



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Diplomová práce

Alternativní školství a jeho pohled na výživu a stravování žáků v dnešní době

Vypracovala: Bc. Lucie Hokrová
Vedoucí práce: Mgr. Margareta Garabiková – Pártlová, Ph.D.

České Budějovice 2021



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Pedagogical faculty
Department of Pedagogy and Psychology

Diploma thesis

Alternative education and its view of nutrition and eating pupils nowadays

Name of the author: Bc. Lucie Hokrová
Supervisor: Mgr. Margareta Garabiková – Pártlová, Ph.D.

České Budějovice 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Lucie Hokrová

Název diplomové práce: Alternativní školství a jeho pohled na výživu a stravování žáků v dnešní době

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Margareta Garabiková – Pártlová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá alternativním školstvím a jeho pohledem na výživu a stravování žáků v dnešní době. Práce si klade za cíl zjistit, jak alternativní školy nahlízejí na kvalitu a využití potravního koše v rámci stravování a výživy dětí v porovnání s tradiční školou. Mým zájmem bylo zjistit názor rodičů, jak nahlízejí na stravování svých dětí v alternativních školách a zda tomu přikládají velký význam. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je zaměřena na porovnání alternativního a tradičního školství s důrazem na vývoj, výživu a stravování dětí. Praktická část obsahuje výsledky kvalitativního výzkumného šetření, které bylo zrealizováno za pomoci analýzy dostupných zdrojů a následné studie rozhovorů.

Klíčová slova

Alternativní školství, vývoj dítěte od 3 let, výživa, stravování, spotřební koš, analýza dostupných zdrojů, kvalitativní výzkumné šetření

Bibliography identification

Name and Surname: Bc. Lucie Hokrová

Title of Diploma Thesis: Alternative education and its view of nutrition and eating pupils nowadays

Field of Study: Education concerning to Health Education

Department: Health Education, Pedagogical faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Margareta Garabiková – Pártlová, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract

The diploma thesis deals with alternative education and its view on the nutrition and eating habits of pupils nowadays. The work aims to find out, how alternative schools view the quality and use of the food basket within eating and nutrition of children in comparison with the traditional school. My interest was to find out the opinion of parents, how they view their children's eating in alternative schools and whether they attach great emphasis to it. The work is divided into theoretical and practical part. The theoretical part is focused on the comparison of alternative and traditional education with emphasis on the development, nutrition and eating of children. The practical part includes the results of a qualitative research survey, which was carried out with the help of analysis of available sources and subsequent study of interviews.

Keywords

Alternative education, child evolution from 3 years old, nutrition, eating, consumption basket, analysis of available resources, qualitative research survey

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 23.4 2021

Bc. Lucie Hokrová

Poděkování

Ráda bych věnovala poděkování Mgr. Margaretě Garabikové Pártlové, Ph.D. za vedení mé diplomové práce, za její pro mne cenné rady a čas, který mi při konzultacích osobně věnovala. Také bych velice ráda poděkovala vybraným alternativním a tradičním školám v krajském městě, za umožnění a realizaci mé praktické části diplomové práce. Všem tazajícím respondentům za zodpovězení mých otázek. Své rodině a svým blízkým děkuji za veškerou podporu a spolupráci při mých studiích.

Obsah

| | |
|--|----|
| ÚVOD..... | 8 |
| 1 Teoretická část | 9 |
| 1.1 Alternativní školství..... | 9 |
| 1.1.1 Vymezení pojmu alternativní a tradiční škola..... | 10 |
| 1.1.2 Alternativní školství a jeho charakteristické rysy, definice | 11 |
| 1.1.3 Vývoj alternativního školství | 13 |
| 1.1.4 Funkce alternativního školství..... | 16 |
| 1.1.5 Kritika alternativních škol..... | 16 |
| 1.2 Rozdělení alternativního školství | 17 |
| 1.2.1 Klasické reformní školy..... | 17 |
| 1.2.2 Církevní školy..... | 17 |
| 1.2.3 Moderní alternativní školy | 18 |
| 1.2.4 Typy alternativních škol | 19 |
| 1.3 Vývoj dítěte od 3 let a v období školní docházky | 30 |
| 1.3.1 Předškolní věk | 32 |
| 1.3.2 Mladší a střední školní věk..... | 37 |
| 1.4 Výživa | 39 |
| 1.4.1 Základní živiny | 40 |
| 1.4.2 Vedlejší živiny | 43 |
| 1.4.3 Pitný režim | 45 |
| 1.4.4 Zdraví prospěšné a škodlivé látky | 46 |
| 1.4.5 Zdravá výživa u dětí..... | 47 |
| 1.4.6 Typy výživy a jejich rizika..... | 50 |
| 1.5 Stravování a potravní koš..... | 52 |
| 1.5.1 Stravování v historii až po současnost | 53 |
| 1.5.2 Stravování dětí a dospělých | 55 |
| 1.5.3 Stravovací návyky a zvyky | 57 |
| 1.5.4 Stravování dětí v běžných a alternativách školách | 57 |
| 1.5.5 Potravní koš..... | 58 |
| 2 Metodologie..... | 60 |
| 2.1 Kvalitativní výzkumné šetření | 60 |
| 2.2 Výzkumné metody | 60 |

| | | |
|-------|---|----|
| 2.2.1 | Strukturovaný rozhovor | 61 |
| 2.2.2 | Analýza dostupných zdrojů | 61 |
| 3 | Praktická část | 64 |
| 3.1 | Cíl výzkumu | 64 |
| 3.2 | Výzkumné otázky | 64 |
| 3.3 | Výzkumný vzorek | 65 |
| 3.3.1 | Otevřené otázky směřující k vedení vybraného alternativního, tradičního školského zařízení a kuchyně | 66 |
| 3.3.2 | Otevřené otázky směřující se k rodičům dětí | 67 |
| 3.4 | Výsledky výzkumného šetření | 67 |
| 3.5 | Shrnutí výzkumných otázek | 71 |
| 4 | Diskuze | 74 |
| 5 | Závěr | 77 |
| | Seznam použitých zdrojů | 78 |
| | Seznam obrázků | 85 |
| | Seznam tabulek | 86 |
| | Seznam Příloh | 87 |

ÚVOD

Ve své diplomové práci se zabývám alternativním školstvím a jeho pohledem na výživu a stravování žáků v dnešní době. Toto téma jsem zvolila z důvodů mé současné práce, zvědavosti a mé momentální aprobace. Jelikož sama pracuji jako učitelka v tradiční mateřské škole a mám za sebou několik praxí v alternativních směrech, chtěla jsem rovněž poznat trochu lépe oblast spojenou se stravováním a výživou žáků a poukázat na možné rozdíly týkající se této sféry.

Tato práce si dala za cíl zjistit, jak alternativní školy nahlíží na kvalitu a využití potravního koše v rámci stravování a výživy dětí v porovnání s tradiční školou. Obsahuje kvalitativní výzkumné šetření, jehož výzkumný design je založený na analýze dostupných zdrojů, které poskytují vybrané tradiční s alternativními směry. Za pomoci strukturovaného rozhovoru zjišťuji názory vedení školy, vedení kuchyně a rodičů, jak nahlíží na stravování dětí v alternativních školách v porovnání s tradiční školou a zda tomu přikládají velký význam. Získané odpovědi dále zpracovávám vzhledem k výzkumným otázkám, které jsem si na začátku výzkumného šetření stanovila. Strukturovaný rozhovor směřovaný k vedení školy, vedení kuchyně a rodičům jsem po domluvě realizovala jak osobně v klidné části jejich zvoleného pracoviště, tak telefonicky. Každý rozhovor byl se souhlasem nahrán na diktafon a posléze v přesném znění přepsán. Diplomová práce obsahuje přílohou část, jež v sobě zahrnuje odpovědi na vytvořené otázky, které byly součástí strukturovaného rozhovoru, jídelníček, spotřební koš vybraného školského zařízení a podklady sloužící k zařazování potravin do spotřebního koše, které jsem získala z vybrané mateřské školy v rámci analýzy dostupných materiálů.

Východiskem práce je má vlastní zkušenost ve školství. Jelikož jsem se s tímto tématem alternativní školství a jeho pohled na výživu a stravování dětí osobně nesešla, rozhodla jsem se tomuto tématu věnovat větší pozornost a přiblížit ho tak svému okolí.

Teoretickým východiskem pro mě bude odborná literatura zaměřená především na alternativní školství, výživu a stravování dětí.

1 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části své diplomové práce se zaměřuji na popis, rozdělení a porovnání alternativního a tradičního školství. Rovněž rozepisuji vývoj dítěte v období školní docházky z pohledu M. Vágnerové, J. Langmeiera a D. Kučery. Dále se věnuji oblasti spojené s výživou. Globálně popisuj význam spotřebního koše a stravování dětí, které je pro mne v mé práci klíčové.

1.1 Alternativní školství

Alternativní školství se poprvé začíná objevovat při stabilizaci určité standardní školy ať už státní, nebo církevní. Z toho ustálení je patrné, že alternativní školy tak mohou být církevní, státní anebo soukromé. Alternativností se obecně vyznačovaly již některé filosofické školy v antickém světě. Souběžně s tím je tak tento pojem, (alternativnost) považován jako percentní jev v dějinách celého školství, avšak o alternativní škole v užším slova smyslu tak hovoříme až od přelomu 19. a 20. století. Jde především o velmi rozsáhlý pokus překonat, a hlavně změnit tradiční školu. Neustále narůstající spory a rozpory mezi tradiční školou a potřebami nové společnosti i právy každého jedince na všestranný rozvoj osobnosti uvedl do života hnutí, které nejen svým rozsahem, ale také bohatstvím svých aspektů nemá v dějinách obdoby (Svobodová, 1996).

Podle Průchy (2013) je alternativní vzdělávání mnohovýznamný a uvádí, že se tento pojem často využívá jako synonymický ekvivalent k jiným pojmům, jako je například netradiční škola, volná škola, nebo otevřená škola.

Pojem alternativní škola lze rovněž chápat také v užším slova smyslu, a to především jako instituci, která vzniká již od 20. století. Po ustálení samotného školství v 19. století a výraznému rozkvětu věd v druhé polovině 19. století se tak školství a samotné školy začínají pomalu odklánět od původní známé myšlenky naučit žáky vědomostem, dovednostem a schopnostem, které jsou běžně využitelné v každodenním životě. Učební látky neustále přibývá, často je velice složitě postavena a velice často bývají pranýřované pedagogické metody a postupy. Z těchto značných důvodů, proto vzniká alternativní školství (Kasper a Kasperová, 2008).

Je známá celá řada definic alternativního vzdělávání, například britský pedagogický slovník (D. Lawton, P. Gordon, 1993) ho popisuje takto. „ *Alternativní vzdělávání je brán jako obecný termín, který označuje odlišné vzdělávání nabízeného státem, či jinými tradičními institucemi. Tyto školy jsou tak velice často spojeny s radikálními koncepcemi vzdělávání, jako je například odmítání formálního kurikula*“(Průcha, 2012).

1.1.1 Vymezení pojmu alternativní a tradiční škola

K základním pojmům spadajícím pod alternativní školství řadíme také pojem tradiční neboli standardní škola (Průcha, 2012).

Rýdl (1999) znázorňuje hlavní rozdíly mezi těmito typy na následující tabulce, avšak v běžné a každodenní praxi tyto rozdíly nejsou až tak patrné.

Tabulka 1 Rozdíl mezi tradiční a alternativní formou

| Tradiční forma | Alternativní forma |
|--|--|
| Výuka plyne podle přesného, daného rozvrhu a organizace celého dne. | Rozvrh a organizace celého dne vychází ze zájmů a flexibility dětí. |
| Pedagog má monopol na pravdu a tu všechnu předává žákům, učitelé jsou státní úředníci. | Učitel je zde v roli poradce a partnera. Pedagog je zde ve služebním poměru vůči vzdělávací instituci. |
| Žák plní uložené úkoly dle předem daného zadání. | Žák sám rozhoduje o pořadí, rozsahu a tempa svého učiva. |
| Velký důraz na pamětné učení, memorování. | Důraz na objevování nových věcí, podpora vlastní vnitřní motivace. |
| Důraz na selektivní výkonnost a soutěživost žáka. | Důraz na spolupráci mezi žáky, podpora kooperativních činností. |
| Vzdělání je omezeno na prostor třídy. | Vzdělání a výchova je otevřena i mimo místnost a prostor školy. |
| Menší důraz je kladen na tvořivost, kreativitu, představivost a fantazii dítěte. | Důraz na rozvoj tvořivosti, fantazie a kreativity každého dítěte. |

Zdroj:Rýdl (1999).

V alternativním školství nalezneme takové školy, které se snaží poskytnout rozdíly od tradiční školy. Tato odlišnost se týká především cílů, ale i obsahu vzdělávání, metod a samotné organizace či vyučovacích forem. Obvykle se to však děje tehdy, prochází -li samotný výchovně vzdělávací systém reformami. Odborníci proto uvádí několik společných znaků alternativních školy:

- Dítě nesmí být nikdy potlačováno.
- Vytváří si samo pozitivní vztah mezi učitelem a dítětem.
- Škola jako taková, úzce spolupracuje s rodinou dítěte.
- Dítě se samo podílí na rozhodování o náplni své práce.
- Prostředí, ve kterém se dítě nachází, je jemu přizpůsobeno.
- Je zrušeno veškeré zvonění, které oznamovalo začátek a konec vyučovací hodiny.
- Děti jsou hodnoceny pouze slovně nikoli známkou.

Jednotlivé prvky alternativního školství však přebírají i klasické neboli standardní školy, rovněž je aplikují ve výchovně vzdělávacím procesu (Stodůlková, 2011).

1.1.2 Alternativní školství a jeho charakteristické rysy, definice

Slovo alternativní a jeho samotný původ je nalezneme v latinském alter – druhý neboli jiný či změněný (Průcha, 1996).

Pojem druhý by však nemělo být chápáno jako druhořadý, ale pouze jako druhá rovnocenná možnost, a to především ve smyslu výběru (Jůva a Svobodová, 1995).

Alternativní školy jsou známy především tím, že mají různý a bohatý charakter, a tudíž je velmi složité najít jednu podstatnou a stejnou definici, podle které, bychom mohli vycházet. Například německý pro nás nepříliš známý pedagogický slovník definuje alternativní školy takto:

„Alternativní školy jsou takové, které se odlišují zcela nebo částečně svými cíli, učebními obsahy, formami učení a vyučování, organizací školního života a spoluprací s rodiči, od jednotlivých charakteristik státní/veřejné školy, a tím nabízejí jinou možnost učení a vyučování. Alternativní školy vznikly z kritiky vznášené vůči veřejné škole a jsou

považovány z hlediska svých rozdílných antropologických, filozofických nebo pedagogických základů za reformní školy. Alternativní školy jsou zpravidla školy s neveřejným zřizovatelem, tj. svobodné školy.“ (Schaub a Zenke 2000, s. 28, cit. Z Průchy 2012, s. 22)

Alternativními mateřskými školami bývají velice často nazvány i školy s různými zřizovateli. Kromě státu nebo obce tak mohou tyto školy zřizovat i jiné subjekty, jako jsou například právnické firmy, či samotné fyzické osoby. Programy škol zřízené těmito zřizovateli mohou vycházet z rámcových vzdělávacích programů, které jsou akreditované Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy ČR a jsou tak zařazené do sítě jednotlivých mateřských škol. Ty si poté vytvářejí svůj vlastní školní vzdělávací program, avšak jako ostatní školy vycházejí ze základů Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, ve svých programech mají však některá specifika, jako je například začlenění víry a náboženství (Průcha, 2013).

Podle Svobodové, Jůvy (1996) všechny alternativní školy spojuje zejména kritika na dosavadní systém školství. Mezi velice časté kritizované prvky patří zejména – nedostatek pozornosti k celistvému rozvoji osobnosti každého žáka, velice malý prostor a možnosti estetického cítění, dále velké množství memorování a nátlaku, který je na žáky kladen.

Inovační záměry alternativních školy se tak naplňují v různých podobách, podle toho na jakých filozofických východiscích jejich autoři chtějí tvořit, které dílčí cíle samy preferují a jaké výchovné vzdělávací prostředky si vybírají (Svobodová, 1996).

V souvislosti s tím bych chtěla vysvětlit pojem Inovativní a Reformní škola, oba termíny se v alternativním školství objevují velice často.

1.1.2.1 Inovativní škola

Rýdl (1999) uvádí, že se jedná o poměrně o složitý a specifický pojem v české literatuře. V pedagogickém slovníku (Průcha et al. 2009, s. 105) můžeme nalézt následující definici, která se velice úzce shoduje s definicí Rýdla:

„V české pedagogice nový termín, označující školy, v nichž se uplatňují nějaké inovace ve vzdělávání, tj. odlišnosti od standardních vzdělávacích obsahů, forem učení

a vyučování, 13 hodnocení výkonu žáků aj. Termín inovativní škola není dosud jednoznačně vymezen, do značné míry se shoduje s významem termínu alternativní škola. Avšak zatímco „alternativnost“ se zakládá na dlouhodobých a západnějších koncepcích vzdělávání, „inovativnost“ se vztahuje spíše na dílčí a časově omezenější změny a úpravy.“(Průcha et al. 2009, s. 105)

1.1.2.2 **Reformní škola**

Jako další důležitý pojem v alternativním školství je považován termín Reformní škola. Podle pedagogického slovníku (Průcha et al. 2009) je tento pojem definován jako škola, která je výrazně podřízena alternativní škole jako takové. Jedná se především o směry, které byly výrazně rozvinuty v první polovině 20. století. Těmto směrům se budu podrobněji věnovat v dalších kapitolách.

1.1.3 **Vývoj alternativního školství**

Na počátku 20. století vzniká pro nás již dnes známá reformní pedagogika, která tak v těchto letech zažila svůj největší rozkvět. Se samotným pojmem reformní pedagogika se tak setkáváme nejenom v našich českých zemích, ale také například v německy mluvících zemích. Ve Francii však toto označení nenajdeme. Reformní hnutí je zde označeno pod pojmem *Nová výchova*, v Anglii pod termínem *Progresivní výchova* a v Itálii tak zvaný *Aktivismus* (Singule, 1992).

1.1.3.1 **Pokusné školy**

Pedagogické pokusy spojené se vznikem řad pokusných škol sahají až do vzniku Československé republiky. K řadě těchto pedagogických pokusů lze přiřadit jména jako například Josef Úlehla, František Bakule, nebo jméno významného otce pokusnictví Rudolfa Jedličky známého později pro svůj Jedličkův ústav. Ti všichni a řada dalších se pokoušeli o rozkvět něčeho nového (Spěváček, 1978).

Zásadní podstatou pokusných škol byly zejména pedagogické principy, ze kterých později vycházel pedagogický plán. Josef Příhoda tento plán charakterizuje následovně: „*Vedoucí ideou školské reformy jest idea pokroku. Základní ideou organizační jest jednotná škola. Základní ideou učebnou jest pracovní škola. Základní ideou výchovnou jest společenská škola. Politickou ideou školské reformy jest skutečná demokracie*“.(Váňová R., 1992).

Průkopníci pokusných škol se snažili chránit a celkově rozvíjet každého jedince. Byli to vychovatelé s vysoce vyvinutým smyslem, ze kterých si tak dodnes bereme příklad (Spěváček, 1978).

Zejména na našem území bylo alternativní školství ve 20. letech 20. století nazýváno „Pokusné školy“.

1.1.3.2 *Rozvoj reformní pedagogiky*

Před začátkem druhé světové války dochází k mnohým pokusům a změnám. Jednalo se zejména o zakládání tak zvaných reformních škol, jejíž myšlenky poté pronikají do celého školství, kde později dochází k změnám v tradičním školství, a mění se tak celkový charakter školy v 19. století (Singule, 1992).

Průcha (2012), uvádí několik známých jmen tohoto proudu:

1. O. Declory – Je brán jako zakladatel reformní linie, která se i dodnes uplatňuje v některých školách v Belgii a Francii. Již v roce 1907 založil v Bruselu reformní školu „Školu životem pro život“, v níž sám propagoval především principy pracovní výchovy a respektování každého zájmu dítěte.
2. P. Petersen – Němec, který v roce 1926 vydal knižně zásady své koncepce „nové výchovy, a to především v rámci neevropského kulturního hnutí“ k opozici k tradiční škole. Oddělil základní vyučovací předměty na hlavní a vedlejší, systém zkoušení dětí a striktní rozdělení časových úseků ve škole.
3. Ferrière – Švýcarský pedagog, jehož názory měly značný vliv na reformní pedagogické snahy, preferoval především tyto zásady:
 - Vychovatel, pedagog se musí vždy vcítit do osobnosti každého dítěte
 - Každá výchova ve škole a to nového typu by měla probíhat především podle zájmů dětí
 - Škola jako taková by měla být „samosprávou obcí“

Základem veškerých praktických činností dětí byla snaha, aby děti objevovaly, a to především svojí samostatnou prací, aby si samy vytvářely, hledaly, dedukovaly a tím tak získávaly nejen poznatky, ale především zkušenosti založené na svých vlastních prožitcích.

V roce 1921 byla založena Společnost pro novou výchovu (New Education Fellowship) a to známou Angličankou Beatrice Ensorovou. Jednalo se o mezinárodní společnost, která se snažila sama prosadit myšlenky a zásady reformní pedagogiky. Tato společnost byla známa rovněž tím, že vydávala významný časopis *The New Era*. Jejím programem se stal spis Švédky Allen Keyové – *Století dítěte* z roku 1900. Celkové působení této společnosti bylo však značně omezováno, a to především od nástupu Hitlera. Svoji činnost znovu plně obnovila až po skončení druhé světové války. V roce 1966 byla přejmenována na název, který je známý až do dnešní doby a to – *World Education Fellowship* (Kasper a Kasperová, 2008).

Reformní pedagogika, jež je spojována s řadou změn a hnutí v různých zemích světa se začala rozvíjet na počátku 20. století a obzvláště pak v jeho dvacátých a třicátých letech. Velice často je spojována s řadou teorií a s významnými pedagogickými mysliteli, jako byl například P. Petersen, R. Steiner a řada jejich následovníků. Na našem území byla tato pedagogika významně rozvíjena především mezi dvěma světovými válkami, avšak v období tehdejšího socialismu až do roku 1989 byla ostře kritizována – odmítána a to obzvláště z ideologických pozic. V dnešní době existuje však nespočet odborné literatury, která informuje o reformní pedagogice jako takové (Průcha, 2012).

Příchodem druhé světové války se celková pozornost přesunula opačným směrem a podstata veškeré reformní pedagogiky začala značně stagnovat. Další rozvoj a vývoj celkového alternativního školství tak nastává až v 60. a 70. letech.

1.1.3.3 **Situace v Čechách a na Moravě**

Podle Průchy (2012), bylo Československo zejména ve dvacátých a třicátých letech minulého století v oblasti školství a trendů jednou z nejprogresivnějších zemí v oblasti rozvoje alternativního školství. Tyto výsledky vyplývají z vysoké úrovně tehdejší reformní pedagogiky, která se ovšem bohatě zajímala o zahraniční pedagogiku, především o zahraniční pedagogické teorie. Za nejvýznamnějšího představitele této doby je považován významný pedagog a psycholog Václav Příhoda (1889-1979), který sám uskutečnil několik studijních pobytů v USA a v řadě jiných cizích zemí. Na úkor těchto pobytů k nám tak přinášel řadu nových teoretických, ale také praktických poznatků a trendů v oblasti školství.

Václav Příhoda vytvořil „Organizační a učební plán reformních škol“, podle kterého vyučovalo několik škol v Praze, v Humpolci a v řadě dalších měst na území České republiky. Příhodovým hlavním cílem byla celková reforma celého školství. Jeho činnost byla však několikrát přerušena či přesměrována (Jůva a Svobodová, 1995).

1.1.4 Funkce alternativního školství

Každý druh alternativní školy má své vlastní rysy, a proto není možné charakterizovat tyto školy jako jeden celek. Rozdíly, které se uváděly, jsou formulovány většinou vyhrcočně a velice neobjektivně. Alternativní školy jako takové je proto nutno charakterizovat nejen z hlediska jejich vlastností, ale především z hlediska jejich funkcí a produktů neboli jinými slovy řečeno, jak tyto školy pracují a k čemu směřují (Svobodová, 1996).

Základní funkce alternativního školství popisuje Průcha (2012) takto:

- Kompenzační funkce – která má za úkol vyplňovat značné nedostatky v tradičním způsobu vzdělávání ve standardních školách.
- Diverzifikační funkce – má zajistit rozmanitost a pestrost ve školském systému.
- Inovační funkce – má podpořit žáky v kreativitě a v samostatnosti a dává prostor pro zkoušení a zrealizování nových myšlenek a dojmů.

Alternativní školy se rozvinuly všude po světě jako pestrá mozaika, a to ve formě nejrůznějších specifických druhů a forem vzdělávacích zařízení (Svobodová, 1996).

1.1.5 Kritika alternativních škol

Alternativní pedagogika bývala velice často terčem velké kritiky. Jako hlavní kritizované prvky popsal ve své knize Průcha (2012) tyto:

1. Výběr pedagogů – a jejich zkušenost v alternativní pedagogice bývá velmi subjektivní.
2. Ustrnulost některých alternativních směrů – zde zmiňuje především reformní školy, u kterých uvádí častou izolaci od nových podmětů.
3. Odmítavý postoj vůči vědeckým analýzám – zde opět poukazuje na problém v tradičních školách.
4. Nemožný transfer inovací z alternativních škol do škol tradičního typu

Na rozdíl od řady kritizovaných prvků se v alternativním školství rovněž objevují i pozitivní přínosy jako je například větší možnost práce s přírodními materiály, či pestřejší nabídka vzdělávacích činností.

1.2 Rozdělení alternativního školství

Pojem alternativnost je, jak jsem již dříve zmiňovala, pojem poněkud různorodý, lze říct, že pojetí alternativní škola je tudíž jakákoliv škola a to bez ohledu na jejího zřizovatele, neboli škola státní či nestátní, která se však svou specifičností nějakým způsobem liší od tradičních škol běžného druhu. Ve světě se tak vyvinulo velké množství škol vycházejících z alternativních směrů. Některé z nich jsou pouze soukromé čili neveřejné, jiné se však uplatňují ve státním sektoru. Pro snadnější orientaci v těchto školách byla vytvořena základní typologie alternativních škol. Podle této typologie se rozlišují tři hlavní skupiny alternativních škol (Průcha 2012, Svobodová, 1996).

1.2.1 Klasické reformní školy

Řadí do sektoru nestátních školy. Jako základní rozdělení můžeme považovat:

- Klasické reformní školy do roku 1950
- Moderní reformní školy od roku 1950

Dále sem řadíme například školy waldorfské, montessoriovské, freinetovské, ale také jenské či daltonské, kterým se ve své práci budu nadále podrobněji věnovat (Průcha, 2012).

1.2.2 Církevní školy

Jinými slovy konfesní školy, které spadají rovněž do nestátní sféry. Do této oblasti zařazujeme školy z různých částí světa. Jsou však velice známé vůči své historické tradici, proto se dnes také vyskytují v různých počtech a v mnoha zemích. Církevní školy jsou tak velice často brány jako alternativa k běžným neboli standardním školám. Znamé jsou církevní školy v Německu, v Belgii, v USA, kde mají tyto školy významné místo ve školském systému samotném, a to především školy katolické, protestantské, či židovské. Církevní školy vznikaly také na území České republiky a již od roku 1984, kdy bylo jejich zřizování legislativně povoleno. Počátkem devadesátých let 20. století se

jednalo především o školy katolické, které byly zřízeny církví, později však šlo i o jiné školy jako například židovská základní škola v Praze. V dnešní době můžeme na našem území evidovat zhruba 120 a více církevních škol, které jsou zřízeny většinou katolickou církví nebo různými menšími církvemi (Průcha, 2012).

1.2.3 **Moderní alternativní školy**

Jde o pojem, který označuje souhrn všech současných typů alternativních škol, které však nejsou přímo odvozené od koncepce reformní pedagogiky, jinými slovy řečeno nejedná se o klasické reformní školy, ani o školy církevní. Tyto školy mají velice rozsáhlý počet variant všude po světě. Jedná se spíše o školy soukromé, avšak některé z těchto typů mohou být i státního charakteru. Moderní alternativní školy se opírají především o filosofické proudy, jejich konkrétní pedagogickou činnost lze shrnout následovně:

- Silné zapojení rodičů především v oblasti mimoškolní výchovy.
- Odmítání honby za učebními výsledky.
- Velice časté využívání mimoškolního prostředí (Průcha, 2012).

Průcha (2012, s. 63) uvádí výčet českých a zahraničních alternativních škol.

1.2.3.1 **České alternativy**

- Projekt Zdravá škola
- Otevřená škola – otevřené vyučování
- Projekt Začít spolu
- ITV – Integrovaná tematická výuka
- Projekt „Dokážu to?“
- Projektové vyučování
- Kooperativní učení
- Vzdělávací program Čtením a psaním ke kritickému myšlení
- Komunitní škola a vzdělávání

1.2.3.2 **Zahraniční alternativy**

- Školy s volnou architekturou
- Cestující školy
- Školy bez ročníků
- Mezinárodní škola a řada dalších

1.2.4 **Typy alternativních škol**

Podle Průchy (2013), se první alternativní programy začaly objevovat kolem roku 1990. Z klasických alternativ tak dále uvádí základní rozdělení všech mateřských škol, které vzniklo na začátku 20. století. Jedná se, o následující členění:

- Mateřská škola Waldorfská
- Mateřská škola M. Montessori
- Daltonský plán
- Jenský plán
- Mateřská škola C. Freineta

Nyní budu podrobněji charakterizovat a rozepisovat jednotlivé typy alternativních škol. Představím Vám a názorně popíši jednotlivé klasické reformní školy (zejména Waldorfská škola, Montessori škola, Daltonský plán, Jenský plán a škola C. Freineta).

Waldorfská škola

Rudolf Steiner (1861 – 1925)

Rudolf Steiner, který celý svůj život prožil v Německu a Rakousku je považován za myšlenkového tvůrce waldorfské pedagogiky. Své studium zakončil ve Vídni, kde rovněž nabyl vědomosti v oblasti literatury a filosofie (Svobodová, 1996).

Průcha (2012) uvádí, že Rudolf Steiner byl považován za zakladatele školy waldorfského typu a rovněž uvádí, že to byl rakouský filosof a pedagog, který sám vytvořil filozoficko – pedagogickou soustavu o výchově a člověku jako takovém. Souhrn

této koncepcce je nazván antroposofie se stala nedílnou součástí waldorfské pedagogiky.

Dahlin (2017) ve své knize uvádí, že pohled samotného Steinera byl jedinečný, a to zejména v tom, že se zabýval širším kontextem vzdělání v oblasti jak pedagogické tak sociální, duchovní i evoluční. Jeho myšlenky, ze kterých můžeme čerpat i nyní, jsou proto často považovány za filosofické, etické a ontologické. Především jsou však založeny na jeho duchovním porozumění člověka a světa, což tvoří základní kámen waldorfské pedagogiky.

Základní principy

Název waldorfské školy pochází od obce Waldorf ležící v Německu. Právě zde vznikla první škola tohoto typu, a to již v roce 1919. Tato škola byla určena především dětem továrních dělníků. Školy tohoto typu se nejdříve rozšiřovaly pouze v Německu, avšak v období druhé světové války byla jejich činnost přerušena. Po jejím skončení se však tyto školy začaly objevovat a zřizovat také v západní Evropě, USA, Kanadě, Austrálii a od devadesátých let také v České republice. K Waldorfské škole se tak váže řada přívrženců. Které jsou užívané doposud (Stodůlková, 2011).

Jedná se například o tyto:

- Svobodná – neboť pedagogové nepracují podle klasických osnov, ale výuku jako takovou plánují společně jak s dětmi, tak rodiči
- Jednotná – je určena pro děti od šesti do čtrnácti let
- Veřejná – to především z toho smyslu, že tato škola stojí mezi soukromou a státní školou
- Nekonfesní – mohou ji navštěvovat děti různých náboženství a rodin (Stodůlková, 2011).

Veškeré školy odrážejí stav naší společnosti, bude-li naše společnost materialistická, egoistická, či bez obav o lidské hodnoty, bude mít škola tendence tyto hodnoty odrážet. To vše popisuje ve své knize Selg (2010), který rovněž poukazuje na waldorfskou školu a na její odlišný pohled týkající se výchovy a vzdělání. Zmiňuje zde výchovu vzdělání, která vede k nové generaci lidských bytostí integrovaných do těla

a naší duše, současně s tím zdůrazňuje i Rudolfa Steinera, který se přesně takovým směrem vydal v realizaci svého waldorfského školství.

Z hlediska pedagogické, ale také didaktické kompetence lze waldorfskou pedagogiku charakterizovat i takto.

- Jedná se o nestátní alternativní školu, zřízenou soukromým zřizovatelem. Jinými slovy je označována jako „freie Schule“ – neboli svobodná škola.
- Plně organizovaná waldorfská škola je tak považována za dvanáctiletou školu integrovaného typu. Základní stupeň je rozdělen od 1. – 8. ročníku, vyšší stupeň tvoří 9. – 12. ročník. Za volnou součást waldorfského systému jsou považovány i mateřské školy (Průcha, 2012).

I samotná Waldorfská mateřská škola má své základní cíle, do kterých patří:

- Vytvořit klidné optimistické prostředí, ve kterém by se mohly projevat zcela přirozeně, a tak měly možnost samy se aktivně zapojit a rozvíjet svou tvořivost.
- Připravovat výchovnou práci tak, aby děti byly samy účastníci tohoto systému a tak se staly samy tvůrci (Průcha, 2013).

Waldorfská škola je zřejmě považována za nejrozšířenější typ alternativních škol, které vznikly na bázi reformně – pedagogického hnutí. Nejpočetnější zastoupení těchto škol najdeme v Německu, ale také v Nizozemsku, Rakousku. U nás v České republice se oblíbenost těchto škol mírně zvyšuje, a to především mezi rodiči (Průcha, 2012).

Jednou ze základních charakteristik waldorfské školy je považováno rozdělení učební látky do epoch, což jsou jinými slovy vyučovací jednotky, ve kterých se žáci soustředí na jedno a to samé učivo tak dlouho, jak oni sami potřebují a vyžadují (Stodůlková, 2011).

Průcha (2012), udává základní rozdělení Waldorfský škol:

1. **Základní školy** – sedm samostatných základních škol a to od prvního do devátého ročníku (tyto školy nalezneme například v Praze, Ostravě a v Písku ...), dále 1 waldorfská škola s 8 ročníky, která se nachází v Českých Budějovicích.
2. **Střední školy** – především tři střední školy, jež pracují podle vzdělávacího programu waldorfského lycea – Ostrava, Praha, Semily
3. **Speciální školy** – 1 speciální waldorfská škola ZŠ a SŠ, která se nachází v Praze.
4. **Mateřské školy** – několik mateřských škol.

Tradiční waldorfská škola má sama celkem 12. ročníků. Tyto ročníky se nadále samy dělí, a to na- nižší (1. -8. ročník) a vyšší (9. – 12. ročník). Celé toto rozdělení tak odpovídá vývojovým období každého dítěte podle Steinera. V současné době lze možnost zřízení i 13. ročníku s možností získání maturity (Grecmanová a Urbanovská 1996).

Základním východiskem celé Waldorfské pedagogiky je *antroposofie* (z řeckého slova anthropos – člověk a sofia – moudrost). Jedná se o filozofickou vědu, jejíž hlavní cíl je směřovat člověk k uvědomění si své vlastní podstaty (Rýdl, 1994).

Tyto školy mají v dnešní době mnoho podob, a to především v závislosti na místech kde vznikly, poměrech a požadavcích, které jsou na ně kladeny. Některé školy mají i speciální třídy pro děti s poruchami nebo různým druhem postižení. Řada škol rovněž buduje řadu internátů. Tyto školy jsou částečně financovány státními dotacemi, většinu příjmů však tvoří především příspěvky jednotlivých členů či spolkových fondů (Svobodová, 1996).

Obecně platí, že ve waldorfské pedagogice je kladen důraz především na osobní předpoklady pedagoga a také na spolupráci s rodiči. Učení jako takové je pojato integrovaně a probírá se tak v mnohem delším časovém úseku (Stodůlková, 2011).

Montessoriovská škola

Maria Montessori (1870 – 1952)

Italská lékařka, pedagožka a rovněž průkopnice mírového hnutí a organizátorka boje za práva dětí a také žen. Tato žena patří bezpochyby k nejvýznamnějším osobám reformně pedagogického hnutí. Její prvotní úsilí však směřovalo k mentálně postiženým dětem, když v roce 1907 založila v Římě „Dům dětí“ (Casa dei bambini), kde jako první vytvořila edukační prostředí v duchu významného pedocentrismu. Veškerá její činnost tak vycházela ze zkušeností s duševně postiženými dětmi, a především z vlastního pozorování těchto dětí v různých situacích (Průcha, 2012).

Podle Svobodové (1996), ve své odborné práci věnovala pozornost spíše dětským nervovým nemocím, souběžně však řídila katedru hygieny a zároveň pracovala jako pedagog. Po své dlouholeté praxi s mentálními dětmi nabyla nadbytek zkušeností.

Dlouholeté výsledky svého bádání z poznatků publikovala v řadě knih, které dodnes slouží jako inspirace. Její pedagogické myšlenky a poznatky se v mateřských školách začaly uplatňovat až od druhé poloviny devadesátých let 20. století (Průcha, 2013).

Základní principy

Jeden ze základních smyslů montessoriovské koncepce je vytvářet takové vzdělávací prostředí, které samo umožňuje přirozený a v ničem nenucený vývoj. Samotná vnitřní potřeba „něčemu se učit“ se vyvíjí v tzv. senzitivních fázích. Jinými slovy řečeno, jde o určitá období, v nichž je dítě obzvláště citlivé, a to především pro vnímání a chápání určitých jevů vnější reality. Spadají sem například senzitivní fáze pro pohybové činnosti, řeči a také morálního citění. Úkol výchovy ve směru montessori je právě připravovat smysluplné podmínky a prostředky, které jsou specifické pro tuto fázi (Průcha, 2012).

Právě Svobodová (1996) udává, že nabízení vzdělávacích materiálů učitelem není náhodné a jejich výběr úzce souvisí a koresponduje se senzitivními fázemi, kterým je podle ní důležité věnovat dostatek pozornosti. Poukazuje na to, že se jedná o určité časové úseky neboli citové momenty dítěte, v nichž je důležité použít didaktický materiál

Typickým příkladem didaktického materiálu jsou například velmi jednoduchá geometrická tělesa – koule, kužel (Svobodová, 1996).

Hainstock (1997) ve své knize inspirovanou právě montessori pedagogikou zmiňuje tento proud výchovy poněkud z jiného úhlu. Popisuje zde neinstitucionální pojetí vzdělávání, ale zabývá se aplikací montessori pedagogiky v domácím prostředí. Zmiňuje zde řadu pozitivních kladů, které montessori pedagogika má, jako je například praktičnost a využití celé škály materiálů, které pak mohou rodiče vhodně předvést dítěti i v domácím prostředí. Poukazuje na to, že dítě je ve svém přirozeném prostředí a v souvislosti s tím může tak celkový vývoj dítěte probíhat zcela plynule a přirozeně.

Marie Montessori sama rovněž pozvedla i tak zvaný pojem *kosmická výchova*. Cílem této výchovy je vybudování a utváření zodpovědnosti v každém dítěti a zároveň objasnění a pochopení vymoženosti lidské civilizace (Zelingová, 1997).

Jako hlavní cíle Montessori pedagogiky (Průcha, 2013) uvádí:

1. Pomoc dítěti rozvíjet jeho osobnost, podporovat jeho samostatnost, kreativitu a vlastní aktivní činnost
2. Vytvořit příznivé podmínky a prostředí s dostatečnými podmínkami směřujícími k rozvoji celé osobnosti dítěte

Desatero obsahového směřování Montessori v mateřských školách:

1. Obsah práce úzce souvisí s připraveným prostředím
2. Prostor každé třídy má své tematické oblasti – oblast matematiky, umění
3. Didaktické pomůcky – dostatek sloužící k rozvoji jedince
4. Rozvíjení matematického myšlení - od konkrétního myšlení k abstraktnímu
5. Oblast jazyka mluveného i psaného – obrázková abeceda
6. Umělecké aktivity – dramatická výchova, zpěv, tanec
7. Materiál pro cvičení běžných dovedností – sebeobslužné činnosti
8. Věkově smíšené děti
9. Důležitost venkovního prostředí
10. Učitelka působí nepřímo – pozorovatel (Průcha, 2013)

Obecně tedy platí, že v Montessori pedagogice se klade velký důraz na rozvoj smyslů a pohybových schopností. Prostředí, ve kterém se dítě pohybuje, plně respektuje jeho svobodné rozhodování se zaměřením na volbu svého vlastního tempa a obsahu samotných činností (Stodůlková, 2011).

Souběžně s tím pedagogika M. Montessori poukazuje na nezávislost každého dítěte, upozorňuje na to, že celkový vývoj jedince sám o sobě poukazuje a směřuje k jeho nezávislosti (M. Montessori, 1995).

Známa je proto věta „**Pomoz mi, abych to dokázal sám**“, která doprovází celou Montessori pedagogiku.

Daltonský plán

Helen Parkhurstová (1887 – 1959)

Právě tato známá učitelka pocházející z Ameriky založila roku 1911 střední experimentální školu (High School for Boys and Girls) v Daltonu ve státu Massachusetts, která vycházela z podstaty Daltonského plánu – výchovně vzdělávacího systému. Základy tohoto systému popsala autorka v knize *Education on the Dalton Plan* v překladu známá pod názvem (Výchova podle Daltonského plánu). Tato kniha byla později přeložena do mnoha jazyků a v roce 1923 vyšla poprvé v Londýně (Svobodová, 1996).

Autorka v ní popsala teoretické základy a také praxi své reformní školy. Především praxe vychází z ústředních principů. Jednalo se především o tyto principy:

- Svoboda žáka, ale také jeho vlastní zodpovědnost – každý žák si tak vytváří svůj vlastní program práce určen na jeden měsíc a na každý předmět zvlášť, v nichž jsou vymezeny výsledky, kterých má žák dosáhnout
- Zdůraznění kolektivní práce a vytváření sociálního a také demokratického vědomí u každého dítěte
- Vyvážené střídání skupinové a individuální výuky, jejíž pořadí si však žák určuje vždy sám (Průcha, 2012).

Základní principy

Každý žák tak má svůj vlastní plán práce na jeden měsíc. Společné učení probíhá pouze u některých předmětů jako je například – hudební, tělesná výchova či ruční práce. Žáci na konci měsíce tak předkládají své vypracované práce, nebo jsou sami vyzkoušeni a to většinou za pomoci písemných testů. V tomto systému platí, že pokud žák ve všech předmětech neuspěl, tak v žádném případě nepropadá o ročník níže, ale nemůže dál postoupit. Jde především o to, že základní princip Daltonského plánu je svoboda a vlastní zodpovědnost (Stodůlková, 2011).

Jak uvádí M. Montessori (2017), ruce jsou našim nástrojem a nástrojem našeho ducha, práce je pouhým tělesným cvičením sloužící pouze ve službách naší mysli.

Jako hlavní myšlenkou Daltonského plánu je zrušení tradičního plánu a systému vyučovacích hodin a také organizace samotné práce žáků ve třídách. Právě H. Parkhurstová poprvé rozdělila celkovou učebnu do několika předmětových okrsků, a to především podle jednotlivých ročníků, které samozřejmě vybavila příslušnými pomůckami (Svobodová, 1996).

Daltonské školy jsou tak velice často charakterizovány jako „školy s uvolněnou třídní strukturou,“ což je jeden z důležitých rysů alternativních škol. Souběžně s tím je však koncepce daltonského plánu často kritizována, a to díky potížím, jež často vznikají při jeho praktické realizaci. Jak uvádějí Svobodová a Jůva (1996, s. 50), obtíže způsobuje např. nedostatečné opakování látky, které je pro zapamatování nutné, dále nesystematické získávání poznatků, a hlavně přílišné spoléhání na žakovu aktivitu, neboť žáci se slabou vůlí, neteční apod. pracují méně a pomaleji, než jsou schopni (Průcha, 2012).

Je zřejmé, že každé dítě má svůj vlastní vnitřní řád a svůj vlastní smysl pro uspořádanost. Jeden z těchto smyslů je vázaný na vnímání vztahů k okolnímu světu,

druhý mu pak umožňuje uvědomovat si různé části svého těla a rovněž tak jejich vzájemnou polohu. Jedná se o určitý typ citlivosti, kterou lze nazvat „vnitřním orientačním smyslem dítěte“ (M. Montessori 2012).

Na Daltonský plán dále navazuje Winnetská soustava C. W. Washbourneho (1889 – 1968). V tomto případě se jedná především o pokus vytvořit individuální plán, který je určen na dva roky (Stodůlková, 2011).

Jenský plán

Peter Petersen (1884 – 1952)

Byl známý profesor pedagogiky a ředitel pedagogického semináře na univerzitě v Jeně. Původem Severoněmec, který se svými snahami pokusil sám vytvořit nový model školy, jenž by byl vhodný pro naši dobu (Svobodová, 1996).

Podle Průchy (2012) byl Petersen považován za průkopníka snahy o „novou výchovu“. Již od roku 1923 vedl svoji pokusnou školu, a to již při univerzitě v Jeně, kterou později sám přebudoval na školu pracovní. Petersenova pokusná škola se stala velice známou také v zahraničí, především jako tzv. jenský plán, který se charakterizoval určitými znaky.

Jedná se především o tyto rysy:

- Žáci jako takoví nejsou sdružováni podle svých jednotlivých ročníků, ale především podle věkových skupin
- Týdenní pracovní plán je vždy rytmický a také vyvážený
- Na školním prostředí se podílejí svojí činností také děti
- Neaplikuje se známkování, nýbrž vysvětlování (Průcha, 2012).

Ve svém obecném pojetí vychází Peter Petersen z ústřední teze Fröbelovy pedagogiky a ta zní, že „celý lidský život je výchovou“. Na tuto představu později sám navázal. Pod pojmem výchova si však představoval pouze pomoc jedinci, kterou mu já mohu nabídnout, nebo naznačit možná východiska, jak by daný jedinec, člověk, mohl jednat (Svobodová, 1996).

Základní principy

Za podstatný rys Jenského plánu je považována pospolitost. Touto pospolitostí není myšlena samotná třída, ale skupina dobrovolného seskupování. Školní docházka zde probíhá od šesti až do šestnácti let a každá skupina dopředu postupuje podle předem stanoveného týdenního plánu učiva. Samotné učivo je tak rozvrženo nikoliv do vyučovacích hodin, ale do kurzů, které nejsou samy o sobě povinné, ale i volitelné a vycházejí především z věkových možností žáků a jejich pracovního tempa. Do Jenského plánu jsou nadále zavedeny čtyři prvotní formy výchovy. Stodůlková (2011), je nadále definuje takto:

- Rozhovor
- Hra
- Práce
- Slavnost

Hra se v Jenském plánu aplikuje zejména ve formě volné hry, didaktické hry, ale rovněž i jako divadelní hry. Všechny způsoby a hra samotná jsou zde považovány jako důležitý předstupeň budoucího povolání každého dítěte (Rýdl, 2001).

Svobodová (1996), uvádí tyto formy Jenského plánu:

- Skupina mládeže – vzdělání připravující na budoucí povolání, odborné kurzy, odborní učitelé
- Vyšší skupina – skupinové práce, společné řešení skupinových otázek. Možnost volby dalšího cizího jazyka.
- Střední skupina – skupinová práce v oblasti kultury, zeměpisu a přírodních věd. Základní kurzy, a to v jazyce a také v počtech, výuka dějepisu, náboženství a řada dalších.
- Nižší skupina – úvod především do základních poznatků, čtení, psaní, počty, svobodná skupinová práce. Didaktické hry a také sjednocené vyučování.

Hlavní smysl Jenského plánu je především přizpůsobit školní prostředí běžnému životu ve společnosti. Je zde poskytnuta zcela přirozená pomoc při společných činnostech, při kterých starší děti pomáhají mladším (Stodůlková, 2011).

Jenský plán se tak stal jeden z hlavních přínosů a dodnes slouží jako inspirace pro školy a také výchovy na prahu 21. století (Svobodová, 1996).

Freinetovská škola

Célestin Freinet (1896 – 1966)

Syn jihofrancouzského rolníka, jehož dětství ovlivnilo nejen prostředí, ve kterém vyrůstal, ale také zkušenosti a především nelehká léta první světové války. Již od samotného počátku usiloval o přerušování tradičních norem, tradičních vyučovacích metod. Sám tak začal hledat nové postupy a přístupy, které si postupně objevuje a zároveň obohacuje z reformně pedagogických zdrojů. Souběžně s tím vycházel Freinet z analýz dětského poznávání skutečnosti. Již z toho postupně vyplývalo jeho úsilí nalézt takové formy školní činnosti, které by samy poskytovaly dětem možnost aktivní spolupráce a rovněž samostatného tvoření. Tyto činnosti stimuluje tzv. školní tiskárna. Děti si tak samy připravují svoje testy a tiskárna poté vytvoří předpoklady pro samotné dopisování dětí (Svobodová, 1996).

Základní principy

Školní tiskárna měla žáky taky zaujmout a byla charakterizována mnohostranným využitím. Rozvíjela jak manuální dovednosti dětí, tak i jejich intelektuální schopnosti, protože se tak sama stala podmětem k aktivní tvorbě. Děti si tak mohly začít psát dopisy, vzájemně si dopisovat a to i se zahraničními školami (Stodůlková, 2011).

Své pedagogické zkušenosti se však Freinet snažil neustále obohacovat, a to nejen školní kartotékou, ale například také školní knihovnou, či programováním nejen doma, ale také v zahraničí. I po své smrti zde Freinet za sebou zanechává pedagogický odkaz, který se tak dodnes stal hlavním předmětem trvalého zájmu a především inspirace (Svobodová, 1996).

Ve své výchově proto klade důraz:

1. Na zdraví a samotný elán každého jednotlivce, jeho tvořivé a aktivní síly, na seberealizaci každého z nás.
2. Na využití a aplikování bohatých vzdělávacích možností.
3. Na materiál, který my sami přineseme a techniky, které nám pomůžou přiblížit výchovu a vzdělávání realitě (Svobodová, 1996).

Za nejdůležitější prvky Freinetovy školy jsou považovány tyto:

- Třída má být mnohostranně rozčleněný prostor, který má sloužit především k pracovním činnostem
- Důraz je kladen na individuální týdenní pracovní plán pro každého žáka, jenž je dopředu projednaný se samotným učitelem
- Součástí prostředí má být rovněž ‚Pracovní knihovna‘, sloužící jako obohacení (Průcha, 2012). "

Na začátku týdne se mezi učitelem a jeho žákem projedná individuální pracovní plán, který vychází především ze zkušeností, schopností a dovedností jedince. Úkol samotné pracovní knihovny je především podněcovat žáky k samostatnému bádání a hledání. Součástí řady jsou také akustické programy (Stodůlková, 2011).

1.3 Vývoj dítěte od 3 let a v období školní docházky

K vývoji každého jedince se pojí obecný název vývojová psychologie. Tento termín doprovází celý vývoj, a proto následující stranu chci věnovat tomuto směru, sloužící jako objasnění samotného vývoje.

Vývojová psychologie

Anglicky řečeno (developmental psychology) je samostatný obor zabývající se psychickým vývojem celého lidstva. Zkoumá a popisuje nejen fyziologický vývoj jedince, ale rovněž i psychický vývoj, a to již od prenatální fáze jedince až po jeho stáří (Kučera, 2013).

Samotný psychický vývoj každého z nás lze rovněž charakterizovat jako proces vzniku, rozvoje a také zákonitých proměn psychických procesů a vlastností. Celkově se tak jedná o vzájemnou determinaci, diferenciaci a integraci, a to v rámci celé osobnosti člověka. Tyto změny se projevují po stránce kvantitativní tak kvalitativní – úbytek i celková změna různých funkcí, které se tak mohou nadále plynule rozvíjet (Vágnerová, 2005).

Podle Kučery (2013), samotná realizace psychického vývoje závisí na těchto faktorech:

1. Zrání – respektive souhrn veškerých dědičných předpokladů
2. Učení – proces, v němž hraje důležitou roli vliv zkušenosti

Langmeier (1991), vymezuje základní cíle vývojové psychologie takto:

- Vývojová psychologie se zabývá charakteristikou a následným popisem jednotlivých změn, jež jsou pro každé vývojové období typické.
- Jako základ slouží především empirické informace, díky kterým je možné obecné odvození obecných zákonitostí vývoje a jejich možných souvislostí.
- Obecným cílem je vytvoření jednotné vývojové teorie.

Psychický vývoj v sobě zahrnuje několik možných fází, lépe řečeno dílčích oblastí, které se tak rozvíjí ve vzájemné interakci. Mezi tyto fáze řadí Vágnerová (2012) následující:

1. Biosociální vývoj – zahrnuje veškerý fyzický vývoj a proměny s ním související, které mohou nadále ovlivnit různé faktory.
2. Vývoj kognitivních funkcí – zahrnuje veškeré psychické procesy, které se nějakým způsobem rovněž podílejí na získávání a uchování nově vzniklých poznatků.
3. Vývoj motivačně emoční složky – zahrnuje veškerou vývojově podmíněnou proměnu veškerých emocí.
4. Psychosociální vývoj – zahrnuje obecné proměny osobnostních a sociálních charakteristik, mezilidských vztahů, či způsobů chování

Vývoj jedince je ojedinělý. Ve své knize na to rovněž poukazuje Tetzchner (2019), který zdůrazňuje důležitost tohoto vývojového období a zmiňuje skutečnost typického

vývoje. Jelikož pokud sami známe jednotlivé období a znaky typického vývoje, jsme poté schopni rozumět i atypickému vývoji neboli vývoji dětí s různými poruchami.

Kučera (2013), současně poukazuje na možné činitele, které tak působí na vývoj jedince. Zdůrazňuje především tyto:

- Dědičnost
- Prostředí – klíčový vliv vzájemného působení organismu v prostředí
- Fyzické prostředí – působí zejména na kognitivní vývoj jedince
- Sociokulturní prostředí – vliv samotné socializace a celkové společnosti na vývoj jedince

Obecné znaky psychického vývoje

Znaky psychického vývoje lze obecně shrnout do několika bodů:

- Tento vývoj lze charakterizovat jako zákonitý proces, na sebe úzce navazujících vývojových fází.
- Vývoj je charakterizován jako celistvý proces, který v sobě zahrnuje všechny složky, fyzické, psychické, sociální i somatické stránky člověka.
- Vývoj za normálních okolností je rovněž brán jako kontinuem postupných proměn, a to v rámci celistvého rozvoje psychických vlastností.
- Tento vývoj nebývá vždy zcela plynulý a rovnoběžný (Vágnerová, 2005).

Jeden ze základních znaků a také tvrzení je však považováno, že období lidského vývoje zejména dětství se relativně stále prodlužuje, a to zejména vlivem stoupání v žebříčku fylogenetické řady (Langmeier, 2006).

1.3.1 Předškolní věk

Jako předškolní věk lze jinými slovy označit období, které je spojeno s nástupem do mateřské školy tj. od dovršení 3. roku a ukončuje jej počátek povinné školní docházky, které přichází v šesti a sedmi letech. Dítě v tomto období prochází jedinečnou a intenzivní fyzickou i psychickou změnou (Šimíčková a Čížková, 2003).

Předškolní věk je obecně charakterizován v oblasti stabilizace – dítě v předškolním věku si tak již plně uvědomuje svoji pozici ve světě a jeho vzájemnou odlišnost ke světu (Vágnerová, 2012).

Jako výrazný znak v tomto období je považována dětská energie, nadšenost a samotná zvědavost dítěte. Souběžně s těmito skutečностями se v dítěti nadále rozvíjí jeho motorické schopnosti. Je zřejmé, že ve všech činnostech a věcech, jež dítě v tomto období vykonává, se velice výrazně projevuje především jeho vlastní fantazie, kreativita a představivost, která je pro tento věk typická (Allen, 2002).

Hra je dalším typickým znakem a úzce souvisí s celkovým vývojem jedince v tomto období. Samotný pojem je velice často definován zejména jako aktivita fyzická, či duševní, která je dítětem prováděna jen pro uspokojení svých vlastních potřeb (Langmeier, 2002).

Již samotná Gebhartová (1989), poukázala na neopakovatelnost vývoje v předškolním věku dítěte. Především zmiňovala roli výchovně vzdělávací a výchovně estetickou kde poukazuje na nezastupitelnost samotného umění a literatury.

Šulová (2003) zdůrazňuje, že dítě se rodí jako zcela bezbranný člověk, který je plně závislý na pomoci druhých lidí. Zároveň poukazuje na skutečnost, že dítě i své socio – efektivní postoje formuluje především v předškolním období, a to zejména v emocích, které zrovna prožívá.

Předškolní věk bývá často označován jako období iniciativy samotného dítěte. Jedinec tak má tam sám potřebu vytvořit si něco vlastního, a budovat tak svůj pocit bezpečí stálosti a jistoty (Vágnerová, 2012).

1.3.1.1 **Rozvoj motoriky**

Tříleté dítě samo v sobě zakončilo velice důležitou etapu, v níž se naučilo chodit a bez pomoci druhých se tak volně pohybovat. Chodí i běhá stejně tak dobře, jako se mu daří padat, zdokonaluje se i jeho chůze ze schodů bez jakéhokoliv držení. Často se jedná o změny velice nenápadné, i tak jsou pro celkový vývoj dítěte velice důležité, neboť právě tyto činnosti často ovlivňují místo dítěte ve společenství vrstevníků a svoji pohybovou činností ve hrách si tak dítě nadále vylepšuje svoji soběstačnost. Jeho motorický vývoj se tak neustále zdokonaluje (Langmeier, 2006).

Pro popisované období je typická proměna fyzického vzhledu dítěte. Jednotlivé proporce těla a poměr hlavy k celkové výšce těla se tak mění. Dochází k tomu růstem dlouhých kostí. Zakončení tohoto růstu nastává kolem šestého roku, kdy vzniká osifikace zápěstních kůstek, což je velice důležitý mezník pro rozvoj jemné motoriky. Dítě v předškolním věku si stále zdokonaluje svoji zručnost, a to zejména při práci s různými předměty. Kolem čtvrtého roku dítěte ustupuje jeho obourukost a začíná se projevovat dominance jedné ruky. Je zřejmé, že od této chvíle můžeme sami pozorovat, zda dítě bude mít dominantní pravou, nebo levou ruku. Zlepšení motorické koordinace s sebou přináší také celkové zklidnění a vyrovnanost dítěte (Šimičková a Čížková, 2003).

Podle Vágnerové (2008) dítě v tomto období již samo zvládá například jízdu na koloběžce, na kole. Chůze dítěte se tak pomalu automatizuje a stává se elegantnější a plynulou. Pohyb patří v tomto období k nejpřirozenější aktivitě dítěte a je úzce spojen s celkovým rozvojem myšlení, vnímání, řeči i inteligence. Rovněž je považován za důležitý prostředek socializace dítěte v tomto období.

1.3.1.2 *Rozvoj percepce*

Percepce- neboli vnímání je jeden z důležitých poznávacích procesů, jenž bezprostředně zahrnuje všechny smyslové podměty. Tento proces dítěti umožňuje nejenom přijímat, ale také rozpoznávat jednotlivé informace. Vágnerová (2005) ve své knize poukazuje na to, že vnímání u dítěte v předškolním období se úzce upíná na aktuální skutečnost.

Dítě začíná rozlišovat jednotlivé barvy a samo je schopno diferencovat zvuky z různých zdrojů. Stejně tak se nadále zdokonalují čichové a chuťové buňky. Právě správná diferenciací zvuků je nezbytná pro správný vývoj řeči a komunikačních schopností dítěte, následně i psaní, čtení a počítání (Šimičková a Čížková, 2003).

Na závěr bych chtěla ještě zmínit důležitou roli hmatu. Dítě v toto období, již samo rozpozná a identifikuje předměty, používané například pro naši denní potřebu.

1.3.1.3 *Rozvoj kognitivních funkcí*

U dítěte v předškolním věku převažuje paměť mechanická, která úzce souvisí s postupným rozvojem řeči. Právě toto období je typické na formulování trvalejších

osobních vzpomínek, i když bývají velice často útržkovité a poněkud nepřesné (Vágnerová, 2008).

Pozornost dítěte však stále nedokáže být zcela úmyslná a stálá, nemusí to však vždy záležet pouze na věku dítěte, ale také na jeho temperamentu. Pokud je však aktivita pro dítě dostatečně stimulující, dochází k progresivnímu rozvoji jeho vnímání, spojeného s určitou potřebou neustálého experimentování (Plevová in Šimičková a Čížková 2003).

Vágnerová (2012) poukazuje na to, že prožívání každého dítěte je tzv. výjímavá dynamika, jež je velice úzce ovlivněna vzájemnými vztahy, a to zejména potřebou jistoty, bezpečí a určitou potřebu změn.

Podle Bednářové, Šmardové (2005) může u dítěte v tomto věku nastat oslabení prostorového vnímání, což může výrazně ovlivnit řadu dalších činností dítěte.

Orientace v prostoru se u dítěte v předškolním věku vyznačuje určitou mírou egocentrismu. Dítě má neustálou tendenci přeceňovat velikost blízkých podmětů a naopak podceňovat velikost vzdálenějších subjektů. Jedinec v tomto věku ještě sám nedokáže rozlišit polohy nahoru a dolů (Vágnerová, 2012).

Začíná se rozvíjet Piagetovo pojmové myšlení, které aplikuje zejména prvky analýzy, syntézy a srovnávání. Řeč dítěte se nadále rozvíjí a zdokonaluje díky intenzivní pojmotvorné činnosti, v níž se však velice často ještě stále vyskytují chyby, jelikož si děti novotvary pro pojmenování nových věcí často samy vymýšlejí, neboť s nimi nemají svoji vlastní zkušenost. Dochází nadále k zlepšení gramatického vyjadřování a samotné řeči, která slouží jako důležitý vyjadřovací prostředek (Plevová in Šimičková a Čížková 2003).

1.3.1.4 *Emoční a socializační vývoj*

Rodina předškolního dítěte zůstává jako jedno z nejvýznamnějších prostředí, které zajišťuje primární socializaci jedince. Jinými slovy řečeno uvádí dítě do společnosti ostatních lidí. Pojem socializace bývá často definován různě široce, v podstatě se však

předpokládá, že samotný socializační proces v sobě zahrnuje tři důležité vývojové aspekty a to tyto:

- Vývoj sociální reaktivity – jedná se o vývoj bohatě diferencovaných emočních vztahů.
- Vývoj sociálních kontrol – zahrnuje vývoj jednotlivých norem, které si jedinec získává na základě vztahu s dospělým jedincem.
- Osvojení sociálních rolí – neboli vzorců chování a postojů, které jsou od dítěte očekávány v rámci společnosti (Langmeier, 2006)

V rámci socializace u dítěte v tomto období dochází k nekritickému přijímání svých vlastních rodičů, probíhá zde vysoká ovlivnitelnost myšlení dítěte a velice podstatné jsou i vrstevnické vztahy mezi dětmi (Kučera, 2013).

Jakákoliv činnost dítěte v tomto období je úzce vázána na citové prožitky a na samotnou potřebu sebeprosazení. Vzorce chování dítěte čerpá zejména ze svého okolí, ve kterém se pohybuje a ve kterém vyrůstá. Sám nedokáže přesně analyzovat důsledky jednotlivých činů, a tak často jedná poněkud stereotypně. Zdrojem veškerých podmětů se stává dospělá osoba, rodič (Vágnerová, 1999).

Velkou roli zde hraje egocentrismus, který je považován za jednu z nejdůležitějších vlastností při budování vlastní identity. Dítě v předškolním věku si začíná vytvářet svou vlastní identitu díky lidem, se kterými je kontaktu, věcem které mu patří, a v neposlední řadě také prostředí ve kterém se pohybuje. V tomto věku si také dítě samo uvědomuje neměnnost jeho pohlavní identifikace, a to v oblasti jak biologické, tak sociální. Dítě si tak samo začne vytvářet city k druhým lidem díky vrstevnickým vztahům, a souběžně tak objevuje city k sobě samému – sebecit. Dále dochází k rozvoji intelektuálních citů, sloužící dítěti k uvědomování si kladných pocitů z úspěšně odvedené práce a city estetické, které dítě prožívá u něčeho hezkého – čtení pohádek, tanec (Plevová in Šimičková a Čížková, 2003, Vágnerová, 2008).

Pokud dítě vyrůstá z přirozených a zcela stabilních podmínek, veškeré vývojové změny probíhají zcela plynule a již u samotného dítěte můžeme postupem času vidět řadu pokroků.

1.3.2 Mladší a střední školní věk

Raný školní věk dítěte trvá přibližně od šestého do sedmého roku dítěte a je z pravidla zahájen nástupem na základní školu. Z pravidla trvá toto rozmezí dva roky a poté pokračuje období středního školního roku, které je ukončeno mezi 11 a 12. rokem dítěte, a to zhruba v době přechodu samotného dítěte na druhý stupeň základních škol, kdy se začínají objevovat první známky dospívání dítěte (Vágnerová, 1999).

Jedinec, který dosáhl školní zralosti, je již sám schopný analyticko – systematického vnímání, které mu umožňuje rozlišení různých zvuků a zrakových prvků. Hovoří již v plynulých větách a je schopný udržet pozornost a následného zapamatování pojmů, vzorců, symbolů. Mezi typické znaky budoucího školáka patří samozřejmě zvědavost, tvořivost a požadavky týkající se například plnění jednotlivých úkolů. Emočně a sociálně zralý předškolák již dokáže plně kontrolovat své emoce a city a rovněž akceptuje svoji novou sociální roli spolužáka. (Petrová in Šimičková a Čížková 2003).

Do školní připravenosti dítěte je také řazena jeho orientace v hodnotovém systému a normách společnosti. Ve finále jde o určitou zralost CNS dítěte, která se projevuje ve všech činnostech, jednání a chování jedince a schopnosti jeho koncentrace a pozornosti (Vágnerová, 1999, 2012).

1.3.2.1 *Rozvoj motoriky*

Významně a poměrně souvisle se v tomto období rozvíjí a neustále zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby se tak postupně stávají rychlejší a zautomatizované. Nápadná je zejména zlepšená celková koordinace pohybu celého těla. S tímto vývojem tak úzce souvisí vzrůstající zájem o pohybové hry a také sportovní výkony. Motorický výkon dítěte však nezávisí pouze na věku, ale také na vnějších podmínkách, v nichž se dítě pohybuje. Jedinec v tomto věku si je už sám dobře vědom svých nezdarů, a proto si své vlastní dovednosti a schopnosti velice často porovnává s ostatními dětmi v tomto věku (Langmeier, 2006).

1.3.2.2 *Rozvoj percepce a kognitivních funkcí*

Neustále se zvětšující schopnost analyzovat a diferencovat přicházející podměty umožňuje dítěti stále kvalitnější poznávání. Samotné vnímání přestává být náhodné, ale stává se cílevědomou činností zejména od konkrétních podnětů, kdy přechází

zejména k vnímání všeobecného. Zhruba kolem 1. roku jedince, toto vnímání již dosahuje přibližně stejné úrovně jako u dospělého člověka. Dítěti však nadále chybí dostatek zkušeností, ze kterých by mohlo čerpat. Další rozvojem prochází také zraková i hmatová citlivost. Stále dochází ke zlepšování rozlišnosti jednotlivých barev a zdokonalení sluchu (Plevová in Šimičková, a Čížková, 2003, Vágnerová, 2008).

Předškolní dítě je již samo schopno řešit nějaké problémy na úkor vyvolání paměťové stopy dřívějších vjemů. Avšak podle Piageta je dítě samo schopno logických operací až na počátku školního věku, kdy je samo schopno řešit řadu úsudků odpovídajících zákonům logiky (Langmeier, 2006).

Schopnost dítěte využívat různé logické operace úzce podporuje zvládnutí a chápání času. Dítě je tak schopno akceptovat reálnou skutečnost jako danou, sám tak u ní nepředpokládá žádnou změnu. Velice důležitý je v tomto období u jedince subjektivní pocit zátěže, který je považován, za důležitý mezník v rozvoji strategického uvažování. Strategické uvažování je poté velice důležité zejména při řešení nejrůznějších problémů. V tomto věku lze zmínit tři strategie učení pokusem a omylem, logickým odvozením na základě vlastní předchozí zkušenosti a v neposlední řadě učení nápodobou (Vágnerová, 1999).

Podle Vágnerové (2008), k posilování kognitivních funkcí může dojít dvojím způsobem. Jako první způsob uvádí myšlení konvergentní, kdy daný problém je vysvětlený, ale pouze jedním způsobem. Jako druhý způsob uvádí myšlení divergentní, jež naopak hledá více správných a pro dítě přijatelných odpovědí.

Zhruba od 11. let věku dítěte dochází k velice širokému rozvoji a rozšíření jazykového slovníku. Tento rozvoj však velice úzce souvisí s podmětným prostředím, ve kterém dítě vyrůstá. Začíná již chápat základ slova jako takového a samotné základy gramatiky (Kučera, 2013).

1.3.2.3 *Emoční a socializační vývoj*

Langmeier (2006) uvádí, že rodina dítěte zůstává nadále tím nejvýznamnějším prostředím, které bez pochyby zajišťuje primární socializaci dítěte. Jinými slovy řečeno

uvádí jej do společnosti ostatních lidí. Tento proces socializace v sobě zahrnuje tři důležité vývojové mezníky:

1. Vývoj sociální reaktivity – vývoj emočních vztahů zejména k lidem z nejbližšího okolí.
2. Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací – jde zejména o vývoj norem, pravidel ve společnosti.
3. Osvojení sociálních rolí – takové vzorce chování, které jsou od dítěte očekávány.

Emoce dítěte v tomto věku úzce souvisí se zráním CSN. Zráním dětského organismu se tak projevuje celkovou reaktivitou a také zvýšením emoční stability. Dítě je tak schopno samo se postupně vyrovnávat a odolávat možné zátěži. Samotný Erikson toto období označuje za fázi citové vyrovnanosti (Vágnerová, 2005).

Jedinec v tomto období již sám pociťuje například pocit vlastní viny a také uspokojení z vlastního odvedeného výkonu. Nadále má však určit é potřeby, které by měly být neustále naplňovány. Spadá sem zejména potřeba stálého rodinného zázemí a potřeba stimulace, zejména ze strany svých vrstevníků (Kučera, 2013).

1.4 Výživa

Výživa jako taková je považována za jeden z nezbytných faktorů k udržování našeho života. Dodává našemu tělu potřebnou energii, která je nutná k fyziologickému a psychologickému fungování našeho organismu. Jinými slovy můžeme výživu definovat jako proces, děj, jehož součástí je trávení, vstřebávání, transport, skladování, metabolismus a vylučování pro nás již nepotřebných látek (Kleinwächterová a Brázdova, 2005).

Hrubý (1997) ve své knize uvádí, že výživa je jedním z nejdůležitějších činitelů okolního prostředí, který bezpochybně ovlivňuje celkový vývoj a zdraví každého člověka. Avšak mnozí lidé si tento aspekt zcela neuvědomují a často tak tento význam podceňují.

Hollyer (2004) zase tvrdí, že to, co pravidelně konzumujeme, hodně vypovídá o tom, odkud sami pocházíme a také jací vlastně jsme. Apeluje na to, že každý jedinec ve světě má své vlastní představy o tom, co jemu samotnému chutná.

1.4.1 Základní živiny

Podle Kastnerové (2011) je základní rozdělení živin následující: bílkoviny (proteiny), cukry (sacharidy) a tuky (lipidy). Každá samotná potravina však v sobě nadále obsahuje různé poměry těchto jednotlivých složek a vodu.

Všechny základní živiny by proto podle Hřivnové (2013) měly být přijímány v následujícím poměru:

Tabulka 2 Rozdělení živin

| | |
|-----------|---------|
| Bílkoviny | 15 % |
| Tuky | 25–35 % |
| Sacharidy | 50–55 % |

Zdroj: Hřivnová (2013).

Bílkoviny

Bílkoviny (Proteiny) jsou biologické makromolekuly, jež jsou obsaženy ve všech živých buňkách. Jejich struktura je tvořena jedním, nebo více polypeptidickým vláknem. Jsou považovány za jednu z hlavních složek struktury všech buněk našeho těla. Jedná se nejenom o vlákna aminokyselin, ale rovněž jsou bílkoviny považovány za základní stavební látku velkého množství hormonů, enzymů a také protilátek. Jsou nezbytně důležité pro celkový růst, nápravu, ale také obranu našich tkání (Blatná, 2005).

Bílkoviny se skládají z jednotlivých aminokyselin, které můžeme nadále dělit. Dle Hřivnové (2014) můžeme aminokyseliny nadále rozdělit:

- Esenciální – člověk je sám musí přijímat potravou, jsou pro naše tělo nepostradatelné. Jedná se především o tyto aminokyseliny – Leucin, Valin, Methionin...
- Neesenciální – jsou považovány za postradatelné, jejich příjem není až tak nutný – Glycin, Alanin, Cystein a řada dalších.
- Seimiesenciální – jsou považovány za nepostradatelné, avšak pouze v době růstu, patří sem – Arginin a Histidin.

Podle Jungbauerové a Vodákové (1996), plní proteiny v organismu následující funkce: stavební, transportní, regulační, katabolickou a také obrannou.

Při nedostatečném přísunu bílkovin stravou postupně dochází ke spotřebování vlastních tělesných bílkovin – jinými slovy řečeno, dochází k ubývání svalové hmoty, což doprovází oslabení imunity, špatné hojení ran a vede to k řadě dalších problémů. Naopak při nadměrném přísunu těchto látek dochází k velkému zatížení jater a zejména ledvin (Mužík, 2007).

Tuky

Tuky (Lipidy) tvoří nedílnou součást našeho organismu. Jedná se o malé hydrofobní molekuly, které mají hustotu menší, než je samotná hustota vody. Lipidy se tak mohou vyskytovat jak v pevném (tuk), tak kapalném skupenství (olej). Tuky jsou nadále nezbytné pro udržení dobrého zdravotního stavu (Sluková a kolektiv, 2016).

Lipidy jsou obecně považovány za vysoký zdroj energie. Tento zdroj energie může být nadále označován jako přímý, či nepřímý (známý též jako podkožní tuk). Dále je tuk velice důležitý pro regulaci naší tělesné teploty a činnost mozku. Jejich složení závisí na poměru sloučenin mastných kyselin a glycerolu. Mastné kyseliny můžeme rovněž nadále dělit, a to na nasycené, nenasycené a transnenasycené mastné kyseliny (Kunová 2004).

Hrnčířová a Rambousková (2013) popisují toto dělení takto:

- Nasycené tuky – jejich obsah je složen zejména z nasycených mastných kyselin, nadměrný přísun těchto tuků zvyšuje riziko nemocí srdce a cév. Zdrojem jsou převážně potraviny živočišného původu, avšak v menší míře i potraviny rostlinného původu např. kokosový olej.
- Nenasycené tuky – složeny hlavně z nenasycených mastných kyselin, jejich účinky jsou považovány za příznivé. Mají důležitý význam zejména pro správnou funkci mozku. Jako hlavní zdroj jsou považovány ryby, ořechy, avokádo a řada dalších.

- Transnenasyčené tuky – složené z trans nenasycených mastných kyselin, pro člověka jsou však velice nezdravé. Vznikají zejména při ztužování tuků, či samotném smažení. Zdrojem mohou být různé oplatky, koblihy atd.

Veškeré trávení tuků probíhá v tenkém střevě. Právě zde se všechny tuky přijaté potravou hydrolyzují působením žluči a pankreatické šťávy. Vzniklé produkty se zde nadále resorbují střevní sliznicí (Heinrich, 2015).

Dostatečný příjem lipidů je důležitý zejména v dětství, a to v souvislosti s vývojem jedince. Při nedostatečném příjmu, může dojít k značným poruchám růstu a k zvýšenému riziku vzniku chronických onemocnění. Naopak při velkém příjmu tuků může dojít k řadě kardiovaskulárních chorob a inzulínové resistance, která může vést až k diabetu 2. typu (Stránský a Ryšavá, 2010).

Sacharidy

Sacharidy (Glycidy, jinými slovy cukry), jsou rovněž považovány za jednu z hlavních živin, a proto by i tyto látky v našem jídelníčku neměly nikdy chybět.

Podle Kastnerové (2011) jsou sacharidy především heterogenní skupinou organických sloučenin, které z pravidla obsahují zejména uhlík a prvky vody, a to zejména v poměru 1:1. Navzájem se však liší velikostí molekuly a samotnou strukturou. Zužitelné sacharidy obsažené v potravě jsou tvořeny zejména sloučeninami monosacharidů.

Cukry jsou známé zejména tím, že po jejich přijetí dochází k značné přeměně na glukózu, která je plnohodnotným zdrojem energie pro všechny buňky lidského těla.

Sacharidy můžeme obecně rozdělit do těchto skupin:

1. Monosacharidy
2. Disacharidy
3. Oligosacharidy
4. Polysacharidy (Turek, Šíma a Michalová, 2013).

Kastnerová (2011) toto dělení nadále rozepisuje takto:

1. Monosacharidy – jejich základ je tvořen pouze jednou cukernou jednotkou. Patří sem zejména – Glukóza, Fruktóza a Galaktóza
2. Disacharidy na jejich vzniku, se podílejí dvě cukernaté jednotky
3. Oligosacharidy - jsou obsaženy třemi až deseti cukernatými jednotkami
4. Polysacharidy- tvořeny více než deseti cukernatými jednotkami, patří sem zejména Glykogen, Celulóza a vláknina

Pokud člověk nepřijímá dostatečné množství sacharidů, může doházet k postupnému úbytku energie a také ke zhoršení pracovního výkonu. Naopak při příliš velkém příjmu může dojít ke vzniku řadě civilizačních chorob jako je například obezita, či cukrovka (Hřivnová, 2014).

1.4.2 Vedlejší živiny

Jako vedlejší živiny obecně označujeme minerální látky a nám pro zdraví prospěšné vitamíny. Těmito živinami se budu rovněž podrobněji věnovat ve své práci.

Minerální látky

Podle Píthý a Poledne (2009), jsou minerální látky pro náš život nepostradatelné, ačkoliv je jejich energetická hodnota zcela nulová.

Jako základní rozdělení minerálních látek uvádí (Kastnerová, 2011) následující členění:

1. Sodík – jehož hlavní funkcí je udržení stálého osmotického tlaku v našem těle, jako zdroj sodíku můžeme považovat např. – kuchyňskou sůl;
2. Draslík – má nedílnou součást pro zachování acidobazické rovnováhy a rovněž stálého osmotického tlaku, společně se sodíkem, je nezbytná pro správnou činnost lidských svalů (srdeční sval), jako zdroj můžeme navrhnout zejména ořechy, či celozrnné cereálie;
3. Vápník – hraje významnou roli v procesu sráživosti krve, kde jeho hlavní činnost spočívá v převodu protrombinu na trombin, jako nejvýznamnější zdroj je považováno například mléko, tavené sýry a řada dalších mléčných výrobků;

4. Fosfor – podílí se stavbě všech kostí, zdrojem fosforu jsou zejména mléčné výrobky, ale také maso, tavené sýry;
5. Hořčík – je součástí řady známých enzymů, plní zejména stavební funkci, neboť se podílí na stavbě kostí, zdrojem hořčíku jsou především rostliny;
6. Síra – v lidském těle je síra zastoupena především v aminokyselinách cysteinu a metioninu, má nedílnou součást na detoxikaci cizorodých látek, jako zdroj síry můžeme považovat zejména proteiny jak živočišného, tak rostlinného původu.

Za další minerální látky, které jsou pro člověka důležité, bychom mohli považovat například – molybden, chrom a selen, neboť se podílejí na ochraně tkání a pevnosti našich kostí.

Vitamíny

Vitamíny jsou pro naše zdraví nezbytně důležité, jelikož posilují náš celkový imunitní systém, a zabraňují tak nežádoucím podmínkám, které by mohly narušit naše zdraví.

Podle Mužíka (2007), jsou vitamíny prospěšné zejména proto, že napomáhají buňkám a orgánům dělat jejich práci. Ve své knize poukazuje na řadu vitamínů, které napomáhají například ke správnému vidění, či ke zlepšení srážlivosti krve.

Podle základního rozdělení, jak uvádí (Hrnčířová a Rambousková, 2013) dělíme vitamíny takto:

- Vitamíny rozpustné v tucích – A, D, E, K
- Vitamíny rozpustné ve vodě – C, B

Kastnerová (2011) dále vitamíny rozpustné v tucích rozepisuje takto:

1. Vitamín A (Retinol)- jinými slovy je tento vitamín označován jako růstový, jeho tvoření začíná již v játrech samotným oxidačním štěpením, využití nalezneme zejména v kožním lékařství například při léčbě akné
2. Vitamín D (Kalciferol) – jehož hlavní funkce spočívá v resorpci a metabolismu, rovněž tak umožňuje syntézu bílkovin, za jeho hlavní zdroj považujeme játra, mléko, máslo...

3. Vitamín E (Tokoferol) – známý také jako přirozený antioxidant, pozitivně působí na celkový růst a na reprodukci, zdrojem tohoto vitamínu je zejména listová zelenina
4. Vitamín K – označení pro hromadnou skupinu derivátů, jejich hlavním účelem je podporovat správnou stavbu kostí, zdrojem jsou zelené rostliny, luštěniny, ale také třeba sýry

Vitamínům rozpustné ve vodě a jejich podrobnější charakteristice se dále věnovaly (Urbánek, Urbánková a kolektiv, 2008):

1. Vitamín C (kyselina askorbová) – jeden z nejvýznamnějších vitamínů, je důležitý zejména při syntéze kolagenu a aktivitě enzymů, jako zdroj toho vitamínu můžeme použít například jahody, brambory, pomeranč atd.
2. Vitamín B – do této skupiny spadá ještě řada dalších vitamínů, jako je například vitamín B1, B2, B3 a řada dalších, jejich hlavní funkcí je zejména pomoc při metabolických přeměnách, či jsou nezbytnou součástí membrán, zdrojem mohou být rovněž luštěniny, maso...

Obecně je zřejmé, že vitamíny nám zcela jistě pomáhají, a proto je zapotřebí denně tyto látky přijímat. Avšak i zde se mohou objevit značné komplikace, které mohou být doprovázeny řadou problémů.

Obecné označení těchto komplikací popisuje Kastnerová (2011), která zmiňuje pojem hypervitaminóza. Jinými slovy řečeno předávkování se vitamíny, která současně s tímto pojmem poukazuje na nutnost dávkování jednotlivých vitamínů vzhledem k vývojové úrovni a věku každého jedince.

1.4.3 Pitný režim

Podle Kastnerové (2011) je pitný režim nezbytně důležitý, jelikož člověk bez vody vydrží naživu nejdéle 2 – 3 dny. Uvádí, že člověk v průměru za den vyloučí zhruba kolem 2,5 litru vody a to zejména močí, stolicí, dýcháním a kůží. Aby byl náš organismus schopen tuto hladinu vyrovnat, je třeba mu tekutinu průběžně dodávat. Dostatek tekutin pak

zajišťuje, nejen látkovou výměnu, ale i dobrou funkci našich ledvin. Naopak při nadměrném nedostatku vody může dojít k akutním, či chronickým problémům.

Fořt (2000), uvádí, že malé děti musí přijímat mnohem větší objem vody než dospělý jedinec. Jako důvod zmiňuje více pohybových dovedností, které děti vykonávají, a tím pádem se tak více potí.

K doplnění a dodržování pitného režimu nám zásadně pomáhají různé druhy nápojů. Základní přehled nealkoholických nápojů zmiňuje i Hřivnová (2013):

- Pitná voda – zahrnuje jak vodu ze studny, tak vodu z vodovodu
- Minerální voda – patří sem taková voda, jejíž zdroj je velice dobře chráněn, je čistá a také stabilní
- Vody perlivé – jinými slovy řečeno jsou takové vody, které jsou sycené oxidem uhličitým
- Zeleninové a ovocné šťávy – oblíbený nápoj zejména malých dětí
- Čaje – do této skupiny patří různé druhy čajů – černý, zelený, ovocný
- Limonády – jejichž pití by mělo být do jisté míry omezené, jelikož jsou často složené z cukrů a umělých barviv.

1.4.4 Zdraví prospěšné a škodlivé látky

Podle obecného tvrzení jsou zdraví prospěšné látky takové, které jakkoliv nenarušují, či neomezují naše zdraví, ba naopak. V zásadě do této skupiny spadá celá řada vitamínů, kterým jsem se věnovala v předchozí kapitole. Co vše v sobě zahrnuje termín škodlivé (cizorodé) látky a kdo se těmito látkám obecně věnuje, budu posléze ještě podrobněji popisovat.

Podle Kastnerové (2011), se v dnešní době dostává do potravin stále více „cizorodých látek“. Do potravin se tyto látky dostávají dvěma způsoby:

- a) Neúmyslně – tyto látky označujeme jako kontaminanty v potravinách
- b) Úmyslně – zejména v podobě aditiv, za účelem zlepšení všech vlastností potravin.

Základní rozdělení kontaminantů a aditivních látek popisuje Kastnerová (2011) takto:

- Do kontaminantů (toxických látek) spadají tyto prvky – olovo, kadmium, rtuť, esenciální prvky, organické toxické látky, polychlorované bifenyly, chlorované dioxiny, estery kyseliny ftalové, polyaromatické uhlovodíky, heterocyklické aminy a v neposlední řadě také mykotoxiny
- Aditivní látky mají následující dělení – dle zahrnuté látky, na základě zařazení podle vyhlášky ministerstva zdravotnictví a dle působení na samotné zdraví člověka

V souvislosti s vysokou konzumací těchto škodlivých látek mohou začít značné zdravotní potíže, jako jsou například otravy. Proto je velmi důležité vybírat si a konzumovat správné druhy potravin, jež v sobě neobsahují vysokou míru nežádoucích látek.

1.4.5 Zdravá výživa u dětí

Jídlo a obecně výživa děti doprovází již od samotného početí a po celý jejich život. Vše začíná již v období těhotenství, kdy plod přijímá potřebné živiny od matky, po narození je tato potrava nahrazena mateřským mlékem. S přibývajícím věkem se dítě osamostatňuje a jeho strava (jídlo) se neustále obohacuje. Objevuje se postupné rozlišování toho, co je sladké, co slané, hořké, či kyselé. Některá jídla odmítá, jiná preferuje. Díky stravování dítě získává nadále nové zkušenosti, a více se tak začleňuje do světa dospělých jedinců. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Nezastupitelnost zdravé výživy si ve své knize uvědomuje i Wardová (2002), která poukazuje na rychle se rozvíjející dobu kolem nás v souvislosti se zdravou výživou u dětí. Ve své knize nabízí řadu zdravých, snadných receptů (nadýchané zdravé palačinky), které by měly rodičům pomoci k rychlejší přípravě zdravých pokrmů v dnešní trochu uspěchané době.

Zdravá výživa každého dítěte má velice důležitý význam, neboť podporuje správný vývoj, růst a zdraví každého jedince. Je však zcela zřejmé, že i výživa má svá specifika a odlišnosti. Neboť jak sami dobře víme, dítě není to samé jako dospělý, a proto i dětská výživa má některé zvláštnosti.

Podrobněji se těmito zvláštnosti zabývala Břízová a Kuncová (1983), která uvádí že:

- Růst a vývoj každého dítěte je odlišný od dospělého jedince, a to nejen v oblasti týkající se hmotnosti, či výšky, ale i jednotlivých tkání a buněk.
- U každého dítěte se vytváří obranný mechanismus, který mu napomáhá překonávat určité životní situace, zejména se to týká obranného systému a na to musíme brát zřetel při podávání dostatečného přínosu potravin.
- Nutriční návyky každého dítěte se nevytváří až v předškolním věku, nýbrž vznikají již u novorozenců a kojenců.
- Vztah mezi výživou a onemocněním dítěte se začíná projevovat již v prvních letech jeho života, tato onemocnění však nejsou geneticky podmíněna, ale mají úzký vztah právě k výživě a stravování dítěte
- „Výživová zranitelnost“ je u dětí mnohem pravděpodobnější, než u dospělého člověka

1.4.5.1 *Desatero dětské výživy*

Podle obecného znění a základních pravidel dětského stravování platí tak zvané desatero dětské výživy. Při jeho pravidelném dodržování přispíváme k celkovému zdraví každého dítěte. Do těchto deseti pravidel zahrnujeme:

1. Strava každého dítěte by měla být dostatečně pestrá, vyvážená, s obsahem ovoce, zeleniny, drůbeže, ryb a mléčných výrobků.
2. Důležitou roli hraje pravidelnost ve stravě. Každé dítě by mělo jíst pětkrát až šestkrát denně odpovídající porci jeho růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dbát na kvalitní zdroje surovin - zejména bílkovin, jako jsou například luštěniny, cereálie, ale také ryby.
4. Několikrát denně pít mléko, či konzumovat mléčné výrobky.
5. Omezit živočišné tuky, které lze snadno nahradit rostlinnými.
6. Značně omezit konzumaci sladkých cukrovinek.
7. Omezit používání samotné soli.
8. Dodržovat pravidelný pitný režim – děti 1,5 - 2,5 litru denně.

9. Rodiče by měli být pro své dítě kladným příkladem a sami je tak učit zdravému způsobu života.
10. Rodiče by měli důkladně znát a společně s praktickým lékařem kontrolovat zdravotní stav svého dítěte (Desatero výživy dětí, 2003, online).

1.4.5.2 **Potřeba živin v dětském věku**

Potřeba živin v dětském věku se neustále mění v souvislosti s vývojem každého jedince. Pro jednotlivá vývojová období jsou charakteristické jiné potřeby a normy jednotlivých surovin.

Jak uvádí Allen a Marotz (2002), samotné dětské období je charakterizováno již od samotného porodu a končí tak osmnáctým rokem dítěte. Celkově jde o dobu, která je charakterizována význačnými změnami. Tyto změny se však netýkají pouze růstu a vývoj, ale také řadě nutričních potřeb těchto jedinců.

Obecně do tohoto systému řadíme tato období:

1. Prenatální období (doba od početí do porodu)
2. Novorozenecké období (od narození do 28. dne)
3. Kojenecké období (od 28. dne do 1. roku)
4. Batolecí období (od 1. roku do 3 let)
5. Předškolní období (od 3. roku do 5. roku)
6. Školní období
7. Adolescence) od 16. roku – po konec dospělosti)

Podrobnějšímu rozepisování příjmu živin a stravování dětí během jejich vývoje se budu věnovat v nadcházející kapitole mé práce - stravování a potravní koš.

1.4.5.3 **Vliv rodiny a společnosti na výživu dětí**

Ke správnému předpokladu zdravého, fyzického a psychického vývoje dítěte je zapotřebí především dobře fungující rodina. Jedině úplná rodina tak tvoří harmonický vztah mezi dětmi a jejich rodiči. Toto soužití má nedílnou součást na výživě a stravování dětí, jelikož první poznatky a zkušenosti s jídlem získá dítě právě v rodině.

Podle Volfa a Volfové (1996) je rodina považována za první místo, kde se děti učí přijímat nové jídlo a utváří si tak o něm prvotní postoje. Celkový životní styl každé rodiny se tak úzce projevuje ve vývoji nutriční osobnosti dítěte.

Vliv celkové rodiny na výživu dítěte se dá aplikovat v různých směrech. Do těchto oblastí spadají například:

- Genetické vlivy;
- Výchovné metody rodičů, které aplikují;
- Vliv ostatních sourozenců;
- Celková ekonomická situace rodiny;
- Sociální a také kulturní pozadí rodiny.

Ve vývoji a vlivu celkové společnosti na výživu dětí nalezneme široké zastoupení různých činitelů, kteří se na ovlivňování společně podílejí.

Základní rozdělení těchto subjektů zmínila ve své knize Fraňková a kol. (2000), která v oblasti společnosti ovlivňující výživu dětí uvádí tyto ovlivňující činitele:

- Vliv vrstevníků – zejména kamarádů;
- Vliv prarodičů a ostatních příbuzných.;
- Vliv sdělovacích prostředků – například televize, rádio.;
- Vliv mateřské školy – jídelníček v mateřské škole, pestrost stravy, zkušenost kuchařek.

1.4.6 Typy výživy a jejich rizika

Způsob naší výživy v dlouhodobém horizontu ovlivňuje celkový stav a zdraví každého z nás. Při malém nebo naopak, nadměrném množství složení stravy může vzniknout řada problému, či dlouhodobých nemocí. V souvislosti s těmito riziky vznikly různé typy výživy, které v dnešní době můžeme samy upřednostňovat.

1.4.6.1 **Makrobiotika**

Makrobiotika je režim stravování a výživy, který za svůj prvotní cíl považuje především prodloužení našeho života. Kořen tohoto slova pochází z řeckého makros = velký a bios = život. Její hlavní princip je tak založen na dvou protichůdných, ale navzájem se stále přitahujících kosmických silách jin a jang (Ferré, 2007).

Stránský a Ryšavá (2010), ve své knize poukazují na to, že makrobiotika je dieta založená zejména na celozrnných obilninách. Samotnou sílu jin a jang popisují takto:

- a) Jin = síla, která sama v sobě zaručuje, že organismu neustále roste a střeďá svoji energii.
- b) Jang = sám určuje, jak má organismus správně růst.

Rizika makrobiotiky

Nejzávažnější riziko u této diety může nastat především u malých dětí či kojících žen. Přísun veškerého tuku, železa a vápníku je velice nízký. Může tak docházet k poruchám růstu a vývoje dítěte, poruchám řeči, či motoriky. Ojediněle se může objevit také chudokrevnost z důsledku nedostatku vitamínu B12 a železa (Kastnerová, 2011).

1.4.6.2 **Vegetariánství a veganství**

Člověk vegetarián je známý zejména vyloučením veškerého masa a masových výrobků ze svého jídelníčku. Existují různé typy a dělení vegetariánství. Rozdělit ho můžeme například podle výběru samotných potravin a to:

- Latko – ovo- vegetariánství = krom rostlinných výrobků je tak povolena i konzumace vajec, mléka.
- Lakto – vegetariánství = konzumace rostlinných výrobků, mléka, ale žádná vejce.
- Semivegetariánství = je nutné vyloučit veškeré maso, kromě ryb.
- Frutariánství = vegetariánská strava, založena výhradně na konzumaci ovoce

Vegetariánská strava však nabízí i mnoho pozitiva, a to díky nízkému obsahu nasycených tuků, cholesterolu a všech živočišných bílkovin. Obecně lze tak říct, že vegetariánská i veganská strava má své pro i proti (Kastnerová, 2011).

Rizika vegetariánství a veganství

Při nesprávném vyvážení vegetariánské a veganské stravy může docházet k značné ztrátě bílkovin, železa, selenu, vitamínu D, vápníku a řadě dalšího. To vše může posléze vést až k řadě nemocí, jako je například anémie, křivice, nízký obsah živin v mateřském mléce a až k poruchám menstruačního cyklu (Stránský a Ryšavá, 2010).

1.4.6.3 Nízkosacharidová dieta

Přesná definice nízkosacharidové diety, nelze formulovat. V obecném shrnutí se jedná o stravu, jejíž hlavní základ tvoří vyloučení, či velmi nízký (minimální) příjem sacharidů, jak je patrné již ze samotného názvu. Jako zásadní potraviny v této stravě jsou považovány především luštěniny, neboť mají nízký podíl sacharidů a velký podíl energetických hodnot.

Rizika nízkosacharidové diety

Při dlouhodobém dodržování této diety mohou nastat problémy například s dehydratací, poškození ledvin, nedostatkem základních živin či řadou dalších. Proto je vhodné tuto dietu dodržovat pouze krátkodobě, jelikož dlouhodobé držení může způsobit řadu těžkých zdravotních onemocnění (Ketonová dieta, 2013, online).

1.5 Stravování a potravní koš

Stravování stejně tak jako pitný režim, spánek a pohyb jsou velmi důležité faktory podílející se na celkovém zdraví každého z nás. Nezastupitelnou roli stravy popisuje ve své knize i Sharma a kolektiv (2018), která zdůrazňuje vzájemný a propojený stav mezi stravou, zdravím a samotnou nemocí. Zmiňuje například řadu vědeckých disciplín jako například nutriční epidemiologii, kterou předpokládá jako základ pro stravovací poradenství.

Hawkes (2010) ve své knize uvádí, že stravování úzce souvisí s řadou onemocnění. Apeluje na to, že nezdravé stravování většiny populace vede k vyššímu nárůstu chronických onemocnění, a to po celém světě.

Spotřební koš vznikl na základě důležité potřeby řešit jednotlivé složky naší stravy, a to zejména u malých dětí, neboť právě u dětí bylo dokázáno, že jednotlivé složky jejich stravy hrají nezastupitelnou roli pro jejich celkové zdraví a správný růst (Ševčík, 2015).

1.5.1 Stravování v historii až po současnost

Vývoj a samotné změny stravování se postupně odvíjely různým tempem v různých částech našeho světa. Vedle hospodářských a klimatických podmínek měly na výběr jednotlivých surovin úzký vliv i samotná kultura či náboženství dané země. Zejména školní stravování proběhlo během 70. let řadou změn. Byly to změny, které celkové stravování posunulo tím správným pozitivním směrem (Ševčík, 2014).

Před a poválečné období

Obecně lze toto období nazvat jako dobu, vyznačující se nedostatkem surovin. Při čemž největším hladem trpěly zejména malé děti. Na tento popud se proto začaly rozvíjet charitativní spolky.

Na tento prvorepublikový systém se snažily navázat další spolky. Proto školou povinní žáci začali dostávat tak zvané přesnídávky, a to přímo ve školním prostředí. Tyto přesnídávky však dětem neposkytovaly pouze školy, ale také samotné obce, a to zejména z toho důvodu, že se škola ne vždy nacházela v každé obci. Na popud samotných škol a obcí začaly dále vznikat nové první školní jídelny pro děti (Historie a současnost školních jídelen, 2013, online).

50. a 60. léta 20. století

Šulcová (2008) tvrdí, že v tomto období se stravování a zejména školní stravování dostalo do rukou ministerstva školství. Dále byly samotnou vyhláškou stanovené odpovědné orgány, které měly za úkol stanovit a kontrolovat úhrady za stravování. Instrukce, které na celé fungování stravování a dodržování stanovených pokynů

dohlížely, byly především výchovná střediska školního stravování, a to nejen na v okresech, ale i na samotných krajích. Jedním z hlavních cílů bylo zajištění určité kvality výživy každého dítěte.

Od 70. let do 90. let 20. století

Především v těchto letech ve 20. století začala vzrůstat tak zvaná populační vlna. Při takto zvyšujícím se počtu obyvatel bylo nutné, aby školní jídelny při základních školách nasytily tisíce strávníků navíc (Poláková, 2016).

Krmníčková (2014) poukazuje na počet jednotlivých, kvalifikovaných pracovníků v 50. letech, kdy ve školních jídelnách pracovalo pouze pět procent školených odborníků. Zatímco v 80. letech, už to bylo více než devadesát procent. Školní jídelny se postupně stávaly součástí základních škol. Pouze ojedinělé, velké jídelny zůstávaly jako samostatné subjekty.

Stravování v současnosti

Výživa a stravování pro každého z nás se v současné době řídí, nebo by se mělo řídit řadou doporučení. Shrnutí toho doporučení jinými slovy nazýváme – potravní pyramida zdravé výživy.

Jako základ, první tedy nejnížší patro je zastoupeno potravinami, které můžeme konzumovat velice často. Patří sem například: ovoce a zelenina, obilniny, celozrnné pečivo. Toto patro je na obrázku naznačeno zelenou barvou. Ve druhém patře pyramidy pak nalezneme tyto potraviny: rýži, těstoviny, ale i mléko, mléčné výrobky a řadu dalších. Toto podlaží je označeno žlutooranžovou barvou. Nad touto barvou vidíme tmavě oranžové až červené patro. Pro tento stupeň jsou charakteristické tyto potraviny, maso, vejce a sýry. Špičku celé pyramidy zdobí červená barva, která poukazuje na potraviny: uzeniny, sladkosti, tuky, které bychom měli konzumovat co nejméně (Pyramida FZV. 2013, online).



Obrázek 1 Potravinová pyramida z roku 2013

Zdroj:online na www.fzv.cz

Ševčík (2015) poukazuje na tvrzení, že stravování dětí v dnešní době je řádně kontrolováno a hodnoceno. Za spolupráce potravinářů, zdravotníků, ale také technologů vzniklo složení potravních košů. Z těchto potravních košů nadále vychází každá vzdělávací instituce poskytující stravování dětí a mládeže. Toto složení je rovněž známé z vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování.

1.5.2 Stravování dětí a dospělých

Jednotlivé potřeby pro správnou skladbu potravin se u každého člověka liší v souvislosti s věkem a vývojovou úrovní každého z nás. Tento diferencovaný způsob stravování lze však dobře využít ve všech systémech společného stravování. Stravu samotnou můžeme rozdělovat podle věku, pohlaví, individuálních, metabolických specifik, zdravotního stavu, ale i podle tělesného zatížení. Mezi nezákladnější rozdělení zařazujeme diferencovanou stravu podle věku, které se budu dále podrobněji věnovat (Kastnerová, 2011).

Stravování dětí předškolního a školního věku

Podle Kastnerové (2011), by stravování dítěte v předškolním a školním roce mělo odpovídat měnícím se potřebám samotného organismu. Potřeba bílkovin by v tomto

období neměla převyšovat více než 15 % denního energetického přívodu. Naopak potřeba tuků obecně klesá. Sacharidy by měly zaplňovat zhruba 10 – 12 g/kg hmotnosti dítěte a z minerálních látek je v tomto období nejdůležitější vápník, neboť přispívá k celkovému zrání a metabolismu kostní tkáně. Nedílnou součástí stravování, ale také celé výživy je samozřejmě i voda (pitný režim, čím je dítě mladší, tím má větší potřebu tekutin).

Stravovací doporučení se obecně řídí základní změnou velikosti a stavbou našeho těla. V obecném měřítku platí, že v období dětství jsou nutriční potřeby stejné jak pro chlapce, tak pro dívky. Toto rozmezí se zvyšuje opravdu jen mírně a to kolem 6. až 10. roku dítěte (Sharma a kolektiv, 2018).

Stravování zejména u dětí v mladším věku úzce souvisí s prostředím, ve kterém se odehrává. Jinými slovy řečeno, stravování odehrávající se zejména v domácím prostředí je pro dítě v tomto věku vždy příznivější, jelikož se tento proces odehrává na místě jemu známém. Při čemž nezastupitelnou roli v celkovém stravování dětí v tomto věku představují především jejich rodiče, kteří jsou pro ně bezprostředním vzorem (Harman, 2019).

Stravování dospělých jedinců

Stravování u dospělých jedinců můžeme diferencovat například podle zaměstnání, či profese, kterou daný jedinec vykonává. Zde bych zmínila například stravování zemědělců, kteří potřebují stravu se zvýšenou hladinou sacharidů a tuků, nebo strava těžce pracujících lidí, kteří v zásadě potřebují větší příjem bílkovin (proteinů).

Sharma a kolektiv (2018) ve své knize poukazuje na stravování dospělých a celkový proces stárnutí. Uvádí, že stárnutí je výsledkem genetického programu, životního stylu, ale také stravování. S dozráním celkové osobnosti člověka se tak setkáváme i s řadou odlišností zasahujících do stravování dospělých lidí.

V zásadě je však pro toto období (pro dospělého člověka) doporučováno vybírat si nízkotučná jídla, dbát více na příjem bílkovin, mléčných výrobků, masa a veškerých proteinů. Jiný poměr porcí se zde rozlišuje především podle pohlaví. Muži, vykonávající fyzickou práci, mají podle norem porce jídla větší než ženy (Kastnerová, 2011).

1.5.3 Stravovací návyky a zvyky

Správné stravovací návyky a zvyky se dítě učí především v rodině (od svých rodičů). Rodiče jsou pro dítě tak zvaný vzor, tudíž se dá očekávat, že i dítě se v budoucnu bude chovat, jednat jako oni. Právě rodiče předávají dítěti první základy správného stravování a je potřebné, aby dítě dostávalo taková jídla, která odpovídají daným požadavkům na správnou výživu. Velmi důležitá je tak pravidelná strava v rodině. Pro dítě v tomto věku je nejdůležitějším jídlem snídaně, a to jak z nutričního pohledu, tak z pohledu samotného učení (Kunová 2004: Kalman, Vašičková, 2013).

Dítě zejména v předškolním věku by mělo jíst zhruba pětkrát denně. Velice důležité jsou samotné svačiny, které mají v jídelníčku dítěte stejný význam jako hlavní jídlo. Svůj nezastupitelný význam zde mají i smysly, jako je například čich, nebo zrak. K dobré chuti k jídlu přispívá i pobyt na čerstvém vzduchu, naopak za nevhodné prostředí je považována konzumace jídla u televize, či počítače. Zejména u malých dětí se stravování stává událostí, a proto by to mělo jít o událost provádějící se v naprostém klidu (Nevoral a kol., 2003)

Podle Hřivnové (2013), mezi důležité zásady správného stravování a správných stravovacích zvyků patří také stravovací režim. Právě pravidelnost stravování v dětském věku je opravdu důležitá. Dítě by tak během dne mělo zkonsumovat pět až šest porcí denně. Mezi jednotlivými jídly by měl být interval zhruba tři hodiny.

„Postoje a návyky správného stravování se vytvářejí a udržují daleko lépe u mladších dětí než v pozdějším věku, proto bychom měli dbát na vytvoření dobrých stravovacích návyků u našich dětí, kterých by se mohly držet celý život.“ (Horan, Momčilová, 2003, s. 9).

1.5.4 Stravování dětí v běžných a alternativách školách

Jakékoliv stravování dítěte s sebou nese určitou zodpovědnost. Školní stravování (školní stravovací režim) může mít vliv na tělesnou hmotnost dítěte, a to zejména v podobě například obezity, či samotné podváhy. Jak je již známo dítě v tomto věku prochází řadou změn, které se úzce prolínají do celkového vývoje každého jedince bez ohledu na to, zda dítě navštěvuje klasickou, či alternativní školu ((Fořt, 2007; Piřha a Poledne, 2009).

Mezi obecné zásady správného stravování v klasických školách obecně platí předpisy, vycházející ze spotřebního koše a nařízené vyhláškou Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Stravovat by se dítě mělo zcela v klidu, jsou stanoveny doporučené dávky jídla (5 – 6 denně), dostatečný příjem tekutin, ovoce, zeleniny, proteinů. Obecně lze tedy říct, že v klasických školách stravování není doprovázeno řadou rituálů, či upřednostňování konkrétního druhu potravin.

Opakem tomu jsou například některé alternativní školy. Waldorfské mateřské školy jsou přesvědčeny, že výchova bez jakéhokoliv náboženství je zcela neúplná, a proto se snaží přirozenou cestou každé dítě správně navést. Jak uvádí Steiner (2002, str. 47) *„Ze života před narozením z duchovně-duševního světa se dětská duše přenáší do světa fyzického, kde je odkázána na fyzické vlivy, které ji obklopují, tento vztah převedený do lidské přirozenosti nemůžeme nazvat jinak než vztah přirozeného náboženství.“* Rituály proto můžeme nacházet i v oblasti stravování, jako je například společné poděkování za jídlo, upřednostnění konzumace většího množství luštěnin, či řada společných rituálů u stolu.

Stravování v oblasti Montessori pedagogiky se vyznačuje zejména samostatností. Děti jakéhokoliv věku jsou zde vedeny k samostatné práci, a to nejen v oblasti rozumové, ale rovněž ve stravování. I zde se drží zásady správného stravování, jako jsou například:

- Dostatečný příjem tekutin
- Vitamínové svačinky během dne
- Mléko a mléčné výrobky, luštěniny
- Maso a masové výrobky
- Pečivo

1.5.5 Potravní koš

Každé školní stravování má oporu, ve vyhlášce MŠMT (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy) č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění. Tento ve světě ojedinělý předpis, vydaný ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR, řeší nejenom technické, organizační, právní a ekonomické problémy školního stravování, ale také obsahuje Výživové normy pro školní stravování vyjádřené jako „Průměrná měsíční

spotřeba, a to na vybraných druzích potravin a stravníka na den, vyjádřeno v gramech a uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“ (Ševčík, 2014). Právě tyto výživové normy jsou definovány jako tzv. spotřební koš.

Spotřební koš vznikl zejména na základě potřeby řešit jednotlivé složky potravy především u dětí. Strava ve školních jídelnách rozhoduje o správném vývoji a zdraví každého dítěte. Upozorňuje na to zejména Ševčík (2015), který udává, že je nutné hledat možnost pro správné ovlivňování nutričního složení stravy v jídelníčkách dětí.

Strosserová (2009) uvádí, že školní stravování nemůže zabezpečit optimální množství živin, které jsou potřebné pro správný vývoj dítěte, a proto bude vždy záležet na správném stravování v rodině. V obecném měřítku lze však konstatovat, že minimálně jedno teplé jídlo během dne je u více jak 70 % dětí ve školním věku přínosné.

Potravní koš musí vždy splňovat všechny předepsané požadavky týkající se správné výživy dětí. I Šulcová (2009) upozorňuje na důležitou užitečnost spotřebního koše, který by tak měl zaručovat dostatečně pestrou a výživnou stravu dětí. Poukazuje na to, že mnohdy děti teprve až ve školní jídelně objevují nové potraviny, jelikož se s nimi v domácím prostředí předtím nikdy nesetkaly. Mezi hlavní a nejčastější kritiky školní jídelny patří zejména rodiče dětí, a právě správné plnění spotřebního koše chrání školní jídelnu před laickou kritikou stravy a výživy.

2 METODOLOGIE

Metodologie praktické části mé diplomové práce vycházela z kvalitativního výzkumného šetření, které bylo založeno na metodě strukturovaného rozhovoru. Otázky vytvořené ve strukturovaném rozhovoru vycházely z analýzy dostupných zdrojů z vybraného alternativního, či tradičního školství. Získané odpovědi jsem poté kódovala a vyhodnocovala vzhledem ke stanoveným výzkumným otázkám.

2.1 Kvalitativní výzkumné šetření

Doposud neexistuje žádný obecně daný přístup, jak vysvětlit, nebo později realizovat kvalitativní výzkumné šetření. Jednu ze záporných definic předložili známí metodologové Glaser a Corbinová (1989), kteří za výzkumné šetření považují kterýkoliv výzkum, jehož stanovených výsledků se však nedocílí pomocí statistických metod (Hendl, 2008).

V zásadě je však již známo, že kvalitativní výzkum se výrazně liší od výzkumu kvantitativního, a to zejména v logice. V kvalitativním výzkumu se nikdy nejedná o testování hypotéz, především jde o samotné porozumění jednotlivých výrazů, které ostatní lidé přisuzují svému chování (Dvořák, 2015).

Proslulý metodolog Creswell (1998, s. 12), však popsal kvalitativní výzkum takto: *„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“*

2.2 Výzkumné metody

Jako hlavní výzkumnou metodu při zjišťování odpovědí od vedení škol, kuchyně a rodičů jsem zvolila formu strukturovaného rozhovoru na předem připravené otevřené otázky vycházející z analýzy obsahu dostupných zdrojů, které mi byly zpřístupněny vybraným školským zařízením v krajském městě.

Obsah každého rozhovoru byl průběžně zaznamenáván na diktafon a posléze v přesném znění přepsán. Výpovědi všech respondentů jsem následně kódovala a v přesném znění je tak příkládám v přílohové části mé diplomové práce.

2.2.1 **Strukturovaný rozhovor**

Strukturovaný rozhovor bývá velice často popisován jako řízený rozhovor. Je považován za výzkumný druh rozhovoru a většinou obsahuje stejné otázky pro všechny tazající respondenty. Každou otázku má tazatel dopředu připravenou a průběžně si tak k ní zapisuje získané odpovědi respondentů. Otázky musí být vždy jasné, a srozumitelné.

O typu strukturovaného rozhovoru se ve své knize Pelikán (2011), zmiňuje takto: Za velkou výhodou je zde považován bezprostřední kontakt mezi tazatelem a tazajícím respondentem. Respondent tak tazateli umožňuje sledování možných reakcí, které mohou při rozhovoru nastat. Za poměrně velkou nevýhodou je však považována časová náročnost této výzkumné metody.

Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami se tak skládá z řady předem sestavených otázek, na které mají respondenti jednotlivě odpovědět dle své vlastní vůle. Jako základní účel tohoto rozhovoru je zmínit co největší účinek samotného tazatele na kvalitu rozhovoru. Samotné výsledky se snáze a lépe vyhodnocují. Zejména typ strukturovaného rozhovoru je tak vhodný, pokud nemáme dostatek času a potřebujeme zjistit co nejvíce možných odpovědí od všech tazajících respondentů (Hendl, 2008).

2.2.2 **Analýza dostupných zdrojů**

Na základě provedené analýzy obsahu dostupných zdrojů (nahlédnutí do spotřebního koše), které mi byly ke zrealizování mé práce zpřístupněny vybraným školským zařízením, jsem vytvořila strukturovaný rozhovor. Po informovaném souhlasu z vybraného školského zařízení jsem analýzu těchto zdrojů pro ukázkou zařadila do přílohové části mé práce (viz příloha č. 10 a 11).

Analýza dostupných zdrojů vychází z prozkoumání spotřebního koše ve vybraném školském zařízení. Rovněž jsou tyto parametry týkající se stravování a výživy žáků definovány dle vyhlášky 107/2005 Sb. Vyhláška o školním stravování (msmt, 2013 – 2021, online).

Tabulka 3 Spotřební koš – stanoven vyhláškou

| DRUH POTRAVIN | TOLERANCE DLE VYHLÁŠKY |
|----------------|------------------------|
| MASO | 75 – 125 % |
| RYBY | 75 – 125 % |
| MLÉČNÉ VÝROBKY | 75 – 125 % |
| MLÉKO | 75 – 125 % |
| TUKY VOLNÉ | MAX 100% |
| CUKR VOLNÝ | MAX 100 % |
| ZELENINA | VÍCE NEŽ 75% |
| OVOCE | VÍCE NEŽ 75% |
| BRAMBORY | 75 – 125 % |
| LUŠTĚNINY | VÍCE NEŽ 75% |

Zdroj: online na <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>

Hodnota příjmu jednotlivých druhů potravin (vyjádřeno procentuálně), které jsou součástí potravního koše, jsou stanovené vyhláškou o školním stravování. Ne malou výjimku tak mohou představovat cukry a tuky, u kterých může dojít k snížení horní hranice. Naopak u ovoce, zeleniny a luštěnin lze zvýšit možnou hladinu tolerance (Lukašíková, 2015).

Zda zvolené školské zařízení sestavuje spotřební koš dle stanovené vyhlášky, jsem se po domluvě s vedením kuchyně osobně přesvědčila. Se souhlasem tohoto vybraného školského zařízení jsem vyhotovení jejich spotřebního koše zveřejnila a přikládám ho tak v přílohové části mé práce. (viz příloha č. 10)

Vyhotovení spotřebního koše se uvádí za konec jednoho měsíce a již dnes jsou specializované programy, které toto zhotovení zrealizují zcela samostatně. Každá potravina zařazená do spotřebního koše se identifikuje dle svého koeficientu. Rozdělení jednotlivých potravin dle koeficientu rovněž přikládám v přílohové části mé práce (viz příloha č. 11).

Zařazování jednotlivých potravin do spotřebního koše však není striktně dáno legislativou. Normy stanovené vyhláškou týkající se stravování dětí a mládeže na měsíc však musí vždy vyhovovat. Na dodržování stanovených norem dohlíží krajská hygienická stanice, která provádí pravidelné kontroly ve školských zařízeních.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické část mé diplomové práce jsem realizovala a vyhodnotila kvalitativní výzkumné šetření. Zaměřené na stravování dětí a pohled rodičů na výživu dětí ve vybraném alternativním a tradičním školství v souvislosti s využitím potravního koše. Výzkum jsem realizovala ve spolupráci s vybranými alternativními mateřskými školami a tradiční mateřskou školou v krajském městě.

Hlavním cílem praktické části bylo zjištění, jak vybrané alternativní a tradiční školy využívají potravní koš při stravování dětí a jaký názor zastávají samotní rodiče v souvislosti s výživou a zvolením možného alternativního směru vzdělávání. Zda i samotné stravování sehrálo nějakou roli při výběru školského zařízení.

Jako výzkumný design bude využit strukturovaný rozhovor, který budu následně analyzovat. Rozhovoru se zúčastní respondenti jak vedení škol a kuchyně, tak samotní rodiče dětí.

3.1 Cíl výzkumu

Výzkum si klade za cíl zjistit, jak vybraná školská zařízení využívají spotřební koš a jak společně s rodiči nahlízejí na stravování či výživu dětí v alternativních a tradičních školských zařízeních. Zda strava sehrála u rodičů nějakou roli při výběru těchto zařízení. Následně budou jednotlivá zjištění porovnána.

3.2 Výzkumné otázky

Z výzkumných otázek, které si předem stanovím, budu nadále vycházet při celkovém zjištění a jednotlivým porovnáním rozdílných odpovědí získané strukturovaným rozhovorem od tazajících respondentů. Budou tak součástí mého celkového zjištění.

1. Jak využívají a pracují se spotřebním košem zvolené alternativní školy a zvolené tradiční školské zařízení?
2. Jak hodnotí vybraní respondenti stravu a výživu dětí a považují ji jako jeden z možných ovlivňujících faktorů při výběru u alternativní školy?
3. Jak rodiče hodnotí stravování a výživu svých dětí ve zvoleném tradičním školském zařízení?

3.3 Výzkumný vzorek

Mého výzkumu se celkem zúčastnilo čtyřicet šest věkově smíšených respondentů různého pohlaví a vzdělání z vybraného alternativního a tradičního školského zařízení v krajském městě.

Celkem jsem tak vedla strukturovaný rozhovor s jedním ředitelem z tradičního školského zařízení a rovněž ze stejného tradičního školského zařízení obsahující třídu s prvky Montessori pedagogikou, dvěma ředitelkami z vybraného alternativního školského zařízení a třemi vedoucími v oblasti kuchyně starajícími se o stravování a výživu dětí.

Dále jsem hovořila se čtyřiceti rodiči různého pohlaví a typu vzdělání. Podrobněji se jednalo o jedenáct žen a devět mužů ze zvoleného alternativního směru vzdělávání, šest žen a čtyři muže z vybraného školského zařízení obsahující prvky alternativního směru vzdělávání a zbylých osm žen a dva muže z vybraného tradičního směru vzdělávání v krajském městě.

Celkem jsme hovořila s dvaceti pěti rodiči s vysokoškolským vzděláním, s devíti rodiči se středoškolským vzděláním zakončené maturitní zkouškou a šesti rodiči se středoškolským vzděláním zakončené výučním listem.

Pro snadnější porovnání a upřesnění u získaných odpovědí od rodičů uvádím jejich dosažené vzdělání a příkládám rovněž v přílohové části mé práce. (viz příloha č. 6- 9.).

Respondenti: Vedení škol a kuchyně v tradičním a alternativním školském zařízení.

Respondent/ka 1 (viz příloha č. 2) ředitel/ka z Waldorfského školského zařízení

Respondent/ka 2 (viz příloha č. 2) vedoucí kuchyně – výdejní služba z Waldorfského vzdělávání

Respondent/ka 3 (viz příloha č. 3) ředitel/ka z Montessori školského zařízení

Respondent/ka 4 (viz příloha č. 3) vedoucí – výdejní služba kuchyně z Montessori školského zařízení

Respondent/ka 5 (viz příloha č. 4) ředitel/ka z tradičního školského zařízení obsahující třídu s prvky Montessori pedagogiky

Respondent/ka 6 (viz příloha č. 4) vedoucí kuchyně z tradičního školství obsahující třídu s prvky Montessori pedagogikou

Respondent/ka 5 (viz příloha č. 5) ředitel/ka z tradičního školského zařízení

Respondent/ka 6 (viz příloha č. 5) vedoucí kuchyně z tradičního školského zařízení

Respondenti: Rodiče dětí z tradičních a alternativních školských zařízení.

Respondenti 1. – 10. (viz příloha č. 6) rodiče dětí z Waldorfského školského zařízení

Respondenti 1. – 10. (viz příloha č. 7) rodiče dětí z Montessori školského zařízení

Respondenti 1. – 10. (viz příloha č. 8) rodiče dětí z tradičního školského zařízení, z třídy obsahující prvky Montessori pedagogiky

Respondenti 1. – 10. (viz příloha č. 9) rodiče dětí z tradičního školského vzdělávání

3.3.1 Otevřené otázky směřující k vedení vybraného alternativního, tradičního školského zařízení a kuchyně.

1. Jaký je Váš osobní pohled na stravování a výživu dětí ve Vašem školském zařízení?
2. Jakým způsobem zařazujete jednotlivé složky potravin do spotřebního koše, přináší to někdy komplikace? Pokud ano tak jaké?
3. Přidáváte do svého spotřebního koše nějaké typické potraviny, vztahující se například k uvedenému alternativnímu směru? Pokud ano, o co přesně se jedná?
4. Jak nahlížíte na možné alternativní směry ve výživě, připravujete pro takové jedince odlišné jídlo, či si přinášíte vlastní z domova?
5. Jak je ve Vašem školském zařízení zajišťováno stravování dětí, připravujete jídla přímo v zařízení, či jsou k Vám dovážena? Pokud jsou dovážena, tak odkud je jídlo dováženo a jak probíhá výběr jídla, aby vše bylo podle spotřebního koše?

3.3.2 Otevřené otázky směřující se k rodičům dětí.

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zřízení pro Vaše dítě?
2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zřízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil/a?
3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano, kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?
4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

3.4 Výsledky výzkumného šetření

1. **Jak využívají a pracují se spotřebním košem zvolené alternativní školy a zvolené tradiční školské zařízení?**

Výsledky z hlediska vedení škol a kuchyně:

Respondent/ka 1 (viz příloha č. 2) z Waldorfského školského zřízení uvádí, že je těžké vždy vyhovět stanoveným hodnotám a normám spotřebního koše v rámci financí. Pokaždé se však ve svém zařízení snaží připravovat zdravé a pestré jídlo. Jisté komplikace ve vypracování spotřebního koše podle ní/něho přináší konkrétní situace jejich zařízení, jelikož jsou k nim do Waldorfského školského zřízení obědy dováženy z místní mateřské školy. Tato škola jim rovněž vyhotoví spotřební koš, avšak pouze za obědy, stanovené hodnoty za svačiny si tak toto zařízení musí vypočítávat samo.

Zbytek spotřebního koše si tak ve Waldorfském vzdělávání vypracují zcela samostatně. Jak uvádí respondent/ka 2 (viz příloha č. 2), „*Musíme všechny hodnoty každý den zapisovat a přepočítat třeba v polovině měsíce, abychom věděli, jak stanovit jídelníček na následující dny a splnili tak požadavky SK*“.

Respondent/ka 3 (viz příloha č. 3) z Montessori školského zřízení zmínila, že ve využití spotřebního koše jejich školské zařízení nezaznamenává žádné problémy. Naopak apelovala na to, že vše týkající se stravy jde mimo jejich školské zařízení.

Respondent/ka 4 (viz příloha č. 3) uvádí, že do Montessori školského zařízení je veškerá strava dovážena. Tato stravovací služba se rovněž stará o vyhotovení celého spotřebního koše, který je na konci měsíce do Montessori školského zařízení předán. Zdůrazňoval/a zejména to, že jejich školské zařízení rovněž odebírá vegetariánskou stravu a to lze podle jeho/jejího názoru hodnotit jako kladný přínos, jelikož ne všechna školská zařízení tuto možnost mají.

Pozitivního názoru jsou i respondenti 5 a 6 (viz příloha č. 4 – 5) z tradičního školského zařízení, kteří jsou se stravováním a výživou dětí ve školském zařízení rovněž spokojeni.

V sestavování spotřebního koše tázající respondenti tohoto školského zařízení problém nevidí, naopak respondent/ka 5 (viz příloha č. 4) zmiňuje specializovaný program, který jim v tomto směru napomáhá. Říká, „*Zařazování potravin do spotřebního koše nám problém nedělá. Používáme k tomu specializovaný program, který to v podstatě udělá za nás. Jednotlivé druhy například – ovoce (jablka, hrušky), zelenina (celer, mrkev), luštěniny a samozřejmě řadu dalších složek máme v tomto programu již uložené. Každá surovina má svůj daný koeficient a ten poté do programu zadáváme v důsledku toho, co jsme vařili a s čím jsme pracovali*“.

Obecně ze shrnutí všech odpovědí vztahující se k první otázce lze konstatovat, že využívání spotřebního koše probíhá všude stejně bez ohledu na typ a zaměření školského zařízení. Naopak v sestavování spotřebního koše jsou značné rozdíly.

Ve Waldorfském školském zařízení tuto část z poloviny zastává místní mateřská škola, která do Waldorfského školského zařízení dováží obědy. V Montessori školském zařízení má toto vyhotovení v rukou organizace dovážející veškeré jídlo do tohoto školského zařízení. Pouze v tradičním školském zařízení si spotřební koš vyhotovují samostatně, za pomoci specializovaného programu.

2. Jak hodnotí vybraní respondenti stravu a výživu dětí? Považují ji jako jeden z možných ovlivňujících faktorů při výběru u alternativní školy?

Výsledky z hlediska vedení škol a kuchyně:

Z popsaných vývoju jednotlivých respondentů vyplynulo, že všichni tazající respondenti 1 - 6 (viz příloha č. 2 - 5) bez hledu na typ školského zařízení, z oblasti vedení škol a kuchyně si uvědomují možné ovlivnění související s výživou a výběrem školského zařízení.

Výsledky z hlediska rodičů dětí

Odpovědi respondentů na jednotlivé otázky se mezi sebou vzájemně lišily s ohledem na to, jaké školské zařízení jejich dítě navštěvuje.

Všichni tazající respondenti bez ohledu na typ školského zařízení, které by jejich dítě navštěvovalo, byli spokojeni s výběrem školského zařízení pro své dítě.

Respondent/ka 3 (viz příloha č. 6) z Waldorfského školského zařízení uvedla, „že chtějí pro dítě respektující přístup, a proto zvolili tento směr vzdělávání, stejně tak velkou pozitivu vidí u vstřícných a milých pedagogů“

Respondent /ka 8 (viz příloha č. 6) z Waldorfského zařízení zdůraznila, že strava v jejich rozhodování roli nesehrála, jejich rozhodování vyplývalo zejména z výchovného zaměření školy.

Pozitivního názoru byl/a i.respondent/ka 5 (viz příloha č. 7) z Montessori školského zařízení, která odpověděl/a jasně „neměli bychom to“. Ačkoli dále uvedl/a, že jejich školka preferuje vegetariánskou stravu, i přes to by byli spokojenější, kdyby jejich dítě mělo stravu normální, jelikož mu ve školce moc nechutná.

Respondent/ka 2 (viz příloha č. 7) z Montessori školského zařízení naopak uvedla, že strava určitou roli při rozhodování sehrála, jelikož sami uznávají vegetariánskou stravu., a proto tuto stravu vřele uvítali i ve školce pro své dítě.

Opačného názoru byli respondenti z tradičního školského zařízení, kteří zdůraznili, že stravu a výživu jako jeden z možných ovlivňujících faktorů při výběru vzdělávání a školského zařízení pro své děti nepovažovali.

Zhruba polovina respondentů zejména z tradičního školského zařízení v krajském městě uvedla, že strava v jejich rozhodování nehrála žádnou roli.

Respondent/ka 1 (viz příloha č. -8) z tradičního školského zařízení, jejichž dítě navštěvuje třídu obsahující prvky Montessori pedagogiky zdůraznila, že strava na jejich rozhodování vliv neměla. Dle názoru respondent/a, respondent/ky 1 (viz příloha č. -9) z tradičního školského zařízení je strava všude stejná.

Po celkovém shrnutí všech odpovědí vztahující se k druhé otázce lze tvrdit:

Zhruba víc jak 20 respondentů odpovědělo, že výběr školského zařízení pro jejich dítě ovlivnilo zejména výchovné zaměření školského zařízení, nejvíce toto tvrzení vyplývá z odpovědí respondentů, jejichž děti navštěvují Waldorfské školské zařízení, či Montessori školské zařízení. Zda strava ovlivnila rozhodnutí rodičů, vyplývá pouze z odpovědí u Montessori školského zařízení, kde víc jak dva tazající respondenti uvedli, že stravu považovali za jeden z rozhodujících faktorů.

Druhá polovina tazajících respondentů ze strany rodičů často uváděla, že se rozhodovali dle vlastního přesvědčení, podle hodnocení školského zařízení a rovněž určitou roli sehrála i lokalita a blízkost školského zařízení.

3. Jak rodiče hodnotí stravování a výživu svých dětí ve zvoleném tradičním školském zařízení?

Výsledky z hlediska rodičů dětí

Všech 10 tazajících respondentů, z toho osm žen a dva muži z tradičního školského zařízení uvedli, že jsou spokojeni se stravováním svých dětí v tomto zařízení. Respondent/ka 4 (viz příloha č. 9) z tradičního školského zařízení však dodala „*Podle mého názoru by se nemuselo jíst pořád maso*“.

Respondent/ka 3 (viz příloha č. 9) z tradičního školského zařízení je rovněž spokojen/á uvedl/a, že chce, aby její dítě mělo pestrý a vyvážený jídelníček. A to podle ní školské zařízení, které jejich dítě navštěvuje, plní.

Zbýlých deset tazajících respondentů, z toho šest žen a čtyři muži z tradičního školského zařízení (viz příloha č. 8) zdůraznili, svoji spokojenost se stravováním a výživou jejich dětí v tomto zařízení.

Respondent/ka 3 (viz příloha č. 8) z navíc uvedl/a, že veškeré informace týkající se stravování dětí jsou volně dostupné na webových stránkách školy a tudíž to, že jim tato informace týkající se stravování dětí ve školském zařízení nebyla sdělena dopředu, nějak záporně nebrali.

Respondent/ka 1 (viz příloha č. 8) řekl/a „*Chceme, aby naše dítě jedlo vše*“,

Obecně lze tedy říct, že všichni tazající respondenti z tradičního školského zařízení jsou spokojeni s celkovým stravováním a výživou, kterou děti v tomto typu školského zařízení mají.

3.5 Shrnutí výzkumných otázek

Vzhledem k tomu, že jsem výzkumné šetření realizovala z podrobné analýzy dostupných zdrojů, které mi byly zprostředkovány vybraným školním zařízením v krajském městě, jsem následně vyhodnotila mé celkové zjištění.

Po celkovém vyhodnocení získaných výsledků od všech tazajících respondentů, jsem dospěla k uceleným závěrům.

Jak využívají a pracují se spotřebním košem zvolené alternativní školy a zvolené tradiční školské zařízení?

Ze získaných výsledků se zdá, že zvolené tradiční školské zařízení pracují systematicky se spotřebním košem za pomoci specializovaného programu.

Ve vybraných alternativních mateřských školách mnohdy se spotřebním košem nepracují, a to například z důvodu, že tuto odpovědnost přesouvají na firmu, která jim jídlo dováží. Můžeme ovšem konstatovat, že i v tomto případě trvají zvolené alternativní mateřské školy na tom, aby děti byly stravovány dle spotřebního koše.

Jak hodnotí vybraní respondenti stravu a výživu dětí? Považují ji jako jeden z možných ovlivňujících faktorů při výběru u alternativní školy?

Více jak polovina tazajících respondentů uvedla, že jsou se stravou a výživou svých dětí ve školském zařízení spokojeni.

Zhruba druhá polovina respondentů byla opačného názoru, a to zejména z alternativních školských zařízení. Často negativně zmiňovali dovoz jídla, popřípadě upřednostňování alternativního směru ve výživě, zejména v Montessori alternativním školském zařízení.

Strava jako jeden z možných ovlivňujících faktorů podílející se na volbě možného alternativního směru byla patrná jen u Montessori alternativního školského zařízení, kde víc jak tři respondenti uvedli, že strava přispěla k jejich rozhodnutí, zejména v důsledku toho, že oni samotní preferují i vegetariánskou stravu, a tak tuto možnost stravování uvítali i ve školském zařízení pro své dítě. Zejména někteří rodiče ze zmíněného školského zařízení vidí ve stravě založenou na vegetariánství jednu z velkých výhod, jelikož ne každé školské zařízení tuto možnost stravování dětem nabízí.

V tradičním a waldorfském, zařízení strava v rozhodování žádnou roli nesehrála. Většina těchto respondentů se rozhodovala dle svého vlastního přesvědčení popřípadě hodnocení, které školské zařízení má.

Jak rodiče hodnotí stravování a výživu svých dětí ve zvoleném tradičním školském zařízení?

Ze všech získaných odpovědí od tazajících respondentů z tradičního školského zařízení jasně vyplynulo, že stravování a výživu svých dětí hodnotí velice kladně. Oceňují zejména pestrý a vyvážený jídelníček, který děti ve školském zařízení mají.

Více jak polovina respondentů oceňuje, že veškeré informace týkající se stravování a jídelníčků dětí, jsou dostupné na webových stránkách školského zařízení, kde i samotní rodiče mohou dítěti oběd přihlásit, či odhlásit.

Souběžně s celkovým vyhodnocením jsme si vědoma, že stravování a výživa, respektive konkrétní dávky jednotlivých potřebných živin vztahující se k výživě a stravování dětí, jsou předem stanoveny dle platné vyhlášky a zákona týkající se stravování a výživy dětí. Z celkových výpovědí tazajících respondentů je zřejmé, že vybraná školská zařízení tradičního a alternativního směru vzdělávání se snaží těmto normám vždy vyhovět a splnit je

4 DISKUZE

V teoretické části diplomové práce bylo nejprve popsáno rozdělení a porovnání alternativního a tradičního školství. Rovněž jsem se věnovala vývoji dítěte v období školní docházky. Nadále se teoretická část zabývala oblastí spojenou s výživou, kdy jsem globálně popsala význam spotřebního koše a stravování dětí.

Cíle stanovené v teoretické části byly dosaženy.

Hlavním cílem praktické části bylo zjistit, jak vybrané alternativní a tradiční školy využívají potravní koš při stravování dětí a jaký názor zastávají samotní rodiče v souvislosti s výživou a zvolením možného alternativního směru vzdělávání. Zda i samotné stravování sehrálo nějakou roli při výběru školského zařízení.

Pro realizaci bylo použito kvalitativní výzkumné šetření vycházející z analýzy dostupných zdrojů. Jako výzkumný design byl využit strukturovaný rozhovor, který jsem následně analyzovala.

Analýza dostupných zdrojů vycházela z materiálů zprostředkované vybraným školským zařízením v krajském městě a jsou součástí přílohové části mé diplomové práce. Rovněž tyto materiály vycházejí ze stanovených předpisů, týkající se stravování a výživy dětí. Obsah těchto dokumentů přesně definuje, co dané děti smí v určité míře konzumovat a co naopak konzumovat nesmí.

Strukturovaný rozhovor byl veden na předem připravené otázky směřující jak k vedení a kuchyni školského zařízení, tak i k samotným rodičům, jejichž děti navštěvují různá alternativní či tradiční školská zařízení. Strukturovaného rozhovoru se zúčastnilo 46 věkově smíšených respondentů různého pohlaví a vzdělání z vybraného alternativního a tradičního školského zařízení v krajském městě.

Z odpovědí získaných od vedení a kuchyně školských zařízení vyplývá pozitivní postoj ke stravování a výživě dětí, a to jak v tradičním, tak v alternativních školských zařízeních. Rovněž tak tyto školská zařízení nevidí žádný problém s využitím a plněním spotřebních košů, avšak již zde jsou patrné rozdíly mezi tradičním a alternativním školským zařízením, zejména v oblasti sestavování spotřebního koše. Všechna vybraná školská zařízení tradičního, či alternativního směru vzdělávání se snaží o plnění

veškerých stanovených norem dané vyhláškou a o zařazování zdravých a plnohodnotných potravin do svých jídelníčků.

Z výzkumného šetření vyplývajícího z odpovědí získaných od rodičů dětí z vybraných školských zařízení je patrné, že většina rodičů, bez ohledu na typ školského zařízení, které jejich dítě navštěvuje, je spokojena jak s výběrem tohoto typu vzdělání pro své dítě, tak se stravováním, které jejich dítě ve školském zařízení má. Rodiče ocenili vstřícný a respektující přístup pedagogů, větší vedení k samostatnosti dětí, důraz na individualitu každého dítěte a úzkou spolupráci mezi rodinou a školským zařízením jakéhokoliv typu.

Ačkoli většina tazajících respondentů byla spokojena a mnozí z nich též souhlasili, že právě strava byla jeden z rozhodujících faktorů podílející se na volbě možného alternativního směru vzdělávání pro jejich dítě, i přes to nelze tvrdit, že neexistují rodiče, kteří tvrdí opak. Může to být dáno skutečností, že většina rodičů zvolí školská zařízení pro své dítě především z vlastního přesvědčení.

Na základě výzkumného šetření a nahlédnutí do analýzy dokumentů lze konstatovat, že nejsou patrné žádné rozdíly vztahující se k sestavení spotřebního koše, mezi tradičním a alternativním školským zařízením. Značné rozdíly lze definovat v oblasti průběhu samotného stravování dětí. Zejména jsou tyto rozdíly patrné v Montessori školském zařízení, kde upřednostňují spíše průběžné stravování dětí během dopoledne a odpoledne, kdy si děti samy zvolí, kdy a co, budou konzumovat. Nemalou výjimku zde tvoří obědy, při kterých naopak dochází ke společnému stolování i ke společné konzumaci jídel.

Můj pocit je, že každý typ školského zařízení bez ohledu na zaměření má své dané přednosti, a to nejen v oblasti vzdělávání dětí, ale též v oblasti stravování a výživy.

Dle mého názoru je v alternativním zařízení větší prostor pro samostatnost a individualitu dětí, zejména v jejich přípravě na stolování, určování kdy a co budou jíst a v samotné konzumaci jídel výjimkou obědů. Samozřejmě je však nutné zmínit, že řada alternativních školských zařízení preferuje například alternativní způsob stravování, čímž se výrazně liší od tradičního školského zařízení. Rodiče jsou však

se všemi informacemi týkající se jak vzdělání, tak stravování jejich dětí vždy dopředu informování bez ohledu na typ a zaměření školského zařízení.

Díky výzkumnému šetření jsem měla možnost nahlédnout do školských dokumentů a více tak porozumět nejen výchově vzdělávací složce jednotlivých školských zařízení, ale i samotné oblasti týkající se výživy, sestavování spotřebních košů a stravování dětí v předškolním věku.

Velkým přínosem mi byly rovněž strukturované rozhovory, a to jak s vedením a kuchyní, tak s rodiči jednotlivých dětí, ze kterých se tak mohu osobně inspirovat, při vykonávání své profese.

.

5 ZÁVĚR

V diplomové práci jsem chtěla přiblížit a vysvětlit pojem alternativního školství a jeho pohled na výživu a stravování žáků v dnešní době.

V teoretické části popisuji rozdělení a porovnání alternativního a tradičního školství. Dále jsem chtěla nastínit vývoj dítěte v období školní docházky a oblast spojenou s výživou, kdy jsem se globálně snažila popsat význam spotřebního koše a stravování dětí

Praktickou část své práce mám založenou na kvalitativním výzkumném šetření vycházející z analýzy dostupných zdrojů.

Pracovat na diplomové práci mi bylo potěšením, ráda jsem se seznámila s novými lidmi a poznatky vyplývající z alternativních směrů vzdělávání a výživy, které mi doposud nebyly tak známé.

Díky výzkumnému šetření, které bylo součástí mé diplomové práce, jsem se obohatila o nové zkušenosti v oblasti individuální práce a komunikace, a to jak s vedením školských zařízení alternativního, či tradičního typu, tak od samotných rodičů dětí. Výsledky výzkumného šetření se tak pro mě staly inspirací do mého současného povolání.

Nad výsledky práce budu nadále hodně přemýšlet a byla bych ráda, kdyby tato práce vzbudila hlubší zájem v některém kolegovi či kolegyni, kteří by tak dál pokračovali v této výzkumné oblasti.

Závěrem bych chtěla poděkovat všem ředitelům, ředitelkám, vedení kuchyně a rodičům, kteří mi toto výzkumné šetření povolili a pomohli mi ho uskutečnit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Monografie

1. ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.
2. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Ilustroval Richard ŠMARDA. Brno: Edika, 2015. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-266-0658-1.
3. BLATTNÁ, Jarmila et al. *Výživa na začátku 21. století aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: výživaservis, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
4. BOJAR, Martin. 2003. Hra-nehra-volby-nevolby. In *Fenomén hry: teoretické a metodické příspěvky k tématu hry*. 1. vyd. Editor Radek Hanuš. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 76 s. Sborník (Univerzita Palackého v Olomouci). ISBN 80-244-0669-1.
5. BŘÍZOVÁ, Joz a Zdeňka KUNCOVÁ. *Vaříme dětem*. 6. vyd. Ilustroval Jan PUTTA. Praha: Avicenum, 1983.
6. DAHLIN, Bo. *Rudolf Steiner: The Relevance of Waldorf Education*. Imprint: Springer, 2017. SpringerBriefs on Key Thinkers in Education. ISBN 9783319589077.
7. DVOŘÁK, Jan, František EMMERT, Alena FABIČOVICOVÁ, et al. *Odmaturuj! ze společenských věd*. Druhé, přepracované vydání. Brno: Didaktis, [2015]. Odmaturuj!. ISBN 9788073582432.
8. FERRÉ, Carl. *MAKROBIOTIKA*. Praha: Pragma, 2007. ISBN 978-80-7349-074-4
9. FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Metramedia, 2000, 229 s., [4] s. obr. příl. ISBN 80-238-5498-4.
10. FRAŇKOVÁ, S. – ODEHNAL, J. – PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: 2000, 198 s. ISBN 80-86009-32-7
11. GEBHARTOVÁ, Vladimíra. *Literatura pro děti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 14-283-89.
12. GRECMANOVÁ, Helena a Eva URBANOVSKÁ, 1996. *Waldorfská škola*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-09-6.

13. HAINSTOCK, Elizabeth G. Teaching Montessori in the home: the school years. New updated ed. New York: Plume Book, 1997. ISBN 0-452-27910-0.
14. HARMAN, Vicki, Benedetta CAPPELLINI a Charlotte FAIRCLOTH. Feeding children inside and outside the home: critical perspectives. New York, NY: Routledge, Taylor & Francis Group, 2019. ISBN 9781138633865
15. HAWKES, Corinna. Trade, food, diet, and health: perspectives and policy options. Ames, Iowa: Blackwell Pub., 2010. ISBN 9781405199865
16. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
17. HEINRICH, Kasper. *Výživa v medicíně a dietetika*. 11. vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6
18. HOLLYER, Beatrice. *Let's eat!: what children eat around the world*. New York: Henry Holt and Co. in association with Oxfam, 2004. ISBN 0805073221
19. HORAN, P., MOMČILOVÁ, P. *Vaříme dětem chutně a zdravě*, Brno: Medica Publishing, 2003. ISBN 80-85936-08-9
20. HRNČÍŘOVÁ, Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ. *Výživa a zdraví*. 2. vyd. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2013, 52 s. ISBN 978-80-7434-109-0.
21. HRUBÝ, Stanislav. *Výživa v kostce*. Úvaly: Ratio, [1997]. Gastronomie.
22. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské školce*. 1. vyd. Brno: Anabell, 2013. ISBN 978-80-905436-1-4.
23. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 95 s. ISBN 978-80-244-4034-7.
24. Joh Brevley - BRIERLEY, John Keith. *Give me a child until he is seven: brain studies and early childhood education*. New York: Falmer Press, 1987. ISBN 1850001758.
25. JUNGBAUEROVÁ, Ludmila a Jitka VODÁKOVÁ. *Úvod ke zdravé výživě: pro studenty pedagogických fakult*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1996.
26. JŮVA, Vladimír a Jarmila SVOBODOVÁ, 1995. *Alternativní školy*. 1. vyd. Brno: Paido. Pedagogická literatura. ISBN 80-85931-00-1.

27. KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ (eds). Zdraví a životní styl dětí a školáků. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 172 s. ISBN 978-80-244-3409-4.
28. KASPER, Tomáš a Dana KASPEROVÁ, 2008. *Dějiny pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2429-4.
29. KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 9788074531774
30. KLEINWÄCHTEROVÁ, Hana a Zuzana BRÁZDOVÁ. *Výživový stav člověka a způsob jeho zjišťování*. 2. vydání. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2005. ISBN 80-7013-336-8
31. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.
32. KUČERA, Dalibor. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4621-0.
33. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
34. KRMNÍČKOVÁ, Jitka. 70. výročí školních jídelen. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. 2014, 2014(5). ISBN 1211-846X. ISSN 1211-846x.
35. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
36. LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. 2. vyd. Praha: H & H, 2002. ISBN 8073190168.
37. LUKAŠÍKOVÁ, Ivana, Alexandra KOŠTÁLOVÁ, Jana KŘEČKOVÁ, Anna NIKLOVÁ, Anna PACKOVÁ, Miroslava SLAVÍKOVÁ a Zdeňka TRESTROVÁ. *Rádce školní jídelny*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2015. ISBN 978-80-7071-345-7.
38. MONTESSORI, Maria. *Absorbující mysl: vývoj a výchova dětí od narození do šesti let*. Přeložil Radek GLABAZŇA. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1393-2.

39. MONTESSORI, Maria. *Objevování dítěte*. Vydání druhé, v Portále první, revidované. Přeložil Vladimíra HENELOVÁ. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1234-8.
40. MONTESSORI, Maria. *Tajuplné dětství*. Přeložil Jan VOLÍN. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-382-0.
41. MONTESSORI, Maria. *The absorbent mind*. New York: Henry Holt, 1995. ISBN 9780805041569.
42. MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. 1. vyd. Brno: Paido, 2007. 152 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
43. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha*. [Praha]: Tauris, 2001. ISBN 80-211-0372-8.
44. NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H & H, 2003, 434 s. ISBN 80-86022-93-5.
45. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.
46. PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 143 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
47. POLÁKOVÁ, Stanislava. *Školní jídelny - můj pohled do historie. Výživa a potraviny*. 2016, 2016(4). ISSN 1211-846X.
48. PRŮCHA, Jan, 1996. *Alternativní školy*. 2. vyd., uprav. Praha: Portál. *Pedagogická praxe*. ISBN 80-7178-072-3.
49. PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7178-999-4.
50. PRŮCHA, Jan. *Odborné školství a odborné vzdělávání: fungování systému, problémy praxe a výzkum*. Praha: Wolters Kluwer, 2019. ISBN 978-80-7598-158-5.
51. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-647-6.
52. PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál, 2013. ISBN 9788026204954.

53. PRŮCHA, Jan. *Vzdělávání a školství ve světě: základy mezinárodní komparace vzdělávacích systémů*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-290-4.
54. RÝDL, Karel, 1994. *Alternativní pedagogické hnutí v současné společnosti*. Vyd. 1. Brno: Rýdl. ISBN 80-900035-8-3.
55. RÝDL, Karel, 1999. *Pedagogické alternativy ve výuce po stránce obsahové a organizační*. Praha: Raabe.
56. RÝDL, Karel, 2001. *Peter Petersen a pedagogika jenského plánu*. Vyd. 1. Praha: Institut sociálních vztahů. Pedagogika. ISBN 80-85866-87-0.
57. SELG, Peter, Margot M. SAAR a Peter SELG. *The essence of Waldorf education*. Great Barrington, MA: SteinerBooks, 2010. ISBN 9780880106467.
58. SHARMA, Sangita. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Přeložil Hana POSPÍŠILOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2018. Sestra (Grada). ISBN 9788027102280.
59. SINGULE, František, 1992. *Současné pedagogické směry a jejich psychologické souvislosti*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Odborná literatura pro veřejnost. ISBN 80-04-26160-4.
60. SLUKOVÁ, Marcela a kolektiv. *Výroba potravin a nutriční hodnota*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, 2016. ISBN 978-80-7080-947-1
61. SPĚVÁČEK, V. *Průkopníci českých pokusných škol*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978
62. STEINER, R. *K vývojovým fázím prvních tří sedmiletí života*. Semily: Opherus, 2002. 80 s. ISBN 80-90264-76-X
63. STEINER, Rudolf. *Anthroposofie: úvod do anthroposofického světového názoru*. Svatý Kopeček u Olomouce: Michael, 1999. ISBN 80-86-340-02-3.
64. STODŮLKOVÁ, Eva a Eliška ZAPLETALOVÁ. *Pedagogika pro střední školy*. Beroun: Machart, 2011. ISBN 978-80-87517-22-2.
65. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *FYZIOLOGIE a PATOFYZIOLOGIE VÝŽIVY*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0
66. STROSSEROVÁ, Alena. *Spotřební koš. Zpravodaj pro školní stravování*. Praha, 2009, 2009(1).

67. SVOBODOVÁ, Jarmila. *Alternativní školy*. 2. dopl. vyd. Brno: Paido, 1996. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-19-2.
68. ŠEVČÍK, Jan. Spotřební koš. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. 2014, 2014(3). ISBN 1211-846X. ISSN 1211-846x
69. ŠEVČÍK, Jan. Spotřební koše z pohledu "specialisty". *Výživa a potraviny*. Praha, 2015, 2015(5). ISSN 1211-846X.
70. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. 2003. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
71. ŠULCOVÁ, Eva a Alena STROSSEROVÁ. Školní stravování: (historie a aktuálně). *Zpravodaj pro školní stravování*. 2008, září a říjen 2008.
72. ŠULCOVÁ, Eva. Spotřební koš. *Zpravodaj pro školní stravování*. Praha, 2009, 2009(1).
73. ŠULOVÁ, Lenka a Chantal ZAOUICHE-GAUDRON. *Předškolní dítě a jeho svět: L'enfant d'âge préscolaire et son monde*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0752-2.
74. TETZCHNER, Stephen von. *Child and adolescent psychology: typical and atypical development*. London: Routledge, 2019. ISBN 978-1-138-82338-9.
75. TUREK, Bohumil, Petr ŠÍMA a Irena MICHALOVÁ. *JAK A PROČ VÝŽIVA OVLIVŇUJE ZDRAVÍ: Zdravotní tvrzení na potravinách*. Praha: Nová Potravinářská komora České republiky, 2013. ISBN 978-80-905096-8-9
76. URBÁNEK, Libor, Pavla URBÁNKOVÁ a Kolektiv. *KLINICKÁ VÝŽIVA V SOUČASNÉ PRAXI*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2008. ISBN 978-80-7013-473-3
77. VÁGNEROVÁ, Marie. 1999. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum. 353 s. ISBN 80-7184-803-4.
78. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
79. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
80. VÁŇOVÁ, R. et al. *Výchova a vzdělání v českých dějinách: Problematika vzdělávacích institucí a školských reforem (obecné školství - 1848 - 1939)*

- (střední školství a učitelské vzdělání - 1914 - 1939). Praha: Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-607.
81. VÁŇOVÁ, R. *Vývoj počátečního školství v českých zemích*. 1. vydání. Praha: SPN, 1986. 167s. ISBN 17- 160- 86.
 82. WARD, Elizabeth M. *Healthy foods, healthy kids: a complete guide to nutrition for children from birth to six years old*. Avon, Mass.: Adams Media, c2002. ISBN 1580625959.
 83. WOLF, V. – VOLFOVÁ, H. *Pediatric*. Praha: Informatorium, 1996. 208 s.
 84. ZELINKOVÁ, Olga, 1997. *Pomoz mi, abych to dokázal: pedagogika Marie Montessoriové a její metody dnes*. 1. vyd. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-071-5.

Internetové zdroje

1. Desatero výživy dětí. In: Výživa dětí [online]. 2013 [[cit. 2021-01-20]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>
2. Historie a současnost školních jídel. In: Výživa dětí [online]. Praha, 2013 [cit. 2021-01-20]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/historie-a-soucasnost-skolnich-jidelen/>
3. Ketonová dieta. BezHladovění.cz [online]. 2013 [cit. 2021-01-20]. Dostupné z: <https://www.bezhladoveni.cz/ketonova-dieta/>
4. Mateřská škola Borovany In msborovany.cz/ [online]. 2002 [cit. 2021-02-28]. Dostupné z: <https://www.msborovany.cz>
5. 107/2005 Sb. Vyhláška ze dne 25 února 2005- o školním stravování: In – msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani [online]. 2013 – 2021 [cit. 2021-02-04]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | |
|--|----|
| Obrázek 1 Potravinová pyramida z roku 2013 | 55 |
|--|----|

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|----|
| Tabulka 1 Rozdíl mezi tradiční a alternativní formou | 10 |
| Tabulka 2 Rozdělení živin | 40 |
| Tabulka 3 Spotřební koš – stanoven vyhláškou | 62 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Rozhovor

Příloha č. 2: Přepis rozhovoru s respondentem/ respondentkou 1 a 2 – vedení školy a kuchyně Waldorfská mateřská škola

Příloha č. 3: Přepis rozhovoru s respondentem/ respondentkou 3 a 4 – vedení školy a kuchyně Montessori mateřská škola

Příloha č. 4: : Přepis rozhovoru s respondentem/ respondentkou 5 a 6 – vedení školy a kuchyně tradiční mateřská škola obsahující třídy s prvky Montessori pedagogiky

Příloha č. 5: : Přepis rozhovoru s respondentem/respondentkou 5 a 6 – vedení školy a kuchyně tradiční mateřská škola

Příloha č. 6: Přepis rozhovorů s respondenty – Waldorfská mateřská škola

Příloha č. 7: Přepis rozhovorů s respondenty – Montessori mateřská škola

Příloha č. 8: Přepis rozhovorů s respondenty – tradiční mateřská škola, jejichž děti navštěvují třídu s prvky Montessori pedagogiky

Příloha č. 9: Přepis rozhovorů s respondenty – tradiční mateřská škola

Příloha č. 10: Spotřební koš z vybraného školského zařízení za období: 01. 1. 2021-31. 01. 2021

Příloha č. 11: Zařazování potravin do spotřebního koše

Příloha č. 12: Jídelníček vybraného školského zařízení

Příloha číslo 1

Dobrý den,

jsem studentkou 2. ročník navazujícího magisterského studia v oboru Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Chtěla bych Vás tímto požádat o zodpovězení krátkých otázek vztahující se k praktické části mé diplomové práce s tématem:

„Alternativní školství a jeho pohled na výživu a stravování žáků v dnešní době“.

Mým cílem je zjistit, jak vybrané alternativní a tradiční školy využívají potravní koš při stravování a výživě dětí a jaký názor zastávají samotní rodiče v souvislosti s výživou a zvolení možného alternativního směru vzdělávání. Zda i samotné stravování sehrálo nějakou roli při výběru školského zařízení.

Otázky jsou směřované jak k vedení škola a kuchyně, tak k samotným rodičům dětí.

Předem Vám děkuji za Váš čas a odpovědi.

Otázky směřující k vedení školy a kuchyně

1. Jaký je Váš osobní pohled na stravování a výživu dětí ve Vašem školském zařízení?
2. Jakým způsobem zařazujete jednotlivé složky potravin do spotřebního koše, přináší to někdy komplikace? Pokud ano tak jaké?
3. Přidáváte do svého spotřebního koše nějaké typické potraviny, vztahující se například k uvedenému alternativnímu směru? Pokud ano, o co přesně se jedná
4. Jak nahlížíte na možné alternativní směry ve výživě, připravujete pro takové jedince odlišné jídlo, či si přinášejí vlastní z domova?
5. Jak je ve Vašem školském zařízení zajišťováno stravování dětí, připravujete jídla přímo v zařízení, či jsou k Vám dovážena? Pokud jsou dovážena tak odkud je jídlo dováženo a jak probíhá výběr jídla, aby vše bylo podle spotřebního koše?

Otázky směřující k rodičům dětí

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zřízení pro Vaše dítě?
2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?
3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?
4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Příloha číslo 2

Odovědi od vedení školy a kuchyně – Waldorfská mateřská škola

Školské zařízení: V jakém typu školského zařízení pracujete?

Waldorfská mateřská škola

Respondent/ka1 – Respondent/ka 2

1. Jaký je Váš osobní pohled na stravování a výživu dětí ve Vašem školském zařízení?

Myslím, že je někdy těžké vyhovět všem požadavkům. Musíme plnit nutriční normy, finanční limity, snažit se vyhovět požadavkům rodičům a chutím dětí.

Snažíme se připravovat jídlo zdravé, chutné, kvalitní a přitom splnit všechny požadavky. Děti pozitivně motivujeme, aby vždy alespoň ochutnaly. Líbí se mi, že vedeme děti k co největší samoobslužnosti. Vždy když přijde nějaký podmět na změnu, nebo zlepšení od rodičů, dětí nebo kolegů, snažíme se vyhovět a najít řešení.

2. Jakým způsobem zařazujete jednotlivé složky potravin do spotřebního koše, přináší to někdy komplikace? Pokud ano tak jaké?

V zařazování potravin nevidím problém, ale jisté komplikace ve vypracování spotřebního koše přináší konkrétní situace našeho zařízení. Obědy dovážíme z místní MŠ a ta nám na konci měsíce vypracuje SK za obědy. V naší MŠ připravujeme pouze svačiny a SK si počítáme zvlášť za svačiny. Nemáme k dispozici počítačový program, který by nám průběžně ukazoval, kolik procent v dané skupině máme splněno. Musíme všechny hodnoty každý den zapisovat a přepočítat třeba v polovině měsíce, abychom věděli jak stanovit jídelníček na následující dny a splnily tak požadavky SK.

3. Přidáváte do svého spotřebního koše nějaké typické potraviny, vztahující se například k uvedenému alternativnímu směru? Pokud ano o co přesně se jedná?

Nenapadají mě žádné alternativní potraviny, nebo už je považuji za běžné. V naší MŠ se snažíme připravovat jídlo k kvalitních, čerstvých potravin. Ovoce, zelenina, mléčné

výrobky z místní mlékárny, pečivo dovážíme z pekárny, která má zdravou řadu pečiva bez směsí a éček.

Připravujeme kaše z různých obilovin jáhly, pohanka, různé duhy vloček, klíčíme mungo, připravujeme pomazánky z luštěnin červené čočky, fazolí a cizrny.

4. Jak nahlížíte na možné alternativní směry ve výživě, připravujete pro takové jedince odlišné jídlo, či přinášejí vlastní z domova?

Osobně nejsem příliš zastáncem alternativních způsobů stravování ani vyřazování jednotlivých potravin, pokud to nevyžaduje zdravotní stav. Jsem zastáncem kvalitních, čerstvých potravin v co nejpříznivější podobě a vyřazení nebo minimalizace polotovarů, uzenin, průmyslově zpracovaných potravin atd. V naší MŠ jsme měli strážníky alergické na mléko, ořech, jahody. Ve většině případů jsme pouze danou potravinu dítěti nenabízeli, u mléka si nosily z domova vlastní rostlinnou náhradu másla mléka atd.

Také jsme měli strážníky z rodin, kteří se stravovali makrobioticky, nebo vegetariánsky. Makrobiotici si celodenní stravu přinášeli z domova, a v případě vegetariánů se jednalo u svačin pouze o vyřazení rybákových pomazánek a vajec, u obědů si rodiče hlídají jídelní lístek a obědy si přihlašují a odhlašují podle toho, jestli obsahují dané potraviny v případě, že ano, nosí si oběd z domova.

5. Jak je ve Vašem školském zařízení zajišťováno stravování dětí, připravujete jídla přímo v zařízení, či jsou k Vám dovážena? Pokud jsou dovážena tak odkud je jídlo dováženo a jak probíhá výběr jídla, aby vše bylo podle spotřebního koše?

Naše školní zařízení má pouze výdejnu jídla. Připravujeme si vlastní dopolední a odpolední svačiny a obědy dovážíme. Dovoz obědů je zajištěn z nejbližší MŠ v obci. Výběr jídla není možný vždy týden dopředu, dostaneme jídelní lístek na následující týden a na nás je abychom k obědům sestavili vhodné svačinky. Na konci měsíce nám posílají spotřební koš obědů. My si vyhotovujeme spotřební koš na svačiny. Je to nepraktické v tom, že pokud nějakou skupinu SK neplníme např. ve svačinách, nemůžeme si jí "dohnat" v obědech a naopak. Konkrétně, spotřební koš vyžaduje plnit normu, na maso ve svačinách, ale naše výdejna neumožňuje zpracování čerstvého masa. Nemáme prostor na skladování, oddělené pracovní plochy ani časovou kapacitu.

Nouzové řešení by bylo zařadit kvalitní šunku, ale ani to není příliš doporučováno, mohlo by to znamenat krok směrem k uzeninám.

Příloha číslo 3

Odovědi od vedení školy a kuchyně – Montessori mateřská škola

Školské zařízení: V jakém typu školského zařízení pracujete?

Montessori mateřská škola

Respondent/ka3 – Respondent/ka 4

1. Jaký je Váš osobní pohled na stravování a výživu dětí ve Vašem školském zařízení?

Dle mého vlastního názoru, musím říct, že ohledně stravování dětí máme v naší školce zastoupení dvou skupin. Jsou děti, kterým jídlo vyloženě chutná, a potom děti, které to mají přesně naopak, což mě na jednu stranu velice mrzí, avšak samotní rodiče dětí jsou dopředu seznámeni s naší vegetariánskou stravou, která samozřejmě nemusí všem vyhovovat. Obecně se samozřejmě snažíme vyhovět všem požadavkům, což také není vždy jednoduché. Dbáme na to, aby děti dostávaly kvalitní stravu, která je zastoupena všema potřebnými živinami, ačkoli preferujeme vegetariánskou stravu. Já sama jsem zastáncem spíše tradiční kuchyně, avšak v práci tuto změnu vítám, z mého pohledu je to něco jiného a rozhodně v tom nevidím žádný zápor. Strava je u nás vždy vyvážená a pestrá.

2. Jakým způsobem zařazujete jednotlivé složky potravin do spotřebního koše, přináší to někdy komplikace? Pokud ano tak jaké?

V zařazování potravin do spotřebního koše bych problém neviděla. Celkový spotřební koš nám každý měsíc vyhotoví „Vegetárna“, která nám veškeré jídlo včetně obědů a svačinek pro děti dováží. U nás ve školce máme pouze „výdejní“ paní, která po slézu dětem jídlo vydává. Myslím, že tento typ stravování respektive vegetariánský není tak ojedinělý a proto i výživu v naší školce bereme jako jednu z hlavních předností, kterou se můžeme pyšnit.

3. Přidáváte do svého spotřebního koše nějaké typické potraviny, vztahující se například k uvedenému alternativnímu směru? Pokud ano o co přesně se jedná?

Do spotřebního koše se podle mne nic zvláštního nepřidává. Samozřejmě držíme se stanovených parametrů dle vyhlášky stravování dětí s tím rozdílem, že dětem preferujeme vegetariánskou stravu. To, že naše školka tuto možnost nabízí, samozřejmě neznamena, že dětem nejsou dodávány potřebné živiny, naopak, Snažíme se dětem dopřávat větší podíl ovoce a zeleniny. Upřednostňujeme mnohem více pohanky a maso je často nahrazeno vysoce kvalitními sojovými produkty. Známé jsou u nás ve školce tzv. sladké Středy – což je den, který je vyhrazen pouze sladkému jídlu. Zároveň obědy doplňujeme vhodnými zdravými svačinkami, které jsou k nám rovněž dovážené „Vegetárnou“.

4. Jak nahlížíte na možné alternativní směry ve výživě, připravujete pro takové jedince odlišné jídlo, či přinášíjí vlastní z domova?

Vzhledem k tomu, že jsme alternativní škola, která má vegetariánskou stravu, nahlížíme na to kladně. K nám do školy chodí děti, kterým převážně tato strava nedělá problém, a rodiče jsou s tímto způsobem stravování samozřejmě seznámeny. Většinou i samotní rodiče zastávají tento směr výživy, a proto to tak mile uvítají i v naší školce. Je pravda, že jednou jsme se ve školce setkaly s chlapečkem, který měl vyloženě problém s naší stravou. Z domova si tak donášel svoje jídlo. Pokud je samozřejmě nikdo zastáncem jiného alternativního směru ve výživě, než je vegetariánství, snažíme se s nimi individuálně domluvit, ale toto se nám stává opravdu velmi málo, jelikož v souvislosti s volbou této školy tak samotní rodiče souhlasí s touto výživou a přijímají ji.

5. Jak je ve Vašem školském zařízení zajišťováno stravování dětí, a připravujete jídla přímo v zařízení, či jsou k Vám dovážena? Pokud jsou dovážena tak odkud je jídlo dováženo a jak probíhá výběr jídla, aby vše bylo podle spotřebního koše?

Stravování pro celou naši školku zajišťuje zařízení „Vegetárna Impala“, která sídlí nedaleko naší alternativní školky. Jídlo sem pravidelně dováží každý den. Hned ráno

svačinky a poté kolem půl 12 obědy a dopolední svačinky. Jídla které nám dováží se v průběhu cca. dvou týdnů pravidelně opakují a typické jsou sladké Středy, jak jsem již zmiňovala. U nás ve školce tyto jídla převezmeme a dále jsou vydávány. Vzhledem k tomu, že jsme Montessori školka, dbáme na to, aby děti jedly samy a tudíž jsou jim v průběhu dopoledne a odpoledne umožněny průběžné svačinky. Děti mají pouze vytyčená místa, kde se svačí, ale tyto svačinky nejsou limitovány časem. Samo dítě si rozhodne, kdy bude jíst. Výjimkou jsou obědy, kdy jíme všichni společně. Obecně však dbáme na větší samostatnost dětí při stravování, tudíž chceme, aby se děti obsloužily a tak se učili samostatnosti.

Příloha číslo 4

Odovědi od vedení školy a kuchyně – tradiční mateřská škola obsahující třídu se s prvky Montessori pedagogiky

Školské zařízení: V jakém typu školského zařízení pracujete?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogiky

Respondent/ka5 – Respondent/ka 6

1. Jaký je Váš osobní pohled na stravování a výživu dětí ve Vašem školském zařízení í?

Stravování dětí v naší mateřské škole bych hodnotil kladně. Samozřejmě se nám někdy stává, že se nám vrací více jídla, ale je to opravdu ojedinělé. Vždy se snažíme vyhovět všem požadavkům, ať ze strany vedení, tak z pohledu samotných rodičů. Snažíme se vařit z kvalitních a zdravých surovin. Dbáme na kupování dražších sirupů s větším podílem ovocné a zeleninové složky. Sám musím uznat, že je někdy složité naplnit veškeré normy, které musíme za měsíc splnit v rámci spotřebního koše, ale pokaždé se snažíme, aby jídlo bylo chutné, zdravé a pestré.

2. Jakým způsobem zařazujete jednotlivé složky potravin do spotřebního koše, přináší to někdy komplikace? Pokud ano tak jaké?

Zařazování potravin do spotřebního koše nám problém nedělá. Používáme k tomu specializovaný program, který to v podstatě udělá za nás. Jednotlivé druhy například – ovoce (jablka, hrušky), zelenina (celer, mrkev), luštěniny a samozřejmě řadu dalších složek máme v tomto programu již uložené. Každá surovina má svůj daný koeficient a ten poté do programu zadáváme v důsledku toho, co jsme vařili a s čím jsme pracovali. Pokud bychom chtěli do spotřebního koše zařadit novou surovinu, stačí znát její koeficient. Tyto údaje máme vytištěné, a když tento koeficient neznáme, nahlédneme do potřebných dokumentů a surovinu přidáme. V podstatě na konci každého měsíce probíhá stejný proces, tudíž se nám málo kdy stává, že surovinu v počítači zařazenou nemáme. Samozřejmě nám nebo osobně mě samotné trvalo delší dobu, než jsem se s programem naučila pracovat, ale zpětně musím uznat, že jsem ráda, že ho máme k dispozici. Ušetří mi to tak spoustu času, který tak mohu věnovat

například samotnému vaření či objednávkám od dodavatelů. Na konci každého měsíce nám tak program vygeneruje náš spotřební koš ze surovin, které do programu nahrají. Stejně tak nám tento program udá celkovou spotřebu respektive výdej jednotlivých živin – bílkovin, sacharidů, tuků atd. Zároveň tak vidíme, zda jsme normu dodrželi či překročili. Tento dokument poté uschováme a předkládáme kontrole.

3. Přidáváte do svého spotřebního koše nějaké typické potraviny, vztahující se například k uvedenému alternativnímu směru? Pokud ano o co přesně se jedná?

Takové potraviny do spotřebního koše nepřidáváme. Apelujeme na zdravou, pestrou a vyváženou stravu ačkoli jsme jak tradiční školka, tak škola s prvky Montessori pedagogiky nic zvláštního do spotřebního koše nepřidáváme. Ve třídě s prvky Montessori pedagogikou se rozdíly najdou pouze ve stravování dětí respektive v jejich průběžných svačinkách, které nejsou limitované časem. Spotřební koš a jídlo však připravujeme pro všechny stejné z totožných surovin

4. Jak nahlížíte na možné alternativní směry ve výživě, připravujete pro takové jedince odlišné jídlo, či přinášejí vlastní z domova?

Já osobně jsme zastánce klasické kuchyně a stejně tak vaříme i v naší školice. Pokud je u nás takový jedinec, zaleží na domluvě. My osobně žádná odlišná jídla nepřipravujeme, pokud je nikdo vegetarián buď mu rodiče oběd odhlásí, nebo si z talíře sám vybere co s ní. Ovšem myslím, že nikdo takový v naší školce ani není. Rodiče jídelniček svých dětí vědí vždy dopředu, jelikož je dostupný na webových stránkách, rovněž tak toto jídlo mohou odhlásit, pokud je dítě například nemocné.

5. Jak je ve Vašem školském zařízení zajišťováno stravování dětí, připravujete jídla přímo v zařízení, či jsou k Vám dovážena? Pokud jsou dovážena tak odkud je jídlo dováženo a jak probíhá výběr jídla, aby vše bylo podle spotřebního koše?

Jídlo pro naši školku vaříme přímo v zařízení, dováženy jsou k nám pouze objednané suroviny, ze kterých později připravujeme jídlo samotné. Dbáme na kvalitní dodavatele a suroviny, proto vždy radši volným dražší variantu, avšak s kvalitnějším obsahem. Na

vaření se podílí několik kuchařek a jídlo je poté v pravidelných hodinách a intervalech rozváženo po celé školce jak pro děti, tak pro pedagogy.

Příloha číslo 5

Odovědi od vedení školy a kuchyně – tradiční mateřská škola

Školské zařízení: V jakém typu školského zařízení pracujete?

Tradiční mateřská škola

Respondent/ka 5 – Respondent/ka 6

1. Jaký je Váš osobní pohled na stravování a výživu dětí ve Vašem školském zařízení?

Stravování dětí v naší mateřské škole bych hodnotil kladně. Ojediněle se nám někdy stává, že se nám vrací více jídla, ale je to opravdu ojedinělé. Vždy se snažíme vyhovět všem požadavkům, ať ze strany vedení, tak z pohledu samotných rodičů. Snažíme se vařit z kvalitních a zdravých surovin. Dbáme na kupování dražších sirupů s větším podílem ovocné a zeleninové složky. Sám musím uznat, že je někdy, dle mého názoru složité naplnit veškeré normy, které musíme za měsíc splnit v rámci spotřebního koše, ale pokaždé se snažíme, aby jídlo bylo chutné, zdravé a pestré.

2. Jakým způsobem zařazujete jednotlivé složky potravin do spotřebního koše, přináší to někdy komplikace? Pokud ano tak jaké?

Zařazování potravin do spotřebního koše nám problém nedělá. Používáme k tomu specializovaný program, který to v podstatě udělá za nás. Jednotlivé druhy například – ovoce (jablka, hrušky), zelenina (celer, mrkev), luštěniny a samozřejmě řadu dalších složek máme v tomto programu již uložené. Každá surovina má svůj daný koeficient a ten poté do programu zadáváme v důsledku toho, co jsme vařili a s čím jsme pracovali. Pokud bychom chtěli do spotřebního koše zařadit novou surovinu, stačí znát její koeficient. Tyto údaje máme vytištěné, a když tento koeficient neznáme, nahlédneme do potřebných dokumentů a surovinu přidáme. V podstatě na konci každého měsíce probíhá stejný proces, tudíž se nám málo kdy stává, že surovinu v počítači zařazenou nemáme. Samozřejmě nám nebo osobně mě samotné trvalo delší dobu, než jsem se s programem naučila pracovat, ale zpětně musím uznat, že jsem ráda, že ho máme k dispozici. Ušetří mi to tak spoustu času, který tak mohu věnovat

například samotnému vaření či objednávkám od dodavatelů. Na konci každého měsíce nám tak program vygeneruje náš spotřební koš ze surovin, které do programu nahrají. Stejně tak nám tento program udá celkovou spotřebu respektive výdej jednotlivých živin – bílkovin, sacharidů, tuků atd. Zároveň tak vidíme, zda jsme normu dodrželi či překročili. Tento dokument poté uschováme a předkládáme kontrole.

3. Přidáváte do svého spotřebního koše nějaké typické potraviny, vztahující se například k uvedenému alternativnímu směru? Pokud ano o co přesně se jedná?

Takové potraviny do spotřebního koše nepřidáváme. Apelujeme na zdravou, pestrou a vyváženou stravu ačkoli jsme jak tradiční školka, tak škola s prvky Montessori pedagogiky nic zvláštního do spotřebního koše nepřidáváme. Ve třídě s prvky Montessori pedagogikou se rozdíly najdou pouze ve stravování dětí respektive v jejich průběžných svačinkách, které nejsou limitované časem. Spotřební koš a jídlo však připravujeme pro všechny stejné z totožných surovin

4. Jak nahlížíte na možné alternativní směry ve výživě, připravujete pro takové jedince odlišné jídlo, či přinášejí vlastní z domova?

Já osobně jsme zastánce klasické kuchyně a stejně tak vaříme i v naší školice. Pokud je u nás takový jedinec, zaleží na domluvě. My osobně žádná odlišná jídla nepřipravujeme, pokud je nikdo vegetarián buď mu rodiče oběd odhlásí, nebo si z talíře sám vybere co s ní. Ovšem myslím, že nikdo takový v naší školce ani není. Rodiče jídelniček svých dětí vědí vždy dopředu, jelikož je dostupný na webových stránkách, rovněž tak toto jídlo mohou odhlásit, pokud je dítě například nemocné.

5. Jak je ve Vašem školském zařízení zajišťováno stravování dětí, připravujete jídla přímo v zařízení, či jsou k Vám dovážena? Pokud jsou dovážena tak odkud je jídlo dováženo a jak probíhá výběr jídla, aby vše bylo podle spotřebního koše?

Jídlo pro naši školku vaříme přímo v zařízení, dováženy jsou k nám pouze objednané suroviny, ze kterých později připravujeme jídlo samotné. Dbáme na kvalitní dodavatele a suroviny, proto vždy radši volným dražší variantu, avšak s kvalitnějším obsahem. Na

vaření se podílí několik kuchařek a jídlo je poté v pravidelných hodinách a intervalech rozváženo po celé školce jak pro děti, tak pro pedagogy.

Příloha číslo 6

Odovědi od rodičů dětí - Waldorfská mateřská škola

Respondent/ka 1:

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Mgr.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem velice spokojená s přístupem pedagogů k dětem a k samotným rodičům. Cítím zde velikou spolupráci.

2. Sehrála strava nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě?

Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne, strava zde nesehrála žádnou roli, příliš nám na ní nezáleželo.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Takovou informaci jsme neměli.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ne toto nám opravdu nevadí, jelikož my samy nejsme vegetariáni, až tak toto nepociťujeme.

Respondent/ka 2

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Ing.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem velice spokojená. Pedagogové jsou zde na vysoké úrovni – především zde oceňuji respektující přístup k dětem.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava v našem rozhodnutí nesehrála žádnou rozhodující roli.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ne, i když mne mrzí, že strava (obědy, které Mš odebírá od jiného Mš zařízení) je né příliš kvalitní. Mš se tuto skutečnost snaží vyvážit, alespoň pestrými zdravými svačinkami lokálních dodavatelů, což zde velice oceňuji.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ne nevadí. Ano podpořila bych jakoukoliv zdravější variantu stravování, byť by to pro nás bylo finančně náročnější.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Ing.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Ano jsme spokojený. Jelikož pro naše dítě chceme přístup respektující, který je důležitý pro jeho individuální vývoj a potřeby zvolili jsme proto toto zaměření. Jako velice velkou pozitivu zde vidím vstřícné a milé pedagogy.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne v Mš. Waldorf není možnost si stravu vybírat. Syn chodil předtím tři i roky do lesní školky, kam byla dovážena zdravá a vegetariánská strava. Bylo to pro nás velké plus, ale ne prvotní kritérium výběru školky.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ne dopředu nám nic sděleno nebylo. Všechny potřebné informace týkající se stravování má školka na svých webových stránkách.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ano vadí. Nejde o vegetariánská jídla ale o zdravá. Waldorfská Mš má stravu ze školní jídelny Rudolfovy a nechápu, proč školové děti dostávají do ovesné kaše granko (plno cukru), ke svačince tyčinky/ sušenky s čokoládou a podobně. Toto mi opravdu moc vadí, to bych ve školce chtěla změnit.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem spokojen. Děti zde tráví hodně času venku, vyrábějí plno výrobků z přírodních věcí, mají menší třídy s dětmi různého věku. Waldorfská pedagogika je nám celkově velice blízká.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Se stravou je to poměrně těžké. V naší školce je málo prostoru na potřebnou kuchyni a obědy tak vozí z klasické jídelny, které by podle mého názoru mohlo být mnohem kvalitnější. Nicméně paní kuchařka se to snaží pečlivě vyvažovat kvalitními svačinkami.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ano informováni jsme byli na předzápasových setkáních paní ředitelkou školky.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Trochu vadí, mám zkušenost i s lesní školkou, kde byla strava výhradně vegetariánská. Alternativní školky a školy nebývají dotovány jako státní a tak je pro ně vlastní kuchyň dost náročná. Myslím si ale, že si dávají záležet na kvalitě stravování mnohem víc než ostatní státní instituce. Sám vegan ani vegetarián nejsem, ale pokud by tu alternativa kvalitnější stravování, ať už vege, nebo vegetariánského byla, klidně bych připlatil.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Mgr.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem spokojená s výběrem tohoto školského zařízení. Školku tohoto zaměření jsme vybrali kvůli jinému přístupu k dětem a celkově ke světu. Děti jsou zde hodně venku a učí se praktickým způsobem novým dovednostem a schopnostem.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne strava zde nehrála takovou roli. Samy jsme dopředu předpokládali, že strava v tomto zařízení bude kvalitnější a zdravější.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Nepamatuji si, zda nám to bylo dopředu sděleno, ale předpokládala jsem, že do tohoto typu zařízení vodí své děti rodiče, kteří jsou většinou uvědomělí a snaží se žít zdravějším způsobem života.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

My osobně nejsme vegetariáni, ani vegani, takže tato otázka je pro nás nerelevantní. Samozřejmě pokud bychom byli tohoto změření, určitě bychom to pro své dítě uvítali a připlatili bychom za to.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem naprosto spokojená. Výběr byl zcela jasný. S manželem pracujeme ve waldorfské škole. S waldorfskou pedagogikou tak soužíme, a proto jsme i pro naše dítě vybrali waldorfskou školku.

2. Sahrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne nesehrála, osobně oba věříme ve výborné komplexní péči v této mateřské škole a to včetně stravování a výživy našeho dítěte.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ne toto nám sděleno nebylo. Obecně stravování u nás jako rodičů není přetrvávající prioritou pro naše dítě.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Vadí, bylo by to opravdu fajn, ale nechápu, že je to složité. Měla jsem na výběr umístit své dítě do školky, kde je umožněno nosit si stravu vlastní, ale pro mě je prioritou spíše program pro děti a celkově uchopení práce s nimi, než samotné stravování.

Respondent/ka 7

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Mgr.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Ano s výběrem jsem velice spokojená. Já sama jsem veliký příznivec waldorfské pedagogiky.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne strava ani výživa nebylo hlavní kritérium výběru. Spoléhala jsem spíše na vedení školky, že to i ohledně výživy a stravování bude mít dobře ošetření.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Myslím, že toto mi před nástupem dcery do Mš nebylo sděleno, ale již si to takto přesně nepamatuji. Záporně jsme to určitě nebrala a ani dnes to tak neberu.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí a nevyžaduji ho. Sama jako rodič nejsem vegan ani vegetarián a ani nejsme přesvědčená, že je pro děti prospěšné stravovat se výlučně takto vyhraněně. Důležité pro mne je, aby děti jedly zdravě a vyváženě.

Respondent/ka 8

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Ing.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Ano, oceňuji zde zejména přístup k dětem, velkou zahradu kolem školky, kterou mají děti k dispozici a dobrý kolektiv.

2. Sahrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne strava nesehrála žádnou roli při našem rozhodování. Zásadní pro ne bylo výchovné zaměření školky.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

O stravě jsme nevěděli nic. Podle mého názoru je to sice škoda, ale ta informace by nepřevážila ostatní klady školky.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí mi to, preferuji vyváženou stravu, ale rozhodně bych zaplatila kvalitnější stravování, než je dovoz z jídelny státní školky ve stejné vesnici.

Respondent/ka 9

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Ano, jsme spokojený. Waldorfskou školku jsme vybrali na základě individuálního přístupu učitelům k dětem.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne sehrála, věřím, že všechna zařízení se drží cca stanoveného standartu, který je podle nás dostatečný.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Nejedná se pro mne o stěžejní informaci. Proto nevím, zda mi byla či nebyla informace předána.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ano vadí, ale spíše zde oceňuji možnost bezlepkového jídla. Chápu, že někdo vyžaduje vegetariánské a veganské jídlo. Využil bych tak tuto volbu nahodile dle výběru na aktuální den.

Respondent/ka 10

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské Vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Waldorfská mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem velice spokojena. Nejvíce se mi líbí celkové pojetí vzdělávání s důrazem na přírodu a osobnost dětí a respektující přístup.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava zde nesehrála vůbec žádnou roli. Rozhodovali jsme se zejména podle celkového zaměření školky.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, Vysokoškolské nebrali jste to záporně?

Otázky týkající se stravování dětí byly pravidelně řešeny na třídních schůzkách.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Myslím, že děti by měly mít vyváženou a pestrou stravu, o případném omezení skladby jídla (veganství, vegetariánství apod.), by měly děti rozhodnout samy za sebe, až na to budou dostatečně připravené fyzicky i psychicky, např. v 15, nebo 18 letech.

Příloha číslo 7

Odpovědi od rodičů dětí – Montessori mateřská škola

Respondent/ka 1:

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem Montessori školky jsem moc spokojený. Oceňujeme vstřícný přístup pedagogů, kteří jednají profesionálně, rovněž se nám líbí celkové pojetí Montessori pedagogiky, a proto to pro nás byla jasná volba. Jsme rádi, že do takové školky může naše dítě.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava určitou roli sehrála, avšak, obecně jsme se dlouho o tuto pedagogiku zajímali sami. Celkově nás tak říkájíc „natchla“. Líbí se nám, jak děti vedou k celkové samostatnosti a individuálnosti. Děti se tak v nízkém věku mohou vyzkoušet různé profese, což je dle našeho názoru velké plus, Školku jsme zvolili dle našeho přesvědčení, že to pro naše dítě bude ta nejlepší volba.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ohledně stravy nám byl dopředu sdělen, že tato školka preferuje vegetariánskou stravu a s tímto vědomím jsme tam naše dítě také přihlásili.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Vzhledem k tomu, že to naše školka preferuje tak nám to nevadí. My obecně vegetariáni nejsme, ale samozřejmě to respektujeme. Ačkoli bychom byli rádi, kdyby jídlo pro děti bylo připravováno přímo ve školce.

Respondent/ka 2

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Mgr.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Motessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem spokojen. Našemu Peťovi se tam moc líbí a do školky se vždy těší.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava u nás určitě roli sehrála. My samy jsme vegetariáni, a proto jsme takovou stravu mile uvítaly i ve školce pro naše dítě. Samozřejmě jsme školku nevybírali pouze podle výživy, ale rozhodně to pro nás bylo z určité části rozhodující.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ano bylo nám sděleno, že tato školka preferuje vegetariánskou stravu.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Vzhledem k tomu, že to naše školka preferuje tak nám to nevadí. Spíš jsme za to rádi, jelikož my samy jsme vegetariáni, proto tuto výživu uvítáme i pro naše dítě.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsme spokojená. Montessori školku jsem měla pro své dítě vyhlídnutou už dlouho a jsme moc ráda, že nás do ní přijali.

2. Sahrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava roli nesehrála, spíše šlo o zaměření samotné Montessori pedagogiky. Je pravda, že na stravu si naše dítě ze začátku muselo spíše zvykat, jelikož naše školka preferuje vegetariánskou stravu a my vegetariáni nejsme. Z počátku to bylo horší, ale postupem času se to srovnalo.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu nám bylo sděleno, že školka preferuje vegetariánskou stravu a s tímto vědomím, jsme tam naše dítě také přihlásili. Záporně bych to rozhodně nebrala.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Vegetariánská strava mi nevadí, ačkoli bych byla raději, kdyby naše dítě mělo normální stravu. Avšak je pravda, že děti dostávají veškeré potřebné živiny, ačkoli nemají maso, je často nahrazeno jinými (zdravějšími) suroviny, proto jsme přesvědčená, že mé dítě nestrádá. Doma však jíme vše.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem této školky jsme spokojený. Pedagogové jsou milý a vstřícný. Děti často dělají různé pokusy a vzájemně se tak od sebe učí. Často pečou či se hlouběji zajímají o přírodu, což mi velice oceňujeme.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava určitou roli sehrála, ačkoli školka preferuje vegetariánskou stravu, nesehrálo to žádnou roli, my vegetariáni nejsme a školku jsme zvolily dle vlastního přesvědčení a hodnocení od našich známých, kteří s touto školkou byli moc spokojený.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu nám bylo sděleno, že školka preferuje vegetariánskou stravu. Záporně bychom to nebrali.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Vzhledem k tomu, že naše školka tuto stravu preferuje, nám to nevadí. S tímto vědomím jsme tam naše dítě také přihlašovali.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s výučním listem

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem spokojený, neměli bychom to.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava roli nesehrála, víme, že školka preferuje vegetariánskou stravu, ačkoli bychom byli radši, kdyby naše dítě mělo stravu normální, jelikož mu ve školce moc nechutná. Školku jsme zvolily podle jejího zaměření, chtěli jsme, aby naše dítě chodilo do Montessori školky, jelikož my samy jsme zastánce této pedagogiky.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ano bylo nám dopředu sděleno vše týkající se jak stravování, tak vzdělávání dětí.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto nám nevadí, naše školka preferuje vegetariánskou stravu, avšak bychom byly raději, kdyby naše dítě mělo normální stravu. Často nám pak domů chodí hladové.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem Montessori školky jsem velice spokojená. Všichni jsou velice milý a je to opravdu příjemné prostředí nejen pro rodiče, ale především pro děti.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava zásadní roli nesehrála, školka preferuje vegetariánskou stravu, což nám nevadí. Našemu dítěti tam chutná a cítí se tam spokojený, což je pro nás rozhodující. Volili jsme dle vlastního přesvědčení a také proto, že nás tato pedagogika osobně zajímá a přišla nám pro naše dítě jako nevhodnější.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Před zápisem našeho dítěte jsme dostaly všechny potřebné informace týkající se jak celkového pojetí vzdělávání, tak i stravování dětí.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto nám nevadí. Samy zastánci vegetariánské stravy nejsme, ale našemu dítěti chutná a to je pro nás hlavní.

Respondent/ka 7

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Ing.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsme spokojený. Neměli bychom a budeme rádi, když v tomto směru vzdělávání bude naše dítě dále pokračovat i ve starším věku.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nebyl rozhodující, ale rozhodně vegetariánskou stravu naší školky bereme příznivě a byl to pro nás rozhodující bod navíc.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ano vše nám bylo dopředu sděleno ještě před nástupem dítěte do školky.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí nám to, naopak to oceňujeme, samy tu toto stravování také preferujeme, a proto jsme byli mile potěšený, když jsme na tuto školku narazili.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem spokojený, dlouho jsme se rozhodovali mezi klasickou a Montessori školkou, kdy nakonec zvítězila Montessori jelikož nás zaujetí této pedagogiky nadchlo mnohem více než klasické školství.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava určitou roli sehrála, ale dlouho jsem o této pedagogice četla a postupem času jsem dospěla k závěru, že možná tento směr by byl pro naše dítě nejvhodnější. A jak se tak postupem času ukazuje, rozhodli jsme se správně a naše dítě podle nás velice spokojené.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Bylo nám vše sděleno Dopředu i ohledně stravování, vegetariánský stravy, která tato školka preferuje.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto nám nevadí, naše školka preferuje vegetariánskou stravu, ačkoli my samotní vegetariáni, ani vegani nejsme, nevadí nám to a našemu dítěti také ne, chutná mu tam.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem Montessori školky jsme spokojená. Do této školky chodilo i naše straší dítě a oběma se zde moc líbí.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava výběr neovlivnila. Spíše jsme se o tuto pedagogiku samy zajímaly, líbilo se nám, že jsou zde děti ve větším klidu, že na ně nikdo nějak netlačí a samy si tak většinu věcí volí dle svého zájmu a přesvědčení. Což je podle našeho názoru v tomto věku velice rozhodující.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ano vše týkající se výživy a stravování dětí ve školce nám bylo dopředu sděleno na schůzkách, ještě před zápisem dětí.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto nám nevadí, naše školka preferuje vegetariánskou stravu, záporně jsme to nebrali, akceptujeme to.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Mgr.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Montessori mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem této školky jsme spokojená,

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Naše dítě jsme do této školky přihlašovali, protože nás smysl této pedagogiky nadchl. Nechtěli jsme, ab naše dítě chodilo do klasické školky, a jelikož tuto školku nemáme daleko, byla to jasná volba. Strava jako taková určitou roli rovněž sehrála.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Vše nám bylo dopředu sděleno od vedení školky. Byli a jsme plně informováni.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto stravování nám nevadí. Chtěli jsme, aby naše dítě chodilo do této školky, a proto akceptujeme i jejich vegetariánskou stravu.

Příloha číslo 8

Odovědi od rodičů dětí – tradiční mateřská škola, jejichž děti navštěvují třídu s prvky Montessori pedagogiky

Respondent/ka 1:

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Mgr.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem školky jsem spokojený. Našemu Davídkovi se ve třídě moc líbí. Osobně se nám líbí přístup všech pedagogů. Všichni jsou velice ochotní a děti je mají rády.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava zde takovou roli nehrála, osobně jsme našeho Davida nechtěli dávat do tradiční školky a tak pro nás tato možnost s montessori třídou byla jasná volba. Další roli hrálo umístění této školky v blízkosti našeho bydliště.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Sděleno nám to nebylo, ohledně stravování jsou veškeré informace dostupné na webových stránkách školky.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto nám až tak nevadí. Jsme rádi, že má náš syn vyváženou stravu, a že mu ve školce chutná – řekl bych víc než doma“. Chceme, aby naše dítě jedlo vše, tudíž bychom za takovouto možnost neplatili

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem školky jsem spokojená, oceňujeme, že jsme mohli naše dítě dát do třídy, která v sobě zahrnuje prvky montessori pedagogiky, jelikož je nám tato pedagogika blízká, ale nechtěli jsme naše dítě denně vozit do Montessori školky v ČB.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nehrála roli, volily jsme z vlastního přesvědčení a jsme spokojený.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Toto sdělení se k nám nedostalo, ale záporně jsme to nikdy nebrali. Veškeré informace ohledně stravování víme.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ano vadí, upřímně, pokud by taková možnost byla, zaplatili bychom za to, pokud by si to naše dítě přálo. Jinak ne.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Mgr.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem školského zařízení jsem naprosto spokojená- Chtěla jsem pro naše dítě zvolit odlišný způsob vzdělávání, proto pro mne byla tato možnost školky naprosto vyhovující. Mého syna to zde opravdu baví a to je pro mne rozhodující.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava roli nesehrála, myslím, že ohledně stravování zde velké rozdíly nejsou. Pouze vím, že má můj syn průběžné svačinky, nemají zde přesně stanovený čas, kdy musí svačinku snít, ale mohou si ji volně vzít kdykoliv. Pro mého syna je to výhodou jelikož před školkou má vydatnou snídani a poté se často stává, že hned kolem deváté hodiny nemá hlad. Svačinku si proto bere později, popřípadě si odpoledne odnášíme s sebou domů

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu mi nic sděleno nebylo. Popravdě jsem to ani já sama netušila, ale jak říkám stravování nehrálo roli.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto mi určitě nevadí, sama se snažím a doma vařím vyváženou stravu a vy ve školce chceme, aby moje dítě, mělo zdravou a vyváženou stravu, proto bych za to ani nezaplatila.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s výučním listem

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem spokojen. Líbí se mi přístup pedagogů j dětem i k samotným rodičům.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nehrála roli, volili jsme podle hodnocení a také je to nejbližší školka. Rovněž jsme chtěli, aby naše dcera chodila do montessori školky, proto jsem tuto možnost i když jde pouze o třídy s prvky montessori pedagogikou využili.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Veškeré informace ohledně stravování jsou dostupné na webových stránkách školy... záporně jsme to nebrali.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí nám to, samy to nepreferujeme, proto bychom za to ani nezaplatili.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem spokojená, dlouho jsme se rozhodovali, zda máme naše dítě dát do klasické školky, či do školky alternativního typu. Nakonec zvítězil kompromis a jsme rádi, že jsem se tak rozhodli. Dcera je také velice spokojená.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Roli zde sehrálo spíše průběžné stravování, líbí se nám, že děti nemají přesně stanovený čas, kdy musí sníst svačinu atd., ale mohou si ji samy volně vzít. Neřekla bych, že to byl rozhodující faktor, ale určitě to k našemu rozhodnutí přispělo.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Toto nám sděleno nebylo, naše školka se podle mne v oblasti stravování nějak neliší od ostatních školek, pouze ve způsobu samotného stravování dětí. Záporně jsme to nebrali.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí nám to, samy to nevyhledáváme a neupřednostňujeme.

Respondent/ka 6

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem spokojený. Oceňujeme tolerantní a respektující přístup všech pedagogů. Učitelé jsou velice přátelští a ochotní.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nesehrála roli, rozhodovali jsme podle hodnocení, které školka má.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Sděleno nám to nebylo, ale veškeré informace týkající se stravování a jídelníčků jsou online dostupné. Záporně jsme to nebrali.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nepreferujeme to, tudíž bychom za to asi nezaplatili, pokud by to naše dítě vyloženě nechtělo, ale na takové rozhodnutí je podle mne ještě malé.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem spokojený, dlouho jsme uvažovali, zda naše dítě přihlásíme do třídy s prvky montessori pedagogiky, ale myslím, že jsme se rozhodli správně. Učitelé jsou moc milý a našemu dítěti se ve školce moc líbí.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Stravu neřešíme, tudíž u nás nesehrála žádnou roli při našem rozhodování. Rozhodovali jsme podle sebe.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ohledně stravování jsme se dočetli na webových stránkách, kde jsou informace pravidelně aktualizované.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto nám opravdu nevadí. A kdyby taková možnost byla, asi bychom za to ani nepřiplatili.

Respondent/ka 8

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem s manželem spokojená. Jsme rádi, že jsme měli možnost přihlásit naše dítě do této školy repetitivě třídy. Adélka je zde moc spokojená a moc se jí ve školce líbí.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nehrála roli. Volili jsme podle sebe a podle známých, jejichž děti do této školky také chodily.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ohledně stravování jsme se informovali do známých a poté na webových stránkách.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí nám to, samy vegetariáni ani vegani nejsme, proto tuto variantu ani nevyhledáváme.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s výučním listem

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem jsem spokojená, pedagogové jsou milý a vstřícní. Děti je mají rádi.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Výživa roli nesehrála, volila jsem podle hodnocení a také to byla nejbližší spadová školky, která má třídu s prvky montessori pedagogikou.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu mi nic sděleno nebylo a popravdě jsem to ani sama nevyhledávala.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí mi to, sama nejsem vegan ani vegetarián a moje dítě také ne, Pokud by pak samo chtělo zkusit tuto stravu, rozhodně se, podle sebe.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Ing.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola s prvky Montessori pedagogikou

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem školského zařízení jsem spokojená. Našemu dítěti se zde moc líbí a my oceňujeme partnerský vztah a přístup všech pedagogů. Rozhodně bychom neměnili.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava ani výživa roli nesehrály, rozhodovali jsme dle svého vlastního názoru, a poté co jsme objeli pár školek, byla tato školka jasnou volbou.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Sděleno nám nic nebylo, stravování a celkově jídelníčky jsou přístupně online, na webových stránkách školy.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí nám to, ačkoli bychom upřednostnili, kdyby děti jedli více zeleniny, nebo ovoce určitě bychom za takovou stravu nepřípláceli. Naopak jsme toho názoru, že by děti měly mít vyváženou stravu.

Příloha číslo 9

Odovědi od rodičů dětí – tradiční mateřská škola

Respondent/ka 1:

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem školského zařízení pro našeho syna jsem opravdu spokojená. Líbí se nám zejména partnerských a profesionální přístup všech pedagogů,

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne strava v našem rozhodnutí nesehrála žádnou roli. Podle mého názoru je strava všude stejná.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu nám nic sděleno nebylo, veškeré informace týkající se stravování si můžeme vyhledat na internetových stránkách školy, kde si také mohu zjistit, co bude mít syn následující dny k jídlu. Záporně jsme to určitě nebrali.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Až tak moc nám to nevadí, ale my samy jsme doma vegetariáni a určitě bychom takovou možnost pro naše dítě uvítali. Rozhodně bychom za to i s chutí připlatili.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s výučním listem

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Ano s výběrem jsem velice spokojená. Jedna z nejlepších školek, co jsme zatím poznala, úžasní zaměstnanci a profesionální přístup.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne strava při rozhodování strava nehrála žádnou roli. Byla to nejbližší spadová školka a to rozhodlo.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu nám ohledně stravy sděleno nebylo. Záporně jsem to nikdy nebrala a ani teď to tak neberu.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto mi vůbec nevadí. Samy nejsme vegetariáni, ani vegani, proto takovou stravu pro naše dítě ani nevyhledáváme.

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vyšší odborné vzdělání DiS.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Ano jsem spokojená, líbí se celkový přístup pedagogů k dětem a jejich práce s nimi. Neměnili bychom.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nehrála žádnou roli. Volili jsme podle místa našeho bydliště.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu nám nic sděleno nebylo. Veškeré informace jsou volně přístupné na stránkách školy. Záporně jsme to určit nebrali.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ne, chci aby, děti jedli vše včetně masa. Také chci, aby měli pestrý, zdravý a vyvážený jídelníček-

Respondent/ka 4

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s výučním listem

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Je v místě bydliště. Školka je velice hezká a také jsme získaly super pani učitelky. Tak za nás ano jsem moc spokojená.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nesehrála roli. Ačkoli je jejich strava opravdu pestrá a malému tam moc chutná.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ne nic nám sděleno nebylo. Ani jsme si o tom samy nic nezjišťovali. Záporně to rozhodně nebereme.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Podle mého názoru by se nemuselo jíst pořád maso. Tak ano.

Respondent/ka 5

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Ing.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Ano jsem spokojená. Synovi se tam moc líbí a má rád pani učitelky.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nehrála roli při výběru školky. Školku jsme zvolili z důvodu blízkosti našeho domova.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu nám nic sděleno nebylo. Informace týkající se stravování, jídelníčku jsou vždy na stránkách školy. Záporně jsme ti nebrali.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Toto mi nevadí. Samy tyto směry nepreferujeme a chceme, aby náš syn jedl vyváženou a pestrou stravu, která obsahuje všechny potraviny.

Respondent/ka 6

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Mgr.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem velmi spokojená, zejména s přístupem k dětem.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne strava nesehrála roli. Volila jsem školku dle referencí, které měla a má.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu mi to sděleno nebylo. Potřebné informace si mohu najít na webových stránkách naší školky. Záporně jsem to určitě nebrala.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ne, moje dítě ani my samotní nejsme vegetariáni ani vegani. Proto bych takové jídlo, stravu ani neplatila a pro svoje dítě bych ji nechtěla.

Respondent/ka 7

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem moc spokojený, naše dítě chodí do moderní školy, která je podle mého názoru moc dobře vedená.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Strava nehrála roli. Školku jsme volili podle hodnocení a zpětné vazby od rodičů, které známe, jejichž děti tuto školku také navštěvovaly.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

O stravě se mohu dočíst na webových stránkách, popřípadě po zavolání do kuchyně školky. Záporně jsem to nebrala.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí, my jíme všechno. Za vegetariánské či veganské jídlo bych platila pouze v případě, že by si dítě takovou stravu samo přálo (ale myslím, že to je otázka až vyššího věku).

Respondent/ka 8

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Středoškolské vzdělání s maturitou

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S volbou školky jsem velice spokojená. Mě a myslím, že i mému dítěti to vyhovuje.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Nesehrála. Školku jsme volila na úkor blízkosti našeho domova hodnocení.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Dopředu nám nic sděleno nebylo. Obecně toto moc neřeším a proto bych to ani záporně nebrala.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ano, klidně bych za takovou stravu zaplatila, ale sama takovou stravu nevyžaduji.

Respondent/ka 9

Vzdělání /nejvyšší dosažené Středoškolské vzdělání s výučním listem vzdělání)

Středoškolské vzdělání s výučním listem

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

Jsem velmi spokojený. Učitelky i veškerý personál mají profesionální jednání jak k dítěti, tak k rodičům.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

Ne, strava nesehrála žádnou roli, ale byla jsem velmi překvapena z jídelního rozsahu, který školka má.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Ne a nebrali jsme to jako záporné jednání, protože vše bylo uvedeno na stránkách školy.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Ne nevadí a ani bychom za to nezaplatili, protože nepreferujeme ani jedno zmiňované.

Respondent/ka 10

Vzdělání /nejvyšší dosažené vzdělání)

Vysokoškolské vzdělání Bc.

Školská instituce: Do jakého typu školského zařízení dochází Vaše dítě?

Tradiční mateřská škola

1. Jak jste spokojen/á s výběrem školského zařízení pro Vaše dítě?

S výběrem školy pro naši dceru jsem velmi spokojena. Oceňuji individuální a profesionální přístup pedagogů.

2. Sehrála strava a výživa nějakou roli ve výběru školského zařízení pro Vaše dítě? Pokud ano tak jakou? Pokud ne, podle čeho jste tak zvolil?

V rozhodování strava nesehrála žádnou roli. Spíše jsme volili podle svého vlastního přesvědčení, že to pro naši dceru bude vhodná školka.

3. Bylo Vám dopředu sděleno, že určité alternativní zařízení preferuje například větší podíl luštěnin, nebo ne? Pokud ano kdo Vám toto sdělení řekl, pokud ne, nebrali jste to záporně?

Toto sdělení se k nám nedostalo, nebo si to popravdě neuvědomuji. Záporně bych to rozhodně nebrala, všechny potřebné informace si mohu sama dovyhledat na stránkách školy.

4. Nevadí Vám, že alternativní či tradiční školy nepreferují vegetariánská a veganská jídla? Pokud by byla možnost objednání takového jídla pro Vaše dítě, zaplatil/a byste za to?

Nevadí mi to, avšak pokud by takové možnost byla, asi bych připlatila

Příloha číslo 10

Spotřební koš z vybraného školského zařízení za období:

01. 1. 2021-31. 01. 2021

Datum : 26.02.2021

Strana: 1

Spotřební koš za období : 01.01.2021-31.01.2021

| Skup. potravin MJ | | Norma | Skutečnost | Rozdíl | Skut v % |
|-------------------|---|--------|------------|---------|----------|
| Maso | g | 144761 | 169708 | 24947 | 117,23 |
| Ryby | g | 26409 | 22159 | -4250 | 83,91 |
| Mléko | g | 698660 | 319400 | -379260 | 45,72 |
| Mléčné výrob. | g | 79650 | 76190 | -3460 | 95,66 |
| Tuky volné | g | 43117 | 21739 | -21378 | 50,42 |
| Cukry volné | g | 52309 | 47356 | -4953 | 90,53 |
| Zelenina | g | 280817 | 362324 | 81507 | 129,02 |
| Ovoce | g | 273549 | 202828 | -70721 | 74,15 |
| Brambory | g | 240046 | 191690 | -48356 | 79,86 |
| Luštěniny | g | 26527 | 26761 | 234 | 100,88 |
| Maso rostlinné | g | 0 | 0 | 0 | ----- |
| Vejce | g | 0 | 0 | 0 | ----- |
| Ostatní | g | 0 | 0 | 0 | ----- |

Skupiny strážníků a počty porcí :

| | |
|---------------------------|------|
| 2 3 - 6 let, přesnídávka | 2271 |
| 3 3 - 6 let, oběd | 2269 |
| 4 3 - 6 let, svačina | 1977 |
| 9 7 - 10 let, přesnídávka | 254 |
| 10 7 - 10 let, oběd | 254 |
| 11 7 - 10 let, svačina | 207 |

Zařazování potravin do spotřebního koše

Zařazování potravin do spotřebního koše

Výukový materiál pro školení
Krajské konference hromadného stravování
Jídelny.cz, s.r.o.
Duben 2013

Tento soupis potravin a jejich zařazení do skupin spotřebního koše byl sestaven s využitím hodnověrných metodických pomůcek, které jsou volně dostupné na internetu a v tisku. Dále byla použita vyjádření odborníků, která redakce portálu Jídelny.cz získala ve slovní nebo mailové podobě.

Zařazení potravin není dáno legislativou! Upozorňujeme, že uvedená zařazení nelze mechanicky uplatnit na další podobné potraviny. Zejména nelze zařazovat jen podle názvu nebo jen podle suroviny, která byla při výrobě použita.

Jestliže má výrobek v názvu slovo maso nebo jogurt, neznamená to automaticky, že ho můžeme zařadit do skupiny maso nebo mléčné výrobky.

Jestliže byl výrobek vyroben z ovoce nebo sóji, neznamená to automaticky, že ho lze zařadit do skupiny ovoce nebo luštěniny.

Vždy je třeba zvážit složení konkrétního výrobku a technologický postup, použitý při jeho výrobě.

| Potravina | SK | Koef |
|------------------------------|----|------|
| B | | |
| Banány | OV | 1 |
| Borůvky | OV | 1 |
| Bramborová kaše v prášku | BR | 2 |
| Bramborové knedlíky v prášku | BR | 2 |
| Bramborové těsto | BR | 2 |
| Brambory | BR | 1 |
| Brambory loupané | BR | 1,42 |
| Brokolice | ZE | 1 |
| Broskve | OV | 1 |
| Brukev | ZE | 1 |
| Brusinky | OV | 1 |
| Bulgur | OS | 1 |
| Bylinky | OS | 1 |
| C | | |
| Celer | ZE | 1 |
| Celer sterilovaný | ZE | 1,42 |
| Cibule | ZE | 1 |
| Citrony | OV | 0,6 |
| Citronka | OS | 1 |
| Cizrna | LU | 1 |
| Cizrnová mouka | LU | 1 |
| Cuketa | ZE | 1 |
| Cukr | CU | 1 |

| | | |
|------------------------------------|---------|------|
| Č | | |
| Čaj | OS | 1 |
| Červená řepa | ZE | 1 |
| Červená řepa sterilovaná | ZE | 1,42 |
| Česnek | ZE | 1 |
| Čočka | LU | 1 |
| D | | |
| Debrecínka | MA | 1 |
| Droždí | OS | 1 |
| Droždí sušené | OS | 10 |
| Drůbež (krůty, husy, kachny) | MA | 1 |
| Dýně | ZE | 1 |
| Džemy, marmelády | CU | 0,6 |
| Džus | CU/OV % | |
| F | | |
| Fazole | LU | 1 |
| Fazolky sterilované | ZE | 1,42 |
| Fazolové lusky čerstvé | ZE | 1 |
| Fazolové lusky mražené | ZE | 1,42 |
| Fazolové lusky sterilované | ZE | 1,42 |
| Feferonky čerstvé | ZE | 1 |
| G | | |
| Grepy | OV | 1 |
| H | | |
| Hera | TU | 0,8 |
| Hermelín | MV | 1 |
| Hořčice | OS | 1 |
| Hovězí maso a vnitřnosti | MA | 1 |
| Hrách | LU | 1 |
| Hranolky | BR | 1,42 |
| Hrášek mražený | ZE | 1,42 |
| Hrášek smažený (vločka do polévky) | OS | 1 |
| Hrášek sterilovaný | ZE | 1,42 |
| Hrozny | OV | 0,9 |
| Hrušky | OV | 1 |
| CH | | |
| Chléb | OS | 1 |
| J | | |
| Jablka | OV | 1 |
| Jáhly | OS | 1 |
| Jahody | OV | 1 |
| Jogurty bílé i ovocné | MV | 1 |
| K | | |
| Kakao | OS | 1 |
| Kakao granko | CU | 0,7 |
| Kapie sterilovaná | ZE | 1,42 |
| Kapusta | ZE | 1 |
| Kapusta růžičková | ZE | 1 |
| Karotka | ZE | 1 |
| Káva | OS | 1 |
| Kečup | ZE | 2 |
| Kedluben | ZE | 1 |
| Kiwi | OV | 1 |
| Klobásy, párky | MA | 1 |

| | | | | | |
|--------------------------------|-------|------|-------------------------------|-------|------|
| Kmín | OS | 1 | Okurky salátové | ZE | 1 |
| Koblih | OS | 1 | Okurky sterilované | ZE | 1,42 |
| Kokosová moučka | OV | 1 | Olej na smažení | TU | 0,7 |
| Kompoty ovocné | OV | 1 | Olej stolní | TU | 1 |
| Kopr čerstvý | ZE | 1 | Olejevky | RY | 1 |
| Kopr sterilovaný | ZE | 1,42 | Olivy | OV | 1 |
| Kosti | OS | 1 | Ořechy lískové | OV | 1 |
| Králík | MA | 1 | Ořechy vlašské | OV | 1 |
| Krokety bramborové mražené | BR | 1,42 | Ovesné vločky | OS | 1 |
| Kroupy | OS | 1 | Ovoce mražené | OV | 1,4 |
| Krupice | OS | 1 | Ovoce sušené | OV | 10 |
| Křen | ZE | 1 | Ovocné protlaky mražené | OV | 1,4 |
| Kukuřice | OS | 1 | P | | |
| Kukuřice sterilovaná | ZE | 1,42 | Pangasius | RY | 1 |
| Kuřecí maso a vnitřnosti | MA | 1 | Paprika kapie | ZE | 1 |
| Kuskus | OS | 1 | Paprika sladká (mletá) | ZE | 10 |
| Květák | ZE | 1 | Paprika sterilovaná | ZE | 1,42 |
| L | | | Paprikový salát sterilovaný | ZE | 1,42 |
| Lečo čerstvé | ZE | 1 | Párky | MA | 1 |
| Lečo sterilované | ZE | 1,42 | Paštiky | MA | 1 |
| Lilek | ZE | 1 | Pažitka | ZE | 1 |
| Losos | RY | 1 | Pečivo bílé, celozrnné | OS | 1 |
| M | | | Petržel kořenová | ZE | 1 |
| Magi | OS | 1 | Petržel nať | ZE | 1 |
| Majonéza | OS | 1 | Piškoty dětské | OS | 1 |
| Mák | OS | 1 | Pohanka | OS | 1 |
| Mandarinky | OV | 1 | Pomeranče | OV | 1 |
| Mandle | OV | 1 | Pórek | ZE | 1 |
| Margariny (snížený obsah tuku) | TU | % | Povidla švestková | CU | 0,6 |
| Máslo čerstvé | TU | 0,8 | Prášek do pečiva | OS | 1 |
| Máslo pomazánkové | TU | 0,3 | Přesnídávka dětská (ov. pyrě) | OV | 1,42 |
| Máslo Rama | TU | 0,8 | Pstruh | RY | 1 |
| Med | CU | % | Pudink v prášku | OS | 1 |
| Meloun | OV | 0,7 | R | | |
| Meřta | OS | 1 | Rajčata | ZE | 1 |
| Meruňky | OV | 1 | Rajský protlak | ZE | 1,42 |
| Meruňky sušené | OV | 10 | Rama | TU | 0,8 |
| Mléko | ML | 1 | Rostlinné maso | MR | 1 |
| Mléko kondenzované | ML | 3,5 | Rozinky | OV | 4 |
| Mléko sušené | ML | 10 | Rohlík | OS | 1 |
| Mošt | OV | 1 | Rozmarýn | OS | 1 |
| Mouka pšeničná, žitná | OS | 1 | Rybí konzervy | RY | 1 |
| Mouka sojová | LU | 1 | Rybíz | OV | 1 |
| Mrkev mražená | ZE | 1,42 | Ryby sladkovodní i mořské | RY | 1 |
| Mrkev sterilovaná | ZE | 1,42 | Rýže | OS | 1 |
| Mrkev, karotka | ZE | 1 | Ředkvičky | ZE | 1 |
| N | | | S | | |
| Nápojové koncentráty | CU/OS | % | Sádlo škvařené | TU | 1 |
| Nektarinky | OV | 1 | Salámy | MA | 1 |
| Nudle pološiroké | OS | 1 | Salát hlávkový | ZE | 1 |
| Nutela | TU/CU | % | Sirup klasický | CU | 0,6 |
| O | | | Sirup light | OS | 1 |
| Ocet | OS | 1 | Skopové maso | MA | 1 |
| Okurky | ZE | 1 | Slanina | TU/MA | % |

| | | | | | |
|------------------------------|------------------|-----------------|------------------------------|-------|------|
| Smetana 12% | MV | 1 | špagety, drobné) | | |
| Smetana zakysaná 18% | TU | 0,18 | Tofu | MR | 1 |
| Sója | LU | 1 | Tresčí játra | RY | 1 |
| Sójová omáčka | OS | 1 | Tuk iva | TU | 1 |
| Sójové „maso“ | MR | 1/3,5 | Tuk rostlinný | TU | 1 |
| Solamyl | OS | 1 | Tuky ztužené Omega, Ceres | TU | 1 |
| Strouhanka | OS | 1 | Tuňák v oleji | RY | 1 |
| Sůl | OS | 1 | Tvaroh měkký | MV | 1 |
| Sýr mozzarella | MV | 1 | U | | |
| Sýry tavené | MV | 1 | Uzeniny (příp. podle %) | MA/TU | 1/% |
| Sýry tvrdé | MV | 1 | V | | |
| Š | | | Vegeta | OS | 1 |
| Škvarky | TU | 1 | Vejce | VE | 1 |
| 70K9 Šlehačka 33% | TU MV | 0,33 | Vepřové maso a vnitřnosti | MA | 1 |
| Šlehačka rostlinná | MV | 1 | Vepřový bůček | MA | 1 |
| Špekáčky | MA | 1 | Víno hroznové | OV | 1 |
| Špenát | ZE | 1 | Višně | OV | 1 |
| Špenát mražený | ZE | 1,42 | Z | | |
| Šťáva ovocná - citrónka | OS | 1 | Zelenina mražená (i směs) | ZE | 1,42 |
| Šunka | MA | 1 | Zeleninový salát sterilovaný | ZE | 1,42 |
| Švestky | OV | 1 | Zelí bílé | ZE | 1 |
| Švestky sušené | OV | 10 | Zelí červené | ZE | 1 |
| T | | | Zelí čínské | ZE | 1 |
| Telecí maso a vnitřnosti | MA | 1 | Zelí kysané | ZE | 1 |
| Termix | MV | 1 | Zelí sterilované | ZE | 1,42 |
| Těstoviny | OS | 1 | Žampiony | OS | 1 |
| Těstoviny (nudle, kolínka, | OS | 1 | | | |

Šlehačka sušená 10

Potraviny, které se nezařazují

Bylinky, džusy a nápoje (s nízkým obsahem cukrů a ovoce), jáhly, káva, koření, kosti, kvasnice, kuskus, mák, mouky, obilniny, pečivo, pohanka, těstoviny, příchutě, škroby, sůl, vejce.

Brambory

Brambory.

U loupáných brambor se zvyšuje koeficient na 1,42 (ale není to podle principu jak nakoupeno)

Bramborová kaše v prášku, bramborová těsta a různé druhy bramborových těst v prášku, vždy s příslušným koeficientem.

Cukr

Cukry

Med, povidla, sirupy, džemy, marmelád, v nichž je však rozhodující složkou volný cukr (jejich používání nemůže nahradit ovoce) koef. 0,6

Také některé džusy, nápojové koncentráty a inst. nápoje (podle % cukru).

Kakaové nápoje typu grancko a pomazánky typu nutela – podle obsahu cukru (cca 0,5-0,7)

Ne light sirupy!

Luštěniny

Luštěniny suché, sterilované a mražené, cizrna a sója.

Cizrnová a sójová mouka (koef. 1)

Ne fazolové lusky, zelený hrášek, (zmražené, sterilované i čerstvé), steril. kukuřice

Maso

Veškeré maso kromě ryb, také vnitřnosti, uzeniny, konzervy, paštiky. Váha masa včetně kostí! U uzenin kontrolovat obsah tuku a příp. zařadit do tuků s koeficientem podle % tuku.

Mléko

Všechny typy mlék, čerstvé, krabicové, kysané, ochucené.

Kondenzované mléko s koef. 3,5 (pozor na příp. obsah cukru), sušené mléko s koef. 10.

Mléčné výrobky

Všechny typy sýrů (tvrdé, tavené, ostatní – Hermelín, Lučina, mozzarella), smetanové krémy (pacholík, termix apod.), tvarohy, jogurty, smetany s nižším obsahem tuku (do 10-20%)

Ovoce

Veškeré ovoce mírného pásma i tropické.

Ořechy, kokos s koef. 1.

Citrony koef. 0,6, melouny koef. 0,7, hrozny koef. 0,9.

Kompoty (pouze pevný podíl!) s koeficientem 1

Mražené ovoce s koef. 1,42

Sušené ovoce s koef. 10, ale rozinky s koef. 4.

Protlaky, pyré, dřeně, přesnídávky s koef. 1,42.

Džusy a mošty podle %.

Ne džemy, ovocné podíly v jogurtech a ovoce technologicky zpracované tak, že ztrácí výživové parametry typické pro ovoce.

Ne citronka, citronová šťáva

Ryby

Všechny typy mořských a sladkovodních ryb, i konzervy (tresčí játra). U konzerv zvážit pevný podíl. Pozor na méně kvalitní polotovary ke smažení – zařadit podle etikety.

Tuky:

Máslo klasické (koef. 0,8)

Pomazánkové máslo koef. 0,3

Margaríny typu Rama koef. 0,8

Margaríny s nižším obsahem tuku, Hera – vždy s příslušným koeficientem, protože všechny tyto výrobky obsahují určité % vody).

Dále 100% tuky, oleje, sádlo, škvarky koef. 1

Smetany s vyšším obsahem tuku (šlehačka) podle % tuku.

Tuky na smažení koef. 0,7

Zelenina

Veškerá zelenina (červená řepa), sterilovaná s koef. 1,42, mražená s koef. 10.

Kečup koef. 2, rajský protlak 1,42, lečo čerstvé koef. 1, lečo sterilované a mražené koef. 1,42.

Ne koření a bylinky (jejich celkové množství není ani pro výpočet SK významné)

Rostlinné maso

Jestliže se musí přidávat voda a výrobky se nechávají nabobtnat – koef. 3,5

Výrobky v kuchyňské úpravě (např. Klaso, Robi aj.) koef. 1.

Příloha číslo 12

Jídelníček vybrané mateřské školy

MATEŘSKÁ ŠKOLA
BOROVANY
LAZNA 430

Jídelníček

od 08.02.2021 do 12.02.2021

Pondělí 8.2.2021

Přesn. HOUSKA, MÁSLA S MEDEM, ČAJ
Polévka Z MLETÉHO MASA S KROUPAMI
Oběd ZELENINOVÉ LEČO S VEJCI, ROHLÍK, ČAJ SE SIRUPEM
Svačina CHLÉB, MÁSLA, EIDAM SÝR, ČERSTVÁ ZELENINA, ČAJ

Úterý 9.2.2021

Přesn. ŠLEHANÝ TVAROH S PUDINKEM, ČAJ, OVOCE
Polévka BROKOLICOVÁ KRÉMOVÁ
Oběd PEČENÉ KUŘECÍ MASA, RÝŽE, KOMPOT, CITRONÁDA
Svačina CHLÉB, POMAZÁNKA ZE SARDINEK, ČERSTVÁ ZELENINA, ČAJ

Středa 10.2.2021

Přesn. MAKOVKA, KAKAO, OVOCE
Polévka BRAMBOROVÁ
Oběd KRŮTÍ TOKÁN, TĚSTOVINY, DŽUS
Svačina CHLÉB, POMAZÁNKA DROŽDOVÁ SE ŠUNKOU, ČERSTVÁ ZELENINA, ČAJ

Čtvrtek 11.2.2021

Přesn. VEČKA, POMAZÁNKA TVAROHOVÁ S ČESNEKEM A MRKVI, OVOCE, MLÉČNÝ KOKTEJL
Polévka ŠPENÁTOVÁ S KRUTONY
Oběd VEPŘOVÁ PANENKA S BYLINKOVÝM MÁSLEM, BRAMBOR, ČINSKÉ ZELÍ S KRĚMEM, OVOCNÝ NÁPOJ
Svačina CHLÉB, NUTELLA ČAJ

Pátek 12.2.2021

Přesn. CHLÉB, POMAZÁNKA VAJEČNÁ, ČAJ, OVOCE
Polévka JÁHLOVÁ SE ZELENINOU
Oběd SRDCE A JÁTRA NA SMETANĚ, HOUSKOVÝ KNEDLÍK, ČAJ S CITRONEM
Svačina PUFOVANÁ RÝŽOVÁ TYČKA, ČAJ

INFORMACE O ALERGENECH NA VYŽÁDÁNÍ U VEDOUCÍ JIDELNY NEBO KUCHAŘKY. ZMĚNA JIDELNÍČKU VYHRAZENA.
PITNÝ REŽIM: PO CELÝ DEN SLAZENÝ A NESLAZENÝ ČAJ, PITNÁ VODA S CITRONEM A POMERANČEM
KUCHAŘKA: ČADOVÁ PAVLA VEDOUCÍ JIDELNY: WALDINGEROVÁ IVANA

