

Průzkum stravovacích návyků žáků základních škol v regionu Kroměřížsko

Vladimíra Valachová

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav biochemie a analýzy potravin
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Vladimíra VALACHOVÁ**
Osobní číslo: **T07786**
Studijní program: **B 2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor: **Technologie a řízení v gastronomii**

Téma práce: **Průzkum stravovacích návyků žáků základních škol
v regionu Kroměřížsko**

Zásady pro vypracování:

I. Teoretická část

- 1. Obecná výživová doporučení se zřetelem na výživové nároky dětí základních škol.**

II. Praktická část

- 1. Provést dotazníkový průzkum stravovacích návyků žáků.**
- 2. Na základě získaných dat charakterizovat nedostatky ve stravování žáků a navrhnout opatření či doporučení k řešení zjištěného stavu.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1]DOSTÁLOVÁ, J. Výživová doporučení Společnosti pro výživu pro obyvatelstvo České republiky. Potravinářská revue. 2005, č.1, s.17-19.

[2]Časopis Výživa a potraviny.

[3]Vyhláška č.107/2005 Sb., o školním stravování. Praha:MV, 2005. [4]Zpravodaj pro školní stravování.

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Radomil Novotný

Ústav biochemie a analýzy potravin

Datum zadání bakalářské práce:

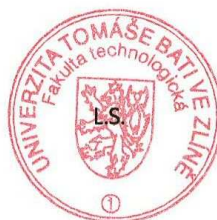
4. února 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. května 2010

dne -8. 04. 2010

doc. Ing. Petr Hlaváček, CSc.
děkan



prof. Ing. Ignác Hoza, CSc.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen na příslušném ústavu Fakulty technologické UTB ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Ve Zlíně 20.května 2010

.....

Vladimíra Valachová

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47 Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výtisky, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

²⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

³⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Práce byla zaměřena na stravovací zvyklosti žáků základních škol ve věku 10 až 15 let. Cílem práce bylo uskutečnit monitoring stravovacích návyků žáků základních škol v Kroměřížském okrese (Základní škola Zachar, Základní škola Slovan, Základní škola Zdounky a Základní škola Roštín) a na základě zjištěných dat provést srovnání stravovacích zvyklostí skupin respondentů. Nebyly shledány výrazné rozdíly ve stravovacích zvyklostech jednotlivých skupin.

Z výsledků vyplynulo, že stravovací zvyklosti respondentů zdaleka neodpovídají aktuálním výživovým doporučením.

Klíčová slova: výživová doporučení, spotřební koš, stravovací návyky, školní stravování

ABSTRACT

This study focused on dietary habits for elementary school pupils aged 10-15 years. The goal was to make the monitoring of dietary habits in primary school Kromeriz district (elementary school Zachar, Slovan Elementary School, Elementary School and Elementary School Zdounky Roštín) and based on the gathered data to compare the dietary zvyklos-ing groups of respondents. Did not reveal significant differences in dietary habits of individual groups.

The results showed that the eating habits of the respondents fall far short of current nutritional recommendations.

Keywords: dietary guidelines, consumer basket, eating habits, school meals

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu práce Ing. Radomilu Novotnému nejen za odborné konzultace, spolupráci a připomínky při zpracování této práce, ale také za strávený čas při získávání podkladů a výběr doporučené literatury.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně 20.května 2010

.....

Vladimíra Valachová

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 HISTORIE A SOUČASNOST ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ	10
1.1 LEGISLATIVA VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ.....	10
1.2 HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE.....	10
1.3 HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ V ZAHRANIČÍ.....	12
2 OBECNÁ VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ	15
2.1 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ A SPOTŘEBNÍ KOŠ	15
2.1.1 Složky potravin důležité pro výživu člověka	15
2.1.2 Pitný režim	16
2.1.3 Spotřební koš.....	16
2.2 VÝZNAM VÝŽIVY PRO DĚTI A ADOLESCENTY	17
2.2.1 Výživová doporučení pro děti od šesti do dvanácti let života (děti mladšího školního věku)	18
2.2.2 Výživová doporučení pro děti od třinácti let života (děti školního věku, adolescenti).....	19
2.3 NEMOCI OHROŽUJÍCÍ DĚTI PŘI NESPRÁVNÉ VÝŽIVĚ	20
2.3.1 Dětská obezita – „strašák“ současnosti	20
2.4 ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ	22
2.4.1 Pravidelnost.....	22
II PRAKTICKÁ ČÁST	24
3 METODIKA PRÁCE	25
3.1 CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKU A VLASTNÍ PRŮZKUM	25
3.2 KRITÉRIA SEGMENTACE RESPONDENTU A STATISTICKÉ METODY POUŽITÉ K VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU	25
4 SITUAČNÍ ANALÝZA STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL	27
5 NÁVRHY A DOPORUČENÍ	43
5.1 SEMINÁŘE ČI PŘEDNÁŠKY TÝKAJÍCÍ SE SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍCH LÍSTKŮ.....	43
5.2 DNY KONKRÉTNÍ KUCHYNĚ	43
5.3 SVAČINKA Z DOMOVA NIKOLIV FINANČNÍ HOTOVOST	43
5.4 ZMĚNA SKLADBY OBĚDA	43
ZÁVĚR	45
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	46
SEZNAM PŘÍLOH	47

ÚVOD

Základním předpokladem pro řízení výživy jednotlivce nebo kolektivu je zpracování jídelního lístku. Je zásadní rozdíl mezi jídelním lístkem, který je zpracován pro potřebu provozu restaurace, závodních jídelen, případně dalších stravovacích zařízení, kde se strávník stravuje pouze občas, a jídelním lístkem, který je zpracováván pro potřebu zařízení společného stravování, které je určeno ke každodennímu stravování stabilních kolektivů, jako jsou žáci základních škol. Jídelní lístek v zařízení společného stravování určeného pro stravování stabilních kolektivů (vojenské útvary, nemocnice, léčebny dlouhodobě nemocných, internáty, školní jídelny) musí vycházet především ze stanovené energetické a nutriční hodnoty pro danou skupinu strávníků. Z tohoto hlediska hovoříme o systému otevřeného stravování (školní jídelny poskytující např. pouze obědy) a o systému uzavřeného stravování, kde se konzumenti stravují celodenně (např. vojenské útvary, nemocnice, internáty škol, věznice).

Plán výživy se zpracovává zejména proto, aby se zamezilo opakování pokrmů v kratších intervalech než je deset dní a současně bylo možno stanovit dlouhodobější nákupní strategii.

Z praktického hlediska je použití energetické a nutriční hodnoty při plánování jídelního lístku poněkud obtížné, proto je snazší používat jako vodítko při plánování výživy průměrnou skladbu spotřeby potravin na osobu a den (doporučenou dávku potravin), jejímž prostřednictvím lze dosáhnout splnění předepsané energetické a nutriční hodnoty.

Cílem práce je provést průzkum a zhodnocení stravovacích návyků žáků základních škol.

Při zpracování bakalářské práce budu čerpat především z dostupné odborné literatury, webových stránek, ale také z názorů a doporučení žáků a osob zodpovědných za školní stravování, jež mi byly sděleny v průběhu mého dotazování na jednotlivých školách.

Zdrojem primárních informací bude vlastní výzkum, který bude realizován formou dotazníků. Jako metodu jsem zvolila písemné dotazování. Podle mě je to nejvhodnější metoda pro sběr informací s vysokou návratností a spolehlivostí získaných údajů. Dotazníky jsem vyplňovala v době 1. pololetí s náhodně zvoleným vzorkem respondentů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 HISTORIE A SOUČASNOST ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

1.1 Legislativa ve školním stravování

Pro svoji důležitost jsou podmínky pro organizaci a provoz zařízení školního stravování upraveny platnou legislativou. Nejdůležitější jsou:

- **zákon č. 258/2000 Sb.**, o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů, který se zabývá problematikou školního stravování z hlediska hygienických požadavků na provoz a školských zařízení, který má – mimo jiné – zohledňovat režim stravování včetně pitného režimu (§7 zákona). Školní stravování je stravovací službou a proto i na školní stravování se vztahují všeobecné podmínky na výkon činností epidemiologicky závažných podle §19 až §24 zákona,
- **vyhláška č. 107/2005 Sb.**, o školním stravování, která stanovuje podrobnější podmínky organizace školního stravování, provozu zařízení školního stravování a rozsahu poskytovaných služeb, výživové normy podle věkových skupin strávníků a rozpětí finančních normativů na nákupy potravin,
- **nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 825/2004** o hygieně potravin.

1.2 Historie školního stravování v České republice

Zdraví nové generace je významně ovlivňováno způsobem výživy v dětství a dospívání. Optimální uspokojování výživových potřeb dětí a mládeže je dnes v popředí zájmu nejen rodičů, ale také odborníků na výživu a široké veřejnosti. Je všeobecně známým faktem, že výživa zásadně ovlivňuje zdraví lidí. Na stoupající růst civilizačních chorob, jako je například cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, rakovina tlustého střeva apod., má stravování velmi významný podíl. Je prokázána souvislost mezi konzumací určitých potravin a vznikem chorob a naopak je známo, že nutričně vyvážená strava má pozitivní vliv na naše zdraví.

Školní stravování plní funkci nejen materiální tím, že poskytuje žákům a studentům stravu, ale působí také v oblasti výchovy ke zdravému způsobu stravování. Podávané pokrmy ve

školních jídelnách musí splňovat tzv. Spotřební koš. Spotřební koš určuje Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování a je to výčet komodit, které musí být denně obsaženy ve stravě dětí v určeném množství, aby byl zajištěn jejich zdravý vývoj. Spotřební koš pro školní stravování sestavovali odborníci na výživu a odpovídá doporučeným výživovým dávkám. Spotřební koš se skládá z 10 skupin potravin – masa, ryb, mléka, mléčných výrobků, tuků, cukru, ovoce, zeleniny, brambor a luštěnin.

Každá z těchto potravin by měla být denně zastoupena v různém množství ve stravě dětí. Dodržování spotřebního koše učí děti konzumovat všechny potraviny potřebné pro jejich zdravý vývoj. Není jednoduché bojovat proti zavedenému stereotypu nezdravého stravování, prohlubovanému podbízivou reklamou a nevhodnými stravovacími návyky.

Školní stravování má v Čechách dlouholetou tradici. Počátky jeho historie sahají do roku 1946. Bylo to období, kdy obyvatelé států Evropy postižených 2. světovou válkou, se snažili zacetit válečné rány – postavit znovu rozbitá lidská sídla, obnovit průmysl, školství, kulturu, zdravotnictví, zajistit to, co činí lidský život snazším a smysluplným.

Jednou z hlavních priorit byla starost o mladou generaci – obnovení kvalitního školství a zlepšení zdravotního stavu dětí, který byl válečným strádáním značně poznamenán. Děti a mladí lidé trpěli mnoha zdravotními problémy, které byly v našich zemích důsledkem především velice nekvalitní výživy. Do škol v Československé republice začala cíleně proudit potravinová pomoc hlavně z vojenských zásob americké armády. Ve školách tak dostávali žáci přesnídávky – například míchaná vejce (ze sušených), kakao, slané i sladké sušenky.

Později, jak rostla zaměstnanost žen – matek, rozrůstala se i instituce školního stravování. Nejprve z iniciativy některých škol, později obcí a konečně státu, který vládním usnesením z roku 1960 učinil za školní stravování odpovědným ministerstvo školství.

Školní stravování se začalo velice rychle rozrůstat a zhruba v průběhu 70. let minulého století dokázalo zajistit stravování všem dětem, které o ně projeví zájem – a byla jich skutečně naprostá většina.

V roce 1989 vyšlo zvláštní číslo časopisu Výživa lidu věnované školnímu stravování. Z tohoto časopisu se dá čerpat hodně materiálů z historie stravování i poznatky z konce 80. let. Autorka v článku uvádí, že v 80. letech se ve školních jídelnách stravovalo téměř 88% žáků zapsaných ve školách. Rozmach školního stravování přikládá populačnímu a

demografickému vývoji, zaměstnanosti matek, změnám ve školském systému a řízení školního stravování a rozvinuté síti školních jídelen. [1]

V 80. letech byl vybudován ucelený systém řízení a kontroly školního stravování, který bezesporu měl vliv na kvalitu jeho služeb. V té době se řízením školního stravování zabývalo především Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy Československé republiky, Ministerstvo zdravotnictví a sociálních věcí Československé republiky a samozřejmě spolupracovaly i další resorty – zejména Ministerstvo zemědělství a výživy Československé republiky a Ministerstvo financí, cen a mezd Československé republiky. Hlavní úlohu v té době plnily národní výbory prostřednictvím středisek školního stravování.

Střediska byla v 90. letech zrušena a během 10 let se jejich absence projevila na snížení kvalifikovaných pracovníků velmi výrazným způsobem.

V porovnání historie se současností je patrné, že zatímco zájem strávníků o tuto službu neustále přetrvává, podmínky pro její provozování se značně zhoršují a komplikují. Zejména v poslední době dochází k rozpadu celého, léta budovaného systému a zůstává jen malé množství opěrných bodů, které ještě drží systém pohromadě. Těmito opěrnými body jsou krajské úřady, kde sídlí odborní pracovníci na školní stravování – metodičky.

Výzkum mezi 831 jídelnami ukazuje, že kvalita práce ve školním stravování, která byla na svém vrcholu právě v 70. a 80. letech, následkem rozpadu systému řízení a kontrol, velmi utrpěla.

1.3 Historie školního stravování v zahraničí

V poslední době často proběhly médií zprávy ze Spojených států amerických a Velké Británie o nutnosti ozdravení školního stravování v těchto zemích. Odbornou veřejnost velmi znepokojuje fakt, že vzrostlo procento obézních obyvatel těchto zemí a řešení tohoto problému vidí v prevenci obezity, zejména u dětí a mladých lidí. Správný způsob stravování je třeba se naučit a ideálním prostředím pro výchovu ke správnému způsobu stravování je školní jídelna. Ministerstva školství v těchto zemích vydala doporučení k ozdravení stravování a k jejich realizaci vyčlenila nemalé finanční prostředky, čímž zdůraznila význam této instituce ve své zemi.

Školní stravování v USA má tradici od roku 1853, kdy se našly první záznamy o podávání jídel studentů a od roku 1920 vznikl dotační fond asociace rodičů a učitelů k podpoře školního stravování. V roce 1946 byl vyhlášen Národní dokument školního stravování (National School Lunch Act), který se stal oficiálním dokumentem školního stravování v celých USA. V roce 1995 byly aktualizovány výživové normy pro školní stravování, které původně pocházely z roku 1946.[4]

V USA se některé děti stravují zdarma, při slevách hradí od 10 – 80 % nákladů. Řadu potravin získává školní stravování rozhodnutím ministerstva zemědělství zdarma jako např. vybrané druhy mražené nebo konzervované zeleniny, rajčatovou šťávu a protlak, hovězí, vepřové, kuřecí, krůtí a mleté maso, ovoce, některé druhy sýrů, vejce, olej, burákové máslo a pizzu.

Školní stravování je dostupné všem dětem bez rozdílu. Bezplatné nebo cenově redukováné stravování je poskytováno studentům neschopným hradit plnou cenu.

Druhým příkladem školního stravování je systém ve Velké Británii. V Británii je dnes hlavním aktérem ve školním stravování Asociace místních orgánů pro zásobování stravou. Členská základna Asociace zahrnuje nejen veřejné a soukromé poskytovatele stravovacích služeb, ale také např. přes 115 místních školských úřadů, které odpovídají za školní stravování.

Studenti škol 2. stupně si obvykle mohou vybrat z více druhů menu ve školní jídelně, zatímco žáci škol 1. stupně mají jednotný jídelníček sestávající z menu a desertu.

Stravování má ve Velké Británii dlouholetou tradici. Dětská podvýživa na počátku 20. století vyvolala v roce 1906 potřebu zavedení školního stravování. Během dalších 40 let vývoj pokračoval. Významné bylo období 2. světové války, kdy při nedostatku potravin bylo zajišťováno stravování přednostně dětem prostřednictvím školních jídelen. Koncem 2. světové války rozvoj vyvrcholil vládními dotacemi pro místní školní úřady. Dotace kryly 95 % ceny poskytovaných jídel. První výživové normy byly stanoveny v roce 1941. [4]

V průběhu let a změn na politické scéně docházelo i ke změnám ve školním stravování. Až teprve v roce 1999 bylo zákonem zavedeno tzv. spravedlivé financování s povinným delegováním zajišťování školního stravování na všech školách druhého stupně od roku 2000 a možností pro školy prvního stupně rovněž získat tuto odpovědnost.

Po vzoru Velké Británie začaly školní stravování zakládat i ostatní státy – v roce 1914 Francie, 1925 Norsko, 1937 Švédsko, 1952 Itálie, 1947 Japonsko, po 2. světové válce všechny státy východního bloku.

Nejlepší je školní stravování ve státech s rozvinutým průmyslem, na který se váže vysoká zaměstnanost žen a dobré ekonomické podmínky, umožňující věnovat společnému stravování dětí a mládeže značnou podporu ze společenských zdrojů.

Školní stravování ve světě existuje a funguje, i když je jeho systém v každém státě jiný, je všude jeho základní funkcí poskytovat dětem a mládeži vyváženou zdravou výživu. Vyspělé státy chápou význam zdravé výživy pro zdravý vývoj mladé generace, proto podporují stravování ve školách.

2 OBECNÁ VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

2.1 Výživová doporučení a spotřební koš

Výživa je vědeckým oborem, který vznikl na konci 18. stol. Traduje se, že prvním praktikujícím výživářem byl starověký řecký lékař Hippokrates (460 – 380 před Kristem). Teprve však ve 20. stol. se o výživu začaly zajímat státní instituce, kdy jedním z hlavních hledisek byla péče o udržení dobré pracovní schopnosti člověka a tím i jeho zdraví.

Stravování člověka plní nejen jeho fyziologické potřeby, ale má i celou řadu dalších funkcí. Jsou to především psychické, ale i sociální a společenské vlivy. Psychická stránka výživy je dána tím, že stravování je většinou spojeno s příjemnými pocity. Proto je velmi důležitá jakost stravy, která může přispět k pocitům libosti z přijímané potravy a tím i ke konzumu většího množství potravin. Je důležité nejen dbát na správný fyziologický příjem jednotlivých složek potravy, ale fyziologickou potřebu sladit s vysokou senzoricke hodnotou stravy, i když při nedostatku výživového uvědomění a silné vůle to může být nebezpečné z pohledu rizika otylosti. Na požitok z konzumu potravin má vliv i kultura stolování, protože ta podtrhuje určitou významnost nejen fyziologickou, ale i společenskou. Společný konzum stravy utužuje svazky mezi lidmi v rodině, v různých zájmových společenstvích i v profesních kolektivech. Konzum potravin je často spojen se slavnostními okamžiky, jako jsou narozeniny, svatba, různá výročí anebo oslavy.

2.1.1 Složky potravin důležité pro výživu člověka

Hlavní živiny jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. Mikroživiny tvoří vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Kromě toho nesmíme zapomínat na vodu, která je součástí naší výživy v rámci tekutin, které přijímáme zvlášť nebo jako součást potravy.

Optimální příjem bílkovin, tuků a sacharidů je dán jejich hmotnostním poměrem 1 : 1 : 4. Hlavní živiny jsou významným zdrojem energie, která se v organismu tvoří jejich metabolismem – jejich štěpením. Nejvíce ji poskytují tuky, a to z 1 g 9 kcal (37 kJ), zatímco bílkoviny a sacharidy méně než polovinu – 4 kcal (17 kJ). Je nutné uvést, že energie se také vytváří z alkoholu (etanolu), a to z 1 g – 7 kcal (29 kJ).

Pro živiny jsou vypracovány „Výživové doporučené dávky“. Výživové doporučené dávky tvoří doporučený denní příjem jednotlivých složek potravy.

2.1.2 Pitný režim

V případě nedostatečného příjmu vody se objevuje žízeň. Pocit žízně je vyvolán stimulací mozkových struktur (hypotalamu) při vyšší osmolalitě (zahuštění) tělesných tekutin. U malých dětí nebo naopak u starších lidí není někdy tento pocit natolik silný, aby byly přijímány tekutiny v dostatku. Je proto nutné příjem tekutin hlídat a dbát tak na tzv. pitný režim.

Při nedostatku tekutin se v organismu koncentrují v tekutinách rozpustné pevné látky, například elektrolyty (rovněž z minerálních látek) nebo různé odpadní látky, které organismus v rámci látkové výměny potřebuje vyloučit. Zvyšuje se tak koncentrace těchto látek v krvi, v moči i dalších tělesných tekutinách a narušují se tak běžné podmínky vnitřního prostředí. Velký stupeň odvodnění (dehydratace) může bezprostředně ohrozit život člověka, dlouhodobý mírný stupeň nedostatečného příjmu tekutin může např. podnítit tvorbu močových nebo žlučových kamínků apod.

Příjem tekutin by měl být v několika denních porcích, nejen v závislosti na příjmu potravy. Příjem vody by měl být prioritní. Preference našich chutí by měla být korigována naším zdravotním stavem, stavem výživy, fyzickou aktivitou, věkem apod.

2.1.3 Spotřební koš

Spotřební koš je základním kritériem posuzování pestrosti stravy ve školních jídelnách. Je zákonnou normou a jídelny jej musí dodržovat. Je kontrolován Českou školní inspekcí, zřizovatelem a hygienou. Obsahuje 10 základních komodit potravin a jeho dodržování zajistí přísun potřebných živin podle výživových doporučení, a tím i zdravou, pestrou a vyváženou stravu.

Pravidla pro dodržení spotřebního koše:

- ryby minimálně 2x za měsíc jako hlavní jídlo u základních škol, u mateřských škol při pravidelném zařazování pomazánek alespoň 1x jako hlavní jídlo;
- luštěniny nejméně 1x týdně polévka a 2x za měsíc hlavní jídlo;
- mléko v mateřských školách minimálně 1x denně (mléčný nápoj), mléčné výrobky pravidelně do přesnídávek, svačin, příp. snídaně a hlavních jídel;

- snížit dávky volných tuků a cukrů, využívat tuků rostlinného původu tak, aby poměr rostlinných a živočišných tuků byl 2 : 1;
- zeleninu podávat denně, min. 2x týdně zelenina syrová;
- saláty, 1 – 2x týdně tepelně upravená, zeleninové polévky, u mateřských škol zařazovat zeleninu na přesnídávky a svačiny, omezit používání sterilované zeleniny, nahradit zeleninou čerstvou či zmrazenou, v mateřské škole vyloučit saláty ze sterilované zeleniny vůbec, s výjimkou červené řepy;
- omezit používání lemonitů – používat citrony;
- omezit používání soli, denní dávka činí 5 – 8 g, oběd úměrně méně tj. 30 %;
- zabezpečit dostatečné dávky nejlépe v syrovém stavu. [5]

2.2 Význam výživy pro děti a adolescenty

Organismus dítěte není zmenšeninou organismu dospělého člověka. Dítě roste, jeho jednotlivé orgány se vyvíjejí v průběhu dětského věku až do dospělosti. Změny organismu dítěte jsou kvalitativní i kvantitativní.

Příkladem kvalitativních změn je například vývoj koncentrační schopnosti ledvin. Pokud malý kojeneček dostane stravu s vyšším obsahem minerálních látek, nedovede prostřednictvím ledvin tyto látky z organismu dobře vyloučit. Tento stav je provázen žízní, dále horečkou a při rozvratu vnitřního prostředí může vše končit až smrtí. K navození této situace může například vést podávání neupraveného kravského mléka, které obsahuje 3x více soli než mléko mateřské. Funkce ledvin dítěte je omezená v první polovině roku života. Děti starší a dospělý člověk mají již takovou funkční schopnost ledvin, že dobře kompenzačně reagují na vyšší koncentrace soli i jiných látek a běžný způsob výživy tak již nenarušuje jejich vnitřní prostředí. Organismus si tak udržuje určitou rovnováhu mezi látkami, které jsou potravou přiváděny a látkami, které se z organismu ztrácejí. Kvalitativní změny v dětském organismu velmi úzce souvisí se změnami kvantitativními. Vývoj všech orgánů je ukončen kolem 18. – 19. roku.

2.2.1 Výživová doporučení pro děti od šesti do dvanácti let života (děti mladšího školního věku)

Školní děti mezi 6. - 12. rokem života jsou v období pozvolného růstu. Energetickou potřebu mají pouze asi o 200 kcal (834 kJ) vyšší než děti předškolního věku, tzn. cca 1800 kcal (7500 kJ) až 2000 kcal (8340 kJ). Nedostatek nebo nadbytek energie se může projevit malnutricí (špatným stavem výživy) nebo obezitou (tloušťkou).

Významným zdrojem energie jsou sacharidy. Některé komplexy sacharidů jsou základem vlákniny. Vlákna nemá přínos energetický, ale významně ovlivňuje trávicí procesy v organismu. Vlákna má především význam v prevenci některých zdravotních obtíží či civilizačních onemocnění až do dospělosti. Proto je nutné zařazovat vlákninu v dostatečném množství již do jídelníčku dětí. Pro přiměřený průběh metabolických procesů je nezbytný přívod tuků. Podíl tuků na energetické potřebě školního dítěte by se měl pohybovat mezi 30 – 35 %. Tuky by měly být obsaženy ve výživě v odpovídajícím množství, ale i kvalitě. Svůj význam mají především esenciální mastné kyseliny. Tvorba svaloviny a ostatních tkání dětského organismu vyžaduje především biologicky hodnotnou bílkovinu. To znamená, takovou bílkovinu, kterou organismus dovede co nejlépe využít ke stavbě svých tkání. Bílkovina živočišného původu je ve srovnání s bílkovinou rostlinnou více hodnotná. Obsahuje především vysoké procento tzv. esenciálních (tzn. v organismu ničím jiným nenahraditelných aminokyselin). Běžně se doporučuje, aby přívod bílkovin živočišného původu byl alespoň 50 – 70 % z celkového přívodu bílkovin. Příjem bílkovin by však rovněž měl být úměrný. Některé medicínské studie ukazují, že vyšší přívod bílkovin může rovněž souviset s vyšším nárůstem obezity.

Velký význam ve výživě školních dětí mají i vitaminy a některé minerální látky. Z vitaminů má stále velký význam vitamin D při resorpci vápníku a mineralizaci kostí. Z minerálních látek se na mineralizaci kostí podílí zvláště vápník, ale i fosfor a dále jsou to některé stopové prvky. Velký význam pro růst dětí školního věku má i dostatečný příjem zinku. Děti školního věku by měly rovněž dostávat dostatečné množství jodu, což kromě jodizace některých potravinových výrobků vylepší i pravidelné zařazování mořských ryb do jídelníčku školního dítěte.

2.2.2 Výživová doporučení pro děti od třinácti let života (děti školního věku, adolescenti)

V době dospívání se potřeba energetického příjmu zvyšuje, diferencují se rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Potřeba energie je u chlapců vyšší. Obecně se tak zvyšují nároky na příjem jednotlivých živin. Zvláště zvýšené jsou i potřeby některých vitaminů. U adolescentů je to hlavně vitamin A. Zvláštní význam pro zajištění energetického metabolismu buněk v době růstu mají i zvláště některé vitaminy skupiny B. Rovněž vitamin C, potřebný mimo jiné k syntéze kolagenu, má v tomto období velký význam. V jídelníčku dospívajících často chybí čerstvé ovoce a zelenina. Nedostatečný příjem výše uvedených vitaminů může být provázen řadou nespecifických příznaků (vyšší podrážděností, únavou, nechutenstvím a podobně). Velký význam má přívod složek potravy, které jsou podstatné pro tvorbu kostní tkáně. Není to pouze vápník, fosfor a vitamin D, ale i stopové prvky, které jsou rovněž účinné při zvýšení odolnosti a snížení lomivosti kostí.

S nedostatečným růstem dětí školního a dospívajícího věku je například spojován s nedostatečným příjmem zinku ve výživě školního dítěte. U děvčat dochází ke krevním ztrátám (objevuje se menstruace), u chlapců se zvyšuje množství svalové tkáně, zvyšuje se množství červených krvinek (je vyšší fyzická výkonnost) a v obou případech to vyžaduje vyšší přívod železa. Nedostatečný příjem železa se projevuje bolestmi hlavy, větším výskytem infekcí, problémy při řešení školních (pracovních) povinností. Svůj význam při růstu a vývoji dospívajícího organismu má i dostatečný příjem jódu, výskyt strumy nebývá v daném období vzácností.

Prevenčí všech těchto deficitů je především příjem stravy. Strava dětí školního věku a adolescentů by měla obsahovat čerstvou zeleninu a ovoce, celozrnné obiloviny, ryby, libová masa a nízkotučné mléčné výrobky tak, aby byl v dostatku zajištěn příjem všech potřebných látek. Doplnění výživy o přívod vitaminů i dalších látek je nutný všude tam, kde je např. odlišný styl výživy (například u vegetariánů, zvláště veganů) nebo v době nemoci či rekonvalescenci, v době vysokých fyzických výkonů, ale samozřejmě i u kuřáků, konzumentů alkoholu, drog apod.

2.3 Nemoci ohrožující děti při nesprávné výživě

Nadměrný energetický příjem, nadváha a obezita způsobují náchylnost k respiračním chorobám, děti mohou mít vyšší krevní tlak, kloubní obtíže, mohou být v budoucnu ohroženy rozvojem kardiovaskulárních onemocnění, diabetem II. typu a dalšími zdravotními komplikacemi. Obézní děti mají často i problémy psychosociálního rázu. Hůře se začleňují do kolektivu, mívají snížené sebevědomí, samy se považují za neúspěšné a tráví velkou část dne u televize nebo hraním počítačových her. Své frustrace mnohdy řeší dalším jídlem „uklidňujícími“ sladkostmi a tak se dostávají do začarovaného kruhu.

Dlouhodobý nadbytek bílkovin může vést např. k přetížení ledvin a jejich následnému onemocnění. Někteří odborníci uvádějí, že nadměrný přívod bílkovin v kojeneckém a batolecím věku se může podílet i na rozvoji dětské obezity.

Vyšší příjem sacharidů dodává tělu nadměrné množství energie, která se, pokud není kompenzována dostatkem pohybu, ukládá v podobě tuku. U disponovaných jedinců způsobuje zvýšení hladiny inzulínu (hyperinzulinémie), což může poté vyústit v inzulinovou rezistenci a v rozvoj diabetu II. typu.

2.3.1 Dětská obezita – „strašák“ současnosti

V současné době jsme vystaveni epidemii obezity. Obezita je nejen problémem zevnějšku jednotlivce, ale je především závažným chronickým onemocněním. Podle zveřejněných výsledků trpí v České republice nadměrnou hmotností každé 5. dítě ve věku 6 až 12 let, přesněji 10 % dětí má nadváhu a 10 % je obézních. Tato čísla jsou nesporně varující. K zamyšlení vybízí zjištění, že nejvyšší podíl dětí s obezitou je mezi dětmi ve věku 7 let, tedy v období zásadní změny v jejich životním stylu na počátku školní docházky.

Je třeba připomenout, že mezi dospívajícími (13 – 17 let) podíl jedinců s nadměrnou hmotností klesá (11 %). Situaci však nelze považovat za příznivou, neboť v tomto věku stoupá počet dětí s podváhou. U děvčat dosahuje podváha dokonce 10 % a je spojena se stoupajícím výskytem mentální anorexie a bulimie.

V 99,9 % se v dětské populaci jedná o prostou obezitu, jen zbytek je podmíněn obezitou na podkladě jiných závažných onemocnění. Prostá obezita je typické civilizační onemocnění. Jejím jednotícím prvkem je genetický program uchování energie. U lidí se vyvinulo řízení jeho zásob a tukového metabolismu pomocí hormonu inzulínu. Charakteristickými rysy

novodobé stravy se stala vysoká energetická hodnota, vysoký glykemický index a vysoký obsah nenasycených mastných kyselin omega 6. Zároveň jsme se během krátké doby stali součástí populace s nedostatkem pohybu, kdy chůze ztratila smysl hlavního přemísťovacího prostředku. Realitou se stalo absolutní nebo relativní přejídání, které ústí v pozitivní energetickou bilanci.

Dětská obezita je především závažný psycho-sociální problém. Obézní dítě je vystaveno neúměrnému tlaku ze strany společensko-estetických norem. Dítě nemá možnost prožít mnohé své ambice a mnohdy dojde následně ke snížení společenského uplatnění, včetně uplatnění profesionálního. Následkem toho obézní děti častěji prožívají pocity selhání, nespokojenosti a deprese, včetně vyššího výskytu sebevražd. Nedostatek sebedůvěry brání obézním dětem rozvinout obratnost a tak se u nich objevuje vyšší četnost úrazů.

Léčba dětské obezity bývá obtížnější, o to jednodušší je však prevence jejího vzniku. Obecně stačí dodržovat několik racionálních zásad k tomu, aby se dítě a v budoucnu dospělý jedinec nesetkal s problémem obezity:

- jíst pravidelně 5x denně pestrou stravu;
- vždy snídat;
- nejíst nikdy u televize;
- co nejvíce omezit přílohu jídel a naopak navýšit oblohu;
- pít jen nesladké tekutiny;
- sladkosti jíst jen o víkendu;
- chodit denně čtyři kilometry a do všech schodů pěšky.

Hlavní příčinou vzniku nadváhy a obezity u dětí je zhoršující se životní styl dětí, který je provázen nerovnováhou mezi příjmem a výdejem energie, zpravidla nadbytečným příjmem sacharidů spojený s nedostatkem pohybu.

Postoje ke stravování a nutriční chování se formují již od raného dětství. Nezastupitelný vliv má rodinné zázemí, životní styl rodiny, v níž dítě vyrůstá. Velkou roli hraje výskyt nadměrné hmotnosti v rodině způsobený částečně genetickými faktory, zejména však skladbou jídelníčku a celkovým způsobem života. S nadváhou rodičů se výrazně zvyšuje

riziko nadváhy u dítěte. V rodině, kde jsou oba rodiče obézní, je více než 2x vyšší pravděpodobnost, že bude dítě ve věku 6 – 12 let také obézní.

Pravidelná sportovní činnost u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad i na psychiku dítěte. Doporučovaná doba pohybových aktivit pro školáky je 7 hodin týdně. Bylo zjištěno, že děti mladšího školního věku se ve svém volném čase věnují náročnějším pohybovým aktivitám v průměru 6 hodin a 20 minut v průběhu týdne. U žáků staršího školního věku klesá průměrná doba věnovaná náročnějším pohybovým aktivitám na necelých 5 hodin týdně. Převážnou většinu volného času tráví děti u počítače nebo před televizní obrazovkou. Pasivní trávení volného času a nedostatek pohybu provázený nabídkou energeticky vydatných pokrmů se negativně odráží na zdravotním stavu dětské populace. Především rodiče by si měli uvědomit, že nadměrná tělesná hmotnost dětí není jen „kosmetickou“ záležitostí, ale má závažné negativní účinky na metabolismus, zatěžují kostní, kloubní a cévní systém. Nestačí jen verbální upozornění. Zásadní význam má snaha být pro své děti dobrým příkladem, zdravě se stravovat a volný čas naplňovat společenskými sportovními aktivitami.

2.4 Zásady zdravého stravování

2.4.1 Pravidelnost

Mezi hlavní zásady zdravého dětského jídelníčku patří pravidelný příjem energie 4 – 6 x denně. Přesto z průzkumu „Tajemství školních svačin“ provedeného na 14 základních školách z celé České republiky, vyplynulo, že 38 % žáků třetích a 54 % žáků sedmých tříd snídá nepravidelně. Nedostatek energie se potom projevuje mimo jiné i únavou a nedostatečným soustředěním. Nesvačení se tak může podepsat i na školních výsledcích.

Snídaně a dopolední svačina jsou pro děti důležitým startem do nového dne. Zatímco snídaně by měla pokrýt přibližně 20 – 25 % doporučeného denního příjmu energie, svačina by měla podle odborníků na výživu tvořit zhruba 10 – 15 %. Do oběda by tedy měly děti přijmout přibližně jednu třetinu doporučeného denního příjmu energie. Pokud školáci nesnídají, je pro ně svačina o to důležitější. Přesto u školáků druhého stupně není výjimkou, že jim svačina chybí. Důvodem je předpoklad rodičů, že je jejich dítě dost velké a samo si „něco“ koupí.

Pro školáky není důležité pouze to, aby měli svačinu, ale aby měli správnou svačinu. To znamená jídlo odpovídající aktuálním výživovým doporučením a k tomu dostatek vhodných tekutin. Pokud si děti kupují jídlo samy, je otázkou, nakolik jejich svačina zásadám zdravé výživy odpovídá.

Z výsledků průzkumu „Tajemství školních svačin“ vyplynulo, že zakysaný mléčný výrobek či mléko si přineslo na svačinu přes 11 % třetřáků. I starším dětem mléčné výrobky ke svačině vyhovují – podle průzkumu svačí jogurt čtvrtina žáků 7. tříd.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODIKA PRÁCE

V praktické části byl proveden dotazníkový průzkum za účelem zjištění skutečných stravovacích návyků mladé populace ve věku 6 až 15 let. Na základě získaných dat byly popsány nedostatky ve výživě a navržena doporučení k řešení těchto nedostatků.

3.1 Charakteristika dotazníku a vlastní průzkum

Dotazník pro průzkum stravovacích návyků mladé populace (Příloha P II) byl sestaven tak, aby zobrazil důležité informace týkající se stravovacích zvyklostí respondentu. V úvodní části dotazníku byl popsán cíl výzkumu a v krátkosti bylo informováno o způsobu jeho vyplňování.

Dotazník byl rozdělen do čtyř částí. První část zahrnuje otázky 1 a 2 a poskytuje obecné informace o respondentově věku a pohlaví. Druhá část zahrnuje otázky 3 až 9, které podávají informace o počtu konzumovaných denních jídel a o schopnosti respondentu si tato jídla připravit. Třetí část zahrnuje otázky 10 až 23 a je zaměřena na pitný režim, preference jednotlivých nápojů a konzumaci potravinových doplňků (vitaminy, minerální látky aj.). Ve čtvrté části jsou zahrnuty otázky 24 a 25. Tato sekce poskytuje informace týkající se životního stylu.

Dotazníkový průzkum byl proveden na území Kroměřížska a celkem se ho zúčastnilo 94 respondentu. Dotazováni byli žáci Základní školy Slovan, Základní školy Zachar, Základní školy Zdounky a Základní školy Roštín.

3.2 Kritéria segmentace respondentu a statistické metody použité k vyhodnocení dotazníku

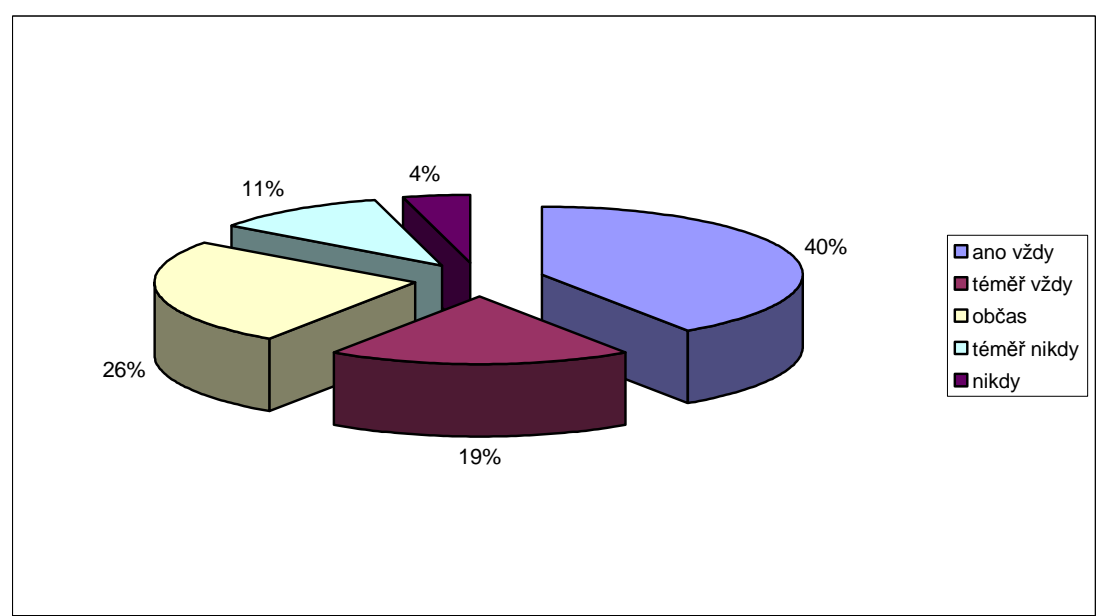
Z výzkumu vyplynulo, že žáci vypijí v průměru 1,5 litru tekutin denně a se svou hmotností jsou většinou nespokojeni. Pouze 26 žáků uvedlo, že proti své hmotnosti nemá žádné námítky a 12 žáků nad svou váhou neuvažovalo. Žáci, kteří uvedli, že se svou hmotností spokojeni nejsou, by většinou rádi zhubli.

Co se týče návštěvností provozoven rychlého občerstvení, tak výzkum prokázal, že to není až tak strašné. Respondenti uvedli, že se v provozovnách rychlého občerstvení stravují průměrně 1x týdně.

4 SITUAČNÍ ANALÝZA STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

V průběhu výzkumu jsem oslovila 94 náhodně vybraných žáků. Otázky zodpovědělo 54 chlapců a 40 dívek ve věku 10 – 16 let ze čtyř základních škol v okrese. Ve skupině respondentů byli i 2 vegetariáni.

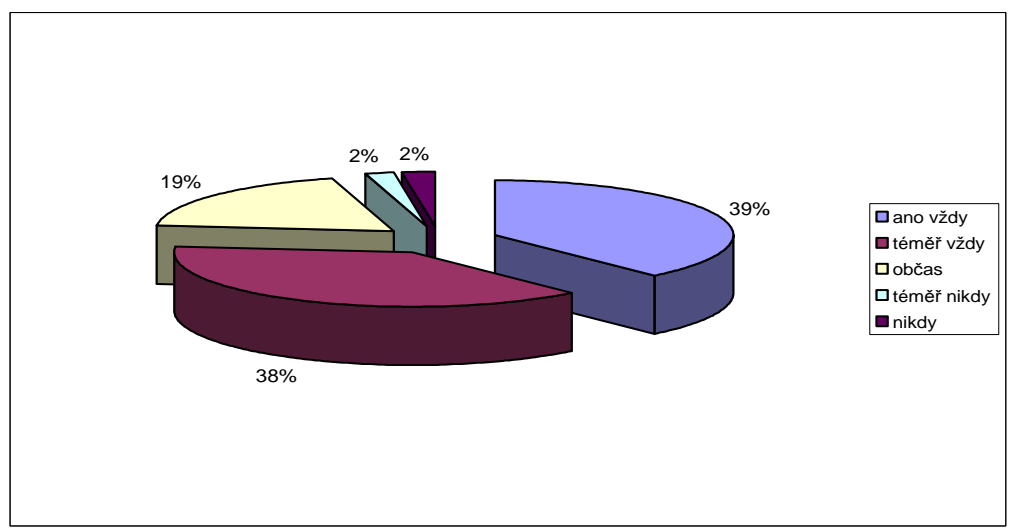
Nejpodstatnější otázky jsem vyhodnotila, vytvořila k nim graf a ten poté doplnila odpovídajícím komentářem.



Graf 1 Četnost konzumace snídaně

Výsledky u první otázky byly pro mě překvapením. Očekávala jsem, že většina dětí se přikloní k první možnosti odpovědi a to, že snídají pravidelně. Z odpovědí vyplynulo, že pravidelně snídá 38 dětí (40%). Druhou nejčastější odpovědí bylo, že děti snídají pouze občas, takto odpovědělo 24 dětí (26%). Velice potěšující je, že pouze 10 dětí (11%) nesnídá téměř nikdy a 4 děti (4%) zaškrtnuly možnost „nikdy.“ Graf doplňuje 18 respondentů (19%), kteří snídají téměř vždy.

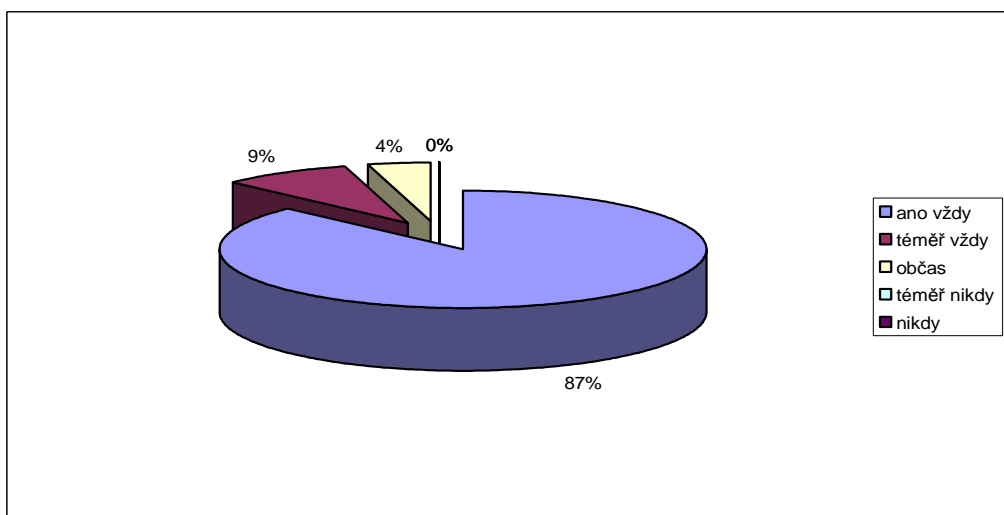
Z výsledků průzkumu, dle četnosti konzumace snídaně, zcela jednoznačně vyplývá, že snídaně je pravidelnou součástí jídelníčku dětí základních škol.



Graf 1 Konzumace dopolední svačiny

V této otázce došlo ke shodě odpovědí „ano, vždy“ a „téměř vždy.“ Tyto možnosti shodně uvedlo 36 dětí. Výsledek, kdy jen 2 žáci uvedli, že nesvačí vůbec a 2 žáci uvedli, že nesvačí téměř nikdy, nám naznačuje pozitivní vývoj.

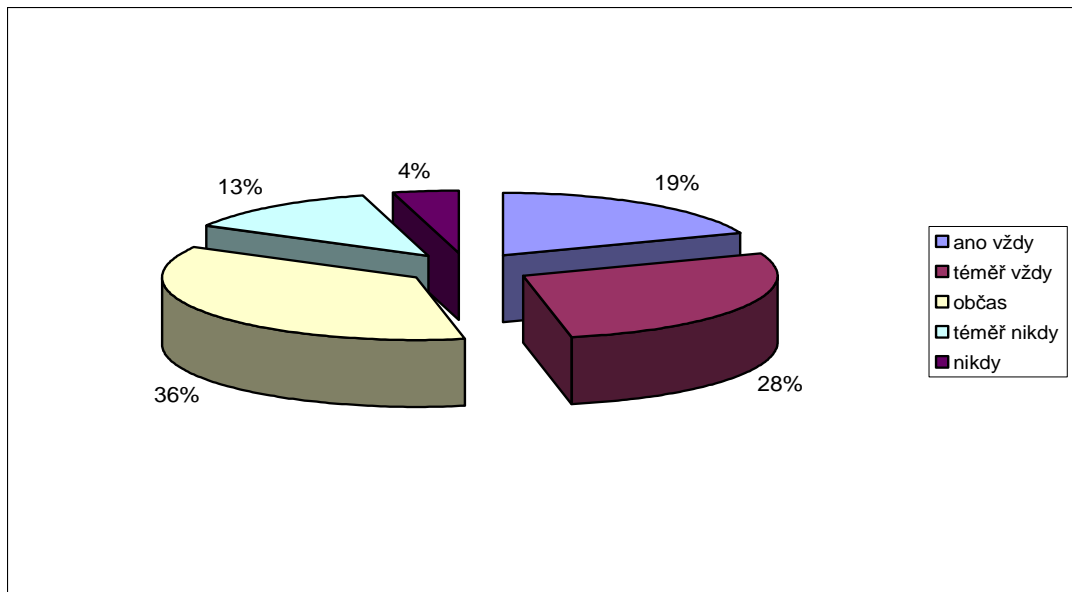
Výsledky zcela jasně ukazují, že většina dětí ve škole svačí, ať už jedí ovoce, mléčný výrobek nebo někteří uvedli, že svačí chleba se šunkou.



Graf 2 Konzumace oběda

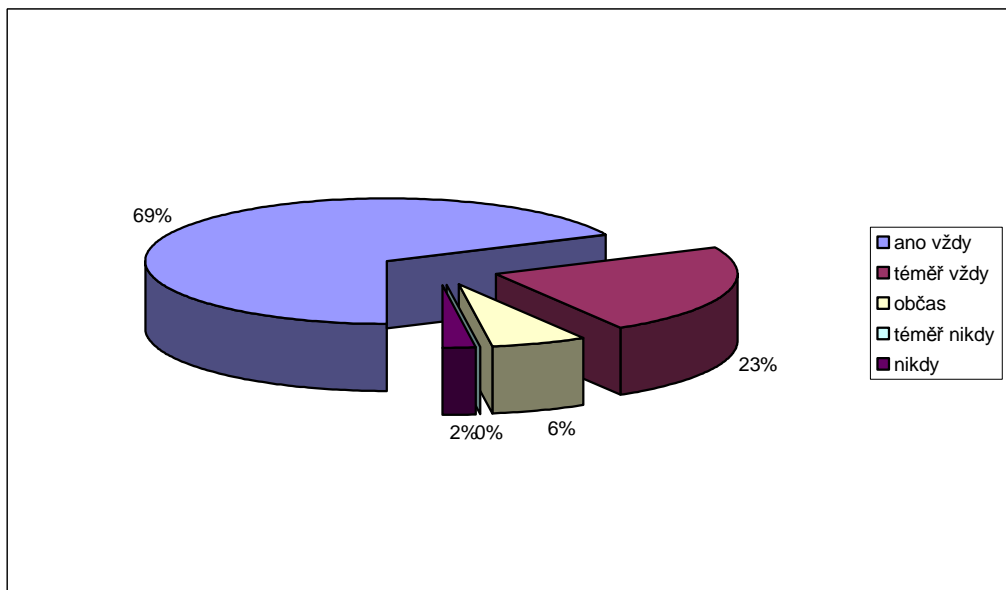
Z dotazovaných respondentů 82 chodí na oběd do školní jídelny. Téměř vždy oběd konzumuje 8 žáků a občas obědvají 4 děti. Žádný z žáků nevedl, že by oběd nekonzumoval. Z uvedených zjištění vyplývá, že žáci považují oběd za hlavní součást jídelníčku. Většina žáků považuje dobu oběda za čas, který mohou strávit se svými

kamarády, s kterými by se jinak neviděli a mohou si sdělovat zážitky z právě prožitého školního dne.



Graf 3 Konzumace odpolední svačiny

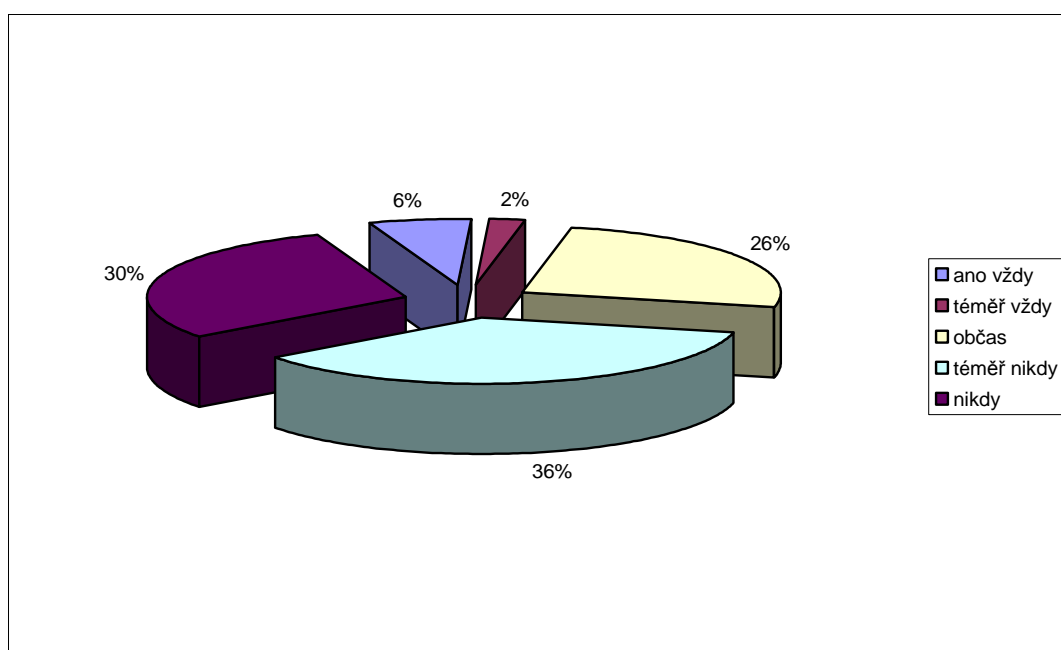
Z dotázaných 94 žáků odpolední svačinu jí vždy 18 žáků a téměř vždy 26 žáků. Nejvíce žáků, 34, svačí odpoledne jen občas. Většinou jí ovoce nebo oplatek. Z výsledků vyhodnocení vyplývá, že převážná většina žáků základních škol občas odpoledne něco sní.



Graf 4 Konzumace večere

Jak můžeme vidět z grafu 64 odpovídajících pravidelně večeří. Dvacet dva žáků večeří téměř vždy. Pouze 2 žáci uvedli, že vůbec nevečeří.

Dovoluji si tvrdit, že výsledky mého průzkumu přesně kopírují všeobecně známou skutečnost, že většina žáků základních škol jí večeří. Skladba večeří je tvořena většinou lehkými jídly jako je ovoce, zelenina nebo mléčné výrobky.

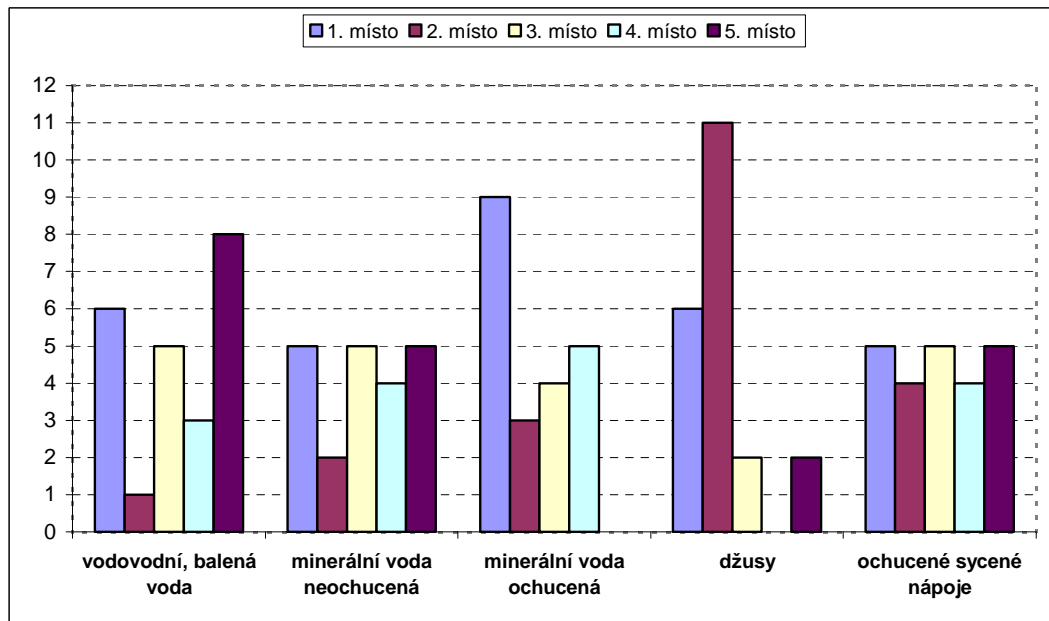


Graf 5 Konzumace druhé večeře

Na tuto otázku 28 žáků uvedlo, že druhou večeří nekonzumují vůbec a 34 žáků napsalo, že druhou večeří nejedí téměř vůbec, 24 odpovídajících zaškrtno možnost „občas“ a pouze 2 žáci podruhé večeří téměř vždy.

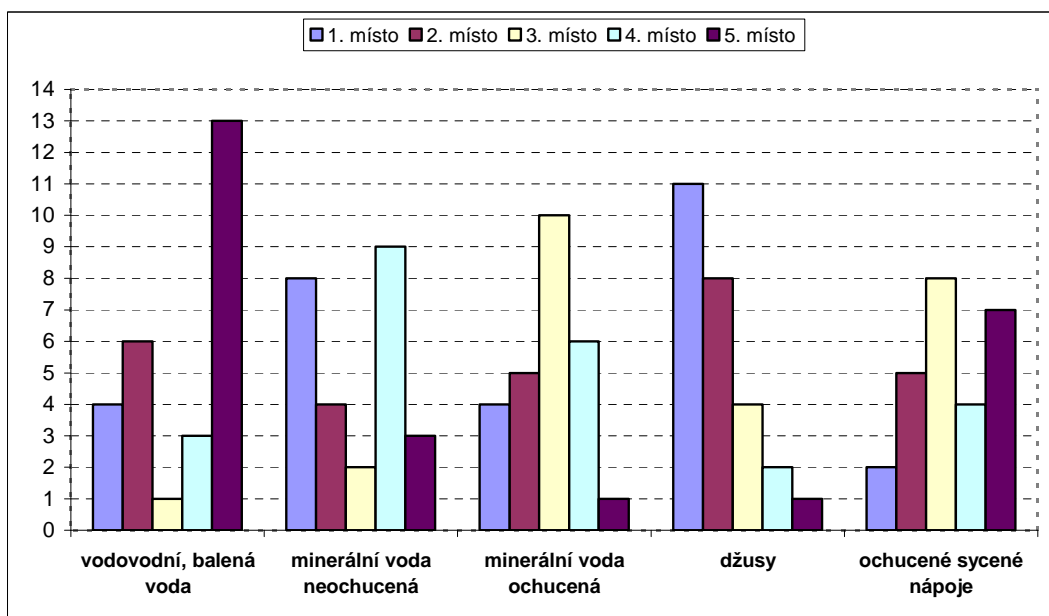
Ze závěru této otázky vyplynulo, že žáci vybraných kroměřížských škol většinou druhou večeří nekonzumují.

V další otázce měli žáci základních škol seřadit jednotlivé nápoje dle preferencí jejich oblíbenosti. Výsledky na jednotlivých školách se celkem lišily.



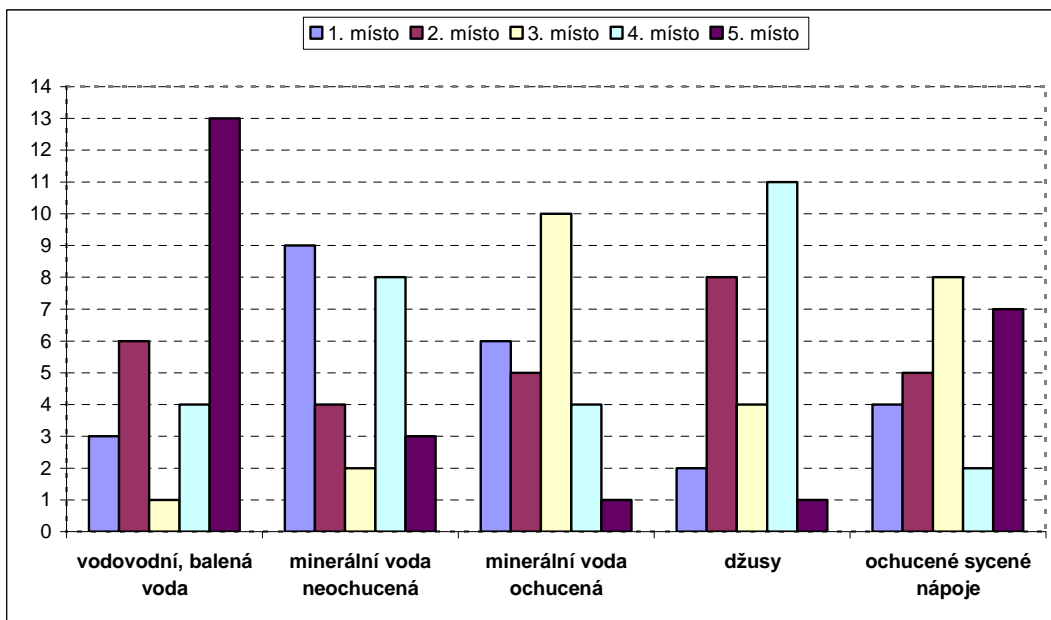
Graf 6 Oblíbenost nápojů – SLOVAN

Ve škole Slovan získala nejvíce hlasů minerální voda ochucená s počtem 9 hlasů. Džusy zařadilo na 2. místo v pořadí celkem 11 žáků. Na opačném konci oblíbenosti se umístila jako 5. v pořadí s počtem 8 hlasů vodovodní a balená voda.



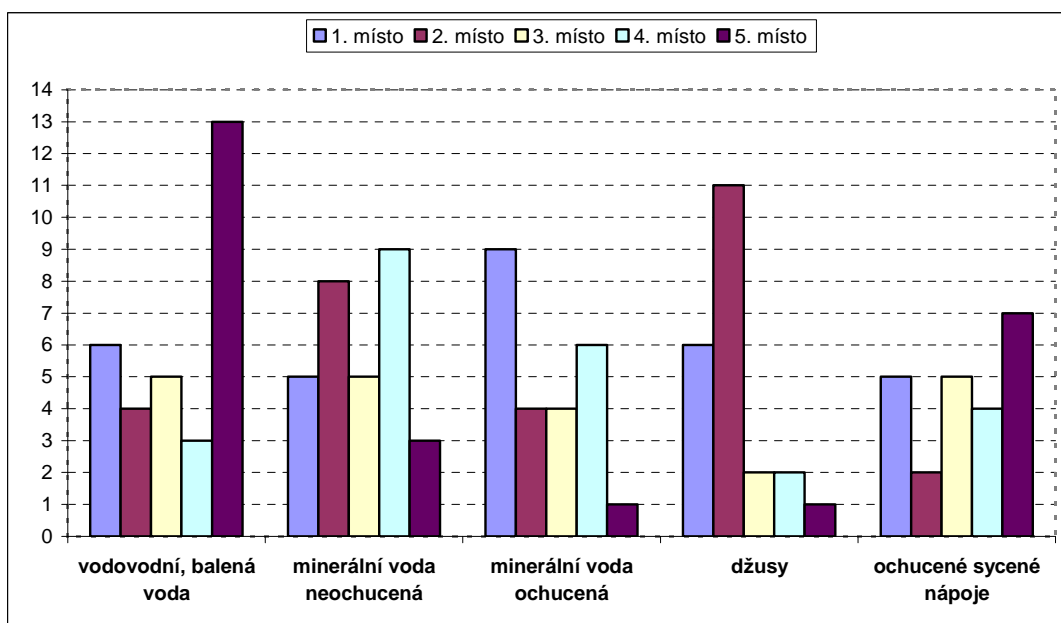
Graf 7 Oblíbenost nápojů – ZACHAR

Ve škole Zachar nejvyššího počtu 11 hlasů získaly džusy. Minerální voda neochucená získala 8 hlasů. Na poslední místo zařadilo 13 žáků vodovodní a balenou vodu.



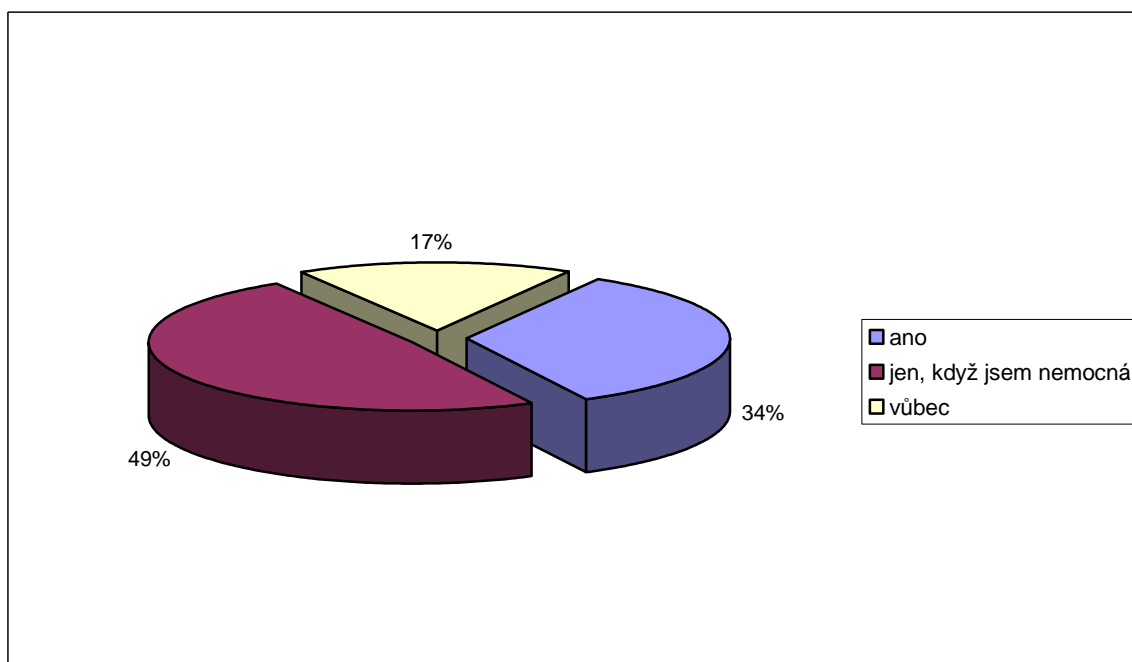
Graf 8 Oblíbenost nápojů – ROŠTÍN

V Roštíně se největší oblibě těší minerální voda neochucená, kterou na 1. místě uvedlo 9 respondentů. Deset hlasů ve své kategorii získala minerální voda ochucená. I na této škole se na posledním 5. místě s počtem 13 hlasů umístila vodovodní a balená voda.



Graf 9 Oblíbenost nápojů – ZDOUNKY

Ve Zdounkách je mezi dětmi nejoblíbenější minerální voda ochucená, 1. místo s počtem 9 hlasů, a džusy na 2. místě ve své kategorii s počtem 11 hlasů. Na posledním místě je opět vodovodní a balená voda, pro kterou hlasovalo 13 žáků.



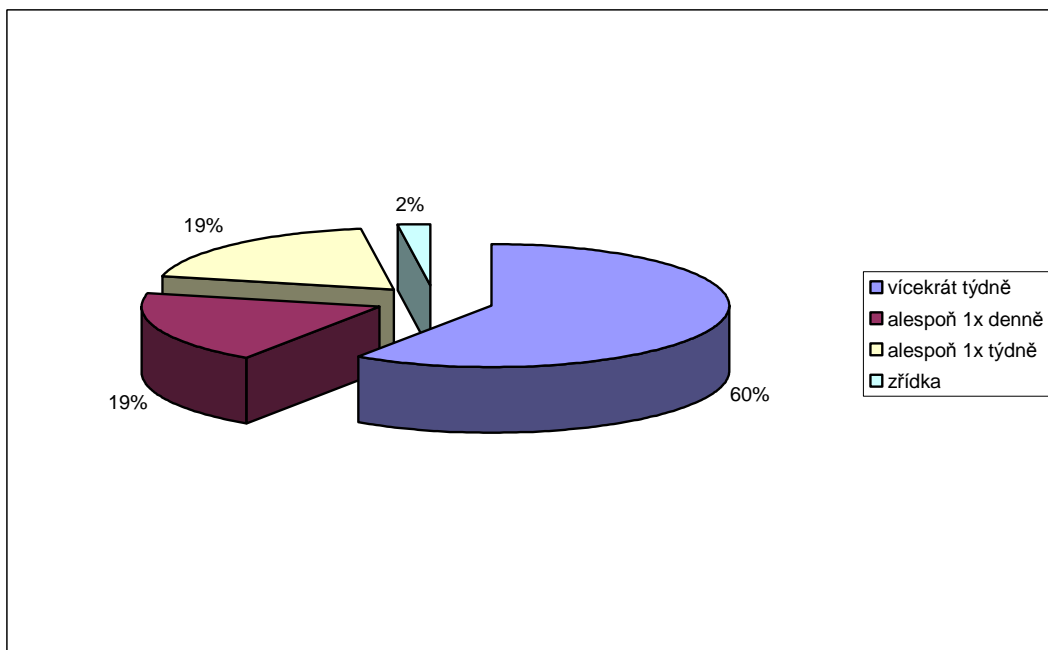
Graf 10 Pravidelnost užívání vitamínů

Na otázku pravidelné konzumace vitamínů kladně odpovědělo 32 dotazovaných. Nejvyšší počet odpovědí 46 obsahuje tvrzení, že užívá vitamíny jen při nemoci. Vitamíny vůbec neužívá 16 dětí.

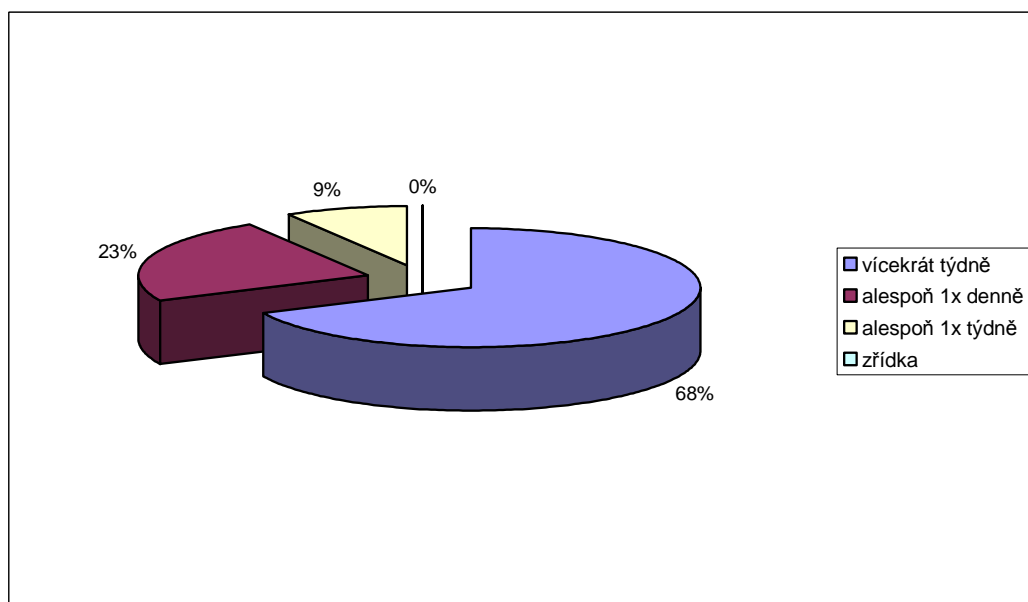
Z odpovědí je zřejmé, že pouze třetina žáků v tomto věku konzumuje vitamíny pravidelně. I když, na druhé straně, téměř polovina z dotázaných přisuzuje vitamínům velký význam, protože je v době nemoci užívá pravidelně.

Výsledky odpovědí na otázku o konzumaci zeleniny jsou potěšující. Plných 56 dotázaných jí zeleninu vícekrát týdně. Shodný počet žáků 18 se vyjádřilo k otázkám konzumace zeleniny „alespoň“ 1x týdně“ a „alespoň 1x denně“. Pouze 2 z dotázaných nejí zeleninu pravidelně, resp. konzumuje jí pouze zřídka.

Jak z odpovědí dotázaných vyplývá, stává se zelenina nedílnou součástí každodenního jídelníčku žáků základních škol.



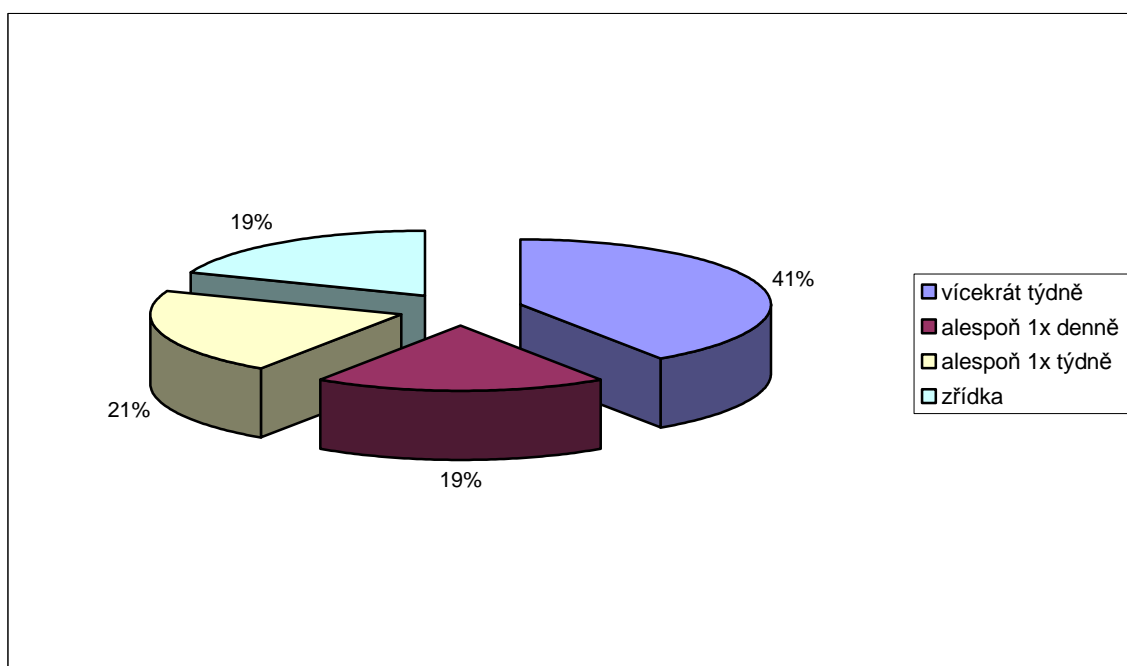
Graf 11 Konzumace zeleniny



Graf 12 Konzumace ovoce

Z dotázaných dětí jí ovoce vícekrát týdně 64. Dvacet dva konzumuje ovoce alespoň 1x denně, jednou týdně má ovoce jen 8 žáků. A co je nejvíce potěšující – možnost „zřídka“ neoznačil žádný z dotázaných.

Z výsledků odpovědí na tuto otázku zcela jednoznačně vyplynulo, že ovoce patří k nejoblíbenějším pokrmům žáků základních škol.



Graf 13 Konzumace mléka

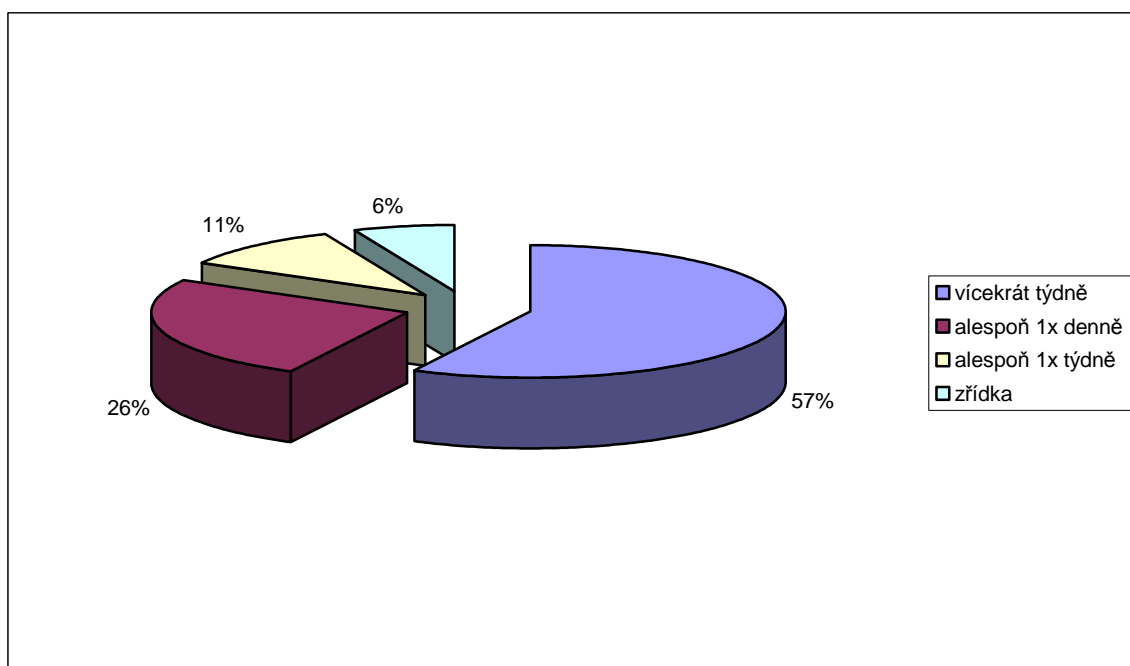
Z dotázaných konzumuje mléko vícekrát týdně 38 žáků, alespoň jednou denně pije mléko 18 žáků, 20 dotázaných má mléko ve svém jídelníčku alespoň 1x týdně. Zřídka pije mléko 18 žáků.

Z těchto výsledků vyplývá, že se na pravidelnosti a četnosti konzumace mléka zcela jistě podepsalo zrušení mléčných svačinek dodávaných přímo do škol. A výsledky, kdy jen pětina dotázaných pije mléko jen jedenkrát týdně, jsou vcelku alarmující.

S konzumací mléčných výrobků je situace obdobná jako s konzumací mléka - 54 žáků má ve svém jídelníčku tyto pochutiny vícekrát týdně, 24 respondentů uvedlo mléčnou stravu

alespoň 5 denně, 10 alespoň 1x týdně a pouze 6 dotázaných konzumuje mléčné výrobky zřídka.

I když jsou výsledky odpovědí na konzumaci mléčných výrobků ve všech odpovědích příznivější než s konzumací mléka, vyplývá z nich, že děti na základních školách do svého jídelníčku zahrnují mléčné výrobky zcela nedostatečně.

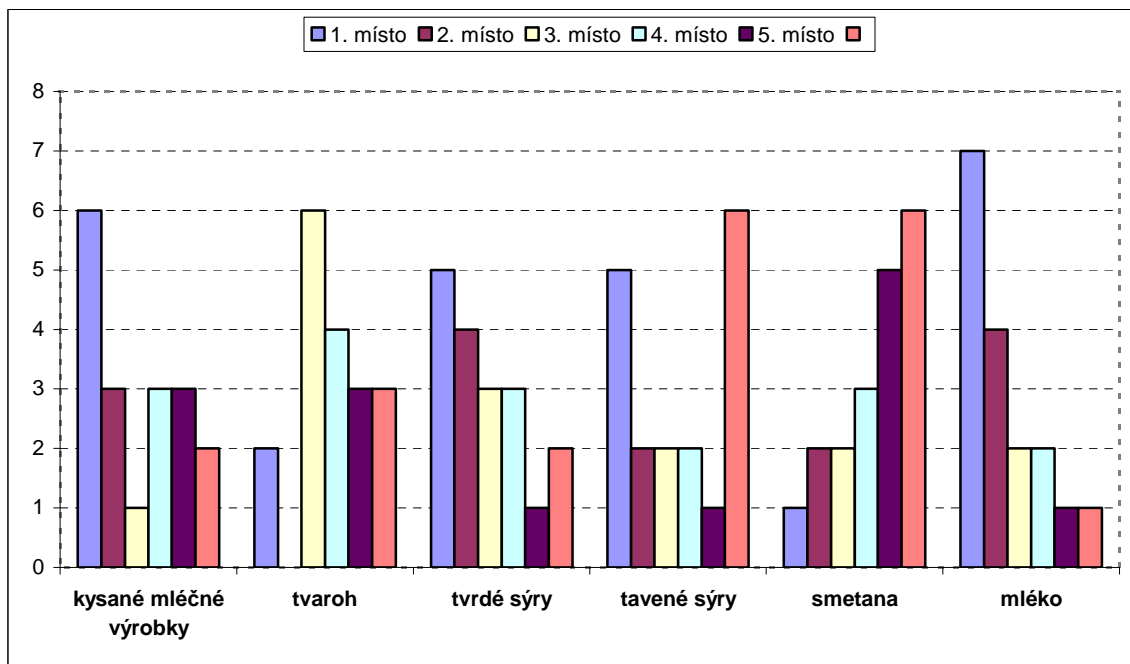


Graf 15 Konzumace mléčných výrobků

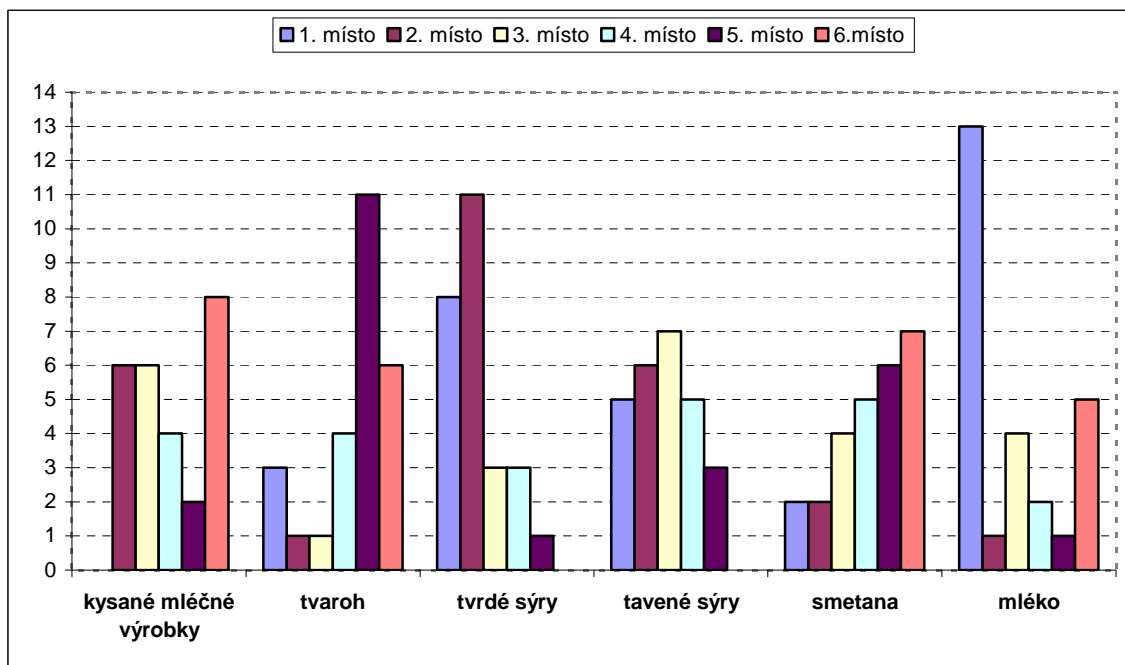
Při průzkumu oblíbenosti mléčných výrobků na vybraných základních školách na Kroměřížsku vyplynulo, že žádný z nabízených druhů mléčných výrobků nemá u žáků absolutní preference. Nejvíce hlasů získaly ve svých kategoriích jen mléko, tvaroh a tvrdé sýry.

Ve škole Slovan patří k nejoblíbenějším mléko a kysané mléčné výrobky – získaly ve svých kategoriích 7 respektive 6 hlasů na 1. místech. Nejmenší oblibě se u žáků těší tavené sýry a smetana s počtem 6 hlasů na posledním 6. místě.

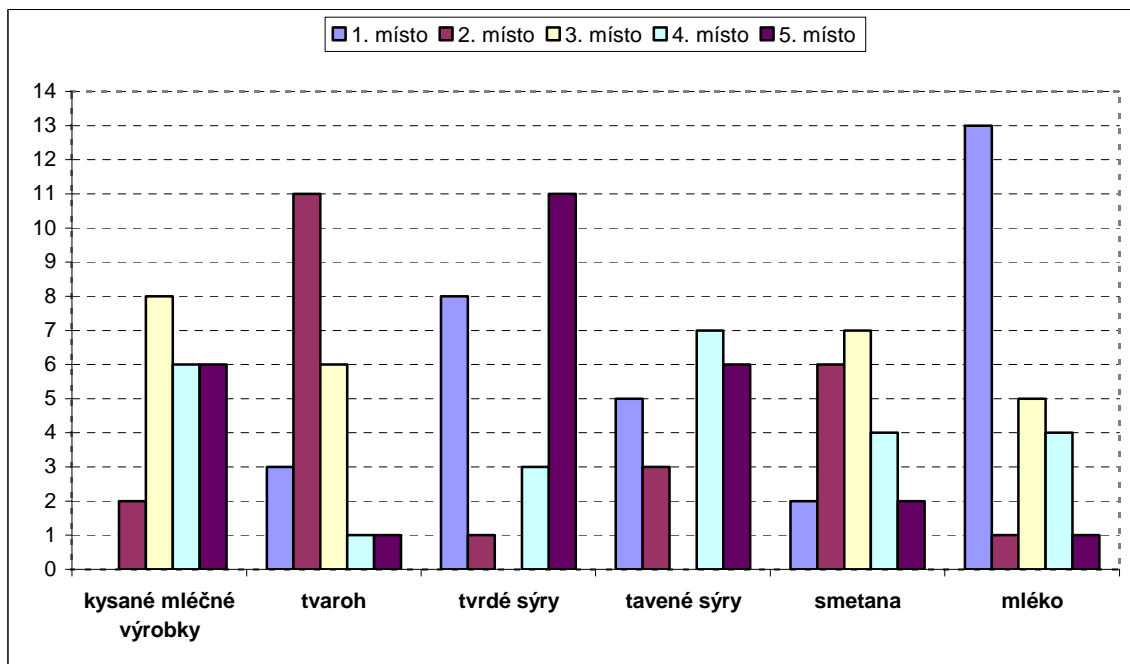
Ve škole Zachar má absolutní převahu v oblibě mléko s počtem 13 hlasů na 1. místě. Na 2. místo ve své kategorii s počtem 11 hlasů zařadili respondenti tvrdé sýry. Na opačném konci oblíbenosti se umístila smetana (7 hlasů) a kysané mléčné výrobky (8 hlasů).



Graf 14 Oblíbenost mléčných výrobků – SLOVAN

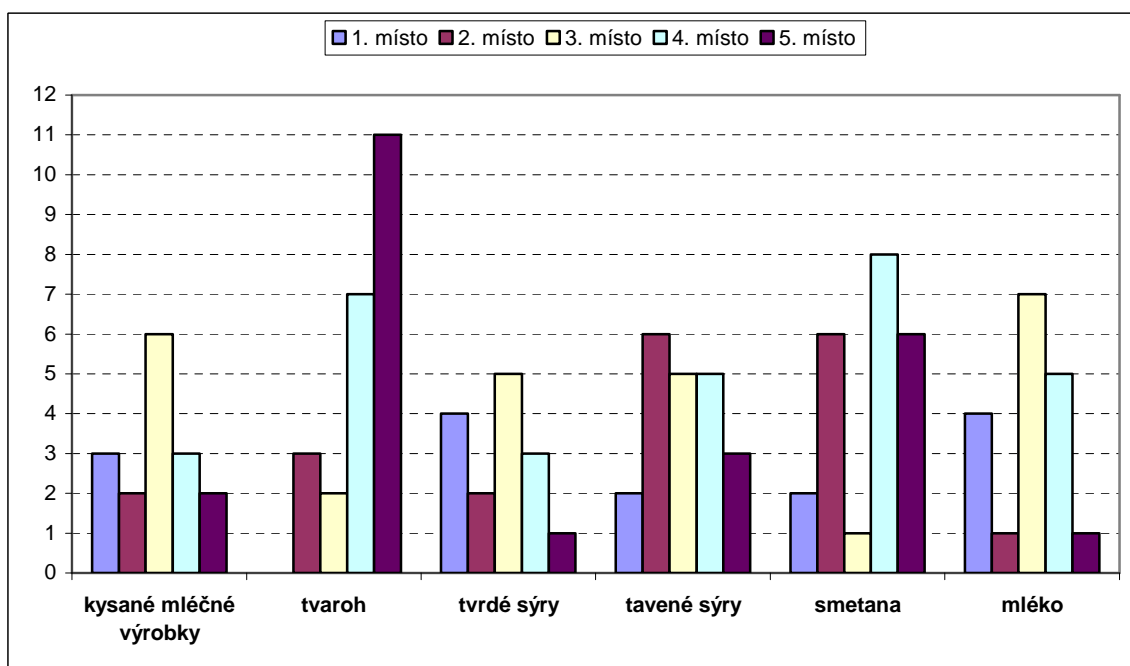


Graf 15 Oblíbenost mléčných výrobků – ZACHAR



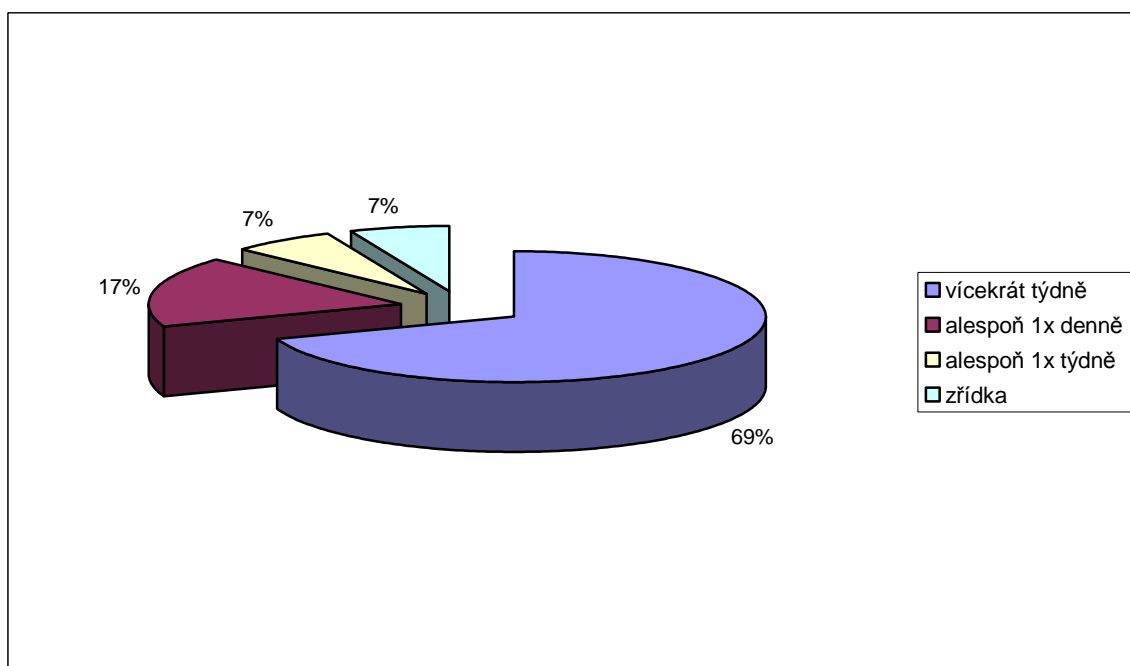
Graf 16 Oblíbenost mléčných výrobků – ROŠTÍN

V Roštíně mají žáci nejraději mléko, které získalo 13 hlasů. Velký počet žáků (11) přiřadilo 2. místo ve své kategorii tvarohu. Nejméně oblíbené jsou tavené sýry a smetana se shodným počtem 6 hlasů.



Graf 17 Oblíbenost mléčných výrobků – ZDOUNKY

Ve Zdounkách se podle získaných dat nedá určit preferovaný mléčný výrobek. Žáci přidělovali 6 mléčným výrobkům pořadí na 1. až 6. místě téměř rovnoměrně. Toto tvrzení platí i pro nejméně oblíbený výrobek. Na 6. místě ve své kategorii se zde umístil tvaroh se 6 hlasy a tvrdé sýry se sedmi kladnými odpověďmi.



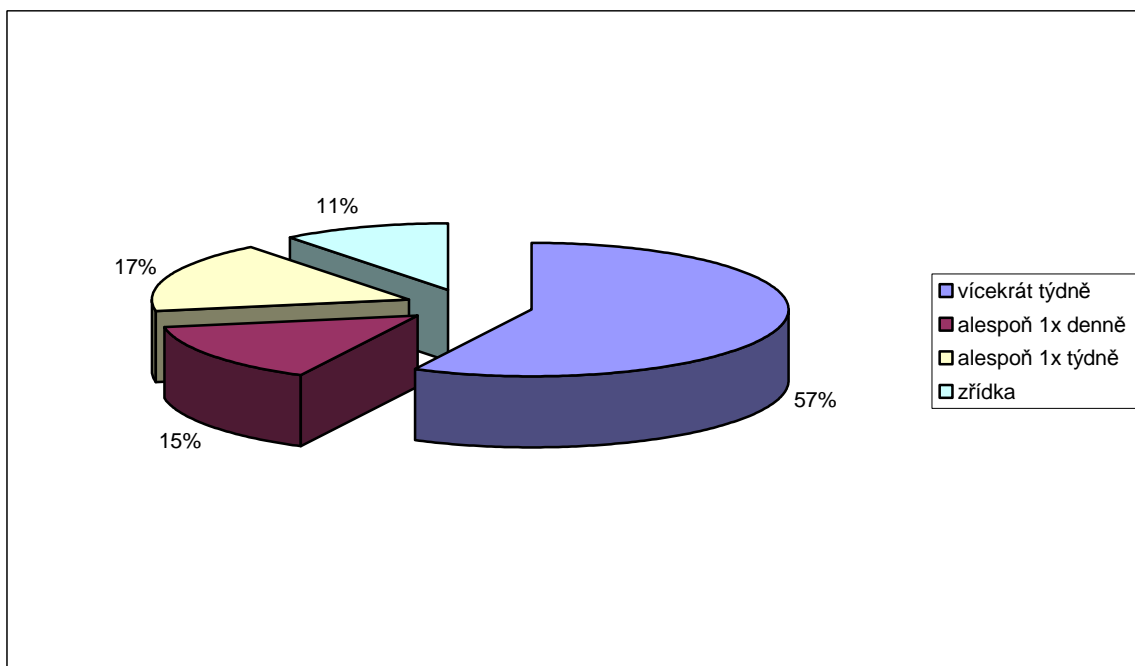
Graf 18 Konzumace masa

Jak ukazují výsledky odpovědí – maso tvoří nedílnou součást každodenní stravy žáků školního věku. Vícekrát týdně konzumuje maso 64 respondentů, 16 žáků jí maso alespoň 1x denně, totožných 6 odpovědí odhalila dotazníková otázka o konzumaci masa „alespoň“ 1x týdně“ a „zřídka“.

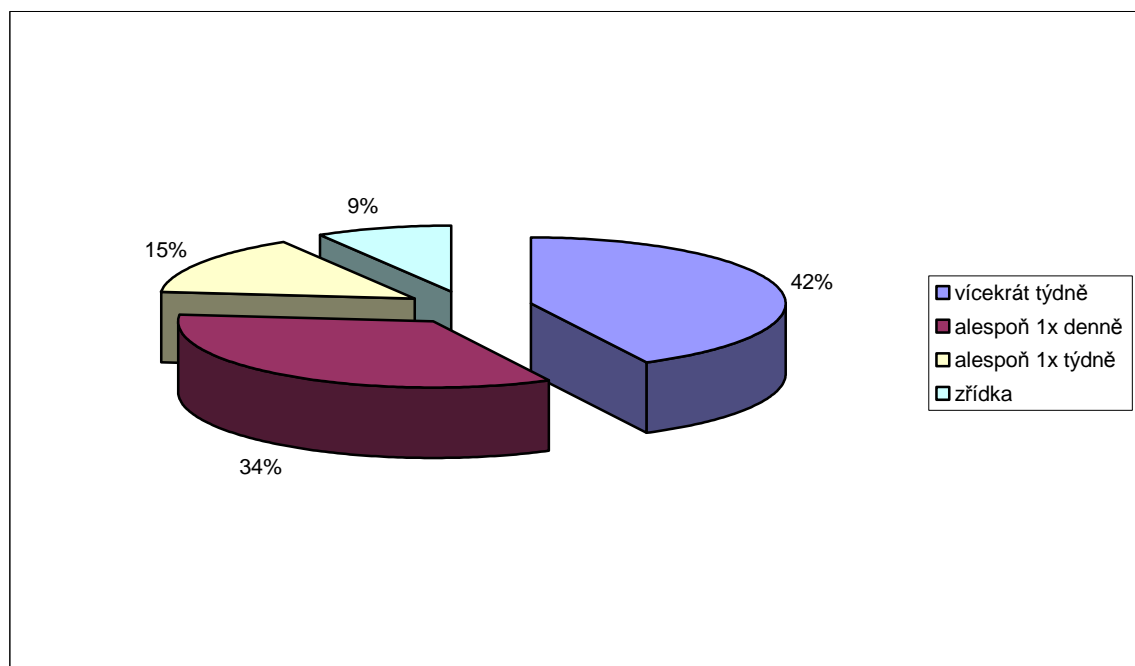
Výsledky potvrdily, že jsme národ na mase doslova každodenně závislý. Stravovací návyky dospělých v tomto případě jednoznačně přebírají i naše děti.

Vyhodnocené odpovědi na tuto otázku o konzumaci masných výrobků více méně kopírují výsledky v konzumaci masa. Ve svém jídelníčku má 54 žáků výrobky z masa vícekrát týdně, 14 z nich konzumuje tento druh potravy alespoň 1x denně, 16 alespoň 1x týdně a 10 žáků označilo za správnou odpověď možnost „zřídka“.

Jak nám odpovědi ukázaly, výrobky z masa jednoznačně převládají v každodenní stravě dětí školního věku, žáky škol na Kroměřížsku nevyjímaje.



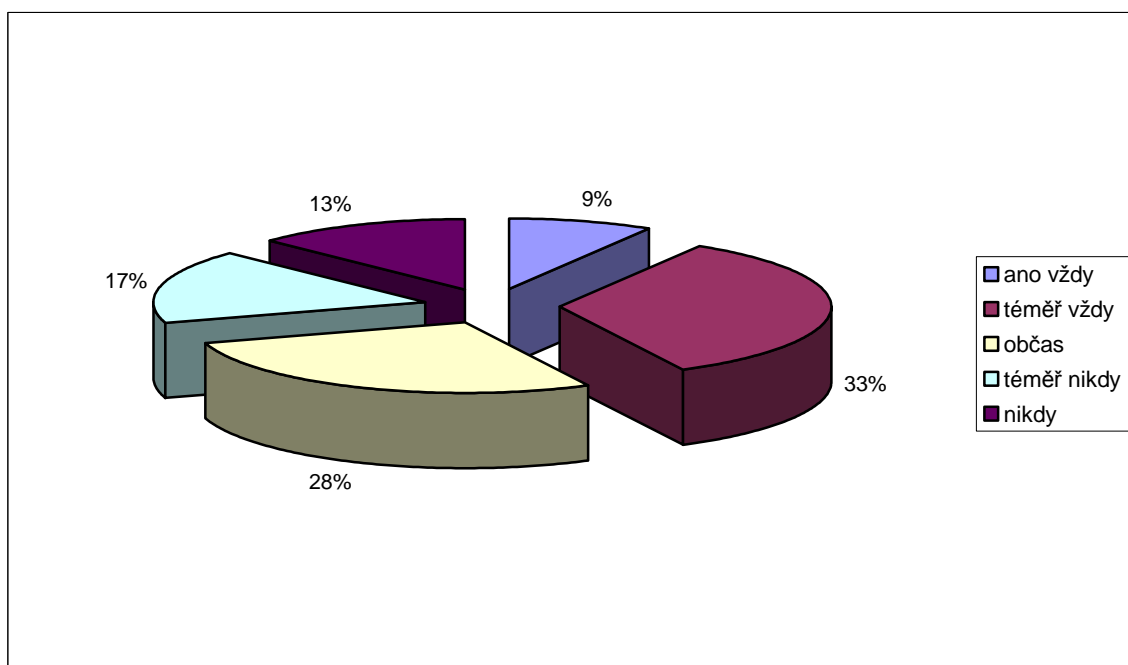
Graf 19 Konzumace masných výrobků



Graf 20 Konzumace sladkostí

Výsledek odpovědí na tuto otázku mě samotnou překvapil. Musím říci, že v dobrém. Předpokládala jsem daleko větší četnost „mlsání“ u dětí školou povinných. Výsledky k lepšímu zcela jistě ovlivnila skutečnost, že převažující část respondentů byly dívky a ty si obzvláště ve věku dospívání hlídají všechna kila „navíc“, jenž s sebou sladká jídla přinášejí. Čtyřicet žáků konzumuje sladkosti vícekrát týdně, 32 alespoň 1x denně, 14 alespoň 1x týdně a 8 odpovědí znělo „zřídka“.

Z výzkumu vyplývá, že plná 1/3 dotázaných žáků jí sladkosti denně a jen 10 % dotázaných konzumuje sladkosti zřídka.

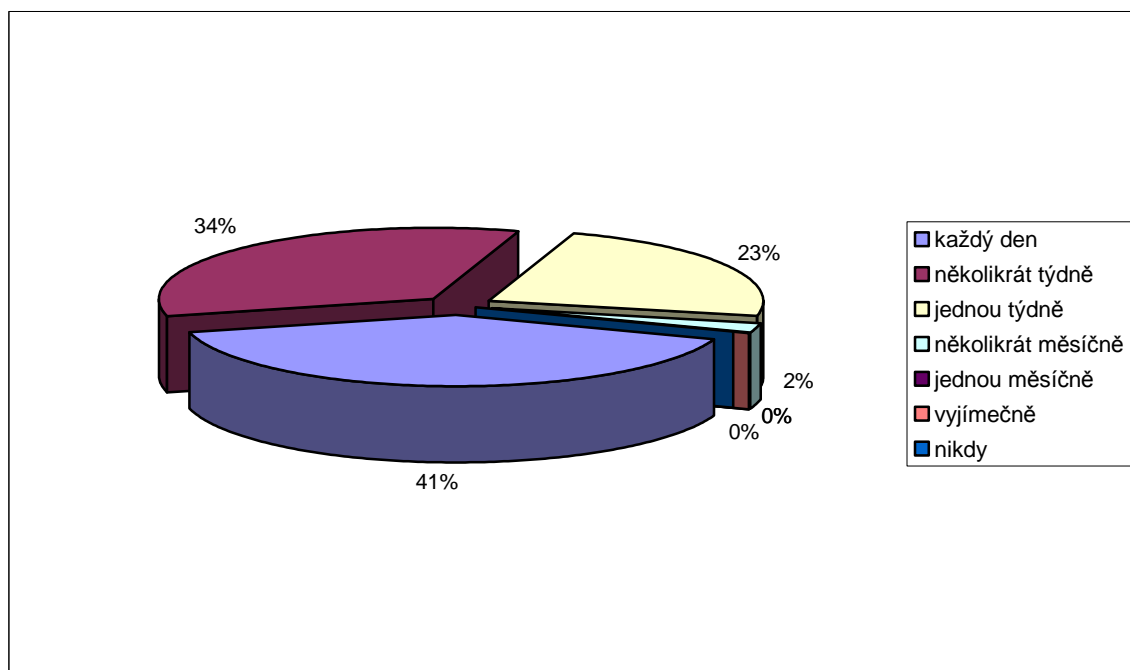


Graf 21 Solení jídla

Výsledky přinesly zajímavá čísla. Vždy, tedy každé jídlo, prisluje 8 dotázaných, 32 respondentů uvedlo volbu téměř vždy, 26 občas, 16 téměř nikdy a 12 volbu nikdy.

Chuť je jedním z pěti lidských smyslů. Jídlem „bez chuti“ označujeme i jídlo neslané. Ne vždy je toto ale pravda. Na konzumaci slaných pokrmů si totiž velice rychle navykne a mladý organismus zvláště. Vizitkou každého kuchaře je servírovat jídlo chutné a přiměřeně kořeněné i solené, ať už máme na talíři jídlo z domácí či školní kuchyně. A proto je velkou

chybou a nesprávným stravovacím návykem si před konzumací jídlo na talíři přisolovat. Jak vyplývá z průzkumu, takto činí téměř 1/3 respondentů ve školách.



Graf 22 Četnost sportovních aktivit

Z našich respondentů denně sportuje jen 38 z nich, několikrát týdně 32, jedenkrát týdně 22, několikrát měsíčně 2. Otázky sportovních aktivit jednou měsíčně, výjimečně a nikdy zůstaly s nulovými hodnotami.

I když z výsledků vyplynulo, že mezi dotázanými není nikdo, kdo by neměl žádnou sportovní aktivitu, je výsledek alarmující. Číslo – 41% denně sportujících, 34% několikrát týdně, 23% jednou týdně jsou pro věk okolo 15 -ti let velmi nízká.

5 NÁVRHY A DOPORUČENÍ

5.1 Semináře či přednášky týkající se sestavování jídelních lístků

Vedoucí školních jídelen za podpory vedení základních škol formou semináře či přednášky osloví rodiče a ve spolupráci s nimi vytvoří příklady jídelních lístků. Vedoucí základních škol uvedou, co má obsahovat spotřební koš pro dané věkové skupiny, a rodiče navrhnu pokrm, které mohou být uvedeny v jídelním lístku.

5.2 Dny konkrétní kuchyně

Další ze způsobů, jak zlepšit stravování dětí věkových skupin je zařazovat den (týden) konkrétní kuchyně. To znamená, že vedoucí školních jídelen se dohodnou s vedením škol na tématu např. Řecká kuchyně ve škole. Učitelé budou probírat v konkrétních předmětech tuto oblast Evropy a ve školní jídelně se objeví různé formy pokrmů (celý pokrm nebo jen salát) či použití konkrétního koření, které je pro tuto oblast typické.

5.3 Svačinka z domova nikoliv finanční hotovost

Chybu dělají rodiče již v útlém věku dítěte, když místo svačinky z domova, myšleno chleba s pomazánkou a paprikou nebo ovoce (banán, jablko) dají dítěti finanční obnos, aby si svačinku koupilo dítě samo. Takové dítě si obvykle koupí chipsy s coca colou, nebo pokud má možnost hranolky s kečupem v rychlém občerstvení.

Na základě těchto mých poznatků a studií knih zabývajících se zdravou výživou bych doporučila rodičům svačinky, které by obsahovaly celozrnné pečivo (ne barvené), ovoce, zeleninu. Současný trend doporučuje konzumovat sezónní ovoce, pokud možno z bio hospodářství, protože obsahuje větší množství vitamínů a není zatíženo postřiky.

5.4 Změna skladby oběda

Při sestavování obědů ve školních jídelnách bych doporučila vedoucím stravování dodržovat nejen normy, ale především zásady zdravého stravování. Např. rybí filé, nebo pangasius by měl převládat v přírodní úpravě na másle, namísto smaženého v trojobalu. Bramborový salát se nemusí připravovat s majonézou, ale dle mého názoru s bílým jogurtem.

Podle mého zjištění, polévky, které se podávají dětem, by měly být zahuštěny zeleninou či bramborem, chlebem, nikoli jíškou.

Ze školního stravování bych zcela vyloučila uzeniny (párky). Salámy, párky a klobásky na svačinky bych nahradila plátkovými sýry, pomazánkami a mléčnými výrobky. Používala bych vždy čerstvé potraviny.

Naše školní jídelny jsou nuceny nakupovat levné potraviny, protože nechtějí rodičům žáků stravování prodražovat. Nákup méně kvalitních potravin se odrazí na zdraví našich dětí. Chceme-li stravování dětí zlepšit i v budoucnu, měli bychom školní stravování více dotovat. Důvodem je zahrnout do školního stravování více mořských i sladkovodních ryb (pstruh, losos), protože obsahují jód pro správnou funkci štítné žlázy a omega 3 mastné kyseliny. Vhodné je jídelniček zpestřit čerstvým mlékem obsahujícím nezbytný vápník pro růst kostí našich dětí, čerstvým ovocem a zeleninou, které obsahují vitamíny a vlákninu.

ZÁVĚR

Z dotazníkového průzkumu vyplynulo, že i když se některé skupiny v určitých aspektech stravují lépe než jiné, v konečném výsledku jsou stravovací zvyklosti dotazované mladé populace vzdálené aktuálním výživovým doporučením.

K hlavním nedostatkům ve výživě a životním stylu dotazovaných patří nevhodná skladba přijímaných nápojů, nedostatečný příjem mléčných výrobků, vysoký příjem potravin s tzv. skrytými tuky. Dále pak nedostatek pohybu, nadměrná konzumace sladkostí a nadměrné solení.

Za pozitivní lze považovat, že většina žáků se stravuje pravidelně 5x denně a dále zjištění, že respondenti v hojné míře a často konzumují ovoce a zeleninu. Na horší stravovací návyky už poukazuje nadměrná konzumace masa, uzenin a sladkostí. Na špatné stravovací návyky v neposlední řadě poukazuje i zjištění, že 40 dotazovaných žáků si servírované jídlo přisoluje.

Vzhledem k tomu, všichni respondenti dosud bydlí s rodiči, lze usoudit, že vliv nesprávných stravovacích návyků získaných v rodině (popř. ekonomické možnosti rodiny) převažuje nad osvětou v oblasti výživy.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] DOLEŽALOVÁ, Š. *Kvalita a co všechno s ní souvisí. Výživa lidu zvláštní*. 1989, č. zvláštní, s. 10-11
- [2] FOŘT, P. *Moderní výživa pro děti*. Praha: Metramedia, 2000. 79 s. ISBN 80-238-5498-4
- [3] *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní stravování 2/2009*; Vydavatel: výživaservis s. r. o.; 56 str. ISSN 1211-846x
- [4] ING. ŠULCOVÁ, E. *Co jsme se dověděli o školním stravování v USA*. *Výživa a potraviny: Zpravodaj školního stravování*. 2001 č. 1, s. 7-7.
- [4] Ing. ŠULCOVÁ, E.; *Receptury pokrmů pro školní stravování 3. díl*; Společnost pro výživu 2007; 285 str. ISBN 978-80-239-8912-0
- [5] *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní stravování 5/2008*; Vydavatel: výživaservis s. r. o.; 140 str. ISSN 1211-846x
- [6] *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní stravování 6/2008*; Vydavatel: výživaservis s. r. o.; 164 str. ISSN 1211-846x
- [7] *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní stravování 4/2008*; Vydavatel: výživaservis s. r. o.; 112 str. ISSN 1211-846x
- [8] *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní stravování 2/2008*; Vydavatel: výživaservis s. r. o.; 56 str. ISSN 1211-846x
- [9] *Provozní řád školní jídelny, Základní škola Zachar, Kroměříž*

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Konzumace snídaně

Graf 2: Konzumace dopolední svačiny

Graf 3: Konzumace oběda

Graf 4: Konzumace odpolední svačiny

Graf 5: Konzumace večeře

Graf 6: Konzumace druhé večeře

Graf 7: Oblíbenost nápojů – SLOVAN

Graf 8: Oblíbenost nápojů – ZACHAR

Graf 9: Oblíbenost nápojů – ROŠTÍN

Graf 10: Oblíbenost nápojů – ZDOUNKY

Graf 11: Pravidelnost užívání vitamínů

Graf 12: Konzumace zeleniny

Graf 13: Konzumace ovoce

Graf 14: Konzumace mléka

Graf 15: Konzumace mléčných výrobků

Graf 16: Oblíbenost mléčných výrobků – SLOVAN

Graf 17: Oblíbenost mléčných výrobků – ZACHAR

Graf 18: Oblíbenost mléčných výrobků – ROŠTÍN

Graf 19: Oblíbenost mléčných výrobků – ZDOUNKY

Graf 20: Konzumace masa

Graf 21: Konzumace masných výrobků

Graf 22: Konzumace sladkostí

Graf 23: Přisolování jídla

Graf 24: Četnost sportovních aktivit

SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha P I: Dotazník pro průzkum stravovacích návyků žáků základních škol
v regionu kroměřížsko**

DOTAZNÍK PRO PRŮZKUM STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL V REGIONU KROMĚŘÍŽSKO

Vážení studenti,

V rámci zpracování mé bakalářské práce provádím průzkum zaměřený na stravovací návyky žáků základních středních škol v regionu Kroměřížsko. Žádám Vás o vyplnění tohoto dotazníku. Sběr dat je anonymní a data nebudou komerčně využita.

Pokud není v dotazníku uvedeno, že můžete vybrat a označit více variant odpovědí, zatrhněte prosím jen jednu.

Vámi vybranou odpověď zakřížkujte

1. Kolik Vám je let?

2. Jste:

muž

žena

3. Konzumujete obvykle snídani?

ano vždy

téměř vždy

občas

téměř nikdy

nikdy

4. Konzumujete obvykle dopolední svačinu?

- ano vždy
- téměř vždy
- občas
- téměř nikdy
- nikdy

5. Konzumujete obvykle oběd?

- ano vždy
- téměř vždy
- občas
- téměř nikdy
- nikdy

6. Konzumujete obvykle odpolední svačinu?

- ano vždy
- téměř vždy
- občas

téměř nikdy

nikdy

7. Konzumujete obvykle večeři?

ano vždy

téměř vždy

občas

téměř nikdy

nikdy

8. Konzumujete obvykle druhou večeři?

ano vždy

téměř vždy

občas

téměř nikdy

nikdy

9. Připravujete si večeři sami?

ano vždy

téměř vždy

občas

téměř nikdy

nikdy

10. Kolikrát týdně se v průměru stravujete v provozovnách rychlého občerstvení?(Mc Donald, Asia bistro,...).....

11. Kolik litrů tekutin vypijete v průměru za den?.....litrů

12. Seřadte následující druhy nealkoholických nápojů podle oblíbenosti : (1- nejoblíbenější, 5- nejméně oblíbený)

vodovodní či balená voda (např. stolní nebo kojenecká voda)

minerální vody neochucené (např. Mattoni, Magnesia, Hanácká kyselka, Korunní, Evian,...)

minerální vody ochucené

džusy

ochucené sycené nápoje

13. Užíváte pravidelně nějaké vitaminy (např. ve formě tablet)?

ano (napíšte
které).....
.....

jen, když jsem nemocný/á

vůbec

14. Jak často konzumujete zeleninu?

vícekrát týdně

alespoň 1x denně

několikrát týdně

alespoň 1x týdně

zřídka

15. Jak často konzumujete ovoce?

vícekrát týdně

alespoň 1x denně

několikrát týdně

alespoň 1x týdně

zřídka

16. Jak často pijete mléko?

- vícekrát týdně
- alespoň 1x denně
- několikrát týdně
- alespoň 1x týdně
- zřídka

17. Jak často konzumujete mléčné výrobky?

- vícekrát týdně
- alespoň 1x denně
- několikrát týdně
- alespoň 1x týdně
- zřídka

18. Seřad'te následující mléčné výrobky podle preferencí: (1- nejoblíbenější, 6- nejméně oblíbený)

- kysané mléčné výrobky (jogurt, kefir, podmásli, kysaná smetana,...)
- tvaroh
- tvrdé sýry

tavené sýry

smetana

mléko

19. Jste vegetarián/ka?

ano

ne

20. Jak často jíte maso?

vícekrát týdně

alespoň 1x denně

několikrát týdně

alespoň 1x týdně

zřídka

21. Jak často jíte masné výrobky?

vícekrát týdně

alespoň 1x denně

několikrát týdně

alespoň 1x týdně

zřídka

22. Jak často jíte sladkosti a pochutiny?

vícekrát týdně

alespoň 1x denně

několikrát týdně

alespoň 1x týdně

zřídka

23. Přisolujete si jídlo?

ano vždy

téměř vždy

občas

téměř nikdy

nikdy

24. Jste spokojeni se svou hmotností?

ano

- ne
- rád/a bych zhubl/a
- rád/a bych přibral/a
- nikdy jsem nad tím nepřemýšlel/a

25. Jak často se věnujete nějaké sportovní aktivitě?

- každý den
- několikrát týdně
- jednou týdně
- několikrát měsíčně
- jednou měsíčně
- výjimečně
- nikdy