

**Česká zemědělská univerzita v Praze**  
**Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů**

**Katedra mikrobiologie, výživy a dietetiky**



**Stravování dětí a mládeže v zařízení školního stravování a v rodině**

**Teze diplomové práce**

**Autor práce: Bc. Tomáš Mitlehner, MBA**

**Obor studia: Rozvoj venkovského prostoru**

**Vedoucí práce: doc. Ing. Lenka Kouřimská, Ph.D.**

# Stravování dětí a mládeže v zařízení školního stravování a v rodině

## Souhrn

Diplomová práce s názvem „Stravování dětí a mládeže v zařízení školního stravování a v rodině“ byla vyhotovena s použitím publikované vědecké literatury a to české i zahraniční, a zároveň i s použitím internetových zdrojů. Záměrem práce bylo posouzení stravování a návyků u dětí gymnázia, základních a středních škol. Byl sledován vliv domácího a školního prostředí, na současné stravovací návyky dětí, a zda nutriční příjem splňuje jejich potřeby pro správné fungování a vývoj.

Práce se konkrétně zabývá rozbořením nutričního složení školní a domácí stravy. Pro zjištění stanovených parametrů bylo provedeno dotazníkové šetření na základních a středních školách, přičemž se šetření zúčastnilo 133 žen a 105 mužů. V celkovém součtu bylo vyplněno 238 dotazníků. Dílčím zjištěním bylo i ověření získaných informací za pomoci dotazníkové šetření u rodičů, kde bylo vyhodnoceno 100 dotazníků s podobnými otázkami. Dalším dílčím cílem bylo srovnání obdržených informací s výživovými doporučeními podle DACH.

Ze zpracovaných všech výsledků, lze usuzovat, že stravovací návyky u dětí jsou získávány převážně z domácího prostředí. Tyto stravovací návyky jsou závislé na pohlaví, na přístupu rodičů, sociálních faktorech, na navštěvované škole a částečně na věku dítěte. Systém stravování u dětí v domácím prostředí má velké nedostatky v optimální skladbě potravin a ve stravovacím režimu dne. Jako dalším zjištěním bylo prokázáno, že školní jídelna není příliš účinný nástroj aplikace zdravé stravy u dětí.

**Klíčová slova:** Školní stravování, jídelní lístek, skladba stravy, nutriční kvalita, obezita, společné stravování, potravinové preference, spotřební koš, životní styl

## Úvod

Optimální a správné stravování dětí je neustále otevřenou diskuzí široké veřejnosti. Nepochybně hlavně u rodičů, ale i ostatních institucí jako jsou školní restaurace a jídelny. Za pomoci médií jsou často diskutovaná témata s odborníky na stravování, kteří se nám snaží sdělit co je zdravé, moderní, ale i chutné a lehce dostupné.

Většina rodičů se neustále ptá, jak své děti naučit správně se stravovat a jak jim předat ty nejlepší stravovací návyky zaručující zdravý a bezstarostný život. V 21. století se setkáváme u dětí s nemocemi, které byly minulosti vzácností. Konkrétně se jedná o obezitu, diabetes mellitus 2. typu a osteoporózu.

Všechny tyto nemoci jsou nejvíce dávány za vinu špatným stravovacím návykům. Mnozí rodiče řeší, co by jejich děti neměly či měly jíst. Přesto nejvíce důležité je ale i to, jakým stravovacím návykům je od samého dětství naučíte. Od toho se také odvíjí, jaký přístup k jídlu si do budoucna vypěstují.

Z důvodu neustále vzrůstajícího trendu obezity, osteoporózy a diabetes mellitus 2. typu se hledají příčiny a možné postupy, jak celou vzniklou problematiku vyřešit. Jedním z klíčových bodů politiky stravování dětí je optimální nastavení školního stravování. Školní stravování v každém státě funguje podle svých vlastních pravidel, které se vytváří s odborníky na výživu.

Tyto odborníci hledají co nejlepší možné postupy jak správně aplikovat vyváženou stravu pomocí školského prostředí. Účel těchto pravidel a zásad slouží jako prevence k zastavení pandemického šíření obezity u dětí po celém světě. Z provedených studií se již zjistilo, že obezita negativně ovlivňuje lidské zdraví i ve velmi nízkém věku.

Cílem školního stravování už není jenom děti nasytit, ale dodávat hygienicky nezávadnou a vyváženou stravu. Tato strava by měla splňovat základní pravidla pro zdravý životní styl, který by měl jedince provázet po celý jejich život. Pokud se podaří tyto návyky a informace předávat dětem, může to pozitivně ovlivnit budoucnost vývoje takto závažných zdravotních problémů u současné lidské populace.

## **Vědecká hypotéza a cíle práce**

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku stravování dětí gymnázia, základních a středních škol v domácím a školním prostředí. Cílem bylo porovnání skladby stravy žáků základní školy, střední školy a studentů gymnázia, zjištění jejich preferencí pro výběr určitého pokrmu z nabídky na jídelníčku, porovnání nutriční hodnoty pokrmů konzumovaných respondenty doma a ve školském zařízení a porovnání změn stravovacích preferencí v závislosti na věku respondentů. Dílčím cílem bylo porovnání odpovědí dětí a jejich rodičů na téže otázce a sledování vlivů formujících stravovací návyky dětí a studentů. Dalším dílčím cílem bylo porovnání výživového doporučení podle DACH.

## **Hypotéza**

1. Výběr pokrmů žáků a studentů ve školním stravovacím zařízení souvisí s nutriční skladbou pokrmů, které tyto žáci a studenti dostávají doma.
2. Mezi žáky základní školy, střední školy a studenty gymnázia jsou rozdíly v preferenci určitých pokrmů a nutriční hodnotě těchto pokrmů.
3. Rodina je hlavní faktor ovlivňující stravovací návyky žáků a studentů.

## **Materiál a metody**

V praktické části práce bylo provedeno dotazníkové šetření s pomocí ředitelek, ředitelů a třídních učitelů v Rychnově nad Kněžnou a v Častolovicích. Jednalo o základní školy Komenského, Masarykova a ZŠ Častolovice, kde bylo rozdáno u žáků osmých a devátých tříd 160 dotazníků, z čehož se vrátilo 157 vyplněných, z toho bylo 81 žen a 76 mužů.

U Vyšší odborné školy a Střední průmyslové školy, U Stadionu 1166 bylo rozdáno 31 dotazníků, z čehož vyplněných se vrátilo 31, kde bylo 25 žen a 6 mužů. V Gymnáziu Františka Martina Pelcla bylo rozdáno 50 dotazníků, z toho dotazník vyplnilo 27 žen a 23 mužů. V celkovém součtu bylo vyplněno 238 dotazníků, kde žen bylo 133 a 105 mužů. Dotazníky měly za cíl zjistit stravovací návyky a informovanost o zásadách zdravého životního stylu.

Konkrétně se jednalo o zjištění zdroje informací o zdravém životním stylu, pravidelnosti konzumace jídel, množství a druh vypitých tekutin, četnost konzumace zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, ryb a rybích výrobků, luštěnin, brambor, masa a uzenin.

V druhé části dotazníku byly zjišťovány informace o pravidelnosti konzumování jídel ve školním zařízení, konzumaci a četnosti zeleniny, ovoce a mléčných výrobků. Třetí část se zaměřovala na chystání svačin do školy ze strany rodičů, informovanosti rodičů o konzumaci pokrmů během dne, stravovací režim v domácím prostředí, preferovaná jídla v domácím prostředí a největší oblibu připravovaných jídel podle druhu stravovacího provozu.

U všech obdržených dotazníků bylo provedeno bodové hodnocení odpovědí a následné jejich zpracování. Dotazníky jsou uvedeny na konci práce v Příloze č. 10.

Pro potvrzení obdržených informací od žáků, bylo provedeno podobné dotazníkové šetření u rodičů v počtu 100 ks, aby bylo provedeno ověření obdržených odpovědí. Zároveň bylo prostřednictvím dotazníku zjišťováno, jestli mají rodiče přehled o stravování svých dětí, pitném režimu, konzumaci a oblíbenosti potravin.

V další části dotazníku bylo zjišťováno, zda dosažené vzdělání u rodiče má vliv na stravování jeho dítěte. Tento dotazník vyplnilo 79 žen a 21 mužů. Dotazník je uveden v Příloze č. 11. Veškerá obdržená data od cílových skupin, byla statisticky vyhodnocena pomocí analýzy rozptylu ANOVA na hladině pravděpodobnosti 95 % v programu Statistica verze 12, a za pomoci Scheffeho post-hoc testu.

Tímto způsobem byla zjišťována hodnota p, která vypovídala o statisticky významných rozdílech mezi odpověďmi. Pokud byla vypočtená hodnota p menší než 0,05, tak existoval mezi porovnávanými skupinami statisticky významný rozdíl. Závěrem byly vyhodnoceny a porovnány hodnoty spotřebního koše za jeden den a týden u skupiny žáků 7 – 10 let ze školní jídelny v Hradci Králové s výživovými doporučeními DACH.

## **Diskuse**

V literární rešerši byly analyzovány vědecké publikace jiných autorů, kteří se danou problematikou stravování dětí zabývají. Z analyzovaných studií je zřejmé, že se jedná o globální problém, na který nelze jednoznačně najít efektivní nástroje. Jedna z hlavních možných příčin je postavení rodičů, kteří rozhodují o nákupu a výběru potravin pro svoje děti. Jako další faktor, často zmiňován, je sociální faktor, který může mít za následek nedostatek určité skupiny potravin, které jsou pro správný vývoj dítěte velmi důležité.

V provedeném dotazníkovém šetření u skupiny dětí bylo zjištěno, že informace o zásadách zdravého životního stylu má 81 %. Pokud se zaměříme na zdroj informací, kde děti získávají informace o zásadách zdravého životního stylu, tak zjistíme, že školy plní tuto činnost jen z 33 % a rodiče z 46%. Z těchto čísel je patrné, že informační školský systém o zdravém životním stylu není dostačující. Pokud se zaměříme na otázku č. 3, jestli si děti myslí, že se stravují zdravě, tak 47 % tvrdí, že ano a 32 %, že ne.

Otázky č. 5 a 6 zjišťovaly množství vypitých tekutin a jejich druh. Rozmezí množství bylo zjišťováno od méně než 1 litr až do 3,5 l a více. Co se týče množství vypitých tekutin tak podle DACH je množství dostačující u 84 % respondentů. Pokud porovnáme výsledky získané v rámci této práce s výsledky kohortní studie Lytle et al. (2016), dojdeme k podobným výsledkům u konzumace mléka a ovocných šťáv v podobné věkové skupině u dětí, kde je nízká konzumace mléka a vysoká konzumace ovocných šťáv (Lytle et al., 2016).

Pokud se zaměříme na konzumaci zeleniny (otázka č. 7) tak je z výsledků patrné, že její konzumace není pro zkoumanou skupinu dostačující. Z uvedeného grafu č. 6, (otázka č. 9) který zhodnocoval četnost konzumace mléka a mléčných výrobků je evidentní, že spotřeba mléka a mléčných výrobků je nedostatečná. U konzumace

ryb a rybích výrobků je jejich konzumace u zkoumané skupiny velmi nedostačující. Konzumace luštěnin je spotřeba u dětí alarmující, protože obdržené údaje se ani z daleka nepřibližují k optimálním hodnotám.

Další oblast v dotazníkovém šetření byla zaměřena na školní stravování a to převážně na využívání školního stravování, využívání nabídky mléčných výrobků, zeleninových a ovocných salátů. Nabídku zeleninových a ovocných salátů (otázka č. 17) využije denně ke každému obědu 24 % (58) respondentů, občas využije 46 % (111), nevyžije 23 % (54) a nemá možnost 7 % (16). Pokud se zaměříme na otázku č. 18, jestli využívají nabídku mléka a mléčných výrobků ke každému obědu, dojdeme k závěru, že tuto možnost využívá jen 6 % respondentů 48 % občas, což je nedostatečné. U poslední otázky č. 19 jaká jídla děti preferují ve školní jídelně, zvítězily na prvním místě masové pokrmy, druhém místě sladká jídla a na třetím zeleninová jídla. Nejméně oblíbená jídla byla luštěninová a rybí. Tyto obdržené informace potvrzují, že děti si ve školní jídelně vezmou jen ty pokrmy, které jim chutnají. To úzce souvisí s problematikou plnění spotřebního koše u školní jídelny. Pokud školní jídelna musí dodržovat normy, aby plnila spotřební koš, a děti nechtějí konzumovat luštěniny a ryby, které dle výsledků jsou nejméně oblíbené, postrádá celý tento zavedený systém smysl. Školní jídelna nemůže změnit stravovací návyky dětí, které si přinášejí své stravovací návyky z domova.

Poslední část dotazníku u dětí se týkala stravování v domácím prostředí a oblíbenosti pokrmů jak podle druhu, tak i podle místa konzumace. Z obdržených odpovědí bylo vyhodnoceno, že každý den svačinu má připraveno 148 respondentů, 42 občas, 37 nemá a 13 dostává peníze, aby si svačinu koupili sami. Otázka č. 21 měla zjistit, zda se rodiče informují, co jejich děti konzumovali během dne. Pravidelně se informují rodiče u 85 respondentů, 119 občas a 34 vůbec. V otázce č. 22 bylo zjišťováno, jestli se v domácím prostředí dodržuje stravovací režim. U 184 respondentů bylo odpovězeno, že ano, 49 ne a 5 odpovědělo, že mají jiný než uvedený (snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři). Předposlední otázka č. 23 zjišťovala nejčastější jídla v domácím prostředí. Ve výsledcích nejvíce respondentů 181 označilo masové pokrmy, druhé byly bramborové pokrmy, třetí zeleninové pokrmy, čtvrté sladké pokrmy, páté párky a uzenina, šesté pizza, sedmé ryby, osmé luštěninové pokrmy, deváté instantní pokrmy. Pokud porovnáme obdržené výsledky o oblíbenosti pokrmů z domácího prostředí s údaji o oblíbenosti pokrmů ve školní jídelně, dojdeme k závěru, že masová jídla jsou jak ve školních jídelnách, tak i v domácích kuchyních na prvním místě. Naopak mezi nejméně oblíbené patří luštěninové pokrmy a instantní pokrmy. Zde se opět potvrzuje tvrzení, že pokud mají děti v domácím prostředí nejvíce masové pokrmy, budou je i s největší pravděpodobností vyžadovat ve školní jídelně. Pokud nekonzumují luštěniny v domácím prostředí a nejsou na ně navyklé, nebudou je pravděpodobně konzumovat ani ve školním zařízení.

Při vyhodnocení odpovědí podle pohlaví mezi respondenty bylo zjištěno, že jsou rozdíly v přijímání informací o zdravém životním stylu mezi muži a ženami, kde se můžeme domnívat, že ženy více zajímá zdravý životní styl z důvodu snahy o regulaci tělesné hmotnosti, o tělesnou dokonalost a z estetických důvodů, než muži. Dalším zjištěním byly i rozdíly v konzumovaném množství tekutin, zde větší množství tekutin zkonsumovali muži než ženy. Další rozdíly byly u konzumace mléka, kde konzumuje mléko nebo mléčné výrobky každý den více

chlapců než dívek. V pravidelné konzumaci masa byla větší četnost odpovědí od mužů než dívek. Největší rozdíl byl v každodenní konzumaci. Podobné výsledky byly prokázány i u masných výrobků, kde muži konzumují uzeninu častěji než ženy. Z výsledků ohledně oblíbenosti jednotlivých druhů masa je patrné, že muži upřednostňují drůbeží a vepřové maso a dívky v drtivé většině drůbeží maso (Fraser et al., 2000).

U odpovědí jestli rodiče chystají pravidelné svačiny do škol, bylo u chlapců zjištěno, že každý den má svačinu připravenou 77x, občas 17x, nemá vůbec připravenou 6x a dostává peníze na svačinu 5x. U dívek bylo zjištěno každý den, že má připravenou svačinu 69x, občas 25x, nemá vůbec připravenou 31 a peníze na svačinu má 6x. Nejspíš je to dáno výchovou nebo životním stylem jedince.

Následné vyhodnocení druhého faktoru podle věku byl pouze prokázán jediný statistický rozdíl a to jestli obědvají během školního roku ve školní jídelně. Z výsledků je patrné, že se přístup ke stravování ve školní jídelně mění podle věku respondenta. Tento trend může souviset s vývojem dítěte, jeho životního stylem, stravovacími návyky a nástupem puberty.

Třetím sledovaným faktorem byla navštěvovaná škola, která souvisí i s určenou hypotézou *"Mezi žáky základní školy, střední školy a studenty gymnázia jsou rozdíly v preferenci určitých pokrmů a nutriční hodnotě těchto pokrmů"*. Tato hypotéza byla potvrzena v otázce č. 1, 4, 7, 8, 9, 10, 16, 17, 20, 21 22, kde byly prokázány statisticky významné rozdíly mezi školami.

Poslední částí bylo vyhodnocení dotazníků od rodičů, kde byly srovnávány odpovědi od dětí a rodičů. U první otázky č. 1, jestli dostávají informace o zásadách zdravého životního stylu, uvádí rodiče 96 %, že ano, děti 81 %. Pokud porovnáme odpovědi mezi dětmi a rodiči u otázky č. 2, zjistíme velký rozdíl v odpovědích získávání informací. 46 % dětí uvedlo, že informace o výživě získává doma, kdežto až 78 % rodičů se domnívá, že jejich děti informace o výživě získávají doma. Ve škole děti 33%, rodiče 18%, jinde děti 19%, rodiče 3%. Z výše uvedeného je patrné, že rodiče nejspíše své děti informují, ale důraz na dané téma vnímají děti jinde než v domácím prostředí. Pokud porovnáme odpovědi od dětí s odpovědi od rodičů u otázky č. 3, kolikrát děti jí, zjistíme, že se četnosti výrazně rozcházejí. Tento rozdíl může být způsoben konzumací stravy během školního dne, kdy dítě nemá řádný dohled na pravidelnost stravy.

U otázky č. 5, jaký druh nejvíce preferují, děti uvádějí ovocné šťávy a rodiče vodu z kohoutku. Tento rozdíl může být dán tím, že děti konzumují ovocné šťávy ve školách, kde rodiče nemají kontrolu a voda z kohoutku je jim nabízena v domácím prostředí. Tento údaj byl i ověřen ve školní jídelně v Rychnově nad Kněžnou, kde se zkoumaná skupina dětí stravuje. V jídelně je nabízen velký sortiment ovocných šťáv jak za úplaty tak i dvakrát týdně zdarma ke každému jídlu.

Z obdržných odpovědí u otázek č. 12, jak často konzumují maso, č. 13, jak často konzumují masné výrobky (uzeniny), a č. 14, který druh masa nejvíce preferují, byl největší rozdíl u denní konzumace masa u dětí, kde necelých 50 % odpovědělo, že maso konzumuje každý den a rodiče jen 21 %. Tyto výsledky jsou nejspíš dané tím, že rodiče nesledují každý den, co děti konzumují ve škole a během dne.

Ohledně konzumace masných výrobků a oblíbenosti jednotlivých druhů masa se odpovědi dětí a rodičů víceméně shodují. V otázce č. 15, jak často chodí dítě na oběd do školní jídelny, byl zjištěn největší rozdíl v denním stravování, kde 58 % dětí tvrdilo, že chodí každý den a 74 % rodičů uvedlo, že jejich dítě chodí na oběd každý den. Tento rozdíl může vznikat v rozdílných informacích, které rodič obdrží od dětí. Děti nemusí svým rodičům říkat denně pravdu, jestli byly na obědě, či nikoliv.

Otázka č. 16, které pokrmy ve školní jídelně preferují a otázka č. 24, které pokrmy preferují doma je zřejmé, že nejvíce oblíbená strava ve školní jídelně a doma jsou masové pokrmy. Na stejných místech jsou i zeleninové a sladké pokrmy. Zde se potvrzují závěry z výzkumu Young et al. (2004), kdy rodiče hrají největší roli při volbě konzumované stravy u svých dětí.

Větší konzumace v domácím prostředí podle rodičů je v luštěninách, které u výsledků u dětí byly na předposledním místě. Otázka č. 21, jestli se rodiče zajímají, co jedli během celého dne, tak 82 % rodičů uvedla, že ano. Děti uvedly, že jen 36 % rodičů se denně zajímá, co jedlo. Tento rozdíl mohl vzniknout z nepravdivých údajů ze strany rodičů, kteří si nemusejí uvědomovat, že se každý den svého dítěte neptají, nebo nechtěli přiznat, že se každý den nezajímají, co jejich dítě jedlo.

Bylo rovněž sledováno, jak jsou stravovací návyky dětí ovlivněny vzděláním rodičů. U otázky č. 3, kolikrát děti jí, byl prokázán statisticky významný rozdíl mezi vzděláním rodičů s vysokoškolským a s učňovským vzděláním (Ptomey et al., 2015).

U otázky č. 14, který druh masa preferují, byl prokázán statický významný rozdíl mezi vzděláním rodičů s vysokoškolským a s učňovským vzděláním. Otázka č. 18, o využívání mléka a mléčných výrobků u dětí ve školní jídelně byl prokázán statisticky významný rozdíl mezi rodiči se základním, s maturitním a učňovským vzděláním. Otázka č. 19 jakou maximální cenu za školní oběd, jsou rodiče ochotni zaplatit, byl prokázán statisticky významný rozdíl u rodičů vysokoškolským, s učňovským a základním vzděláním. Otázka č. 22, jestli dodržují nějaký stravovací režim, byl prokázán významný statistický rozdíl mezi rodiči s maturitním a vysokoškolským vzděláním. Tyto rozdíly v odpovědích mezi rodiči s různým vzděláním potvrzují i výsledky studie Patrick et Nicklas (2005), která se soustředila na sociální determinanty, dětské stravovací návyky a kvalitu stravy, kde se zjistilo, že sociokulturní faktor, jako je vzdělání rodičů, může ovlivňovat typ potravin, které děti konzumují.



## **Závěr**

Cílem této diplomové práce bylo odborně shrnout a kriticky zkoumat, v rámci problematiky stravování dětí a mládeže v zařízení školního stravování a v rodině, porovnání skladby stravy žáků základní školy, střední školy a studentů gymnázia. Dále byly zjišťovány jejich preference pro výběr určitého pokrmu z nabídky na jídelníčku, porovnání nutriční hodnoty pokrmů konzumovaných respondenty doma a ve školském zařízení a porovnání změn stravovacích preferencí v závislosti na věku respondentů. Dílčím cílem byla komparace odpovědí dětí a jejich rodičů na otázky týkající se stravování a následně i sledování vlivů formujících stravovací návyky dětí a studentů. Posledním dílčím cílem pak bylo porovnání výživového doporučení podle DACH. Dá se tak říci, že všechny cíle práce byly splněny.

Statisticky bylo dokázáno, že výběr pokrmů u dětí ve školním stravování úzce souvisí s nutriční skladbou pokrmů, kterou tito žáci a studenti dostávají doma. Lze proto usuzovat, že rodina slouží jako hlavní faktor stravovacích návyků. Zároveň bylo prokázáno, že stravovací návyky jsou závislé na pohlaví, navštěvované škole a věku dítěte. Při statistickém šetření u rodičů dětí bylo navíc zjištěno, že stravovací návyky mohou být i ovlivňovány dosaženým vzděláním rodičů. Jako dalším zjištěním bylo prokázáno, že školní jídelna není příliš účinný nástroj aplikace zdravé stravy u dětí.

Ze zpracovaných všech vlastních výsledků od dětí a rodičů, lze usuzovat, že stravovací návyky u dětí jsou získávány převážně z domácího prostředí. Tyto stravovací návyky jsou závislé na pohlaví, na přístupu rodičů, sociálních faktorech, na navštěvované škole a částečně na věku dítěte. Tento výsledek se z velké části shoduje, s výsledky obdobných studií.

V práci stanovené 3 hypotézy „Výběr pokrmů žáků a studentů ve školním stravovacím zařízení souvisí s nutriční skladbou pokrmů, které tito žáci a studenti dostávají doma“, „Mezi žáky základní školy, střední školy a studenty gymnázia jsou rozdíly v preferenci určitých pokrmů a nutriční hodnotě těchto pokrmů“ a „Rodina je hlavní faktor ovlivňující stravovací návyky žáků a studentů“ byly skutečně pravdivé a byly v praktické části potvrzeny.

Na závěr této diplomové práce lze uvést samotné doporučení pro zlepšení situace v rámci problematiky stravování dětí a mládeže v zařízení školního stravování a v rodině. Autor by doporučoval kladení většího důrazu na sdělování informací o zásadách zdravého životního stylu pomocí školského prostředí. Zdravá strava a zdravý životní styl mají prostě smysl.