiny. Vezmeme-li v úvahu překvapivě malý počet žáků, kteří navštěvují školní jídelny, můžeme předpokládat, že v případě dopoledních přesnídávek bude situace podobná. Ačkoliv také může hrát roli to, že oběd mají žáci po ukončení výuky, zatímco po dopolední přesnídávce musí ještě zůstat několik hodin ve škole a není možné, aby si potraviny a nápoje obstarali jiným způsobem než tím, který jim nabízí škola v podobě prodejních automatů, bufetů nebo z domova přineseného jídla. Je možné, že zde by školou zajišťované svačiny mohly mít své místo, protože stravování ve školních jídelnách je velmi dobrým nástrojem, jak působit na postoje žáků ke zdravému životnímu stylu. Ovšem je opět potřeba spolupráce školy, samotné školní jídelny, rodiny a v neposlední řadě i samotných žáků, nechceme-li, aby svačiny končily v odpadkovém koši. Pokud by se sami žáci mohli do příprav nějakým způsobem zapojit, jistě by to zvýšilo jejich zájem o samotné stravování. Může se jednat např. o zmíněnou realizaci školní zahrádky, pěstování bylinek, zeleniny, účasti v rozhodování na chodu školní jídelny apod. Je známo, že pokud dětem umožníme zapojit se, důvěřujeme jejich schopnostem, umožníme jim mít zodpovědnost za vlastní chování, sami jsou pak aktivnější a mají větší motivaci podílet se na plnění společných cílů, v tomto případě na vytváření zdravých stravovacích návyků.

Jídlo, při kterém hraje hlavní roli rodina, je večeře. Mezi žáky z výběrové školy nebyl nikdo, kdo by uvedl, že vůbec nevečeří. I u večeří častěji, oproti ostatním, uváděli maso. Největší zastoupení žáků, kteří nevečeří, měli žáci ze škol s vyšším počtem romských žáků. U nich, a ještě o něco více u žáků běžných škol, byla často zmíněná konzumace pečiva k večeři.

Je důležité, aby se téma zdravé výživy promítalo ve výuce žáků. Pouze polovina žáků všech typů škol uvedla, že při výuce získává informace o zdravé výživě. Zajímavým výsledkem práce je, že nejčastěji zařazování témat o zdravé výživě do výuky zmiňují žáci škol s vyšším počtem romských žáků. Co je zarážející, pouze polovina žáků z výběrových škol uvádí, že dostává v rámci výuky informace o zdravé výživě. Vzhledem k vyšší fyzické aktivitě, která se u těchto žáků předpokládá, by jistě bylo žádoucí, aby žáci věděli, jakým způsobem pokrýt energetické potřeby vzhledem k jejich věku a energetickému výdeji. Žáci škol s vyšším počtem romských žáků také častěji uvádějí mezi zásadami zdravé výživy konzumaci ovoce a zeleniny, dokonce i pohybovou aktivitu a konzumaci masa. Žáci z výběrových škol vnímají jako důležitou pravidelnou, vyváženou a zdravou stravu a zařazování snídaní a pitný režim. Obecně si žáci všech typů škol pod zásadami zdravého životního stylu nejčastěji vybaví pojmy jako konzumace ovoce a zeleniny, pravidelné a vyvážené stravování, pohybovou aktivitu a dokonce pitný režim. Méně často mají v povědomí konkrétnější prvky např. vyváženého a zdravého jídelníčku, jako zařazování ryb, mléčných výrobků nebo luštěnin. Odpovědi tohoto typu se vyskytovaly pouze zřídka nebo vůbec. Uvedli jsme, že podle České školní inspekce témata zaměřená na zdravý životní styl jsou obsahem vzdělávacích oblastí Člověk a jeho svět, Člověk a zdraví a při těchto předmětech jsou žáci nejaktivnější. Bylo zmíněno, že vzdělávání ve školách se uskutečňuje podle vzdělávacích programů. Přesto pouze polovina žáků si je vědoma toho, že by v rámci výuky dostávala informace o zdravé výživě. Také jsme ale uvedli, že Česká školní inspekce nesleduje jako samostatnou kapitolu zdravotní gramotnost. To se do výsledků může promítat. Není zřejmě jasně stanoveno, jaké informace v oblasti zdravé výživy mají být

dětem předávány. Z uvedeného dotazníkového šetření mezi učiteli, které bylo popsáno v teoretické části, je navíc patrné, že ani sami učitelé nemají přesnou představu o tom, jaké informace dětem předávat. Dokonce se naopak zdá, že nejsou dostatečně fundovanými odborníky pro danou oblast. Další překážkou doposud bylo to, že se na jednu stranu žáci dozvídali při výuce informace o zdravé výživě, na druhou stranu jim v prostorách školy byly nabízeny potraviny a nápoje, které s předávanými informacemi nejsou v souladu, případně jsou pro žáky základních škol naprosto nevhodné. Tento problém by měla pamlsková vyhláška vyřešit.

Stejně jako v rámci zmíněné studie i v našem šetření bylo zjištěno malé procento dětí, které konzumují pravidelně a denně ovoce a zeleninu. Došli jsme k závěru, že skoro polovina žáků nemá ve svém jídelníčku pravidelně každý den čerstvé ovoce a zeleninu. Vezmeme-li v úvahu, že doporučená denní dávka ovoce a zeleniny je 2-3 porce, je jejich konzumace velmi nedostatečná. I v případě ovoce a zeleniny může hrát v některých případech roli jejich cena. Vliv může mít skutečnost, že ovoce a zeleninu nejí denně i hodně dospělých, kteří především vlastním chováním učí své děti správným stravovacím návykům. V případě romské populace bylo uvedeno, že dospělí neznají denní doporučené dávky pro příjem ovoce a zeleniny a pouze polovina z nich vnímá konzumaci jako důležitou. Přesto, že není příjem ovoce a zeleniny u těchto osob dostatečný, téměř polovina se domnívá, že dostatečný je. V souladu jsou i výsledky šetření v rámci bakalářské práce, kdy žáci jako součást zdravého životního stylu uváděli právě důležitost konzumace ovoce a zeleniny, ale ve skutečnosti nemají ve svém jídelníčku zajištěno dostatečné množství těchto potravin. Ačkoliv výsledky v příjmu ovoce a zeleniny vyšly hůře u dětí ze škol s vyšším počtem romských žáků, rozdíl oproti žákům ze škol výběrových a běžných nebyl výrazný. Ve všech typech škol byla shledána denní konzumace ovoce a zeleniny jako velmi nízká. Je proto možné říci, že na Chomutovsku je situace v konzumaci ovoce a zeleniny u žáků z různých typů škol srovnatelná a můžeme ji považovat za problematickou napříč všemi sociálními vrstvami.

Zjistili jsme také, že v nabídce automatů a bufetů téměř vůbec není nabízeno ovoce a zelenina. Můžeme předpokládat, vzhledem ke zjištěnému množství ovoce a zeleniny, které děti běžně konzumují, že není v nabídce právě proto, že o ně není zájem. Důvodem může být také nižší trvanlivost a nezařazování do nabídky z provozních důvodů.

Překvapivým zjištěním bylo, že žáci ve skladbě svého jídelníčku vůbec nezmiňovali zařazování celozrnného pečiva do svého jídelníčku, ačkoliv v rámci dne zmiňují pečivo často jako snídani, dopolední přesnídávku i večeři. Můžeme se zamyslet, zda žáci dokáží rozeznat celozrnné pečivo. Často se setkáme s tím, že ani dospělí nemají jasno v tom, jak vypadá celozrnné pečivo a není tedy možné, aby tuto informaci předali také dětem. Bílé pečivo je také lépe dostupné. V menších obchodech, např. v sídlištních lokalitách, je možné pouze zřídka sehnat celozrnné pečivo. Důležitým faktorem také může být jeho vyšší cena, která je pro mnoho lidí při nákupu potravin rozhodující.

Velice málo žáci uvádějí, že mají ve svém jídelníčku ryby nebo výrobky z nich. Vzhledem k povinnosti škol dodržovat „spotřební koše“ ve školních jídelnách můžeme předpokládat, že je přísun těchto potravin zajištěn u žáků, kteří navštěvují školní jídelnu. Narážíme na to, že na některých školách mají žáci výběr z několika pokrmů a nemusí si zmíněné potraviny vybrat. Dalším faktem je, že žáci sice mohou do školní jídelny chodit, ovšem nemusí naservírované jídlo sníst. Vzhledem k tomu, že školní jídelnu navštěvuje

pouze polovina žáků pravidelně nebo alespoň někdy, můžeme dojít k závěru, že většina žáků nemá dostatečný přísun ryb ve svém jídelníčku.

Důležitým faktorem pro zdravý vývoj dítěte je pohybová aktivita. U žáků všech typů škol, včetně výběrové sportovní školy, byla ovšem zjištěna nedostatečná pohybová aktivita. Vyšší počet hodin pohybové aktivity v rámci týdne uváděli žáci z výběrové školy. Je to pochopitelné, vzhledem k tomu, že se jednalo o sportovně zaměřenou školu. Vezmeme-li v úvahu obecná doporučení, která uvádějí jako vhodnou minimálně jednu hodinu intenzivní pohybové aktivity denně, z výsledků vyplývá, že převážná část žáků, nemá dostatek pohybu. Je jistě zarážející, že někteří žáci uvádějí, že nemají ani hodinu pohybové aktivity týdně. Vezmeme-li v úvahu, že minimálně dvě hodiny týdně mají v rámci školní výuky tělesnou výchovu, je tato odpověď překvapivá. Můžeme se zamyslet nad obsahem výuky v tělesné výchově, když ji žáci nepovažují za pohybovou aktivitu. Další možností je, že někteří žáci, mohou být vzhledem ke svému zdravotnímu stavu z předmětu osvobozeni. Je možné, že žáci uváděli pohybovou aktivitu, kterou vykonávají v rámci různých kroužků nebo právě v rámci výuky v případě výběrové školy. V týdenním rytmu je zřejmě velmi obtížné, aby dítě zvládalo školní docházku, mělo svůj volný čas a věnovalo se organizované sportovní aktivitě. Můžeme uvažovat nad tím, že žáci do počtu uvedených hodin nepočítali pohyb, který je prováděn neorganizovanou formou. Další možností samozřejmě je, že děti, stejně jako dospělí, žijí spíše sedavým způsobem života a více času tráví u televize, počítače, mobilního telefonu. V případě, že jsou venku s kamarády, jedná se spíše o posedávání a povídání si. Pokud bychom takto uvažovali, mohou výsledky odpovídat skutečnému stavu. Bylo řečeno, že s věkem ubývá spontánního pohybu. V životním stylu dětí osmých a devátých tříd už se více promítá životní styl dospělé populace, který s rozvojem technologií má spíše sedavý charakter. I zde je důležitá především role rodiny, která by měla učit děti vykonávat rutinní pohyb, tak i pohyb plánovaný, organizovaný. Např. nejet autem tam, kam je možné dojít pěšky, společné chvíle rodiny trávit aktivním způsobem apod. Překážkou může být ekonomická stránka. Některé sportovní aktivity jsou finančně více náročné. Rodina často nemusí umět najít takovou aktivitu, kterou by finančně byla schopna zajistit a zároveň by dítě bavila. Tento výsledek může také znamenat, že byla nesprávně pochopena otázka a žáci směřovali své odpovědi ve smyslu mimoškolní aktivity. U žáků výběrové školy (sportovní), kde je zařazeno více hodin tělesné výchovy, nelze předpokládat, že by žáci neměli ani jednu hodinu sportovní aktivity týdně. Za překvapivé můžeme považovat i to, že žáci sportovně zaměřené školy uvádějí v 54 % méně než 7 hodin pohybové aktivity týdně. Jistě nás ovšem nepřekvapí, vzhledem ke sportovnímu zaměření výběrové školy, že oproti dalším dvěma typům škol žáci mají vyšší počet hodin pohybové aktivity. V této práci byly představeny studie, které poukazovaly na nedostatečnou pohybovou aktivitu romských dětí. Zdá se ovšem, že problematika se týká na Chomutovsku nejen této skupiny obyvatel.

Jak již bylo řečeno, získané výsledky z této práce je nutné považovat pouze za orientační. Jistě by bylo zajímavé dále se zaměřit na mapování dopadů realizace pamlskové vyhlášky v praxi a na způsoby, jak více pozitivně ovlivnit stravování žáků základních škol. Důležitým faktorem, bez kterého se práce na budování zdravých postojů žáků neobejde, je spolupráce rodiny a školy. Škola je důležitým subjektem, který by měl pro žáky vytvářet zdravé a bezpečné prostředí, představovat žákům, jaké jsou normy společnosti a udávat směr, kterým chceme, aby se dospívající děti ubíraly. Bude-li nesoulad mezi tím, co žákům říkají učitelé v rámci výuky, tím co uvidí v prostorách školy a školní jídelny a také s návyky,

se kterými přicházejí ze své rodiny, bude více komplikované vychovávat a vzdělávat děti ke zdravému životnímu stylu a zvyšovat jejich zdravotní gramotnost.

Zdá se, že nabídka potravin a nápojů má ve škole své místo, je žáky vyhledávána a nebylo by asi v tuto chvíli rozumné ji zcela zavrhovat. Alternativou řešení se zdají být projekty typu: „Ovoce a zelenina do škol“ nebo „Mléko do škol“, návrat k zajišťování svačin pro žáky nejen mateřských škol, ale také základních škol, včetně druhého stupně. Takový způsob zajištění svačin by mohl přispět k upevňování zdravých stravovacích návyků žáků a k zajištění vhodného doplňování živin během dne. Aktivity se neobejdou bez spolupráce rodiny. Nejbližší okolí může ovlivnit pohled žáka na nabízené potraviny ve škole a také to, zda je bude spíše vítat nebo odmítat. Rozhodující je také, zda škola chce a dokáže zajistit za přijatelné ceny lákavé svačiny apod. Odrazujícím faktorem samozřejmě může být vysoké procento žáků osmých a devátých tříd základních škol, kteří nevyužívají nabídku obědů ve školních jídelnách. Je možné předpokládat, že tito žáci nebudou mít zájem ani o jiné potraviny zajišťované školou. Tuto oblast by jistě bylo dobré dále více prozkoumat a zjistit, které kroky by mohly vést k podpoře zdravého stravování žáků druhého stupně základních škol a nebyla příliš obtížná jejich realizace.

8. Seznam použité literatury:

BRADOVÁ, Jana. Spotřební koš v praxi - pomocník nebo nepřítel. *Zpravodaj pro školní a dietní stravování*. Praha: výživaservis, 2016, **71**(2), 18-19. ISSN 1211-846X.

ČESKÁ REPUBLIKA. Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. In: *Sbírka zákonů*. 2016: Ministerstvo vnitra, 2016, ročník 2016, částka 109, číslo 282. Dostupné také z: http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=282/2016&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_smlouvy

ČESKÁ REPUBLIKA. Vyhláška o školním stravování. In: *Sbírka zákonů*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2005, ročník 2005, částka 34, číslo 107. Dostupné také z: http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=107/2005&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_smlouvy

ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání: školský zákon. In: *Sbírka zákonů*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2004, ročník 2004, částka 190, číslo 561. Dostupné také z: http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=561/2004&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_smlouvy

ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. MŠMT, © 2013-2017 [cit. 2017-05-16]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/pamlskova-zacne-platit-20-zari-2016

DAŇKOVÁ, Martina. Dieting - nový fenomén? *Zpravodaj pro školní a dietní stravování*. Praha: výživaservis, 2017, **72**(1), 2-3. ISSN 1211-846X.

DUNOVSKÝ, Jiří. *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-254-9.

FAJFROVÁ, Jana. *Vitaminy a jejich funkce v organismu.* Interní medicína pro praxi [online]. 2011, č. **13**(12), 466-468, [cit. 2017-07-07]. Dostupné z: http://internimedicina.cz/pdfs/int/2011/12/02.pdf

FIALOVÁ, Jana. *Výzkum vlivu reklamy na stravovací návyky dětí*. Škola a zdraví [online]. 2010, č. 21 [cit. 2017-07-07]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/cze/fialova.pdf.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.

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.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7.

HAJDUCHOVÁ, Hana a David URBAN. Sociální determinanty zdraví u romské populace. *Kontakt*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2014, **16**(1), 44-49. ISSN 1804-7122. Dostupné z: http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/administrace/clankyfile/20140321110351310367.pdf

HNILICOVÁ, Helena. Pandemie obezity a školní automaty na limonády a sladkosti ve vybraných zemích. *Výživa a potraviny*. Praha: výživaservis, 2014, **69**(1), 2-5.

HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5239-0.

HRNČÍŘOVÁ, D., Správná výživa školáků. In: *Viscojis.cz* [online]. 15. 10. 2010 [cit. 2015-3-7]. Dostupné z: http://viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=159:152&catid=61:vyiva-dti&Itemid=111/

HRNČÍŘOVÁ, Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ. *Výživa a zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2012. ISBN 978-80-7434-071-0.

Implementation of the National Roma Integration Strategy and Other National Commitments in the Field of Health: Czech Republic A multi-stakeholder perspective report on 2005-2014 developments. Brusel: International Organization for Migration, 2015. Dostupné také z: https://publications.iom.int/system/files/pdf/nris_czech_republic.pdf

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) Study : international report from the 2013/2014 survey*. Health policy for children and adolescents, no. 7. ISBN 978-92-890-5136-1.

KALMAN, Michal, Erik SIGMUND, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Zdeněk HAMŘÍK, Luděk BENEŠ, Dana BENEŠOVÁ a Ladislav CSÉMY. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Childern: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC).“*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2986-1. Dostupné z: http://hbsc.upol.cz/download/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf

KASPER, Heinrich. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.

KICKBUSCH, Ilona, Jürgen M. PELIKAN, Franklin. APFEL a Agis D. TSOUROS. *Health literacy: the solid facts*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2013. Solid facts (Series). ISBN 9789289000154.

KOČÍ, Jana. Výchova ke správnému stravování a vzdělávací obsahy edukace ve výživě na 2. stupni základních škol. *Výživa a potraviny*. Praha: výživaservis, 2016, **2016**(2), 24-27. ISSN 1211-846X.

KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra, Anna NIKLOVÁ a Miroslava SLAVÍKOVÁ. Jak pracovat s Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši. *Zpravodaj pro školní stravování*. Praha: výživaservis, 2015, **70**(6), 93-96. ISSN 1211-846X.

KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra. Zdravá školní jídelna. *Zpravodaj pro školní stravování*. Praha: výživaservis, 2016, **71**(1), 13-16. ISSN 1211-846X.

KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-0736-5.

LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. 2. vyd. Praha: H & H, 2002. ISBN 80-7319-016-8.

MÁČEK, Miloš. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.

MARINOV, Zlatko. *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing, 2011. ISBN 978-80-87383-07-0.

NESVADBOVÁ, Libuše, Jiří ŠANDERA a Vera HABERLOVÁ. *Romská populace a zdraví Česká republika, Národní zpráva, 2009*. Madrid: Fundación Secretariado Gitano, 2009. ISBN 978-84-692-5535-3.

Návrh vyhlášky o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních: Důvodová zpráva k návrhu vyhlášky o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2015. Dostupné také z: https://apps.odok.cz/veklep-detail?p_p_id=material_WAR_odokkpl&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=3&_material_WAR_odokkpl_pid=RACKA4FF3RJ3&tab=detail

NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 80-86-022-93-5.

OLIŠAROVÁ, Věra, Valérie TÓTHOVÁ, Sylva BÁRTLOVÁ, František DOLÁK, Alena KAJANOVÁ, Dita NOVÁKOVÁ, Radka PROKEŠOVÁ a Lenka ŠEDOVÁ. Konzumace vybraných složek potravy u romské minority. *Výživa a potraviny*. Praha: vyživaservis, 2016, **71**(3), 62-65. ISSN 1211-846X.

PILNÁČKOVÁ, Jana, Matouš PILNÁČEK, Jarmila RÁŽOVÁ a Hana STŘÍTECKÁ. Monitoring nabídky stravování ve vybraných základních školách a zařízeních školního stravování v roce 2011. *Hygiena*. Státní zdravotní ústav, 2015, **60**(2), 71-75. ISSN 1802-6281.

PROVAZNÍK, Kamil a Lumír KOMÁREK. *Manuál prevence v lékařské praxi*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-942-4.

Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

SCAGLIONI, Silvia, Michela SALVIONI a Cinzia GALIMBERTI. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*. Cambridge, 2008, **99**(S1), -. DOI: 10.1017/S0007114508892471. ISSN 0007-1145. Dostupné také z: http://www.journals.cambridge.org/abstract_S0007114508892471

SLAVÍKOVÁ, Miroslava, Lenka VLČKOVÁ a Jiří SKORKOVSKÝ. Screening nutriční úrovně školního stravování v České republice. *Hygiena*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2010, **55**(3), 77-85. ISSN 1802-6281.

SMRŽOVÁ, Radka. *Vlivy gastronomie na výživu a zdraví spotřebitele*. Praha, 2013. Diplomová práce. Vysoká škola hotelová v Praze 8, spol. s.r.o. Vedoucí práce Ing. Pavla Burešová.

STÁVKOVÁ, Jana a Zuzana DERFLEROVÁ BRÁZDOVÁ. Konzumace ovoce a zeleniny a jiné stravovací zvyklosti romské populace. *Hygiena*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2014, **59**(4), 179-183. ISSN 1802-6281. Dostupné z: http://apps.szu.cz/svi/hygiena/archiv/h2014-4-06-full.pdf

STŘÍTECKÁ, Hana a Pavol HLÚBIK. Stravovací návyky žáků základních škol - porovnání dětí s normální hmotností a nadváhou/obezitou. *Hygiena*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2012, **57**(4), 128-134. ISSN 1802-6281.

SVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.

ŠEDOVÁ, Lenka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výživa a stravovací režim romských dětí v Ústeckém kraji. *Kontakt*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2009, **11**(2), 346-357. Dostupné z: http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/administrace/clankyfile/20120330112907476076.pdf

ŠEVČÍK, Jan. Pamlsková vyhláška. *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní a dietní stravování*. Praha: výživaservis, 2017, **72**(2), 17. ISSN 1211-846X.

ŠEVČÍK, Jan. Spotřební koše z pohledu "specialisty". *Zpravodaj pro školní a dietní stravování*. Praha: výživaservis, 2015, **70**(5), 74-75. ISSN 1211-846X.

VESELÁ, Jana, Hana STAŇKOVÁ. *Stravovací návyky žáků základní školy.* Škola a zdraví [online]. 2008, č. 3 [cit. 2017-07-07]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/22/22/texty/cze/veselaj_stankova_cz.pdf

Výkladový ošetřovatelský slovník. Přeložil Veronika DI CARA, přeložil Helena VIDOVIČOVÁ. Praha: Grada, 2007. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2240-5.

Výroční zpráva České školní inspekce za školní rok 2012/2013. Praha: Česká školní inspekce, 2013. Dostupné z: http://www.csicr.cz/html/VZCSI2012_2013/resources/_pdfs_/VZCSI_2012_2013__.pdf

Výroční zpráva České školní inspekce za školní rok 2015/2016. Praha, 2016. Dostupné z: http://www.csicr.cz/html/VZCSI2015_2016/flipviewerxpress.html

Závěrečná zpráva: o plnění pokynu hlavního hygienika ČR k provedení úkolu "Monitoring nabídky možností stravování v základních školách - automaty a bufety 2016". Ministerstvo zdravotnictví České republiky, obor ochrany veřejného zdraví, 2016. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/monitoring-nabidky-moznosti-stravovani-v-zakladnich-skolach-automaty-a-bufety-_13394_5.html

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.

ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, 2016. Medicus. ISBN 978-80-88129-03-5.

Přílohy

Příloha č. 1 - Příloha č. 1 Vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování

Příloha č. 2 - Doporučené denní dávky pro školní a adolescentní děti

Příloha č. 3 - Vyhláška č. 282/2016 Sb. o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Příloha č. 4 - Dotazník

Příloha č. 5 - Grafy neuvedené v empirické části

Příloha č. 6 – Seznam tabulek a grafů

Výživové normy pro školní stravování

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

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

	Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu								
	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka,oběd,svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20

7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30

1. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.

2. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + - 25 % s výjimkou tuků, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.

3. Uvedené množství zeleniny, ovoce a luštěnin je dolní hranicí spotřeby, kterou je žádoucí zvýšit. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42, protože nevznikají ztráty čištěním jako u syrové zeleniny. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).

4. Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídavkem vitamínu C.

5. Laktoovovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strávníků nebo zletilí strávníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.

7. Souhlasí-li zákonný zástupce strávníka nebo zletilý strávník, lze strávníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strávníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strávníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

Příloha č. 2 - Doporučené denní dávky pro školní a adolescentní děti

Věk a pohlaví	7-10	11-14 M	15-18 M	11-14 Ž	15-18 Ž
Energie MJ (kcal)	8,4 (2000)	10 (2400)	11,5 (2700)	9,2 (2200)	9,6 (2200)
Bílkoviny (g)	40	55	70	50	65
Tuky (g)	60	75	80	70	75
Linol.kys. (g)	8,0	9	10	8,5	9
Vápník (mg)	1000	1100	1200	1100	1200
Hořčík (mg)	250	350	400	300	350
Železo (mg)	10	12	12	15	16
Jód (µg)	140	180	200	180	200
Zinek (mg)	11	12	12	10	100
Fosfor (mg)	1100	1200	1200	1200	1200
Selen (µg)	1,2	35	45	35	45
Vitamin A (mg RE)	0,8	0,9	1	0,9	0,9
Vitamin D (µg)	5	5	5	5	5
Vitamin E (mg TE)	10	12	14	10	12
Vitamin K (µg)	30	50	70	60	60
Vitamin B_1 (mg)	11,1	1,2	1,3	1,1	1,1
Vitamin B_2 (mg)	11,2	1,7	2	1,6	1,5
Niacin (mgNE)	13	17	18	15	15
Vitamin B_6 (mg)	1,2	1,6	1,7	1,5	1,5
Kys.listová (µg)	100	400	400	400	400
Vitamin B_{12} (µg)	1,8	2	3	2	3
Vitamin C (mg)	65	90	100	90	100

Legenda: M –mužské pohlaví, Ž – ženské pohlaví

(Svačina, 2013, p. 227)

Příloha č. 3 - Vyhláška č. 282/2016 Sb. o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Vyhláška č. 282/2016 Sb. o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Částka	109/2016
Platnost od	05.09.2016
Účinnost od	20.09.2016

282

VYHLÁŠKA

ze dne 29. srpna 2016

o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvo zdravotnictví stanoví podle § 32 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění zákona č. 82/2015 Sb. a zákona č. 178/2016 Sb.:

---

§ 1

Předmět úpravy

Tato vyhláška upravuje požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, a dále stanovuje výjimky, za nichž lze v odůvodněných případech nabízet k prodeji nebo prodávat potraviny, které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, pokud se nejedná o nabízení k prodeji nebo prodej žákům do splnění povinné školní docházky. Tato vyhláška se nevztahuje na školní stravování podle jiného právního předpisu[1]).

§ 2

Požadavky na potraviny

(1) Ve školách a školských zařízeních lze nabízet k prodeji, prodávat potraviny nebo umísťovat reklamu na potraviny, které splňují požadavky stanovené v příloze této vyhlášky a které

a) neobsahují sladidla[2]) vyjma žvýkaček bez cukru, nebo kofein, nejde-li o čaj[3]) a nealkoholické nápoje s čajovým extraktem,

b) neobsahují trans mastné kyseliny[4]) pocházející z částečně ztužených tuků, nebo

c) nejsou energetickým nebo povzbuzujícím nápojem nebo potravinou určenou pro sportovce nebo pro osoby při zvýšeném tělesném výkonu[5]).

(2) Ve školách a školských zařízeních lze dále nabízet k prodeji, prodávat nebo umísťovat reklamu na

a) nezpracované ovoce a nezpracovanou zeleninu, kterými se rozumí ovoce a zelenina, které neprošly žádnou úpravou, jejímž důsledkem je podstatná změna původního stavu; za takové úpravy se nepovažuje omytí, loupání, okrajování, dělení, krájení, blanšírování, drcení, mělnění nebo balení, nebo

b) ovocné a zeleninové šťávy a nektary[6]) bez přidaného cukru, kterým se rozumí všechny monosacharidy a disacharidy s energetickou hodnotou vyšší než 3,5 kcal/g pocházející z jiných zdrojů než ovoce a zelenina a mléčné výroby, pokud jde o mléčný cukr; za přidaný cukr se považují rovněž cukry obsažené v potravinách, zejména med, slad, melasa, veškeré sirupy, nebo dvakrát a více koncentrované ovocné nebo zeleninové šťávy, jsou-li použity pro své sladivé vlastnosti.

§ 3

Potraviny, které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, lze nabízet k prodeji nebo prodávat ve školách a školských zařízeních, jedná-li se o prodej

a) v prostorách, ve kterých se uskutečňuje vzdělávání nebo se poskytují školské služby[7]) výhradně žákům po splnění povinné školní docházky a studentům,

b) v prostorách, které jsou určeny výhradně zletilým osobám a do kterých nemají děti nebo žáci do splnění povinné školní docházky stálý přístup,

c) v souvislosti s praktickým vyučováním, nebo

d) v rámci činnosti, která se koná mimo dobu uskutečňování vzdělávání nebo poskytování školských služeb.

§ 4

Technický předpis

Tato vyhláška byla oznámena v souladu se směrnicí Evropského parlamentu a Rady (EU) 2015/1535 ze dne 9. září 2015 o postupu při poskytování informací v oblasti technických předpisů a předpisů pro služby informační společnosti.

---

§ 5

Přechodná ustanovení

1. Potraviny nesplňující požadavky stanovené touto vyhláškou pořízené prodávajícím přede dnem nabytí účinnosti této vyhlášky lze nabízet k prodeji a prodávat v prostorách školy a školského zařízení do prvního dne čtvrtého měsíce ode dne nabytí účinnosti této vyhlášky.

2. Mléko a mléčné výrobky, na které se poskytuje podpora podle jiného právního předpisu[8]) a které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, lze ve školách a školských zařízeních nabízet k prodeji, prodávat nebo na ně umísťovat reklamu do 31. července 2017.

§ 6

Účinnost

Tato vyhláška nabývá účinnosti patnáctým dnem po jejím vyhlášení.

Ministryně školství, mládeže a tělovýchovy:

Mgr. Valachová, Ph.D., v. r.

Ministr zdravotnictví:

MUDr. Němeček, MBA, v. r.

Poznámky pod čarou

[1]) Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

[2]) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1333/2008 ze dne 16. prosince 2008 o potravinářských přídatných látkách.

[3]) § 1 písm. a) vyhlášky č. 330/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), d), j) a k) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro čaj, kávu a kávoviny.

[4]) Bod 4 přílohy I nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Rady 90/496/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES, směrnic Komise 2002/67/ES a 2008/5/ES a nařízení Komise (ES) č. 608/2004.

[5]) Vyhláška č. 54/2004 Sb., o potravinách určených pro zvláštní výživu a o způsobu jejich použití, ve znění pozdějších předpisů.

[6]) § 1 písm. d) vyhlášky č. 335/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), d), h), i), j) a k) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro nealkoholické nápoje a koncentráty k přípravě nealkoholických nápojů, ovocná vína, ostatní vína a medovinu, pivo, konzumní líh, lihoviny a ostatní alkoholické nápoje, kvasný ocet a droždí, ve znění pozdějších předpisů.

[7]) § 7 odst. 4 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů.

[8]) Nařízení vlády č. 205/2004 Sb., kterým se v rámci společné organizace trhu s mlékem a mléčnými výrobky stanoví bližší podmínky poskytování podpory a národní podpory spotřeby mléka a mléčných výrobků žáky, kteří plní povinnou školní docházku ve školách zařazených do sítě škol, ve znění pozdějších předpisů.
Nařízení Komise (ES) č. 657/2008 ze dne 10. července 2008, kterým se stanoví prováděcí pravidla k nařízení Rady (ES) č. 1234/2007, pokud jde o podporu Společenství pro poskytování mléka a některých mléčných výrobků žákům ve školách.

Příloha k vyhlášce č. 282/2016 Sb.

Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Kategorie potravin	Nejvyšší přípustná hodnota (g/100 g nebo g/100 ml)		
	Sůl (NaCl)	tuky	Cukry[8])
oleje a tuky[9])	0,5	30[10])	
zpracované ovoce a zelenina za předpokladu minimálního obsahu 50 g ovoce a/nebo zeleniny ve 100 g, resp. 100 ml hotového výrobku,	0,5		1,0 přidaného cukru
suché skořápkové plody[11]) a olejnatá semena[12]) nebo luštěniny[12]) a výrobky z nich za předpokladu minimálního obsahu 50 g suchých skořápkových	bez přidané soli		bez přidaného cukru

plodů a/nebo olejnatých semen nebo luštěnin ve 100 g hotového výrobku				
nesmažené a negrilované masné výrobky nebo výrobky z vajec[13]) za předpokladu minimálního obsahu 10% hmot. čisté svalové bílkoviny v hotovém masném výrobku nebo 50 g vajec ve 100 g hotového výrobku z vajec		1,5	15,0	3,0 přidaného cukru
výrobky z produktů rybolovu a akvakultury[14]) za předpokladu minimálního obsahu 50 g masa z nich ve 100 g hotového výrobku		1,5	30,0	
mléčné výrobky[15])	mléčné výrobky včetně mléčných, jogurtových nebo kysaných nápojů s výjimkou sýrů, tvarohů a výrobků z tvarohu, za předpokladu minimálního obsahu 50 g mléčné složky na 100 g hotového výrobku	0,5	5,0	11,0
	tvarohy a výrobky z tvarohu za předpokladu minimálního obsahu tvarohu 50 g ve 100 g hotového výrobku	0,5	5,0	11,0
	sýry	2,0	30,0	
mlýnské obilné výrobky, pekařské výrobky[16])	chléb	1,8	5,0	5,0
	běžné pečivo	1,5	5,0	8,0
	jemné pečivo	1,3	10,0	15,0

	trvanlivé pečivo s obsahem vlákniny[17]) nejméně 6 g na 100 g hotového výrobku	1,0	5,0[10])	10,0 přidaného cukru
	obiloviny pro přímou spotřebu nebo směsi z obilovin za předpokladu minimálního obsahu 50 g celozrnných obilovin ve 100 g konečného výrobku s obsahem vlákniny[17]) nejméně 6 g na 100 g hotového výrobku	1,0	5,0[10])	10,0 přidaného cukru
obložené pekařské výrobky bez obsahu majonézy, dresinků, hořčice a kečupu	obložené pekařské výrobky s minimálním obsahem dvojkombinace 20% z celkové hmotnosti hotového výrobku: • ovoce, zelenina a/nebo suché skořápkové plody nebo olejnatá semena, • obiloviny nebo luštěniny, • masné výrobky, • výrobky z produktů rybolovu nebo akvakultury, • mléčné výrobky	1,0	20,0	10,0
nealkoholické nápoje[18])				4,0

ostatní potraviny	1,0	5,0[10])	10,0 přidaného cukru

[8]) Bod 8 přílohy I nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011.

[9]) Dodatek II nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1308/2013 ze dne 17. prosince 2013, kterým se stanoví společná organizace trhů se zemědělskými produkty a zrušují nařízení Rady (EHS) č. 922/72, (EHS) č. 234/79, (ES) č. 1037/2001 a (ES) č. 1234/2007.

[10]) Nasycené mastné kyseliny podle bodu 3 Přílohy I nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011.

[11]) Vyhláška č. 157/2003 Sb., kterou se stanoví požadavky pro čerstvé ovoce a čerstvou zeleninu, zpracované ovoce a zpracovanou zeleninu, suché skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich, jakož i další způsoby jejich označování, ve znění pozdějších předpisů.

[12]) Vyhláška č. 329/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), b), e), f), g) a h) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro škrob a výrobky ze škrobu, luštěniny a olejnatá semena, ve znění pozdějších předpisů.

[13]) Nařízení Komise (ES) č. 589/2008 ze dne 23. června 2008, kterým se stanoví prováděcí pravidla k nařízení Rady (ES) č. 1234/2007, pokud jde o obchodní normy pro vejce.

[14]) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1379/2013 ze dne 11. prosince 2013 o společné organizaci trhů s produkty rybolovu a akvakultury a o změně nařízení Rady (ES) č. 1184/2006 a (ES) č. 1224/2009 a o zrušení nařízení Rady (ES) č. 104/2000.
Nařízení Rady (EHS) č. 1536/92 ze dne 9. června 1992, kterým se stanoví společné obchodní normy pro konzervované pravé a nepravé tuňáky.
Nařízení Rady (EHS) č. 2136/89 ze dne 21. června 1989 o stanovení společných obchodních norem pro konzervované sardinky.

[15]) Příloha VII Část III nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1308/2013 ze dne 17. prosince 2013, kterým se stanoví společná organizace trhů se zemědělskými produkty a zrušují nařízení Rady (EHS) č. 922/72, (EHS) č. 234/79, (ES) č. 1037/2001 a (ES) č. 1234/2007.
Vyhláška č. 77/2003 Sb., kterou se stanoví požadavky pro mléko a mléčné výrobky, mražené krémy a jedlé tuky a oleje, ve znění pozdějších předpisů.

[16]) Vyhláška č. 333/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), b), g) a h) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta, ve znění pozdějších předpisů.

[17]) Bod 12 přílohy I nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011.

[18]) Vyhláška č. 335/1997 Sb.
Vyhláška č. 275/2004 Sb., o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a o způsobu jejich úpravy, ve znění pozdějších předpisů.

Příloha č. 4 – Dotazník

Univerzita Karlova, 1.lékařská fakulta, Kateřinská 32, 128 00 Praha 2

Dotazník

„Automaty ve školách a jejich vliv na výživové zvyklosti žáků 2. stupně základních škol“

Než začneš s vyplňováním, přečti si prosím následující informace.

Tento dotazník se zaměřuje na automaty a bufety ve školách s potravinami a nápoji.

Dotazník je zcela dobrovolný a anonymní, na dotazník tedy nikam nepiš své jméno ani jiné informace, které by tě mohly individuálně identifikovat. Po vyplnění dotazník odevzdej přímo do rukou studentky, která výzkum provádí.

U většiny otázek stačí zakroužkovat odpověď. Pokud nenajdeš odpověď, která by přesně vystihovala Tvou zkušenost či názor, zaškrtni tu, která je jí významem nejblíže. U některých otázek máš vždy prostor k napsání vlastní odpovědi. Pokud by Ti cokoliv nebylo jasné, přihlas se, studentka realizující výzkum přijde přímo k tobě a vše Ti vysvětlí.

Předem děkuji za Tvou účast ve výzkumu!

Univerzita Karlova, 1.lékařská fakulta, Kateřinská 32, 128 00 Praha 2

NEŽ ZAČNEŠ, PŘEČTI SI INFORMACE NA 1. STRANĚ

Správnou odpověď vždy zakroužkuj, případně zakřížkuj v kolonce.

Informace o tobě (ANONYMNÍ)

Věk: _____

Výška: _____

Váha: _____

Pohlaví: chlapec dívka

---

1. Snídáš?

☐ ANO ☐ NĚKDY ☐ NE

1 a/ Pokud jsi odpověděl/a ANO nebo NĚKDY, co nejčastěji:…….

2. Nosíš si do školy jídlo z domova?

☐ ANO ☐ NĚKDY ☐ NE

2 a/ Pokud jsi odpověděl/a ANO nebo NĚKDY, jaké nejčastěji:……

3. Jíš obědy ve školní jídelně?

☐ ANO ☐ NĚKDY ☐ NE

3 a/ Pokud jsi odpověděl/a NE nebo NĚKDY, co obědváš a kde?

Prosím vypiš: CO…….
……

KDE……..

4. Večeříš?

☐ ANO ☐ NĚKDY ☐ NE

4 a/ Pokud jsi odpověděl/a ANO nebo NĚKDY, co nejčastěji:…….

5. Čerstvé ovoce jíš:

☐ Vůbec nejím ☐ 1x týdně ☐2x týdně ☐1x denně ☐vícekrát než 1x denně

6. Čerstvou zeleninu jíš:

☐ Vůbec nejím ☐ 1x týdně ☐2x týdně ☐1x denně ☐vícekrát než 1x denně

7. Za den jíš většinou:

☐ 6 a vícekrát denně ☐ 5-6x denně ☐3-4x denně ☐1-2x denně

8. Teplé jídlo máš většinou:

☐ 3x denně ☐ 2x denně ☐1x denně ☐většinou ani 1x denně

9. Kolik hodin se během jednoho týdne věnuješ sportovní aktivitě?

☐ 7 a více ☐ 5 - 4 ☐3 - 2 ☐1 ☐ani jednu

10. Získáváš při výuce ve škole informace o zdravé výživě?

☐ ANO ☐ NE ☐ NEVÍM

11. Jaké jsou podle tebe zásady zdravé výživy (zkus prosím vypsat alespoň 4)

1. …….
2. …….
3. …….
4. …….
5. …….
6. …….

12. Máte ve škole automat na potraviny?

☐ ANO ☐ NE ☐ NEVÍM

13. Máte ve škole automat na nápoje?

☐ ANO ☐ NE ☐ NEVÍM

14. Máte ve škole bufet?

☐ ANO ☐ NE ☐ NEVÍM

15. Jaké potraviny a nápoje **automat** ve tvé škole nabízí?

Potraviny:……
……

Nápoje……
……

16. Jaké potraviny a nápoje **bufet** ve tvé škole nabízí?

Potraviny:……
……

Nápoje:……
……

17. **Automat** je v místě, kudy denně projdeš:

☐ 5 a vícekrát ☐ 5 – 3x ☐2 – 1x ☐ani jednou

18. **Bufet** je v místě, kudy denně projdeš:

☐ 5 a vícekrát ☐ 5 – 3x ☐2 – 1x ☐ani jednou

19. Jak často nakupuješ v automatu nebo bufetu na vaší škole?

☐ nikdy ☐ občas (3x v měsíci nebo méně) ☐ často (alespoň 1x týdně)

☐ velmi často (častěji než 1x týdně)

19 a/ Co nejčastěji v automatu nebo bufetu kupuješ? (uveď prosím 3 nejčastější potraviny nebo nápoje):

……
……

19b/ Jak často si koupíš v automatu nebo bufetu potravinu místo snídaně?

☐ nikdy ☐ občas (3x v měsíci nebo méně) ☐ často (alespoň 1x týdně)

☐ velmi často (častěji než 1x týdně)

19c/ Jak často si koupíš v automatu nebo bufetu potravinu místo oběda?

☐ nikdy ☐ občas (3x v měsíci nebo méně) ☐ často (alespoň 1x týdně)

☐ velmi často (častěji než 1x týdně)

19d/ Pokud by automaty nebo bufety ve škole vůbec nebyly, kde bys jídlo, podle tvého názoru, obstaral?

☐ z domova ☐ v obchodě po cestě do školy ☐ nic bych nejedl/a ☐ nevím

20. Nakupuješ v automatu nebo bufetu **méně** než v minulém roce (2016)?

☐ ANO ☐ NE ☐ NEVÍM

Můžeš prosím vysvětlit, proč tomu tak je?

……
……

21. Považuješ potraviny z automatu a bufetu na vaší škole za zdravé?

☐ ANO ☐ NE ☐ NEVÍM

20 a/ Pokud NE, jaké potraviny si myslíš, že by měl automat nabízet, aby byly zdravé? Prosím vypiš:

……
……
……

20 b/ Pokud by automat nebo bufet nabízel tebou uvedené potraviny, nakupoval bys je?

☐ ANO ☐ NE ☐ NEVÍM

22. Které potraviny a které nápoje by se ve školách – podle tebe – neměly prodávat vůbec?

……
……
……

23. Všiml/a sis, že se v automatech a bufetu na tvé škole změnil sortiment prodávaných potravin a nápojů?

☐ ANO ☐ NE

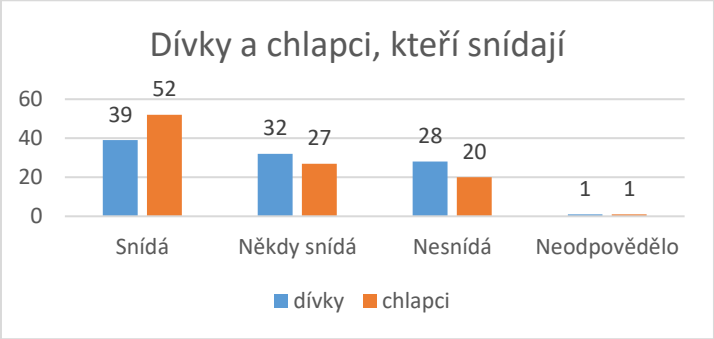
Prosím popiš, jak tyto změny vypadají:

……
……

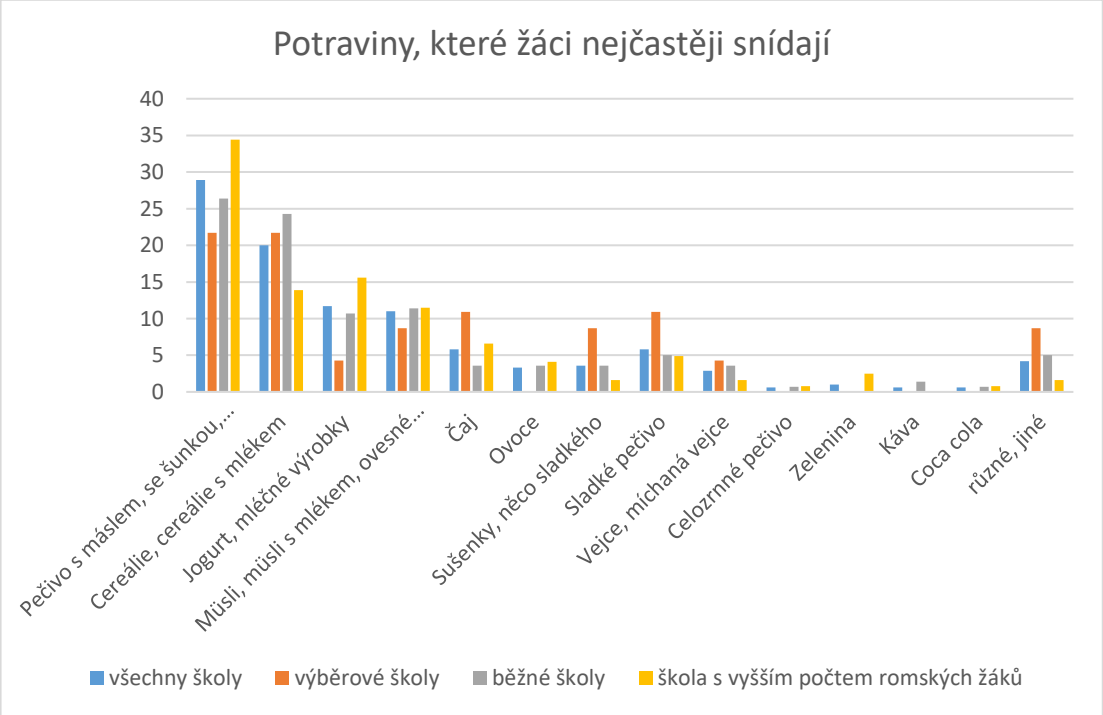
Děkuji za vyplnění dotazníku.

Příloha č. 5 - Grafy neuvedené v empirické části

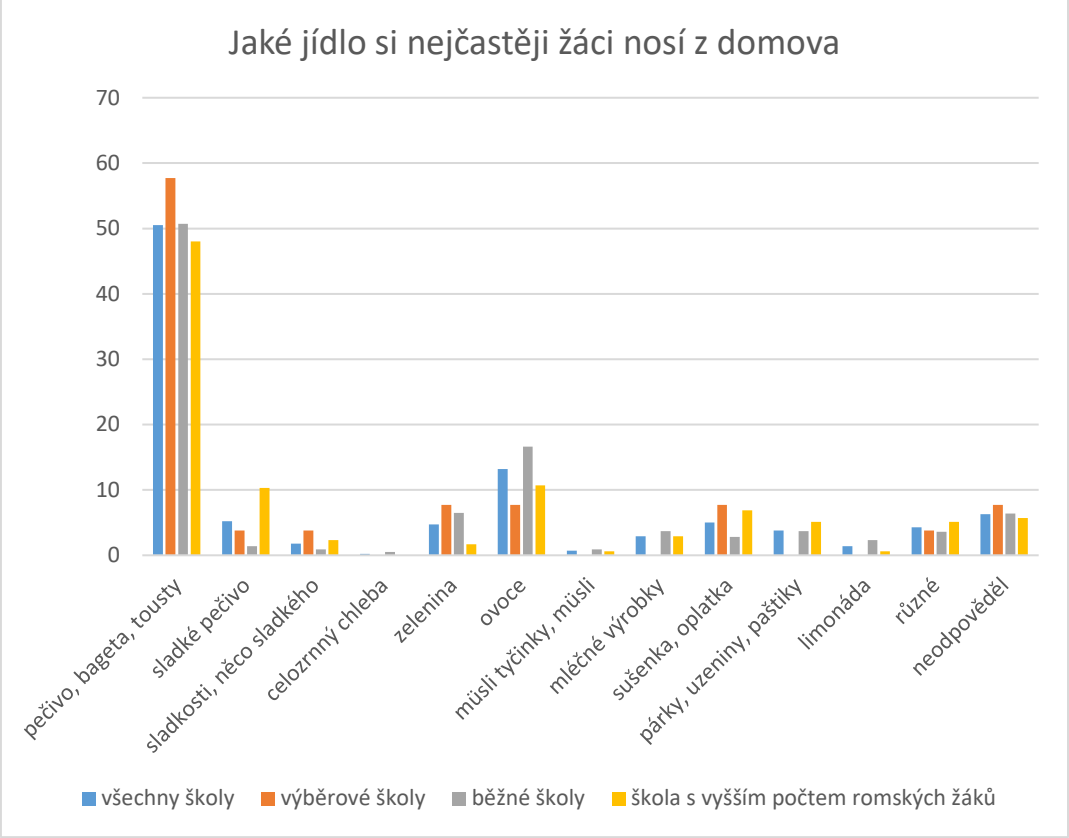
Graf č. 28 - počet dívek a chlapců, kteří snídají (v procentech)



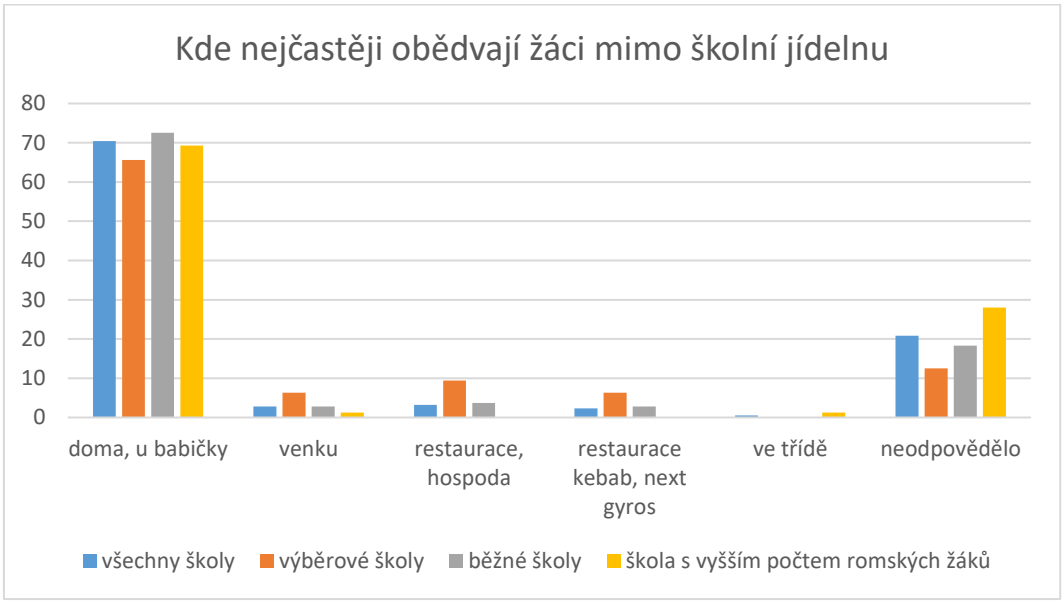
Graf č. 29 - Které potraviny žáci nejčastěji snídají (v procentech)



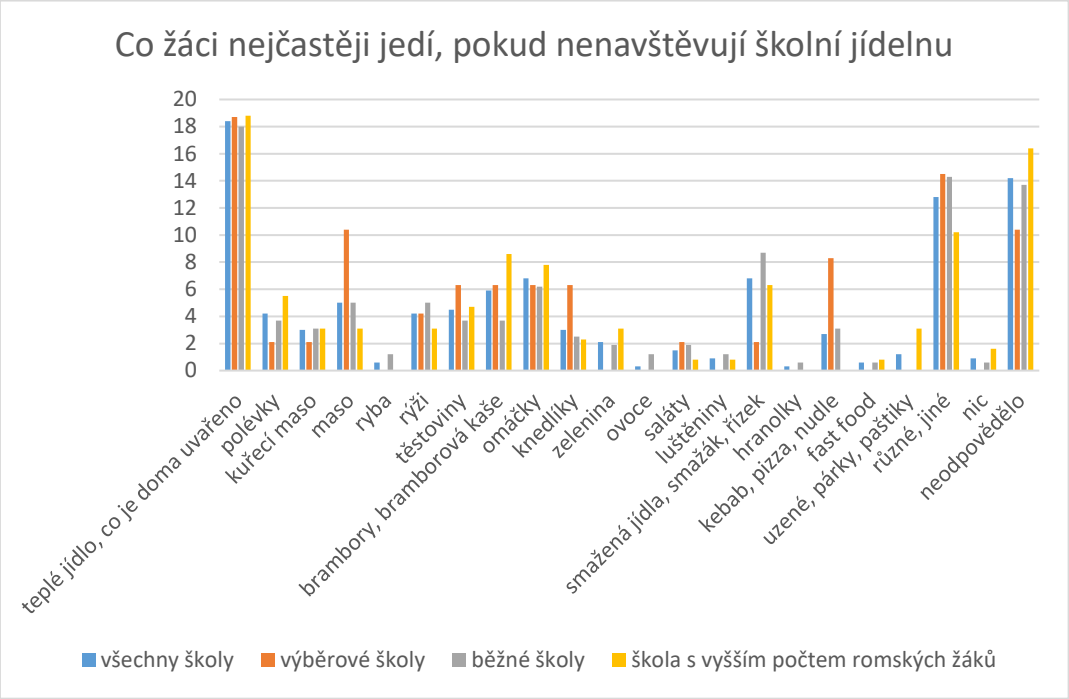
Graf č. 30 - Jaké jídlo si nejčastěji žáci nosí z domova (v procentech)



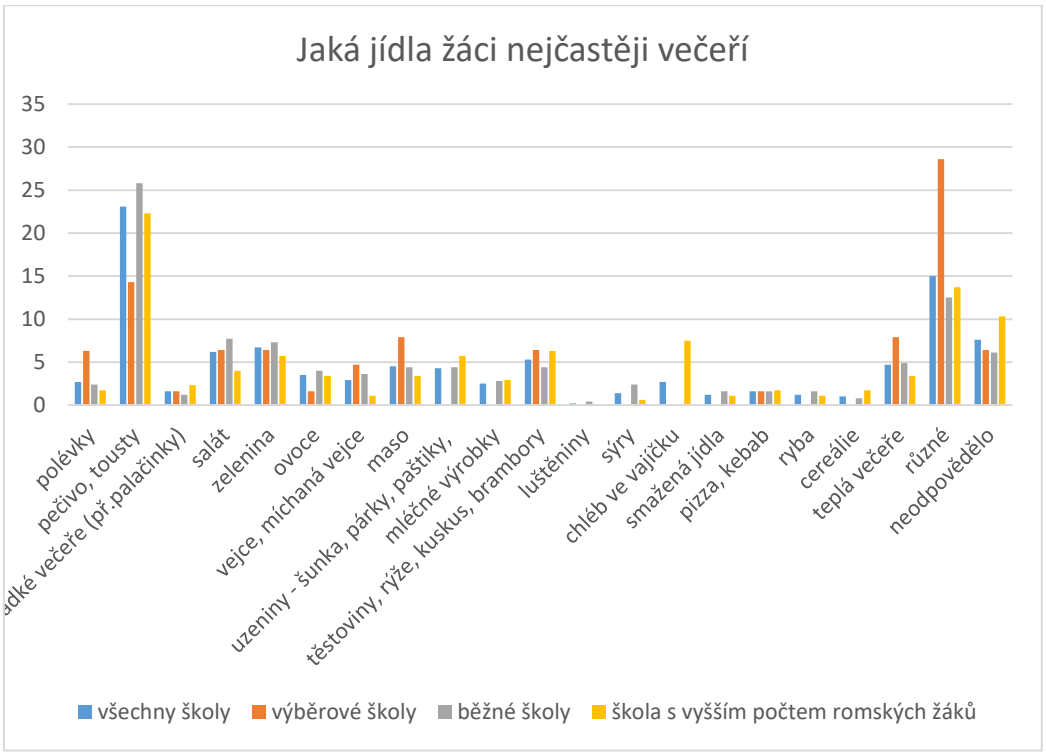
Graf č. 31 - Kde nejčastěji obědvají žáci mimo školní jídelnu (v procentech)



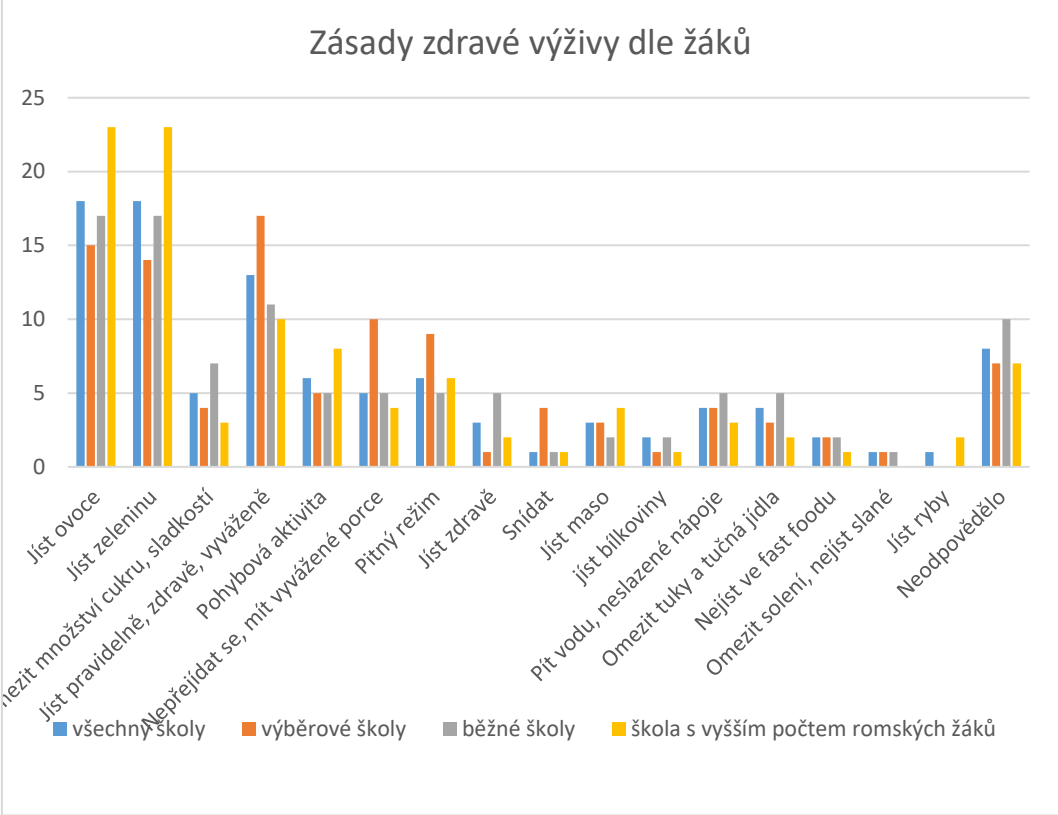
Graf č. 32 - Jaká jídla žáci nejčastěji jedí k obědu, pokud nenavštěvují školní jídelnu (v procentech)



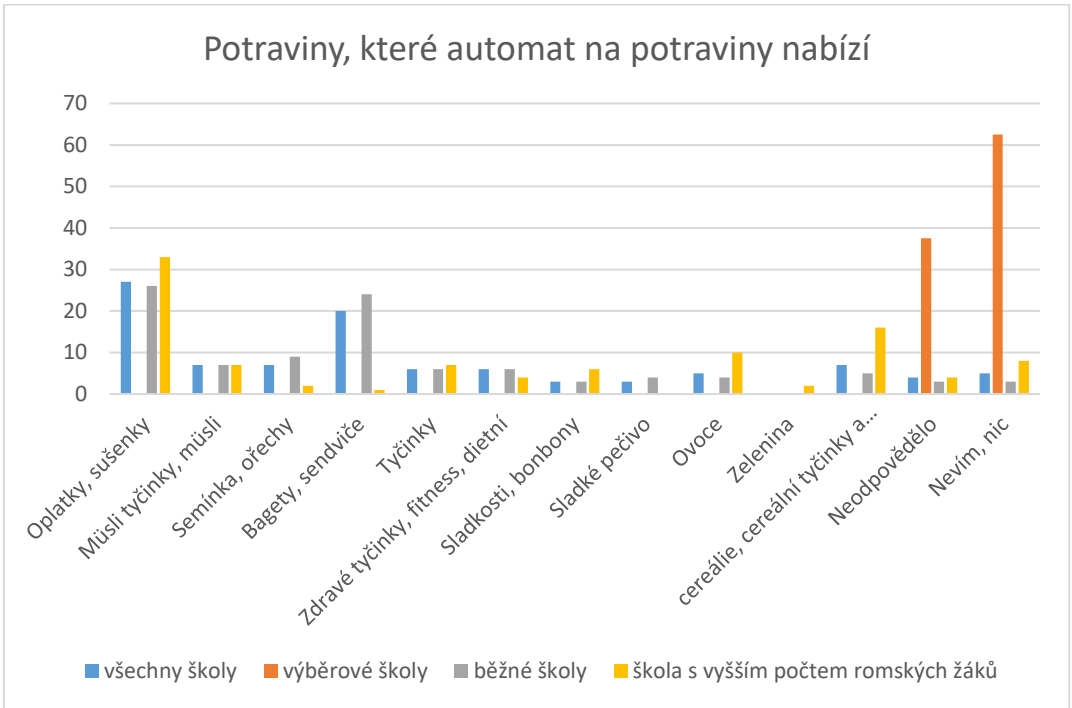
Graf č. 33 - Jaká jídla nejčastěji žáci večeří (v procentech)



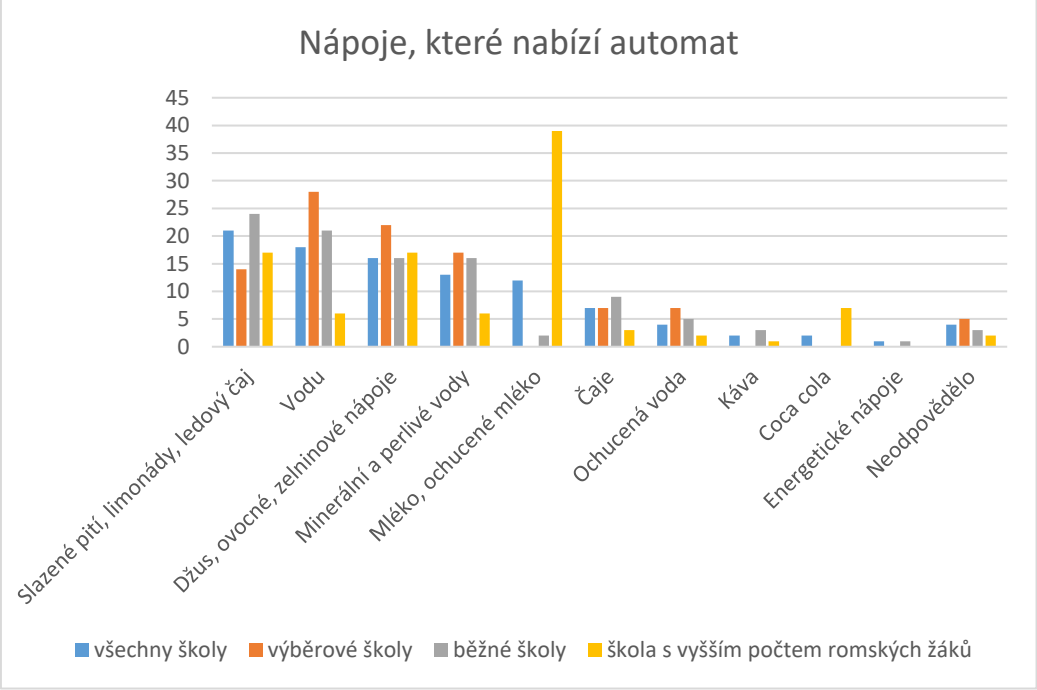
Graf č. 34 - Zásady zdravé výživy podle žáků (v procentech)



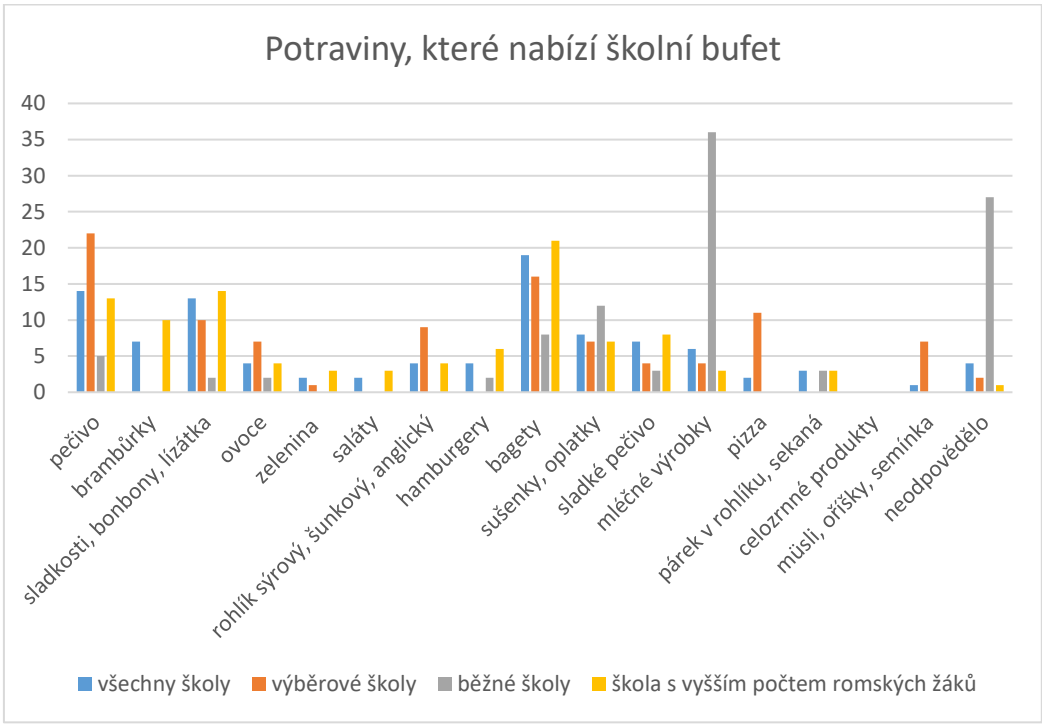
Graf č. 35 - Nabídka potravin v automatech ve školách (v procentech)



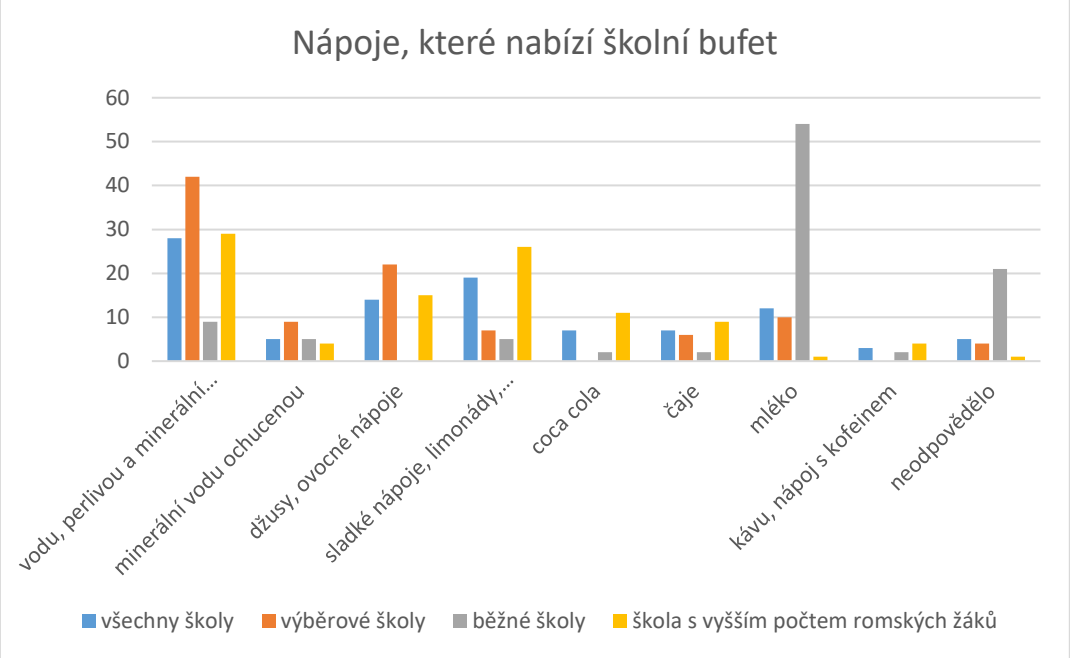
Graf č. 36 - Nabídka nápojů v automatech ve školách (v procentech)



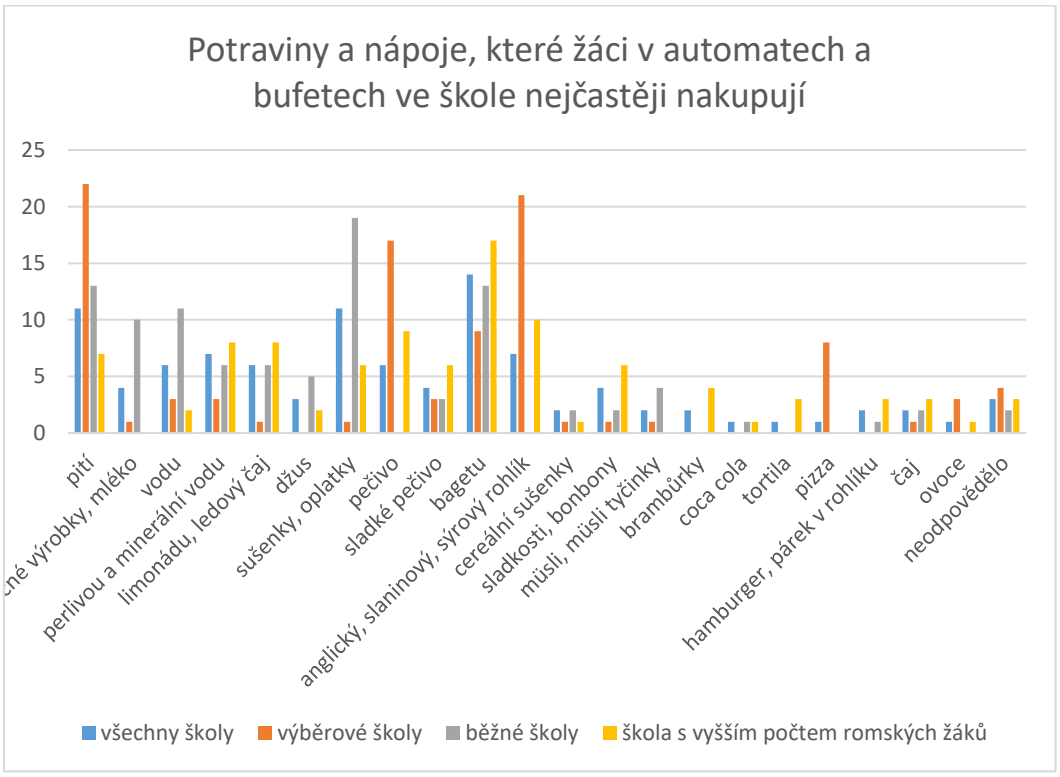
Graf č. 37 - Nabídka potravin ve školním bufetu (v procentech)



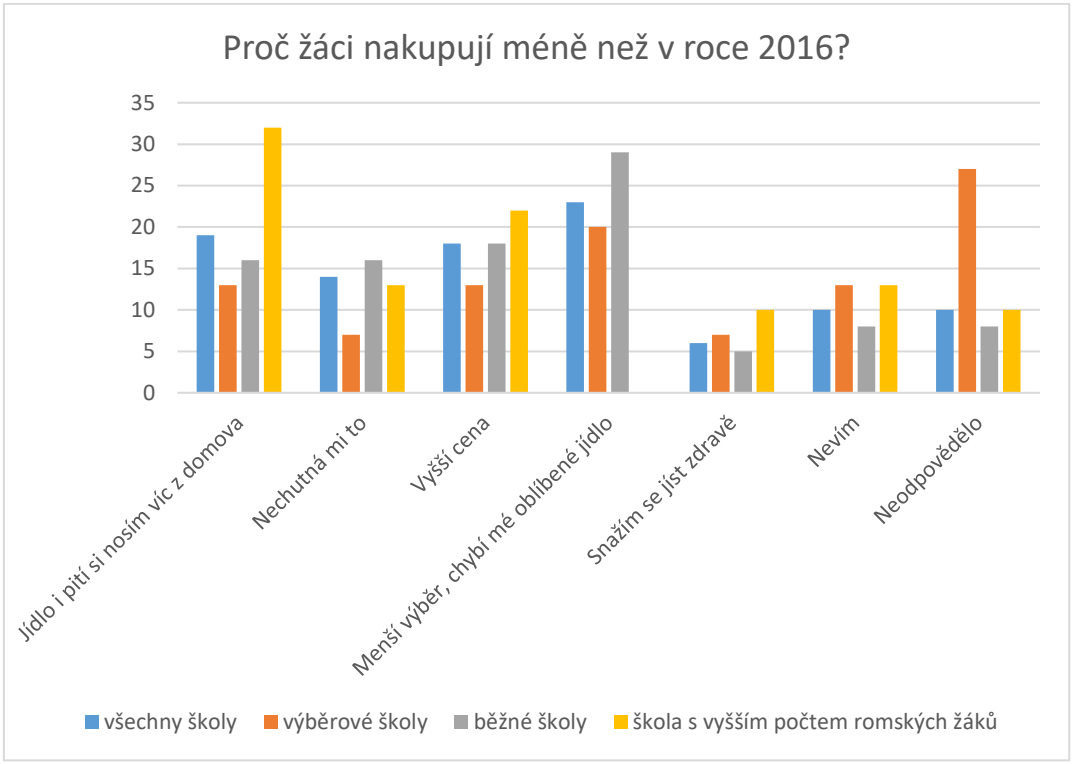
Graf č. 38 - Nabídka nápojů ve školním bufetu (v procentech)



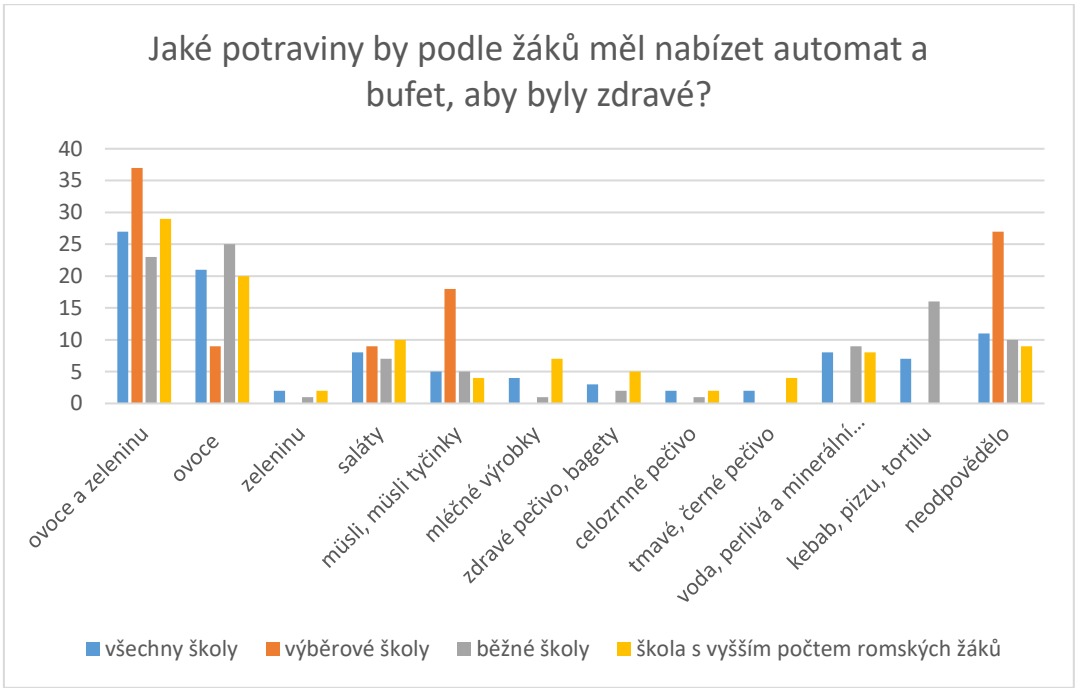
Graf č. 39 - Co žáci nejčastěji v automatech a bufetech nakupují (v procentech)



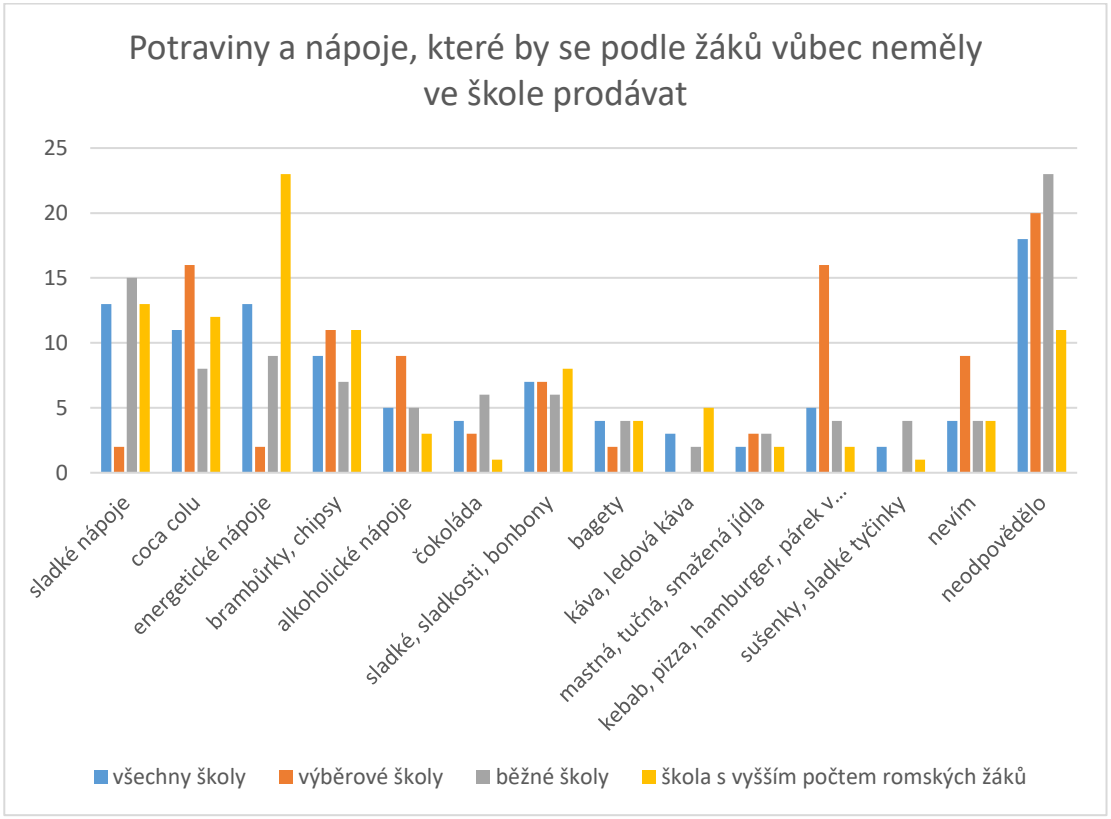
Graf č. 40 - Proč žáci nakupují méně než v roce 2016? (v procentech)



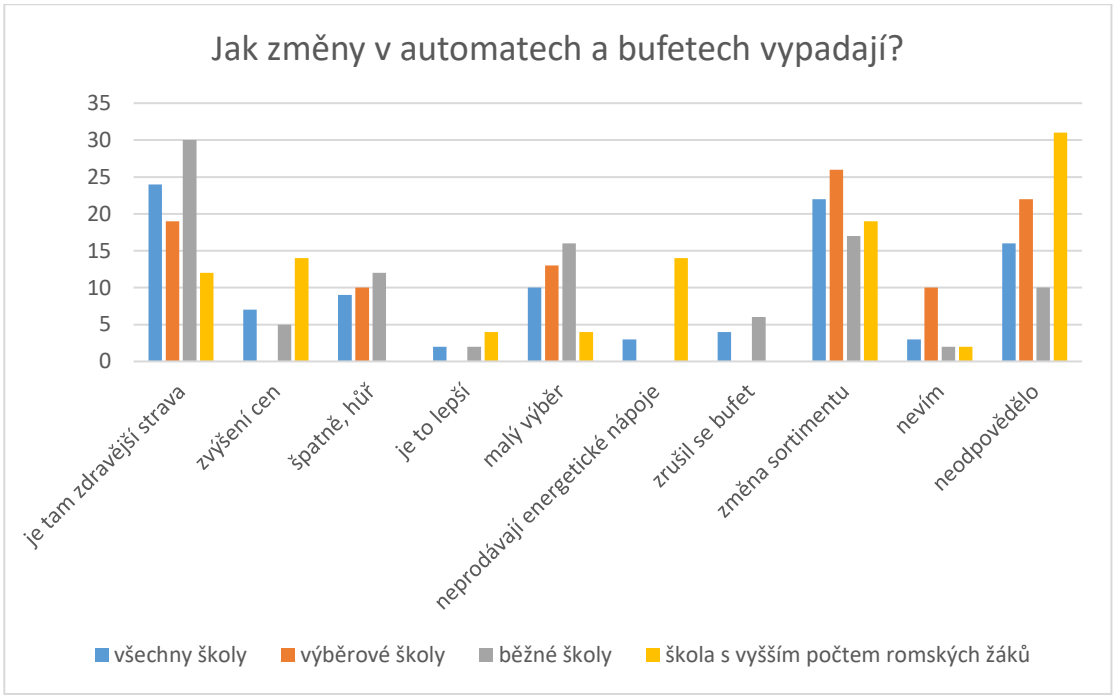
Graf č. 41 - Jaké potraviny by podle žáků měl nabízet automat a bufet, aby byly zdravé? (v procentech)



Graf č. 42 - Potraviny a nápoje, které by se podle žáků vůbec ve škole neměly prodávat (v procentech)



Graf č. 43 - Jak změny v automatech a bufetech vypadají? (v procentech)



Příloha č. 6 - Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tabulka č.1 – Počet vybraných a použitých dotazníků z jednotlivých typů škol
Tabulka č. 2 – Biometrické údaje o respondentech

Seznam grafů

Graf č. 1 – Pohlaví respondentů
Graf č. 2 – Počet žáků, kteří snídají
Graf č. 3 - Počet žáků, kteří si nosí do školy jídlo z domova
Graf č. 4 - Počet žáků, kteří se stravují ve školní jídelně
Graf č. 5 - Počet žáků, kteří večeří
Graf č. 6 - Jak často žáci jedí čerstvé ovoce
Graf č. 7 - Jak často žáci jedí čerstvou zeleninu
Graf č. 8 - Kolikrát za den žáci jedí
Graf č. 9 - Kolikrát za den mají žáci teplé jídlo
Graf č. 10 - Počet hodin, které žáci věnují týdně pohybové aktivitě
Graf č. 11 - Získávají žáci informace o zdravé výživě?
Graf č. 12 - Přítomnost automatů a bufetu ve škole
Graf č. 13 - Jak často žáci nakupují v automatech či bufetech ve školách
Graf č. 14 - Jak často nahrazuje potravina z automatu či bufetu snídani žáků
Graf č. 15 - Jak často nahrazuje potravina z automatu či bufetu oběd žáků
Graf č. 16 - Kde by si žáci jídlo obstarali, pokud by ve škole nebyl automat ani bufet
Graf č. 17 - Nakupují žáci v automatech a bufetech méně než v roce 2016?
Graf č. 18 - Považují žáci potraviny z automatu a bufetu ve škole za zdravé?
Graf č. 19 - Nakupovali by žáci zdravé potraviny, které uvádějí?
Graf č. 20 - Všimli si žáci změn na automatech a bufetech ve škole?
Graf č. 21 - Využívanost školních automatů a bufetů snídajícími a nesnídajícími žáky
Graf č. 22 - Zájem žáků o zdravější nabídku potravin a nápojů v automatech a bufetech
Graf č. 23 - Považují nenakupující žáci potraviny a nápoje za zdravé?
Graf č. 24 - Žáci by využili zdravější nabídku
Graf č. 25 - Srovnání počtu hodin pohybové aktivity žáků a využívání automatů a bufetů
Graf č. 26 - Srovnání frekvence využívání automatů a bufetů a příjmu ovoce
Graf č. 27 - Srovnání využívání automatů a bufetů a příjmu zeleniny
Graf č. 28 - počet dívek a chlapců, kteří snídají
Graf č. 29 - Které potraviny žáci nejčastěji snídají
Graf č. 30 - Jaké jídlo si nejčastěji žáci nosí z domova
Graf č. 31 - Kde nejčastěji obědvají žáci mimo školní jídelnu
Graf č. 32 - Jaká jídla žáci nejčastěji jedí k obědu, pokud nenavštěvují školní jídelnu
Graf č. 33 - Jaká jídla nejčastěji žáci večeří
Graf č. 34 - Zásady zdravé výživy podle žáků
Graf č. 35 - Nabídka potravin v automatech ve školách
Graf č. 36 - Nabídka nápojů v automatech ve školách
Graf č. 37 - Nabídka potravin ve školním bufetu
Graf č. 38 - Nabídka nápojů ve školním bufetu

Graf č. 39 - Co žáci nejčastěji v automatech a bufetech nakupují
Graf č. 40 - Proč žáci nakupují méně než v roce 2016?
Graf č. 41 - Jaké potraviny by podle žáků měl nabízet automat a bufet, aby byly zdravé?
Graf č. 42 - Potraviny a nápoje, které by se podle žáků vůbec ve škole neměly prodávat
Graf č. 43 - Jak změny v automatech a bufetech vypadají?

Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta

Kateřinská 32, Praha 2

Prohlášení zájemce o nahlédnutí
do závěrečné práce absolventa studijního programu
uskutečňovaného na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zpřístupněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo kopie závěrečné práce, jsem však povinen/a s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci.

Příjmení, jméno (hůlkovým písmem)	Číslo dokladu totožnosti vypůjčitele (např. OP, cestovní pas)	Signatura závěrečné práce	Datum	Podpis