

UNIVERZITA PALACKÉHO  
PEDAGOGICKÉ FAKULTA  
KATEDRA ANTROPOLOGIE A ZDRAVOVĚDY

Darina Nešporová

3. ročník

Obor: Učitelství pro mateřské školy

## **Stravovací režim dětí v mateřské škole**

Bakalářská práce

vedoucí práce: Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

OLOMOUC 2012

***Čestné prohlášení***

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně a že jsem použil/a jen uvedených pramenů a literatury.*

V Olomouci dne 30. 3. 2012

.....

Darina Nešporová

### ***Poděkování***

*Děkuji tímto Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D., za obětavé vedení, odborné a cenné rady, připomínky poskytované při vedení bakalářské práce. Děkuji také vedoucí školní jídelny paní Heleně Lindnerové za pomoc s výzkumem a nutriční terapeutce Bronislavě Sehnalové za pomoc s nutričním rozbohem.*

# OBSAH

<b>OBSAH</b> .....	<b>9</b>
<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>11</b>
<b>2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>13</b>
<b>3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE</b> .....	<b>14</b>
3.1 VÝŽIVA .....	14
3.1.1 Výživa dítěte předškolního věku .....	14
3.1.2 Energie .....	14
3.2 ZÁKLADNÍ SLOŽKY DĚTSKÉ VÝŽIVY .....	15
3.2.1 Tuky (Lipidy) .....	15
3.2.2 Bílkoviny (Proteiny).....	16
3.2.3 Cukry (Sacharidy) .....	17
3.2.4 Vitamíny a minerální látky.....	18
3.3 PITNÝ REŽIM .....	18
3.3.1 Vhodné nápoje.....	19
3.3.2 Nevhodné nápoje.....	19
3.3.3 Pitný režim v mateřské škole.....	19
3.4 ROZVOJ DĚTSKÉ OSOBNOSTI V ZÁVISLOSTI NA STRAVOVÁNÍ .....	20
3.5 MATEŘSKÁ ŠKOLA .....	21
3.5.1 Mateřská škola jako instituce .....	21
3.5.2 Režim dne v mateřské škole.....	22
3.6 KULTURA STRAVOVÁNÍ.....	23
3.6.1 Definice kultury stravování .....	23
3.6.2 Individualita dítěte.....	24
3.6.3 Pravidla stolování .....	24
3.6.4 Prostředí a atmosféra při stravování .....	25
3.6.5 Používání příboru .....	25
3.6.6 Kultura stravování v MŠ .....	25
3.7 SPECIFIKA ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ.....	26
3.8 SPOLUPRÁCE S RODIČI .....	28
<b>4 ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE ....</b>	<b>30</b>
4.1 ZÁKLADNÍ POŽADAVKY NA VÝŽIVU DĚTÍ .....	30

4.2 ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY: POTRAVINOVÁ PYRAMIDA .....	31
4.2.1 Cukry a tuky .....	31
4.2.2 Mléčné výrobky, mléko .....	32
4.2.3 Maso, ryby, vejce, drůbež .....	32
4.2.4 Zelenina .....	33
4.2.5 Ovoce .....	33
4.2.6 Obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, luštěniny .....	34
4.3 PRAVIDELNÝ JÍDELNÍ REŽIM .....	35
4.3.1 Příklad dětského jídelníčku v mateřské škole .....	35
<b>5 MATERIÁL A METODIKA .....</b>	<b>38</b>
5.1 KONCEPT VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY .....	38
5.2 CHARAKTERISTIKA A POPIS VZORKU .....	38
5.3 METODY VÝZKUMU .....	38
<b>6 VÝSLEDKY A DISKUSE .....</b>	<b>41</b>
6.1 ENERGETICKÝ ROZBOR JÍDELNÍHO LÍSTKU ZA MĚSÍC LEDEN .....	41
6.2 ANALÝZA POTRAVIN DLE SPOTŘEBNÍHO KOŠE .....	48
6.3 ANALÝZA JÍDELNÍCH LÍSTKŮ .....	49
6.3.1 Mléko a mléčné výrobky .....	49
6.3.2 Maso (kromě ryb) .....	49
6.3.3 Ryby .....	49
6.3.4 Ovoce a zelenina .....	50
6.3.5 Obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, luštěniny .....	50
6.3.6 Nápoje .....	50
<b>7 ZÁVĚR .....</b>	<b>52</b>
<b>8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>54</b>
<b>9 SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>57</b>
<b>10 SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>58</b>
<b>11 SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>59</b>
<b>12 SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>60</b>
<b>13 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK .....</b>	<b>61</b>
<b>ANOTACE .....</b>	<b>78</b>

## ÚVOD

Přáním každé matky je, aby její dítě bylo zdravé a šťastné. Důležitost pestré a plnohodnotné stravy ne vždy bývá dávána do souvislosti se zdravím dětí. Výchovu ke správným výživovým návykům, vhodnému přístupu ke kultuře jídla a stolování proto nelze oddělovat od všeobecné výchovy. Výživa dítěte má mimořádný význam nejen pro jeho zdravý vývoj, ale také pro předcházení některým chorobám v dospělosti. Obzvláště důležitým obdobím je z hlediska výživy kojenecký a batolecí věk, kdy již může být způsobeno množství chyb. Hodně úsilí se proto věnuje propagaci kojení a správné výživy dětí v tomto období. V předškolním věku již skladba jídelníčku ztrácí svoji specifičnost danou výživovými doporučeními pediatrů a stále věrněji se odráží stravovací zvyklosti rodiny.

Vzhledem k tomu, že zdravě se stravující rodiny jsou u nás zatím stále v menšině, u naprosté většiny převládají známé nedostatky tradiční české kuchyně – nadměrná konzumace živočišných bílkovin, tuků a cukrů. Škody mohou napáchat i jednostranně zaměřené alternativní výživové směry, které preferují pouze některé potraviny a zamítají jiné, což může mít za následky vážná zdravotní rizika.<sup>1</sup>

Nabídka potravin se od roku 1990 zásadním způsobem změnila a stále se rozšiřuje a vyvíjí. Změnil se i způsob života, a to vše klade nesmírné nároky na znalosti a informovanost. Naše životní úroveň stoupá a rodiče svým dětem zajišťují co nejvíce pohodlí a materiálních vymožeností, přesto děti mnohdy nemají to nejzákladnější, co by měly mít, tedy pestrou a vyváženou stravu. Nedostatečné množství některých nezbytných látek, které se objevuje při nevyrovnané výživě, vede k zvýšené únavě dětí, ke snížení obranyschopnosti a nedostatečné reakci na nežádoucí látky a ke vzrůstu alergií. Nemoci nepřicházejí najednou, nevznikají bez příčiny, ale postupně se vyvíjejí, mnoho civilizačních nemocí vzniká nepozorovaně již od dětství. Pro děti více než pro dospělé platí, že jejich zdraví je poškozováno nejen tím, co nezdravého jedí, ale také tím, co zdravého nesnědly a pro správný růst a vývoj sníst měly. Je velmi lehkomyšlné spokojovat se s tím, že vaše dítě je teď zdravé, neboť každodenní strava rozhoduje o tom, jaký bude jeho pozdější zdravotní stav.

Mateřská škola – to je místo, kde děti poprvé vstupují do širšího světa, poznávají a učí se nové věci. Budují si také dovednosti a návyky, které jim budou odrazovým můstkem pro další život. Výchova ke zdraví, ke správným hygienickým návykům a tedy i ke správnému stravování je v tomto věku velmi důležitá. Kuchařky mateřských škol to vědí a často by rády

---

<sup>1</sup> VAŠÍČKOVÁ, O. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. Str. 11-12

své zaběhnuté staré receptury obměnily, ozdravily a zpestřily jídelní lístek. Může však být obtížné vzhledem k neuspořádanosti a nejednotnosti informací- vytvořit jídla využívající nové suroviny a moderní technologie, která budou vyhovovat zásadám zdravé výživy a zároveň přizpůsobena dětem předškolního věku po stránce sensorické, nutriční i hygienické.

Rozhodla jsem se tomuto tématu věnovat ve své bakalářské práci s názvem „ Stravovací režim dětí v mateřské škole“. Provéřit stav a kvalitu stravování dětí v předškolním věku v mateřské škole, kde pracuji.

Teoretické východiska práce popisují základní složky lidské potravy, zásady správného pitného režimu. Věnuje se zásadám správného stravování, spolupráci rodičů a mateřské školy, která je nezbytná pro harmonický vývoj dítěte.

Analytická část práce se zabývá rozbořem stravy v MŠ Dolany - srovnání norem pro školní stravování dětí předškolního věku s konkrétním rozbořem stravy, kterou děti dostávaly během ledna roku 2011.

# 1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Z hlediska cíle vychází dílčí cíle a úkoly práce:

1. Uvést základní složky lidské potravy jako bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerální látky a jejich vliv na lidský organismus a rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku.
2. Výživové doporučení pro děti předškolního věku.
3. Denní režim v mateřské škole.
4. Zásady zdravé výživy..
5. Vyhodnotit jídelní lístky za měsíc leden 2011.
6. Vyhodnotit nutriční rozbor stravy.
7. Porovnat hodnoty s doporučenými hodnotami spotřebního koše dle vyhlášky 107/2008 sb. o školním stravování.



## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

### 2.1 Výživa

#### 2.1.1 Výživa dítěte předškolního věku

Správná výživa dítěte má mimořádný význam, je totiž základním předpokladem pro jeho správný fyziologický i psychický vývoj. V předškolním věku, tedy v období mezi třetím a šestým rokem života, pokračuje růst a vývoj organismu dítěte v tempu, které započalo v druhém roce dítěte. Hmotnost dítěte se v průběhu jednoho roku zvýší v průměru o 2,5 kg a jeho výška o 6 cm.<sup>2</sup>

V období předškolního věku prochází dětský organismus důležitými fázemi psychomotorického vývoje, dochází totiž k vývoji kostry a dotváření imunitního systému dítěte. Z psychologického hlediska je správná skladba výživy nezbytná zejména pro dětskou schopnost učit se. Pro rostoucí organismus je tedy nebezpečná každá forma nesprávné výživy, ať už se jedná o hladovění či absenci některé z důležitých složek výživy.

Důležitým faktorem výživy dítěte v předškolním věku je také tvorba stravovacích zvyklostí a jídelních preferencí, jež mají vliv na budoucí způsob stravování jedince. Právě z tohoto důvodu by měl být v tomto vývojovém období dítěte dodržován pravidelný stravovací režim a měla by být věnována dostatečná pozornost přípravě pokrmů a to nejen z hlediska jejich chuti, ale i z hlediska jejich vzhledové zajímavosti pro dítě.<sup>3</sup>

#### 2.1.2 Energie

K veškerým dějům v lidském organismu je nutný přísun určitého množství energie. Energie je lidskému organismu dodávána prostřednictvím základních živin, tedy bílkovin, sacharidů a lipidů. Z každé z těchto živin vzniká jejich spálením jiné množství energie. K vyjádření energie, kterou potřebuje organismus pro vykonání určité činnosti, se používá jednotka Joule [J] nebo kalorie [cal]. Mezi těmito jednotkami platí následující převodní vztah:

$$1\text{J} = 0,239\text{ cal}^4$$

$$1\text{ cal} = 4,2\text{ J}$$

---

<sup>2</sup> ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW:

<<http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>>

<sup>3</sup> NEVORAL, J. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H+H, 2003. Str. 120 – 121

<sup>4</sup> Předpona kilo= 10

Množství energie, které vznikne spálením 1 gramu živiny, je u základních tří živin značně odlišné. Spálením 1 g tuků vznikne největší množství energie, tedy 37 kJ (9 kcal), spálením jednoho gramu sacharidů a bílkovin vznikne zhruba poloviční množství energie, tedy 17 kJ (4,1 kcal).<sup>5</sup>

Potřeba přísunu energie se u zdravého dítěte předškolního věku nadále zvyšuje. Energetická spotřeba pětiletého dítěte je například z 50 % určena k zajištění chodu bazálního metabolismu, tedy k udržení základních životních procesů v chodu dětského organismu. 26 % energie dítě spotřebuje pro svou tělesnou aktivitu, 12 % energie k zajištění dalšího tělesného růstu a zbývající energie je spotřebována při metabolických procesech zpracování výživy a vyloučení jejich produktů z organismu.<sup>6</sup> Obecně lze říci, že se denní spotřeba energie v předškolním věku pohybuje v závislosti na tělesné aktivitě dítěte mezi 6000 – 7000 kJ.<sup>7</sup>

## **2.2 Základní složky dětské výživy**

Mezi základní složky dětské výživy patří tuky, bílkoviny, cukry, vitamíny a minerální látky. Základní složky dětské výživy se tedy liší od základních složek výživy dospělých pouze svým doporučeným dávkováním.

### **2.2.1 Tuky (Lipidy)**

Tuky jsou estery vyšších mastných kyselin a glycerolu. V organismu zastávají především funkci energetické rezervy. Podíl tuků v těle dítěte předškolního věku by se měl díky pohybové aktivitě, která podporuje rozvoj svalů, oproti batolecímu věku (1 – 3 let) postupně snižovat. Například u pětiletého dítěte tvoří svaly přibližně 35 % hmotnosti (u batolete 25 %) a tuk 15 % (u batolete 20 %).<sup>8</sup>

Tuky jsou také důležité pro absorpci vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Mezi jejich další funkce patří funkce ochranná a stavební. Tuky totiž chrání důležité tělesné orgány před poškozením. U dětí předškolního věku je hlavní stavební funkcí tuků tvorba buněčných

---

<sup>5</sup>OREL, M., MERKUNOVÁ, A. *Anatomie a fyziologie člověka: Pro humanitní obory*. Praha: Grada, 2009. Str. 149

<sup>6</sup>Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/jidelnicek-podle-veku/>>.

<sup>7</sup>Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/jidelnicek-podle-veku/>>.

<sup>8</sup>Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/jidelnicek-podle-veku/>>.

membrán. Požadavky na kvalitu přijímaní tuků jsou velmi komplikované a to zejména s ohledem na kvalitu mastných kyselin v nich obsažených.<sup>9</sup>

Mastné kyseliny lze dělit na nasycené, mononasyčené a polynasyčené. Nasycené mastné kyseliny jsou obsažené hlavně v živočišném tuku a jejich nadbytek v potravě má nepříznivé účinky, zvyšují totiž hladinu cholesterolu v krvi a tím přispívají ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Z tohoto důvodu by měly tvořit méně než 10% energetického příjmu dítěte. Mononasyčené mastné kyseliny působí na hladinu cholesterolu spíše neutrálně a jejich zdrojem je např. olivový olej a vepřové sádlo. Zdrojem polynenasycených mastných kyselin jsou např. řepkový olej, rostlinná semínka či ořechy. Rostlinné oleje, tedy zdroje polynasyčených mastných kyselin, mohou mít díky jejich nesprávné úpravě velmi negativní účinky na dětský organismus. Mohou totiž negativně ovlivňovat strukturu buněk, včetně cévního endotelu.<sup>10</sup>

Nenasycené mastné kyseliny se podílejí zejména na vývoji nových schopností, paměti, pozornosti a učení. Lipidy tvoří až 60% suché části mozku, přičemž jedna třetina z těchto 60% je tvořena právě nenasycenými mastnými kyselinami a to zejména kyselinou alfa-linolenovou (ALA) a kyselinou dokosaheptaenovou (DHA).<sup>11</sup>

Podíl tuků na příjmu energie dítěte předškolního věku by se měl pohybovat kolem 30 % z celkového energetického příjmu dítěte. Při příjmu této základní živiny u dětí předškolního věku je kladen velký důraz především na příjem nenasycených mastných kyselin, které jsou vysoce důležité pro správný vývoj mozku.<sup>12</sup>

### 2.2.2 Bílkoviny (Proteiny)

Bílkoviny jsou součástí všech buněk organismu, jsou zároveň jediným zdrojem dusíku a síry. Hlavní funkce bílkovin nespočívá v dodávání energie do organismu, ale v jejich funkci stavební. Bílkoviny jsou totiž základní stavební složkou svalstva a podpurných svalových orgánů. Základní stavební složkou bílkovin jsou aminokyseliny. Aminokyseliny můžeme dále dělit na esenciální (jsou přijímány pouze potravou, organismus si je neumí vytvořit),

---

<sup>9</sup>BAYER, M., et al. *Lipidy ve výživě dětí*. Konice: Jaroslav Komínek, 2005. Str. 5

<sup>10</sup>OREL, M., MERKUNOVÁ, A. *Anatomie a fyziologie člověka: Pro humanitní obory*. Praha: Grada, 2009. Str. 158 - 159

<sup>11</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>>

<sup>12</sup>Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/jidelnicek-podle-veku/>>.

semiesenciální (jsou nezbytné pouze v určitých situacích – v dětském věku např. pro růst) a neesenciální (postradatelné, neboť si je organismus umí vytvořit z jiných aminokyselin).<sup>13</sup>

Množství bílkovin by mělo tvořit 12 – 15% energetického příjmu dítěte předškolního věku. Optimální dávka bílkovin pro tuto věkovou skupinu dětí by se tedy měla pohybovat mezi 1 a 1,5 g na kilogram tělesné hmotnosti. Pro zdravý růst a vývoj organismu dítěte je ovšem nutné, aby alespoň 40% přijatých bílkovin bylo živočišného původu. Z celkového příjmu bílkovin by mělo zhruba 50 – 70% této živiny patřit mezi plnohodnotné bílkoviny, tedy takové bílkoviny, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny ve vhodném poměru. Mezi potraviny, které obsahují plnohodnotné bílkoviny, můžeme řadit například mléčné výrobky, maso či vejce. Mezi potraviny obsahující neplnohodnotné bílkoviny lze zařadit např. luštěniny, brambory a obiloviny.<sup>14</sup>

### 2.2.3 Cukry (Sacharidy)

Sacharidy tvoří z energetického hlediska velmi důležitou součást dětské stravy. Sacharidy lze dále dělit podle počtu obsažených cukerných jednotek na monosacharidy, které obsahují pouze jednu cukernou jednotku a polysacharidy a oligosacharidy, které obsahují cukerných jednotek více.<sup>15</sup>

Monosacharidy společně s disacharidy můžeme označovat jako cukry, a to z důvodu jejich sladké chuti. Mezi monosacharidy patří především glukóza a fruktóza, které jsou obsaženy zejména v ovoci, medu a některých druzích zeleniny. Polysacharidy můžeme dále dělit na stravitelné a nestravitelné. Mezi stravitelné polysacharidy patří polysacharidy, které mají škrobovou povahu. Jejich zdrojem jsou zejména brambory, luštěniny a obiloviny. Nestravitelné polysacharidy jsou nezbytné pro správnou funkci střev a pro metabolismus. Nestravitelné polysacharidy jsou především součástí vlákniny.<sup>16</sup>

Sacharidy jsou pro dítě největším dodavatelem energie, na denním energetickém příjmu se podílí z 50 až 55%. Základ přísunu sacharidů by pro dítě předškolního věku měly tvořit

---

<sup>13</sup>FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Str. 10 - 11

<sup>14</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>

<sup>15</sup>FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Str. 23

<sup>16</sup>OREL, M., MERKUNOVÁ, A. *Anatomie a fyziologie člověka: Pro humanitní obory*. Praha: Grada, 2009. 302 s. ISBN 978-80-247-1521-6.

polysacharidové potraviny jako obiloviny, luštěniny, těstoviny, rýže a samozřejmě ovoce a zelenina.<sup>17</sup>

#### **2.2.4 Vitamíny a minerální látky**

Vitamíny ani minerální látky neslouží lidskému organismu jako zdroj energie, ale jako základní stavební prvky a jako zajišťovatelé správného průběhu a fungování biochemických reakcí v organismu. Organismus vitamíny sice potřebuje jen ve velmi malých dávkách, ale není schopen si je sám vyrobit. Rozdělení vitaminů vychází z jejich rozpustnosti. Existují vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní) a vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní). Při nedostatku určitého vitamínu nebo vitaminů vzniká chorobný stav nazývaný hypovitaminóza, naopak při nadbytku určitého vitamínu či vitaminů vzniká tzv. hypervitaminóza.<sup>18</sup>

Minerální látky tvoří stejně jako vitamíny nezbytnou součást lidské výživy. Organismus si neumí tyto látky sám vyrobit, proto je musí přijímat v potravě. Minerální látky jsou důležité pro růst, správnou funkci metabolismu, stavbu kostí, tvorbu hormonů a krevních buněk a pro udržení homeostázy vnitřního prostředí organismu. Podle denní potřeby lze minerální látky rozdělit na mikroelementy, stopové prvky a ultrastopové prvky. Spotřeba mikroelementů je větší než 50 mg za den. Patří sem zejména sodík, kalcium, vápník, magnézium a fosfor. U stopových prvků je spotřeba za jeden den menší než 50 mg. Patří sem zejména železo, zinek, selen a mangan. Spotřeba ultrastopových prvků se pohybuje v řádu µg a patří mezi ně např. křemík nebo vanad.<sup>19</sup>

Doporučené denní dávky pro vitamíny, bílkoviny, cukry a tuky (viz Příloha 1), stejně jako přehled základních vitaminů (viz Příloha 4), mikroelementů (viz Příloha 5) a stopových prvků (viz Příloha 6) a jejich zdrojů uvádím v přílohách této práce.

### **2.3 Pitný režim**

Správné dodržování pitného režimu je nedílnou součástí zdravé výživy. Dostatečný přísun tekutin je pro organismus nezbytný, jelikož se významně podílí na správném průběhu látkové

---

<sup>17</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>

<sup>18</sup>FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Str. 34

<sup>19</sup>FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Str. 49

výměny a na správné funkci ledvin. Pakliže nemá organismus dostatečný přísun tekutin, mohou se objevovat bolesti hlavy a podrážděnost. Při dlouhodobém nedostatku tekutin může dojít k poškození ledvin.

Denní doporučená dávka tekutin se pohybuje mezi 1500 a 2000 ml a mění se podle věku a tělesné aktivity. Příjem tekutin by měl být rovnoměrně rozdělen do menších dávek přijímaných během dne. Pravidelný pitný režim zabraňuje vzniku subjektivního pocitu žízně. Výběr nápojů nabízený dětem předškolního věku by měl být pestrý.<sup>20</sup> Tabulku doporučeného denního příjmu tekutin uvádím v příloze 2 této práce.

### **2.3.1 Vhodné nápoje**

Základem pitného režimu dětí předškolního věku by měla být pitná voda. Dalšími vhodnými nápoji jsou pak např. neslazené ovocné či bylinné čaje či ovocné nebo zeleninové šťávy a džusy. Džusy by měly být kvůli svému vysokému obsahu cukru ředěny vodou, a to v poměru 1:1.<sup>21</sup>

### **2.3.2 Nevhodné nápoje**

Mezi nevhodné nápoje patří především limonády s vysokým obsahem cukru. Tyto limonády mají vysoký obsah jednoduchých sacharidů, vyvolávají tedy nežádoucí pocit nasycení. Při konzumaci nápojů typu Cola či Kofola se navíc přidává i negativní vliv konzumace kofeinu na dětský organismus. Mezi nevhodné nápoje se ovšem řadí i neředěné džusy či sycené limonády, které mohou podráždit citlivou žaludeční sliznici dětí.<sup>22</sup>

### **2.3.3 Pitný režim v mateřské škole**

V mateřské škole mají děti k dispozici nápoje po celý den a mohou si je samy brát dle individuální potřeby. Mateřské školy se i v případě pitného režimu řídí zásadami zdravé výživy, proto je výběr nápojů pro děti koncipován pouze z vhodných nápojů. Děti mají tedy k dispozici vodu, čaj a naředěné ovocné či zeleninové džusy. Pro doplnění pitného režimu je v mateřské škole podáváno často také mléko.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup>GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. Str. 31

<sup>21</sup>STRÁTECKÁ, H. *Jim správně? Co a kdy mám jíst? : malý průvodce zdravou výživou dětí*. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009. Str. 9 - 10

<sup>22</sup>STRÁTECKÁ, H. *Jim správně? Co a kdy mám jíst? : malý průvodce zdravou výživou dětí*. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009. Str. 9 - 10

<sup>23</sup>STRÁTECKÁ, H. *Jim správně? Co a kdy mám jíst? : malý průvodce zdravou výživou dětí*. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009. Str. 10

## 2.4 Rozvoj dětské osobnosti v závislosti na stravování

Základními dětskými postoji k jídlu jsou preference a averze. Tyto postoje se formují již od časného věku dítěte, a to pod tlakem sociálního prostředí dítěte a zkušeností dítěte s jídlem. Oba tyto základní postoje jsou zároveň úzce spojeny s emocemi. Averzivní tendence ve vztahu k jídlu vyvolávají nelibé pocity a preference pak pocity pozitivní. To, jaký postoj zaujme dítě vůči určitému druhu potravy, zpravidla ovlivňuje jeho jídelní chování po celý život.<sup>24</sup>

V závislosti na uvedených postojích k jídlu lze rozlišit jednotlivé typy nutričních osobností. Při rozlišení nutričních osobností je ovšem třeba brát v úvahu fakt, že je výživa neobyčejně komplexním biologickým i psychologickým fenoménem, a tedy i to, že ovlivňuje vývoj fyziologických i psychických funkcí.

V současné době existuje několik hledisek, pomocí nichž lze definovat nutriční osobnost dítěte, jsou to:

- rychlost konzumace potravy,
- kvantita zkonsumovaného jídla,
- počet denních jídel a denní rytmicita,
- vztah dítěte k jídlu,
- typ postojových preferencí k jídlu.

Na základě těchto hledisek lze rozlišit následující typy osobnosti:

- „Likers“ – mají rádi nezvykle velký počet předložených jídel.
- „Dislikers“ – mají averzi vůči velkému počtu jídel.
- „Won't triers“ – nechtějí okusit nové jídlo.

Dalším možným dělením je dělení na:

- „Jedlíci libového a zeleného“ – tito lidé preferují sacharidy, mají vysoký příjem vitamínu C.
- „Gurmáni“ – mají vysoký energetický příjem, krytý příjmem základních živin.
- „Pijáci mléka“ – mají vysoký příjem vitamínu B2 a vápníku.
- „Malí jedlíci“ – jedí vše, ale pouze v malých porcích.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup>FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Str. 125

<sup>25</sup>FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Str. 148 - 149

Výše uvedené druhy nutričních osobností mohou u dětí ovlivnit budoucí vývoj jejich psychických funkcí, jelikož správný vývoj řady psychických funkcí závisí na správném stravování. Mezi psychické následky úplné či částečné podvýživy patří např. zvýšená hladina úzkosti, nízká stresová tolerance, podrážděnost, tendence uzavírat se do sebe, tendence k přehnaným reakcím, vztahovačnost, neschopnost soustředit se a učit se.<sup>26</sup>

## 2.5 Mateřská škola

### 2.5.1 Mateřská škola jako instituce

Mateřská škola je školské zařízení, jež vymezuje zákon č. 561/2004 Sb. (§ 8). V současné době mohou být mateřské školy samostatným právním subjektem či součástí základních škol. Mateřské školy jako instituce zajišťující preprimární vzdělání jsou legitimní součástí vzdělávací soustavy České republiky. V současné době není preprimární vzdělání povinné, důležité je ovšem dodat také to, že je důležitým počátečním stupněm ve vzdělání a vývoji sociability dítěte s významnou podporou státu. Požadavky a pokyny pro mateřskou školu, vychází stejně jako požadavky a pokyny pro ostatní školní zařízení od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.<sup>27</sup>

Předškolní vzdělávání je zpravidla poskytováno dětem ve věku od tří do šesti let a dětem s odloženou povinnou školní docházkou. V současné době je předškolní vzdělávání specifikováno ve školském zákoně č. 561/2004 Sb. § 33: „*Předškolní vzdělávání podporuje osobnost dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů. Předškolní vzdělávání vytváří základní předpoklady pro pokračování ve vzdělávání. Předškolní vzdělávání napomáhá vyrovnávat nerovnoměrnosti vývoje dětí před vstupem do základního vzdělávání a poskytuje speciální pedagogickou péči dětem se speciálními vzdělávacími potřebami*“<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup>KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy*. 2. Vyd. Praha: Grada publishing. As, 2005. Str. 65

<sup>27</sup> Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování [online]. Praha: 2009 [cit. 2011-08-07]. Dostupné z WWW: <  
<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2008sb-kterou-se-meni-vyhlaska-c-107-2005-sb?highlightWords=vysl%C3%A1ka+107%2F2005+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD>>.

<sup>28</sup>KARABEC, S. *Školský zákon. Zákon č.561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání s komentářem*. 1. vydání. Třinec: RESK, 2005. Dostupné také na WWW:



Cíle institucionálního školního vzdělávání jsou dle Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání následující:

- Doplnovat rodinnou výchovu,
- zajistit pro dítě prostředí s mnohostrannými a přiměřenými podněty k jeho aktivnímu rozvoji,
- obohacovat program dítěte a poskytnout mu odbornou péči,
- zajistit dítěti dobré a spolehlivé základy do dalšího života a vzdělávání,
- pomáhat při sekundární socializaci dítěte,
- vyrovnávat rozdíly vyplývající ze sociálního a kulturního zázemí dětí,
- poskytnout speciální pedagogickou péči dětem se specifickými vzdělávacími potřebami.<sup>29</sup>

### **2.5.2 Režim dne v mateřské škole**

V každé mateřské škole je stanoven pravidelný režim dne, který jsou všechny děti povinny dodržovat. Režim dne se liší podle jednotlivých typů mateřských škol, jeho základ je však zpravidla určován pravidelným stravovacím režimem dětí. Děti jsou v průběhu svého pobytu v mateřské škole pod neustálým dozorem učitelek či vychovatelek, které dbají na dodržování řádu a režimu mateřské školky. Důležité je ovšem dodat, že tento dozor probíhá s ohledem na individuální zvláštnosti každého dítěte. Tento přístup se projevuje zejména ve stravování dětí v mateřské škole. U dětí se pravidelně kontroluje, zda jí a pijí, nicméně nejsou nuceny do nadměrného jídla. V případě podávání pokrmů, na něž nejsou děti zvyklé a musí se na ně teprve adaptovat, nejsou vychovatelkami k jejich konzumaci nuceny, ale vhodně motivovány.

---

<<http://www.zkola.cz/zkedu/management/prehledskolskychpredpisu/zakonyvyhlaskyanarizenivlady/12563.aspx>>. Str. 45 - 46

<sup>29</sup>SMOLÍKOVÁ, K. et al. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, TAURIS, 2006. Str. 7

### **Příklad režimu dne v mateřské škole:**

6:00	otevření mateřské školy, rozdělení dětí do tříd, spontánní hry a individuální či skupinové činnosti pitný režim (nabídka během celého dne)
8:30 - 9:00	svačina ve třídách
9:00 - 10:00	činnosti vycházející z třídních programů výchovné práce, možnost pokračovat v započatých ranních činnostech
od 10:00	pobyt venku (dle počasí)
11:45 - 12:45	oběd, hygiena
12:45	polední odpočinek, četba, poslech, relaxace, hry pro nespací děti
14:15	postupné vstávání dětí, hygiena
14:30	svačina, následuje volná hra či jiné nabízené činnosti, odchod dětí domů
16:00 – 17:00	uzavření mateřské školy

## **2.6 Kultura stravování**

### **2.6.1 Definice kultury stravování**

V procesu příjmu potravy není důležité jen to, co dítě konzumuje, ale i to, jak konzumace probíhá. Celý průběh konzumace a všechny faktory, které jej mohou ovlivnit, nazýváme klima stravování. Klima stravování zahrnuje místo stravování, způsob stravování, společnost při stravování, pravidla a normy stravování atd. Kultura stravování zahrnuje všechny společensky dané normativy ovlivňující proces stravování. Pro společensky dané normativy je

stejně jako pro jídelní kulturu typické, že se liší jak v závislosti na kultuře společnosti a kultuře společenské skupiny, tak v závislosti na kultuře rodiny, jakožto primární skupiny dítěte.<sup>30</sup>

Kultura stravování je, jak již bylo řečeno ovlivněna společenskými normativy, jejichž porušení je trestáno sankcemi, které jsou většinou předem stanoveny, a dítě si je tedy uvědomuje. Postupem času si dítě společenské normativy i sankce osvojí, zvnitřní a přijme je do svého systému hodnot.

### **2.6.2 Individualita dítěte**

Každé dítě preferuje jiné potraviny, vytváří si vlastní způsoby jejich konzumace a vyžaduje určité jídelní prostřední, na něž je zvyklé z rodiny. Základním pravidlem stravování dětí by mělo být právě přiměřené respektování individuálních potřeb dítěte. Přiměřené respektování značí, že jsou stravovací návyky dítěte respektovány ve společensky přijatelné míře. V praxi to znamená, že je dítěti např. dovoleno konzumovat jídlo svým vlastním způsobem, pokud k tomu ovšem používá přijatelný jídelní nástroj, např. lžíci.<sup>31</sup>

### **2.6.3 Pravidla stolování**

Základní pravidla stolování by si mělo dítě osvojit již v raném věku v rodině. Učení se pravidlům stolování většinou probíhá formou nápodoby rodičů, rodiče tedy musí jít dítěti ve svých stravovacích návycích příkladem.

V kojeneckém věku se většinou rodiče zaměří převážně na individualitu dítěte a nechají jej vytvořit jeho vlastní pravidla stolování, umožní mu např. hrát si s jídlem. Postupem věku začnou ovšem rodiče čím dál více uplatňovat vlastní a společenské normativy a požadavky na kulturu stravování. Toto uplatňování by mělo probíhat pozvolně a nemělo by dítě nadměrně zatěžovat. Za každé zdařené dodržení pravidel stolování by mělo být dítě odměněno pochvalou, která povede ke zpevnění daného jídelního chování. Postupným zpevňováním žádoucího chování dojde k vytvoření uceleného systému normativů, které je při stravování nutné dodržovat.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup>HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. Str. 82 - 83

<sup>31</sup>KAST-ZAHN, A; MORGENROTH, H. *Aby děti správně jedly*. Praha: Computer Press a. s., 2008. Str. 122 - 124

<sup>32</sup>ILIKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L., VAŠIČKOVÁ, Z. *Zdravá výživa malých dětí : Od narození do 6 let*. Praha : Portál, 2005. Str. 54 - 56

V ideálním případě je dítě z rodiny zvyklé stolovat pravidelně v klidném prostředí za společnosti alespoň jedné dospělé osoby.

#### **2.6.4 Prostředí a atmosféra při stravování**

Prostředí při jídle by mělo být klidné a tiché a atmosféra by měla být pokud možno harmonická. Dítě by nemělo být v průběhu jídla rozptylováno žádnými jinými impulsy jako např. televizí či hračkami. Stravování u televize je obzvláště nebezpečné, jelikož se při něm dítě nesoustředí na stravování a nevychutná si připravenou potravu, což může vést k brzkému navození pocitu hladu a k potenciálnímu riziku vzniku obezity. V televizi se v současné době objevuje také řada reklam na nezdravé jídelní produkty jako např. na různé sladkosti či syčené nápoje. Děti jsou na reklamu v televizi velmi citlivé díky své tendenci nekriticky přijímat fakta ze svého okolí, což může v budoucnu vést k vytvoření nezdravých jídelních návyků a celkové životosprávy.

Dobrou atmosféru u rodinného stolu zajišťují rodiče tím, že věnují dítěti pozornost, dělají mu společnost, povídají si s ním a konzumují své jídlo v jeho společnosti. Při vytváření atmosféry u jídelního stolu platí základní pravidlo: spokojené dítě, které není pod tlakem, se může na jídlo soustředit a vychutnat si jej.<sup>33</sup>

#### **2.6.5 Používání příboru**

Dítě by mělo být z rodiny naučeno také používat příbor. Učení se správnému stolování pomocí příboru probíhá opět postupně. Dítě je zprvu krmeno, potom jí rukama nebo pomocí lžice jídlo, které je mu předem naporcováno na přijatelná sousta a dále (když je dítě dostatečně vyspělé a je schopno dostatečně zvládat psychomotorickou koordinaci) se učí jíst pomocí vidličky. Dítě je schopno jíst samostatně pomocí lžice již od 15 měsíců, ale až ve 24 měsících jí bez zbytečného bryndání kolem sebe. Samostatné používání příboru včetně nože se učí dítě až v průběhu předškolního věku a bez asistence dospělé osoby jej plně zvládne až v mladším školním věku, tedy zhruba ve věku šesti let.<sup>34</sup>

#### **2.6.6 Kultura stravování v MŠ**

V zařízení mateřské školy nemůže být dítěti z časových a organizačních důvodů dovoleno stravovat se zcela podle vlastního tempa a jíst pouze to, co má rádo. Důležitou úlohou

---

<sup>33</sup>KAST-ZAHN, A; MORGENROTH, H. *Aby děti správně jedly*. Praha: Computer Press a. s., 2008. Str. 133

<sup>34</sup>LANGMEIER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2009. Str. 72 – 78, 88 - 90

mateřské školy je tedy i naučit dítě stravovat se v souladu s požadavky okolí a většího množství strávníků. Řadu jídel, která jsou v mateřské škole dětem podávána, nemusí dítě znát a bude je ze začátku odmítat jíst. Děti by neměly být do konzumace podobných jídel nuceny násilím a výhrůžkami, ale právě naopak by jim mělo být podobné jídlo nabízeno a měly by být k jeho snědení motivovány pochvalou ze strany učitelky. Stolování dítěte ve větší skupině mu umožní sledovat i jídelní zvyky ostatních dětí a přizpůsobovat se tak jejich jídelnímu tempu.

Děti jsou v MŠ také postupně učeny uklízet si po snědení jídla svůj talířek či hrníček. Osvojení tohoto návyku bude v budoucnu hrát ve stravovacích návycích také svou roli. Dítě se v první řadě naučí dodržovat určitou hierarchii stolování – tedy přinesení jídla, jeho snědení a odnesení špinavého nádobí. V ideálním případě dojde postupem času k ritualizaci

a automatizaci tohoto návyku. Po hlavním jídle dne, tedy obědě následuje v denním režimu MŠ odpolední klid. Odpolední klid lze také zařadit do stravovací kultury, dítě se pomocí něj učí nejen po jídle odpočívat a věnovat jídlu určitý časový prostor dne, ale také podporuje vytvoření správného jídelního režimu.<sup>35</sup>

## 2.7 Specifika školního stravování

Školní stravování je zákonem definováno následovně: „Školním stravováním se 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“.<sup>36</sup> Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v přílohách vyhlášky č. 107/2008<sup>37</sup> a probíhá v mateřských školách v prostorách k tomuto účelu speciálně určených. Dítě v mateřské škole má právo denně odebrat ze školní jídelny oběd, jedno předcházející a jedno následující jídlo.

Cíle školního stravování lze stručně charakterizovat takto:

- aby se děti dobře najedly,

<sup>35</sup> MÜLLEROVÁ, J. Stravování v mateřské škole. [online] 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>>

<sup>36</sup> Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování* [online]. Praha: 2009 [cit. 2011-08-07]. Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2008sb-kterou-se-meni-vyhlaska-c-107-2005-sb?highlightWords=vyhl%C3%A1%C5%A1ka+107%2F2005+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD>>.

<sup>37</sup> Příloha 7

- aby děti jedly rády,
- aby se děti naučily kultuře stolování,
- aby děti vnímaly klidnou a pohodovou atmosféru u každého jídla.<sup>38</sup>

Školní stravování v mateřských školách se v současné době značně inovuje a to zejména díky snaze o zvýšení své konkurenceschopnosti v současném tržním prostředí. Inovace probíhající v rámci zlepšení kvality stravování dětí lze zjednodušeně rozdělit do pěti kategorií. První kategorií je snaha zabezpečit školní stravování pro co největší počet dětí. Druhou kategorií inovací je snaha vyhovět současným trendům ve výživě a dodržovat zásady zdravého stravování. Třetí kategorií je snaha připravovat jídla pomocí technologií, jež jsou v souladu se zásadami zdravé výživy. Čtvrtou je snaha dbát na estetickou stránku připravovaného pokrmu a poslední pátou kategorií je možnost výběru potravin, které jsou v dnešní době v řadě zařízení mateřských škol nabízeny. Děti mají zpravidla možnost výběru mezi potravinami, které mají stejnou nebo velmi podobnou nutriční hodnotu.

V praxi tento výběr závisí na rodičích dětí, kteří mají možnost svému dítěti ve školní jídelně vybrat např. jeden z nabízených obědů. Možnost výběru z několika variant obědů je v současné době velmi žádaná, jelikož nabídka jídel obsahuje zpravidla i jedno jídlo bezmasé, tedy vegetariánské, což často vyhovuje dětem se speciálními výživovými požadavky jako např. vegetariánům nebo dětem alergickým.<sup>39</sup>

V současné době se také rozmáhá snaha navázat osobní vztah mezi dítětem a osobou, která mu ve školní jídelně připravuje jídlo. V domácím prostředí je jídlo dítěti připravováno jedním z rodičů, zpravidla matkou. Dítě tedy ví, kdo a kde mu jídlo připravuje a také to, že je mu jídlo připravováno s láskou. V praxi probíhá navazování vztahu pomocí představení kuchařského kolektivu a prohlídky přípravy jídel. Doporučuje se také, aby byl kuchař, který dětem jídlo připravoval, přítomen při konzumaci jídla nebo alespoň při jeho vydávání dětem.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> MŮLLEROVÁ, J. Stravování v mateřské škole. [online] 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>>

<sup>39</sup> ŠULCOVÁ, E., STROSSEROVÁ, A. *Školní stravování (historie a aktuálně): Zpravodaj pro školní stravování*. Výživa a potraviny. 2008, č. 5, Str. 68-71

<sup>40</sup> MŮLLEROVÁ, J. Stravování v mateřské škole. [online] 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>>

## 2.8 Spolupráce s rodiči

Každý dobrý rodič se snaží, aby jeho dítě zdravě a pravidelně jedlo a aby dobře prospívalo. Jak již bylo řečeno v podkapitole 2.3 Kultura stravování, jsou to právě rodiče, od nichž se dítě učí správným jídelním návykům, a kteří jdou dítěti svým stravováním vzorem. Jídelní návyky osvojené v rodině se plně projevují i v mateřské škole. Pakliže rodiče dítě naučí správným stravovacím návykům a dbají při sestavování jeho jídelníčku pravidel zdravé výživy, nemělo by mít dítě při stravování v mateřské škole žádné závažnější problémy. V případě, že není dítě vychováváno ke správným stravovacím návykům, nastane při školním stravování problém.

Dítě si bude muset zvyknout na pravidelný jídelní režim, dodržovat určitou kulturu stravování a naučit se jíst potraviny prospívající jeho zdraví. Tento problém není ovšem neřešitelný, pakliže se vedení mateřské školy po konzultaci s odborníky domluví na spolupráci s rodiči.<sup>41</sup>

Spolupráce mateřské školy s rodiči probíhá většinou formou účasti rodičů na třídních schůzkách, kde má rodič možnost dozvědět se o chování dítěte v mateřské škole, o jeho aktivitách, reakcích na různé situace, přetrvávajícím ladění, navázaných přátelstvích, předpokladech i případných problémech.

V řadě mateřských škol nejsou ovšem třídní schůzky jedinou možnou formou spolupráce s rodiči, rodičům je zpravidla nabídnuta účast na různých výročních akcích školky jako na besídkách, výletech, školách v přírodě, oslavách svátků či divadelních představení, v nichž děti účinkují. Účast na podobných akcích je pro rodiče vynikající příležitostí, kdy mají možnost vidět své dítě v nových situacích a udělat si představu o chování a reakcích svého dítěte v dětském kolektivu.

Další formou spolupráce mezi mateřskou školou a rodiči jsou tzv. rodičovské brigády, díky nimž mají rodiče možnost zúčastnit se na pravidelném chodu zařízení školky nebo se podílet na úpravě jejího prostředí. Mezi formami spolupráce mezi mateřskou školou a rodiči je nutné zmínit i možnost mateřskou školu sponzorovat.<sup>42</sup>

Pakliže je spolupráce mezi mateřskou školou a rodiči bezproblémová, profituje z toho nejvíce dítě, které je v mateřské škole umístěno. Pokud spolupráce nefunguje, může se stát

<sup>41</sup> Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování* [online]. Praha: 2009 [cit. 2011-08-07]. Dostupné z WWW: <  
<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2008sb-kterou-se-meni-vyhlaska-c-107-2005-sb?highlightWords=vyhl%C3%A1%C5%A1ka+107%2F2005+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD>>.

<sup>42</sup> BEČVÁŘOVÁ, Z. *Současná mateřská škola a její řízení*. Praha: Portál, 2003. Str. 66

prostředí školky i domova pro dítě matoucím. Předškolní dítě má totiž tendenci přijímat názory od autorit nekriticky. Pokud se tedy setkává s diametrálně odlišným prostředím a názory v rodině i v mateřské škole, stává se pro něj okolní svět matoucím, což může vést ke snížení jeho psychické odolnosti, adaptability, otevřenosti k přijímání nových poznatků a chuti učit se a naopak ke zvýšení jeho úzkostnosti.<sup>43</sup>

Problém nedostatečné spolupráce mezi mateřskou školou a rodinou je v současné době aktuální zejména v oblasti stravování, konkrétně v oblasti lékařsky nařízených dietních omezení dítěte z důvodu alergie.

---

<sup>43</sup>SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. Brno: Barrister a Principal, 2007. Str. 267 - 270



## 3 ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Zásady správného stravování v mateřské škole se řídí obecnými zásadami správného stravování určenými na základě lékařských doporučení a dlouhodobých studií vývoje a stravování dětí. Tyto zásady jsou uveřejněny i v manuálech Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a jsou pro školská stravovací zařízení závazná.

### 3.1 Základní požadavky na výživu dětí

Základní požadavky na zdravou výživu dětí lze jednoduše shrnout do deseti následujících bodů:

1. Dětská strava by měla být rozmanitá, pestrá a bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné potraviny, obilniny, mléčné výrobky, drůbež a ryby.
2. Jídelní režim dětí by měl být pravidelný. Děti by měly jíst v pravidelných intervalech 5 – 6x denně. Velikost jednotlivých porcí by měla být přizpůsobena jejich růstu, pohybové a aktivitě a hmotnosti.
3. Dětem by měly být pravidelně dodávány kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny).
4. U dětí je nutné zajistit pravidelný příjem netučných nebo nízkotučných mléčných výrobků a nízkou konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
5. Dětem nepřisolujeme hotové pokrmy. Sůl a solené potraviny dětem nabízejme jen zcela výjimečně.
6. Dětem je nutné vybírat potraviny s nízkým obsahem tuků a cholesterolu
7. Upřednostňovat tuky rostlinné.
8. Je nutné zajistit, aby děti za den přijaly 1,5 až 2 litry tekutin.
9. Je nutné vést děti k uplatňování vlastního práva na aktivní volbu potravin a k přemýšlení o jejich výživě.
10. Rodiče či jiné authority, např. učitelé by měli učit děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem.
11. Zdravotní stav dítěte by měl být pravidelně konzultován s jeho praktickým lékařem.<sup>44</sup>

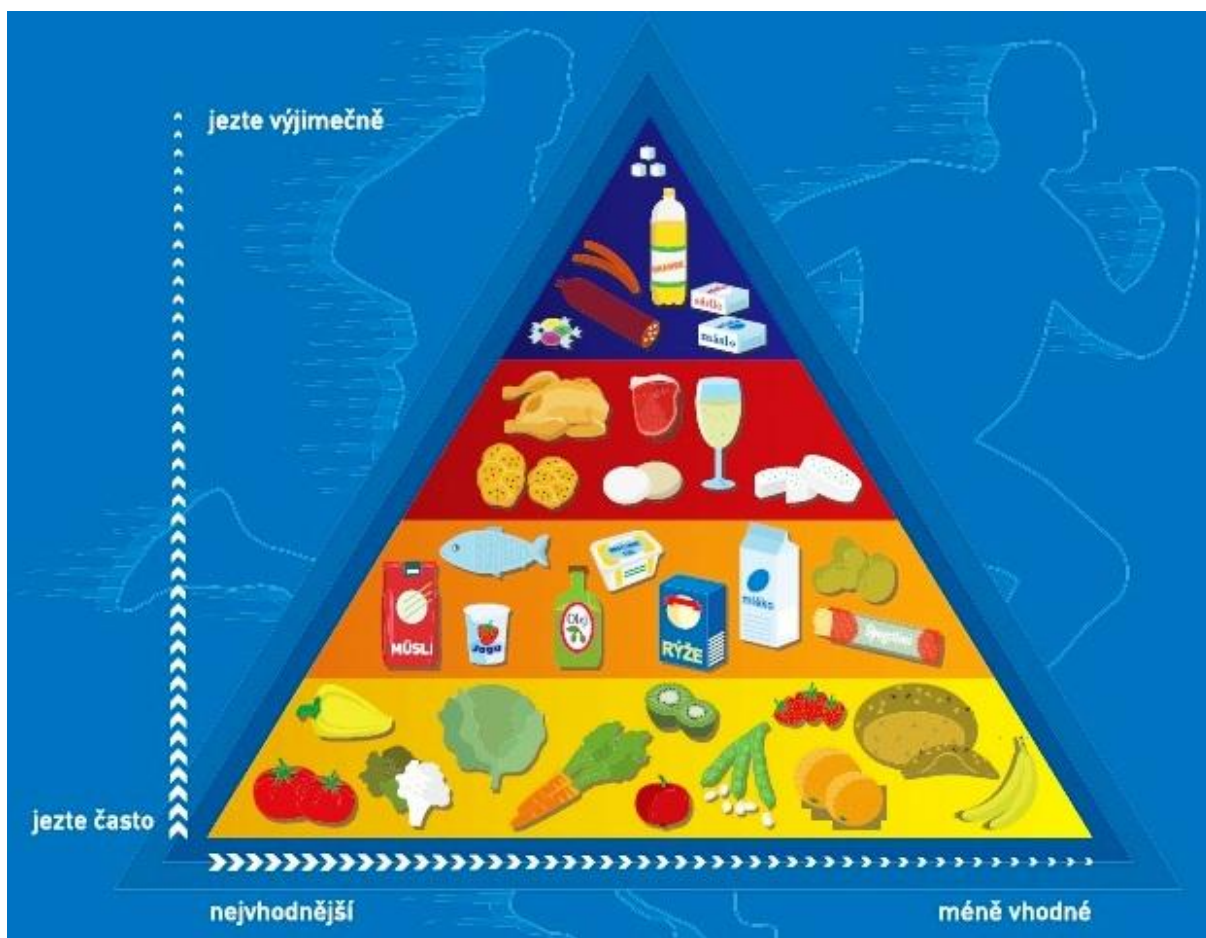
---

<sup>44</sup>HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. Str. 12 - 14

### 3.2 Zásady zdravé výživy: Potravinová pyramida

Potravinová pyramida je jednoduchou grafickou pomůckou pro sestavení správného jídelníčku dětí i dospělých. Ideální potravinová pyramida dětí a dospělých se v zásadě liší pouze ve velikosti porcí jednotlivých druhů potravin.

Obrázek č. 1: Potravinová pyramida<sup>45</sup>



#### 3.2.1 Cukry a tuky

Cukry a tuky se nachází na vrcholu potravinové pyramidy, jedná se tedy o potraviny, které by měly děti předškolního věku konzumovat nejméně. Při sestavování zdravého jídelníčku dětí je důležité dbát na to, aby v něm cukry a tuky nechyběly. Tuky by tedy neměly být z dětského jídelníčku vyloučeny, naopak by měl být kladen důraz na jejich správný výběr. Základním pravidlem při výběru tuků v dětském jídelníčku by měla být již zmíněná

<sup>45</sup> Převzato z: [http://www.fzv.cz/files/file/pyramida\\_new\\_2009.pdf](http://www.fzv.cz/files/file/pyramida_new_2009.pdf)

preferenci rostlinných tuků před tuky živočišnými. Důležitým zdrojem rostlinných tuků jsou zejména ořechy, semena a rostlinné oleje (olivový, řepkový, slunečnicový). Mezi potraviny, které by se měly v dětském jídelníčku vyskytovat nejméně, naopak patří např. sladkosti jako zmrzlina, čokoláda či koláče, dále pak máslo, olej a majonéza. Jedna porce tuku či cukru by měla mít zhruba hmotnost 10 g.

### **3.2.2 Mléčné výrobky, mléko**

Tato skupina potravin je pro děti předškolního věku obzvláště důležitá a to zejména proto, že obsahuje vápník a fosfor, které jsou nezbytné pro správný růst a vývoj kostí. Mléčné výrobky ovšem dětem poskytují také vitamin B2 a B12, jod, zinek, mléčný cukr, kvalitní bílkovinu a lehce stravitelný tuk. Velmi žádoucí jsou také mléčné výrobky, které obsahují živé mikroorganismy, jelikož mají dobrý vliv na zažívací trakt a metabolismus dítěte. V dětské výživě by měly převažovat zejména polotučné či plnotučné mléčné výrobky a to pro svou energetickou hodnotu a pro zvýšený obsah vitamínů A, D, E a K. Výzkumy totiž ukazují, že je mléčný tuk nezbytný pro správný vývoj nervové soustavy dětí. Jedna porce mléčných výrobků by se měla skládat např. z jedné sklenice mléka (250 ml), 1 jogurtu, 30 g sýra nebo 40 g tvarohu. Pro děti jsou nejvhodnější produkty jako kyselé mléko, měkký sýr (obsah tvarohu by však neměl přesahovat 20% tuku v sušině) a tvrdé sýry (obsah tuku by neměl přesahovat 45 % tuku v sušině).<sup>46</sup>

### **3.2.3 Maso, ryby, vejce, drůbež**

V této skupině se nachází především potraviny, které obsahují živočišné tuky, bílkoviny, ale také vitamíny skupiny B, železo a další minerály. Jedna porce tohoto druhu potravin by se měla skládat ze 70 g masa, drůbeže nebo ryby, 1 vejce, ½ hrnku vařených luštěnin nebo 2 lžíc ořechů. Ryby by měly být do dětského jídelníčku zařazovány co nejčastěji a to zejména pro svou lehkou stravitelnost a obsah esenciálních mastných kyselin, jódu a vitamínu D. Mezi ryby, které jsou nejvhodnější pro dětský jídelníček, patří především kapr, pstruh, lipan a mořské ryby, a to pro svůj snížený obsah tuku.<sup>47</sup>

Mezi potravinami z této skupiny je nejlepším dodavatelem železa maso, které poskytuje kromě této látky také hodnotné bílkoviny a vitamin B12. Vepřové maso je velmi bohaté na vitamin B1, hovězí maso zase na zinek, obecně se ovšem při výživě dětí předškolního věku doporučuje střídat jednotlivé druhy masa. V kojeneckém věku se doporučuje podávat dětem

---

<sup>46</sup> HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. Str. 44

<sup>47</sup> GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. Str. 21

denně alespoň jednu malou porci masa, v předškolním věku toto doporučení již ale neplatí. Děti předškolního věku by měly konzumovat maso jen několikrát v týdnu. Ve dnech, kdy nemají děti na jídelníčku masné výrobky, by ale měly dostávat na železo bohaté celozrnné obiloviny a dostatek ovoce a zeleniny. Obalované maso, které je díky smažení bohaté na tuky, by mělo být součástí dětského jídelníčku pouze jednou za týden.

### 3.2.4 Zelenina

Energetická hodnota zeleniny je malá, protože obsahuje převážně vodu a jen velmi malé množství cukru a bílkovin, i přesto je ovšem její obsah v dětském jídelníčku zcela zásadní. Největší význam zeleniny spočívá v tom, že je zdrojem vitamínů, vlákniny a minerálů, zejména hořčíku, fosforu a draslíku. Jedna porce zeleniny by se měla skládat z 1 větší papriky nebo mrkve, 1 středně velké misky salátu, ½ hrnku vařené zeleniny či 1 sklenice zeleninové šťávy.<sup>48</sup> Vitamíny obsažené v zelenině patří mezi velmi choulostivé látky, které ničí teplo, vzduch i světlo. Pro zajištění dostatečného přísunu těchto látek by tedy dítě mělo sníst alespoň polovinu doporučené denní dávky zeleniny v syrovém stavu.<sup>49</sup>

### 3.2.5 Ovoce

Ovoce tvoří stejně jako zelenina nezbytnou součást dětského jídelníčku a to zejména proto, že je bohatou zásobárnou vitamínů. U ovoce je ovšem na rozdíl od zeleniny třeba dávat pozor na obsah cukru v jeho složení. Jedna porce ovoce by se měla skládat např. z 1 jablka, banánu, ½ hrnku drobného ovoce či 1 sklenice 100% džusu.

Denní množství ovoce a zeleniny by se mělo v dětském jídelníčku pohybovat okolo 300 – 350 g rozdělených až do pěti dávek. Zelenina a ovoce není vhodným doplňkem stravy pouze z hlediska své nutriční hodnoty, ale může sloužit i jako estetický doplněk při servírování jídla a jako zpestření podávaných pokrmů.

Ovoce a zelenina navíc nemusí být podávány pouze v syrovém stavu, ale také upravené vhodnými postupy jako např. vařením či dušením. Ovoce i zeleninu je však nejlépe podávat čerstvé a to proto, aby si zachovaly svůj obsah vitamínů. Druhým nejšetrnějším způsobem, co do zachování biologické hodnoty těchto potravin je zmrazování. Kompotování a výroba marmelád, k nimž je ovoce často využíváno, snižují jeho obsah vitamínů a navíc je při tomto

---

<sup>48</sup>STŘÍTECKÁ, H. *Jím správně? Co a kdy mám jíst? : malý průvodce zdravou výživou dětí*. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009. Str. 7

<sup>49</sup>HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. Str.32

druhu zpracování nutno přidávat značné množství cukru, což není z hlediska zdravé výživy vhodné.<sup>50</sup>

Vejsce patří zase k potravinám bohatým na bílkoviny, krom této živiny ovšem obsahují i řadu minerálních látek a vitamínů rozpustných v tucích. Ve vaječném žloutku je obsažen také cholesterol, který je nezbytný pro stavbu buněčných stěn v období růstu. Dítě předškolního věku by mělo zkonzumovat dva kusy vajec za týden. Při sestavování dětského jídelníčku je ovšem nutné mít na paměti, že jsou vejce obsažena již v hotových potravinách jako např. v sušenkách, vaječných těstovinách, moučnicích, omáčkách, majonéze atd. S ohledem na tento fakt je vhodné do dětského jídelníčku zařadit týdně jedno vejce nebo jeden vaječný pokrm.<sup>51</sup>

### 3.2.6 Obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, luštěniny

Tato skupina potravin by měla být v dětském jídelníčku zastoupena nejvíce a to zejména proto, že je důležitým zdrojem vlákniny a energie. Při výběru potravin z této skupiny by se zejména v dětské stravě měla dávat přednost celozrnnému pečivu a přírodní rýži před moučnými výrobky s vyšším obsahem cukru a bílým pečivem. Potravin z této skupiny jsou zdrojem vitamínů (především skupiny B) a vlákniny. Jedna porce potravin této skupiny by se měla skládat např. z 1 krajíce chleba, 1 rohlíku nebo housky,  $\frac{3}{4}$  hrnku vařené rýže nebo  $\frac{3}{4}$  hrnku ovesných vloček.<sup>52</sup>

Obiloviny, rýže, těstoviny, kroupy, brambory a chléb jsou nejčastěji podávány jako přílohy. Navzdory tomu jsou nejdůležitější skupinou potravin v dětském jídelníčku a to již od doby, kdy se při kojení začíná s příkrmováním. Chléb, müsli, teplé obilné přílohy a brambory dodávají tělu především energii a to z toho důvodu, že mají vysoký obsah škrobu. Nejdůležitější přílohy a chléb by měly vždy tvořit jednu třetinu pokrmu. Teplé přílohy by měly být v předškolním věku podávány v dávce 120 g na den, což odpovídá přibližně 40 – 60 g studených příloh nebo třem menším bramborám. Dítě předškolního věku by mělo za den zkonzumovat 170 g chleba či ovesných vloček. Jeden středně velký krajíc celozrnného chleba váží přibližně 35 g, dítě by tedy mělo za den sníst 3 – 5 těchto krajíců.<sup>53</sup>

---

<sup>50</sup>ILIKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L., VAŠIČKOVÁ, Z. *Zdravá výživa malých dětí: Od narození do 6 let*. Praha: Portál, 2005. Str. 20

<sup>51</sup>HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. Str. 63

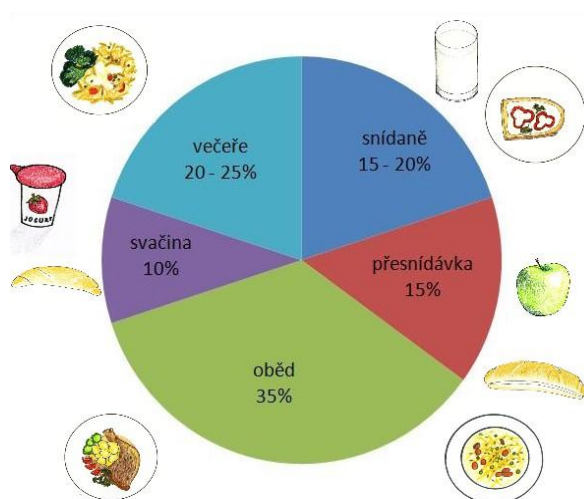
<sup>52</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>>

<sup>53</sup>HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. Str. 25 - 27

### 3.3 Pravidelný jídelní režim

První zásady pravidelného stravovacího režimu si dítě osvojilo již v průběhu batolecího období. Pakliže je v předškolním věku dodržován vzdělávacími institucemi jako je mateřská škola, a samozřejmě také rodinou, pravidelný jídelní režim, dítě si jej osvojí a přijme jej za svůj. Přijetí a osvojení pravidelného stravovacího režimu slouží dítěti v budoucnu jako určitá prevence proti přejídání a případné obezitě. Způsob výživy v mateřské škole se řídí podle přesných pravidel, která jsou korigována nutričními požadavky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Denní stravovací režim dětí předškolního věku by měl být vzhledem k menší kapacitě dětského žaludku ideálně rozdělen do pěti dávek, tedy snídaně, přesnídávky, oběda, svačiny a večeře. Tento stravovací režim by měl být ideálně sestaven ve tříhodinových intervalech. Snídaně by měla tvořit 15 -20 % z celkového denního příjmu energie, přesnídávka 15 %, oběd 35 %, odpolední svačina 10 % a večeře 20 – 25 %.<sup>54</sup>

**Obrázek 2: Pravidelný jídelní režim<sup>55</sup>**



#### 3.3.1 Příklad dětského jídelníčku v mateřské škole

Aby jednotlivá denní jídla podávaná v mateřské škole splňovala své ideální procentuální zastoupení v energetickém příjmu dítěte předškolního věku, mohlo by jejich složení vypadat následovně:

<sup>54</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>

<sup>55</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>

### **Přesnídávka**

1 rohlík  
10 g máslo  
60 g jablko<sup>56</sup>

Děti přicházejí do mateřské školy většinou mezi šestou a osmou hodinou ranní. V době dopolední přesnídávky má tedy každé dítě jinou potřebu jíst. Proto je vhodné dětem nabízet přesnídávku v širším časovém intervalu, tedy minimálně v intervalu jedné hodiny. Vhodné je dětem nabídnout připravenou svačinu na ták, kde mají sami možnost si ji vzít, popřípadě vybrat si z jednotlivých druhů pečiva (slunečnicového chleba, kmínového chleba, rohlíků, pletenek atd.) či jednotlivých druhů ovoce. V průběhu svačiny nabízí dětem pokrmy dle potřeby paní učitelka či personál kuchyně.<sup>57</sup>

### **Oběd**

polévka pohanková  
70 g pečené kuře  
100 g brambor (jiný příkrm)  
80 g zeleninový salát<sup>58</sup>

Polévka má v jídelníčku předškolních dětí zvláštní důležitost, přispívá totiž k dostatečnému dennímu příjmu tekutin, podporuje vylučování trávicích šťáv a připraví žaludek pro příjem další potravy. I přes tyto výhody ovšem není vhodné dětem nutit velké množství polévky, jelikož si v předškolním věku na pravidelný stravovací režim teprve zvykají.

V současné době se v mateřských školách rozvíjí nový trend servírování oběda. Dětem je k obědu nabízeno několik chodů: polévka, hlavní jídlo a zeleninový salát. Dítě si pak samo rozhodne, který z následujících chodů bude pro něj chodem hlavním, který z chodů sní, a od kterého si přidá. Při tomto servírování oběda je ovšem vhodné, aby byly děti motivovány učitelkami, a aby byly pod dostatečným dozorem, který zajistí, že jí dostatečně.<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>

<sup>57</sup>MÜLLEROVÁ, J. *Stravování v mateřské škole*. [online] 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>

<sup>58</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>

<sup>59</sup>MÜLLEROVÁ, J. *Stravování v mateřské škole*. [online] 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>

### **Odpolední svačina**

100 ml bílý jogurt

1 rohlík

30 g ovoce<sup>60</sup>

Při podávání odpolední svačiny je vhodné opět dbát na individualitu dítěte, děti tedy mají možnost usednout ke svačině podle své vlastní potřeby a vybrat si z nabízených jogurtů a pečiva podle vlastní chuti. Důležité je také uvědomit si, že některé děti odchází z mateřské školy dříve, proto je vhodné zvolit takovou svačinu, která se dá vhodně zabalit, a kterou si tak mohou děti vzít v případě potřeby s sebou domů.<sup>61</sup>

Pitný režim je ve školce dodržován v průběhu celého dne. Děti mají nápoje stále k dispozici a mohou si je brát dle vlastní potřeby. Pitný režim je v průběhu celého dne hlídán učitelkami, které dávají pozor, aby děti pily dostatečné množství nápojů.

Pro kompletnost je ještě uveden příklad snídaně a večeře v dětském jídelníčku, které jsou dítěti již zpravidla podávány v prostředí domova:

#### **Snídaně**

200 ml mléko

60 g chléb

10 g rostlinné máslo

30 g tvarohová pomazánka

50 g paprika

#### **Večeře**

100 g zapečených těstovin se zeleninou (90 g)

a smetanou (12 %)<sup>62</sup>

V příloze 3 je uvedena tabulka doporučených denních dávek jednotlivých druhů potravin.

---

<sup>60</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>

<sup>61</sup>MÜLLEROVÁ, J. *Stravování v mateřské škole*. [online] 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>

<sup>62</sup>ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>



## 4 MATERIÁL A METODIKA

V následujících kapitolách této bakalářské práce jsou použity zkratky viz. seznam použitých zkratek.

### 4.1 Koncept výzkumu a použité metody

Výzkum se týkal oblasti stravování předškolních dětí ve věku od 3 do 6 let. Byl proveden v MŠ Dolany, kde pracuji. Byla oslovena vedoucí školní jídelny a sbírány jídelní lístky za jeden měsíc. Za tento měsíc byl proveden rozbor plnění spotřebního koše, následně byly jídelní lístky za tento měsíc rozebrány po stránce nutriční i skladební. Výsledky byly porovnány s doporučenými výživovými dávkami v České republice a aktuálním výživovým doporučením dle literatury.

### 4.2 Charakteristika a popis vzorku

Byl zaměřen na školní jídelnu, ve které se strava pro děti z MŠ připravuje.

Jak stanoví Vnitřní řád školní jídelny, „*Školní jídelna Dolany č.p. 174 je součástí Základní a Mateřské školy Aloise Štěpánka, Dolany, příspěvková organizace. Zabezpečuje stravování dětí MŠ, žáků ZŠ, zaměstnanců školy a cizích strážníků.*“

Pro děti z MŠ je povinně připravována dopolední přesnídávka, oběd a odpolední svačina. Děti z 1. stupně ZŠ ( 7- 10 let) se mohou rozhodnout také pro celodenní stravování s přesnídávkou a svačinou nebo si mohou zaplatit jen oběd. Pro starší děti, pracovníky školy a cizí strážníky jídelna připravuje pouze obědy. Celkem školní jídelna vaří pro 56 dětí z MŠ, 268 dětí ze ZŠ a různý počet dospělých strážníků z řad vyučujících i cizích.

Spolupráce s objektem byla výborná. Byla oslovena paní ředitelka i vedoucí školní jídelny a byly informovány o sběru jídelních lístků za měsíc leden. Na konci měsíce ledna bylo požádáno o poskytnutí plnění spotřebního koše za tento měsíc. Školní jídelna vyšla maximálně vstříc a informace poskytla.

### 4.3 Metody výzkumu

Byly vyhodnoceny:

1. Jídelní lístky za období leden 2011. Byly čtyři, každý na týden, celkem bylo pro srovnání 20 dnů z ledna 2011.
2. Nutriční rozbor získaných jídelních lístků- viz následující odstavce.
3. Spotřební koš za leden 2011- zahrnuje 21 dnů.

Jídelní lístky jsou uvedeny v příloze 9. Nutriční rozbor je uveden v tabulkách a grafech v kapitole 6.

Při určování energetické a výživové hodnoty potravin (tedy při nutričním rozboru) bylo vycházeno z tabulek složení a výživových hodnot poživatin, přičemž bylo postupováno takto:

- v tabulkách energetických a výživových hodnot byla vyhledána energetická hodnota poživatin použitých na přípravu pokrmů<sup>63</sup>.

Hodnoceny byly tyto hodnoty:

- celkový příjem energie za den v KJ,
- denní energetická hodnota cukrů,
- denní energetická hodnota tuků,
- denní energetická hodnota bílkovin.

Zjištěné hodnoty byly zadány a zpracovány v tabulkovém procesoru Microsoft Excel. Byl vypočítán měsíční příjem jednotlivých živin a následně z něho pak průměrný příjem jednotlivých živin. Kromě nutričního rozboru byl proveden i rozbor plnění spotřebního koše za měsíc leden. K výpočtu byl použit program zlínské firmy Tara. Tento program vypočítá přesné plnění výživových norem pro školní jídelny. Dále byla provedena analýza jídelních lístků a také rozmanitost nabízených potravin, kde bylo vycházeno ze zásad zdravé výživy, které jsou uvedeny např. na webových stránkách<sup>64</sup>.

- Ve stravě musí být všechny živiny, ideálně ve správném poměru (bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a stopové látky.)
- Strava musí být pestrá, neměla by se příliš často opakovat stejná jídla- u dětí v MŠ to platí dvojnásob, aby si na tuto pestrost ve stravě zvykly i pro další život. Mají se střídát jídla masitá, bezmasá i sladká, samozřejmostí má být pravidelná nabídka rybího jídla.
- Výběr potravin by měl být také přizpůsoben ročnímu období (sezónní potraviny).
- Krajovým zvyklostem- je možné např. zařadit krajovou specialitu.
- Potraviny mají lahodit oku, mají byt zajímavě servírovány.
- Je potřeba, aby měly odlišnou chuť potraviny, které budou podávány po sobě.

---

<sup>63</sup>Příloha 8

<sup>64</sup>Stanovení energetické a biologické hodnoty pokrmů. [online.] <at 2011-12-18>. Dostupné z [www: http://vladahadrava.xf.cz/hodnota\\_pokrmu.htm](http://vladahadrava.xf.cz/hodnota_pokrmu.htm)

- Děti by měly dostávat potraviny vyvážené i z hlediska sytosti a stravitelnosti- lehčí přílohu k těžšímu hlavnímu pokrmu, nedávat za sebou těžce stravitelné pokrmy.
- Stejná pestrost se má týkat i nápojů, vždy mají mít děti možnost pít čistou vodu, aby si na její pití zvykly.

Analýza byla provedena dle získaných jídelních lístků a také podle zkušenosti z praxe (jak pokrmy vypadají, jak jsou naservírovány). Výsledky rozborů jsou popsány v následující kapitole Výsledky a diskuse.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

### 5.1 Energetický rozbor jídelního lístku za měsíc leden

Nejprve bylo zaměřeno na energetickou hodnotu stravy. Byla spočítána energetická hodnota jednotlivých jídel, celkovou energetickou hodnotu veškerého jídla, kterou děti v MŠ dostanou, dále kolik procent z celkové energetické hodnoty tvoří energetická hodnota jednotlivých jídel, a nakonec i průměr energetické hodnoty jednotlivých jídel i celkové energetické hodnoty.

Tabulka 1 – Energetická hodnota stravy (kJ)

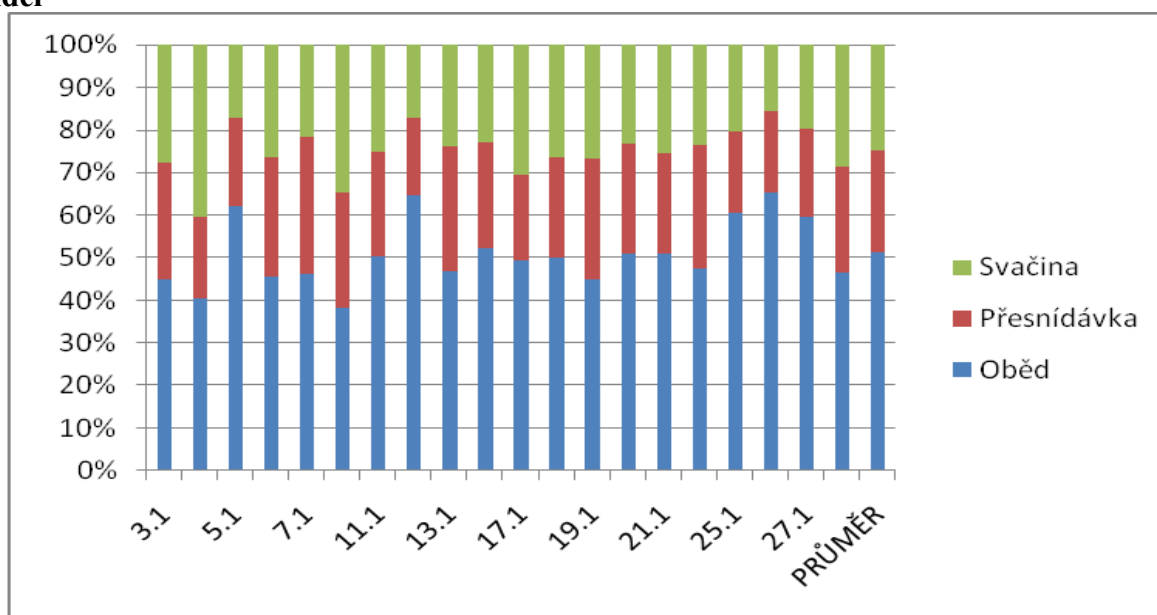
Datum	Přesnídávka		Oběd		Svačina		CELKEM
3.1	1909	27,40%	3128	44,89%	1931	27,71%	6968
4.1	1631	19,08%	3468	40,58%	3447	40,33%	8546
5.1	1822	20,65%	5486	62,16%	1517	17,19%	8825
6.1	2150	28,23%	3458	45,40%	2008	26,37%	7616
7.1	2390	32,17%	3437	46,26%	1603	21,57%	7430
10.1	1909	27,19%	2678	38,14%	2435	34,68%	7022
11.1	1837	24,49%	3785	50,47%	1878	25,04%	7500
12.1	1666	18,16%	5925	64,58%	1583	17,26%	9174
13.1	1978	29,36%	3156	46,85%	1603	23,79%	6737
14.1	1853	24,81%	3908	52,32%	1709	22,88%	7470
17.1	1420	19,98%	3517	49,48%	2171	30,54%	7108
18.1	1737	23,53%	3698	50,09%	1948	26,38%	7383
19.1	1666	28,18%	2662	45,03%	1583	26,78%	5911
20.1	1828	25,78%	3618	51,03%	1644	23,19%	7090
21.1	1892	23,49%	4116	51,11%	2045	25,39%	8053
24.1	2341	28,92%	3838	47,41%	1917	23,68%	8096
25.1	1378	19,18%	4337	60,36%	1470	20,46%	7185
26.1	1666	18,82%	5793	65,44%	1393	15,74%	8852
27.1	1314	20,77%	3772	59,63%	1240	19,60%	6326
28.1	1578	24,77%	2968	46,59%	1824	28,63%	6370
<b>PRŮMĚR</b>	<b>1798,3</b>	<b>24,25%</b>	<b>3837,4</b>	<b>50,89%</b>	<b>1847,5</b>	<b>24,86%</b>	<b>7483,1</b>

Z analýzy energetické hodnoty stravy, jak již bylo uvedeno v kapitole 3.2, denní spotřeba energie dětí v předškolním věku se pohybuje v závislosti na tělesné aktivitě dítěte mezi 6000 a 7000 kJ. Tato hodnota zahrnuje pět jídel za den- snídani, přesnídávku, oběd, svačinu a večeři. Z tabulky 1 vyplývá, že průměrná energetická hodnota stravy podávaná za jeden den v mateřské škole byla 7483 kJ, ovšem zahrnuje pouze tři jídla- přesnídávku, oběd, svačinu. Energetická hodnota stravy nabízené v MŠ je vyšší, než požadují doporučení pro předškolní

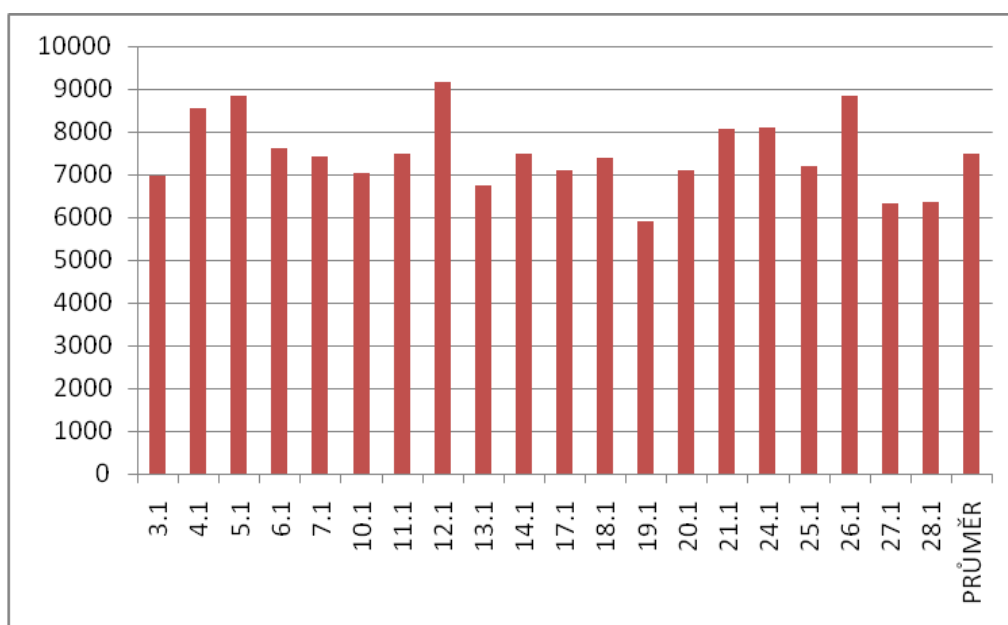
děti. Nejnižší hodnota, která byla spočítána 19. 1. 2011 (5911 kJ), nejvyšší byla 12. 1. 2011 (9174 kJ).

Energetická hodnota stravy nabízené v MŠ je v průměru vyšší o více než 15% oproti normám. Denní stravovací režim dětí předškolního věku má být rozdělen do pěti dávek ve tříhodinových intervalech, přičemž snídaně by měla tvořit 15- 20 % celkového denního příjmu energie, přesnídávka 15 %, oběd 35 %, odpolední svačina 10 % a večeře 20 – 25 % (viz obrázek 2). Jednoduchým výpočtem tedy zjistíme, že v MŠ mají děti dostávat 60 % celkového denního příjmu energie, tedy 3600- 4200 kJ. Průměrná hodnota stravy v MŠ byla 7483 kJ, což je téměř 192 % oproti doporučeným denním dávkám.

**Graf 1 - Procentuální rozložení celkového energetického příjmu do jednotlivých denních jídel**



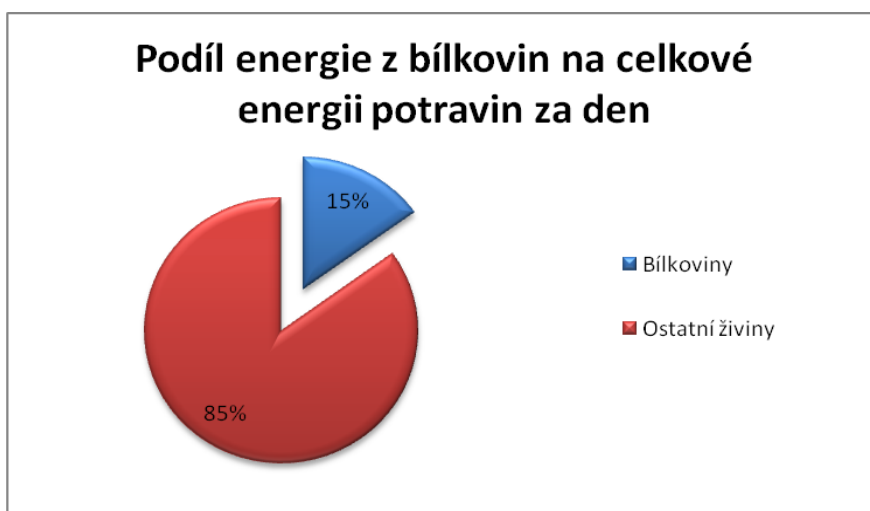
**Graf 2- celkový energetický příjem dětí v MŠ (přesnídávka+oběd+svačina)**



**Tabulka 2- Denní energetická hodnota bílkovin (kJ)**

Datum	Celková energie za den	Energie z bílkovin za den	% z celkové energie
3.1	6968	916,55	13,15%
4.1	8546	1051,35	12,30%
5.1	8825	1664,23	18,86%
6.1	7616	956,00	12,55%
7.1	7430	933,01	12,56%
10.1	7022	1331,71	18,96%
11.1	7500	1074,01	14,32%
12.1	9174	1192,35	13,00%
13.1	6737	1045,16	15,51%
14.1	7470	1439,94	19,28%
17.1	7108	1140,35	16,04%
18.1	7383	967,41	13,10%
19.1	5911	761,54	12,88%
20.1	7090	1086,56	15,33%
21.1	8053	1187,46	14,75%
24.1	8096	1160,23	14,33%
25.1	7185	1299,93	18,09%
26.1	8852	1211,58	13,69%
27.1	6326	1236,19	19,54%
28.1	6370	920,30	14,45%
<b>PRŮMĚR</b>	<b>7483,1</b>	<b>1128,79</b>	<b>15,08%</b>

**Graf 3 – Průměrný podíl energie získané z bílkovin na celkové energii získané ze všech potravin podávaných v MŠ během jednoho dne**



Podíl bílkovin na příjmu energie předškolního dítěte má být kolem 12 - 15 % z celkového energetického příjmu dítěte.

Z tabulky 2 vyplývá, že denní energetická hodnota získaná z bílkovin byla 15,08 %, což odpovídá doporučením pro děti ve věku 3-6 let. MŠ nabízí dětem denně plnohodnotné bílkoviny. Jak bylo uvedeno v kapitole 3.1.2, bílkoviny se mohou dělit na plnohodnotné, které obsahují esenciální aminokyseliny ve vhodném poměru a neplnohodnotné, které neobsahují všechny esenciální aminokyseliny. Mezi plnohodnotné tak zařazujeme mléčné výrobky, maso nebo vejce.

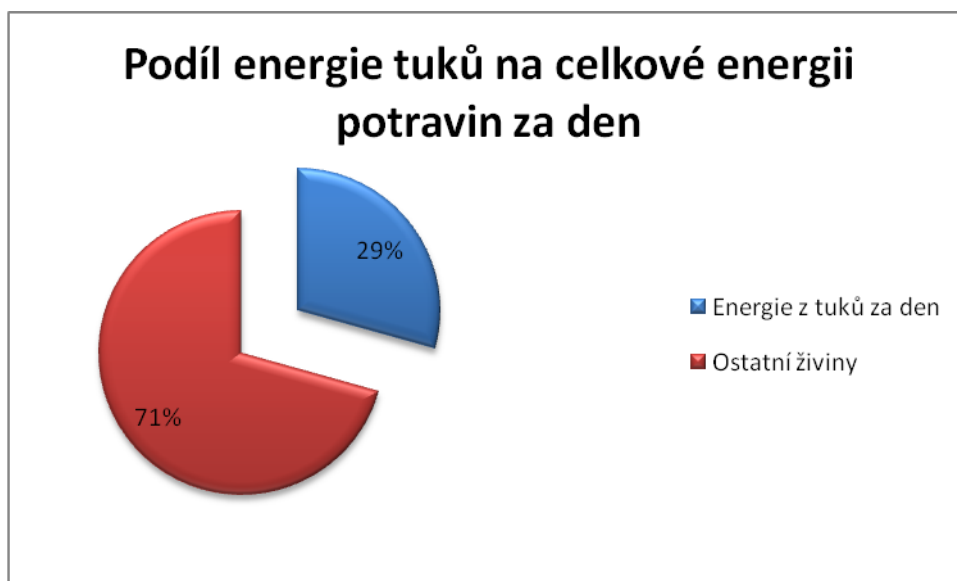
Ve sledovaném období děti denně dostávaly plnohodnotné bílkoviny – maso, mléčné výrobky i vejce (vařená místo masa i použita v pokrmech).

**Tabulka 3 – Denní energetická hodnota tuků (kJ)**

<b>Datum</b>	<b>Energie z tuků za den</b>	<b>Celková energie za den</b>	<b>% z celkové energie</b>
3.1	1908,4	6968	27,39%
4.1	2605,7	8546	30,49%
5.1	2374,49	8825	26,91%
6.1	2422,2	7616	31,80%
7.1	2569	7430	34,58%
10.1	2128,6	7022	30,31%
11.1	2312,1	7500	30,83%
12.1	2605,7	9174	28,40%
13.1	2128,6	6737	31,60%
14.1	2128,6	7470	28,50%
17.1	1761,6	7108	24,78%
18.1	2055,2	7383	27,84%
19.1	1945,1	5911	32,91%
20.1	2091,9	7090	29,50%
21.1	1908,4	8053	23,70%
24.1	3046,1	8096	37,62%
25.1	1651,5	7185	22,99%
26.1	2238,7	8852	25,29%
27.1	2165,3	6326	34,23%
28.1	1871,7	6370	29,38%
<b>PRŮMĚR</b>	2195,94	<b>7483,1</b>	29,35%



**Graf 4 - Průměrný podíl energie získaný z tuků na celkové energii získané ze všech potravin podávaných v MŠ během jednoho dne.**

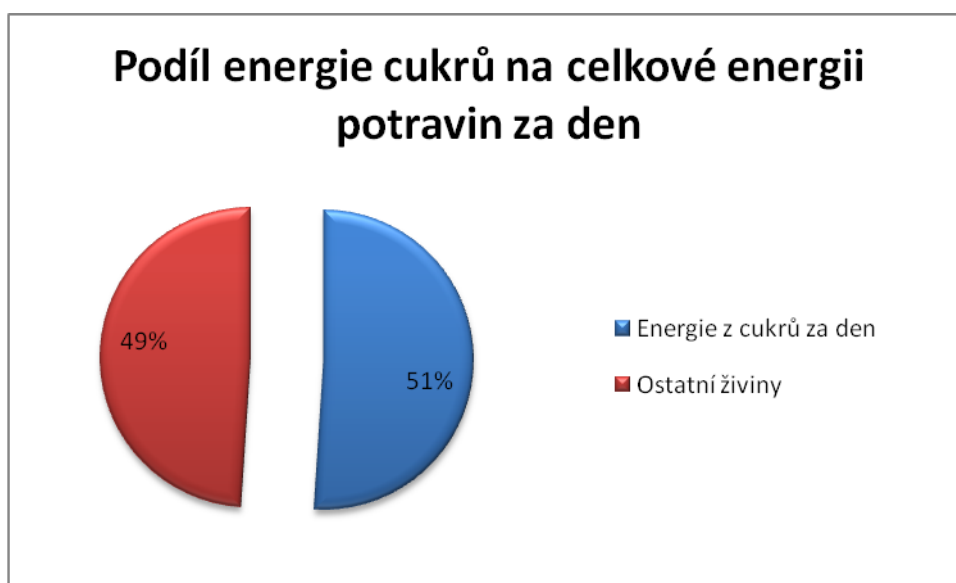


Podíl tuků na příjmu energie předškolního dítěte má být kolem 30 % z celkového energetického příjmu dítěte. Dle analýzy byla denní energetická hodnota získaná z tuků 29,35 %, což odpovídá doporučením pro děti ve věku 3-6 let.

**Tabulka 4 – Denní energetická hodnota cukrů (kJ)**

Datum	Energie z cukrů za den	Celková energie za den	% z celkové energie
3.1	3911,6	6968	56,14%
4.1	4604,6	8546	53,88%
5.1	4496,8	8825	50,96%
6.1	4084,08	7616	53,63%
7.1	3634,4	7430	48,92%
10.1	3249,4	7022	46,27%
11.1	3172,4	7500	42,30%
12.1	5020,4	9174	54,72%
13.1	3280,2	6737	48,69%
14.1	3911,6	7470	52,36%
17.1	3696	7108	52,00%
18.1	3988,6	7383	54,02%
19.1	2895,2	5911	48,98%
20.1	3603,6	7090	50,83%
21.1	4527,6	8053	56,22%
24.1	3542	8096	43,75%
25.1	3696	7185	51,44%
26.1	4943,4	8852	55,85%
27.1	2864,4	6326	45,28%
28.1	3249,4	6370	51,01%
<b>PRŮMĚR</b>	<b>3818,58</b>	<b>7483,1</b>	<b>51,03%</b>

**Graf 5 – Průměrný podíl energie získané z cukrů na celkové energii získané ze všech potravin podávaných v MŠ během jednoho dne**



Ve stravě se na denním energetickém příjmu podílí sacharidy nejméně 65 %. Doporučení pro předškolní děti je získání 50 - 55 % energie ze sacharidů, zejména polysacharidů obsažených v obilovinách, luštěninách, těstovinách, rýži a v ovoci a zelenině.

Z tabulky 5 vyplývá, že energetická hodnota získaná ze sacharidů byla 51 %, což odpovídá doporučením pro předškolní děti.

## 5.2 Analýza potravin dle spotřebního koše

Kromě jídelníčků byl ze školní jídelny obdržen i spotřební koš, který je důležitý pro školní stravování. Určuje ho vyhláška 107/2008 sb. o školním stravování a je v podstatě zjednodušením doporučených dávek potravin do 10 komodit. Dodržování spotřebního koše zaručí dostatečný příjem všech doporučených živin.

Při hlídání spotřebního koše je nutné mít na mysli, že předškolní děti se nestravují v MŠ celý den. Třemi jídly nemohou být zabezpečeny živiny v optimálním množství. Stravování doma má proto rozhodující vliv na stav výživy dětí.

**Tabulka 5 - Spotřební koš školní jídelny**

Skup. Potravin	MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut. V %
Maso	g	355891	236229	-119662	66,33
Ryby	G	56670	72759	16089	128,39
Mléko	G	696030	421440	-274590	60,55
mléčné výrobky	G	125693	86020	-39673	68,44
tuky volné	G	74126	92715	18589	125,08
cukry volné	G	93407	103155	9748	110,44
Zelenina	G	509939	792016	282077	155,32
Ovoce	G	442840	391150	-51690	88,33
Brambory	G	684870	678318	-6552	99,04
Luštěniny	G	51724	40610	-11114	78,51
Maso rostlinné	G	0	0	0	-----
Vejce	G	0	0	0	-----
Ostatní	G	0	0	0	-----

Školní jídelna má dodržovat spotřební koš s tolerancí +/-10 % ve všech položkách kromě tuků, kde je norma překročena více. Dle spotřebního koše, který byl získán ze školní jídelny a který byl vyhodnocen počítačovým programem zlínské firmy Tera, nejsou jednotlivé položky dodržovány, dokonce se do tolerance +/-10 % vešly pouze dvě položky, a to cukry volné

a brambory. Ostatní položky byly buď překračovány (zelenina 155 %, ryby 128 %, tuky volné 125 %), nebo byla jejich spotřeba nižší o více jak 10 % oproti normám (maso 66 %, mléko 60%, mléčné výrobky 68%, ovoce 88 % a luštěniny 78 %).

### **5.3 Analýza jídelních lístků**

Jídelní lístky byly analyzovány dle pravidel zdravé výživy uvedených výše.

#### **5.3.1 Mléko a mléčné výrobky**

Nejprve bylo zaměřeno na nabídku mléka a mléčných výrobků. Mezi mléčné výrobky byl zařazen jogurt, pudinky, pomazánková másla a pomazánky z tvarohu nebo sýra. U mléka bylo analyzováno nejen nabídky mléka jako nápoje, ale i „skrytého“ mléka např. v bílé kávě, čaji s mlékem.

Mléko jako samostatný nápoj bez příchutě se v lednu podávalo pouze jednou. Třikrát bylo ochucené (jahoda, 2x kakao), třikrát se objevuje v bílé kávě a třikrát v čaji s mlékem. Celkem se jako nápoj v lednu objevil 10x.

V případě mléčných výrobků se za leden podával jednou jogurt s džemem, dvakrát pudink (čokoláda, karamel), tvaroh v podobě pomazánek třikrát, v podobě součástí sladkého jídla dvakrát (nudlový nákyp, povídkové vdolky). Dále měly děti 4x pomazánkové máslo a 5x sýrovou pomazánku (z taveného sýru, z tvrdého sýra, z balkánského sýra, z hermelínu, z lučiny).

#### **5.3.2 Maso (kromě ryb)**

Výskyt masa byl sledován nejen v hlavních jídlech obědů, ale i v přesnídávkách a svačinách, kde se objevovalo jako masová pomazánka.

Za leden 2011- za 20 sledovaných dnů- se maso objevilo 18x, z toho 4x jako pomazánka k přesnídávkě nebo svačině, 6x jako mleté maso a 8x nemleté jako hlavní jídlo oběda.

Při zaměření na druh masa v hlavních jídlech, vyšlo, že nejčastěji bylo používáno vepřové 8x, potom drůbeží 4x( kuřecí nebo krůtí), a jen 2x hovězí maso.

#### **5.3.3 Ryby**

Stejně jako u masa byla sledována nabídka ryb během všech jídel za den.

Za celý měsíc se přitom ryba jako hlavní chod objevila pouze jednou – zapečené rybí filé se sýrem. Šestkrát se podávala rybí pomazánka, z toho dvakrát tuňáková, jednou z makrely. Dále měly děti i pomazánku z tresčích jater a jako poslední rybí pokrm polévku z rybiho filé.

### **5.3.4 Ovoce a zelenina**

Při pohledu na jídelníčky bylo zjištěno, že ovoce a zelenina je zastoupená v každém denním jídle - někdy dostaly děti celý kus zeleniny nebo ovoce, jindy jen část (plátek okurky nebo papriky na ozdobu). Každý výskyt zeleniny nebo ovoce bylo počítáno jako jedna porce. Kromě brambor, ty nebyly do zeleniny záměrně započítávány.

Děti dostávaly jak syrovou zeleninu, tak byla zelenina použita v teplé kuchyni. Celkem děti za 20 sledovaných dnů dostaly 26 porcí syrové zeleniny, 13 porcí vařené zeleniny, 13 porcí syrového ovoce a 2 porce vařeného ovoce (kompoty).

Nejčastěji dostávaly děti karotku (7x), papriky (4x), jablka, rajčata a hrušky (po 3 porcích).

### **5.3.5 Obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, luštěniny**

V této kategorii potravin bylo nejprve věnováno luštěninám. Děti dostaly třikrát fazole (pomazánka, polévka, příloha k masu), dvakrát hrách (polévka, kaše) a jednou cizrnu (polévka).

Z mlýnských a pekárenských výrobků bylo zaměřeno na knedlíky, které měly děti pouze dvakrát za celý měsíc. Děti přitom denně dostávaly ke svačinám a přesnídávkám pečivo- různé druhy: celozrnné, semínkové, světlé, tmavé, chlebové, dle konkrétní nabídky dodavatele pečiva.

Děti za leden dostaly jednou ovocnou müsli tyčinku.

### **5.3.6 Nápoje**

V jídelních lístcích jsou denně uváděny tři nápoje, nicméně jejich nabídka není omezena na dobu vydávání příslušných jídel, u kterých jsou napsané. Děti je mají k dispozici během celého dne. Často je uveden stejný nápoj u oběda a odpolední svačiny.

Z jednotlivých druhů nápojů jasně vedou ovocné čaje (jablečný, třešňový, jahodový, malinový.) a bylinné čaje (meduňka, šípek, lípa.) slazené většinou cukrem, někdy sirupem. Dalšími nápojovými jsou pak čaj s mlékem, bílá káva, mléko (čisté, resp. častěji ochucené- jahoda, kakao) a ovocné džusy (hruškový a ananasový).



## 6 ZÁVĚR

Stravování dětí v MŠ je nutnou a důležitou součástí pobytu dětí v MŠ. Děti se tak učí správnému stolování, měly by poznávat nové pokrmy, se kterými se doma nesetkají.

Dětská strava by měla být pestrá, ale zároveň musí být vyvážená – ať už z hlediska použitých surovin, tak z hlediska živin a vitamínů a stopových prvků. Jedině tak se totiž může dětský organismus správně vyvíjet a růst.

S tím souvisí i nutnost pravidelného a správného pitného režimu, na který se často zapomíná. Děti by se měly učit pít čistou vodu, ředěné ovocné džusy a ovocné a bylinkové čaje (neslazené). Z rodin do mateřské školy, ale často přicházejí se špatnými návyky, jsou zvyklé na sladkou chuť nápojů, na perlivé nápoje...

Školní stravování má doplňovat stravování v domácím prostředí, energetický příjem jídel podávaných v MŠ by měl tvořit 60 % celkového denního příjmu. Mnohdy, ale mateřská škola supluje i domácí stravování, protože některé děti před příchodem do MŠ nesnídají. Školky s tím často počítají a zvyšují energetickou hodnotu jídel, která podávají. Problémem to pak je u dětí, které doma snídají – ty se pak dostávají nad doporučenou energetickou hodnotu stravy pro daný věk, a s tímto nadbytkem u nich roste riziko obezity.

Stravování v MŠ, ale není jen o použitých surovinách a jejich úpravě. V MŠ se také děti učí správnému chování při stolování včetně přípravy příborů a úklidu po jídle.

Kvalitu stravování – tedy surovin – by měly zajistit normy pro školní stravování, které vydává MŠMT. Bohužel však tyto normy stanoví pouze obecné kategorie tzv. spotřebního koše (cukry, tuky, bílkoviny, resp. maso, mléko, mléčné výrobky...), ne konkrétní výběr potravin, které mají školní jídelny použít. V praxi se tak může stát, že při zachování spotřebního koše děti dostanou nevyváženou a „nudnou“ stravu.

Stejně tak tomu bylo i v případě MŠ Dolany, kde děti dostávaly stravu poměrně pestrou, plnou zeleniny a ovoce. Na druhou stranu tady, ale výrazně chyběly některé druhy potravin, ač se to ve spotřebním koši tolik neprojevalo – např. mléčné výrobky byly splněny použitím pomazánkového másla, přičemž jogurt děti dostaly pouze jednou za celý měsíc, zvykání dětí na ochucená mléka a sladké nápoje, používání výrazně slaných surovin (balkánský sýr, makrela), absence různých druhů ryb (losos, český kapr), absence různých druhů masa (telecí, jehněčí, králíčí apod.) nevyužívání „nestandardních“ příloh (jáhly, kuskus, pohanka) a další.

V dnešní uspěchané době je strava většiny z nás poměrně jednostranná, vpravit do jídelníčku něco nového se neseťkává s velkým nadšením u dětí ani u dospělých. Nezdravý konzervatismus bychom měli překonat všichni. Chceme-li dítě navyknout na správnou a pestrou stravu, nezapomínejme, že nejlépe působí příklad. Samozřejmě ten náš!



## 7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Alergie. [online]. 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://alergiena.webnode.cz/alergie-na/alergie-na-lepek/alergie-na-lepek-priznaky/>>.
2. Alergické dítě. [online]. 2010, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.alergickedite.cz/alergie-u-kojence/priznaky-alergicke-reakce/57-priznaky-alergie>>.
3. BAYER, M., et al. *Lipidy ve výživě dětí*. Konice : Jaroslav Komínek, 2005. 51 s. ISBN 80-903507-2-0.
4. BEČVÁŘOVÁ, Z. *Současná mateřská škola a její řízení*. Praha : Portál, 2003. 154 s. ISBN 80-7178-537-7.
5. BURIANOVÁ, T. Výživa předškolních a školních dětí. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.ordinace.cz/clanek/vyziva-predskolnich-a-skolnich-deti>>.
6. ELIÁŠOVÁ, J. *Výživa dětí předškolního věku*. [online] 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let.html>>.
7. FRANĀKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha : Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
8. GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha : Grada, 2004. 95 s. ISBN 80-247-9022-X.
9. HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha : Grada, 2001. 106 s. ISBN 80-247-0100-6.
10. HLŮBIK, P., OPLTOVÁ, L.: *Vitaminy*. Praha : Grada, 2004. 232 s. ISBN 80-247-0373-4.
11. ILIKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L., VAŠÍČKOVÁ, Z. *Zdravá výživa malých dětí : Od narození do 6 let*. Praha : Portál, 2005. 191 s. ISBN 80-7367-030-5.
12. KARABEC, S. *Školský zákon. Zákon č.561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání s komentářem*. 1. vydání. Třinec: RESK, 2005. Dostupné také na WWW: <<http://www.zkola.cz/zkedu/management/prehledskolskychpredpisu/zakonyvyhlaskya-narizenivlady/12563.aspx>>.

13. KAST-ZAHN, A; MORGENROTH, H. *Aby děti správně jedly*. Praha : Computer Press a. s., 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-1937-2.
14. KRCH, FD. *Poruchy příjmu potravy*. 2. Vyd. Praha: Grada publishing. As, 2005. 120 s. ISBN 80-247-0840X.
15. LANGMEIER, J; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha : Grada, 2009. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
16. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování [online]. Praha : 2009 [cit. 2011-08-07]. Dostupné z WWW : < <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2008sb-ktterou-se-meni-vyhlaska-c-107-2005-sb?highlightWords=vyhl%C3%A1%C5%A1ka+107%2F2005+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD> >.
17. MŮLLEROVÁ, J. Stravování v mateřské škole. [online] 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>>.
18. NEVORAL, J. *Výživa v dětském věku*. Jinočany : H+H, 2003. 434 s. ISBN 80-86022-93-5.
19. Pro alergiky. [online]. 2010, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.proalergiky.cz/texty/potravinova-alergie.html>>.
20. OREL, M., MERKUNOVÁ, A. *Anatomie a fyziologie člověka : Pro humanitní obory*. Praha : Grada, 2009. 302 s. ISBN 978-80-247-1521-6.
21. Potravinová alergie. [online]. 2009, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.potravinova-alergie.info/clanek/vyber-zakladni-skoly.php>>.
22. Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/jidelnicek-podle-veku/>>.
23. Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: < <http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/pitny-rezim/>>.
24. Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: < <http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/doporucene-denni-davky/>>.
25. SMĚKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti : Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. Brno : Barrister a Principal, 2007. 523 s. ISBN 80-86598-65-9.

26. SMOLÍKOVÁ, K. et al. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, TAURIS, 2006. ISBN 80–87000–00–5.
27. STRÍTECKÁ, H. *Jím správně? Co a kdy mám jíst? : malý průvodce zdravou výživou dětí*. Hradec Králové : Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009. 14 s. ISBN 978-80-7231-337-2.
28. ŠULCOVÁ, E., STROSSEROVÁ, A. *Školní stravování (historie a aktuálně) : Zpravodaj pro školní stravování*. Výživa a potraviny. 2008, č. 5, s. 68-71. ISSN 1211-846X.
29. Vitalion. [online]. 2011, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: <<http://nemoci.vitalion.cz/anafylakticky-sok/>>.

## **8 SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 – Energetická hodnota stravy (kJ)	36
Tabulka 2 – Denní energetická hodnota bílkovin (kJ)	39
Tabulka 3 – Denní energetická hodnota tuků (kJ)	40
Tabulka 4 – Denní energetická hodnota cukrů (kJ)	42
Tabulka 5 – Spotřební koš školní jídelny	43

## 9 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Procentuální rozložení celkového energetického příjmu do jednotlivých denních jídel .....	38
Graf 2 – Celkový energetický příjem dětí v MŠ (přesnídávka + oběd + svačina) .....	38
Graf 3 – Průměrný podíl energie získané z bílkovin na celkové energii získané ze všech potravin podávaných v MŠ během jednoho dne .....	39
Graf 4 – Průměrný podíl energie získané z tuků na celkové energii získané ze všech potravin podávaných v MŠ během jednoho dne .....	41
Graf 5 – Průměrný podíl energie získané z cukrů na celkové energii získané ze všech potravin podávaných v MŠ během jednoho dne .....	42

## 10 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Potravinová pyramida.....	27
Obrázek 2: Pravidelný jídelní režim.....	31

## **11 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Doporučené denní dávky pro vitamíny, bílkoviny, cukry a tuky

Příloha 2: Doporučený denní příjem tekutin

Příloha 3: Doporučené denní dávky jednotlivých druhů potravin pro děti 3-6 let

Příloha 4: Přehled základních vitaminů a jejich zdrojů

Příloha 5: Makroelementy

Příloha 6: Stopové prvky

Příloha 7: Normy pro školní stravování dětí předškolního věku určené MŠMT

Příloha 8: Energetické tabulky

Příloha 9: Jídelní lístky na leden 2011

## 12 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

Cal .....	kalorie
g .....	gram
J .....	joule
Kcal .....	kilokalorie
kJ .....	kilojouly
l .....	litr
max .....	maximálně
ml .....	mililitr
MŠ .....	mateřská škola
MŠMT .....	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
např. ....	například
tzv. ....	tak zvaný/né
ZŠ .....	základní škola



## Příloha 1: Doporučené denní dávky pro vitamíny, bílkoviny, cukry a tuky<sup>65</sup>

Látka	Množství
Bílkoviny (g <sup>66</sup> )	60
Tuky (g)	55
Sacharidy (g)	234
Vitamin A (mg <sup>67</sup> )	500
Vitamin B1 (mg)	0,7
Vitamin B2 (mg)	max. do 10
Vitamin B5(mg)	max. do 10
Vitamin B6 (mg)	1 – 1,4
Vitamin B12 (μg <sup>68</sup> )	3
Vitamin C (mg)	55
Vitamin D (μg <sup>b,c</sup> )	5
Vitamin E (mg)	8
Vitamin K (μg)	55

---

<sup>65</sup>Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: < <http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/doporucene-denni-davky/>>.

<sup>66</sup> g = 0,01 kg

<sup>67</sup> mg =0,001 kg

<sup>68</sup> μg = 0,000 001 kg

## Příloha 2: Doporučený denní příjem tekutin <sup>69</sup>

Věk	Denní doporučená dávka tekutin
<b>Kojenec 6 měsíců – 1 rok</b>	900–1 200 ml <sup>70</sup> za den
<b>Batole 1–2 roky</b>	1 200–1 500 ml za den
<b>Dítě 3-4 roky</b>	1 500-1 800 ml za den
<b>Dítě 6 let</b>	1 800-2 000 ml za den
<b>Dítě starší 8 let</b>	min. 2 l

<sup>69</sup>Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: < <http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/pitny-rezim/>>.

<sup>70</sup> ml = 0,001 l

**Příloha 3: Doporučené denní dávky jednotlivých druhů potravin pro děti 3-6 let<sup>71</sup>**

<b>Chleba, těstoviny, obiloviny</b>	2-3 krajíce chleba (170 g) / 50 g ovesných vloček /50 g corn flakes
<b>Brambory, rýže</b>	120 g
<b>Zelenina</b>	100 g
<b>Ovoce</b>	180 g
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	350 ml
<b>Maso</b>	60 g
<b>Vejte</b>	2 ks týdně
<b>Moučník</b>	0-50 g
<b>Ryby</b>	100 g
<b>Oleje a tuky</b>	20 g (2 lžice)

---

<sup>71</sup>Rama. [online]. 2007, [cit. 2011-08-06]. Dostupné z WWW: < <http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/doporucene-denni-davky/>>.

#### Příloha 4: Přehled základních vitaminů a jejich zdrojů<sup>72</sup>

Vitamin	Potravinový zdroj	Účinek na organismus
<b>Vitamin A (karoten)</b>	klíčená vojtěška, mrkev, zelenina žluté a oranžové barvy, petržel, meruňky, tykev, listová zelenina	Udržuje dobrý stav pokožky zubů a sliznic, zraku, zvyšuje odolnost proti infekcím.
<b>Vitamin B (niacin)</b>	mořská řasa, listová zelenina, houby, arašidy, fazole ořechy, sezamová a slunečnicová semena, obiloviny	Podporuje psychické zdraví a nervový systém, zvyšuje chuť k jídlu, udržuje funkci nadledvinek.
<b>Vitamin B1 (thiamin)</b>	luštěniny, listová zelenina, ořechy, semena např. slunečnice, dýně, celá obilná zrna	Pomáhá vstřebat škrob a cukr a zvyšuje chuť k jídlu, pomáhá funkci jater a srdce.
<b>Vitamin B12</b>	fazolové klíčky, mořská řasa, sojové produkty, játra, mléko, vejce, sýry	Chrání nervové buňky před degenerací, pomáhá vzniku červených krvinek.
<b>Vitamin B2 (riboflavin)</b>	mandle, řasy, listová zelenina, houby, celá obilná zrna, sojové produkty, játra, maso, vejce, chřest, hrášek, fazole, arašidy	Zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá růstu a vývoji, zlepšuje pokožku a zrak.
<b>Vitamin B5 (kyselina pantotenová)</b>	ledviny, játra, pekařské droždí, listová zelenina, celozrnné produkty. Tvoří jej bakterie v tlustém střevě.	Nezbytný pro metabolismus cukrů a syntézu cholesterolu.
<b>Vitamin B6 (pyridoxin)</b>	losos, droždí, rajčata, kukuřice, špenát, celozrnné produkty, játra, jogurty	Nezbytný pro metabolismus aminokyselin, pomáhá při tvorbě hemoglobinu. Nedostatek se projevuje dermatitidou či záněty v oblasti rtů. U

<sup>72</sup>HLÚBIK, P., OPLTOVÁ, L.: *Vitamíny*. Praha : Grada, 2004. Str. 127 – 128

		děti se nedostatek projevuje také podrážděností a zpomalením psychomotorického vývoje.
<b>Vitamín H (biotin)</b>	Kvasnice, játra, vnitřnosti, některá zelenina	Pomáhá udržet zdravé vlasy, kůži a nehty. Podílí se na tvorbě mastných kyselin. Napomáhá správnému fungování centrální nervové soustavy. Při nedostatku se objevuje nevolnost a malátnost.
<b>Vitamín C (kyselina askorbová)</b>	brokolice, kapusta, květák, ovoce, řeřicha, petržel, citrusové plody, rajčata, listová zelenina	Povzbuzuje růst a vývoj, udržuje šlachy, klouby, zuby, dásně, zvyšuje odolnost vůči infekcím.
<b>Vitamín D</b>	ryby, sluneční záření	Podporuje vývoj kostí a zubů.
<b>Vitamín E</b>	listová zelenina, ořechy, semena, rostlinný olej, celá obilná zrna	Kladný vliv na rozmnožování, podporuje srdeční činnost, zpracování mastných kyselin, tvorbu buněčných membrán, chrání játra, podporuje činnost nervového systému.
<b>Vitamín K</b>	výhonky vojtěšky, listová zelenina, mořské řasy, zelenina, celá obilná zrna, játra, zelí, špenát	Podporuje krevní srážlivost, snižuje riziko krvácení.

### Příloha 5: Makroelementy<sup>73</sup>

Látka	Funkce	Zdroj	Denní doporučená dávka
<b>Vápník (Ca)</b>	součást kostí a zubů, nervosvalová dráždivost, krevní srážlivost	mléko a mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, zelenina	800 – 1200 mg
<b>Fosfor (P)</b>	součást kostí a zubů, součást DNA, RNA nebo fosfolipidů	mléko a mléčné výrobky, maso, luštěniny, kvasnice	800 – 1200 mg
<b>Hořčík (Mg)</b>	normální funkce svalů, součást mnoha enzymů	zelenina, luštěniny, brambory	300 – 400 mg
<b>Sodík (Na)</b>	regulace osmotického tlaku	solené pokrmy, sůl	2500 mg
<b>Draslík (K)</b>	stabilita vnitřního prostředí (osmotická rovnováha)	zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy	2500 – 4000 mg
<b>Síra (S)</b>	součást aminokyselin, detoxikační pochody	bílkoviny, mléko vejce	0,5 – 1 g
<b>Chlor (Cl)</b>	udržování osmotického tlaku	kuchyňská sůl	75 mg

<sup>73</sup>NEVORAL, J. *Výživa v dětském věku*. Jinočany : H+H, 2003. Str. 408 - 409

## Příloha 6: Stopové prvky<sup>74</sup>

Látka	Funkce	Zdroj	Denní doporučená dávka
<b>Železo (Fe)</b>	elektronový transport, hemoglobin	játra, maso a masné výrobky s obsahem krve, žloutky,	10- 18 mg
<b>Selen (Se)</b>	antioxidant, imunitní systém	mořské produkty	50 – 100 µg
<b>Jód (I)</b>	Metabolismus	mořské ryby a produkty, vejce, mléko	150 µg
<b>Měď (Cu)</b>	součást enzymů, syntéza hemoglobinu	maso, vejce, luštěniny	2 – 5 mg
<b>Zinek (Zn)</b>	enzymy pro intermediární metabolismus a proteinovou syntézu	maso, sýry, vejce, obiloviny, luštěniny	10 – 15 mg
<b>Chrom (Cr)</b>	inzulinová aktivita, lipoproteinový metabolismus, genová exprese	pivovarské kvasnice, maso, sýry, pšeničné klíčky, ořechy	150 – 200 mg
<b>Kobalt (Co)</b>	součást vitamínu b12	zelenina, celozrnné produkty, vnitřnosti	5 – 10 mg
<b>Molybden (Mo)</b>	součást enzymů	játra, ledvinky, ovesné vločky, rýže	150 – 350 µg
<b>Mangan (Mn)</b>	složka enzymů	ovesné vločky, čaj, kakao, celozrnný chléb	2 – 3 mg
<b>Fluor (F)</b>	mineralizace kostí a zubů	ovesné vločky, čaj, kakao, celozrnný chléb	0,3 – 0,5 µg

<sup>74</sup>NEVORAL, J. *Výživa v dětském věku*. Jinočany : H+H, 2003. Str. 209

**Příloha 7: Normy pro školní stravování dětí předškolního věku určené MŠMT<sup>75</sup>**

<b>Potraviny</b>	<b>Přesnídávka, oběd, odpolední svačina (dávka v g)</b>	<b>Celodenní stravování (dávka v g)</b>	<b>Laktoovovegetarián ská výživa: přesnídávka, oběd, svačina (dávka v g)</b>
<b>Maso</b>	55	114	/
<b>Ryby</b>	10	20	/
<b>Mléko tekuté</b>	300	450	350
<b>Mléčné výrobky</b>	31	60	70
<b>Tuky</b>	17	25	12
<b>Cukry</b>	20	40	20
<b>Zelenina</b>	110	180	130
<b>Ovoce</b>	110	180	115
<b>Brambory</b>	90	150	90
<b>Luštěniny</b>	10	15	20
<b>Vejde</b>	/	/	15

---

<sup>75</sup>Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování [online]. Praha : 2009 [cit. 2011-08-07]. Dostupné z WWW : <  
<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2008sb-ktou-se-meni-vyhlaska-c-107-2005-sb?highlightWords=vyhl%C3%A1ka+107%2F2005+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD>>.



## Příloha 8: Energetické tabulky

<b>Maso, masné výrobky</b>										
Potravin a	Bílkovina [g/100g]	Tuk [g/100g]	Cukr [g/100g]	Energie kJ/100g	Bílk./energie [mg/kJ]	Sodík Na [mg/100g]	Draslík K [mg/100g]	Vápník Ca [mg/100g]	Fosfor P [mg/100g]	Fosfor/bílk. [mg/g]
hovězí maso	20,8	7,8	-	668	31,1	69	334	8	152	7,3
vepřové maso libové	17,3	18,2	-	992	17,4	45	400	24	175	10,1
vepřový bůček	9,1	56	-	2281	4	45	400	6	84	9,2
kuře	22,5	3,2	-	521	43,2	46	407	12	200	8,9
husa	16	33	-	1533	10,4	145	406	10	170	10,6
kapr	16	4,2	-	445	36	46	306	10	215	13,4
rybí filé	16,5	0,4	-	311	53,1	100	360	25	194	11,8
játra	19,7	4,8	1,7	554	35,6	86	325	12	354	18
ledvinky	16,3	4,6	0,8	475	34,3	254	231	10	234	14,3
sardinky v oleji	21,1	27	-	1407	15	785	433	354	434	20,6
paštika	14,9	31,5	1,9	1483	10	599	299	14	222	14,9
párky	14	27,7	1,2	1319	10,6	827	130	42	142	10,1
šunka	26,6	27,9	-	1512	17,6	1540	223	10	197	7,4
šunkový salám	16,3	13,6	0,1	806	20,2	1540	223	12	149	9,1
salám Vysočina	21,8	34,1	0,1	1680	13	818	260	16	191	8,8
salám uherský	25	44	-	2108	11,9	818	260	31	240	9,6
<b>Mléčné výrobky, vejce</b>										
Potravin a	Bílkovina [g/100g]	Tuk [g/100g]	Cukr [g/100g]	Energie kJ/100g	Bílk./energie [mg/kJ]	Sodík Na [mg/100g]	Draslík K [mg/100g]	Vápník Ca [mg/100g]	Fosfor P [mg/100g]	Fosfor/bílk. [mg/g]
mléko 2%	3,2	2	4,4	202	15,8	51	161	112	101	31,6
smetana 12%	3,2	12	4,2	567	5,6	41	122	106	78	24,3
šlehačka 33%	2,4	33	2,7	1306	1,8	26	77	80	61	25,4
jogurt bílý	5,7	4,5	9,7	424	13,4	62	190	180	135	23,7
kefir	3,3	3,6	1,7	218	15,1	50	160	120	93	28,1
zmrzlina	1,8	1,1	28,7	538	3,3	-	-	57	50	27,8
tvaroh měkký netučný	19,4	0,3	4,8	437	44,4	36	95	101	263	13,6
tvaroh měkký tučný	13,7	12	2,8	735	18,6	29	106	366	253	18,5
tvaroh na	28,6	0,9	6,2	643	44,5	48	126	152	394	13,8

strouhání										
sýr žervé	12,4	15	1,8	806	15,4	44	109	322	222	17,9
sýr tavený	19,6	11,4	0,8	785	25	918	86	420	380	19,4
sýr tavený smetanový	15,9	18	1,2	970	16,4	918	86	585	380	23,9
niva	19,8	26,5	0,8	1344	14,7	1408	114	634	375	18,9
eidam 30%	30,1	15	1,8	1121	26,9	983	159	690	440	14,6
ementál	26,8	27	2,2	360	74,4	983	159	887	539	20,1
vejce (2ks)	13	11	-	655	19,8	135	138	60	220	16,9
bílek (1 ks = 30g)	11	-	-	202	54,5	192	148	20	30	2,7
žloutek (1 ks = 20g)	16	31,4	-	1537	10,4	50	123	140	600	37,5

## Zelenina

Potravin a	Bílkovina [g/100g]	Tuk [g/100g]	Cukr [g/100g]	Energie kJ/100g	Bílk./energie [mg/kJ]	Sodík Na [mg/100g]	Draslík K [mg/100g]	Vápník Ca [mg/100g]	Fosfor P [mg/100g]	Fosfor/bílk. [mg/g]
brambory syrové	2	0,2	20,1	370		6	568	11	60	
brambory vařené	2	0,2	20,1	370		3	325			
celer	1,4	0,3	8,8	176		28	400	50	50	
petržel	3,3	0,4	18,3	361		33	880	89	82	
cibule	1,3	0,1	9,4	176		10	137	32	44	
pórek	1,8	0,2	9,4	185		9	314	80	30	
zelené fazolky	2,4	0,2	7,8	164		3	87	65	44	
kedlubny	2,1	0,2	6,2	139		7	260	46	50	
květák syrový	2,4	0,2	4,9	118		10	408	22	65	
květák vařený	2,4	0,2	4,9	118		50	87			
mrkev	1,1	0,2	9,1	172		23	287	39	37	
okurky	0,8	0,1	3	63		13	141	10	21	
papriky	1,2	0,2	5,3	109		2	212	6	25	
rajčata	1	0,3	4,8	105		3	288	13	28	
červená řepa	1,6	0,1	9,6	185		84	303	27	43	
hlávkový salát	1,3	0,2	2,8	71		3	208	22	25	
špenát	2,2	0,3	3,9	101		123	490	81	55	
kapusta	3,3	0,6	7,8	193		10	515	115	58	
zelí hlávkové	1,8	0,4	4,2	105		22	263	56	22	
meloun	0,7	0,2	6,0	105		20	224	20	16	

houby syrové	2,6	0,4	3,8	109	23,8	9	467	7	70	26,9
houby sušené	36,7	2,7	41,4	1239	29,6	14	2000	70	500	13,6

## Ovoce

Potravin a	Bílkovina [g/100g]	Tuk [g/100 g]	Cukr [g/100 g]	Energie kJ/100 g	Bílk./energie [mg/kJ]	Sodík Na [mg/100 g]	Draslík K [mg/100 g]	Vápník Ca [mg/100 g]	Fosfor P [mg/100 g]	Fosfor/bílk. [mg/g]
ananas čerstvý	0,5	0,2	12,2	197		2	247	16	11	
ananas kompot	0,5	0,2	22,1	357		1	57			
banán	1,2	0,2	23	380		1	348	8	28	
broskve	0,8	0,2	11,8	197		3	259	8	20	
citrón	0,3		10,5	164		6	163	35	15	
grapefruit	0,6	0,2	9,8	164		1	234	22	20	
pomeranč	0,9	0,2	11,3	189		3	197	33	25	
jablka	0,3	0,4	14,7	239		2	120	7	11	
hrušky	0,5	0,4	15,5	256		2	127	13	15	
jahody	0,8	0,5	8,3	155		2	161	28	30	
maliny	1,3	1,3	14,2	277		3	224	40	30	
meruňky čerstvé	0,9	0,2	12,9	214		1	320	16	25	
meruňky sušené	4,6	1	65,8	1092		56	1880	82	127	
rybíz červený	1,3	0,4	13,8	239		2	275	36	35	
švestky čerstvé	0,7	0,2	16,4	265		2	195	17	22	
švestky sušené	2,9	0,8	71	1138		12	864	71	92	
třešně	1,1	0,4	14,6	248		3	275	18	20	
hrozny	0,8	0,4	16,8	277		2	250	21	20	

## Přílohy, luštěniny

Potravin a	Bílkovina [g/100g]	Tuk [g/100 g]	Cukr [g/100 g]	Energie kJ/100 g	Bílk./energie [mg/kJ]	Sodík Na [mg/100 g]	Draslík K [mg/100 g]	Vápník Ca [mg/100 g]	Fosfor P [mg/100 g]	Fosfor/bílk. [mg/g]
chléb kmínový	5,6	0,9	51,4	1004	5,5	614	110	20	156	27,8
houska	9,9	3,5	60,4	1331	7,4	614	110	21	108	10,9
knäckebrót	10,7	2,3	70	1453	7,4	465	435	64	218	20,3
dětské piškoty	9,2	5,4	73,7	1583	5,8	60	145	36	220	23,9
vánočka	7,3	8,6	60,9	1466	5	377	159	19	111	15,2
těstoviny	11,7	2,2	74,1	1537	7,6	7	155	25	153	13,1
ryže	6,7	0,7	78,9	1487	4,5	6	113	24	135	20,1
mouka hladká	10,4	1,3	74,3	1487	7	2	118	25	121	11,6

ovesné vločky	13	7,5	67,8	1634	8,7	33	368	56	397	30,5
hrách	23,8	1,4	60,2	1394	17,1	38	985	57	388	16,3
čočka	25	1	59,5	1382	18,1	36	673	59	423	16,9
<b>Tuky</b>										
Potravin a	Bílkovina [g/100g]	Tuk [g/100 g]	Cukr [g/100 g]	Energie kJ/100 g	Bílk./energie [mg/kJ]	Sodík Na [mg/100 g]	Draslík K [mg/100 g]	Vápník Ca [mg/100 g]	Fosfor P [mg/100 g]	Fosfor/bílk. [mg/g]
máslo	0,5	81,1	0,3	3011			15	15	14	
olej	-	98,2	-	3650		-	-	1	-	
sádlo	0,3	99,3	-	3759		2	1	1	5	
slanina	2	85,3	-	3259		830	281	3	5	
<b>Pochutiny, další</b>										
Potravin a	Bílkovina [g/100g]	Tuk [g/100 g]	Cukr [g/100 g]	Energie kJ/100 g	Bílk./energie [mg/kJ]	Sodík Na [mg/100 g]	Draslík K [mg/100 g]	Vápník Ca [mg/100 g]	Fosfor P [mg/100 g]	Fosfor/bílk. [mg/g]
mák	19,5	40,8	24,3	2104	9,3	4	534	1400	610	31,2
mandle	18,6	54,1	19,6	2482	7,5	6	856	254	475	25,5
ořechy vlašské	15	64,4	15,6	2726	5,5	3	687	83	380	25,3
ořechy lískové	14,4	65,9	11	2692	5,3	3	687	186	693	48,1
cukr	-	-	99,5	1609	-	-	2	-	-	-
čokoláda hořká	4,9	31,9	60,5	2230	2,2	143	257	26	140	28,6
kakao - prášek	18	22	46,6	1806	10	650	534	136	665	36,9
pivo 12°	0,3	3,6	2	139	7,2	10	48	9	15	50
destiláty	-	-	-	1415	-	-	-	-	-	-

Tabulka byla převzata z knihy Praktická nefrologie V. Teplana, Grada Publishing 1998, doplněna a přepracována.

## Příloha 9: Jídelní lístky na leden 2011

Základní škola a Mateřská škola A. Štěpánka Dolany, příspěvk. org., 783 16 Dolany 174,  
tel.: 585151257, e-mail: [jsdolana@zsdolany.cz](mailto:jsdolana@zsdolany.cz)

# Jídelní lístek

od 3. - 7. 1. 2011

**Pondělí** - Chlebanek, pomazánka z taveného sýru, bílá káva  
Polévka hovězí se syrovým kapáním  
Vařené vejce, fazolové lusky na smetaně, brambory vařené, meduňkový džus  
Rychtářův chléb, pomazánka z tresčích jater, vitamínový čaj, jablko

**Úterý** - Dalamánek, zeleninová pomazánka, karotka, meduňkový čaj  
Polévka celerová s kukuřičnými lupínky  
Azu z kuřecího masa, rýže, salát z čínské zeleni, jahodový čaj  
Veka s pomazánkovým máslem, banán, kakao

**Středa** - Selská večka, pomazánka masová, paprika, jablečný čaj  
Polévka hrachová s uzeným masem  
Nudlový nákyp s tvarohem, čaj s citronem, pomeranč  
Chléb, pomazánka z tuňáku, bílá ředkev, šípkový čaj se sirupem

**Čtvrtek** - Sojový rohlík, tvarohová pomazánka, karotka, čaj s mlékem  
Polévka kapustová  
Pražská vepřová kýta, knedlík, salát z červené řepy, vitamínový čaj  
Čokoládový pudink, piškot, vitamínový čaj

**Pátek** - Žitný chléb, pomazánka z hlávkového salátu, třešňový čaj  
Polévka zeleninová s droždíovými knedličky  
Sekaná pečeně, bramborová kaše, míchaný kompot, sirup-lesní směs  
Rohlík, medové máslo, lipový čaj

Dobrou chut' všem přeje kolektiv školní jídelny

Helena Lindnerová  
vedoucí kuchařka

Miroslava Bogdanová  
ved.ŠJ

Doba spotřeby u obědů je do 13,30 h

Teplé a studené pokrmy jsou plněny do transportních obalů při teplotách stanovených platnou legislativou



# Jídelní lístek

od 10. - 14. 1. 2011

**Pondělí** - Chlebaček, pomazánka z Lučiny, karotka, bílá káva  
Polévka brokolicová  
Zapečené rybí filé se sýrem, bramborová kaše, salát z červené řepy, ovocný čaj  
Veka, pomazánka kukuřičná s rajčaty, ovocný čaj

**Úterý** - Rychtářův chléb, pomazánka z fazolových lusků, vitamínový čaj  
Polévka z vaječné jíšky  
Vepřový tokáň, těstoviny, salát z čínské zeleni, vitamínový čaj  
Jogurt s džemem, piškot, čaj s citronem

**Středa** - Dalamánek, pomazánka z ryb v tomatě, plátek okurku, meduňkový čaj  
Polévka hrstková  
Jablečný závin, kakao, pomeranč  
Chléb, pomazánka masová s kapií, malinový čaj

**Čtvrtek** - Žitný chléb, pomazánka ze strouhaného sýru, plátek papriky, lipový čaj  
Polévka vločková  
Krutí řízek přírodní, míchaná zelenina, brambory vař., sirup-lesní směs  
Rohlík, medové máslo, jahodový čaj

**Pátek** - Selská večka, pomazánka tvarohová, karotka, čaj s mlékem  
Polévka zeleninová  
Rizoto z vepřového masa, zelený salát, ananasový džus  
Slunečnicový chléb s pomazánkovým máslem, hruška, šípkový čaj se sirupem

Dobrou chuť všem přeje kolektiv školní jídelny

Helena Lindnerová  
vedoucí kuchařka

Miroslava Bogdanová  
ved.ŠJ

Doba spotřeby u obědů je do 13,30 h

Teplé a studené pokrmy jsou plněny do transportních obalů při teplotách stanovených státní legislativou





# Jídelní lístek

od 17. - 21. 1. 2011

- Pondělí** - Žmolenkový rohlík, jahodové mléko  
Polévka špenátová s polévkovými kroužky  
Smažený kuřecí řízek, bramborová kaše, mrkvový salát s broskvemi, ovocný čaj  
Rychtářův chléb s pomazánkovým máslem a vejcem, paprika, ovocný čaj
- Úterý** - Dalamánek pomazánka z balkánského sýru, pomeranč, malinový čaj  
Polévka krupicová s opečenou houskou  
Vepřový vrabec, dušené zelí, knedlík, jablečný čaj s echinaceou  
Karamelový pudink, piškot, jablečný čaj
- Středa** - Selská večka, rybí pomazánka, karotka, lipový čaj  
Polévka cizrnová s kukuřičnými lupínky  
Bramborové šišky s mákem, čaj s citronem, banán  
Chléb, pomazánka masová s lečem, třešňový čaj
- Čtvrtek** - Bulka s pomazánkovým máslem, jablko, šípkový čaj se sirupem  
Polévka slepičí s masem a těstovinou  
Hrachová kaše s párkem, okurek, chléb, lesní čaj, ZŠ+dospělí jablko  
Moskevský chléb, pomazánka z rybího filé, lesní čaj
- Pátek** - Chlebánek, rozhuda, plátek rajčete, čaj s mlékem  
Polévka pórková s kapáním  
Masové koule v rajčatové omáčce, rýže, hráškový džus  
Slunečnicový chléb, pomazánka brokolice, vitamínový čaj

Dobrou chut' všem přeje kolektiv školní jídelny

Helena Lindnerová - vedoucí kuchařka  
Miroslava Bogdanová - ved.ŠJ

Doba spotřeby u obědů je do 13,30 h  
Teplé a studené pokrmy jsou plněny do transportních





# Jídelní lístek

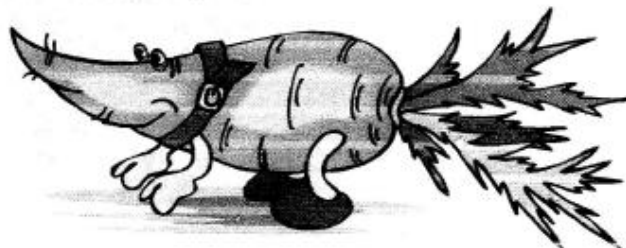
od 24. - 28. 1. 2011

- Pondělí** - Sojový rohlík, hermelínová pomazánka, karotka, mléko  
Polévka hovězí s rýží  
Vepřová kýta duš., dušená kapusta, brambory vař., jahodový čaj  
Rychtářův chléb, kapiové máslo, jahodový čaj, jablko
- Úterý** - Dalašánek, zeleninová pomazánka, rajče, lipový čaj  
Polévka z rybiho filé  
Boloňské špagety, ledový salát, hruškový džus  
Žitný chléb, tvarohová pomazánka, lesní čaj
- Středa** - Selská večka, pomazánka z makrel, plátek papriky, vitamínový čaj  
Polévka fazolová s kysaným zelím  
Domácí povidlové vdolky, kakao, mandarinka  
Chléb, pomazánka z játrového sýtu, šípkový čaj se sirupem
- Čtvrtek** - Slunečnicový chléb, vaječná pomazánka, bílá ředkev, malinový čaj  
Polévka petrželová s kukuřičnými lupínky  
Kuřecí řízek na způsob bažanta, rýže, ruský zeleninový salát, jablečný čaj  
Ovocná müsli tyčinka, bílá káva
- Pátek** - Chlebanek, pomazánka z droždí, ozdoba pórek, meduňkový čaj  
Polévka pohanková se zeleninou  
Pečený karbenátek, bramborová kaše, míchaný kompot, třešňový čaj  
Moskevský chléb, pomazánka z tuňáka, plátek okurku, třešňový čaj

*Dobrou chuť všem přeje kuchařská školní jídelna*

**Helena Lindnerová**  
vedoucí kuchařka

**Miroslava Bogdanová**  
ved. ŠJ



Doba spotřeby u obědů je do 13.30 h  
Teplé a studené pokrmy jsou plněny do transportních obalů při teplotách stanovených platnou legislativou



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Darina Nešporová
<b>Katedra:</b>	Antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Michaela Hřivňová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2012

<b>Název práce:</b>	Stravovací režim dětí v mateřské škole
<b>Název v angličtině:</b>	Child diet in Kindergarten
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce se zabývá problematikou stravovacího režimu v mateřské škole. Teoretická východiska práce jsou zaměřena na základní složky dětské výživy, pravidla zdravého a pravidelného stravování. Analytická část práce se zabývá rozбором stravování dětí v MŠ Dolany během ledna 2011 se zaměřením na dodržování norem pro školní stravování dětí předškolního věku určené MŠMT.
<b>Klíčová slova:</b>	Základní složky výživy, zdravá výživa, potravinová pyramida, školní stravování, jídelní režim, spotřební koš, kultura stravování, mateřská škola
<b>Anotace v angličtině:</b>	This thesis deals with the diet in kindergarten. The theoretical part is focused on the basic components of child nutrition, rule of healthy and regular eating. The practical part of thesis deals with the analysis of the diet of children in kindergarten Dolany during January 2011, focusing on compliance with the standards for school meals for children or preschool age set by the Ministry of Education.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	The basic components of nutrition, healthy diet, Kindergarten, school meals, diet regime, food culture, consumer basket, food pyramid
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1: Doporučené denní dávky pro vitamíny, cukry, tuky bílkovin Příloha 2: Doporučený denní příjem tekutin Příloha 3: Doporučené denní dávky jednotlivých druhů potravin pro děti 3-6 let Příloha 4 : Přehled vitamínů Příloha 5: Makroelementy Příloha 6: Stopové prvky Příloha 7: Normy pro školní stravování určené MŠMT Příloha 8: Energetické tabulky Příloha 9: Jídelní lístky na leden 2011
<b>Rozsah práce:</b>	55 stran
<b>Jazyk práce:</b>	český jazyk