

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

**Pedagogická fakulta**

**Katedra pedagogiky a psychologie**

**Podpora zdravého životního stylu a zdravé výživy ve výchovném programu MŠ**

**Bakalářská práce**

Autor: Veronika Velegánová  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy  
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

České Budějovice, březen 2012

**University of South Bohemia in České Budějovice**  
**Pedagogical fakulty**  
**Department of Health Education**

**Support of the healthy lifestyle and nutrition in education program of  
kindergarten**

**Bachelor Thesis**

Autor: Veronika Velegánová  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy  
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

České Budějovice, březen 2012

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci na téma „Podpora zdravého životního stylu a zdravé výživy ve výchovném programu MŠ“ vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské 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 s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 30.3.2012

.....

Poděkování:

„Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr.Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce, dále Mgr. Janu Schusterovi, Ph.D. za zapůjčení knižních publikací, a personálu MŠ U Pramene, za spolupráci při získávání informací. Tato pomoc výrazně přispěla ke zhotovení této práce.“

### **ABSTRAKT:**

Bakalářská práce pojednává o zdravé výživě a zdravém životním stylu dětí předškolního věku. Je zaměřena na zásady zdravé výživy v mateřské škole a jejich dodržování. Tématem této bakalářské práce je zejména výživa dětí z hlediska jejich zdravého vývoje. Jsou zde popsány výživové hodnoty daných potravin, správný pitný režim, celkový vývoj dítěte předškolního věku, vhodné stravovací návyky. Dále jsou zde popsány zdravotní komplikace vyskytující se již v dětském věku, které jsou zapříčiněné špatným stravovacím režimem. Výsledkem práce je zhodnocení a naplnění nutričních hodnot měsíčního jídelníčku a zjištění, zda jsou splněny normy spotřebního koše. Dále je v této práci pomocí analýzy popsáno, co dětem chutná a co ne, zda mají povědomí o zdravých, či nezdravých potravinách, které konzumují.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** Mateřská škola, školní stravování, zdravá výživa, stravovací návyky

### **ABSTRACT:**

The thesis deals with a healthy nutrition and lifestyle of preschool children. It is focused on the principles of healthy diet in the kindergarten and following it. The topic of this bachelor work is particularly the nutrition of children from the point of their healthy development. Further follows a description the nutritional values of given food, regular fluid intake, total development of the preschool children, suitable eating habits. There is also a description of health complications occurring already during early childhood, which are caused by wrong eating habits. The result of this work is the evaluation and fulfilment of the nutritional values within one month diet and finding out, if the norms of the consumerism basket are kept. By means of analysis there is a description, what are the children's likes and dislikes, whether they are aware of healthy or unhealthy food which they consume.

**KEY WORDS:** Nursery school, School boarding, Healthy nutrition, Children's boarding habits

## **OBSAH:**

<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1. VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>10</b>
1.1 ZÁKLADNÍ ŽIVINY: .....	10
1.1.1 Glukóza .....	10
1.1.2 Tuky .....	11
1.1.3 Bílkoviny .....	11
1.2 PŘÍDATNÉ ŽIVINY .....	12
1.2.1 Vitamíny .....	12
1.2.2 Minerální látky .....	14
1.3 PITNÝ REŽIM.....	14
1.3.1 Vhodné a nevhodné tekutiny pro děti .....	15
1.4 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA, DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY POTRAVIN (DDD).....	15
1.4.1 Potravinová pyramida .....	15
1.4.2 Doporučené denní dávky živin .....	17
<b>2. HODNOCENÍ VÝVOJE LIDSKÉHO ORGANISMU V 3-6 VĚKU ŽIVOTA .....</b>	<b>18</b>
2.1 VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM OBDOBÍ Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA.....	18
2.2 RŮST .....	18
2.3 METODY A VELIČINY ZJIŠŤOVÁNÍ STAVU RŮSTU .....	19
<b>3. DOPORUČENÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY .....</b>	<b>22</b>
3.1 VHODNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY .....	22
3.2 NEVHODNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY.....	22
3.3 MALNUTRICE U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	23
3.3.1 Obezita .....	23
3.3.2 Poruchy příjmu potravy.....	24
3.3.3 Mentální anorexie .....	25
3.3.4 Mentální bulimie .....	25
<b>4. PREVENCE ZDRAVÍ.....</b>	<b>27</b>
4.1 SPORT A FYZICKÁ AKTIVITA.....	27
4.2 POBYT VENKU .....	27
4.3 SPÁNEK .....	28
4.4 REŽIM DNE.....	28
<b>5. ZÁKLADNÍ PŘEDPISY ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ.....</b>	<b>29</b>
5.1 HISTORIE .....	29
5.2 SOUČASNOST.....	30
5.3 LEGISLATIVA ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ .....	30
5.3.1 Vyhláška č.107/2005 O školním stravování.....	30
5.4 ZÁKLADNÍ PRINCIPY ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ V MŠ .....	32
5.4.1 Zásady pro sestavení jídelního lístku v MŠ .....	33
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>34</b>
<b>6. CÍLE A ZÁMĚRY VÝZKUMU .....</b>	<b>34</b>
<b>7. CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO PROSTŘEDÍ MŠ U PRAMENE, ČESKÉ BUDĚJOVICE .....</b>	<b>35</b>
7.1 CHARAKTERISTIKA ŠKOLKY .....	35
7.2 STRAVOVACÍ SYSTÉM MŠ U PRAMENE .....	35
7.2.1 Jídelní lístek .....	35

7.2.2 Stravné .....	36
<b>8. PRVNÍ ETAPA VÝZKUMU - NUTRIČNÍ ROZBOR PLNĚNÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE .....</b>	<b>37</b>
8.1 JÍDELNÍ LÍSTEK ZA OBDOBÍ 1.12 – 23.12. 2011 .....	37
8.2 BILANCE SPOTŘEBNÍHO KOŠE .....	39
8.2.1 Zhodnocení bilance spotřebního koše .....	40
<b>9. DRUHÁ ETAPA - NÁHLED NA STRAVU Z POHLEDU DĚTÍ .....</b>	<b>42</b>
9.1 PREZENTACE VÝROKŮ DĚTÍ .....	43
<b>10. DÍLČÍ ZÁVĚRY PRAKTICKÉ ČÁSTI.....</b>	<b>47</b>
10.1 ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH PŘEDPOKLADŮ .....	47
<b>11. ZÁVĚR.....</b>	<b>50</b>
<b>12. SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY: .....</b>	<b>52</b>
<b>13. SEZNAM PŘÍLOH:.....</b>	<b>54</b>

## ÚVOD

Téma bakalářské práce „Podpora zdravého životního stylu a zdravé výživy ve výchovném programu MŠ“ jsem si zvolila z důvodu toho, že v dnešní uspěchané době odbýváme zdravou výživu nejen my dospělí, ale také naše děti. Což se značně projevuje na zdravotní stránce našich dětí. Přibývá spousta onemocnění, kterým bychom byli schopni dodržováním zdravé výživy předejít, nebo zcela zamezit. Nemoci, jakými jsou například: obezita, vysoký, špatný růst kostí, kardiovaskulární onemocnění, onemocnění střev, poruchy příjmu potravy ...

Proto se také v dnešní době spousta mateřských škol zaměřuje právě na tuto problematiku, na celkový životní styl dětí a snaží se nejen děti, ale i jejich rodiče zasvětit do této problematiky. Dítě i rodič je pak spokojen nejen po fyzické, ale také po té psychické stránce. Nastiňuji zde, proč je výživa důležitá již v dětském věku, jaké jsou pro zdravý vývoj důležité živiny. Kterými výživovými pravidly se řídit, k čemu slouží potravinová pyramida a jak se pracuje s doporučenými denními dávkami příjmu potravin u dětí předškolního věku.

Dále uvádím z knihy od Marie Vágnerové vývoj dítěte v období 3-6 let z psychologického hlediska. Zabývám se i antropometrickými metodami, kterými se zjišťuje stav růstu dítěte, čímž se dá včas rozpoznat daná růstová odchylka, která může být zapříčiněna špatnou životosprávou. Proto také doporučuji vhodné stravovací návyky, které jsem popsala z knihy „Tak co mám jíst“ do Petra Fořta, který těmito radami chce docílit prospěšnému vývoji každého jedince. Ve stravování se také bohužel příkládá důraz na dnes čím dál tím častější poruchy, které mohou být vyvolány špatnou skladbou jídelníčku, který pak není dostatečně obohacen o všechny výživové látky, ale také nemoci způsobené psychickými poruchami, trendy a předsudky dnešní doby. Mluvím zde o obezitě, anorexii a bulimii. Tyto nemoci mohou mít základ již v dětství. Jako prevenci jakýmkoliv nátlakem z okolí uvádím především vedení dětí ke sportovním aktivitám, pobytu na čerstvém vzduchu, dostatečné době spánku a k vedení utvoření si svého režimu, který napomáhá proti stresu a utváří již v dětství zdravé návyky.

Dále se zaměřuji na počátky školního stravování a toho, jak se situace se školními jídelnami postupem času měnila, až do obrazu dnešní doby. Zmiňuji zde vyhlášku č.107/2005 Sb. o školním stravování, která upravuje dnešní výživové normy,



které se ve školství řídí takzvanými „spotřebními koši“, což by mělo při správném plnění být pro děti z výživového hlediska optimální.

V praktické části se zaměřuji na mateřskou školu, která je zahrnuta jako jediná na Českobudějovicku do programu podporující zdraví dětí. Zabývám se zde rozborem jídelního lístku, naplnění norem ve spotřebním koši a také zkoumám jaká jídla mají děti rády a jestli mají povědomí, zda jsou tyto potraviny, které si vybraly zdravé, či zdraví nijak nepříspívají.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Výživa se značně odráží v našem zdraví. „Zdravé dítě, je klíčem ke zdraví celé dospělé populace“ (PAŘÍZKOVÁ, LISÁ, 2007: s. 13). Podle světové zdravotnické organizace World Health Organization je zdraví definováno jako: „Stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze přítomnost nemoci nebo vady“ (<https://apps.who.int/aboutwho/en/definition.html>). Úzce spjata se zdravím je výživa, která by měla zajišťovat optimální nároky organismu na růst a obnovu tkání, ovlivňuje vývoj jednotlivých orgánů, obranyschopnost organismu, psychickou i fyzickou výkonnost vůči všem vnějším a vnitřním nepříznivým činitelům (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988). Nesprávně zvolená výživa v období růstu může mít za následek nenahraditelné poruchy a tím ohrozit normální vývoj organismu a zdraví jedince. Obzvláště důležitá je výživa v dětství, u dospělého člověka posléze slouží k udržování života a správné činnosti tělesných funkcí, dodává tělu energii, kterou spotřebovalo, zajišťuje přeměnu látek, u dítěte slouží k výstavbě a růstu organismu, ovlivňuje vývoj a funkci orgánů (HAVLÍNOVÁ, 2006).

### 1.1 Základní živiny:

Pro dosažení vyvážené a plnohodnotné stravy je nutno dodat tělu základní živiny, kterými jsou cukry (sacharidy), tuky (lipidy), bílkoviny (proteiny), voda a přídavné živiny. Základní živiny dodají tělu potřebnou energii pro správný růst a pro obnovení tkání, které jsou přirozeně opotřebovávány. Tuky a sacharidy jsou pro tělo důležitým zdrojem energie. Bílkoviny mají funkci především pro dodávání potřebné aminokyseliny k vytvoření si vlastní tělesné bílkoviny (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988).

#### 1.1.1 Glukóza

Cukry jsou nejrozšířenější složkou potravy. Zajišťují 50-60% celkové energetické potřeby člověka (NEVORAL, 2003). Při zvýšené konzumaci se sacharidy mění v tuky a podílí se na vzniku obezity (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988). Cukry jsou základní stavební jednotkou některých buněk a také je chrání před

působením vnějších vlivů. Jsou biologickými aktivními látkami nebo jejich složkami, např. hormony, vitamíny, koenzymy, glykoproteidy.

### ***1.1.2 Tuky***

Tuky neboli lipidy, tvoří jednu z hlavních složek potravy, která je důležitá pro zdraví a vývoj organismu (VELÍŠEK, 2002). Vyznačují se vysokým obsahem energie v malém obsahu, je uváděno, že jeden gram tuku poskytuje organismu přibližně 38 kJ (9 kcal). Tuky slouží v těle k transportu vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K) a vytvářejí tepelnou izolaci. Jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin, které slouží k měnění spektra krevních lipoproteinů s vysokou hustotou, které nás chrání před aterosklerózou (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988).

### ***1.1.3 Bílkoviny***

Bílkoviny neboli proteiny mají nízkou energetickou denzitu (hustotu), ale ze všech potravin nejvyšší sytící schopnost. Bílkoviny mají na rozdíl od tuků v lidském organismu omezenou kapacitu ukládání. Některé studie poukazují na jistý vliv bílkovin při rozvoji obezity u dětí, popisuje se, že pokud dítě konzumovalo v dětství živiny s vysokým obsahem bílkovin, byla u těchto dětí v pozdějším věku zaznamenána obezita (HAINER a kol., 2004).

Bílkoviny rozdělujeme podle biologické funkce na:

1. strukturní – tvoří stavební složky buněk a tkání
2. katalytické – enzymy a hormony
3. transportní – to jsou svalové proteiny aktin, myosám, aktomyosin
4. obranné – imunoglobulin a protilátky
5. zásobní – ferritin
6. senzorické – například rhodopsin
7. regulační – hormony, histony apod.
8. výživové – pro živočichy jsou zdrojem esenciálních aminokyselin, jsou hlavním zdrojem dusíku v potravě a hmoty, která je potřebná k obnově a výstavbě živočišných tkání.

Pro lidskou výživu lze proteiny čerpat z různých zdrojů, kterými jsou potraviny:

živočišného původu (maso, vejce, mléko, které v průměru představují přibližně 60% proteinů potravy.)

rostlinného původu (obiloviny, luštěniny, sója, ovoce, zelenina, které v průměru představují 40% proteinů potravy.)

netradiční zdroje (kterými jsou například řasy) (VELÍŠEK, 2002).

## 1.2 Přídavné živiny

### 1.2.1 Vitamíny

Vitamíny jsou organické sloučeniny, které si lidský organismus nedokáže sám vytvořit. Jsou přijímány buďto jako hotové vitamíny, nebo formou provitaminů. V lidském těle mají řadu funkcí, mezi které patří tvorba ochranných látek pro udržování normálního stavu a odolnosti tkání, také jsou důležité pro látkovou přeměnu a regulaci metabolismu člověka. Lehčí formou poruchy organismu při nedostatku vitamínů ve stravě nazýváme hypovitaminosa, těžší formou je avitaminosa. Při nadměrném příjmu některých vitamínů, které se rozpouštějí v tucích může vzniknout hypervitaminosa. Vitamíny rozpustné ve vodě dokáže lidské tělo vyloučit pomocí potu, nebo močí (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988).

Vitamíny lze dělit podle rozpustnosti na dvě skupiny:

#### A) VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH

- vitamín A, včetně provitaminů
  - má důležitou funkci pro regulaci buněčných membrán
  - nedonošené děti mají nízké zásoby vitamínu A při narození
  - úzce souvisí se spojováním (syntézou) bílkovin (NEVORAL, 2003)
  - zdrojem vitamínu A může být např.: tuk mořských ryb, ovoce, palmový olej, kukuřice
  
- vitamín D
  - reguluje imunitní systém
  - má důležitou roli při vstřebávání vápníku ze střeva a jeho ukládání do kostí

- zdrojem vitamínu D je např. rybí tuk, mořské plody, mléčné výrobky, žloutky, houby, kvasnice
- vitamín E
  - významný antioxidační činitel, chrání polynasycené mastné kyseliny před jejich peroxidací
  - má úzký vztah k dýchacím procesům a oxidačně redukčním pochodům
  - využívá se v lékařství pro léčbu různých onemocnění jater
  - zdroje: rostlinné oleje, klíčky, obiloviny, listová zelenina, živočišné tuky (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988)
- vitamín K
  - mají důležitou úlohu v mechanismu srážení krve
  - je doporučeno dodávat dětem vitamín K perorálně nebo parenterálně 1mg co nejdříve po narození, po 1.měsíci v týdenních intervalech stále stejnou dávkou až do 6.měsíce věku (NEVORAL, 2003)
  - zdroje: zelená zelenina, játra a luštěniny

## B) VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VE VODĚ

- Vitamíny skupiny B – B1, B2 ,B6 ,B12 ,B3
  - tyto vitamíny jsou nezbytné pro činnost svalů, pro přeměnu sacharidů jako součást některých enzymů, podporují metabolismus, jsou důležité pro krvetvornou tkáň kostní dřeně, pro buňky nervové tkáně i trávicího ústrojí
  - tyto vitamíny se nachází například v játrech, kvasnicích, potravinách živočišného původu, obilných klíčcích, mléku, vejcích, listové zelenině (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988).
- vitamín C, kyselina pantotenová, kyselina listová (NEVORAL, 2003)

### **1.2.2 Minerální látky**

*„Minerální látky jsou v těle zastoupeny v relativně malém množství, pro organismus jsou však zcela nezbytné: jsou hlavním činitelem při udržení stálého vnitřního prostředí; jejich rovnováha zajišťuje normální tvorbu tkání; jsou nedílnou součástí důležitých fyziologických účinných látek, to je hormonů, vitamínů, enzymů, složených bílkovin, tuků a dalších“ (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988: s. 33).*

Minerální látky lze rozdělit na dvě skupiny:

- makrominerály – natrium, kalcium, kalium, hořčík a fosfor
  - mikrominerály – železo, měď, mangan, zinek, chrom, selen, molybden a jod
- stopové prvky – křemík, vanad, nikl, cín, kadmium, bor, arzen, hliník (MILLEROVÁ, 2003).

### **1.3 Pitný režim**

*„Tělo dospělého člověka je více než z jedné poloviny tvořeno vodou, u dětí jsou to více než dvě třetiny. Voda je životně důležitá jako hlavní složka krve, umožňuje transport stavebních látek a energie k buňkám. Má-li tělo nedostatek tekutin, snaží se ledviny vodou šetřit. Následkem je pak jejich nedostatečná funkce“ (HENRICH, 2001: s. 15). Nedochozí pak k čištění krve od škodlivých látek a ledviny jsou značně přetěžovány, proto by dítěti neměl být nikdy zamezován přístup k pití (HENRICH, 2001).*

Kleinwächterová H., Zmátlová H. uvádějí, že již při 10% ztráty vody, která může být zapříčiněna například nadměrným pocením, dýcháním suchého a chladného vzduchu s nízkým obsahem kyslíku či zvracením, může vést k dehydrataci. Při ztrátách vody nad 10% dochází k hyperhydrataci (KLEINWÄCHTEROVÁ, ZMÁTLOVÁ, 1988). Nápoje doplňují tuhou stravu. Dítě by mělo denně vypít v ideálním případě až tři čtvrtiny litru. Hanreich I. uvádí, že dítě ve 2-3 letech vypije kolem 700 ml za den, ve 4-6 letech je to 800 ml denně.

### ***1.3.1 Vhodné a nevhodné tekutiny pro děti***

Nejvhodnější tekutinou je voda z vodovodu, perlivá či neperlivá minerální voda, neslazené bylinné a ovocné čaje, ředěné ovocné či zeleninové šťávy, ředěné ovocné sirupy a mléčné koktejly.

Silně nevhodné jsou limonády, šumivé nápoje v prášku, káva, černý čaj, kokakolové nápoje, energetické nápoje a veškeré nápoje obsahující alkohol.

Potřeba vody může být ovlivněna dalšími faktory :

- Okolní teplota
- Tělesná námaha
- Horečnatá onemocnění
- Průjmy, zvracení
- Skladba a druh přijímané potravy (HENRICH, 2001).

## **1.4 Potravinová pyramida, doporučené denní dávky potravin (DDD)**

### ***1.4.1 Potravinová pyramida***

Tato pyramida slouží k utvoření si náhledu, v jakém sledu a množství bychom měli konzumovat potraviny, sleduje zajištění přiměřeného příjmu vybraných živin (bílkovin, sacharidů, vitaminů, minerálních látek) a zároveň se soustředí na snížení příjmu určitých faktorů (cukr, sůl) s cílem nezbytnosti pestré stravy, aby konzumenti nevybírali z některých skupin nejvyšší počty porcí, zatímco jiné skupiny by opomíjeli. Je nápomocná i při sestavování spotřebního koše ve školních zařízeních (<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=872>).

Müllerová D. ve své knize zmiňuje, že v předškolním věku by dítě mělo sníst přibližně 0,6 porce dospělého člověka. Oproti batolecímu obrobí je nutno snižovat zastoupení tuků vzhledem k sacharidům a bílkovinám. Tuky by, pokud dítě nemá vysokou fyzickou zátěž, neměly přesahovat 30% celkové přijaté energie. Sacharidy mají být dítěti podávány formou obilovin, zeleniny a brambor. Bílkoviny by měly být mezi 1-1,5 g/kg tělesné hmotnosti, čímž by měly pokrývat 12-15% přijaté energie (MÜLLEROVÁ, 2003).

Obr.č.1 Česká výživová pyramida



Zdroj: (<http://www.vyzivovi-poradci.cz/zajimave-clanky/ceska-potravinova-pyramida-9-2010277916.htm>)

Tabulka I.: Doporučené potraviny

Věk dítěte :	2-3 roky	4-6 let
Nápoje	700 ml / den	800 ml / den
Chléb nebo obilné vločky	120g / den	170g / den
Brambory, nudle, rýže atd.	100g / den	120g den
Mléko a mléčné výrobky	330ml /den	350ml / den
Maso, uzeniny	50g / den	60g / den
Ryby	70g / týden	100g / týden
vejce	1-2 ks / týden	2ks / týden
Zelenina	120g / den	100g / den
Ovoce	100g / den	180g / den
Ořechy,oleje,tuky	15g / den	20g / den

(HANRICH, 2001)



### 1.4.2 Doporučené denní dávky živin

Pojem používaný v České republice pro individuální denní příjem živin, které jsou potřebné pro 97-98% zdravých jedinců v každé věkové skupině, bez rozdílu pohlaví. V České republice komplexní systematický výzkum denních doporučených dávek chybí, a proto byly DDD převzaty od odborníků z Německa, Rakouska a Švýcarska. V těchto tabulkách a normách jsou uvedeny pro děti hodnoty, které by se měly dodržet pro udržení si dlouhodobého zdraví, správného růstu a vývoje.

Tabulka II.: Doporučené denní dávky živin DDD

	Jednotky	1-4 roky chlapci / dívky	4-7 let Chlapci / dívky
<b>ZÁKLADNÍ ŽIVINY:</b>			
BÍLKOVINY	g	14/13	15/17
SACHRIDY	% energie	>50	>50
TUKY	% energie	30-40	30-35
<b>VITAMÍNY:</b>			
A	mg	0,6	0,6
D	µg	5	5
B1	mg	0,6	0,8
B2	mg	0,7	0,9
Nacin	mg	7	10
B6	mg	0,4	0,5
B12	µg	1,0	1,5
Kyselina listová	µg	200	300
C	mg	60	70
<b>MINERÁLNÍ LÁTKY:</b>			
VÁPŇÍK	mg	600	700
HOŘČÍK	mg	80	120
ŽELEZO	mg	8	8
ZINEK	mg	3	5
JOD	µg	90 (WHO,Š) 100 (N,R)	90 (WHO,Š) 120 (N,R)
FOSFOR	mg	500	600
<b>ENERGETICKÁ HODNOTA:</b>	KJ Kcal	5800 1400	6400 1500

(NEVORAL, 2003)

## 2. HODNOCENÍ VÝVOJE LIDSKÉHO ORGANISMU V 3-6 VĚKU ŽIVOTA

### 2.1 Vývoj dítěte v předškolním období z psychologického hlediska

Socializace dítěte předškolního věku probíhá stále ještě nejvíce v rodinném prostředí, ale již v tomto období se dítě musí začít přizpůsobovat i změnám a požadavkům vyplývajících z jiného sociálního prostředí. V tomto kontextu Vágnerová zdůrazňuje, že *„Významným sociálním mezníkem je zařazení do mateřské školy. Předškolní děti se učí žádoucím způsobem chování, především prosociálního, respektujícího práva ostatních. Osvojují si základní normy chovní, s nimiž se postupně ztotožňují. Zatím je pro ně důležité především to, jak budou za jejich dodržení oceněny. Rodiče dítěti slouží jako model různých rolí, jako vzor, s nímž se identifikují“* (VÁGNEROVÁ, 2005: s. 235).

Z vývojového hlediska je, jak uvádí dále Vágnerová, právě vázanost na rodinu a dospělé elementem, který charakterizuje předškolní věk jako období přípravy na život se společností. Děti jsou schopny navazovat kontakty s vrstevníky. Kamarády si při výběru volí podle shody s nimi a podle oblasti potřeb a zájmů. Mezi vrstevníky dochází k postupné diferenciaci rolí, dítě se v tomto období učí s vrstevníky soupeřit, ale i spolupracovat. Sebepojetí dítěte je také značně ovlivněno rozvojem poznávacích procesů. *„Předškolák přijímá názory dospělých na sebe sama nekriticky, tak jak jsou mu prezentovány. Dítě o sobě také uvažuje, avšak převážně egocentricky a s tendencí k fantazijnímu zkreslení sebepojetí. Součástí dětské identity jsou především pozorovatelné charakteristiky, vztahy k lidem, vlastnictví i různé sociální role, např. generová role. Předškolní děti mají tendenci zveličovat generové rozdíly, jsou přesvědčeny o vyšší hodnotě vlastního genderu, identifikují se s rodičem téhož pohlaví“* (VÁGNEROVÁ, 2005, s. 236).

### 2.2 Růst

Růst je společně velmi spjat s výživou, a to v mnoha aspektech. Díky těmto dvěma veličinám lze vypořádat pouhým pohledem, že dítě trpí například nějakou růstovou odchylkou. *„Stav růstu a stav výživy představují od narození až do ukončení růstu zcela mimořádně citlivé ukazatele zdraví a prosperity každého jedince i celých populací“* (NEVORAL, 2003: s.5). Pozorování antropometrických dat patří

k základním metodám lékařské péče a je základním prvkem pro zjišťování růstové diagnózy člověka, která patří mezi pediatrické diagnózy. Při určení těchto diagnóz se čerpá z oboru zvaného auxologie. Pediatrická auxologie je vědní obor, zabývající se všemi aspekty lidského růstu, zejména růstovými změnami dosud nezralého (rostoucího) jedince, jeho skeletárního lineárního růstu, růstu měkkých tkání, gonadálního a neurálního růstu (NEVORAL, 2003).

### 2.3 Metody a veličiny zjišťování stavu růstu

Antropometrické metody patří do základních metod pediatrické auxologie. I dnes, ve 21. století, patří tato metoda díky své nenákladnosti, rychlosti a vysoké informovanosti mezi metody první volby. Tyto metody se uplatňují v klinické a nemocniční pediatrii a při preventivních prohlídkách v rámci pediatrické péče.

Antropometrické veličiny stanovuje praktický lékař nebo pediater. Zaměřují se na měření těchto veličin:

- Tělesná délka – měří se celková délka těla v poloze v leže. V pediatrii se měří od narození dítěte do dvou let věku. Měří se bodymetrem.

Obr.č.2 Ukázka bodymetru



Zdroj: (<http://www.ojrech.cz/lesny/kompendium/length.htm>)

- Tělesná výška – celková výška těla v poloze ve stoje, měřící do nejvyššího bodu temene hlavy až k chodidlu nohy. Měřícím nástrojem je antropometr.

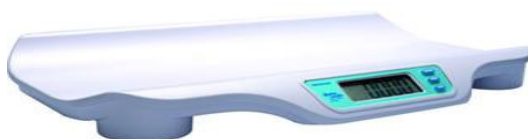
- Obr.č.3 Ukázka antropometru



Zdroj: ([http://ciselniky.dasta.mzcr.cz/CD\\_DS3/hypertext/HKAAO.htm](http://ciselniky.dasta.mzcr.cz/CD_DS3/hypertext/HKAAO.htm))

- Tělesná hmotnost – hmotnost celého těla jedince. K vážení se používají elektronické váhy.

Obr.č.4 Ukázka elektronické váhy



Zdroj: (<http://interlink.tsbohemia.cz/sencor-detska-vaha-sbs-4002-do-20kg-stabilni-konstrukce-velky-lcd-tara-d94186.html>)

- Body mass index – podíl tělesní hmotnosti (kg) a tělesné výšky (m<sup>2</sup>).
- Střední obvod paže – obvod relaxované paže ve střední vzdálenosti mezi bodem nejvýše položeným na akromiálním výběžku lopatky (akromiale) a

výběžku kosti loketní (olekranonem ulny). Střed relaxované levé paže. Měřícím nástrojem je pásový metr.

- Tloušťka tricipitální kožní řasy – tloušťka kožní řasy nad trojhlavým svalem. Kožní řasu měříme nad tricepsem v úrovni poloviny relaxované levé paže. Měřícím nástrojem je kaliper.

Obr.č.5 Ukázka Kaliperu



Zdroj: (<http://www.inbody.cz/historie.php>)

- sexuální zrání – metody, které hodnotí sexuální zrání mají v nutriční pediatrii své opodstatněné zařazení. Pozoruje se zde vývoj prsních žláz u dívek, vývoj pubického ochlupení, menarché (menstruace), testikulární volum (objem varlat u chlapců).
- Frontookcipitální obvod hlavy – horizontální obvod mozkové části hlavy. Měříme pásovou mírou.
- Kostní věk – kostní věk je chronologický věk, v němž dané skóre kostní zralosti je padesátý percentil. Kostní věk je v pediatrii nejvíce využíván k hodnocení biologického věku (NEVORAL, 2003).

### 3. DOPORUČENÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY

Fořt P. ve své knize „Tak co mám jíst“ uvádí několik vhodných a nevhodných návyků při podávání jídla dětem. Chce tímto docílit vyváženosti ve skladě potravy a především předejít vzniku častých onemocnění, která jsou silně spjata s potravou.

#### 3.1 Vhodné stravovací návyky

- + dbáme na dostatečný příjem tekutin
- + snaha omezit přílišné konzumování uzenin, u dětí by bylo vhodné naprosté zamezení konzumace tepelně neupravených uzenin
- + nepodávat dětem nekvalitní margaríny a slazené mléčné výrobky
- + doporučují se mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku (nikoliv mléko)
- + pro dítě je velice prospěšné konzumovat mléčné výrobky, které obsahují probiotickou bakterii, která přispívá ke správné činnosti zažívacího traktu a snižuje riziko vzniku střevní kandidózy a plísňových onemocnění
- + učit dítě pravidelné kontumaci čerstvé a tepelně zpracované zeleniny
- + použití kvalitního olivového oleje
- + naučit dítě jíst celozrnné pečivo
- + podávat dítěti místo sladkostí například bio tyčinky a kvalitní hořkou čokoládu, tyto potraviny jsou bohatým zdrojem energie
- + dopřát dítěti volnost ve výběru jídla a potravin, ale vždy mít přehled zda tato benevolence nevede k příliš velké konzumaci potravin jako jsou hranolky, pizzy, zmrzlina...
- + poučovat dítě o potravinách, které jsou pro něj vhodné a zdravé
- + nenápadně, ale cílevědomě upravovat a kontrolovat stravování dítěte, ale nezapomenout vždy respektovat individuální dispozice

#### 3.2 Nevhodné stravovací návyky

- přílišná konzumace limonád a ovocných nektarů
- chybou je započítávat mezi tekutiny mléko, nebo kakao, to se totiž pro dítě starší 3let stává potravinou, ne tekutinou
- nevhodné je nahrazovat uzeniny smaženými řízkami nebo tavenými sýry
- konzumování nahnílé nebo zvadlé zeleniny či podávání takové zeleniny, která dětem způsobuje nadýmání

- nevhodná je také konzumace nemyté zeleniny a ovoce, dítě trpící nadváhou by nemělo konzumovat nadměrné množství banánů, mandarinek, hroznového vína a melounů
- konzumace sladkého a tukového pečiva, jako jsou croissanty, koblihy, mléčné čokolády, sušenky a podobné sladkosti
- nucení dítěte do jídla, pokud jde o nějaký racionální pokrm, zkusme ho nabízet častěji v různých úpravách
- vyvarujte se tendence nutit dítě dojídat
- nevhodné je drastické omezování příjmu tuků (FOŘT, 2007).

### 3.3 Malnutrice u dětí předškolního věku

Malnutrice jsou poruchy výživového stavu, které vznikají důsledkem nedostatku jednoho, nebo více výživových faktorů. Lze je dělit dle ukazatelů na :

Primární, sekundární	–	PODLE PŘÍČINY
Nedostatek živin, nadbytek živin	–	PODLE TYPU
Lehké, střední, těžké	–	PODLE STUPNĚ ZÁVAŽNOSTI
Akutní, subakutní, chronické	–	PODLE TRVÁNÍ
Zvratné, nezvratné	–	PODLE VÝSLEDKU

- Primární (exogenní) malnutrice jsou zapříčiněny buď nadbytkem, nebo nedostatkem výživových faktorů ve stravě. Biologicky hodnotné potraviny jsou zde zastoupeny převážně škrobovinami, cukry a tuky.

- Sekundární (endogenní) malnutrice mohou vzniknout i při dostatečném příjmu výživových faktorů. Příčinami bývají často poruchy vstřebávání živin, poruchy utilizace (zužitkování) výživových faktorů, zvýšené odbourávání živin (KLEINWÄCHTEROVÁ, BRÁZDOVÁ, 2005).

#### 3.3.1 Obezita

Obezita neboli otylost byla definována jako ukládání nadbytečné energie ve formě tuku. Dříve byla brána pouze jako kosmetická vada, v dnešní době se poukazuje na mnoho závažných zdravotních obtíží, které jsou pozorovány již v útlém dětském věku a do budoucna každého dítěte může přinést závažné následky. Obezita je spojena s mnoha chorobami. Může zapříčinit až trojnásobný vzestup rizika onemocnění diabetem, hypertenzí, mozkové cévní příhody, ischemické choroby srdeční a dny. U dospělých lidí

a dětí trpících obezitou je také zaznamenán častější výskyt hyperlipoproteinémie, některých nádorů, syndrom spánkové apnoe, degenerativní onemocnění pohybového aparátu a cholecystopatie (KRCH, 1999).

Nevoral J. ve své knize uvádí, že přibližně 80% dětí trpících obezitou, obézními zůstanou i v dospělosti. Diagnoza obezity se nestanovuje podle hmotnosti, nýbrž použitím vzorce BMI (body mass index) a pro ještě přesnější zjištění zda je dítě obézní použijeme měření kožní řasy kaliperem, čímž zjistíme vrstvy podkožního tuku kožní řasy (viz obr.č.4). Pro výpočet body mass indexu musíme znát váhu dítěte v kg, kterou vydělíme druhou mocninou výšky v metrech (NEVORAL, 2003).

V České republice se měřením BMI u dětí a dorostu jako první zabýval lékař a antropolog prof. J.Matiegka již v roce 1895. Na jeho práci navázal již 6.Celostátní antropometrický výzkum, který provádí Státní zdravotní ústav. Je měřeno 3-5% chlapců a dívek od 0-18 let (grafy pro měření BMI chlapců a dívek od 0-18 let jsou k nahlédnutí v příloze č.1). Pravidelně se měřením sleduje tělesná výška a hmotnost, dále obvod hlavy, paže, břicha a boků. Tímto měřením chceme včas rozpoznat výrazné odchýlení tělesných znaků dítěte od předpokládaných hodnot, tím můžeme předejít některým zdravotním komplikacím, především nás to upozorní na chybné výživové návyky, psychické či jiné problémy dítěte (<http://www.szu.cz/publikace/data/6-celostatni-antropologicky-vyzkum>). U dětí je otylost zapříčiněna nedostatek pohybu, čímž mají malý energetický výdej a větší energetický příjem, dále také špatnou kvalitou jídla a špatným životním stylem.

Obezitou se v poslední době také zabývá genetika. Genetika popisuje jako důvod obezity toto: „ *V asipocytech v tukové tkáni byl popsán ob gen, jehož produktem je leptin. Ten působí na hypothalamická centra a ovlivňuje příjem potravy, ale současně i výdej energie*“ (NEVORAL, 2003:s. 388). Vznikem obezity u dětí mohou také být geneticky podmíněné syndromy, např. Laurencův-Moonův-Biedlův syndrom, Klinefelterův syndrom, Praderův-Williho syndrom, Askorgův syndrom a mnoho dalších (NEVORAL, 2003).

### **3.3.2 Poruchy příjmu potravy**

Pro poruchy příjmu potravy je příznačné zkrácené vnímání a prožívání příjmu potravy a vlastního těla. Strach z tloušťky výrazně ovlivňuje kvalitu života člověka. Takto „nemocný“ člověk se zaměřuje nejen na nadváhu svého těla, ale také má silné vnitřní prožitky, které věnuje neustálému kontrolování své tělesné hmotnosti a příjmu



potravy. Strach z tloušťky má na člověka emocionální, kognitivní a behaviorální důsledky, stejně jako obezita (HAINER a kol., 2004). U malých dětí se také vyskytují poruchy příjmu potravy, přičemž ale nejsou tyto poruchy spojeny přímo s úmyslným úbytkem váhy. Jedná se především o tzv. infantilní mentální anorexii, kdy má dítě poruchu separace. Separace je nemoc zařazená mezi poruchy emocí specifické pro dětství a dospívání, a to do skupiny charakterizované úzkostí a bázlivostí anebo citlivostí, plachostí a vyhýbáním se společnosti (<http://www.zdn.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/separacni-uzkostna-porucha-v-detstvi-157716>). Další nemocí vyskytující se v dětství je emoční porucha vyhýbání se jídlu, která je na pomezí mezi mentální anorexií a emoční poruchou. Děti trpící poruchou příjmu potravy často uvádí jako důvod to, že tohle jídlo nejí, že jim bude určitě špatně, jídlo které mají sníst nespolknou, budou se dusit, pozvrací se a často si po jídle stěžují na bolesti břicha.

### ***3.3.3 Mentální anorexie***

Anorexia nervosa je porucha příjmu potravy, pramenící z neurotické ztráty chuti k jídlu. Postihuje zejména mladistvé a dospělé ženy, tato nemoc může vést k tělesné a duševní invaliditě končící nezřídka smrtí. Tato nemoc má několik faktorů:

<u>Faktory etiologické (predisponující)</u>	-	individuální, rodinné, sociokulturní.
<u>Faktory spouštěcí</u>	-	puberta, změna v nárocích prostředí, ztráta sebevědomí, somatické onemocnění, narušení rodinné rovnováhy.
<u>Faktory udržující</u>	-	hladovění, percepční poruchy, představa štíhlosti, zvracení, změny endokrinní, oslabené ego.

### ***3.3.4 Mentální bulimie***

Termín mentální bulimie poprvé použil profesor Russell v roce 1979. Bulimie je charakterizována zejména záchvaty přejídání spojené se zvracením a přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Extrémní kontrola tělesné hmotnosti je spojena střídavě s obdobím hladovění a extrémního cvičení. Pacienti trpící touto nemocí nemusí vždy nuceně zvracet, mohou používat i jiný purgativní způsob kontroly své váhy. Proto bulimiky rozdělujeme na dvě skupiny – purgativní a nepurgativní (HAINER a kol., 2004). Mentální bulimie se vyskytuje většinou u dívek a žen kolem 16.- 18. roku života, zcela výjimečně u 13ti letých. Mentální bulimie bývá spjata s mentální anorexií, kdy pacientky v minulosti často mentální anorexií trpěly. Také symptomy těchto dvou

nemocí si jsou velice podobné, zejména postoj vůči tělesné hmotnosti a tvaru postavy. U mužů se tato nemoc vyskytuje velice sporadicky. Tato nemoc může zapříčinit další zdravotní obtíže, kterými jsou bolesti břicha, zvětšení slinných žláz, bolesti v krku, narušení rovnováhy tekutin v těle, což způsobuje hypokalémii (tj.: apatie, deprese, úzkostnost, nechut' k jídlu, celková slabost), která má vliv na nepravidelnost srdečního rytmu (NEVORAL, 2003).

## **4. PREVENCE ZDRAVÍ**

### **4.1 Sport a fyzická aktivita**

Fyzická aktivita je velice významným faktorem v prevenci i léčbě celé řady nemocí, jako je obezita, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, onemocnění pohybového aparátu. Pohybová aktivita by neměla být prováděna bez adekvátní nutriční podpory. Měla by být vždy přijímána zdravá racionální strava (adekvátní množství potravin – mléčné výrobky, obilniny, maso, živočišné produkty, ovoce, zelenina) a dostatečná hydratace (SVAČINA, BRETŠNAJDROVÁ, 2008). Je vždy třeba brát v potaz rozdíly ve složení stravy adolescentního sportovce a dospělého sportovce. Sportující děti by měly mít vždy vydatnější stravovací návyky než nesportující děti, jelikož jejich výdej energie se značně liší. Požadavky na příjem energie se liší dle aktivity, kterou dítě provádí, dále také závisí na tělesné velikosti, rychlosti růstu, tělesném složení, sexuálním vývoji. U dětí, které sportují, jsou sledovány jejich růstové faktory – hmotnost ku tělesné výšce, tělesná výška, body mass index (BMI) a lean body mass index (LBM). LBM se stanovuje pomocí kožních řas, které jak jsem se již zmiňovala, jsou měřené kaliperem. Děti a adolescenti mají oproti dospělým vyšší metabolickou potřebu v přepočtu na LBM (NEVORAL, 2003).

### **4.2 Pobyty venku**

Žádná z publikace, ani žádný výzkum neuvádí, kolik času by dítě předškolního věku mělo přesně trávit venku. Každopádně pobyt na čerstvém vzduchu je nenahraditelný a pro organismus velice prospěšný. V mateřské škole je podle denního řádu povinný pobyt venku minimálně na 30 - 60 minut. Jsou ale jasně dané limity kdy ven s dětmi jít a kdy je pobyt venku pro dítě již nevhodný. Toto nařízení lze najít ve vyhlášce č. 410/2005 Sb. O hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělání dětí a mladistvých. Tato vyhláška, konkrétně §21 odstavec 2, který upravuje v provozovnách a zařízeních pro výchovu a vzdělání denní dobu pobytu venku zpravidla 2 hodiny dopoledne a odpoledne se řídí délkou pobytu dětí předškolního věku v zařízení.

V zimním i letním období se doba pobytu upravuje podle venkovní teploty, kdy může být pobyt zkrácen, nebo zcela vynechán. A to při nepříznivých klimatických podmínkách, či vzniku smogové situace (SBÍRKA ZÁKONŮ, 2005).

### **4.3 Spánek**

Spánek je uváděn jako celkový útlum činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů. Spánek má význam především pro paměť, učení, schopnost soustředit se. Nedostatek spánku může zapříčinit snížení duševních schopností. Jsou popisovány dvě fáze spánku – spánek REM a spánek nREM (HARTL, HARTLOVÁ, 2000). U dětí se doba spánku liší, novorozenci mají tendenci spát 15-18 hodin denně, batolata 12-14 hodin denně, dítě předškolního věku kolem 10-12 hodin denně. Předškolní dítě chodí spát obvykle mezi sedmou a devátou hodinou večerní a budí se kolem šesté až osmé hodiny ranní. Třileté děti mají potřebu spát i přes den, pětileté děti tuto potřebu již skoro nemají. Potřeba spánku se postupem času stále více zkracuje. Dostatek spánku dítěti napomáhá k uspořádání nových informací a poznatků, které během dne získalo, je to doba, kdy je u dítěte nejvíce vylučován růstový hormon a buduje se u dítěte nervový systém (BACUS, 2004).

### **4.4 Režim dne**

Den by měl být uspořádán tak, aby respektoval biorytmus dětí, jelikož během dne dochází ke kolísání křivky výkonu. Proto je nutno zachovávat pravidelnost a rytmus, a to v souladu s tím, že dítě předškolního věku během dne přechází z domácího prostředí do prostředí mateřské školy. Tento přechod by měl být zcela harmonický a neměl by dítě vystavovat stresu. Dětem by neměl být zamezován spontánní pohyb a prostor pro spontánní hry. Intervaly mezi jídly by měly být maximálně 3 hodiny. Pobyt venku by měl být dle vyhlášky minimálně 2 hodiny denně. Dítě v předškolním věku má stále potřebu spánku během dne, děti 3 – 4 leté přibližně 2 hodiny, 4 – 5 let po dobu 1 hodiny, dítě 6ti leté 30 minut – 1 hodinu odpočinku denně. Po celý den by dítě mělo mít kromě potřeby spánku také zajištěno vše pro naplnění ostatních fyziologických potřeb, jako je jídlo, pití, WC. Dítě v mateřské škole má denní režim upraven na dobu, kdy si může hrát, jít ven, mít dodržen interval mezi jídly, dobu odpočinku, a to vše v ohledu na jeho individuální potřeby (HAVLÍNOVÁ, VENCÁLKOVÁ, 2006).

## 5. ZÁKLADNÍ PŘEDPISY ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

### 5.1 Historie

Krátce do historie školního stravování, kterým do časopisu *Výživa a potraviny* přispěly svým článkem Ing. Eva Šulcová a Bc. Alena Strosseorová, které uvádí, že první kroky ve zrodu školního stravování, byly zaznamenány krátce po druhé světové válce, kdy byly zařazeny pro školní děti přesnídávky pořizované ze zásob United Nations Relief and Rehabilitation Administration (UNNRA). UNNRA byl první projekt mezinárodní humanitní a rozvojové společnosti pod hlavičkou Spojených národů, který měl jako hlavní účel zabránit hladu a epidemiím nakažlivých chorob. Na přelomu 40. a 50. let vznikly první školní jídelny z iniciativy obcí a škol. Roku 1953 je péčí o školní stravování pověřeno Ministerstvo školství. Vychází první vyhláška, která určuje odpovědné orgány, výši nákladů na potraviny a výši úhrady za stravování. O deset let později, tedy roku 1963, jsou vyhlášeny výživové normy pro školní stravování. V okresech se postupně zřizují výchovná střediska školního stravování, později i v krajích. Začnou se zřizovat jídelny, které jsou přímo součástí škol. Střediska metodicky vedou a kontrolují činnost školních jídelen, zajišťují vzdělávání pracovníků, později výuku učňů oboru kuchař pro potřeby školního stravování. Poplatky za stravování stačí pokrýt nároky optimálních výživových norem přibližně ze 70%, není politická vůle zatížit rodiče zvýšením poplatků tak, aby bylo možno dosáhnout výživového optima. Kolem 70. let kvalita poněkud zaostává pro neochotu zatížit rodiče vyššími poplatky, které vznikají z důvodů problematického zásobování potravinami. Školní jídelny mají soustavné problémy s technickým vybavením, jsou převedeny na samostatné zařízení tehdejších národních výborů, mají vlastní rozpočet a zařízení. Po r. 1990 se zánikem okresů zanikla střediska školního stravování. MŠMT postupně omezuje vlastní působení na naprosté minimum, tím se jídelny v naprosté většině staly součástí škol. Poplatky byly upraveny tak, aby umožnily dosáhnout výživového optima, školní stravování se začalo zcela řídit tzv. spotřebním košem. Spotřební koše zajišťovaly průměrnou spotřebu potravin na 1 strávnicka za měsíc. O metodickou pomoc se výhradně stará Společnost pro výživu, která zajišťuje Zpravodaj školního stravování, konference o výživě, kurzy a receptury.

## 5.2 Současnost

Současné školní stravování má svá pozitiva i negativa. Navazuje na dlouholetou tradici prověřenou zkušeností několika generací. Ke své práci využívá poznatky z oboru zdravé výživy, která neustále prochází inovací v oblasti stravování, zdravé stravy a zdravého životního stylu tak, aby vyhovovala ve všech aspektech. Školní jídelny prochází modernizací, musí splňovala všechna přísná hygienická a technologická pravidla, která jsou požadována jak národními předpisy, tak Evropskou unií. MŠMT dále působí jako orgán pověřený péčí o školní stravování, ale jeho činnost v posledních letech nebyla prakticky patrná. Od roku 1990 se školní jídelny staly součástí škol, velké jídelny i samostatnými právními subjekty. Při zavedení úsporných opatřeních ve školách dochází k snižování počtu pracovníků, což bohužel dopadá viditelně na stravování, jelikož někdy snížení pracovní síly zajde až za únosnou mez. V současné době neexistuje povinnost ani možnost dalšího vzdělání pracovníků jídelen, s výjimkou hygienických předpisů (<http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>).

## 5.3 Legislativa školního stravování

Každá lidská činnost musí být podřízena stanoveným pravidlům, jelikož právní normy jsou součástí našeho života. V České republice máme Právní řád, který rozlišuje zákonné normy (Listina práv a svobod, Ústava, Zákony) a podzákonné normy (nařízení vlády, vyhlášky) a také předpisy regionální (nařízení krajů, obcí, obecně závazné vyhlášky). V mateřských školách a jiných školních zařízeních stravování zajišťuje školský zákon č. 561/2004 Sb. a prováděcí vyhlášky Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy ČR č. 107/2004 Sb. o školním stravování (ŠULCOVÁ, 2007).

### 5.3.1 Vyhláška č.107/2005 O školním stravování

Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování ve znění vyhlášky č. 107/2008 Sb. nabývá svými změnami platnosti k 1.1.2012. Tato vyhláška je směrodatná pro všechna školní zařízení, včetně mateřských škol. Obsahuje 5 paragrafů, které se zabývají:

§1.Úvodním ustanovením, ve kterém je popsáno školní stravování, jakými výživovými normami se řídí a v jakém finančním rozpětí.

§2. Organizací školního stravování, se zaměřuje na provozovatele stravovacích služeb, na prostory určené ke stravování.

§3. Řízení školního stravování a jejich provoz. V tomto paragrafu jsou uvedeny typy zařízení školního stravování, jako je školní jídelna, vývařovna a výdejna.

§4. Rozsah služeb školního stravování. Zde je vymezen rozsah služeb poskytovaných provozovnou šk. stravování. Zaměřují se zde na typ jídla podávaného v rámci stravování, jako je snídaně, přesnídávka, předkrm, oběd, večeře, druhá večeře, nápoj... Každý strážník má právo na jedno jídlo denně. Dítě v mateřské škole má právo denně odebrat:

- 1.) oběd, jedno předcházející a jedno navazující doplňkové jídlo, je-li vzděláváno ve třídě s celodenním provozem.
- 2.) oběd a jedno předcházející doplňkové jídlo, nebo oběd a jedno navazující doplňkové jídlo, je-li vzděláváno ve třídě s polodenním provozem,
- 3.) hlavní a doplňková jídla podle odstavce 1 s výjimkou druhé večeře, je-li vzděláváno ve třídě s internátním provozem.

§5. Úplata za školní stravování v zařízeních školního stravování řízených státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí. Zde je vysvětlen finanční normativ, který se udává podle cen potravin na jednoho strážníka za den. V mateřské škole jsou uvedeny tyto finanční limity:

Tabulka III.: Finanční limity na nákup potravin u věkové kategorie 3-6 let

<b>Věkové skupiny strážníků, hlavní a doplňková jídla</b>	<b>Finanční limity Kč/ den/ strážník</b>
snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
na nápoje	3,00 až 5,00
celkem celodenní	45,00 až 75,00

Zdroj: (<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1?highlightWords=107%2F2005>)

Doslovné znění vyhlášky je uvedeno v příloze č. 2 této práce.

## 5.4 Základní principy školního stravování v MŠ

Pro správný růst a vývoj dítěte se strava v mateřské škole upravuje podle takzvaného spotřebního koše. Spotřební koš je dán vyhláškou č.107/2005 Sb., hodnoty spotřebního koše jsou v této vyhlášce uvedeny v příloze č.1. Vyhláška rozlišuje dva spotřební koše, koš konvenční a vegetariánský. Jsou zde uvedeny potraviny, které by měly být ve stravě dětí denně zastoupeny v různém množství. Tyto potraviny jsou rozděleny do 10 skupin na maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, zeleninu, ovoce, brambory a luštěniny. Množství těchto potravin je vypočítané pro dítě podle nutričních hodnot, které by daná potravina měla pro správný růst a vývoj dětského organismu a dítěte samotného v daném věku obsahovat. Dítě v mateřské škole může denně odebrat 3 jídla. Tato jídla by měla pokrýt přibližně 60% spotřebního koše. Musíme počítat s tím, že dítě se stravuje také mimo školní zařízení. Hodnoty spotřebního koše nelze plnit každý den tak, aby byly zastoupeny veškeré potraviny, proto se počítá celková splněná norma po měsíci (ŠULCOVÁ, 2007).

Tabulka IV.: Průměrná spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka ve věku 3-6let dle vyhlášky č.107/2005 Sb.

Věková skupina 3-6 let	Druh a množství potravin v g/strávnick	
Přesnídávka, oběd, svačina:	Celodenní stravování:	
Maso	55	114
Ryby	10	20
Mléko tekuté	300	450
Mléčné výrobky	31	60
Tuky volné	17	25
Cukr volný	20	40
Zeleniny	110	190
Ovoce	110	180
Brambory	90	150
Luštěniny	10	15

Zdroj: (<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1?highlightWords=107%2F2005>)



### ***5.4.1 Zásady pro sestavení jídelního lístku v MŠ***

1. Dodržení spotřebního koše, hodnot stravy po energetické a biologické stránce
  - co se týká tuků, rovněž nutné dodržovat poměr rostlinných vůči živočišným tukům a to v poměru 2:1 (například pomazánky v MŠ připravujeme nejen z tuků rostlinných, ale i másla, nebo můžeme přidat i sádlo, řepkový olej, olivový olej).
  - co se týká cukrů, je vhodné děti navyknout na méně sladké nápoje a pokrmy, vyvarovat se používání umělých sladidel.
2. Při výběru pokrmu bereme v potaz věk dětí v mateřské škole.
3. Nabídku potravin přizpůsobit ročnímu období, zařazovat sezónní potraviny.
4. Jídlo podávat tak, aby bylo také esteticky „chutné“, dbát na pestrost ve výběru potravin, abychom zajistili kvalitní přísun živin, vitamínů a minerálů.
5. Různorodost pokrmů tak, aby bylo syté, chutnalo, bylo barevně pestré, aby každý den neměl pokrm stejnou konzistenci a obměňovat technologickou úpravu (pečení, dušení, smažení...).
6. Při utváření jídelního lístku se stanovuje nejdříve hlavní jídlo, snídaně, svačina, polévka a nakonec dezert (PACKOVÁ, 2007).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 6. CÍLE A ZÁMĚRY VÝZKUMU

Záměrem a cílem tohoto výzkumu je provedení analýzy reálných (objektivních) možností pro zajištění optimálního stravování v podmínkách vybrané mateřské školy a dále postižení názorů dětí z této mateřské školy na zdravé, resp. chutné, potraviny. Výstupem komparace bude naznačení odpovědi na otázku, do jaké míry může mateřská škola ovlivnit stravovací návyky které si dítě přenáší z rodiny a tedy do jaké míry je v tomto kontextu možné utváření vhodných výživových návyků dětí. Adekvátními metodami jsem také provedla zjištění náhledu dětí na tyto aktivity a navrhla doporučení pro úpravu jídelního lístku k dosažení správných norem spotřebního koše v MŠ.

Realizace výzkumu problematiky výživy v mateřské škole proběhlo ve dvou etapách. První etapě jsem se zabývala nutričním rozbohem spotřebního koše. Výsledkem analýzy je zjištění, do jaké míry splňuje MŠ normy a realizuje pravidla výživy v rámci svého stravovacího režimu. Druhá etapa výzkumného projektu obsahovala řízený rozhovor s dětmi. Tento rozhovor jsem předem prokonzultovala s třídní učitelkou v mateřské škole, ve které jsem daný rozhovor uskutečnila, aby byl v souladu se školním vzdělávacím plánem MŠ. Děti jsem se formou otázek ptala na potraviny které jim chutnají, potraviny které nemají rády a zda mi vyberou potraviny, které si myslí, že jsou zdravé. Výstupem je shromáždění názorů a pohledů dětí na stravu a zjištění, jaký způsobem ony vybírají své pokrmy.

#### **VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY:**

Předpoklad č.1 – Lze předpokládat, že stravovací režim mateřské školy respektuje zásady pro naplnění hodnot spotřebního koše?

Předpoklad č.2 – Lze předpokládat, že většina dětí bude mezi své potraviny řadit takové, které neodpovídají zásadám zdravého životního stylu a zdravé výživy.

## **7. CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO PROSTŘEDÍ MŠ U PRAMENE, ČESKÉ BUDĚJOVICE**

### **7.1 Charakteristika školky**

Mateřská škola „U Pramene“ jako jediná mateřská škola na Českokobudějovicku pracuje od roku 1997 podle projektu Světové zdravotnické federace, která má název „Škola podporující zdraví“. Tato mateřská škola má jako hlavní cíl nabídnout dětem i rodičům zdravé a bezpečné prostředí podporující aktivní fyzický růst dětí, emoční uspokojení, sociální zkušenosti, respekt k vývojovým a individuálním potřebám a otevřené partnerství pro rodiče. Zdraví je hodnota, kterou zohledňují při plnění všech cílů. Tuto mateřskou školu navštěvuje 136 dětí. Používají metodu učení, která je založena na spontánní hře a vychází z prožitku situace. Jako cíl filozofie podpory zdraví je aby se děti, které navštěvují tuto mateřskou školu, naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránící zdraví. Zdraví je v této MŠ chápáno jako subjektivní pocit životní pohody, souladu a harmonie, kterou si zde každé dítě uvědomuje podle míry své zralosti. Tato MŠ patří do programu škol podporující zdraví ([www.program-spz.cz](http://www.program-spz.cz)).

### **7.2 Stravovací systém MŠ U Pramene**

#### ***7.2.1 Jídelní lístek***

Jídelní lístek je v této mateřské škole sestavován vždy na jeden celý týden, kdy je vyvěšen k nahlédnutí na informační nástěnce pro rodiče. Stravovací režim se skládá ze svačiny, která začíná od 6:30 do cca 9:00 hodin, kdy si každé dítě může postupně (dle uznání své potřeby hladu) přijít ke stolečku a vzít si svačinu, každou středu mají takzvanou „mazací“, kdy si každé dítě vezme rohlík či chléb a namaže si ho samo připravenou pomazánkou. Oběd je v 11:30 a skládá se z polévky a hlavního jídla, druhá svačinka je od 14:15 do 16:30. Dětem je umožněn po celý den přístup k várnici s pitím, pokud jdou děti odpoledne ven na zahradu, je jim várnice s pitím donesena i tam. (Denní režim mateřské školy k nahlédnutí v příloze č.3.)

### 7.2.2 Stravné

Stravné je placeno rodiči vždy k 1. dni následujícího měsíce. Základní částka za stravné na měsíc činí 420,- Kč. Je varianta i „osvobození“ od úplaty za stravné, pokud je rodič ze sociálně slabé vrstvy. Osvobozen od úplaty za stravné je například:

- Rodič, který pečuje alespoň o jedno nezaopatřené dítě, které je dlouhodobě nemocná, dlouhodobě zdravotně postižené.
- Zákonný zástupce předškolního dítěte, které by mělo 1. září nastoupit do ZŠ (nejvýše 12 měsíců).
- Jeden z rodičů, který pečuje o nezaopatřené dítě, je dlouhodobě zdravotně postižený.
- Jeden z rodičů, který pečuje o nezaopatřené dítě, je nezaopatřeným dítětem a je dlouhodobě zdravotně postižený nebo nemocný.
- Zákonný zástupce dítěte, který pobírá dávky pomoci v hmotné nouzi, přiznané na rozhodnutí Úřadu práce ([www.msupramene.cz/platby](http://www.msupramene.cz/platby)).

Tabulka V.: Platby za stravné

Druh jídla	Děti do 3 do 6 let	Děti od 7 let
Přesnídávka	6,- Kč	6,- Kč
Oběd	17,- Kč	18,- Kč
Svačina	6,- Kč	6,- Kč
Celodenní	29,- Kč	29,- Kč

Zdroj: ([www.msupramene.cz/platby](http://www.msupramene.cz/platby))

## 8. PRVNÍ ETAPA VÝZKUMU - NUTRIČNÍ ROZBOR PLNĚNÍ SPOTŘEBNÍHO KOŠE

### 8.1 Jídelní lístek za období 1.12 – 23.12. 2011

Tabulka VI.: Jídelní lístek MŠ U Pramene

Den v týdnu	Druh chodu	Pokrm
1.12.	SVAČINA	- zakysaná smetana s borůvkami, rohlík, čaj
	OBĚD	- polévka brokolicová, rybí filé po mlynářsku, šťouchaný brambor, zeleninová salát, čaj
	SVAČINA	- šestizrná bagetka, královská pomazánka, jablko, čaj
2.12.	SVAČINA	- zapečený sýrový toast, karotka, mléko, čaj
	OBĚD	- vývar s těstovinou, chili noc carne, chléb, čaj
	SVAČINA	- domácí pečivo, jablko, mléko, čaj
5.12.	SVAČINA	- chléb, pomazánka z lososa, jablko, mléko, čaj
	OBĚD	- polévka masová krémová, bramborové placičky, špenát, čaj
	SVAČINA	- sojový rohlík, celerová pomazánka, okurka, čaj
6.12.	SVAČINA	- mléčná rýže, piškot, čaj
	OBĚD	- vývar s celestýnskými nudlemi, hovězí guláš, těstoviny, čaj
	SVAČINA	- rohlík, šunková pěna, červená paprika, čaj
7.12.	SVAČINA	- marocko chléb, máslo, mandarinka, ochucené mléko, čaj
	OBĚD	- zelňačka, košický řízek, bramborová kaše, ledový salát, čaj
	SVAČINA	- večka, tavený sýr, jablko, čaj
8.12.	SVAČINA	- rohlík, medové máslo, banán, čaj
	OBĚD	- polévka prácheňská, kuřecí játra na cibulce, rýže, okurka, čaj
	SVAČINA	- maková hvězdička, jablko, kakao, čaj

9.12.	SVAČINA	- chléb Zábrdovický, drožděová pomazánka, kedluben, mléko, čaj
	OBĚD	- polévka čočková, masové nudličky, brambor, čaj
	SVAČINA	- domácí pečivo, jablko, mléko, čaj
12.12.	SVAČINA	- chléb, pomazánka z rybiček v tomatě, jablko, mléko, čaj
	OBĚD	- polévka gulášová, špagety, baby kečup, strouhaný sýr, čaj
	SVAČINA	- grahamová vecka, masová pomazánka, karotka, čaj
13.12.	SVAČINA	- ovesná kaše, jablko, čaj
	OBĚD	- vývar s těstovinou, kuřecí nudličky na žampionech, rýže, ledový salát, čaj
	SVAČINA	- rohlík, královská pomazánka, hroznové víno, čaj
14.12.	SVAČINA	- moskevský chléb, máslo, mandarinka, mléko, čaj
	OBĚD	- polévka zeleninová, pečený králík, bramborový knedlík, kysané zelí, čaj
	SVAČINA	- graham, sýrová pomazánka, jablko, čaj
15.12.	SVAČINA	- bageta, vaječná pomazánka, červená paprika, čaj
	OBĚD	- bramboračka, krachová kaše, dušená šunka, chléb, okurka, čaj
	SVAČINA	- chléb, máslo, pažitka, jablko, čaj
16.12	SVAČINA	- podmáslový chléb, máslo, plátkový sýr, kiwi, mléko, čaj
	OBĚD	- polévka rajská, obalovaná treska s brokolicí a sýrem, šťouchaný brambor, mrkvový salát s jablky, čaj
	SVAČINA	- domácí pečivo, jablko, mléko, čaj
19.12.	SVAČINA	- bramborový chléb, pomazánka z lososa, karotka, čaj
	OBĚD	- polévka frankfurtská, dukátové buchtičky s krémem, mléko, čaj

	SVAČINA	- vícezrnný dala mánek, česneková pomazánka, jablko, čaj
20.12.	SVAČINA	- zapečený sýrový toast, jablko, čaj
	OBĚD	- polévka květáková, řízek z rybího filé, bramborový salát, čaj
	SVAČINA	- FIT chléb, celerová pomazánka, kiwi, čaj
21.12.	SVAČINA	- slunečnicový chléb, máslo, hruška, bílá káva, čaj
	OBĚD	- polévka zeleninová, kuře na paprice, houskový knedlík, čaj
	SVAČINA	- ovocné musli, jablko, mléko, čaj
22.12.	SVAČINA	- bageta DUO, rozhuda, paprika, mléko, čaj
	OBĚD	- polévka kapustová s rýží, hovězí kousky po Znojemsku, těstoviny, čaj
	SVAČINA	- bankéřka, jablko, kakao, čaj
23.12.	SVAČINA	- zeleninový salát se zakysanou smetanou, pečený toast, čaj
	OBĚD	- polévka z míchaných luštěnin, rizoto s vepřového masa, sýr, salát z červené řepy, čaj
	SVAČINA	- domácí pečivo, jablko, čaj

\* Děti mají zajištěný pitný režim během celého dne.

Zdroj: MŠ U Pramene

## 8.2 Bilance spotřebního koše

Bilance spotřebního koše za období 1.12. – 23.12.2011. Za regulaci spotřebního koše a sestavením jídelníčku na každý měsíc je odpovědná vedoucí kuchyně. Ta k výpočtu bilance spotřebního koše používá program, který usnadňuje výpočet a přehled splněných, či nesplněných norem spotřebního koše. Bilance potravin je velice důležitá, na konci každého měsíce se spotřební koš pomocí tohoto programu vyhodnocuje a zakládá do šanonů k pozdějšímu doložení. K výpočtu této bilance spotřebního koše byly použity informace z jídelního lístku v tabulce č. VI.

Tabulka VII.: Bilance spotřebního koše za měsíc prosinec 2011

Skupina potravin:	Jednotka:	Norma:	Skutečnost:	Rozdíl:	splněno v % :
Maso	g	165837	138851	- 26986	83,73%
Ryby	g	28091	33654	5563	119,80%
Mléko	g	570366	220000	- 350366	38,57%
Mléčné výr.	g	75867	98240	22373	129,49%
Tuky volné	g	36855	12753	- 24102	34,60%
Cukry volné	g	54541	31476	- 23065	57,71%
Zeleniny	g	266023	240405	-25618	90,37%
Ovoce	g	240910	415900	166890	167,02%
Brambory	g	248113	1822300	- 65813	73,47%
Luštěniny	g	22456	23100	644	102,87%

### 8.2.1 Zhodnocení bilance spotřebního koše

- MASO – V této skupině byl spotřební koš naplněn cca 84%. Doporučila bych zařadit větší konzumaci masa, především bych zařadila drůbeží, či hovězí.
- RYBY – Tato skupina byla naplněna na více než 100%, tuto skutečnost bych pouze drobně snížila a to právě třeba zařazením místo ryby krutím masem. Rybí maso je velice výživově přínosné, obsahuje lehce stravitelné bílkoviny a vitamíny B1, B2, vápník, hořčík, fosfor a jód. Především chválím za začazení lososa do jídelníčku.
- MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY – Tyto kolonky jsou sice ve spotřebním koši rozděleny, ale při dopočtu naplnění spotřebního koše v této skupině jsou sečteny dohromady. Z 200% mají tyto potraviny splněno 168%. Koš je tedy nadprůměrně splněn. Zařadila bych do jídelníčku místo časté konzumace neochuceného mléka také jako nápoj kakao, či bílou kávu. V jídelníčku této MŠ naprosto chybí ovesné, rýžové, krupičné kaše a například jako dezert pudink. Zařazení těchto produktů by napomohlo i k zvýšení volných cukrů, které jsou pouze průměrně splněny.



- TUKY VOLNÉ – Zde je norma velice podprůměrně naplněna, má pouze 34,6%. Doporučila bych do jídelníčku zařadit olivový olej, například při úpravě ryb, nebo na zeleninové saláty, používat také více másla a sýrů.
- CUKRY VOLNÉ – Tato skupina je splněna z 57,71%. Bylo by vhodné obohatit jídelníček o džusy, šťávy, jelikož v tomto ohledu je jídelníček velice chudý. Děti mají každý den k pití čaj, popřípadě mléko. Potravinou obsahující volné cukry jsou také med, třtinový cukr, hroznový cukr... bylo by tedy přínosné sladit čaje například těmito sladidly.
- ZELENINA - Je v naprosté normě spotřebního koše.
- OVOCE – Přesahuje normu o 67%, zde tento přesah není nijak zdraví ohrožující. Při konzumaci ovoce se zvyšuje i volný cukr, a to napomáhá ke splnění normy volných cukrů. Pouze mě zarazila skutečnost, že děti mají skoro již stereotypní přísun ovoce, skoro pokaždé se jedná o jablko. Doporučuji ovoce obměňovat např. o banán, kiwi, hrušky, švestky, mandarinky...
- BRAMBORY – Byly ve spotřebním koši nadprůměrně splněny.
- LUŠTĚNINY – Zcela splňují normu.

## **9. DRUHÁ ETAPA - NÁHLED NA STRAVU Z POHLEDU DĚTÍ**

Cílem zkoumání se stala třída ve Zdravé mateřské škole. V této třídě je nahlášeno 23 dětí věkové skupiny 3-6let a děti sedmileté s odkladem školní docházky. Pro můj zkoumaný problém jsem si vybrala polostrukturovaný rozhovor, kdy jsem si zvolila skupinu 12ti dětí ve věku 4-7 let, 5 dívek ve věku 4-7let a 7 chlapců ve věku 4 - 7 let. Těmto dětem jsem předložila karty s obrázky potravin (viz. příloha č. 5) u kterých mi měly říci, jaké potraviny preferují (jedí rády) a jaké jim nechutnají. Z potravin, které vybraly, že je mají rády, mi poté roztřídily skupinu zdravých a nezdravých. Sledovala jsem, zda mají tyto děti již v předškolním věku povědomí o tom, jaké potraviny jsou pro jejich zdraví přínosné a jaké jsou méně vhodné pro častou kontumaci. Výběr otázek a souvisejících obrázků byl proveden po konzultaci s učitelkami MŠ a to tak, aby byl zohledněn školní vzdělávací program MŠ. Tento program deklaruje, že se problematice zdravé výživy dětí MŠ věnuje soustavně a předpokládala jsem proto, že děti byly s danou problematikou v rámci různých aktivit učitelkami obeznámeny.

Karty obsahovaly tyto potraviny: jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, mléko, sýr, zmrzlina, džus, uzeniny, maso, hranolky, chipsy, pečivo, koláč, česnek. Každé dítě nejprve jednotlivé potraviny pojmenovalo, abych věděla, že opravdu vše uvedené na obrázku znají.

Těmto dětem jsem kladla 3 otázky:

***1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?***

***2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?***

***3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?***

V následující části prezentuji zpracované výroky dětí, které jsem zaznamenala na diktafon a následně jsem je utřídila a kategorizovala tak, aby je bylo možné porovnat a vyhodnotit. V textu dále uvádím jednotlivé reprezentativní výroky pod smyšlenými jmény dětí a s uvedením jejich reálného věku.

## 9.1 Prezentace výroků dětí

Adélka -5let:

### **1) CO RÁDA JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- sýr, hranolky, zmrzlinu, rajské jablko, mléko, jogurt, chipsy, koláče, rohlík, salám, maso, jablko, mléko,

### **2) CO NERADA JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- česnek, mrkev, brambory, kedluben, sušené ovoce, pomeranč

### **3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- sýr, rajské jablko, mléko, jogurt, koláče, rohlík, maso

Markétka – 4roky:

### **1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- brambory, zmrzlina, salám, rohlík, maso, koláče, brambůrky, džusy, mléko, banán, mrkev, pomeranč, jablko

### **2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- hranolky, rajčata, česnek, paprika, jogurt, kedluben

### **3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- zmrzlina, pomeranč, sýr, chipsy, jablko, džus, banán, maso, salám, brambor

Kristýnka - 7let:

### **1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambor, mrkev, rajské jablko, kedluben, mléko, sýr, džus, uzeniny, pečivo, koláč, česnek

### **2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- maso, brambory, jogurt

### **3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambor, rajské jablko, kedluben, mléko, pečivo, česnek

Nikola - 4roky:

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, mléko, sýr, zmrzlina, džus, uzeniny, maso, hranolky, chipsy, pečivo, koláč, česnek

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- nic

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- česnek

Šárka – 6let:

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- rajské jablko, mrkev, kedluben, paprika, sýr, pomeranč, jablko, sušené ovoce, jogurt, brambor, džus, zmrzlina, mléko, brambůrky, česnek, rohlíky

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- koláče, hranolky, maso, uzeniny

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- chipsy, zmrzlina, rohlík

Lukáš – 7let

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, mléko, sýr, zmrzlina, džus, uzeniny, maso, hranolky, chipsy, pečivo, koláč, česnek

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- vše mu chutná

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambor, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, mléko, sýr, džus, maso, česnek

Honza – 5let

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- uzeniny, jablka, pečivo, chipsy, hranolky, papriky, džus, mléko, jogurt, mrkev, rače

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- pomeranč, maso, sýr, koláče, sušené ovoce, kedluben, brambor, česnek, banán

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambor, mrkev, rajče, kedluben, sýr, džus, maso, uzeniny, hranolky, pečivo, koláč, česnek

Marek – 4roky

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, sýr, zmrzlina, džus, uzeniny, maso, hranolky, chipsy, pečivo, koláč, česnek

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- mléko, jablko, banán

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, sýr, zmrzlina, džus, uzeniny, maso, hranolky, chipsy, pečivo, koláč, česnek

Jiří – 5let

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- jablko, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, kedluben, jogurt, mléko, sýr, zmrzlina, džus, uzeniny, maso, hranolky, chipsy, pečivo, koláč

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- česnek, mrkev, rajče, banán

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- jablko, banán, sušení ovoce, pomeranč, paprika, brambor, mrkev, rajče, kedluben, jogurt, mléko, džus, hranolky, koláč, česnek

Matěj – 6let

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- jablko, banán, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, mléko, zmrzlina, uzeniny, maso, hranolky ,chipsy, pečivo, česnek

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- koláč, džus, jogurt, sýr, sušené ovoce

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- Jablko, banán, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, mléko, uzeniny, maso, pečivo, česnek

Jakub- 6let

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, mléko, sýr, zmrzlina, džus, uzeniny, maso, chipsy, pečivo, koláč, hranolky

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

česnek

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- jablko, banán, pomeranč, mrkev, rajské jablko, jogurt, sýr, zmrzlina, džus, koláč

Tomáš – 7let

**1) CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, mléko, sýr, zmrzlina, džus, uzeniny, maso, chipsy, pečivo, koláč, česnek, hranolky

**2) CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN?**

- vše mu chutná

**3) CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?**

- jablko, banán, sušené ovoce, pomeranč, paprika, brambory, mrkev, rajské jablko, kedluben, jogurt, mléko, sýr, džus, česnek

## 10. DÍLČÍ ZÁVĚRY PRAKTICKÉ ČÁSTI

Výzkum proběhl ve dvou etapách. První etapě jsem se zabývala nutričním rozbohem spotřebního koše. Výsledkem analýzy je zjištění, do jaké míry splňuje MŠ normy a realizuje pravidla výživy v rámci svého stravovacího režimu. Respektování těchto norem považuji za záruku toho, že dítě má zajištěno každodenní stravu v přiměřených intervalech. U některých dětí je mateřská škola v tomto ohledu i jediným prostředkem a možností zajištění zdravého stravování. Většina dětí je již v takto útlém věku zvyklá na stravu z různých rychlých občerstvení. Tato mateřská škola, jak prokázala naše analýza, bohužel není svými financemi schopna dokonalého stravovacího režimu, chybí náklady na zakoupení kvalitnějších potravin. Přebytké peníze nejsou ani na kvalitnější vybavení školní kuchyně, přesto tato MŠ ve vybavení nepatří k nejhorším. Jejich velké plus v přípravě jídla je vybavenost kuchyně konvektomaty, které jsou výborné tím, že zanechávají jídlo i po úpravě velice výživově hodnotné, plné potřebných živin a vitamínů.

Druhá etapa výzkumného projektu obsahovala řízený rozhovor s dětmi. Bohužel se prokázalo, že naši respondenti v dnešní době jsou z rodiny navyklé na stravu, která je upřednostňována rodiči hlavně pro svou rychlou přípravou. Děti v daném kontextu nejčastěji z nabízených potravin vybíraly nezdravou stravu, například preferovaly uzeniny, hranolky, pečivo, sušenky ... Děti si bohužel díky této stravě utvářejí špatné výživové návyky, které se odrážejí i v tom, jakým způsobem jedí v MŠ a zda jim školní pokrmy chutnají. Zaměřila jsem se tedy výzkumem na objektivní ukazatele, první částí uvádím výpočet hodnot spotřebního koše a ve druhé části na subjektivní ukazatel, kterým jsou děti samy, kdy zjišťuji jejich názor na stravu.

### 10.1 Zhodnocení výzkumných předpokladů

**Předpoklad č1: Lze předpokládat, že stravovací režim mateřské školy respektuje zásady pro naplnění hodnot spotřebního koše?**

Touto otázkou jsem se zabývala v kapitole č.8, kde jsem zkoumala jídelní lístek MŠ U Pramene, jejich měsíční rozplánování stravy a zda došlo k naplnění výživových hodnot ve spotřebním koši. Celkově mě jídelní lístek po stránce rozmanitosti jídel nějak zvláště nenadchl. Z 10ti skupin byly v normě naplněny pouze 4 skupiny potravin, a to ryby, mléčné výrobky, ovoce a luštěniny. Pouze z cca 30ti procent, jsou zde zastoupeny

potraviny ve formě mléka a také volných tuků. Tyto potraviny doporučuji více zařadit do jídelníčku dětí a vyrovnat tím procentuální nedostatky k naplnění spotřebního koše tak, aby již nedocházelo k porušování vyhláška č.107/2005 Sb., kterou jsem zde již mnohokrát zmiňovala. Zbytek potravin byl v jídelníčku zastoupen v nadprůměrném počtu. Každý spotřební koš nejde za měsíc naplnit tak, aby vyhovoval vždy ve všech bodech, proto se každá mateřská škola snaží potraviny, které nesplnil naplnit v normě jeden měsíc dodržet v měsíci následujícím. Největším problémem pro naplnění spotřebního koše jsou finanční prostředky mateřské školy, které nejsou dostatečně velké na to, aby se mohl výrazně změnit základ jejich potravin a tím i celková skladba jídelního lístku. Finance se ke konci každého měsíce musí rovnat nule. V příloze č.4 přikládám náhled na finanční normativ MŠ U Pramene, který je za měsíc prosinec. Je zde zcela patrné, že mateřská škola nemá dostatečné finance pro zlepšení kvality jídla na požadovanou úroveň, jelikož za období 1.12 – 23.12.2011 přesáhly určenou částku na nákup potravin o 1.981 Kč. Personál této mateřské školy se snaží jídlo jakýmkoliv dostupným způsobem zpestřit či obměnit. Například při podávání brambor jako přílohy je opečou v konvektomatu. Děti tedy nejedí stále jen brambory vařené. Doporučila bych v této mateřské škole obohatit jídelníček o různé druhy ovoce či zeleniny. Zařadit více druhů mas a obohatit přesnídávky o kaše různých druhů. V pitném režimu zaměnit alespoň jednou do týdne čaj za šťávu či džus, aby pití nebylo tak jednotvárné.

- Na základě vyhodnocených informací konstatuji, že předpoklad č.1 **nebyl splněn.**

**Předpoklad č.2: Lze předpokládat, že většina dětí bude mezi své potraviny řadit takové, které neodpovídají zásadám zdravého životního stylu a zdravé výživy.**

Tento výzkum je z mého pohledu velice subjektivní, jelikož každé dítě může mít mnoho faktorů i rodinných podmínek, podle kterých se rozhoduje pro výběr dané potraviny. Jedním z důvodů může být vliv rodiny, jejich odlišnou kulturou pokud to jsou cizinci, přílišnou konzumací smažených jídel a sladkostí. Každé dítě mělo své specifické pořadí ve výběru potravy. Mladší děti vybíraly mezi zdravé potraviny především potraviny které jim nejvíce chutnají. Mezi zdravými potravinami se tedy objevily často i pokrmy jako jsou hranolky, zmrzlina, chipsy, džus a uzeniny. Starší děti měly již širší obzor v porovnávání zdravých potravin. Příčinou může být také fakt, že jsou v MŠ již několikátý rok a formou her a výkladu o zdraví a potravinách jsou



učitelkou již s potravinami obeznámeny. Formou otázek jsem se dětí ptala zda potraviny na obrázcích poznávají, poté jsem přešla rovnou na kladení otázek - *CO RÁD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN? CO NERAD JÍŠ Z TĚCHTO POTRAVIN? CO SI MYSLÍŠ, ŽE JE Z POTRAVIN, KTERÉ JSI VYBRAL JAKO TVÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY ZDRAVÉ?*

Faktem je, že převážná většina dětí, kterých jsem se dotazovala, má rádo potraviny které nejsou výživově natolik přínosné jako potraviny zdravé. Nejčastější oblíbenou potravinou byla u těchto dětí zmrzlina, hranolky, chipsy, koláče, uzeniny... Ale také se ukázalo že dětem nejsou cizí ani potraviny zdravé, jako je mléko, jogurt, sýr, ovoce a zelenina. Nejméně oblíbenou pochutinou se stal česnek, což je nejspíše zapříčiněno jeho specifickou chutí a aromatem.

Celkově se mi tyto děti jeví jako dobře vedené pro budoucí zdravé stravování. Je jasné, že děti ve věku 4-5 let nemají ještě takové zkušenosti a znalosti v oblasti zdravé stravy. Jedí to, co jim rodiče doma přichystají, nebo usuzují že to co jim chutná je zdravé. Nejsou ve věku, kdy by byly schopny si uvědomit negativa při zvýšené konzumaci některých potravin. Děti 6-7 let již potraviny řadily správně. Jak jsem již uvedla, jedním z důvodů může být fakt, že mají již získané znalosti z MŠ, dalším důvodem může být jejich ucelenější náhled na to co jim chutná a také větší zkušenosti v oblasti jídla. Je vhodné děti každodenně nějakým způsobem seznamovat s novými druhy potravin, ať už jsou to různé druhy ovoce, nebo zeleniny či například i změnou pečiva a nápoje. V mateřské škole bych například o těchto potravinách vyprávěla pohádku a vyzdvihla co je na tomto pokrmu zdravé, dále bych zařadila do pracovních činností práci s těstem, kdy si dítě takový rohlík či chléb může samo upéct. Těmito praktickými ukázkami si dítě ne jen bude vážit potraviny, kterou konzumuje, ale podvědomě mu dáváme základ pro osvojení si základů zdravé výživy.

- Na základě vyhodnocení informací konstatuji, že předpoklad č.2 **byl splněn u mladších dětí.** Zejména tyto děti ve věku 4-5 let rozhodovaly o zdravé stravě z pohledu toho co jim chutná. Děti ve věku 6-7 let byly s poznatky o zdravé výživě a vyhodnocování potravin mnohem lépe, zde na základě získaných informací mohu tento předpoklad konstatovat za **nesplněný.** Nejde přesně určit, zda je vše ovlivněno věkem, pohlavím, poznatky nabytými v mateřské škole, nebo v rodině. Proto, jak jsem již zmínila, je tento výzkum velice subjektivní.

## 11. ZÁVĚR

Závěrem bakalářské práce chci, ve shodě s autorkami Pařízkovou a Lisou, konstatovat, že zdravé dítě je klíčem ke zdraví celé lidské populace (PAŘÍZKOVÁ, LISÁ, 2007). Zdravou výživou, životním stylem a vyživovacími návyky se zabývá mnoho autorů, ze kterých jsem čerpala. Bohužel většina těchto autorů není zaměřena na děti předškolního věku, spíše se objevují publikace o novorozenátech nebo dospělých. Nejlépe zpracovaná publikace se mi jevila „Výživa v dětském věku“ od Jiřího Nevorala (NEVORAL, 2003), dalším velice přínosným autorem je doktor Petr Fořt (FOŘT, 2007). Výživa představuje od dětství jakýsi pilíř pro růst a vývoj každého jedince.

V teoretické části jsem se zabývala především celkovým náhledem na zdravou výživu, popsala jsem zde základní živiny, stravovací návyky, potravinovou pyramidu která nám nastiňuje jaké potraviny a v jakém množství by měl nejen dospělý, ale také dítě konzumovat. Od těchto doporučených potravin se dále odvíjí také množství které by mělo dítě v předškolním věku denně zkonzumovat pro docílení zdravé výživy a vyživovacích návyků. Uvádím zde také poruchy výživového stavu dítěte, které jsou často zapříčiněny špatným stravováním a nevhodnými potravinami. Těmto onemocněním se dá předejít tím že dítě motivujeme ke sportu, pobytu na čerstvém vzduchu, odpočinku, vydatném spánku a zejména naučení dítěte na „režim“. Režim dne má také dítě v mateřské škole. Ať se jedná o režim stravovací nebo pobytu venku... MŠ udává dítěti jakýsi základ pro utváření si hodnot zdravého životního stylu, vyživovacích návyků a celkového pohledu na stravu.

V praktické části se zaměřuji na mateřskou školu která je v programu propojující zdraví. V této mateřské škole se zaměřuji na složení jídelního lístku a naplnění spotřebního koše, který je upravován podle vyhlášky č.107/2005 Sb. Tato vyhláška stanovuje normy, podle kterých by se každá mateřská škola měla řídit. Zaměřuji se zde na skladbu jídelníčku a pomocí analýzy zjišťuji, zda MŠ U Pramene splňuje veškeré požadavky pro naplnění spotřebního koše a pomocí polostrukturovaného rozhovoru zjišťuji náhled dětí na stravu a jejich celkovou znalost zdravé výživy. V prvním zkoumaném problému jsem zjistila, že mateřská škola nespĺnila v daném měsíci naplnění bilance spotřebního koše. Tento fakt jsem zde řešila pomocí návrhu úpravy jídelníčku tak, že jsem jídelníček doplnila o nové, a z výživové hodnoty vydatné, potraviny. Dále jsem navrhla zlepšení pitného režimu o jiné nápoje, než je čaj a mléko. U druhého zkoumaného problému jsem se zaměřila na děti a jejich

povědomí o stravě. Pomocí obrázků znázorňujících jídlo jsem zjišťovala, jaké pokrmy děti preferují a jaké zcela vynechávají. Z výzkumu vyplynulo, že každé dítě má svůj vlastní „apetit“. Některé preferují více zeleniny, některé více smažené pokrmy, nebo sladkosti. U druhého výzkumného problému nejde zcela určit, zda náhled dětí na stravu je striktně dán výchovou v mateřské škole, osobním názorem dětí na to co jim chutná, nebo rodinným prostředím. Tato otázka je stále velice diskutabilní a vede každého k utvoření si svého vlastního pohledu na tuto problematiku.

## 12. SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY:

1. BACUS, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. 1. vyd. Praha 8: Portál, 2004, 174s. ISBN 80-7178-862-7.
2. FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst*. 1. vyd. Praha 7: Grada, 2007, 424s. ISBN 978-80-247-1459-2.
3. HAINER, Vojtěch. A KOLEKTIV. *Základy klinické obezitologie*. 1. vyd. Praha 7: Grada, 2004, 372s. ISBN 80-247-0233-9.
4. HANREICH, Ingeborg. *Jídlo a pití malých dětí*. 1. vyd. Praha7: Grada Publishing, sopl. s.r.o., 2001, 106s. ISBN 89-247-0100-6.
5. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha 8: Portál,s.r.o, 2000, 776s. ISBN 80-7178-303.
6. HAVLÍNOVÁ, Miluše a Eliška VENCÁLKOVÁ. A KOL. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 2. vyd. Praha 8: Portál, s.r.o., 2006, 223s. ISBN 80-7367-061-5
7. KLEINWÄCHTEROVÁ, Hana a Hana ZMÁTLOVÁ. *Výživová potřeba člověka*. 1. vyd. Kyjov: Moravské tiskařské závody, 1988, 57s. ISBN 57-877-88.
8. KLEINWÄCHTEROVÁ, Hana a Zuzana BRÁZDOVÁ. *Výživový stav člověka a jeho zajišťování*. 2. vyd. Brno: NCO NZO, 2005, 102s. ISBN 80-85824-78-7.
9. KRCH, František David. A KOLEKTIV. *Poruchy příjmu potravy*. 1. vyd. Praha 7: Grada, 1999, 255s. ISBN 80-7169-627-7.
10. MÜLLEROVÁ, Dana. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003, 99s. ISBN 80-7254-421-7.
11. NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. Jihlava: H&H Vyšehradská, s.r.o., 2003, 434s. ISBN 80-86022-93-5.
12. PACKOVÁ, Anna. *Zásady pro sestavování jídelních lístků: Výživa a potraviny*, 2007, roč.62, č.5, 80s. ISSN 1211-846X
13. PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ. ET AL. *Obezita v dětství a dospívání: Terapie a prevence*. 2. vyd. Praha 5: Galén, 2007, 239s. ISBN 978-80-7262-466-9.
14. *Sbírka zákonů*, Praha 415: Tiskárna Ministerstva vnitra p.o.,2005, 7492s. ISSN 1211- 1244
15. SVAČINA, Štěpán a Alena BERTŠNAJDROVÁ. *Dietologický slovník*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008, 272s. ISBN 978-80-7387-062-1.

16. ŠULCOVÁ, Eva. *Receptury pokrmů pro školní stravování*. 3. vyd. Praha:Výživaservis s.r.o., 2007, 285s. ISBN 978-80-239-8912-0
17. VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin*. 1. vyd. Tábor: OSSIS, 2002, 334s. ISBN 80-86659-00-3
18. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha1: Karolinum, 2005, 461s. ISBN 80-246-0956-8.

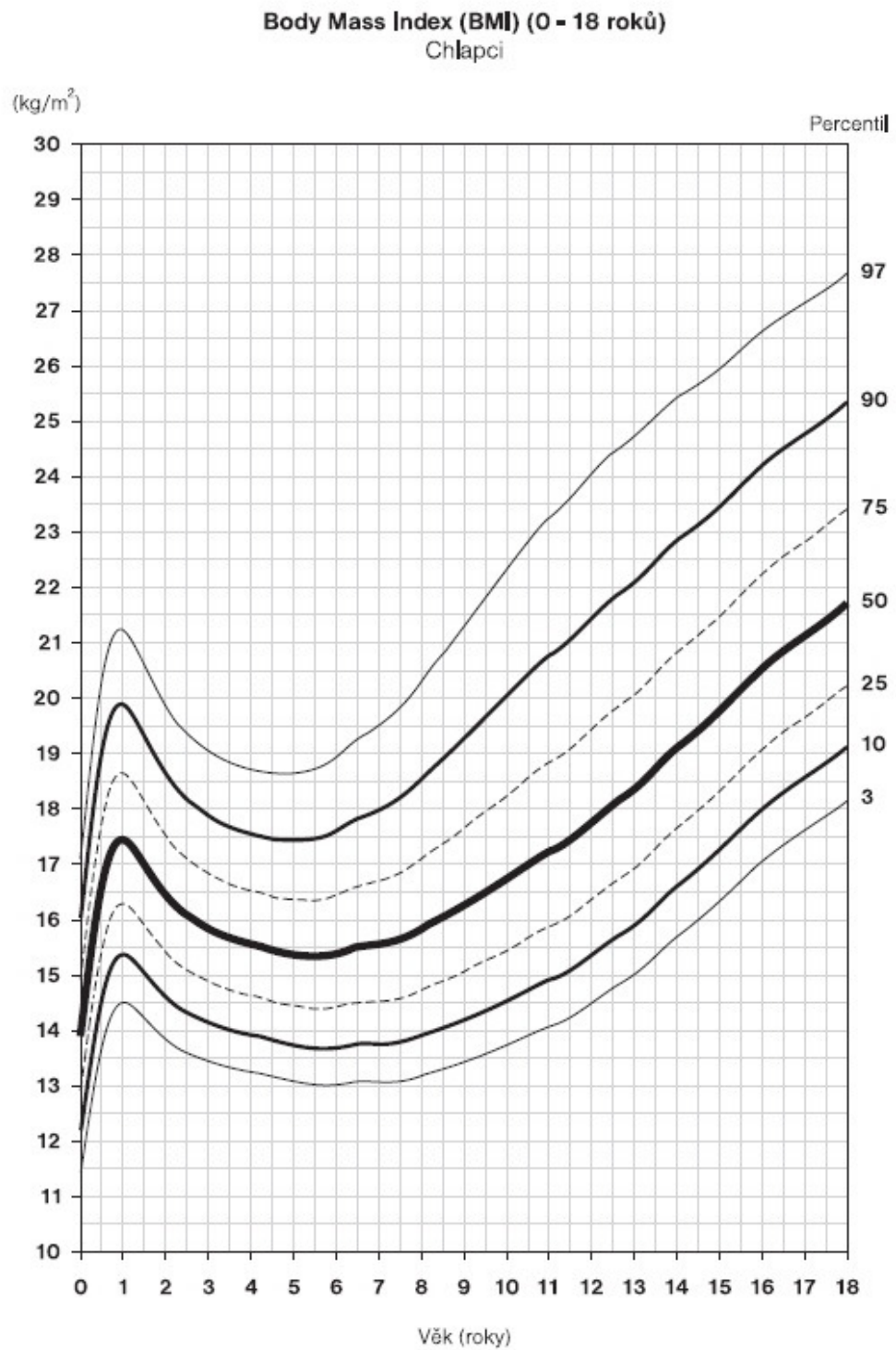
## **INTERNETOVÉ ODKAZY:**

- 1.) *World Health Organization*: (<https://apps.who.int/aboutwho/en/definition.html>) [cit.dne 27.2.]
- 2.) (<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=872>) [cit.dne 29.2.]
- 3.) *Státní zdravotní ústav* :(<http://www.szu.cz/publikace/data/6-celostatni-antropologicky-vyzkum>) [cit.dne 12.2.]
- 4.) (<http://www.zdn.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/separacni-uzkostna-porucha-v-detstvi-157716>) [cit.dne 20.1.]
- 5.) *Společnost pro výživu*:(<http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>).
- 6.) *Státní zdravotní ústav: Škola podporující zdraví*: ([www.program-spz.cz](http://www.program-spz.cz)) [cit. dne 11.3.]
- 7.) *MŠ U Pramene*: ([www.msupramene.cz/platby](http://www.msupramene.cz/platby)) [cit.dne 12.3. ]

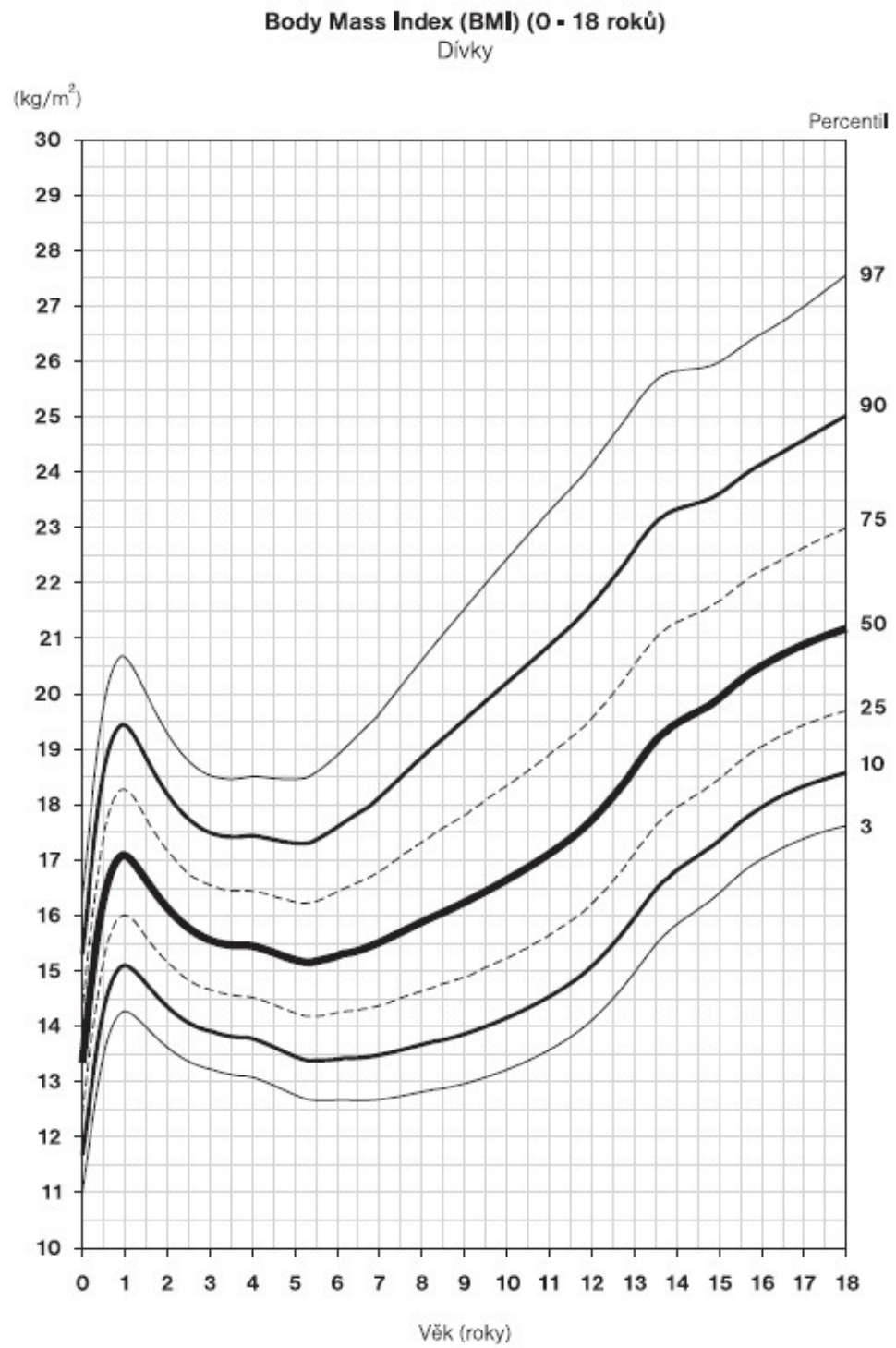
### **13. SEZNAM PŘÍLOH:**

- Příloha č.1** BMI u dívek a chlapců od 0 – 18.let
- Příloha č.2** Vyhláška č.107/2005 Sb.- spotřební koš
- Příloha č.3** Denní režim MŠ U Pramene
- Příloha č.4** Finanční přehled stravování v MŠ U Pramene
- Příloha č.5** Obrázky jídla předkládaného dětem v MŠ

Příloha č. 1: BMI u chlapců 0-18 let



Příloha č.1: BMI u dívek 0-18 let





## **§ 1 Úvodní ustanovení**

- (1) Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb (dále jen „strávníci“).
- (2) Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 k této vyhlášce a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce.

## **§ 2 Organizace školního stravování**

- (1) Školní stravování zabezpečuje:
  - a) zařízení školního stravování
  - b) jiná osoba poskytující stravovací služby  
(dále jen „provozovatel stravovacích služeb“).
- (2) Školní stravování je zabezpečováno jinou osobou poskytující stravovací služby pouze ve výjimečných případech, kdy tyto služby není možné zajistit v zařízeních školního stravování.
- (3) Právnícká osoba vykonávající činnost školy nebo školského zařízení zajistí pro své strávníky podle místních podmínek ekonomicky a organizačně nejvhodnější způsob školního stravování a podmínky jeho poskytování vymezí ve školním nebo vnitřním řádu.
- (4) Provozovatel stravovacích služeb stanoví podle povahy poskytovaných služeb výši finančních normativů na nákup potravin (dále jen „finanční normativ“) podle § 5 odst. 2 a další podmínky poskytování školního stravování, zejména podmínky přihlašování a odhlašování strávníků a jídel, organizaci výdeje jídel a způsob hrazení úplaty za školní stravování.
- (5) V ujednání o zajištění školního stravování mezi právníckou osobou vykonávající činnost školy nebo školského zařízení a provozovatelem stravovacích služeb je podle povahy zajišťovaných služeb obsaženo zejména
  - a) vymezení rozsahu poskytovaných služeb podle § 4,
  - b) výše finančních normativů podle §5 odst. 2,
  - c) organizace rozvozu nebo přepravy jídel,

- d) způsob zabezpečení dohledu nad nezletilými strážníky
- (6) Poskytuje-li provozovatel stravovacích služeb více druhů jídel na výběr, musí zachovávat plnění výživových norem.
  - (7) Jídla podávaná v rámci školního stravování konzumují strážníci v provozovnách školního stravování (dále jen „provozovna“) uvedených v § 3 odst.2, nebo v provozovnách jiné osoby poskytující stravovací služby, s výjimkou případy uvedeného v §4 odst. 9. Zařízení školního stravování může ve výjimečných případech, při splnění požadavků v oblasti ochrany veřejného zdraví stanovených zvláštními předpisy, zabezpečovat školní stravování mimo prostory uvedené v § 3 odst. 2.
  - (8) Provozovatelé stravovacích služeb uchovávají údaje o plnění výživových norem nejméně po dobu jednoho kalendářního roku.

### **§ 3 Řízení školního stravování a jejich provoz**

- (1) Typy zařízení školního stravování jsou:
  - a) školní jídelna,
  - b) školní jídelna – vývařovna (dále jen „vývařovna“),
  - c) školní jídelna – výdejna (dále jen „výdejna“).
- (2) Zařízení školního stravování provádí svou činnost v provozovnách. Provozovnou se rozumí každý samostatný soubor místností a prostor, v němž jsou uskutečňovány stravovací služby podle odstavce 3, 4 nebo 5, během nichž dochází k provozu nebo přepravě jídel.
- (3) Školní jídelna v rámci školního stravování vydává jídla, která sama připravuje, a může připravovat jídla, která vybírá výdejna.
- (4) Vývařovna v rámci školního stravování připravuje jídla, která vydává výdejna.
- (5) Výdejna v rámci školního stravování vydává jídla, která připravuje jiný provozovatel stravovacích služeb. Pro jednu provozovnu daného typu zařízení školního stravování připravuje jídla vždy jeden provozovatel stravovacích služeb. Na základě dohody s provozovatelem stravovacích služeb, který jídla připravuje, může výdejna v rámci školního stravování připravovat doplňková jídla podle §4 odst. 1.
- (6) Stravovací služby nad rámec § 4 (dále jen „jiné stravovací služby“) poskytované strážníkům musí odpovídat zásadám zdravé výživy a prodávaný sortiment nesmí obsahovat alkoholické nápoje a tabákové výrobky.

- (7) Výdej jídel v rámci jiných stravovacích služeb, s výjimkou podávání stejných jídel zaměstnancům právnických osob, které vykonávají činnost škol a školských zařízení, může zařízení školního stravování uskutečňovat pouze časově, nebo prostorově odděleně od školního stravování.

#### **§ 4 Rozsah služeb školního stravování**

- (1) Pro účely této vyhlášky se rozumí:
- a) hlavními jídly oběd a večeře
  - b) doplňkovými jídly snídaně, přesnídávka, svačina a druhá večeře
  - c) obědem polévka nebo předkrm, hlavní chod, nápoj a případně doplněk (salát, dezert, ovoce)
  - d) večeří hlavní chod, nápoj a případně doplněk (salát, dezert, ovoce).
- (2) Každé z jídel podle odstavce 1 je strávníkům poskytováno nejvýše jednou denně.
- (3) Dítě v mateřské škole má právo denně odebrat:
- a) oběd, jedno předcházející a jedno navazující doplňkové jídlo, je-li vzděláváno ve třídě s celodenním provozem,
  - b) oběd a jedno předcházející doplňkové jídlo, nebo oběd a jedno navazující doplňkové jídlo, je-li vzděláváno ve třídě s polodenním provozem,
  - c) hlavní a doplňková jídla podle odstavce 1 s výjimkou druhé večeře, je-li vzděláváno ve třídě s internátním provozem,
- včetně tekutin v rámci dodržování pitného režimu.
- (4) Žák základní školy a nezletilý žák střední školy a konzervatoře má právo denně odebrat oběd.
- (5) Zletilému žákovi střední školy, konzervatoře a studentovi vyšší odborné školy lze poskytovat školní stravování v rozsahu uvedeném v odstavci 4.
- (6) Nezletilý žák ubytovaný ve školském výchovném a ubytovacím zařízení, osoba v plném přímém zaopatření, nebo osoba, které je poskytována preventivně výchovná péče formou celodenních nebo internátních služeb, má právo denně odebrat:
- a) hlavní a doplňková jídla podle odstavce 1 s výjimkou druhých večeří, jde-li o nezletilého žáka nebo osobu mladší 15 let, nebo

b) hlavní a doplňková jídla podle odstavce 1, jde-li o nezletilého žáka nebo osobu od dovršení 15 let.

- (7) Zletilému žákovi a studentovi vyšší odborné školy ubytovanému ve školském výchovném a ubytovacím zařízení lze poskytovat školní stravování v rozsahu uvedeném v odstavci 6 písm. b)
- (8) Souhlasí-li nadpoloviční většina zletilých strážníků a zákonných zástupců nezletilých strážníků, mohou strážníci uvedení v oblasti 6 nebo 7 denně odebrat pouze snídani a hlavní jídla, a to v hodnotě nákladů na potraviny ve výši součtu finančních normativů určených pro všechna jim náležící jídla podle odstavce 6 nebo 7.
- (9) První den neplánované přítomnosti strážníka ve škole nebo školském zařízení se pro účely této vyhlášky považuje za pobyt ve škole nebo školském zařízení.

#### **§ 5 Úplata za školní stravování v zařízeních školního stravování řízených státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí**

- (1) Úplata za školní stravování je určena výší finančního normativu.
- (2) Výše finančního normativu se určí v rámci rozpětí finančních limitů stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce podle cen potravin v místě obvyklých.
- (3) Při významných osobních příležitostech strážníka, kterému je poskytováno stravování v rámci plného přímého zaopatření nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb, náklady na nákup potravin v kalendářním roce zvyšují na jednoho strážníka celkově o 300 Kč.

**Provoz mateřské školy:**

- Provoz mateřské školy je od 6:30 do 16:45 hodin
- Děti obvykle přicházejí do mateřské školy do 9:00 hodin, jinak po dohodě s třídní učitelkou, podle aktuální potřeby rodičů.
- Rodiče omlouvají děti na tentýž den nejpozději do 10:00hod. na následující dny do 13:00hod., osobně, nebo telefonicky.
- Rodiče předávají dítě do MŠ zdravé. Dítě, které jeví zřejmé známky přenosné nemoci, nebude do kolektivu přijato. Povinností zákon, zástupce dítěte je zajistit, aby dítě do MŠ docházelo s odpovídajícím zdrav. stavem. (Škol. zákon §22 odst.3 pís.a)
- Vyskytne-li se u dítěte infekční onemocnění, rodiče tuto skutečnost neprodleně ohlásí mateřské škole.
- Při příznacích onemocnění dítěte v době pobytu v MŠ (teplota, zvracení, bolesti břicha) jsou rodiče telefonicky informováni a vyzváni k zajištění další zdravotní péče o dítě, do dvou hodin jsou rodiči povinni si dítě z MŠ vyzvednout.
- Učitelky odpovídají za děti od doby, kdy dítě převezmou od rodičů nebo jimi pověřených zástupců až do doby, kdy je opět rodičům nebo zástupcům předají.
- Pokud rodiče nechají zastupovat, sdělí tuto informaci na předepsaném formuláři v Evidenčním listu.
- Vyzvedání dětí – Děti z MŠ odvádí rodiče nebo pověřené osoby starší 18let
- Rodiče jsou povinni vyzvednout své dítě do konce provozní doby mat. školy, tedy do 16:45 hod. opakované pozdní vyzvedávání dítěte z MŠ je považováno za závažné porušení provozu MŠ a konečném důsledku může být důvodem pro ukončení docházky dítěte do MŠ ( Školský zákon 561/2004 Sb.§35, odst.1d)
- Všechny děti v mateřské škole jsou pojištěny proti úrazům a ztrátě věcí v době pobytu dítěte v MŠ a při akcích organizovaných MŠ.

Do MŠ děti potřebují : nazouvací bačkory, pyžamo, kapesník, podle potřeby oblečení na převlečení ven, mladší děti spodní prádlo na převlečení, zubní kartáček a zubní pastu – vše podepsané a označené.

### **Organizace provozu MŠ**

- Scházení dětí od 6:30 hodin v oddělení Čápů a Žabek
- Od 7:00 v oddělení Motýlů, Rybek a Broučků
- Rozcházení dětí z oddělení Žabek nebo školní zahrady do 16:45

### **Náplň dne v MŠ:**

Od <b>6:30</b> hod. - spontánní hry Postupná svačina, řízené činnosti, individuální činnosti v oblasti všestranného rozvoje dle školního kurikula – projektu podporujícího zdraví - Jednou týdně Arteterapeutická dílna „Duhová kulička“
Od <b>10:00</b> hod. pobyt venku – školní zahrada, vycházky
Od <b>11:30</b> hod. oběd
Od <b>14:00</b> hod. odpolední odpočinek Od listopadu – 2 kluby na třídách Motýlů, Čápů od 14:00 hod: alternativní činnosti pro nejstarší děti.
Od <b>14:15 – 16:30</b> hod. – svačina, spontánní hry, individuální činnosti, pobyt venku, zájmové činnosti podle výběru dětí.

Zdroj: (<http://www.msupramene.cz/skolni-rad/>)

Příloha č.4: Finanční přehled stravování MŠ U Pramene

Magistrát města Č. Budějovice, odbor školství a tělovýchovy, nám. Přemysla Otakara II., č. 1,2

PŘEHLED STRAVOVÁNÍ

ve školní jídelně MŠ U PRAMENE za měsíc PROSINEC

Kategorie zařízení	Počet strávníků			Počet uvařen.obědů /přesn.,svač./ celkem za měsíc	FN=cena za oběd, svačiny	Poznámka
	přihlášených	skutečných	denní průměr			
Jesle - děti						
MŠ - přesnídávky-do 6 let	133	113	95,88	1.630	5,50	
" od 7 let	3	3	2,53	43	-	
- obědy do 6 let	178	154	130,65	2.221	16,-	
" od 7 let	6	6	4,59	78	17,-	
- svačiny do 6 let	119	101	84,47	1.436	5,50	
" od 7 let	3	3	2,53	43	-	
ZŠ - 7 - 10 let						
11 - 14 let						
15 a více let						
Žáci : zvláštní školy						
střední školy						
gymnázia						
Dospělí-zaměstnanci	24	24	21,24	361	18,-	z toho: VR, MR,zisk
Důchodci						V.R. 14.R.
Cizí strávníci	1	1	0,17	3	45,-	10,- 17,-
CELKEM :				2.663		

Pozn.: FN=finanční normativ, VR=věcná režie, MR=mzdová režie - uvádět u důchodců a cizích strávníků k ceně za oběd

Plánovaná spotřeba potravin	60.750,- Kč
Skutečná spotřeba potravin	62.731,22 Kč
+ -	- 1.981,22 Kč

Počet pracovníků SJ	placených ze SR	placených z ostat.zdrojů	placených z doplňkové činnosti
Fyzických pracovníků	4		
přepočtených pracovn.	3,6		
Změna: fyzických prac.			
přepočtených			

Změna nastala od :

Poznámka :

razítko a podpis vedoucí SJ *Pr. Murra*

Zdroj: MŠ U Pramene

Příloha č.5: Obrázky jídla předkládané dětem v MŠ



Zdroj: vlastní