

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Klára Doláková

Výživové zvyklosti dětí mladšího školního věku

Olomouc 2022

vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně, a že jsem použila jen uvedené prameny a literaturu, které uvádím v seznamu použitých zdrojů.

V Olomouci dne 20. 3. 2022

.....

Klára Doláková

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D. za její podněty a rady, které mi věnovala při jejím zpracování. Dále bych chtěla touto cestou poděkovat všem školám a žákům, kteří byli ochotni se na výzkumu v rámci mé diplomové práce podílet. Mé poděkování patří i mé rodině a blízkým za jejich podporu po celou dobu mého studia.

Obsah

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 Charakteristika populační skupiny mladší školní věk	7
1.1 Dítě mladšího školního věku	7
2 Složky výživy	8
2.1 Makronutrienty	9
2.2 Mikronutrienty.....	16
3 Výživa žáka ve školním věku.....	22
3.1 Školní věk.....	22
3.2 Zásady správné výživy dítěte mladšího školního věku.....	23
3.3 Nejčastější chyby ve složení výživy dětí	24
4 Výživová pyramida	25
4.1 Potravinová pyramida pro děti	28
5 Stravovací návyky	30
5.1 Faktory ovlivňující formování stravovacích návyků	31
6 Energetické rozložení stravy	34
6.1 Rozložení jídla během dne	35
EMPIRICKÁ ČÁST.....	43
7 Výzkumné šetření.....	43
7.1 Cíle a problémy výzkumného šetření	43
7.2 Metoda, organizace výzkumu a cílové skupiny	43
7.3 Výsledky a analýza dotazníkového šetření	44
ZÁVĚR	144
SOUHRN	146
KLÍČOVÁ SLOVA.....	148
SUMMARY	149
KEYWORDS	151
SEZNAM ZKRATEK.....	152
SEZNAM ODBORNÝCH ZDROJŮ	153
SEZNAM OBRÁZKŮ	157
SEZNAM SCHÉMAT	157
SEZNAM TABULEK.....	157
SEZNAM GRAFŮ	159
SEZNAM PŘÍLOH	161

ÚVOD

Téma mé diplomové práce jsou *stravovací návyky dětí mladšího školního věku*. Zdravému životnímu stylu je dnes věnována pozornost v mnoha směrech, jelikož stále přibývá populace lidí, kteří mají velký zájem o své zdraví. Důvodem tohoto nárůstu je velký rozmach sociálních sítí, způsob rozvoje marketingu a také obsáhlé působení reklam a mediálních kanálů. Také pro velkou část populace se zdravý životní styl stal zdrojem příjmu tedy i způsobem stálého zaměstnání.

Pokud tedy chceme být zdraví a mít i zdravé děti musíme dbát na to, aby jejich stravovací návyky byly co nejlepší, jelikož často přetrvávají po celý život. Dítě pro svůj optimální růst a vývoj potřebuje dostatek energie a velké množství stavebních látek, které získá z potravy. Jestliže ve stravě chybí výživné a minerální látky nebo vitamíny, mohlo by to vést k opožděnému vývoji dítěte anebo k vyšší nemocnosti. Zdravý růst a vývoj, nám zaručí příjem kvalitní a vyvážené stravy, která obsahuje veškeré potřebné komponenty. V naší společnosti často dochází k nadměrné konzumaci potravin. Díky jednostranné stravě dětem chybí důležité vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Následné chyby ve výživě mohou vést k časté únavě, bolestem hlavy, k poruchám soustředěnosti apod. (Hanreich, 2001).

Na prvním stupni základní školy děti uznávají autoritu od dospělých osob. Jeden z nejdůležitějších vlivů na ně mají jejich rodiče. Ale jejich návyky, které jsou formovány v rodinném kruhu, nemusí být vždy správné. Z důvodu zamyšlení se nad touto aktuální problematikou, mě vedlo k napsání diplomové práce. Kde hlavním cílem práce, je zhodnotit, jaké mají stravovací návyky dětí mladšího školního věku.

Dílní cíle:

- Zjistit množství přijaté energie během dne u dětí mladšího školního věku.
- Posoudit, zda děti plní doporučený příjem energie
- Zhodnotit zastoupení sacharidů, tuků a bílkovin.

Teoretickou část tvoří šest kapitol. Nejdříve se zabýváme odbornými poznatky a doporučeními z oblasti výživy dítěte. V další kapitole analyzujeme jednotlivé složky výživy, jako jsou makronutrienty a mikronutrienty. Třetí kapitola se zaměřuje na výživu žáka školního věku. Na jeho zásady a nejčastější chyby.

Další kapitola nás seznámí s pojmem potravinová pyramida a její rozdělení. Stravovací návyky a faktory, které děti ovlivňují, zkoumá kapitola pátá. V závěru teoretické části, analyzujeme energetické rozložení stravy v průběhu dne.

TEORETICKÁ ČÁST

V následujících kapitolách se zabýváme odborným poznatkům a doporučením z oblasti výživy dítěte mladšího školního věku. Pozornost je věnována především doporučeným množstvím přijaté energie a základním nutričním komponentům.

1 Charakteristika populační skupiny mladší školní věk

V následující kapitole se zaměřujeme na charakteristiku vývoje dětí na 1. stupni základní školy. Toto období zpravidla začíná od 6 věku, kdy dítě nastupuje k povinné školní docházce cca do 12 roků života. Charakterizujeme si jednotlivé vývoje dětí a uvedeme si příklad (Hanreich, 2001).

1.1 Dítě mladšího školního věku

Od 6 do 12 let jde o tzv. mladší školní věk. Vyznačuje se jako období stálého růstu, až do adolescence. V tomto období se zpomaluje tempo růstu, které činí cca 6-8 cm/rok (Bogin, 1997). S nástupem do školy je spojen nižší energetický výdej, kdy dítě tráví více času v lavici nebo psaním domácích úkolů a tím se snižuje jeho potřeba energie.

V tomto věkovém období mají děti pouze o 200 kcal vyšší energetickou energii než děti předškolního věku (Petrová, Šmídová, 2014).

Motorický vývoj se charakterizuje zvýšenou fyzickou aktivitou. U dětí mladšího školního věku se rozvíjí jemná motorika, která má značný dopad na rozvoj psaní. Pohyby bývají rychlejší a přesnější než v předškolním období (Šimíčková-Čížková, 2008).

S **kognitivním vývojem** stoupá zastoupení logického uvažování. Dítě dokáže odlišit podstatné od nepodstatného. Konkrétní myšlení se stává větší měrou abstraktnější (Šimíčková-Čížková, 2008).

Sociální vývoj se vyznačuje zvyšující nezávislostí na rodičích, kdy dítě začíná být samostatnější. Mimo domov si začíná hledat nové vzory, rodiče však zaujímají stále pevnou autoritu. Dítě si utváří kamarádské vztahy, především se stejným pohlavím (Stožický, Pizingerová, 2008).

2 Složky výživy

K součástí zdravého životního stylu řadíme kvalitní výživu spolu s přiměřenou fyzickou aktivitou. Zdravý životní styl společně s vlivy životního prostředí ovlivňují zdravotní stav jedince. Potřeba jednotlivých složek výživy závisí na mnoha faktorech na: věku, výšce, hmotnosti, pohlaví, zdravotním stavu a fyzické aktivitě (Nevoral a kol., 2003).

Důležitým cílem výživy u dítěte je zajistit a vytvořit nutriční předpoklady pro fyziologický vývoj a růst. Během školního věku můžeme zaznamenat výkyvy ve výživě jedince (Lebl, Provazník, Hejčmanová 2003).

Složky výživy se nazývají živiny neboli nutrienty. Ty dále dělíme na makronutrienty a mikronutrienty. Mezi nositelé energie a stavebních látek řadíme makronutrienty. K mikronutrientům patří vitamíny a minerální látky, které v organismu zastávají funkci biokatalyzátorů (Svačina, 2008). Spolu s makronutrienty a mikronutrienty zařazujeme k základním složkám výživy i vodu.

Energetická hodnota potravin závisí na obsahu bílkovin, tuků a sacharidů ve stravě. Udává se v kcal (kilokaloriích) nebo kJ (kilojoulech), kdy se 1 kJ rovná 4,2 kcal.

- 1 gram bílkovin obsahuje zhruba 9 kcal, tj. 37,9 kJ
- 1 gram tuků obsahuje 4 kcal, tj. 17 kJ
- 1 gram sacharidů obsahuje 4 kcal, tj. 17 kJ

(Petrová, Šmídová, 2014).

Energetická potřeba se v závislosti na věku, hmotnosti, pohlaví a fyzické aktivitě dětí mění. Základními živinami jsou makronutrienty – bílkoviny, sacharidy a tuky, které nám pomohou získat potřebnou energii.

Období mladšího školního věku, tedy mezi 6. – 12. rokem života, se nazývá období pozvolného růstu. Děti v tomto období mají energetickou nutnost rozdílnou. Jejich energetický příjem energie je asi jen o 200 kcal (834 kJ) vyšší než děti předškolního věku, tzn. kolem 2000 kcal (8340 kJ) (Nevoral a kol., 2003).

Tabulka č 1: Doporučený příjem energie (Hrubý, 1997).

	Věk (roky)	Váha (kg)	Výška (cm)	Energie (kcal)
Děti	0,0 – 0,5	6	60	kg x 115
	0,5 – 1,0	9	71	kg x 105
	1 – 4	13	90	1300
	4 – 6	20	112	1700
	7 - 10	28	132	2400

2.1 Makronutrienty

Standardně se mezi makroživiny řadí tři základní komponenty naší výživy: 1. Sacharidy, 2. Bílkoviny a 3. Tuky. Tyto komponenty můžeme najít takřka ve všech potravinách v různém poměru. Makroživiny mají podstatné dopady na náš metabolismus, zdraví, výkonnost a celkovou tělesnou stavbu. Obvyklé doporučení podle WHO uvádí, že v naší stravě bychom měli mít zhruba 55 % sacharidů z energetického příjmu, 30 % tuků a 15 % bílkovin. Zmíněné doporučení koresponduje s denními hodnotami běžného člověka (Caha, 2021).

Sacharidy tvoří podstatnou většinu potravy, kterou během dne sníme. Řadí se k nim také škrob a cukry, které jsou pro naše tělo energií a palivem, a taktéž vláknina, která je podstatná pro náš zdravý trávicí trakt. Molekuly sacharidů obsahují uhlík a atomy vodíku a kyslíku, obvykle v podobě šesti nebo pětiúhelníků. Jestliže je najdeme ve tvaru jednoho nebo dvou kruhů, jedná se o cukry, ale pokud se kruhy propojují do nerozvětvených či rozvětvených řetězců, přeměňují se na škroby a další polysacharidy. Značně dlouhé nestravitelné řetězce, pak vytvářejí vlákninu. Cukry a škroby se v těle formulují na monosacharidy (Rákosníková, 2018).

Naše buňky a náš organismus jsou závislé na přívodu sacharidů, a to konkrétně monosacharidu glukózy. Glukóza je primárním zdrojem energie pro všechny buňky v našem těle, na jejím přívodu je závislá mozková tkáň, ale dokonce i červené krvinky, nervová tkáň, buňky oční sítnice či dřev nadledvin (Caha, 2021).

Sacharidy jsou významnou součástí stravy, které přivádí organismu energii. Pro lidský organismus slouží jako okamžitý zdroj energie. V játrech se přebytky ukládají jako glykogen, který se v případě nutnosti uvolní a obstarává energii pro činnost svalů a metabolické pochody (Dvořáková-Janů, Fraňková, 2003). Potřeba sacharidů pro správné fungování mozku je asi 130 g sacharidů na den. Další množství sacharidů je potřeba pro běžné denní aktivity, jakou je chůze, vaření, hygiena, příprava jídla, učení a to v závislosti na fyzické aktivitě, pohlaví, věku a stravovacích zvyklostech (Pourová, Jakešová, 2019).

Sacharidy jsou tedy primárním zdrojem a zásobárnou naší energie. Lze je dle Piňhy a Poledne (2009) rozdělit do následujících skupin. První zmíněnou skupinou jsou **monosacharidy**. Pojímají jednu cukernou jednotku. Představitelé zmíněné skupiny jsou fruktóza (ovocný cukr) a glukóza (hroznový cukr). Zdrojem monosacharidů je například med a ovoce. Další skupinou jsou **oligosacharidy**, mezi které řadíme sacharózu (cukrová řepa), maltózu (slad) a laktózu (mléčný cukr). Najdeme zde i sacharidy, které jsou obsaženy v luštěninách (rafinóza). Zdrojem oligosacharidů jsou luštěniny, slad, mléko, slazené nápoje. Třetí uvedenou skupinou jsou **polysacharidy**, ty by měly tvořit asi 60 % z celkového denního příjmu. Řadíme zde škrob, který se nachází především v obilovinách, zelenině a bramborách. Poslední zmíněnou skupinou jsou **sacharidy složené** neboli komplexní. Ty pojmají i jiné látky, jako jsou například bílkoviny, tuky a další.

K nejvhodnějším zdrojům sacharidů řadíme obiloviny, pečivo (pro děti starší cca 10 ti let celozrnné), celozrnné těstoviny, celozrnnou rýži, zeleninu, luštěniny (obsahují zejména polysacharidy) a také ovoce (je zdrojem fruktózy a také vlákniny v menším množství). Při volbě sladkostí pro své dítě by měli rodiče vybírat ty, které jsou z pohledu zdravé výživy vhodnější – např.: sušené ovoce, ořechy, cereální tyčinky bez polevy, čokoláda s vyšším podílem kakaové hmoty (70 % a více), tvarohové tyčinky s ovocem apod.

Dle Erbersdoblera a kolektivu (2011) je u dětí mladšího školního věku norma 55-65 % z celkového denního energetického příjmu. U osob dospělých je udávána norma 50 % z celkového energetického příjmu.

Tabulka č. 2: Doporučená denní dávka sacharidů na den (epoz.cz, 2020).

Věk dítěte	% z celkového doporučeného denního příjmu energie
7 – 9 let	55 – 65
10 – 12 let	55 – 65

Jak již bylo výše řečeno, se sacharidy se váže i další nezbytná složka výživy, a tou je **vláknina**. Ta je součástí stravy, která se v těle nestráví, a pomáhá našemu trávicímu traktu k jeho správné funkci. Najdeme ji v potravinách rostlinného původu (Rákosníková, 2018). Autoři Pitřha a Poledne (2009) uvádějí, že se vláknina tradičně dělí na dva druhy.

První skupinou je vláknina rozpustná ve vodě, kterou nalezneme:

- v luštěninách (sójové boby, hrášek apod.)
- v obilovinách (oves, žito, ječmen apod.)
- v zelenině (zelí, brokolice, mrkev a další)
- v ovoci (švestky, brusinky, borůvky, maliny)
- v hlízových plodinách (brambory, zejména sladké – cibule, topinanambury a dalších)
- v luskových semenech (Psyllium)

Tato skupina pomáhá snížit hladinu cholesterolu v těle a zabraňuje zácpě, protože dokáže změkčit stolicí.

Do druhé skupiny můžeme zařadit vlákninu nerozpustnou. Kde řadíme:

- Celá zrna a otruby z obilovin (celozrnné potraviny, šrotové chleby)
- Ořechy a semena, zejména olejnatých rostlin (len, slunečnice, tykev apod.)
- Zeleninu (zelené fazolky, květák, cuketa, celer a další)
- Slupky mnoha druhů ovoce a zeleniny (např. rajčat, jablek, hrušek a mnoha dalších)

Nerozpustná vláknina dokáže podpořit činnost střev, tím, že zvyšuje váhu stolice.

Doporučená denní dávka pro dospělého jedince činí 25-30 gramů denně, u dítěte je potřeba nižší. K danému věku dítěte je doporučeno připočítat 5 gramů vlákniny, konečná hodnota označuje doporučenou denní dávku pro dítě (cepoz.cz).

Nadměrný příjem vlákniny, který přesahuje 60g za den může mít na naše tělo nepříznivý dopad, jako je například nadýmání, průjem, bolesti břicha, snížené vstřebávání některých minerálních látek. Týká se to převážně dětí a starších lidí (Petrová, Šmídová, 2014).

Tabulka č 3: Obsah vlákniny ve 100 gramech jedlého podílu některých potravin (Petrová, Šmídová, 2014).

Luštěniny v suchém stavu		Ořechy a semena	
Čočka	15,0	Arašídny	7,6
Fazole bílé	15,9	Ořechy vlašské	6,2
Hrách	14,5	Ořechy lískové	8,7
Cizrna	16,9	Mandle	12,2
Sójové boby	15,4	Semena slunečnice	6,0
Ovoce		Zelenina	
Banán	2,3	Brambory rané	1,4
Broskev	1,5	Brokolice	4,1
Černý rybíz	5,8	Fazolové lusky	3,7
Hroznové víno	2,1	Hrášek zelený	6,7
Hruška	3,3	Kapusta hlávková	4,8
Maliny	6,6	Mrkev	2,9
Meruňky	2,3	Paprika zelená	2,0
Švestky	2,5	Rajčata	1,6
Jablko	2,3	Špenát	2,2
Obiloviny a výrobky z nich			
Chléb Šumava	5,1	Ovesné vločky	7,2
Chléb Graham	6,4	Rýže loupaná	1,6
Kornspitz	6,1	Rýže natural	2,9
Veka	2,5	Špalda	9,5
Mouka bílá hladká	3,1	Mouka celozrnná	7,0

Zde je možno uplatnit jednoduchý výpočet, kdy k věku daného dítěte připočteme 5 gramů vlákniny. To znamená, že pokud by bylo dítěti 5 let, připočítáme k jeho věku 5 gramů vlákniny. Výsledkem bude 10 gramů vlákniny na den. Doporučená denní dávka vlákniny na den pro pětileté dítě je tedy 10 gramů.

Tabulka č. 4: Doporučená denní dávka vlákniny (v gramech) na den (cepoz.cz).

Věk dítěte	Věk dítěte + 5 gramů vlákniny
7 let	$7 + 5 = 12$ g
8 let	$8 + 5 = 13$ g
9 let	$9 + 5 = 14$ g
10 let	$10 + 5 = 15$ g
11 let	$11 + 5 = 16$ g
12 let	$12 + 5 = 17$ g

Veškerá potravinu má svůj glykemický index podle toho, jakým způsobem ovlivňuje vstřebání glukózy do organismu. Tato hodnota nám udává zvýšení hladiny cukru v krvi po příjmu potravinu s vysokým glykemickým indexem, a tím rychleji budeme moci glukózu z potravinu využít jako zdroj energie. Naopak potravinu, které obsahují vlákninu, protein, či tuk mají glykemický index nízký. Naše potravinu by měla převážně obsahovat potravinu s nízkým a středním glykemickým indexem (Pourová, Jakešová, 2019).

Tabulka č. 5: Glykemický index vybraných potravin (Petrová, Šmídová, 2014).

Nízký GI pod 55	Střední GI 56 – 59	Vysoký GI 70 a více
Hrách	Vařené brambory	Hranolky
Čočka	Rýže (bílá, parboiled)	Pečené brambory
Fazole	Banány	Bramborová kaše
Rýže basmati	Ananas	Datle sušené
Špagety	Sušené fíky	Zmrzlina
Zelený hrášek	Mléko kondenzované slazené	Vanilkové vafle

Jablka	Dietní suchar	Kobliha
Broskve	Chléb	Croissant
Mléko polotučné	BeBe Dobré ráno jemné	Houska, rohlík
Jogurt	Sušenky z lineckého těsta	Popcorn

Základním stavebním kamenem ve výživě člověka jsou **bílkoviny**, jiným názvem proteiny. Naše tělo potřebuje bílkoviny k výstavbě a obnově buněk a tkání. Bílkoviny jsou sestaveny z řetězců malých molekul nazvaných aminokyseliny (Rákosníková, 2018). Ve stravě najdeme dva původy bílkovin, živočišný a rostlinný. V živočišné potravě se vyskytují například v mléce a v mléčných výrobcích, například je najdeme v sýru a tvarohu, dále je najdeme v mase, v krvi a ve vejcích. Potraviny rostlinného původu mají nejhodnotnější obsah bílkovin v luštěninách, zvláště v sóji, a pak také v bramborách. Dále v semenech rostlin a ořechách. Bylo dokázáno, že děti a mládež mají mít ve stravě okolo 2/3 bílkovin živočišného původu a asi 1/3 bílkovin rostlinného původu (Luhanová, Vlachová, 1974). Obecné pravidlo říká, že bílkoviny živočišného původu obsahují vyšší biologickou hodnotu než bílkoviny původu rostlinného (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003). Za nejhodnotnější a v dnešní době i nejlevnější zdroj bílkovin v potravě se považuje tvaroh a vaječný bílek (Klimešová, Stelzer, 2013). Bílkoviny mají svoji významnou sytící funkci. Měly by být součástí každého jídla, které během dne sníme. Jejich rozložení by mělo být rovnoměrné po celý den (Pourová, Jakešová, 2019).

Základní doporučená denní dávka bílkovin pro děti předškolního a školního věku je přibližně 0,9 gramů na kilogram váhy dítěte (Petrová, Šmídová, 2014). Shodnou hodnotu doporučené denní dávky bílkovin pro děti mladšího školního věku jako uvádí (Petrová, Šmídová, 2014) uvádí i Erbersdobler a kolektiv (2011).

Oproti sacharidům a tukům se naše tělesné bílkoviny nejsou schopny tvořit z jiných makroživin. V našem organismu jsou využívány především pro renovaci buněk jako součástí imunitního systému (Klimešová, Stelzer, 2013). Nadměrný příjem bílkovin nám může i uškodit. Jde o takové množství, které přesahuje navrženou dávku minimálně o 50%. Vyšší příjem bílkovin nám může způsobit zdravotní problémy zvláště tehdy, kdy se spotřebovává převážně čtené množství masa. Naše tělo nedokáže přebytek bílkoviny využít nebo uložit do zásob, jak je tomu u tuků a sacharidů. Z tohoto důvodu musí být z těla vyloučeny pomocí látek, jako jsou kyselina močová, močovina a amoniak (khsava.cz).

Poté dochází k vyššímu zatížení jater, ledvin a cévního systému (Petrová, Šmídová, 2014).

I nedostatek bílkovin se může projevit na zdravotním stavu našich dětí. Při dočasném poklesu jejich přívodu začíná být dítě rychle unavené a jeho výkonnost značně klesá. V rámci dlouhodobého úbytku dítě začíná hubnout, je méně odolné vůči nakažlivým chorobám, jeho růst se zpomaluje. Dále může docházet k poruchám tvorby krevního barviva a může se opozdit i v duševním vývoji (Luhanová, Vlachová, 1974). Strava člověka, tím spíše dítěte nemůže být absolutně bez bílkovin (Fořt, 2000). Dle Illkové a Vašíčkové (2004) je u dětí potřeba přísun bílkovin vyšší než u dospělých, neboť pro děti znamenají bílkoviny nezbytnost ke svému vývoji a růstu. Denní dávka bílkovin závisí na věku dítěte, na stupni jeho vývoje, na velikosti duševní a fyzické námahy, na zdravotním stavu apod.

Tabulka č. 6: Doporučená denní dávka bílkovin (v gramech) na den (cepoz.cz, 2020).

Věk dítěte	Chlapec	Dívka
7 – 9 let	24g/den	24g/den
10 – 12 let	34g/den	35g/den

Tuky, jiným názvem lipidy, znamenají pro zdraví našeho těla něco nezbytného. Pro lidský organismus představují nejbohatší ze všech zdrojů energie, avšak v těle plní mnoho dalších klíčových funkcí. Tuky podporují vstřebávání a využívání některých vitamínů (A, K, D, E) a jsou zapojeny do budování a oprav nervové tkáně. Dokáží zachovávat kůži a nehty zdravé a jsou potřebné k vytváření hormonů. Jejichž úkolem je dohlížet na krevní tlak, imunitní systém, růst a srážení krve. Základ každé membrány v těle, který obklopuje buňku a strukturu v nich, je rovněž tvořen tuky. K dalším funkcím tuků je ochrana vnitřních orgánů a tepelná izolace (Rákosníková, 2018). Podle Piřha a Poledne (2009) tuky patří k hlavním nositelům chuti, z tohoto důvodu dáváme převážně přednost potravinám, které mají vyšší obsah tuku. Diferencování tuků lze odlišit podle původu tuků, tedy konkrétně na živočišné a rostlinné. Živočišné tuky najdeme v mase, masných výrobcích, mléce, mléčných výrobcích a vejcích. Nejbohatší zdroje živočišných tuků jsou tučné ryby, tučné maso, vnitřnosti, sádlo, máslo, smetana, tučné sýry apod. (Petrová, Šmídová, 2014). K tukům rostlinného původu řadíme semena rostlin (dýně, slunečnice, kakaové boby, kukuřice apod.), ořechy (mandle, kešu, pistácie, kokosový ořech, vlašské ořechy, lískové ořechy a další) a dále jsou také obsaženy

v dužině některých plodů (avokádo, plod palmy olejné, oliv). Dle Gregory (2004) by tuky rostlinného původu měly v našem jídelníčku dostat přednost, zejména potom tuk ze semen a ořechů. Ten je velmi bohatý na látky nutné pro stavbu našich tělesných buněk. Slouží jako zdroj nenasycených mastných kyselin, nezbytných nejen v době růstu. Gregora také uvádí, že mezní denní nutnost tuku dítěte předškolního věku obsahuje přibližně 20 gramů. Naše strava by měla zahrnovat hlavně nenasycené mastné kyseliny, ty mají relevantní vliv na naše srdce a cévy. Omezit nebo úplně vyřadit z jídelníčku bychom měli spotřebu trans mastných kyselin, ty pocházejí z částečně ztužených nebo nadměrně zpracovaných olejů. Pro lidský organismus je však tuk nepostradatelnou živinou a jeho každodenní příjem je v určitém množství nezbytný. Zvláště pro děti, které jsou z větší části aktivnější a jejich větší přísun energie, které je přijato z tuků, dokáží snadněji využít například při hře. Dětský příjem tuků bychom tedy neměli nijak omezovat. Právě naopak, mnohem důležitější je, abychom dokázali správně a vhodně vybrat jednotlivé výrobky, které obsahují zdravé tuky (Petrová, Šmídová, 2014). Normativ příjmu tuků pro děti mladšího školního věku, činí 30-35 % z celkového energetického příjmu. U dospělých osob tato hodnota tvoří maximálně 30 % z celkového energetického příjmu (Erbersdobler a kolektiv, 2011).

Tabulka č. 7: Doporučená denní dávka tuků na den (cepoz.cz, 2020).

Věk dítěte	% z celkového doporučeného denního příjmu energie
7 – 9 let	30 – 35
10 – 12 let	30 – 35

2.2 Mikronutrienty

K mikroživinám řadíme vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Jejich potřeba pro náš organismus je nižší než v případě makroživin. Neznačí to ale fakt, že by byly pro naše tělo méně důležité. Jejich výskyt jídelníčku jedince je naopak velmi důležitý a stejně tak je i velmi důležité, abychom dokázali sledovat množství v naší stravě. Vitamíny a minerální látky patří k biologicky aktivní látkám. V organismu plní sled podstatných funkcí. Kupříkladu dokáží chránit náš organismus proti nejrozmanitějším škodlivým faktorům, začleňují se do metabolických procesů, funkce enzymů a převodů vzruchů v nervovém systému. Podstatné jsou také pro budování organismu, pečují o stálou strukturu i renovaci tkání a buněk.

Díky nedostatku i nadbytku může být ohrožen vznik i činnost organismu (Dvořáková-Janů, Fraňková, 2003).

Vitamíny jsou pro lidský organismus nesmírně hodnotnou složkou. Kterýkoliv z nich zastává zásadní funkci. Dokázat se postarat o náš organismus a chránit ho před nepříznivými vlivy je primární funkcí vitamínů. Vitamíny přijímáme především prostřednictvím jídla, neboť si je náš organismus nedokáže vytvořit sám (kromě vitamínu D a K). Vitamíny členíme dle rozpustnosti do dvou hlavních skupin. Do první skupiny se řadí **vitamíny rozpustné ve vodě** – vitamíny skupiny B-komplex a vitamin C. Ty jsou močí vylučovány, tudíž se jich člověk nedokáže předávkovat. **Vitamíny rozpustné v tucích** tvoří druhou skupinu, do které můžeme zařadit – vitamíny A, D, E a K. Uvedené vitamíny se ukládají v tucích. To znamená, že se těchto vitamínů lze předávkovat. Vitamíny se účastní řady důležitých reakcí v našem organismu včetně metabolismu, tvorby hormonů nebo imunitních funkcí (Dvořáková-Janů, Fraňková, 2003).

Dle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013) u dětí, které jsou živeny vyváženou a pestrou stravou, je minimální riziko nedostatku některého z vitamínů. Vyšší příjem vitamínů může nastat zvýšenou fyzickou námahou, děti nemocné a v rekonvalescenci (Gerald F. Combs, 2012). Dále by měl být vyšší příjem vitamínů převážně v období růstu organismu. Dětem v jídelníčku mnohdy schází dostatek ovoce a zeleniny (Nevoral a kol., 2003). Suplementace vitamínů by měla být rozčleněna zvláště pro děti anebo pro dospívající s rozdílným výživovým stylem a rovněž u dětí, které se zotavují z onemocnění, kdy je jejich organismus vysílen z nákazy (Nevoral a kol., 2003).

Význam jednotlivých vitamínů:

Kvalitu našeho zraku, kůže, kostí a sliznice trávicího ústrojí zajišťuje **vitamín A**, který dále napomáhá při léčbě akné, je potřebný při nachlazení, a také je významný pro tělesný vývoj. Při přeměně cukrů na energii je potřebný **vitamín B1**. Jako součást procesů získávání energie pro organismus, a také jako podstatná funkce při transportu vodíku, který vzniká z přenosu tuků je **vitamín B2**. Významný pro látkovou přeměnu a syntézu pohlavních hormonů je důležitý **vitamín B3**, který dále plní funkci ředění krevního tlaku a má hlavní roli v tělesném růstu a vývoji. **Vitamín B5** se podílí na podpoře molekuly koenzymu A (jež je látka nepostradatelná při metabolických procesech celého těla). **Vitamín B6** přispívá k aktivaci některých enzymů a při rozkládání tuků, bílkovin a sacharidů a jejich proměně v energii.

Dále napomáhá při trávení a má také vliv na správnou funkci nervového systému a určitých hormonů (spektrumzdravi.cz).

Tabulka č. 8: Doporučené dávky minerálů na den pro děti od 7 do 10 let. (spektrumzdravi.cz).

A	mg	0,8
D	μg	5
E	mg	10,0 chlapci / 9,0 dívky
K	μg	30
B1	mg	1
B2	mg	1,1
Niacin	mg	12
B6	mg	0,7
B12	μg	1,8
Kyselina pantotenová	mg	5
Biotin	μg	15 – 20
Kyselina listová	μg	300
C	mg	80

I když nejsou podobně jako vitamíny nositeli energii, řadí se **minerální látky** a **stopové prvky** zaručeně mezi nepostradatelnou složku naší stravy. Minerálním látkám chybí v jejich molekule uhlík. Rovněž jako vitamíny nejsou v trávicím traktu štěpeny na jednodušší díly, avšak jejich malé molekuly, které obsahují, jsou patrně vstřebávány tenkým střevem. To například značí fakt, že se vápník uloží v identické podobě do našich kostí, jako se nachází v mase či mléce (Klimešová, Stelzer, 2013).

Minerální látky jsou látky anorganické. V našem organismu plní mnoho důležitých funkcí. Jsou obsaženy v zubech a v kostech. Starají se o nervosvalovou dráždivost, osmolalitu a jsou součástí enzymů a hormonů (Hrnčířová, Mandelová, 2007). Podle Dvořákové-Janů a Fraňkové (2003) členíme minerální látky na makroelementy, mikroelementy a stopové prvky. K hlavním makroelementům jsou řazeny vápník, fosfor a hořčík, dále pak sodík, draslík a chlorid. Mezi hlavní mikroelementy a stopové prvky patří železo, jód, fluór, zinek, pak selen, měď, mangan, chrom, molybden, kobalt a nikl. V těle nejsou minerální látky produkovány. Vylučují se potem, stolicí a močí, díky tomu, že se metabolismus

účastní jako katalyzátor. Z tohoto důvodu je nezbytné dodržovat pravidelné doplňování minerálních látek potravou (Hrnčířová, Mandelová, 2007). Naše tělo si krátkodobě dokáže samo udržet rovnováhu stopových prvků a minerálních látek. Z důvodu dlouhodobě nízkého příjmu, tělo čerpá zásoby, které jsou uchovány v játrech, ve svalech a kostech (Klimešová, Stelzer, 2013).

Tabulka č. 9: Doporučené dávky minerálů na den pro děti od 7 do 10 let (spektrumzdravi.cz).

Vápník	mg	900
Fosfor	mg	800
Hořčík	mg	170
Železo	mg	10
Zinek	mg	7
Jód	µg	120
Sodík	mg	460
Draslík	mg	1600
Chlorid	mg	690
Selen	µg	20 – 50
Měď	mg	1,0 – 1,5
Mangan	mg	2,0 – 3,0
Chrom	µg	20 – 100
Molybden	µg	40 – 80
Fluorid	mg	1,1

Zbývajícím uváděným nutriem je **voda**. Ta je v organismu obsažena v každé buňce i v mimobuněčném prostoru (Klimešová, Stelzer, 2013). Voda sice není živinou, je však nenahraditelnou součástí našeho organismu, bez kterého by život na naší planetě neexistoval. Z tohoto důvodu je značně důležitá bilance mezi příjmem a výdejem tekutin u všech živých tvorů. Žádný živý tvor by nedokázal bez vody existovat, proto ji musíme neustále doplňovat (Piřha, Poledne, 2009). Voda tvoří největší celek lidského těla, zhruba okolo 45-70 %. Dohromady náš organismus obsahuje přibližně 42-45 litrů vody. Z toho 28 litrů nitrobuněčně a zbytek je voda mimobuněčná. Z té je v krevní plazmě 3,5 l a v tkáňovém moku 10,5 l vody. S věkem kvantita vody v těle klesá. Tělo novorozence je tvořeno zhruba 75 % vody. Všeobecně mužské tělo obsahuje okolo 60 % množství vody. U ženy je to přibližně 50 %, kvůli vyššímu

obsahu tuku (Marádová, Středa, Zima, 2010). Voda je životně důležitá jako významná složka krve, dokáže vytvořit tzv. transportní prostředí, kde cirkuluje přenos živin, enzymů, hormonů, krevních plynů či tepla. Pracuje jako rozpouštědlo mnoha látek. Napomáhá tělu při regulaci tělesné teploty a stará se o stálost vnitřního prostředí. Zajišťuje nám i funkci ochranou. Pečuje o pružnost a odolnost kůže, ochraňuje a zvlhčuje sliznice, a díky plodové vodě i samotný plod (Petrová, Šmídová, 2014). Má-li naše tělo nedostatek tekutin v organismu, ledviny se snaží, aby vodou šetřily. To však přináší jejich nedostatečnou funkci. Během 2-4 dnů upadá schopnost organismu vyloučit látky, ty se pak eliminují močí. Poté rychle dochází k zahuštění krve a k celkovému selhání krevního oběhu (Hanreich, 2001). Tekutiny dokážeme přijmout formou nápojů nebo potravou. Jejich výdej z lidského těla je převážně močí, dýcháním, kůží a stolicí (Marádová, Středa, Zima, 2010).

Dle Hanreicha (2001) řadíme mezi zdroje vody pro lidský organismus:

- pitná voda, minerální voda, ochucené nápoje, džusy, čaj, mléko
- ovoce a zelenina, která se vyznačuje velmi vysokým podílem vody
- maso, med, sýry, chléb a pečivo

Tabulka č. 10: Příjem vody v ml/kg ideální tělesné hmotnosti vzhledem k věku (Petrová, Šmídová, 2014).

Věk	Příjem vody v nápojích a pevné stravě (ml/kg/den)
0-11 měsíců	130-110
1-3 roky	95
4-6 let	75
7-9 let	60
10-14 let	50-40
13-18 let	40
19-50 let	35
50 a více let	30

Děti obvykle požadují tekutiny instinktivně. Jestliže hodnota vody v jejich těle klesne níž, než je optimální hladina, tělo se brání nedostatku vody pocitem žízně. Bohužel u dětí se na tento stav nemůžeme zcela spolehnout. Pro děti je velmi jednoduché „zapomenout“ se napít, jelikož se plně koncentrují na vykonávanou práci či hru. Z tohoto důvodu, bychom se měly snažit,

aby děti měly vždy plnou sklenici vody na očích (Hanreich, 2001). Příjem tekutin zpravidla podléhá věku, pohlaví, hmotnosti, ale i fyzické aktivitě, teplotě a vlhkosti okolního prostředí. Dále také závisí na obsahu soli či vody ve stravě (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Doporučení pitného režimu pro děti

Poté, kdy dítě vstane, by mu měla být podána první tekutina dne. Dále by měla být další tekutina součástí snídaně, kdy je vhodné dítěti nabídnout neslazený čaj, 100 % ovocné džusy nebo vodou ředěné ovocné šťávy. Během dopoledních hodin je nutné, aby u sebe měly děti dostačující pitné zdroje. A to v podobě čisté pitné vody, vody s citrónem, neslazený čaj či ředěné 100 % ovocné džusy. Těsně před obědem i během konzumace obědu není vhodné přijmout velké množství tekutin (Fořt, 2000). Nemístné je nabízet dětem před jídlem či během konzumace potravy mléko, šťávy či jiné sladké tekutiny. Po jejich požití se pocit hladu snižuje a klesá i chuť k jídlu (Hanreich, 2001). Domníváme se, že vyšší příjem tekutin nastává v odpoledních hodinách, kdy předpokládáme, že děti mají zvýšenou fyzickou aktivitu. V této době je tedy nutné, aby byl příjem tekutin navýšen. V čase kolem večere, nastává stejný případ, jako u oběda, kdy není vhodné konzumovat větší množství tekutin (Fořt, 2000). Pro malé děti je zcela nevhodná konzumace limonád, šumivých nápojů v prášku, kokakolových nápojů, černého čaje, energetických nápojů, kávy, izotonických nápojů a další nápojů, které obsahují alkohol (Hanreich, 2001).

3 Výživa žáka ve školním věku

Při nedostacích ve výživě může u dětí dojít k vývojovým poruchám, které se projevují opožděným růstem a dochází ke změnám zrání některých tělesných struktur (Luhanová, Vlachová, 1974).

3.1 Školní věk

Můžeme jej rozdělit na mladší školní věk a starší školní věk. Jde o velmi důležité období. V tomto období zanedbávání správné výživy může ovlivnit vývojové poruchy. V tomto věku se setkáváme s obdobím, které je velmi citlivé na kvalitu výživy. Kdy nastává výrazné zrychlení růstu, které přivolá zvýšené nároky na příjem kalorií. Je důležité se zaměřit na dostatečný přísun bílkovin a dohlédnout na přívod kaloricky i biologicky hodnotnou stravu (Luhanová, Vlachová, 1974).

Mimo kalorické a biologické hodnoty potravin, je značnou součástí výživy **správný stravovací režim**. Každý jedinec má své individuální rytmy ve stravování a odlišné výživové zvyklosti. Tyto odlišnosti ovlivňují volbu jedince a přispívají k rovnováze ve výživě. Energetické požadavky v tomto období splňují očekávání spontánně, kdy dětem jídlo nenutíme, jelikož je dítě citlivější na signály z mozku na rozdíl od dospělého. Nezbytností je, aby si děti vytvořily a osvojily správné stravovací návyky, které budou splňovat celý život (Nevoral, 2003). Stravovací návyky značně souvisí s životosprávou dítěte a utváří se již od nejútlejšího věku (Fialová, 2012). Děti prochází řadou důležitých období ve svém vývoji, s nimiž se mění i denní režim. Například při vstupu do mateřské školky, do základní školy, do učebního procesu. S těmito přeměnami je nezbytné vhodně zkoordinovat rozdělení stravy během dne a vybudovat tak výživový režim. Především je důležité dodržovat pravidelnost ve stravě. Jelikož pravidelný přísun potravy má účinek nejen na trávicí trakt, ale i na látkovou přeměnu ve všech buňkách v organismu (Luhanová, Vlachová, 1974). Pro správný výběr potravin je neustále významná vůně, vzhled, chuť a konzistence (Petrová, Šmídová, 2014).

3.2 Zásady správné výživy dítěte mladšího školního věku

Pestrá a vyvážená strava přiměřena požadavkům, napomáhá docílit k uspokojivému vývoji a růstu dítěte. Dle doporučení by dítě mělo denně konzumovat 5 – 6 jídel, která jsou energeticky přiměřeně rozložena. Podstatný je příjem bílkovin, tzn. 3 – 4x týdně maso (libové, vařené, dušené), alespoň 1x týdně by v jídelníčku neměla chybět ryba a rybí výrobky, které jsou významným zdrojem nenasycených mastných kyselin a jódu, 2 – 3ks vejce týdně, 2 – 3 porce mléka a mléčné výrobky denně například jogurt, tvaroh, sýry. Konzumace ovoce a zeleniny je

další důležitou složkou, na kterou by se nemělo zapomínat. Jsou zdroji vitamínů, minerálů, vlákniny a stopových prvků (Provazníka a kolektiv, 2003).

Desatero výživy dětí

1. Zachovávejme **pestrou a rozmanitou stravu**, bohatou na přísunu ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, ryb, drůbeže a celozrnných potravin. Dítě by v útlém věku mělo přijmout rozmanitou stravu, díky které přispíváme k lepším stravovacím návykům v dospělosti.
2. Hlídejme, aby se děti nepřejídaly, ale také je nenechávejme hladovět. Rozložení stravy dítěte by během dne mělo být v rozmezí **5 – 6 jídlů**, kdy velikost porcí přizpůsobíme jejich pohybovou aktivitou, hmotností a rychlostí růstu.
3. Dbejme na dostatečný příjem **kvalitních zdrojů bílkovin**, jakou jsou drůbeží a rybí maso, vejce, luštěniny.
4. Hlídejme příjem **mléčných výrobků**, kdy preferujeme výrobky polotučné.
5. Upřednostňujeme kvalitní **rostlinné tuky a oleje** před živočišnými zdroji.
6. **Omezme** přísun **solí** a kořeněných výrobků.
7. **Snižme konzumaci cukru**, přeslazených nápojů a sladkostí.
8. Dbejme na dostatečný přísun **pitného režimu**. Doporučená dávka dítěte se pohybuje v rozmezí 1,5 až 2,5 l tekutin denně.
9. Naučme děti zdravému životnímu stylu a **jděme jim příkladem**.
10. Zajímejme se o to, co děti **jedí** doma, ale i **mimo domov** (vyzivadeti.cz, 2013).

3.3 Nejčastější chyby ve složení výživy dětí

Chyby ve složení výživy dítěte mají svůj původ již v předškolním věku. Děti si v tomto období osvojují stravovací návyky. Dle Provazníka a kolektivu (2003) jsou nedostatky ve výživě dány také malou informovaností matky o správné výživě dítěte. Gregora (2004, s. 32) uvádí hlavní nedostatky, které se v dětské výživě vyskytují:

- „*Tučná a smažená jídla s vysokým obsahem živočišných tuků.*
- *Fast food (pizza, hamburgery, smažená kuřecí stehýnka, hot dog...).*
- *Uzeniny, na jejichž výraznou chut si děti snad zvyknou, a pak je vyhledávají. Uzeniny mají vysoký obsah živočišného tuku, solí, konzervačních a dalších látek.*
- *Velmi sladká jídla a tekutiny, přislazování mléka, polévek, stoprocentní džusy, Coca-Cola, Fanta, Sprite..*

- *Malý podíl vlákniny, zeleniny, ovoce..*
- *Malý podíl rostlinných olejů“.*

K dalším nedostatkům můžeme zařadit i nadměrný kalorický příjem. Který může přetrvat až k dětské obezitě (Fořt, 2003). Hanreich (2001) uvádí, že hodnota energetického denního přísunu na začátku mladšího školního věku, by měla činit 1800 kcal, tj. (7500 kJ).

4 Výživová pyramida



Obrázek č. 1: Potravinová pyramida (Březková, Poslušná, Pokorná, 2011).

Jako pomocník pro sestavování správného jídelníčku nám pomůže tato výše vytvořena potravinová pyramida. Ta pro laickou populaci graficky znázorňuje vhodné zastoupení příjmu jednotlivých potravinových skupin. V naší uvedené potravinové pyramidě, tvoří základnu takové potraviny, které bychom měli konzumovat nejčastěji. Naopak potraviny, které jsou umístěny nejvýše, jsou méně vhodnou volbou pro zdravou výživu. Obecné pravidlo zní, že potraviny, které jsou pro naše tělo vhodnější, nalezneme na levé straně potravinové pyramidy. Potraviny, které by děti měly konzumovat v malém množství, v nejlepším případě však vůbec, jsou zastoupeny na vrcholu pyramidy (Petrová, Šmídová, 2014).

U každé uvedené skupiny potravin je zaznamenáno doporučené denní množství porcí, a dále také vymezení jedné porce.

Tabulka č. 11: Doporučené denní množství porcí (Petrová, Šmídová, 2014).

Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo: 3 – 6 porcí 1 porce = 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík, 150 – 200 ml ovesných vloček, 125 g vařené rýže nebo těstovin
Zelenina: 3 – 5 porcí 1 porce = 1 větší mrkev, paprika, rajče, 1 miska salátu (150 – 200ml), 125 g vařené zeleniny nebo brambor, 250 – 300 ml neředěné zeleninové šťávy
Ovoce: 2 – 4 porce 1 porce = 1 jablko, banán, pomeranč (100 g), 1 miska drobného ovoce (150 – 200 ml), 250 – 300 ml neředěné zeleninové šťávy

Mléko a mléčné výrobky: 2 – 3 porce 1 porce = 250 – 300 ml mléka, 150 – 200 ml jogurtu, 55 g sýra
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny: 1 – 2 porce 1 porce = 80 g masa (po kuchyňské úpravě), vejce, 150 – 200 ml vařených luštěnin
Cukr, tuk, sůl: 0 – 2 porce 1 porce = 10 g tuk, 10 g cukr

Základní patro v pyramidě reprezentují **obiloviny**. Ty obsahují polysacharidy, ty by měly zahrnovat 50 – 60 % z celkového denního energetického příjmu. Z toho důvodu je i v tomto patře počet porcí největší.

V dětském jídelníčku by obiloviny měly mít vždy své místo a být každodenní složkou všech pokrmů. U jednotlivých věkových skupin, se však velikost porce může lišit (Petrová, Šmídová, 2014).

Tabulka č. 12: Obiloviny a velikost porce pro děti různých věkových kategorií (Petrová, Šmídová, 2014).

Obiloviny	6 – 10 let	11 – 15 let
Počet porcí	3 – 6	3 – 9
Velikost porce	1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík, 100 – 120 g vařených těstovin, rýže, knedlíků	1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík, 125 g těstovin, rýže, knedlíků
Ekvivalent vařené porce dospělých	0,75	0,8

Zelenina a ovoce obsahují velké množství vody, což je jejich hlavní význam. Také jsou bohaté na vlákninu, vitamíny, minerální látky, a také antioxidanty, díky kterým je zdraví člověka pevnější. Doporučuje se, abychom zkonsumovali nejméně 400 g zeleniny a ovoce denně. Poměr zeleniny a ovoce by měl být přibližně 2:1. Zelenina a ovoce by se měla v našem jídelníčku objevit minimálně v 5 denních porcích. To znamená, že zelenina a ovoce by měly být součástí každého pokrmu. V následující tabulce můžeme vidět množství velikosti porcí v uvedených dětských věkových skupin (Petrová, Šmídová, 2014)

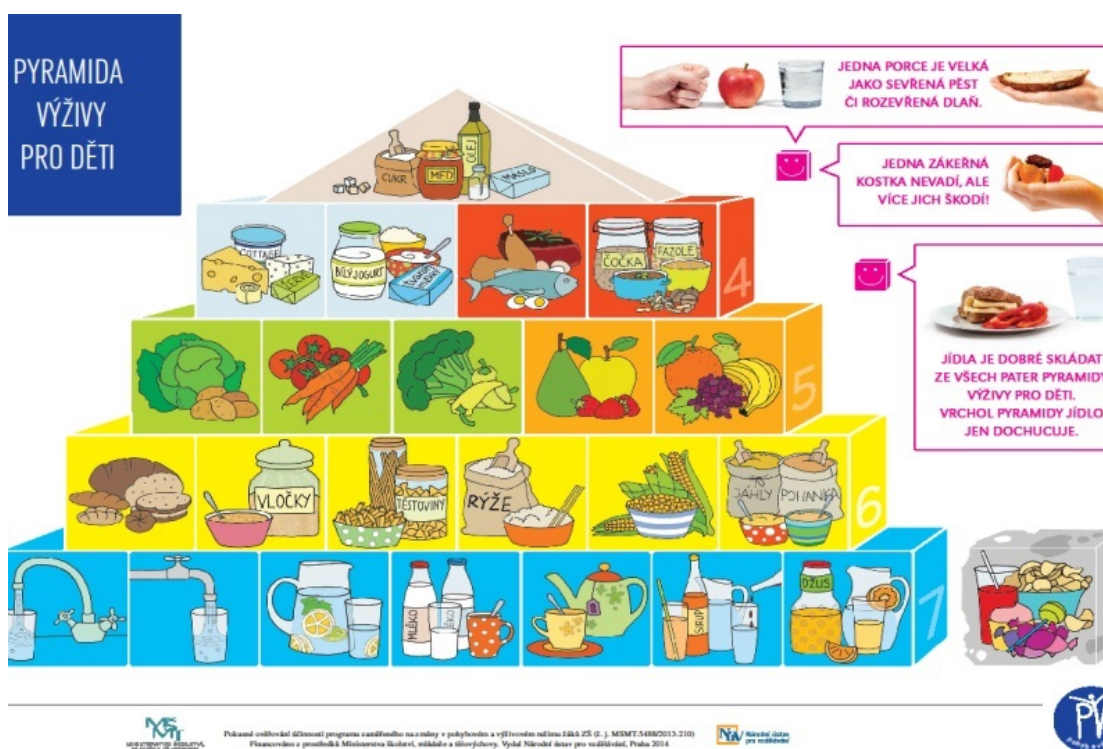
Tabulka č. 13: Zelenina a ovoce a velikost porce pro děti různých věkových kategorií (Petrová, Šmídová, 2014).

Zelenina a ovoce	6 – 10 let	11 – 15 let
Počet zeleniny	3 – 5	4 – 5
Velikost porce	1 ks (60 - 90 g), 1 sklenice zeleninové šťávy	1 střední kus (100 g), ½ talíře brambor
Počet porcí ovoce	2 – 3	2 – 4
Velikost porce ovoce	1 ks (60 - 90 g), 1 sklenice ovocné šťávy	1 střední kus (100 g), miska drobného ovoce, sklenice 100 % šťávy

Mléko a mléčné výrobky patří k velmi kvalitním zdrojům bílkovin, vitamínů a minerálních látek – např. vápníku, fosforu, draslíku a hořčíku. Déle jsou zde zastoupeny vitaminy B2, B12, D a A. Mezi nevhodné patří nadměrná konzumace smetany a výrobků z ní, a také konzumace velmi slaných sýrů (Petrová, Šmídová, 2014). Zřetel musíme dávat i na množství přítomnosti tuku (Kunová, 2011). **Maso** bezesporu patří k velmi důležitým zdrojům bílkovin, vitamínů a minerálních látek (Petrová, Šmídová, 2014). Z výživového hlediska nepatrně vyčnívá z hlediska kvality maso hovězí a telecí, maso drůbeží (kuřecí, krůtí) a králičí. V jídelníčku bychom měli dávat přednost méně tučným druhům masa (Piřha, Poledne, 2009). Do této skupiny potravin řadíme i masné výrobky, které nejsou z nutričního pohledu příliš vhodné, díky jejich vysokému obsahu soli a tuku (Piřha, Poledne, 2009). Z tohoto důvodu přednostně vybíráme kvalitní uzeniny s vysokým obsahem masa (více než 85 %) (Petrová, Šmídová, 2014). **Vejsce** v České republice patří k značně oblíbené konzumované potravině. Z výživového hlediska mají vejce své podstatné místo v naší kuchyni. Díky obsahu dobře využitelných bílkovin, dále pro svůj obsah vitamínů C, a také vitamínů, které jsou rozpustné v tucích (A, E, a D) (Petrová, Šmídová, 2014). Vaječný obsah obsahuje velice kvalitní bílkoviny (13 %) a tuků (12 %). Doporučená spotřeba je 4-6 vajec týdně (Piřha, Poledne, 2009). **Rybí maso** je velmi cenné. Obsahuje nejen kvalitní a lehce stravitelné bílkoviny, ale také je zdrojem minerálních látek. Tučné ryby a rybí játra jsou bohatá na vitamín D a A. Ryby by se měl objevit v našem jídelníček optimálně 2x týdně (Petrová, Šmídová, 2014). **Luštěniny** jsou dobrým zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin (20-25 %). Jejich výživová hodnota je vyšší než u bílkovin. Obsah tuku v luštěninách je nízký (1-3 %). Konzumace luštěnin

současně s obilovinami je velmi vhodná a zahrnuje většinu esenciálních aminokyselin. Luštěniny jsou dobrým zdrojem vlákniny a vitamínů skupiny B a E. Konzumace luštěnin by se měla značně zvýšit. Zahrnout bychom je měly do našeho jídelníčku 2x týdně (Petrová, Šmídová, 2014). **Cukr** je čistá sacharóza, proto lidskému tělu slouží jen jako energie. Nejvhodnější by bylo snížit konzumaci cukru na polovinu. Jeho nadměrná konzumace může způsobit i zubní kaz (Pitřha, Poledne, 2009).

4.1 Potravinová pyramida pro děti



Obrázek č. 2: Potravinová pyramida pro děti (khsstc.cz, 2016).

Tabulka č. 14: Potravinová pyramida pro děti ve věku 4 – 15 let (Müllerová, 2003, s. 66).

Potravinová skupina	Počet porcí denně v jednotlivých potravinových skupinách zabezpečující odpovídající množství energie a základních živin		
	Předškolní věk 4 – 5 let	Mladší školní věk 6 – 10 let	Starší školní věk 11 – 15 let
Obiloviny	4 – 5	6	9
Zelenina	3	3	4
Ovoce	2	2 – 3	3

Mléko a mléčné výrobky	2 – 3	2 – 3	2 – 3
Maso (a skupina jeho proteinových ekvivalentů)	1 – 2 (50 – 60 g)	1 – 2 (60 – 70 g)	1 – 2 (70 – 80 g)
Tuk volný	2 – 3	2 – 3	2 – 3
Tuk celkem (i z potravin) (g)	48	60	73
Ekvivalent vařené porce dospělých	0,6	0,75	0,8

Tabulka č. 15: Potravinová pyramida pro děti ve věku 4 – 15 let (Müllerová, 2003).

Ekvivalent jedné porce		
Potravinová skupina	Velikost porce – děti	Velikost porce – dospělí
Obiloviny	1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík, 100-120g rýže, těstovin, knedlíků	1 krajíc chleba (50g), 1 rohlík či houska, 125g rýže, těstovin
Ovoce, zelenina	1 kus (60-90g), sklenice ředěné ovocné šťávy (150ml)	1 středně velký kus (100g), ½ talíře brambor, miska drobného ovoce, sklenice 100 % šťávy
Mléko a mléčné výrobky	150ml mléka, 100ml jogurtu, 30g sýra	1 sklenice mléka (250ml), 1 jogurt (200ml), tvaroh (40g), sýr (55g)
Maso, ryby, luštěniny, vejce	50-70g, ekvivalent ½ hrnku luštěnin, 1 vejce, ořechy a semena ½ hrnku	80-100g masa, 2 vařené bílky, miska luštěnin, porce sójového masa
Volné tuky	10 g	10 – 20 g

5 Stravovací návyky

V dnešní moderní době je aktuálním tématem vzrůstající výskyt obezity a nadváhy u dětí (Fialová, 2012). V České republice trpí obezitou či nadváhou okolo 24 % dívek a 29 % chlapců (Petrová, Šmídová, 2014). Proto je velmi důležité věnovat pozornost tomu, co za celý den sníme a v jakém množství. Stravovací návyky se formují již v raném dětském věku. Ty jsou ovlivňovány sociálním prostředím dítěte. Kupříkladu pravidelné svačinky ve škole a školce, nebo společná konzumace hlavního jídla u rodinného stolu. Jelikož jsou naše děti vnímavé a pozorné, odpovídají tak jejich stravovací návyky, zvyklostem zavedených v jednotlivých rodinách (Hanreich, 2001). Když u dítěte přichází nástup do školy, setkáváme se velmi často s nepravidelností ve stravovacím režimu, neboť je na dítě kladena přemíra nových povinností a informací. Následkem může být přibývající tělesná hmotnost našich dětí. Z toho důvodu je důležité, aby byla strava rozdělena rozumně do 4 – 5 menších porcí (Piřha, Poledne, 2009).

V jednotlivých obdobích se výživa dětí často mění podle jejich potřeb. Lidé se liší v četnosti a skladbě přijaté potravy během dne. Někdo preferuje konzumaci jídla v menších a častějších porcích, druhý zase upřednostňuje větší porce jídla, méněkrát během dne. Jiný dává přednost vyvážené a pestré stravě, další zase rád konzumuje jídlo v fast-foodech a nemá dostatečný příjem zeleniny a ovoce. Stravovací návyky jsou velmi odlišné u každého z nás. Člověk by měl svůj postoj a způsob stravování usměrňovat, stravovat se s rozumem a mít zdravý vztah k jídlu. V jednotlivých obdobích se výživa dětí často mění podle jejich potřeb.

Primární období v dětském období se nazývá **novorozenecké období**. Nastává od narození do konce 1. měsíce věku. V tomto věku je dítě výlučně kojeno. Od 1. měsíce od konce 1. roku věku, nastává **období kojenecké**. Dítě je stále do 6 měsíců výlučně kojeno, a poté jsou postupně zaváděny příkrmy. O **batolecím období** mluvíme mezi 1 – 3 rokem života dítěte, kdy se seznamuje s novými potravinami a dle časového harmonogramu se učí správně stravovat. Mezi 3 – 6 rokem nastává **předškolní věk**. V tomto věku většinou dítě nastupuje do školky a jeho stravovací zvyklosti jsou ovlivňovány nadále. **Školní věk** přichází kolem 6 – 15 roku dítěte. Rozdělujeme ho na mladší a starší školní věk. Nástup do školy i následující dospívání mají velký podíl na stravovací návyky (Petrová, Šmídová, 2014). Základem správně sestaveného stravovacího režimu je pravidelnost ve stravě. Každý pokrm by měl obsahovat všechny složky výživy. Tedy bílkoviny (šunka, jogurt, vejce, tvaroh, sýr, maso, ryby apod.), sacharidy (celozrnné pečivo, ovesné vločky, brambory aj.), tuky (avokádo, rostlinný olej, semínka apod.) a samozřejmě i vlákninu (ovoce a zeleninu). Stravu bychom měli konzumovat s rozumem.

Zachovat bychom měli i stravovací atmosféru s pomalým rozkousáváním potravy (Klimešová, Stelzer, 2013).

5.1 Faktory ovlivňující formování stravovacích návyků

Formování a osvojování nutriční osobnosti dítěte závisí na mnoha faktorech. Z vnějšího prostředí je získávána podstatná část návyků, kde především řadíme vliv rodiny a školy, ale také zde hraje svoji velkou roli sociální a kulturní prostředí.

Vliv rodiny se bezprostředně či nepřímo reflektuje ve vývoji nutriční osobnosti dítěte. Životní styl jednotlivé rodiny je ovlivňován mnoha faktory, jako jsou životní podmínky, dostupnost potravních zdrojů, sortiment kupovaných potravin a připravovaných pokrmů (Volf, Volfová, 2010).

Rodinné prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, je prvním místem, kde dítě získá a osvojí si základy výživy, naučí se zacházet s jídlem a přijímat nová jídla (Volf, Volfová, 2010).

Vytváří si zde mnoho vzorců chování, které přebírá od svých rodičů a následně je dokáže aplikovat v nadcházejícím životě. Předpokladem správného vývoje dítěte je dobře fungující úplná rodina, která v životě dítěte mladšího školního věku hraje podstatnou roli. V tomto období rodiče rozhodují o vhodném rozložení jídla na základě jejich získaných vědomostí a ekonomické strance. Ekonomická situace rodiny je do jisté míry dalším faktorem, který dokáže ovlivnit stravovací návyky dětí (Thorová, 2015). Úloha matky a otce v životě dítěte ve značné míře ovlivňuje postoje dítěte k jídlu. Díky užšímu kontaktu matky a dítěte, jsou preference dítěte více ovlivňovány matkou než otcem (Fraňková a kol., 2000). Děti bychom měli seznámit s rozmanitou škálou dobrých a zdravých pokrmů, díky kterým si dítě dokáže vhodně vytvořit stravovací návyky. Kdy u něj budeme budovat pozitivní vztah k jídlu. Nemístné je jídlo používat v jiném než nutričním smyslu. Například je značně nevhodné využívat jídlo jako odměnu nebo trest. Rodiče by své děti měli naučit třem podstatným věcem pro vhodné stravovací návyky, kterými jsou pestrost, přiměřenost a střídmost. Pestrot nabádá ke konzumaci různorodých druhů jídel, poměrnost vybízí ke konzumaci pokrmu s ohledem k poměru na jejich přínos pro naše tělo a střídmost nás učí nejíst příliš málo a ani příliš mnoho (Rose, 2014).

K dalším podstatným faktorům ve vývoji výživových zvyklostí dětí patří výše dosaženého školního **vzdělání rodičů**. Jedna z Kanadských studií ukázala, že vyšší školní vzdělání rodičů, vede k nižšímu procentu tělesného tuku, nicméně platilo to pouze pro dcery, ne však pro syny.

Vzdělání je bezpochyby důležité, to však neznamená, že vysokoškolské vzdělání rodičů automaticky přispívá ke správnějšímu výběru potravin a jídel. A naopak, že matky, které dosahují nižšího stupně vzdělání, nemají dostatečné znalosti o správné výživě pro jejich dítě (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003). Nesmíme zapomenout, že děti jsou velice vnímavé a dobře si všímají, jak se rodiče k jídlu chovají a jaký mají k jídlu vztah. Proto musíme jít dětem příkladem, aby si do paměti uložily základy dobrého vztahu k jídlu i k rodičům (Fraňková a kol., 2000). Mezi další významnou **úlohu rodiny** patří poskytování pocitu bezpečí, materiální a emoční podpory, lásky, povzbuzení a nabídnutí dítěti modelový vzor rodiny, což je v dnešní době v některých rodinách velkým problémem (Thorová, 2015). K značně podstatným činitelům pro duševní vývoj dítěte, jsou společná jídla celé rodiny. Ty přispívají ke kohezi rodiny a k upevnování dobrých rodinných vztahů (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Z mnoha směrů je stravování dětí **ovlivňováno školou**. Značné množství dětí mají pravidelné stravování pouze ve škole, a to díky času vyhrazenému na dopolední svačinu a obědy ve školní jídelně. V dnešní době jsou nutriční hodnoty obědů ve školních jídelnách dobře kontrolovány. Dbají na pestrost a vyváženost. Avšak i přes velkou nabídku pokrmů, se najdou rodiny, které školní jídelny využívají zřídka či vůbec. Stále více dětí je z domova zvyklé na jiný typ pokrmů například na smažené pokrmy, hranolky, pizzu a další typu fast food, proto jim obědy ve školní jídelně nechutnají a školní jídelnu tedy nenavštěvují. Pro zdraví dětí je návštěva školního stravování přínosná. Česká republika ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi má nejlépe propracovaný fungující systém (Poslušná, 2011). Kritické období začíná zahájením školní docházky, pokud je značná odlišnost ve školní stravě a způsobu stravování v rodině. V rodinách, kde se děti stravují alternativní stravou než je klasický standard, nastávají komplikace při nástupu do školy. Jedná se například o vegetariány a vegany. Zde je důležité se zamyslet, zda je tento výživový styl vhodný pro naše děti (Fořt, 2003).

K **ostatním vlivům**, jež se podílejí na ovlivňování stravovacích návyků, řadíme společenské vlivy. Při kterých se můžeme dostat do situací, kdy jíme, i když fakticky hlad nepocítujeme. Příkladem mohou být oslavy, návštěvy apod., kdy jsou lákavé pokrmy všude kolem nás. Náš výběr pokrmů do značné míry dokáže ovlivnit reklama, která na nás působí ze všech stran. Bohužel, reklama je jen z malé části zaměřena na konzumaci potravin, které by na našem talíři neměly chybět, tedy nikoliv na čerstvou zeleninu a ovoce (Klimešová, Stelzer, 2013).

6 Energetické rozložení stravy

Jedním z hlavních úkolů stravy je dodat našemu tělu potřebou energii a živiny. Celkové množství energie, kterou během dne přijmeme, by mělo být rovnoměrně rozděleno do více menších porcí. Nízká frekvence či naopak nepravidelný příjem stravy vede k energetickým úsporám.

Příjem energie ovlivňuje množství živin, které jsou zdrojem využitelné energie. Pro mnoha jedinců, jsou těmito zdroji převážně sacharidy, tuky a bílkoviny.

Výdej energie, tedy nevyhnutelná energie potřebná pro celodenní fungování našeho těla. Lze ji rozdělit do několika bodů:

- a) Bazální metabolismus – jedná se o množství energie, které naše tělo stráví v klidovém režimu, pro udržení všech životně důležitých funkcí (mrkání, činnost srdce, zažívání, dýchání apod.)
- b) Výdej energie fyzickou aktivitou – zde lze zahrnout veškeré denní činnosti od čištění zubů, vaření až po sport. Je složkou, kterou můžeme nejvíce ovlivnit svým chováním.
- c) Trávení, termogeneze – energie, kterou tělo spotřebuje na příjem, trávení, vstřebání, transport a přeměnu živin.
- d) Termoregulace – energie, kterou tělo spotřebovává na udržování tělesné teploty těla. Vyrovnávání tepelných ztrát, nachlazení (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout, 2002).

Energetická bilance je poměr mezi příjmem a výdejem energie.

Množství živin, které stravou přijmeme, je totožné se spotřebovanou energií pro naše tělo. Říkáme, že se jedná o **vyváženou energii**. Při této situaci bude tělesná hmotnost stabilní.

Pozitivní energetická bilance nastane v případě nadměrného energetického příjmu, kdy se nadbytečná energie uloží ve formě tukových zásob. Naše tělesná hmotnost tedy vzroste.

Negativní energetická bilance vznikne v důsledku velmi nízkého energetického příjmu, kdy je naše tělo přinuceno využít energii, která je uložena v zásobách. To znamená, že naše tělesná hmotnost bude klesat.

Chceme-li si zachovat stálou hmotnost, platí, že příjem energie musí být stejný jako výdej energie. V případě, že během dne přijmeme větší množství potravy, než vydáme, naše tělesná hmotnost se začne zvyšovat a naše hmotnost bude stoupat. Pokud naopak chceme naši tělesnou hmotnost snížit, musí být náš energetický výdej vyšší než příjem.

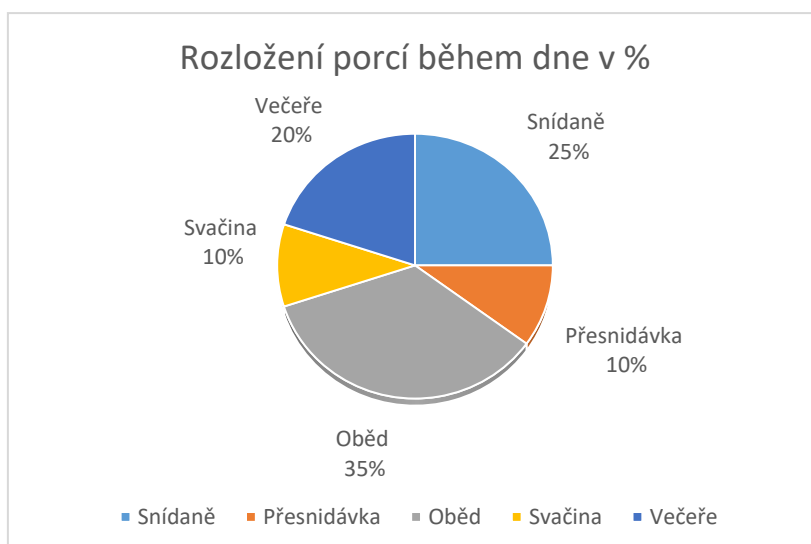
Energetická bilance u dětí by měla odpovídat energetické rovnováze. To znamená stav, kdy příjem a výdej bude vyrovnaný. Energie je v naší stravě tím nejdůležitějším článkem zajišťující životní funkce a fungování našeho organismu (Caha, 2021).

Tabulka č. 16: Doporučený příjem energie (Hrubý, 1997).

	Věk (roky)	Váha (kg)	Výška (cm)	Energie (kcal)
Děti	0,0 – 0,5	6	60	kg x 115
	0,5 – 1,0	9	71	kg x 105
	1 – 4	13	90	1300
	4 – 6	20	112	1700
	7 - 10	28	132	2400

6.1 Rozložení jídla během dne

Nevhodný režim stravování je obvyklou příčinou výskytu obezity, i když během dne nezkonsumujeme velké množství potravy. Každé jídlo je třeba během dne rozložit tak, aby tělo vždy získalo dostatek živin a energie, kolik potřebuje. Zachovávat bychom měli alespoň tři hlavní jídla a omezit celodenní „uzobávání“. Pro děti je také velmi důležité, aby během dne přijaly teplý pokrm.



Graf č. 1: Proporcionalita denních jídel dětí v % (Frühauf, 2000).

Začátek nového dne by měl začít vydatnější **snídaní**, která by měla být konzumována denně, optimálně společně s ostatními členy rodiny. Součástí každé snídaně by měl být nápoj pro doplnění vody po noční prodlevě. Snídaně by měla být vydatná proto, že jsou děti aktivnější během dopoledních hodin. Snídaně by měla pokrývat 25 % z celkového denního příjmu (Horan, Momčilová, 2001). Pro děti je důležité, aby po probuzení do těla dostali vhodnou formu potravy. Zamezíme tím, „vlčímu“ hladu, k němuž dochází během dopoledne (Fořt, 2008). Pro zajištění bohaté výživové hodnoty snídaně je důležité, dětem podat vhodnou formu bílkovin, jako je maso a vejce nebo pomazánky z těchto surovin. Snídaní doplníme i vitamínovou složkou jako jsou ovoce či zelenina v syrovém stavu (Luhanová, Vlachová, 1974). Níže jsou uvedeny možné příklady snídaní (Kejvalová, 2010).

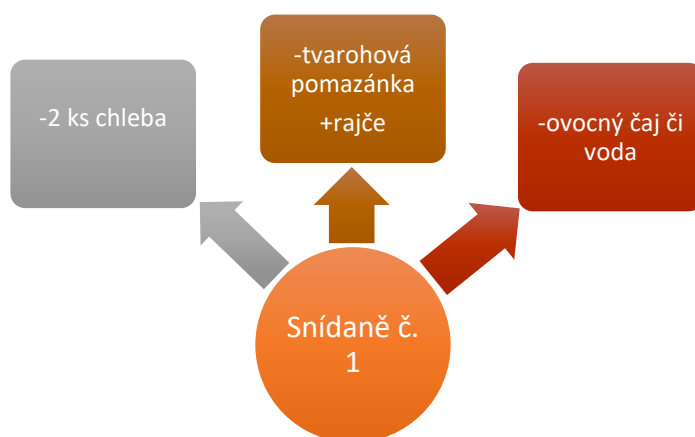


Schéma č. 1: Příklad snídaně č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)

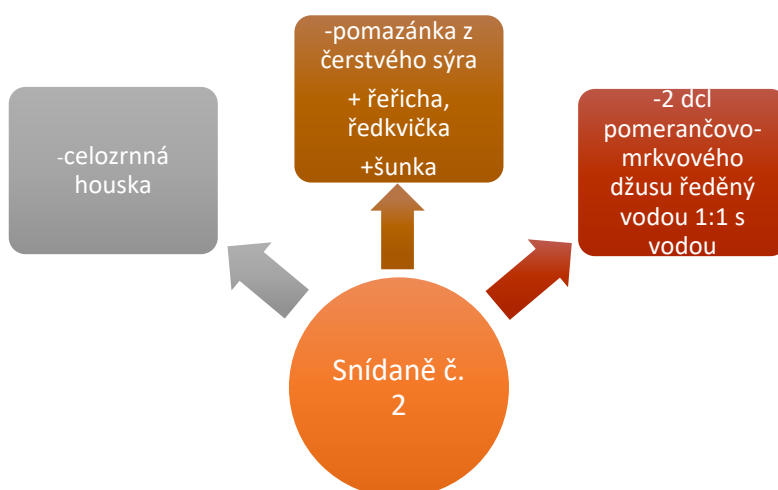


Schéma č. 2: Příklad snídaně č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)

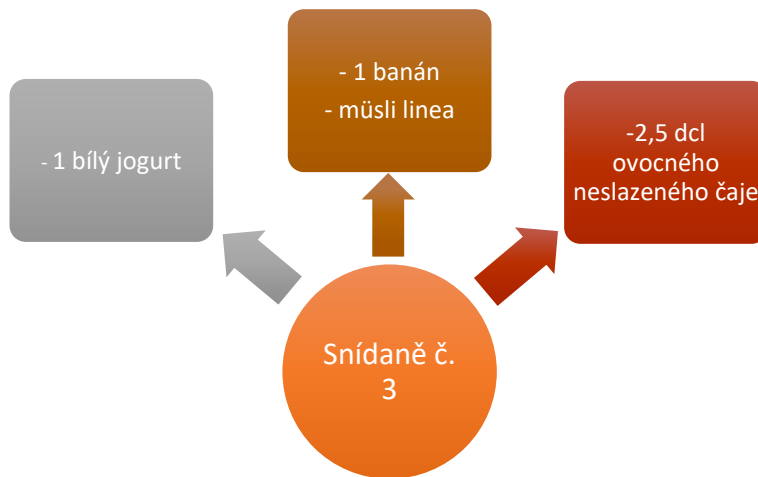


Schéma č. 3: Příklad snídaně č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)

Kvalitu a pestrost nám zajišťují zdravé **přesnídávky**, které jsou v tomto dětském období značně důležité. Měli bychom dbát na správný výběr výrobků, které dětem podáváme. Svačina by měla pokrývat 10 % z celkového denního příjmu (Horan, Momčilová, 2001). Vedle sacharidové energetické složky by školní svačina měla obsahovat kvalitní bílkoviny, které slouží ke správnému růstu a vývoji dětí. Jedná se například o ovocný špíz s jogurtem, mrkvový salát s ořechy, zakysaný mléčný výrobek či tvaroh. Vyvarujeme se koláčům, tukovým rohlíkům se salámem či párku v rohlíku (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011). Velikost svačiny závisí na tom, zda dané dítě snídá či nikoliv (Kejvalová, 2010). Níže jsou uvedeny možné příklady přesnídávek (Kejvalová, 2010).

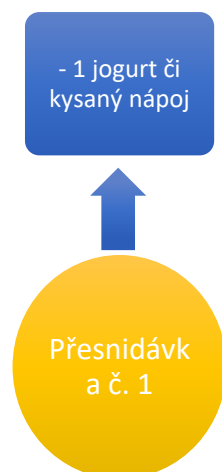


Schéma č. 4: Příklad přesnídávky č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)

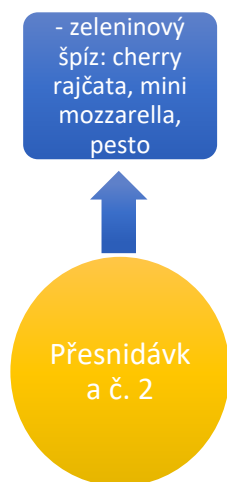


Schéma č. 5: Příklad přesnídávky č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)

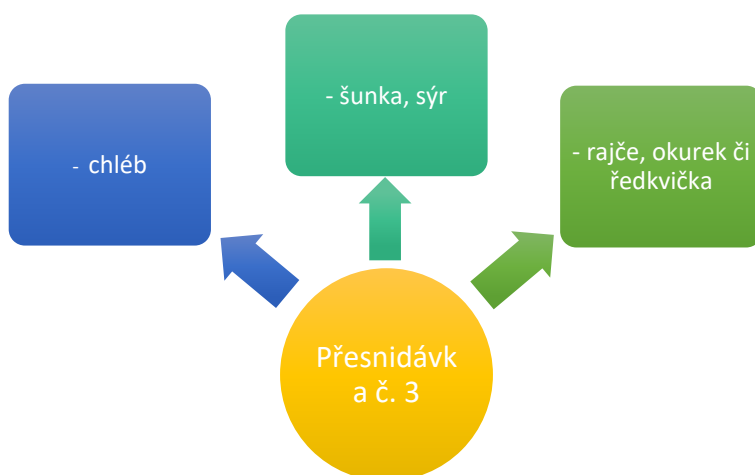


Schéma č. 6: Příklad přesnídávky č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)

Oběd je pro děti mladšího školního věku nejhojnějším jídlem dne. Jeho obsah by měl tvořit dávku bílkovinou, dítě však nemusí vždy přijmout maso. Živočišnou i rostlinou formu bílkovin bychom měli pravidelně střídat (Luhanová, Vlachová, 1974). Biologickou hodnotu obědu zvyšuje polévka, díky svému obsahu luštěnin, zeleniny apod. Z tohoto důvodu by měla být součástí každého oběda (Horan, Momčilová, 2001). Oběd má představovat 35 % z celkového denního kalorického příjmu (Horan, Momčilová, 2001). Níže jsou uvedeny možné příklady obědů (Kejvalová, 2010).

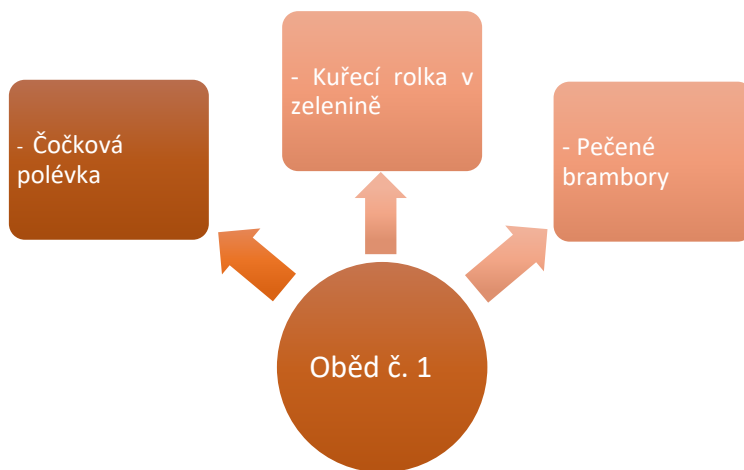


Schéma č. 7: Příklad obědu č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)

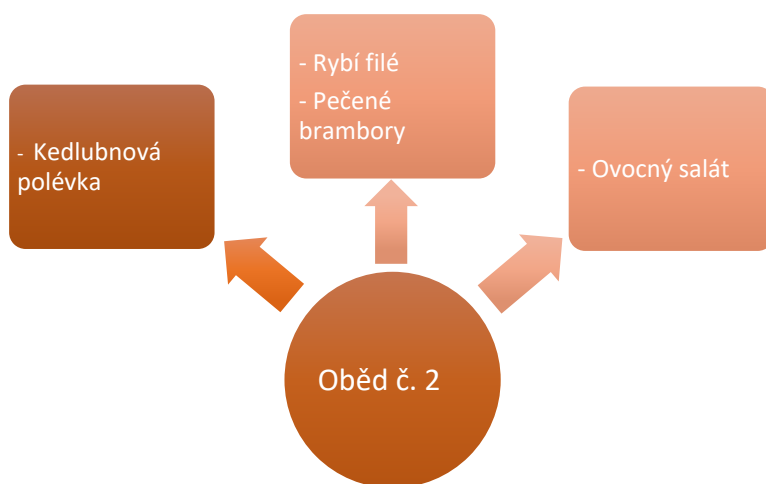


Schéma č. 8: Příklad obědu č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)

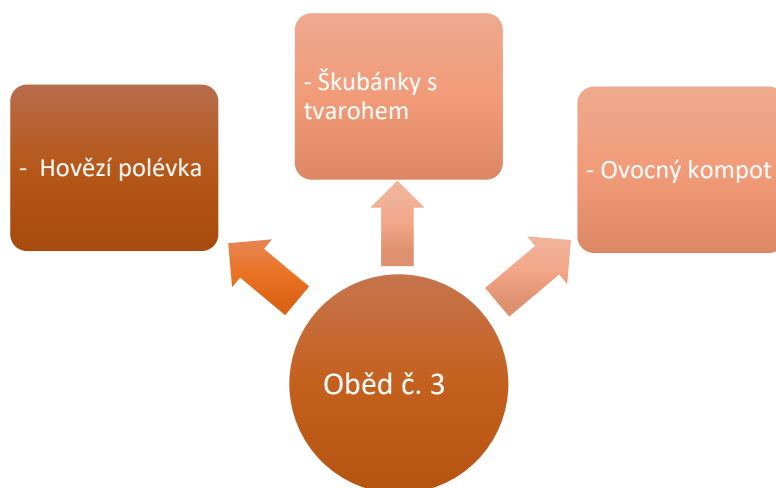


Schéma č. 9: Příklad obědu č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)

Odpolední **svačina** má pokrývat 10 % z celkového denního příjmu. Podílí se převážně na příjmu tekutin a energie. Vzhledem k dennímu doporučení alespoň dvou mléčných dávek během dne bychom měli zařadit některý druh mléčných výrobků právě zde. Přidat bychom měli i kousek pečiva vzhledem k tomu, že děti během odpoledních hodin mají zvýšenou pohybovou aktivitu (Frühauf, 2000). Níže jsou uvedeny příklady obědů (Luhanová, Vlachová, 1974).

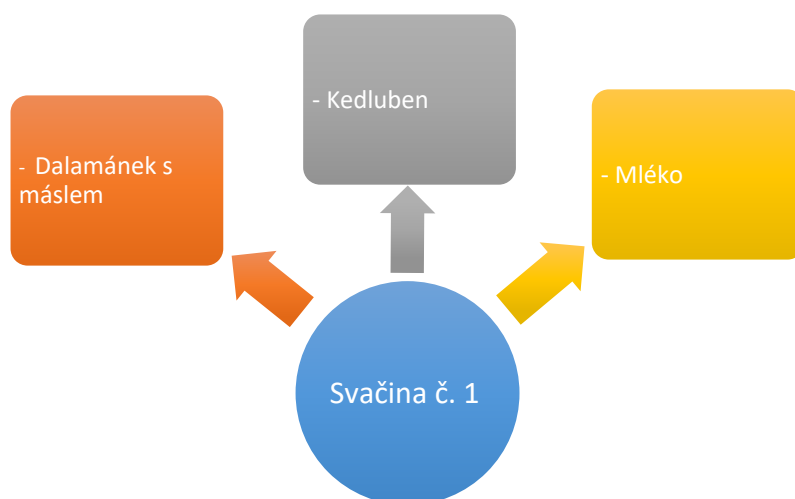


Schéma č. 10: Příklad svačiny č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)

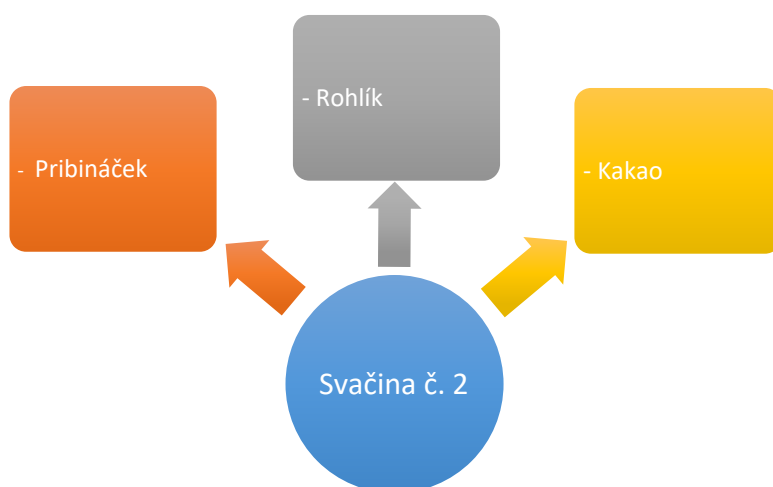


Schéma č. 11: Příklad svačiny č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)

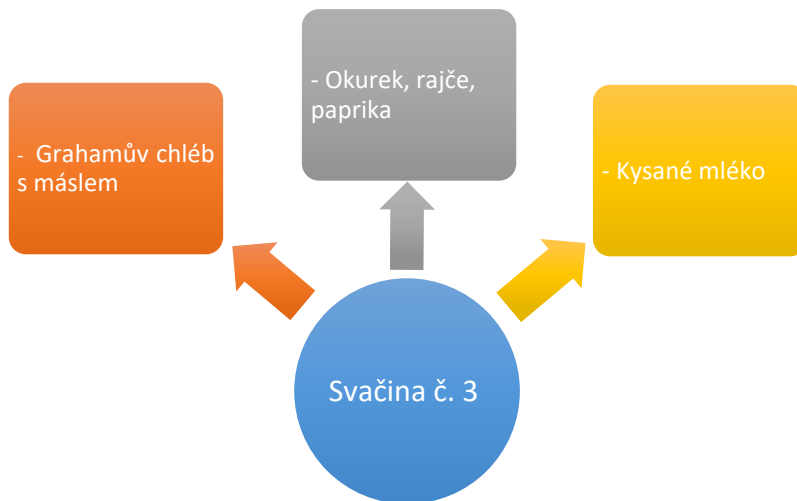


Schéma č. 12: Příklad svačiny č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)

Večeře má být méně vydatná než oběd, ale přesto dostatečně objemná. Není pravidlem, že by se večeře měla skládat z teplého jídla. Pokud by ale nastala situace, že by dítě nemělo teplý oběd, poté je dobré vycházet z toho, co přes den dítě snědlo a doplnit večeři o to, co ve stravě během dne chybělo (Kejvalová, 2010). Večeře by měla pokrývat 20 % z celkového denního příjmu (Frühaufer, 2000). Není vhodné dětem podávat sladká jídla, kdy rychle využitelná energie přispívá k aktivitě. Děti poté špatně usínají, a pokud je získaná energie nevyužitelná, je uložena do zásob. Z teplých pokrmů upřednostňujeme polévky s pečivem, maso pečené, vařené či dušené se zeleninou. Ze studených pokrmů vybíráme tmavé pečivo s pomazánkou, zeleninový salát, těstovinový salát apod. Níže jsou uvedeny příklady obědů (Luhanová, Vlachová, 1974).

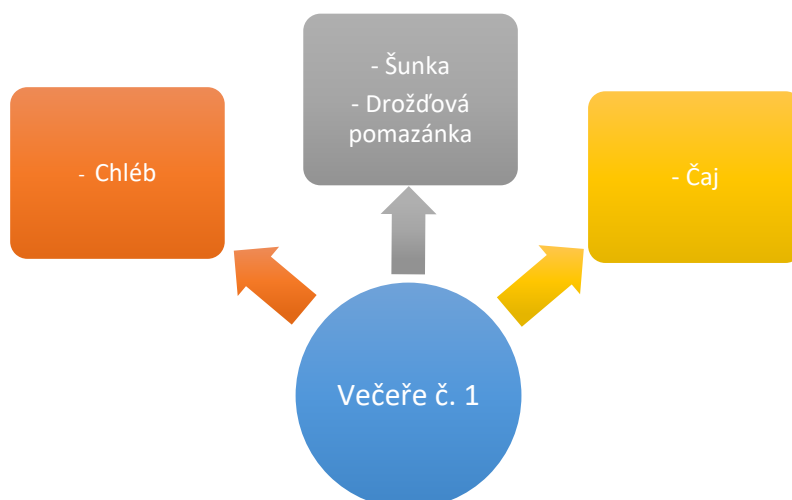


Schéma č. 13: Příklad večeře č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)

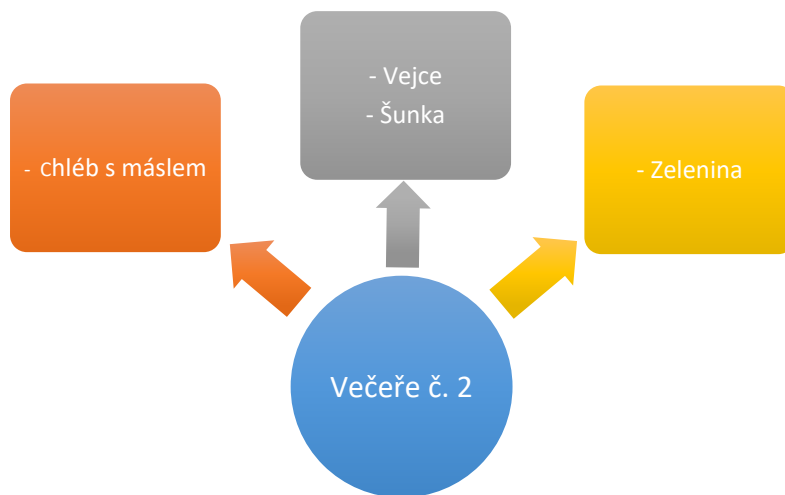


Schéma č. 14: Příklad večeře č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)

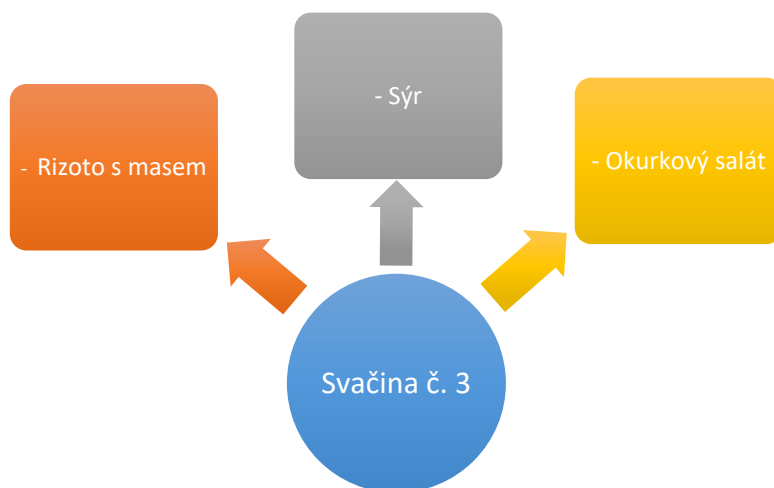


Schéma č. 15: Příklad večeře č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)

EMPIRICKÁ ČÁST

7 Výzkumné šetření

7.1 Cíle a problémy výzkumného šetření

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo posoudit stravovací návyky dětí ve vztahu k přijatému množství energie a zastoupení jednotlivých makronutrientů.

Dílejší cíle:

- Zjistit množství přijaté energie během dne u dětí mladšího školního věku.
- Posoudit, zda děti plní doporučený příjem energie.
- Zhodnotit zastoupení sacharidů, tuků a bílkovin.

7.2 Metoda, organizace výzkumu a cílové skupiny

Výzkumné šetření vychází z **kvantitativní metody dotazníku** vlastní konstrukce za účelem zjištění týdenního jídelníčku dětí mladšího školního věku.

Dotazníkové šetření proběhlo na základní škole Demlova v Olomouci, v 5. ročníku. Škola byla vybrána z důvodu toho, že jsem zde absolvovala souvislou pedagogickou praxi. Během pravidelných návštěv na této škole, jsem sestavila tabulku, kde měli děti vyplnit jídlo během týdne. Každý žák si odnesl tabulku domů a vyplňoval ji během celého týdne. Bylo tedy nutné provést pilotáž. Při mém výzkumu bylo rozdáno celkem 25 dotazníků, žákům ve věku deseti let. Návratnost byla 100 %.

Informace, které jsem získala, slouží jako ukazatel, jakým způsobem děti během dne jí a zda mají vhodné stravovací návyky či nikoliv.

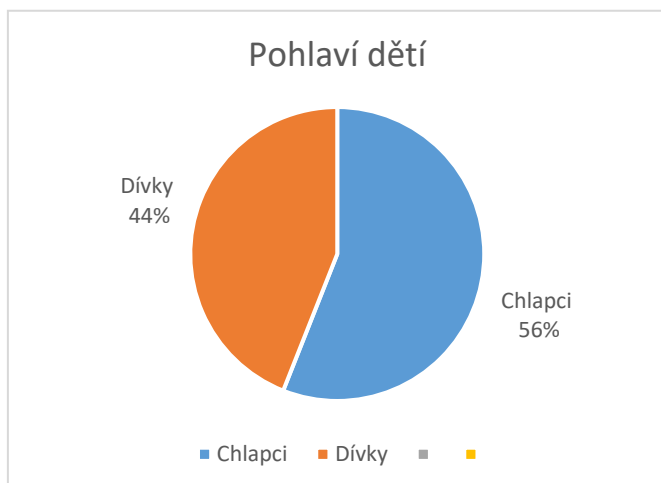
7.3 Výsledky a analýza dotazníkového šetření

Vyhodnocování probíhalo na základě nutričního doporučení ocitovaných autorů na Základní škole Demlova v Olomouci. Prostřednictvím získaných odpovědí u jednotlivých otázek dotazníkového šetření jsem získala představu o tom, jak se děti mladšího školního věku stravují a jaké jsou jejich stravovací návyky.

Tabulka č. 17: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Chlapec	Dívka
Počet	14	11
%	44	56

Vyhodnocení první otázky:



Graf č. 2: Pohlaví respondentů

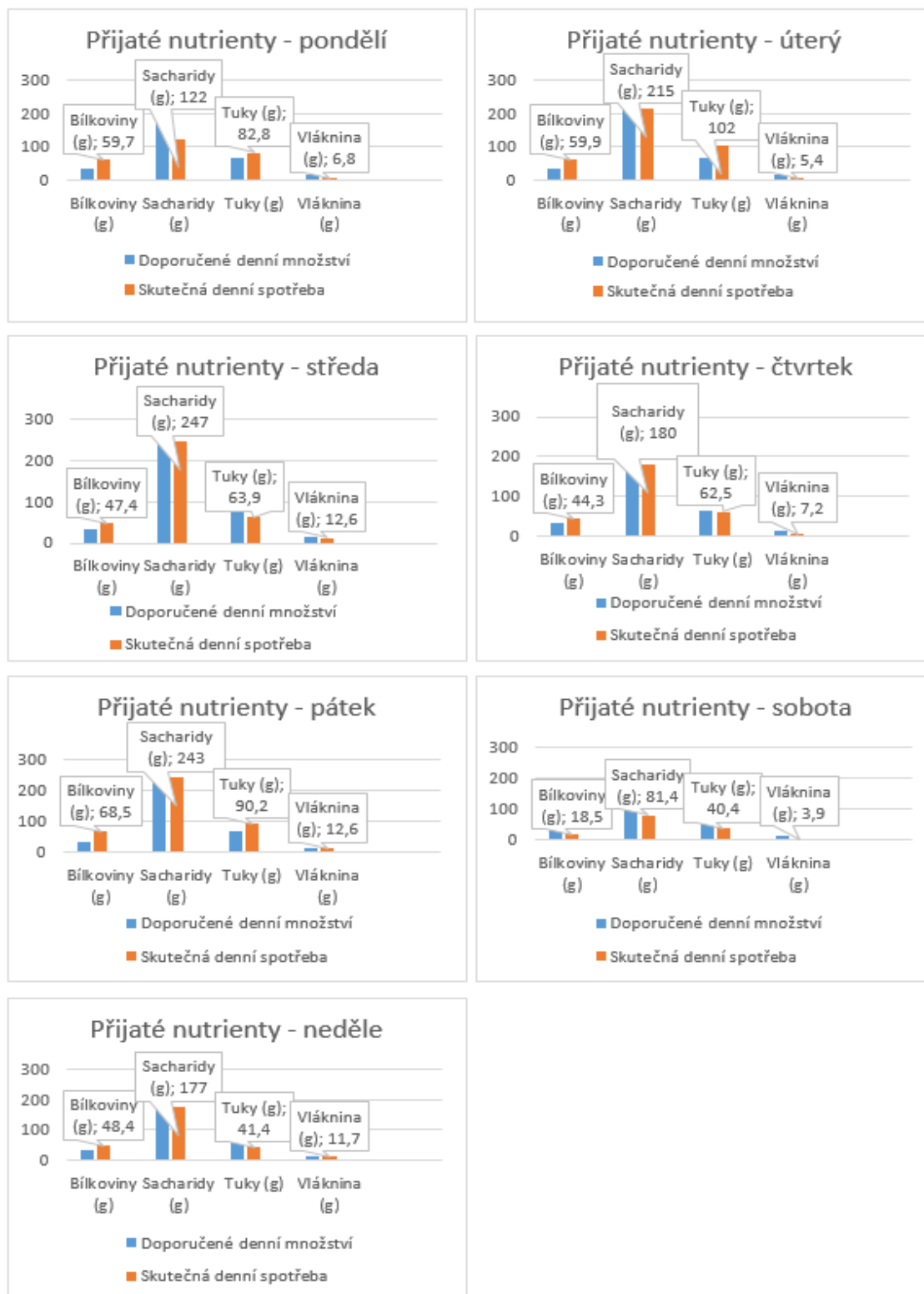
Z celkového množství 25 zapojených respondentů, se do výzkumného šetření zařadilo 44 % dívek a 56 % chlapců. Procentuální zastoupení chlapců a dívek ukazuje graf č. 2, ze kterého můžeme vidět takřka vyrovnané zastoupení pohlaví.

Tabulka č. 18

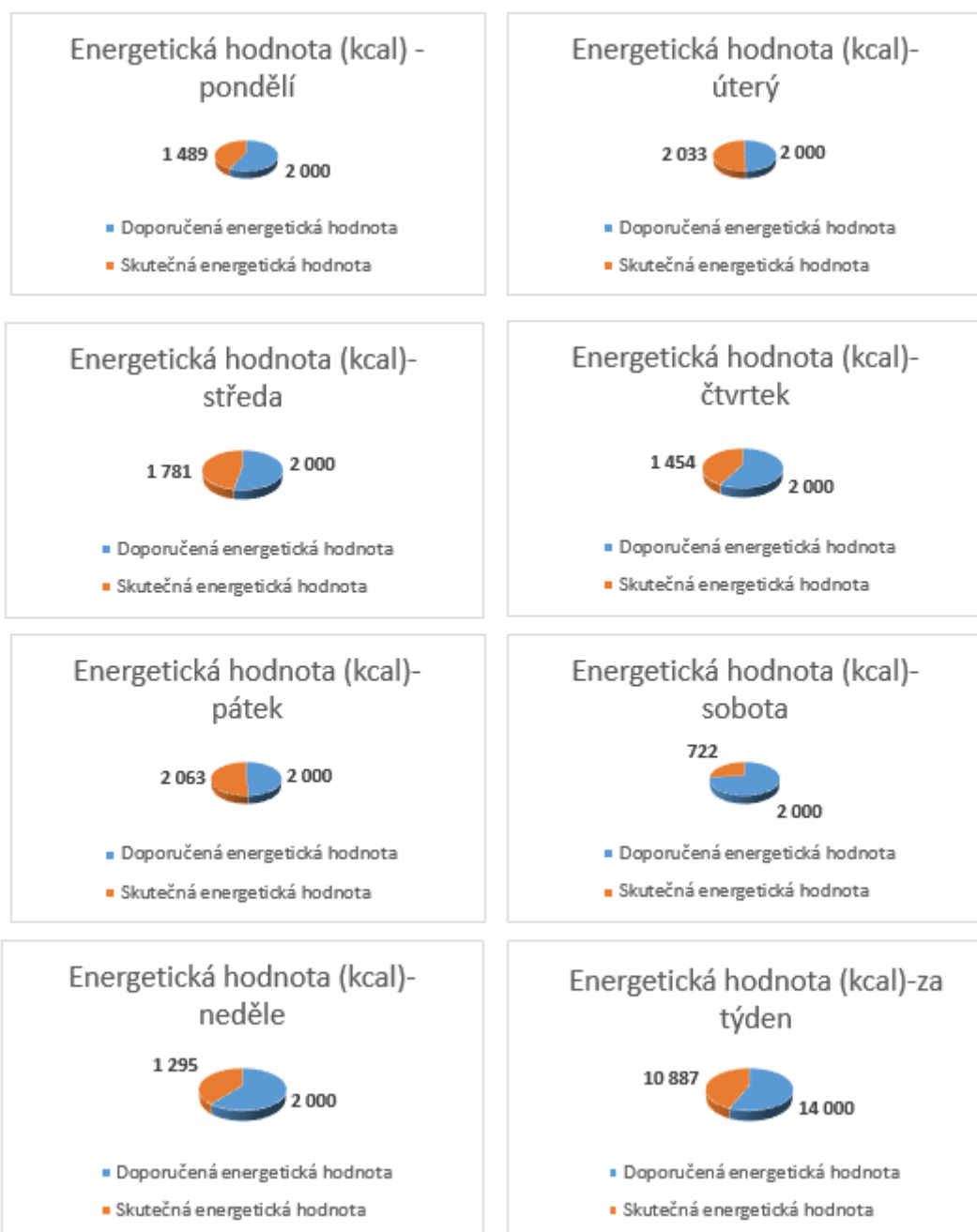
1. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	241kcal	58 kcal	443 kcal	150 kcal	596 kcal	1 489 kcal
ÚTERÝ	241kcal	430 kcal	314 kcal	450 kcal	596 kcal	2 033 kcal
STŘEDA	390 kcal	430 kcal	314 kcal	289 kcal	357 kcal	1 781 kcal
ČTVRTEK	262 kcal	358 kcal	344 kcal	244 kcal	245 kcal	1 454 kcal
PÁTEK	390 kcal	488 kcal	344 kcal	244 kcal	596 kcal	2 063 kcal
SOBOTA	241kcal	58 kcal	x	300 kcal	172 kcal	772 kcal
NEDĚLE	390 kcal	x	483 kcal	177 kcal	245 kcal	1 295 kcal

Tabulka č. 19

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	59,7 g	122 g	82,8 g	6,8 g	1 489 kcal
Úterý	59,9 g	215 g	102 g	5,4 g	2 033 kcal
Středa	47,4 g	247 g	63,9 g	12,6 g	1 781 kcal
Čtvrtek	44,3 g	180 g	62,5 g	7,2 g	1 454 kcal
Pátek	68,5 g	243 g	90,2 g	12,6 g	2 063 kcal
Sobota	18,5 g	81,4 g	40,4 g	3,9 g	772 kcal
Neděle	48,4 g	117 g	44,1 g	11,7 g	1 295 kcal
Celkem/týden	346,7 g	1 205,4 g	485,9 g	60,2 g	10 887 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 3: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 4: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 1 obsahuje 346,7 gramů bílkovin, 1 205,4 gramů sacharidů, 485,9 gramů tuku a 60,2 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 10 887 kcal. Dosahované průměrné množství udává 1 555 kcal na den, průměrná hodnota dosahuje 77,8 % z celkového týdenního doporučení. Přísun energie je tedy **splněn a vyhovuje normám**.

Z přiloženého jídelníčku č. 1 dokážeme stanovit, že má chlapec vyšší příjem bílkovin. Dle doporučení je pro děti mladšího školního věku dané množství 34 g (pro chlapce) na den.

Bílkoviny v organismu zaujímají svoji sytící funkci, jež nám zajišťuje, že po jejich konzumaci, nenastane v našem těle brzký pocit hladu. Jejich rozložení by mělo být rovnoměrné po celý den. Tento fakt je v našem případě splněn.

O nadměrném příjmu bílkovin můžeme mluvit, když denní dávka přesahuje 50 % navrženého doporučení (Fořt, 2000). V našem případě se o nadměrný příjem bílkovin jedná pouze v pátek, kdy je udáno číslo 68,5 g/ den. Tato hodnota přesahuje doporučené množství. Naopak v sobotu, můžeme vidět, že denní přísun bílkovin byl podprůměrný. Celkové množství bílkovin na týden, je ale dobré a chlapec týdenní dávku bílkovin splňuje.

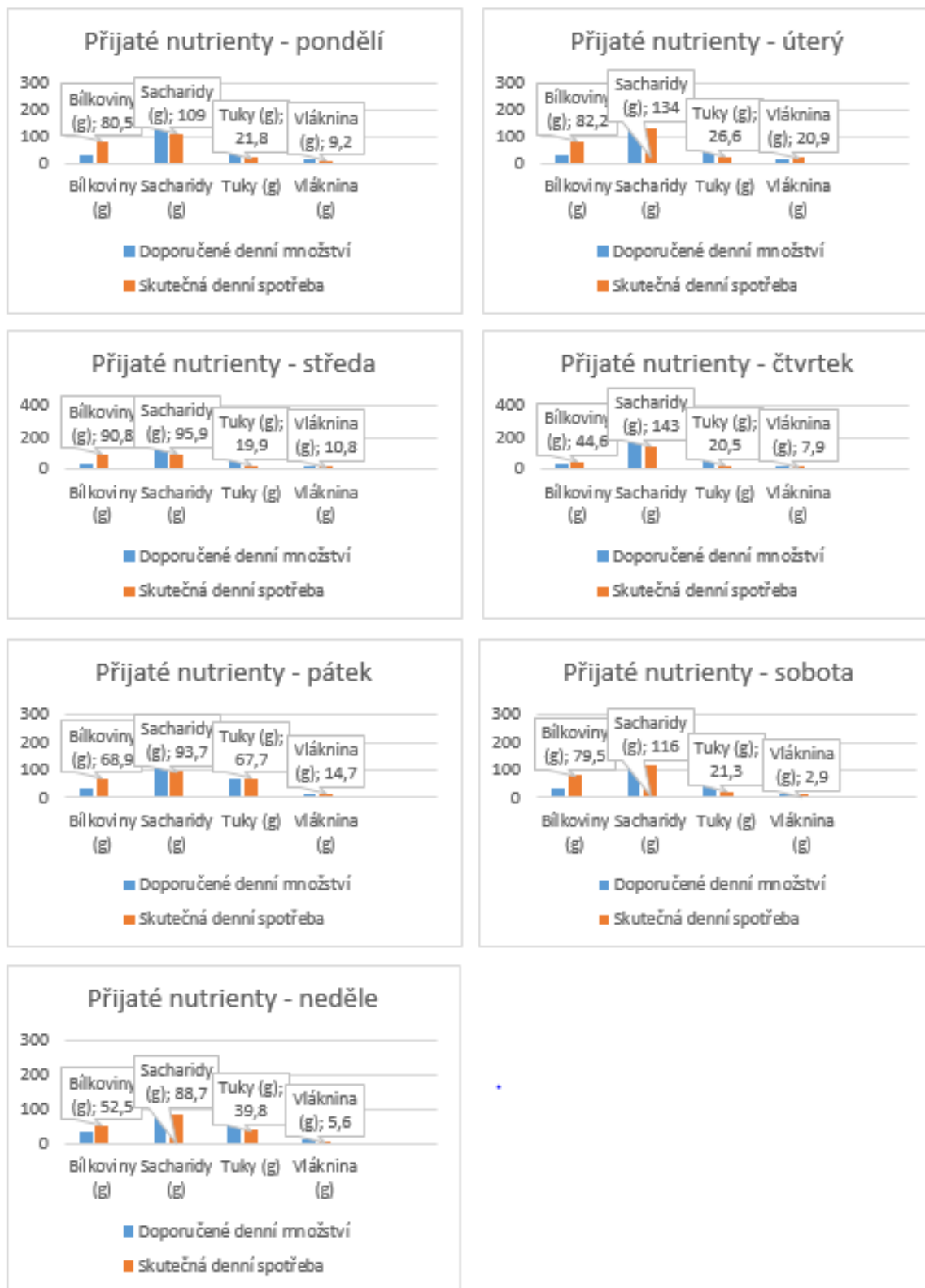
Dle tabulky č. 19 můžeme vidět, že má chlapec nižší přísun sacharidů a vlákniny. Naopak příjem tuků je vyhovující. Jídelníček bych proto doplnila o celozrnné pečivo a dostatečné množství zeleniny a ovoce, které umožní zamezení pocitu hladu.

Tabulka č. 20

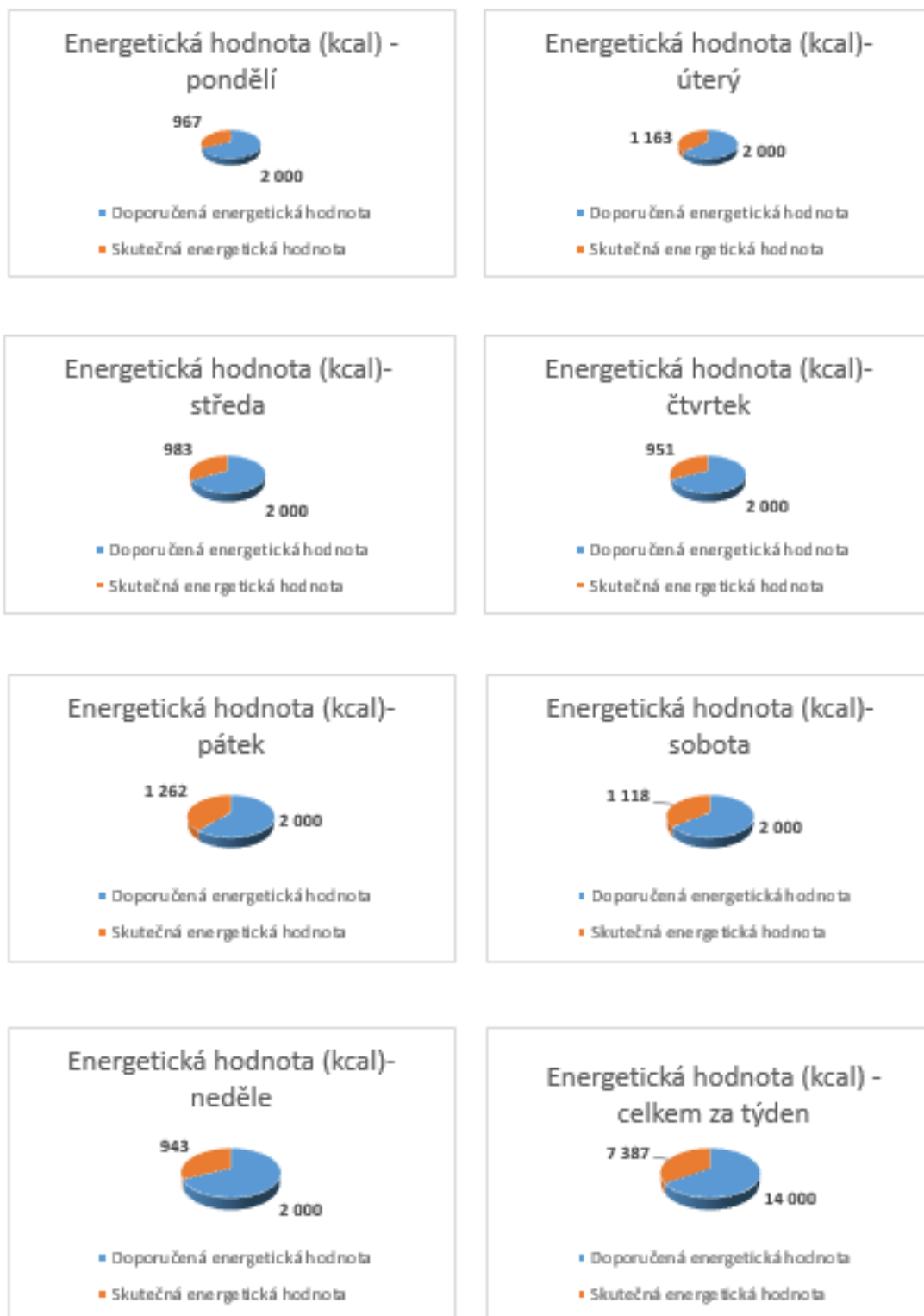
2. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	x	374 kcal	461 kcal	x	152 kcal	967 kcal
ÚTERÝ	286 kcal	374 kcal	240 kcal	x	283 kcal	1 163 kcal
STŘEDA	x	345 kcal	450 kcal	85 kcal	200 kcal	983 kcal
ČTVRTEK	x	204 kcal	391 kcal	x	354 kcal	951 kcal
PÁTEK	286 kcal	204 kcal	600 kcal	x	172 kcal	1 262 kcal
SOBOTA	x	345 kcal	240 kcal	x	434 Kcal	1 118 kcal
NEDĚLE	x	150 kcal	443 kcal	177 kcal	172 kcal	943 kcal

Tabulka č. 21

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	80,5 g	109 g	21,8 g	9,2 g	967 kcal
Úterý	82,2 g	134 g	26,6 g	20,9 g	1 163 kcal
Středa	90,8 g	95,9 g	19,9 g	10,8 g	983 kcal
Čtvrtek	44,6 g	143 g	20,5 g	7,9 g	951 kcal
Pátek	68,9 g	93,7 g	67,7 g	14,7 g	1 262 kcal
Sobota	79,5 g	116 g	21,3 g	2,9 g	1 118 kcal
Neděle	52,5 g	88,7 g	39,8 g	5,6 g	943 kcal
Celkem/týden	499 g	780,3 g	217,6 g	72 g	7 387 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 5: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 6: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

V **příkládaném jídelníčku č. 2**, byly zjištěny podprůměrné hodnoty makronutrientů. Konkrétně u sacharidů, tuků a vlákniny, jelikož zjištěné hodnoty nepřekročily doporučené denní množství. To však neplatí o složce bílkovinové, ta je zde zastoupena v hojně početnosti. O nadměrném příjmu bílkovin mluvíme, když denní dávka přesahuje 50 % navrženého doporučení (Fořt, 2000). Jídelníček tedy má nadměrný přísunu bílkovin, který ve značně velkém množství není vyhovující a pro naše tělo zcela bezvýznamný. Z tohoto důvodu bych přísun bílkovin snížila na doporučovanou denní dávku, tedy alespoň na 34 gramů bílkovin na den.

U tohoto jídelníčku by měl být dále navýšen celkový přísun energie, aby jeho hodnota byla alespoň 1 500 kcal na den. Energie by se mohla navýšit zvýšeným příjmem tuků a sacharidů, jelikož obsah tuků je dodržen jen na 47 % a obsah sacharidů splňuje své denní doporučení pouze na 44,5 % z celkového denního příjmu.

Pro celkové navýšené přijaté energie během dne, bych navrhovala, aby chlapec na snídani konzumoval alespoň malé množství jídla v podobě jogurtu s jablkem či banánem. Jídelníček bych doplnila o kvalitním zdroje tuků například sýry, vejce, avokádo, ořechy, apod. Dále bych dbala na konzumaci menších porcí v kratším časovém úseku.

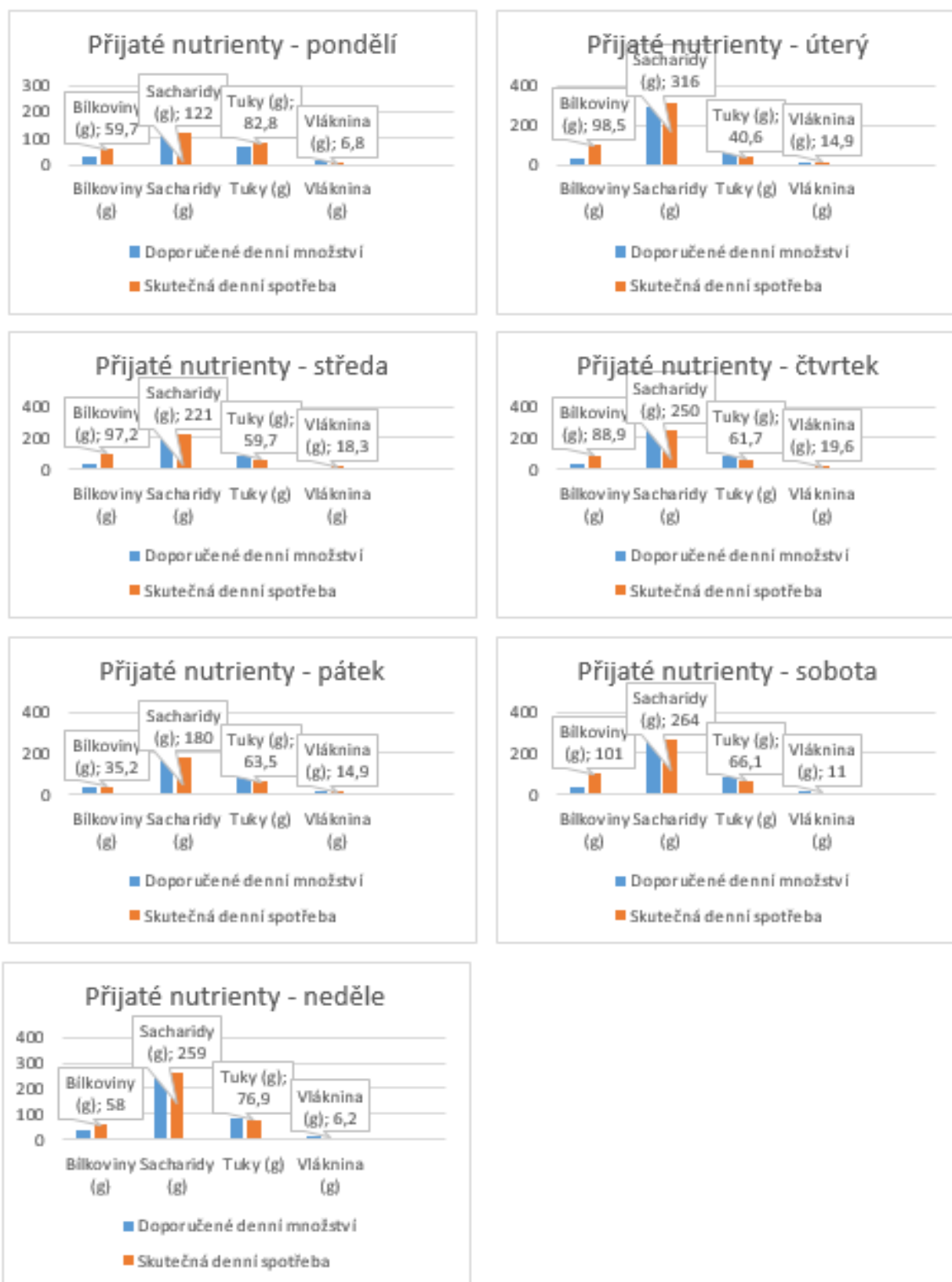
Průměrná hodnota energie na den činí 1 055,3 kcal. Splňuje tedy celkové denní doporučení pouze z 52,8 %, z tohoto důvodu je přiložený jídelníček pro děti mladšího školního věku **nedostačující a nevyhovující**.

Tabulka č. 22

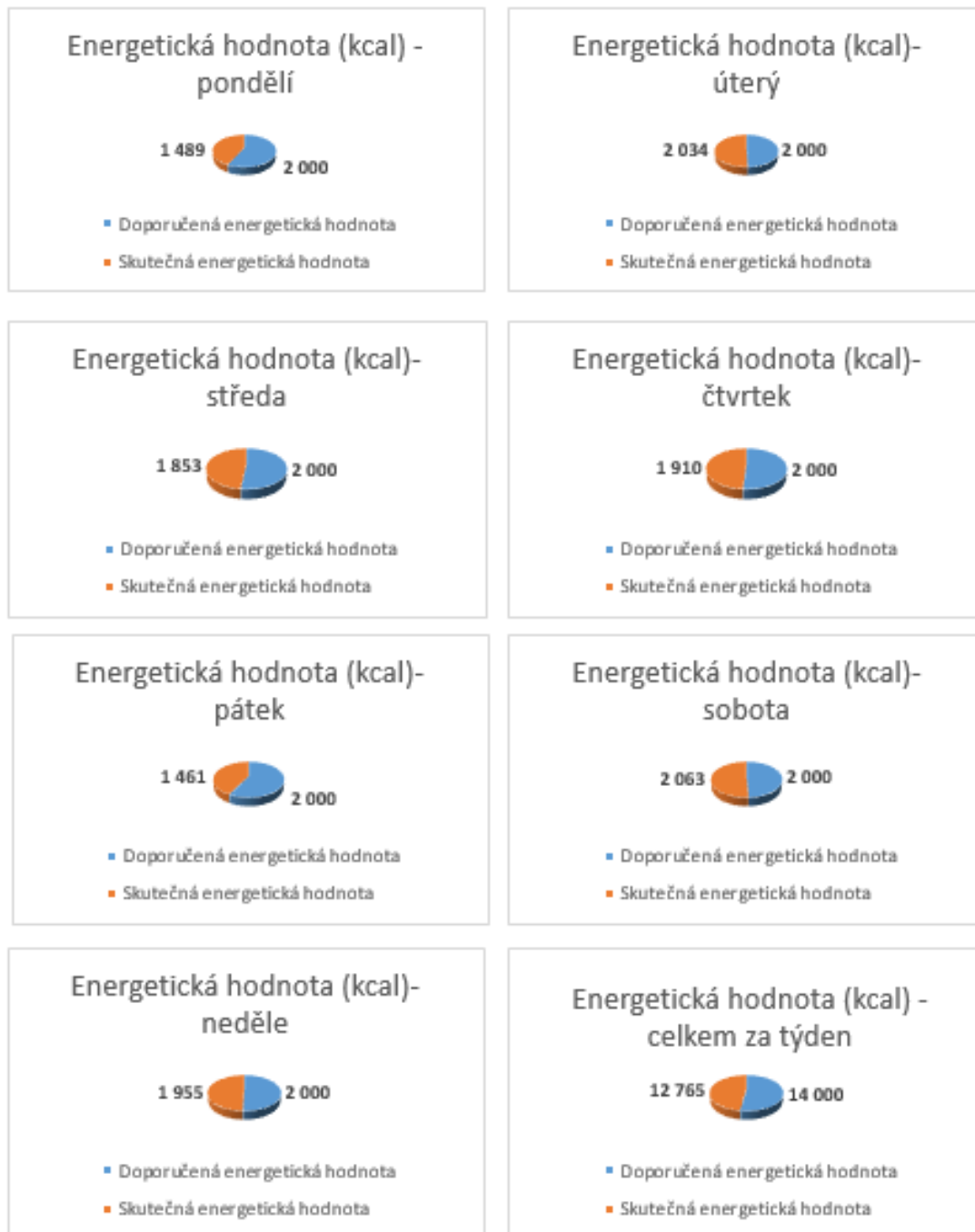
3. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	83 kcal	392 kcal	461 kcal	280 kcal	161 kcal	1 489 kcal
ÚTERÝ	287 kcal	152 kcal	381 kcal	376 kcal	579 kcal	2 034 kcal
STŘEDA	287 kcal	484 kcal	475 kcal	460 kcal	248 kcal	1 853 kcal
ČTVRTEK	287 kcal	346 kcal	541 kcal	286 kcal	443 kcal	1 910 kcal
PÁTEK	245 kcal	305 kcal	600 kcal	118 kcal	150 kcal	1 461 kcal
SOBOTA	287 kcal	552 kcal	398 kcal	418 kcal	391 kcal	2 063 kcal
NEDĚLE	166 kcal	254 kcal	421 kcal	418 kcal	698 kcal	1 955 kcal

Tabulka č. 23

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	59,7 g	122 g	82,8 g	6,8 g	1 489 kcal
Úterý	98,5 g	316 g	40,6 g	14,9 g	2 034 kcal
Středa	97,2 g	221 g	59,7 g	18,3 g	1 853 kcal
Čtvrtek	88,9 g	250 g	61,7 g	19,6 g	1 910 kcal
Pátek	35,2 g	180 g	63,5 g	14,9 g	1 461 kcal
Sobota	101 g	264 g	66,1 g	11 g	2 063 kcal
Neděle	58 g	259 g	76,9 g	6,2 g	1 955 kcal
Celkem/týden	538,2 g	1 612 g	451,3 g	91,7 g	12 765 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 7: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 8: Energetická hodnota v průběhu týdne

Ve výše uvedené **jídelníčku č. 3** jsou zaznamenány hodnoty, které **splňují určené doporučení**. Sacharidová složka je zde zastoupena z 92,1 % z celkového denního doporučení, tuky zaujímají 97,7 % z celkové denní normy a vláknina dosahuje 87,3 % z celkové hodnoty doporučení. Opačné hodnoty uvádí složka bílkovinová, jejíž množství přesahuje denní normu o 126 %. O nadměrném příjmu bílkovin hovoříme, jestliže denní dávka přesahuje navržené doporučení o 50 % (Fořt, 2000). V uvedeném jídelníčku množství bílkovin, které bylo zkonsumováno, dosahuje takřka trojnásobné hodnotě, než udává doporučená norma. Průměrná hodnota bílkovin na den dosahuje 76,9 g. U jídelníčku č. 3 tedy musíme hovořit o nadprůměrnému přísunu bílkovin, který v takovém množství není pro tělo nijak přínosný.

Přísun bílkovin bych v jídelníčku snížila na průměrnou hodnotu alespoň 40 – 50 %. Nahradila bych jej celozrnným pečivem a dostatečným množstvím zeleniny a ovoce, které nám dokáže zamezit pocitu hladu.

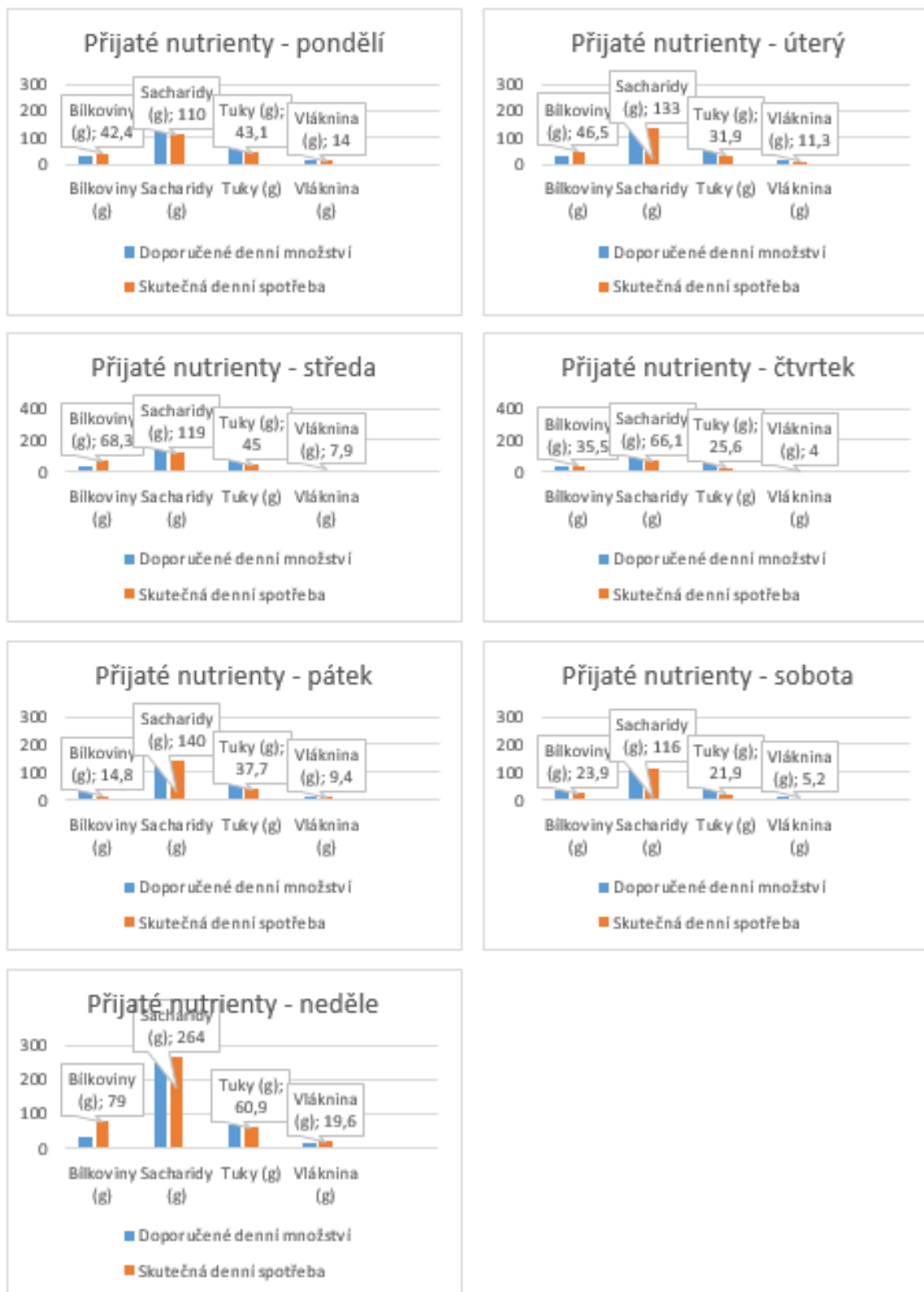
Celková hodnota energie za týden je splněna z 91 %. Celkový jídelníček z hlediska doporučeného denního příjmu energie splňuje doporučení živin, a je vhodný pro děti mladšího školního věku.

Tabulka č. 24

4. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	318 kcal	245 kcal	62 kcal	x	406 kcal	1 030 kcal
ÚTERÝ	179 kcal	118 kcal	x	345 kcal	404 kcal	1 055 kcal
STŘEDA	x	345 kcal	443 kcal	x	404 kcal	1 202 kcal
ČTVRTEK	x	x	166 kcal	x	485 kcal	651 kcal
PÁTEK	118 kcal	x	454 kcal	110 kcal	291 kcal	974 kcal
SOBOTA	350 kcal	137 kcal	x	x	282 kcal	769 kcal
NEDĚLE	282 kcal	227 kcal	688 kcal	390 kcal	216 kcal	1 962 kcal

Tabulka č. 25

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	42,4 g	110 g	43,1 g	14 g	1 030 kcal
Úterý	46,5 g	133 g	31,9 g	11,3 g	1 055 kcal
Středa	68,3 g	119 g	45 g	7,9 g	1 202 kcal
Čtvrtek	35,5 g	66,1 g	25,6 g	4 g	651 kcal
Pátek	14,8 g	140 g	37,7 g	9,4 g	974 kcal
Sobota	23,9 g	116 g	21,9 g	5,2 g	769 kcal
Neděle	79 g	264 g	60,9 g	19,6 g	1 962 kcal
Celkem/týden	310,4 g	948,1 g	266,1 g	71,4 g	7 643 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 9: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 10: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček č. 4 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku chlapce ve věku 10 let. Jeho průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Skutečný průměrný energetický příjem chlapce byl 7 643 kcal na den, tedy množství 1 091,9 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Rozložení obsahu živin během dne není vhodné. Zjištěné hodnoty sacharidů, tuků a vlákniny nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 801,9 gramů méně, tuků o 195,9 gramů méně a hodnota vlákniny je nižší o 33,6 gramů, než je doporučený přísun živin za týden. Množství bílkovin, stejně jako u předchozích jídelníčku bylo překročeno, a to o 72,4 gramů. I přes uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, a které se pohybuje v hraničních číslech, je tato hodnota akceptovaná a nijak zjevně nepřekračuje denní normu

Dále z uvedené tabulky č. 25 vidíme, že ve čtvrtek chlapec přijal pouze 651 kcal, takové množství neodpovídání ani ½ doporučené denní dávky. Dále byl zaznamenán velmi nízký příjem energie v pátek i v sobotu.

Jídelníček bychom měli navýšit o příjem sacharidů, který dále doplníme o kvalitní zdroje tuků například vejce, avokádo, ořechy, sýry apod. Pro vyšší přísun sacharidů, bychom měli volit potraviny, které mají větší výživovou hodnotu. Například brambory mají na 100g/ 76 kcal, zatímco rýže má na 100g/344 kcal. Jestliže tedy potřebujeme navýšit příjem sacharidů, volíme potravinu, která má větší množství kalorií na 100g, v našem případě tuto hodnotu splňuje rýže. Z dlouhodobého hlediska takto malý přísun energie, není pro správný vývoj a růst dítěte v žádném případě vhodný.

Tabulka č. 26

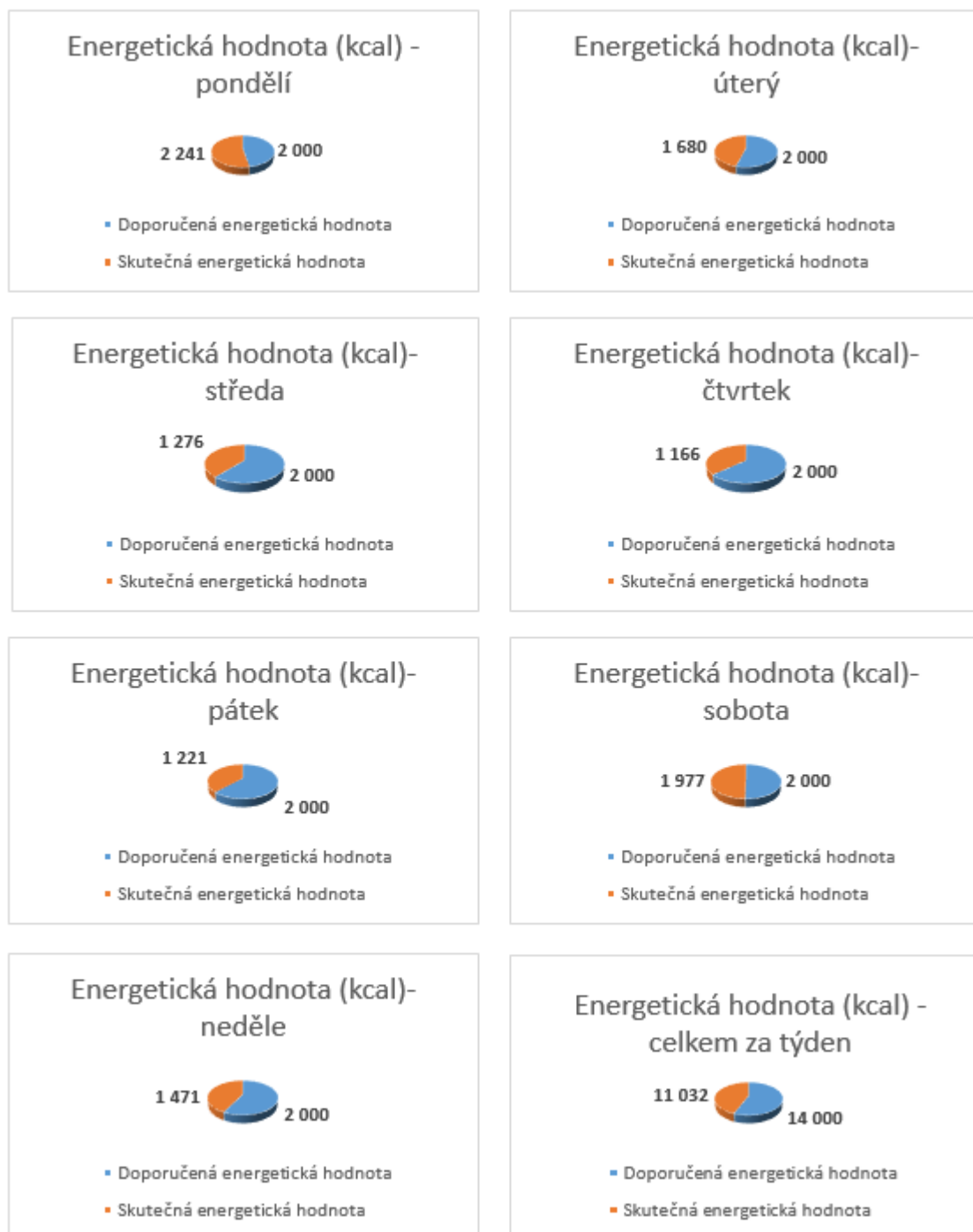
5. CHLAPEC	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	x	614 kcal	611 kcal	546 kcal	470 kcal	2 241 kcal
ÚTERÝ	x	740 kcal	381 kcal	252 kcal	314 kcal	1 680 kcal
STŘEDA	x	335 kcal	392 kcal	150 kcal	406 kcal	1 276 kcal
ČTVRTEK	x	195 kcal	391 kcal	177 kcal	406 kcal	1 166 kcal
PÁTEK	x	264 kcal	600 kcal	177 kcal	137 kcal	1 221 kcal
SOBOTA	380 kcal	x	884 kcal	117 kcal	591 kcal	1 977 kcal
NEDĚLE	150 kcal	x	301 kcal	884 kcal	137 kcal	1 471 kcal

Tabulka č. 27

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	142 g	199 g	95 g	14,4 g	2 241 kcal
Úterý	91,2 g	210 g	50,8 g	9,1 g	1 680 kcal
Středa	60,4 g	191 g	26,2 g	7,5 g	1 276 kcal
Čtvrtek	33 g	205 g	20,6 g	9,9 g	1 166 kcal
Pátek	54 g	114 g	58,9 g	9,2 g	1 221 kcal
Sobota	83,4 g	175 g	101 g	12,8 g	1 977 kcal
Neděle	59,4 g	165 g	56,4 g	27,6 g	1 471 kcal
Celkem/týden	524,4 g	1 259 g	408,9 g	90,5 g	11 032 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 11: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 12: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Uveden **jídelníček číslo 5**, zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku chlapce ve věku 10 let. Jeho průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie je splněna.**

Výše uvedená tabulka č. 27 představuje hodnoty, ze kterých pozorujeme chlapcův nadměrný přísun bílkovin. Hodnota doporučeného příjmu činí 34 g bílkovin na den. Průměrná hodnota zkonsumovaného množství bílkovin vyčtena z uvedeného jídelníčku dosahuje hodnoty 74,9 g bílkovin na den, uvedené množství je více než o 50 % z doporučené normy navýšeno.

Bílkoviny jsou pro naše tělo nepostradatelnou složkou, ale jejich nadměrná konzumace může mít i nepříznivý dopad. Jedná se o množství, které přesahuje minimálně o 50 % doporučenou denní dávku, kdy tuto hodnotu spatřujeme v předkládaném jídelníčku. Při vysoké konzumaci bílkovin může dojít ke zdravotním potížím. Přebytek bílkovin naše tělo nedokáže využít ani uložit do zásob, z tohoto důvodu musí být z těla vyloučeny ven. Tímto procesem jsou zatíženy ledviny, játra i cévní systém.

Ostatní živiny jsou zde zahrnuty v doporučeném množství. Celková hodnota energie za týden je splněna ze 78,8 %. Výsledné množství přijaté energie na týden je vhodné pro správný vývoj dítěte.

Tabulka č. 28

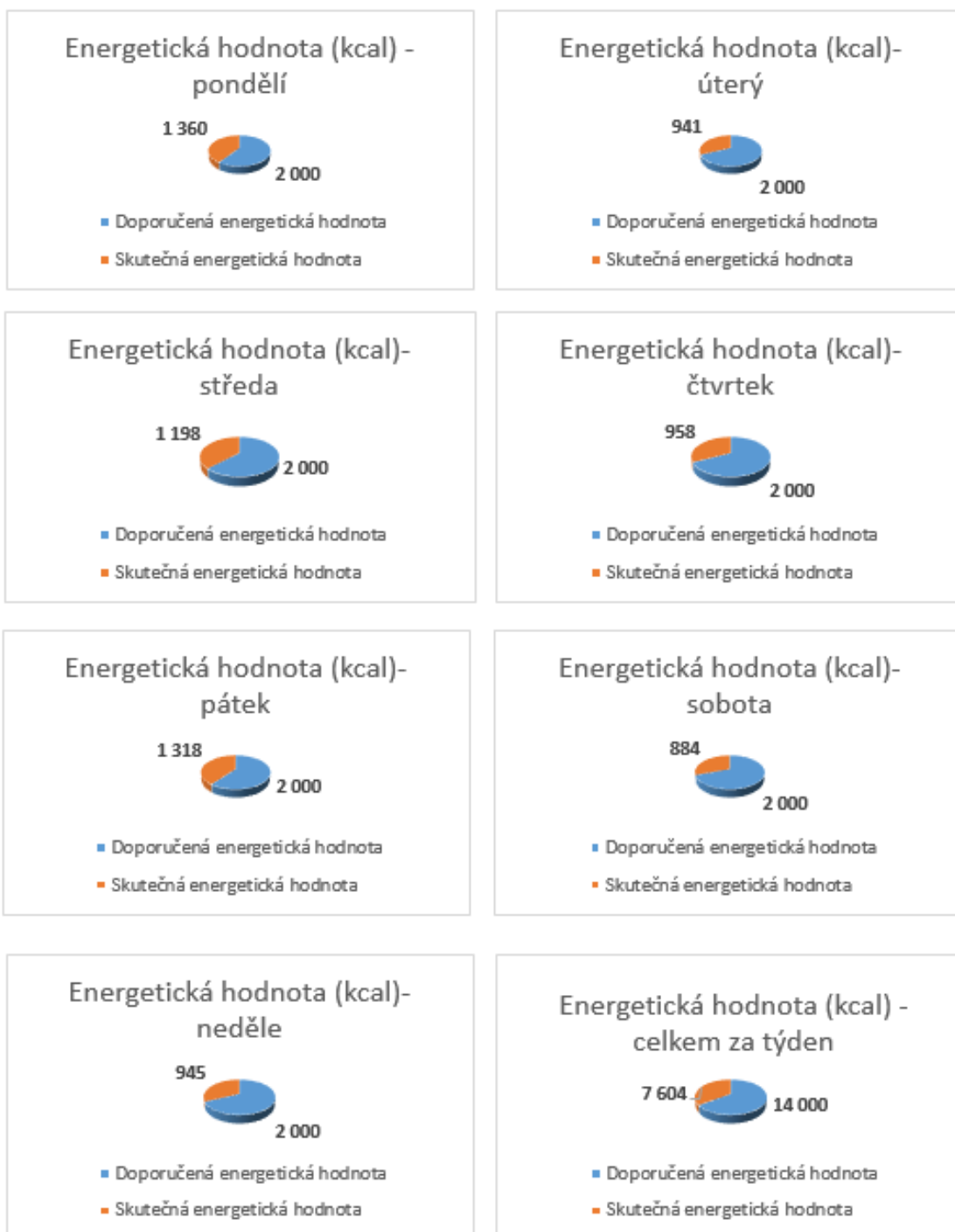
6. CHLAPEC	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	287 kcal	x	611 kcal	x	446 kcal	1 360 kcal
ÚTERÝ	287 kcal	x	381 kcal	x	256 kcal	941 kcal
STŘEDA	291 kcal	x	392 kcal	x	521 kcal	1 198 kcal
ČTVRTEK	150 kcal	x	391 kcal	x	314 kcal	958 kcal
PÁTEK	287 kcal	x	600 kcal	x	372 kcal	1 318 kcal
SOBOTA	217 kcal	x	314 kcal	x	323 kcal	884 kcal
NEDĚLE	256 kcal	x	406 kcal	x	192 kcal	994 kcal

Tabulka č. 29

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	72,1 g	152 g	50,9 g	6,8 g	1 360 kcal
Úterý	59 g	133 g	16,9 g	10,9 g	941 kcal
Středa	70,6 g	138 g	39,2 g	8,1 g	1 198 kcal
Čtvrtek	37,4 g	110 g	34,4 g	3,1 g	958 kcal
Pátek	36,7 g	158 g	58 g	7,1 g	1 318 kcal
Sobota	57,7 g	91,3	24,6 g	15,1 g	884 kcal
Neděle	40 g	147 g	17,3 g	17,4 g	945 kcal
Celkem/týden	373,5 g	929,3 g	241,3 g	68,5 g	7 604 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 13: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 14: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 6 obsahuje 373,5 gramů bílkovin, 929,3 gramů sacharidů, 241,3 gramů tuku a 68,5 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty pouze 7 604 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 086 kcal na den, což je pro děti **značně nepostačující**.

Zjištěné hodnoty sacharidů a tuků nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 820,7 gramů méně, a také tuků je o 220,7 gramů méně, než je doporučená hodnota. Množství bílkovin, stejně jako u předchozího jídelníčku bylo překročeno, a to o 135,5 gramů. I přes zvýšený příjem se uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, pohybuje v akceptovaných normách.

Tělo by mělo dodržet pro správný vývoj dítěte patřičné množství živin, a to nezajistíme pouze konzumací obědu či večeře. Z tohoto důvodu navrhuji zařadit do jídelníčku vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek k fungování našeho organismu, těla i hlavy po celý den. Svačiny dokáží zajistit stabilní hladinu cukru v krvi, proto se nebudeme cítit hladoví a bez nálady.

Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat dostatečné množství zeleniny, kvalitní šunky, domácích pomazánek, pečiva, sýrů, ořechů a mnoho dalších.

Tabulka č. 30

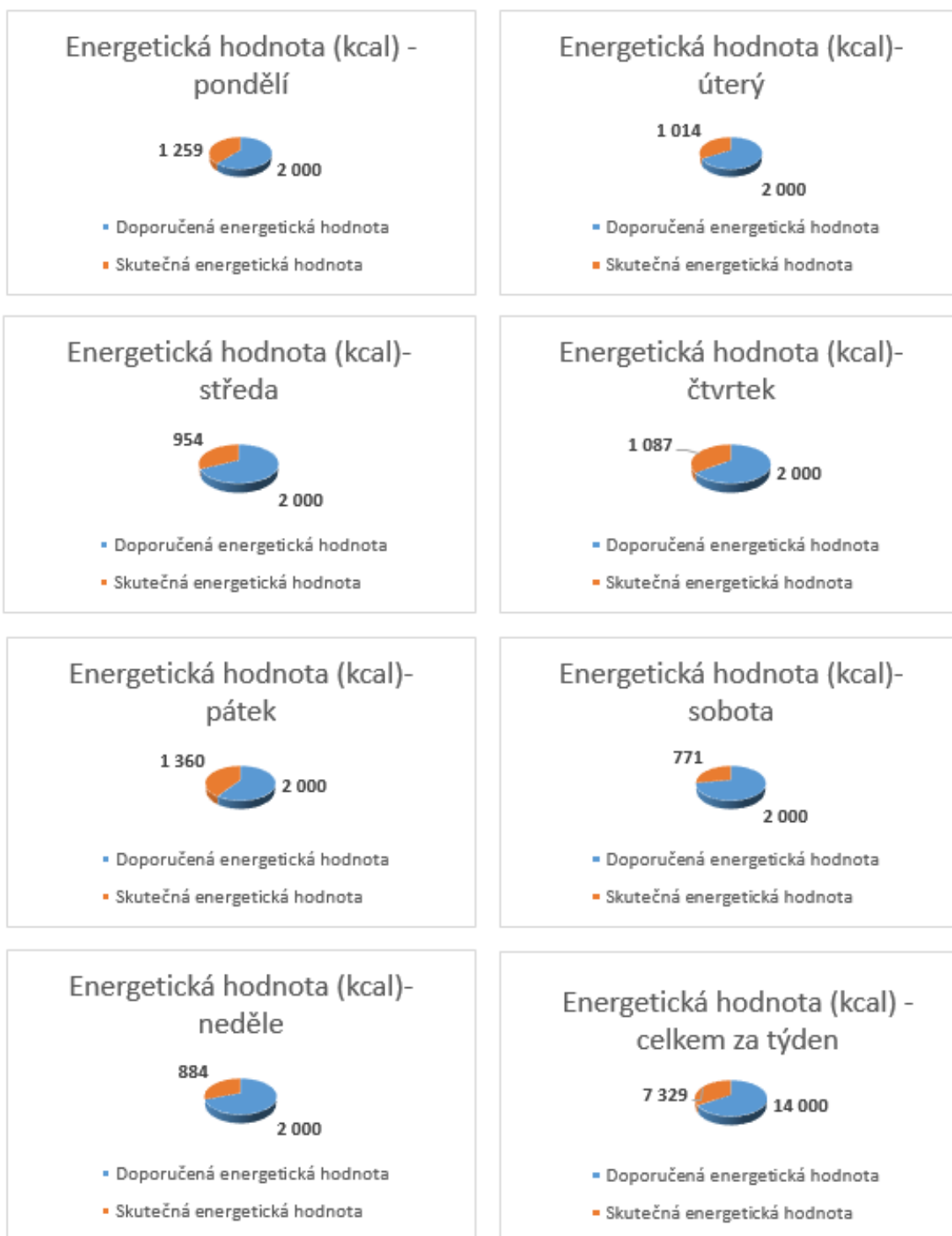
7. CHLAPEC	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	x	217 kcal	611 kcal	x	433 kcal	1 259 kcal
ÚTERÝ	x	251 kcal	381 kcal	x	389 kcal	1 014 kcal
STŘEDA	x	381 kcal	392 kcal	x	318 kcal	954 kcal
ČTVRTEK	x	345 kcal	391 kcal	x	338 kcal	1 087 kcal
PÁTEK	x	409 kcal	600 kcal	x	352 kcal	1 360 kcal
SOBOTA	x	x	100 kcal	150 kcal	521 kcal	771 kcal
NEDELE	x	x	401 kcal	x	483 kcal	884 kcal

Tabulka č. 31

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	109 g	124 g	35,2 g	7,6 g	1 259 kcal
Úterý	69,9 g	110 g	31,8 g	5,7 g	1 014 kcal
Středa	69,4 g	95,2 g	29,7 g	11 g	954 kcal
Čtvrtek	48,5 g	151 g	30,5 g	3,8 g	1 087 kcal
Pátek	34 g	149 g	68,2 g	7,7 g	1 360 kcal
Sobota	37,5 g	83,5 g	30,1 g	5,1 g	771 kcal
Neděle	54,5 g	81,9 g	34,4 g	10,9 g	884 kcal
Celkem/týden	422,8 g	794,6 g	259,9 g	51,8 g	7 329 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 15: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 16: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Výše uvedený **jídelníček číslo 7** obsahuje obdobné hodnoty živin jako je tomu u předcházejícího jídelníčku číslo 6. Celkové množství přijaté energie za týden je také značně nevyhovující. Jeho hodnota činí 7 329 kcal za týden, kdy průměrné množství dosahuje 1 047 kcal na den. Uvedené kvantum **nepokrývá doporučené denní množství** přijaté energie a není pro děti v dlouhodobém měřítku prospěšné.

Zvláště zjištěné hodnoty sacharidů a tuků nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 955,4 gramů méně, a také tuků je o 202,1 gramů méně, než je doporučená hodnota. Naopak množství bílkovin bylo o 184,8 gramů překročeno. I přes vyšší příjem bílkovinné složky se hodnota pohybuje v souladu s normou.

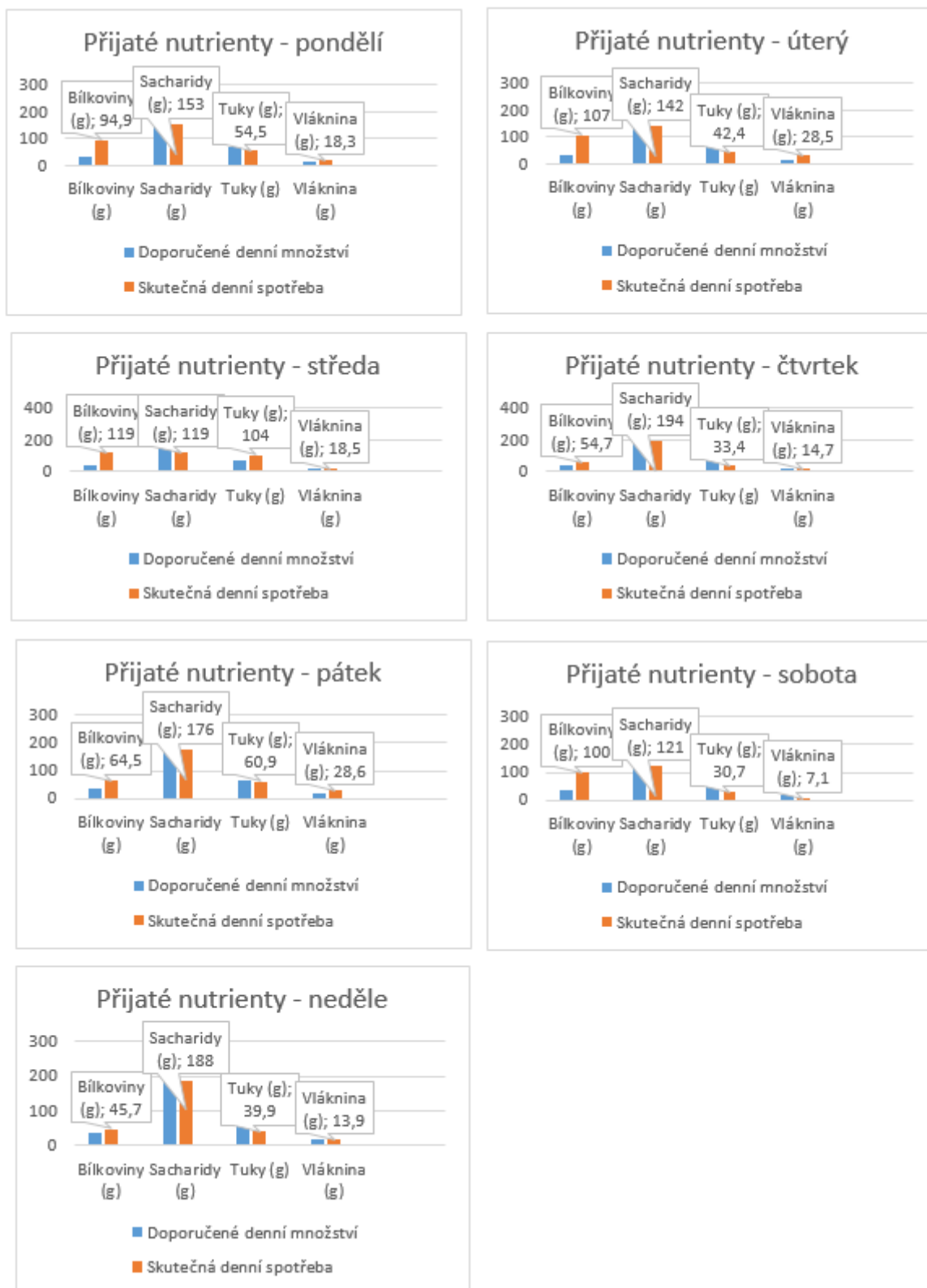
Tělo by mělo dodržet pro správný vývoj dítěte patřičné množství živin a to nezajistíme pouze konzumací obědu či večeře. Stejně tak jako u předešlého jídelníčku číslo 6 navrhuji, zařadit vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek, aby tělo fungovalo celý den. Svačiny nám zajistí stabilní hladinu cukru v krvi, a tak se nebudeme cítit hladoví a bez nálady. Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinnou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat zeleninu, kvalitní šunku, domácí pomazánky, pečivo, sýry, ořechy a mnoho dalších.

Tabulka č. 32

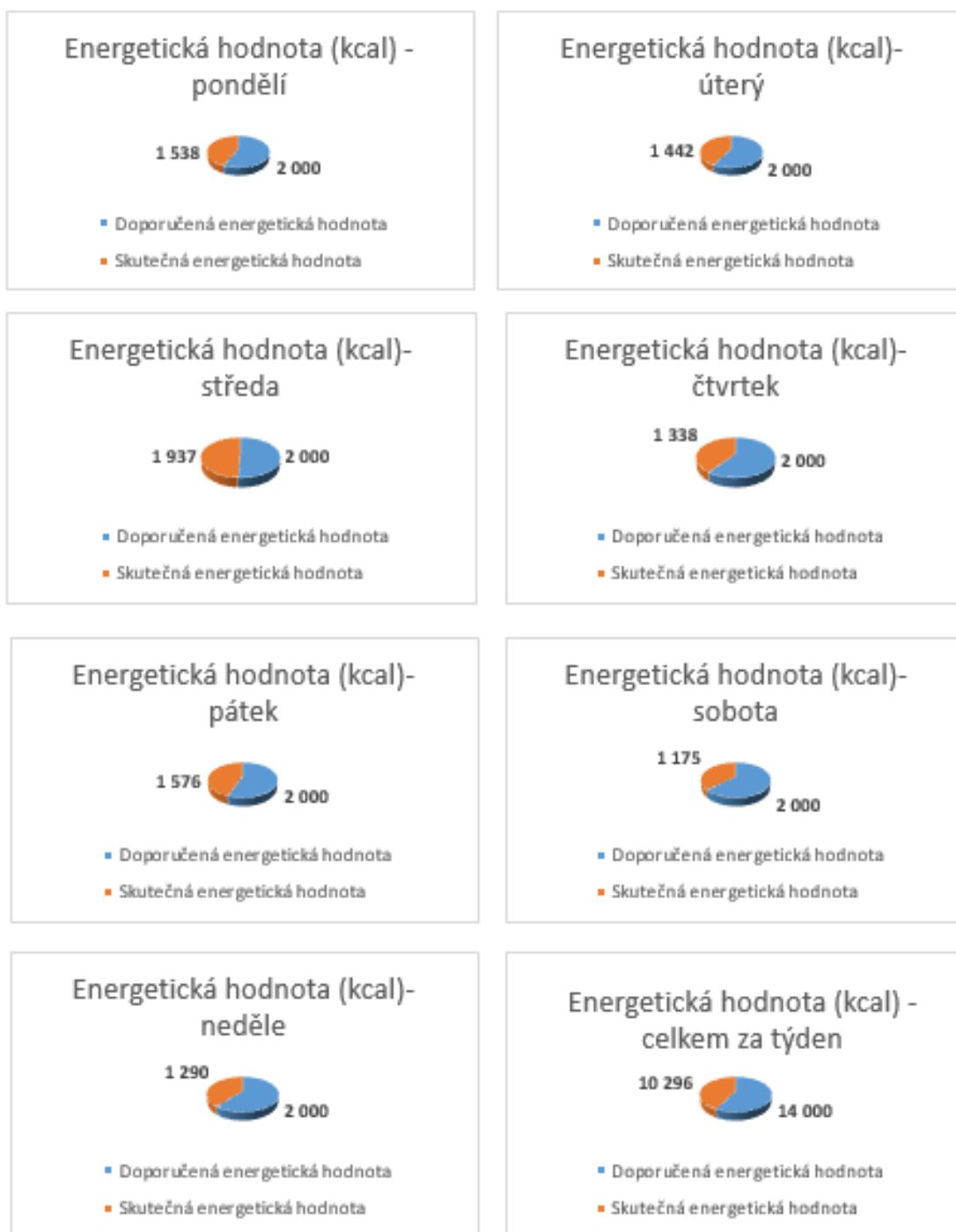
8. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	150kcal	400 kcal	611 kcal	x	372 kcal	1 538 kcal
ÚTERÝ	318 kcal	486 kcal	381 kcal	x	265 kcal	1 442 kcal
STŘEDA	309 kcal	566 kcal	392 kcal	x	676 kcal	1 937 kcal
ČTVRTEK	318 kcal	341 kcal	391 kcal	x	289 kcal	1 338 kcal
PÁTEK	167 kcal	451 kcal	600 kcal	x	268 kcal	1 576 kcal
SOBOTA	309 kcal	x	433 kcal	x	433 kcal	1 175 kcal
NEDĚLE	268 kcal	241 kcal	428 kcal	102 kcal	268 kcal	1 290 kcal

Tabulka č. 33

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	94,9 g	153 g	54,5 g	18,3 g	1 538 kcal
Úterý	107 g	142 g	42,4 g	28,5 g	1 442 kcal
Středa	119 g	119 g	104	18,5 g	1 937 kcal
Čtvrtek	54,7 g	194 g	33,4 g	14,7 g	1 338 kcal
Pátek	64,5 g	176 g	60,9 g	28,6 g	1 576 kcal
Sobota	100 g	121 g	30,7 g	7,1 g	1 175 kcal
Neděle	45,7 g	188 g	39,9 g	13,9 g	1 290 kcal
Celkem/týden	585,8 g	1 093 g	365,8 g	129,6 g	10 296 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 17: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 18: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Uveden **jídelníček číslo 8** zahrnuje hodnoty živin sedmidenního jídelníčku, ze kterého vyplývá vyšší konzumace složky bílkovinné, které dosahuje hodnoty 585,8 g za týden, to znamená navýšení o 146,1 %. A také vlákniny, jejíž množství činí 129,6 g za týden, tedy navýšení o 23,4 %. V rámci bílkovinné složky, musíme mluvit o nadměrné konzumaci, jelikož byla naměřena hodnota, která překročila o více než 50 % doporučenou denní dávku. Navýšené množství bílkovin, naše tělo nedokáže využít ani uložit do zásob, proto musí být z těla vyloučeny ven. Z tohoto důvodu není potřeba překračovat denní doporučení o takové množství. Naopak vláknina je zde zastoupena ve velmi přijatém množství. Přesáhnutá hodnota nijak výrazně nepřekračuje normu, průměrná dávka 18,5 g na den je značně příznivá a uspokojivá pro děti mladšího školního věku.

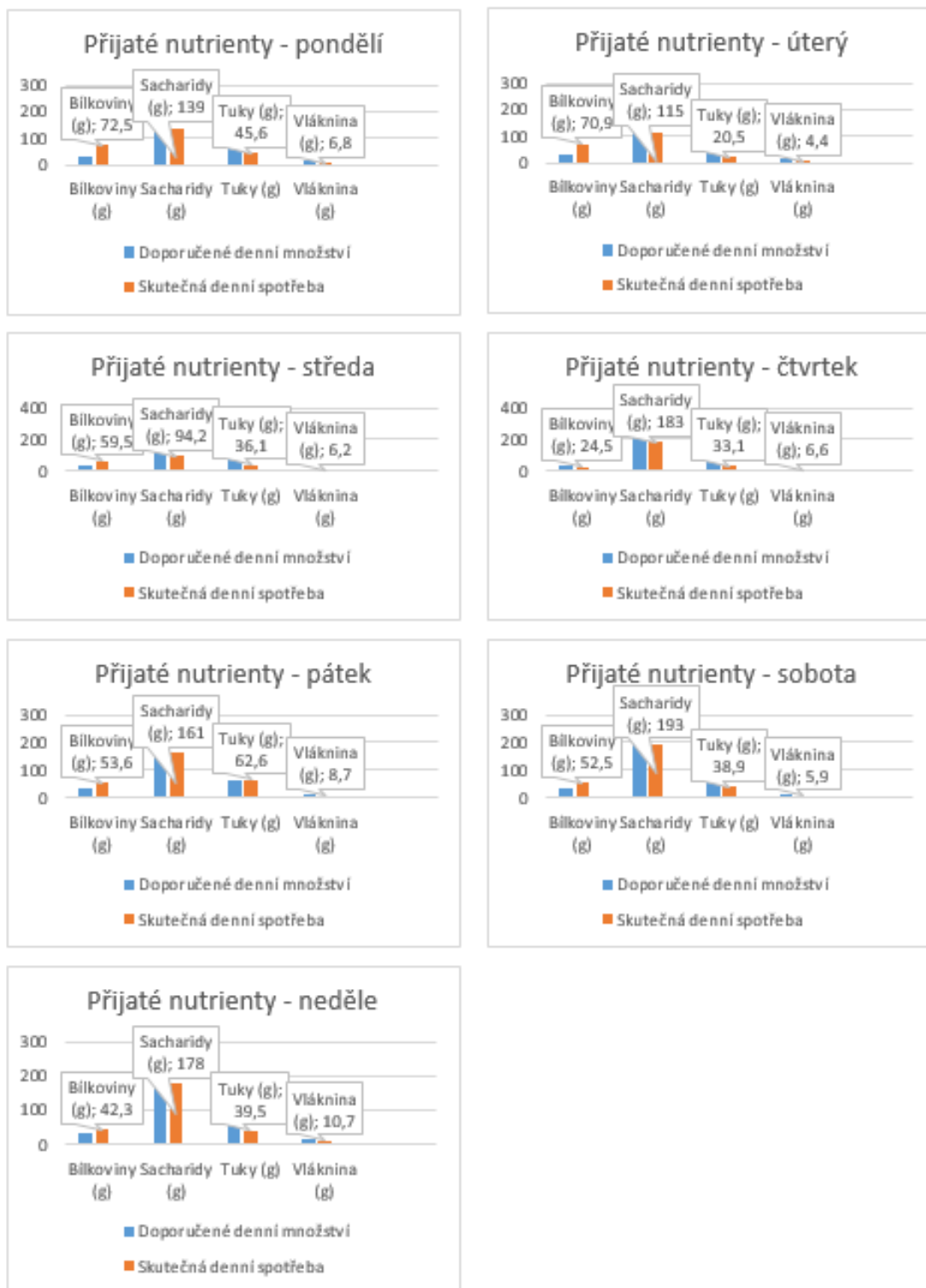
Ostatní živiny jsou zde zahrnuty v přijatelném množství. Celková hodnota energie za týden dosahuje 10 296 kcal, je tedy splněna ze 73,5 %. Výsledné **množství přijaté energie na týden je vhodné**, a díky navýšené dávce vlákniny příznivé pro správný vývoj dítěte.

Tabulka č. 34

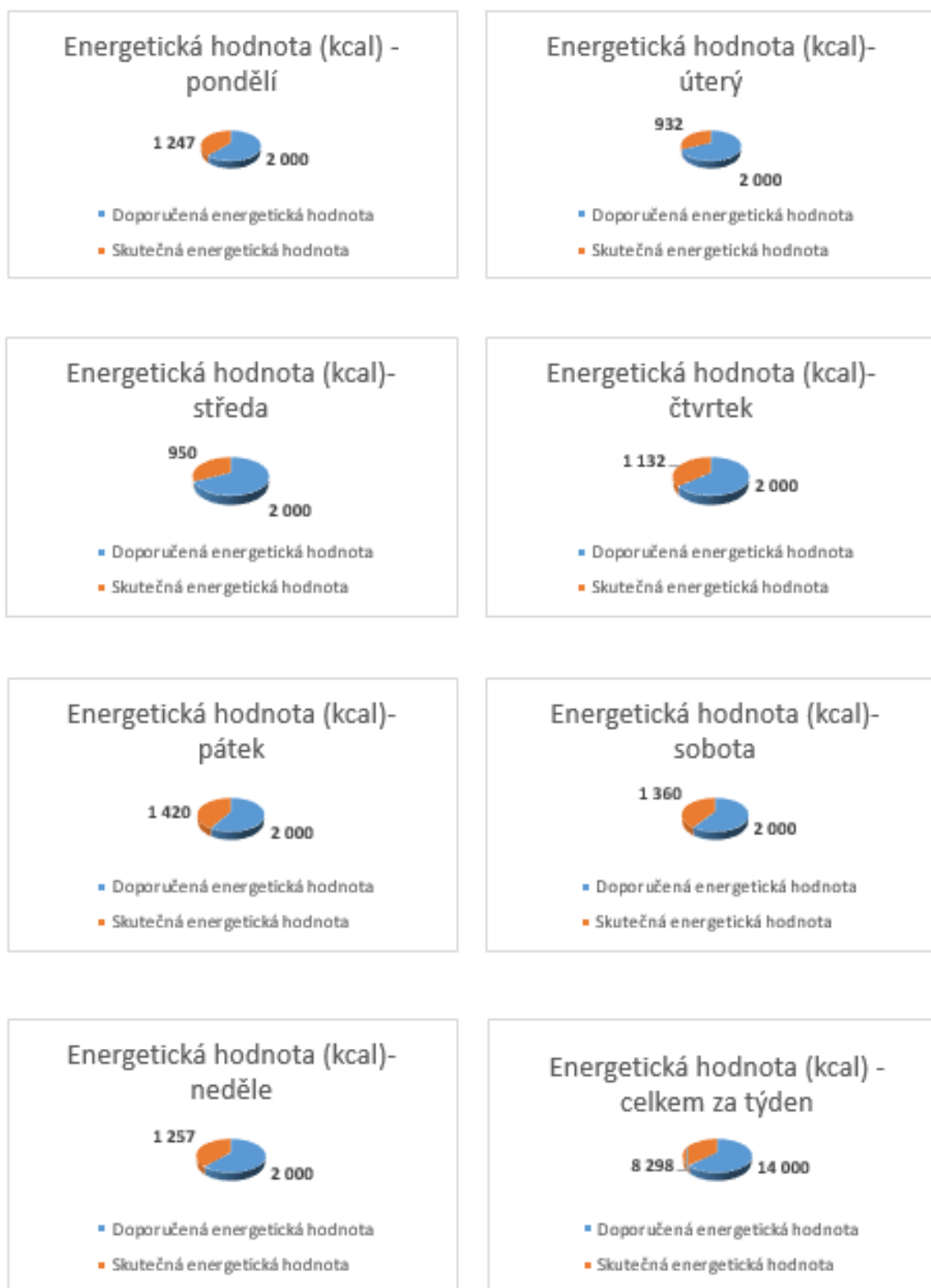
9. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	x	433 kcal	611 kcal	x	205 kcal	1 247 kcal
ÚTERÝ	x	244 kcal	381 kcal	x	314 kcal	932 kcal
STŘEDA	x	205 kcal	392 kcal	x	360 kcal	950 kcal
ČTVRTEK	205 kcal	338 kcal	391 kcal	x	197 kcal	1 132 kcal
PÁTEK	x	433 kcal	600 kcal	x	345 kcal	1 420 kcal
SOBOTA	409 kcal	x	545 kcal	x	397 kcal	1 360 kcal
NEDĚLE	390 kcal	x	465 kcal	x	402 kcal	1 257 kcal

Tabulka č. 35

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	72,5 g	139 g	45,6 g	6,8 g	1 247 kcal
Úterý	70,9 g	115 g	20,5 g	4,4 g	932 kcal
Středa	59,5 g	94,2 g	36,1 g	6,2 g	950 kcal
Čtvrtek	24,5 g	183 g	33,1 g	6,6 g	1 132 kcal
Pátek	53,6 g	161 g	62,6 g	8,7 g	1 420 kcal
Sobota	52,5 g	193 g	38,9 g	5,9 g	1 360 kcal
Neděle	42,3 g	178 g	39,5 g	10,7 g	1 257 kcal
Celkem/týden	375,8 g	1 063,2 g	276,3 g	49,3 g	8 298 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 19: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 20: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 9 obsahuje 375,8 gramů bílkovin, 1063,2 gramů sacharidů, 276,3 gramů tuku a 49,3 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty pouze 8 298 kcal, množství přijaté energie je splněno jen na 59,3 %. Tato hodnota průměrně udává množství 1 185 kcal na den, což je pro děti **značně nepostačující**. Hodnota by dle doporučení měla být skoro dvojnásobná.

Zjištěné hodnoty sacharidů, tuků a vlákniny nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 686,8 gramů méně, tuků o 185,7 gramů méně a hodnota vlákniny je nižší o 55,7 gramů, než je doporučený přísun živin za týden. Množství bílkovin, stejně jako u předchozího jídelníčku bylo překročeno, a to o 137,8 gramů. I přes uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, a které se pohybuje v hraničních číslech, je tato hodnota akceptovaná a nijak zjevně nepřekračuje denní normu.

V uvedeném jídelníčku se ovoce ani zelenina nenacházelo v doporučeném množství, proto navrhuji doplnění o snídani a večeři následujícími potravinami.

Snídaně: bílý jogurt (50 g), ½ banánu, ovesné vločky (10 g).

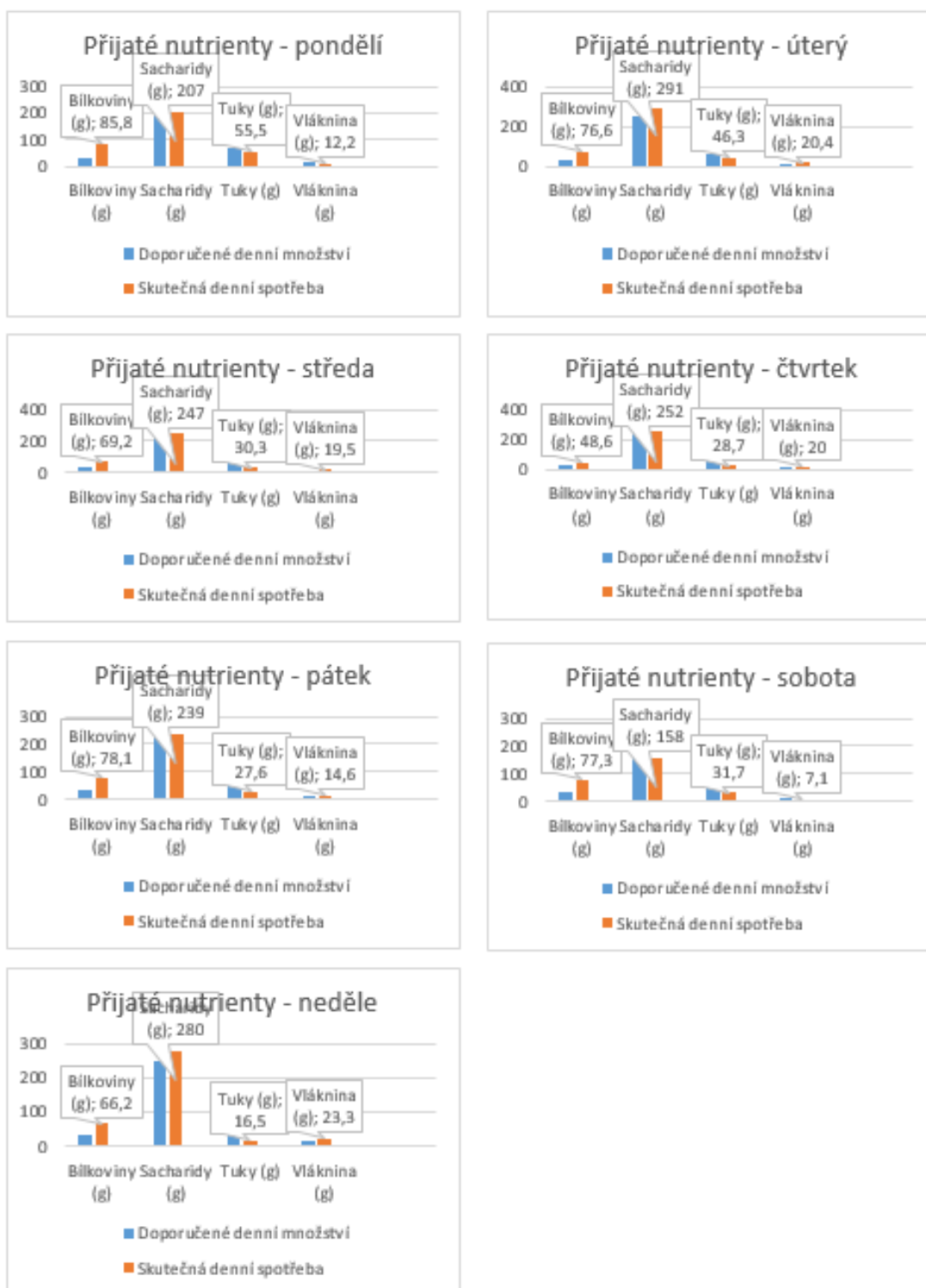
Večeře: ½ rohlíku, 30 % eidam (20 g), mrkev (100 g).

Tabulka č. 36

10. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	390 kcal	356 kcal	461 kcal	83 kcal	407 kcal	1 695 kcal
ÚTERÝ	390 kcal	353 kcal	381 kcal	130 kcal	688 kcal	1 935 kcal
STŘEDA	390 kcal	395 kcal	475 kcal	94 kcal	327 kcal	1 590 kcal
ČTVRTEK	390 kcal	229 kcal	391 kcal	177 kcal	318 kcal	1 514 kcal
PÁTEK	390 kcal	277 kcal	600 kcal	419 kcal	461 kcal	1 546 kcal
SOBOTA	345 kcal	177 kcal	296 kcal	177 kcal	265 kcal	1 255 kcal
NEDĚLE	390 kcal	150 kcal	457 kcal	130 kcal	475 kcal	1 603 kcal

Tabulka č. 37

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	85,8 g	207 g	55,5 g	12,2 g	1 695 kcal
Úterý	76,6 g	291 g	46,3 g	20,4 g	1 935 kcal
Středa	69,2 g	247 g	30,3 g	19,5 g	1 590 kcal
Čtvrtek	48,6 g	252 g	28,7 g	20 g	1 514 kcal
Pátek	78,1 g	239 g	27,6 g	14,6 g	1 546 kcal
Sobota	77,3 g	158 g	31,7 g	7,1 g	1 255 kcal
Neděle	66,2 g	280 g	16,5 g	23,3 g	1 603 kcal
Celkem/týden	501,8 g	1 674 g	236,6 g	117,1 g	11 138 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 21: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 22: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 10, který je uveden, zahrnuje hodnoty živin sedmidenního jídelníčku, jehož celková hodnota energie za týden splňuje příjem 11 138 kcal, tedy ze 79,6 %. Výsledné **množství přijaté energie na týden je vhodné**, a díky navýšené dávce vlákniny a sacharidů, příznivé pro správný vývoj dítěte.

Dle výše příkládaného jídelníčku vyplývá, vyšší konzumace složky bílkovinné, které dosahuje hodnoty 501,8 g za týden, to znamená navýšení o 110,8 %. Hodnota bílkovin v průměru na den dosahuje 71,7 gramů. V rámci bílkovinné složky, musíme mluvit o nadměrné konzumaci, jelikož hodnota 50 % z doporučené denní dávky byla překročena, avšak se stále pohybuje v hraničních číslech.

Vláknina je zde zastoupena ve velmi přijatém množství. Přesáhnutá hodnota nijak výrazně nepřekračuje normu, průměrná dávka 16,7 g na den je značně příznivá a uspokojivá pro děti mladšího školního věku.

I složka sacharidová je zahrnuta v dostačujícím množství, jejíž průměrná denní hodnota dosahuje 239,1 kcal na den.

Ostatní živiny jsou zde obsáhnuty v přijatelném množství. Jelikož jídelníček plně vyhovuje normám energetické potřeby i obsahu živin, má z tohoto důvodu ideální složení.

Tabulka č. 38

11. CHLAPEC	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	190 kcal	440 kcal	461 kcal	94 kcal	358 kcal	1 701 kcal
ÚTERÝ	190 kcal	380 kcal	381 kcal	85 kcal	251 kcal	1 280 kcal
STŘEDA	190 kcal	272 kcal	381 kcal	150 kcal	214 kcal	1 218 kcal
ČTVRTEK	245 kcal	354 kcal	391 kcal	17 kcal	322 kcal	1 338 kcal
PÁTEK	390 kcal	486 kcal	600 kcal	241 kcal	465 kcal	2 233 kcal
SOBOTA	150 kcal	117 kcal	380 kcal	39 kcal	289 kcal	986 kcal
NEDĚLE	245 kcal	117 kcal	389 kcal	537 kcal	422 kcal	1 719 kcal

Tabulka č. 39

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	88,1 g	190 g	61,5 g	14,9 g	1 701 kcal
Úterý	65,1 g	168 g	37,8 g	7,7 g	1 280 kcal
Středa	61,4 g	165 g	32,3 g	7,8 g	1 218 kcal
Čtvrtek	36,4 g	207 g	35,7 g	12,1 g	1 338kcal
Pátek	58,5 g	265 g	97,3 g	21,1 g	2 233 kcal
Sobota	61,1 g	93,9 g	38,3 g	4,7 g	986 kcal
Neděle	53,5 g	133 g	58,5 g	7,4 g	1 719 kcal
Celkem/týden	424,1 g	1 221,9 g	361,4 g	75,7 g	10 475 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 23: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 24: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 11, který je výše uveden, zahrnuje hodnoty živin sedmidenního jídelníčku, jehož celková hodnota energie za týden splňuje příjem 10 475 kcal, tedy ze 74,8 %. Průměrná denní přijatá energie udává 1 496,4 kcal na den, je to tedy přijatelná hodnota. Výsledné **množství přijaté energie na týden je vhodné**.

Výše příkládaný jídelníček poukazuje na vyšší konzumace složky bílkovinné, která dosahuje hodnoty 424,1 g za týden, to znamená navýšení o 78,2 %. V rámci bílkovinné složky, nemusíme mluvit o nadměrné konzumaci, jelikož hodnota nedosahuje 50 % z doporučené denní dávky.

Vláknina je zde zastoupena v přijatém množství, jejíž hodnota na týden dosahuje 75,7 g. Z uvedené hodnoty vyplývá průměrné množství 10,8 g vlákniny na den.

Složka sacharidová je zahrnuta v dostatečném množství, jejíž průměrná denní hodnota dosahuje 174,6 kcal na den.

Poslední zmíněnou živinou je tuk, který dosahuje týdenního množství 361,4 g. Průměrná hodnota na den dosahuje 51,6 g, která je příznivá pro správné fungování organismu dítěte.

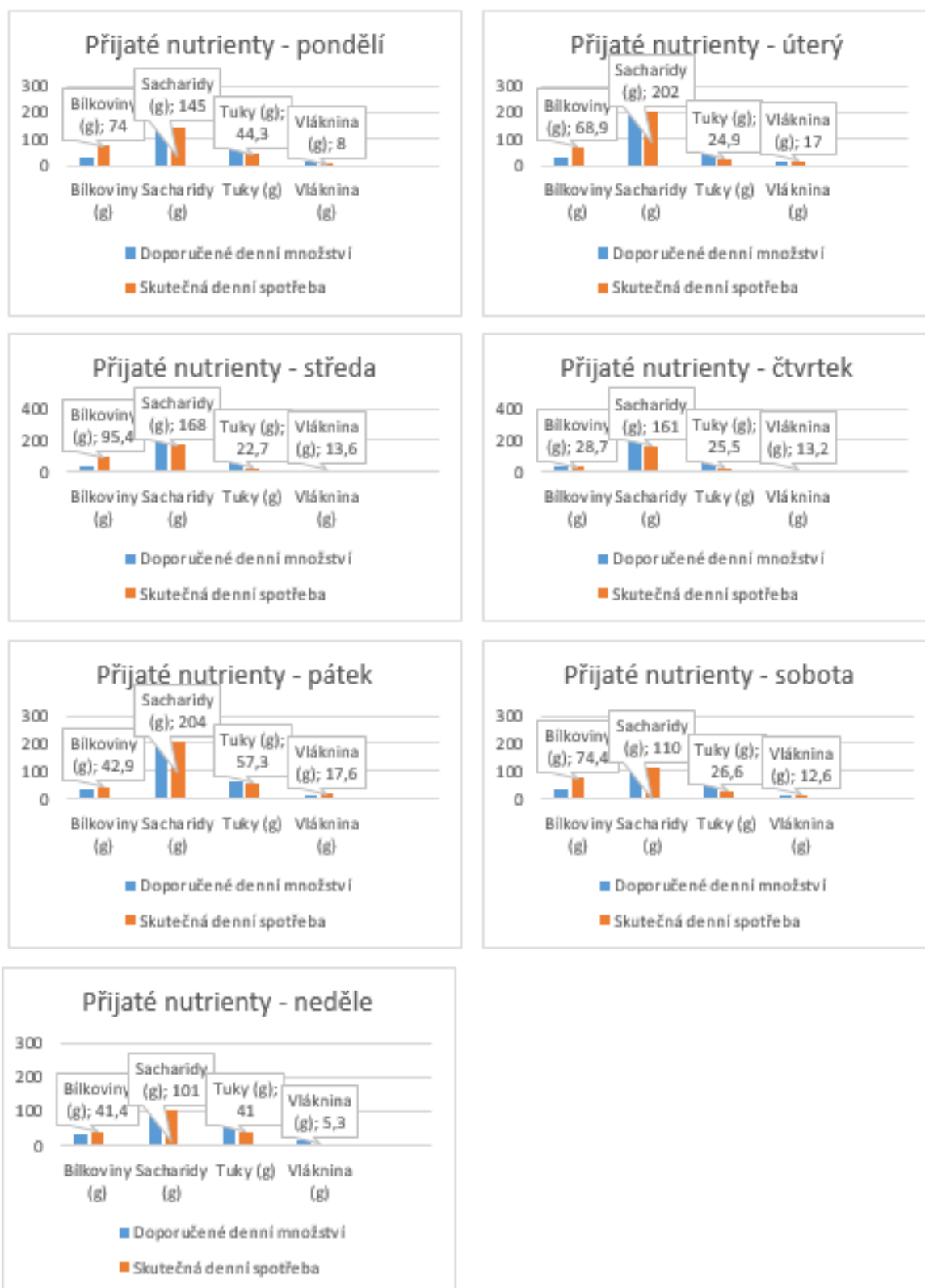
Jídelníček v četnější míře vyhovuje normám energetické potřeby, tak i obsahu živin je z tohoto důvodu vhodně rozložený.

Tabulka č. 40

12. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	241 kcal	309 kcal	461 kcal	x	263 kcal	1 274 kcal
ÚTERÝ	241 kcal	329 kcal	365 kcal	118 kcal	282 kcal	1 362 kcal
STŘEDA	242 kcal	416kcal	392 kcal	x	244 kcal	1 296 kcal
ČTVRTEK	241 kcal	329 kcal	391 kcal	99 kcal	282 kcal	1 022 kcal
PÁTEK	390 kcal	310 kcal	600 kcal	x	204 kcal	1 555 kcal
SOBOTA	332 kcal	x	461 kcal	x	204 kcal	996 kcal
NEDĚLE	317 kcal	x	498 kcal	x	102 kcal	914 kcal

Tabulka č. 41

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	74 g	145 g	44,3 g	8 g	1 274 kcal
Úterý	68,9 g	202 g	24,9 g	17 g	1 362 kcal
Středa	95,4 g	168 g	22,7 g	13,6 g	1 296 kcal
Čtvrtek	28,7 g	161 g	25,5 g	13,2 g	1 022 kcal
Pátek	42,9 g	204 g	57,3 g	17,6 g	1 555 kcal
Sobota	74,4 g	110 g	26,6 g	12,6 g	996 kcal
Neděle	41,4 g	101 g	41 g	5,3 g	914 kcal
Celkem/týden	425,7 g	1 091 g	242,3 g	87,3 g	8 419 kcal
Doporučeno/týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 25: Přijaté nutrienty během týdne



Graf č. 26: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Z výše uvedeného **jídelníčku číslo 12** vyplývá, že udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku chlapce nedosahují doporučené normě. Doporučená norma celkového denního příjmu pro dítě mladšího školního věku by měla odpovídat přibližně 2000 kcal. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Rozložení obsahu živin během dne není vhodné. Zjištěné hodnoty sacharidů, tuků a vlákniny nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 659 gramů méně, tuků o 219,7 gramů méně a hodnota vlákniny je nižší o 17,7 gramů, než je doporučený přísun živin za týden. Množství bílkovin, stejně jako u předchozího jídelníčku bylo překročeno, a to o 187,7 gramů. I přes uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, a které se pohybuje v hraničních číslech, je tato hodnota akceptovaná a nijak zjevně nepřekračuje denní normu.

Tabulka dále uvádí, že o víkendu, tedy v pátek a v sobotu, chlapec přijal podprůměrné množství živin. Přesněji v pátek přijal 996 kcal a v sobotu pouze 914 kcal. Takové množství neodpovídá ani ½ doporučené denní dávky. Dále byl zaznamenán velmi nízký příjem energie i ve čtvrtek, který dosahovat hodnoty 1 022 kcal. Z dlouhodobého hlediska tyto hodnoty nejsou vhodné pro správný vývoj a růst dítěte.

Jídelníček bychom měli o příjem sacharidů a tuků navýšit o kvalitní zdroje tuků například vejce, avokádo, ořechy, sýry apod. Pro vyšší příjem sacharidů, bychom měli volit potraviny, které mají větší výživovou hodnotu. Například brambory mají na 100g/ 76 kcal, zatímco rýže má na 100g/344 kcal. Jestliže potřebujeme navýšit příjem sacharidů, volíme potravinu, která má větší množství kalorií na 100g, v našem případě tuto hodnotu splňuje rýže.

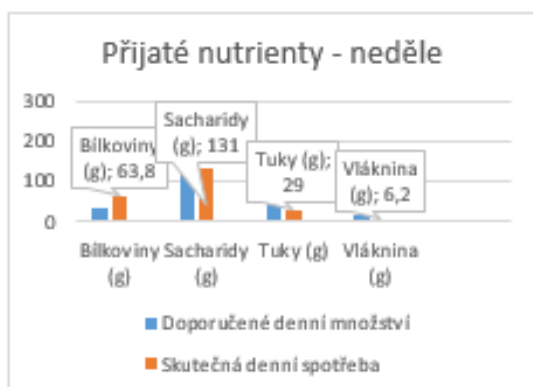
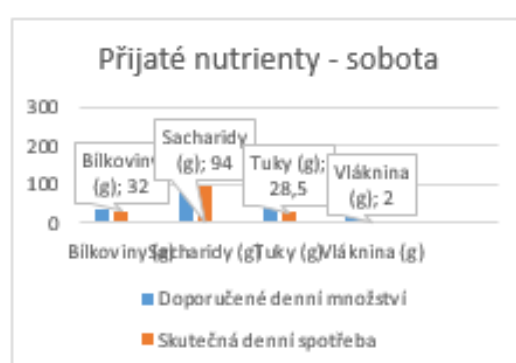
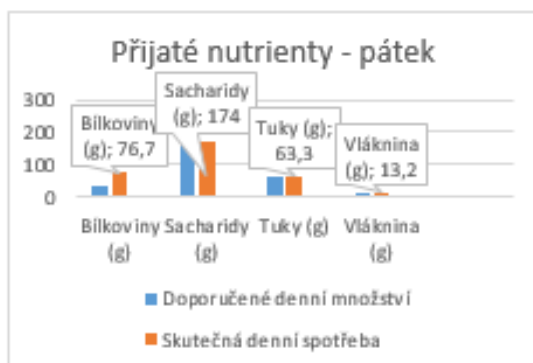
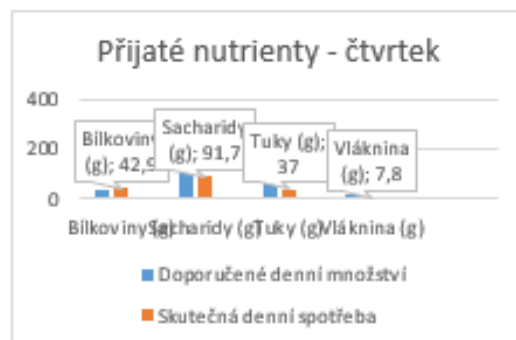
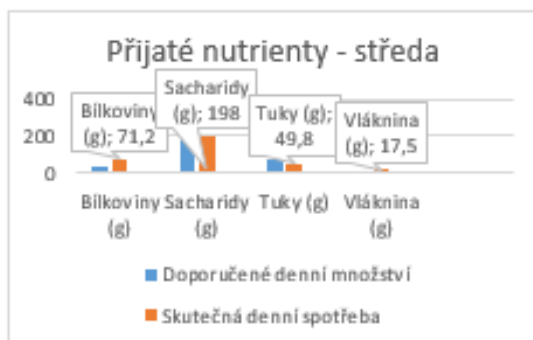
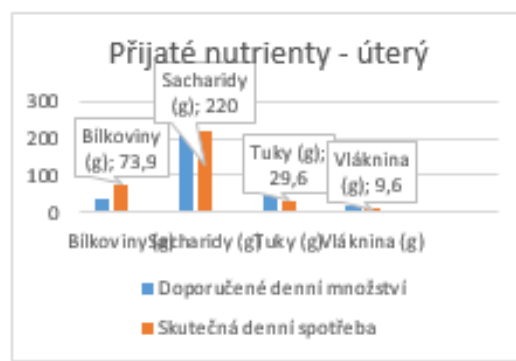
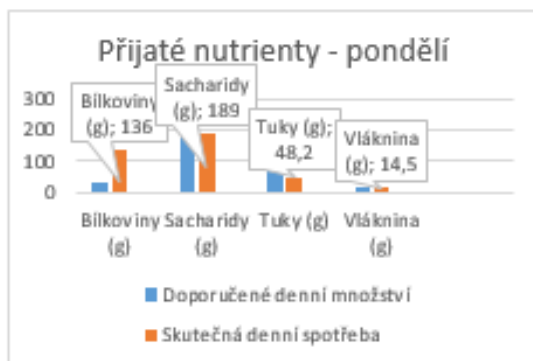
Z dlouhodobého hlediska takto malý přísun energie, není pro správný vývoj a růst dítěte doporučován.

Tabulka č. 42

13. CHLAPEČ	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	235 kcal	526 kcal	611 kcal	x	395 kcal	1 758 kcal
ÚTERÝ	332 kcal	458 kcal	381 kcal	x	279 kcal	1 429 kcal
STŘEDA	235 kcal	610 kcal	475 kcal	x	335 kcal	1 560 kcal
ČTVRTEK	267 kcal	359 kcal	391 kcal	x	240 kcal	865 kcal
PÁTEK	202 kcal	307 kcal	600 kcal	x	451 kcal	1 595 kcal
SOBOTA	235 kcal	x	129 kcal	x	344 kcal	745 kcal
NEDĚLE	202 kcal	x	381 kcal	x	470 kcal	1 046 kcal

Tabulka č. 43

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	136 g	189 g	48,2 g	14,5 g	1 758 kcal
Úterý	73,9 g	220 g	29,6 g	9,6 g	1 429 kcal
Středa	71,2 g	198 g	49,8 g	17,5 g	1 560 kcal
Čtvrtek	42,9 g	91,7 g	37 g	7,8 g	865 kcal
Pátek	76,7 g	174 g	63,3 g	13,2 g	1 595 kcal
Sobota	32 g	94 g	28,5 g	2 g	745 kcal
Neděle	63,8 g	131 g	29 g	6,2 g	1 046 kcal
Celkem/týden	496,5 g	1 097,7 g	285,4 g	70,8 g	8 998 kcal
Doporučeno/ týden	238 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 27: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 28: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 13 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku chlapce ve věku 10 let. Jeho průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Hodnoty uvedené v tabulce číslo 43, udávají množství 496,5 gramů bílkovin, 1097,7 gramů sacharidů, 285,4 gramů tuku a 70,8 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty jen 8 998 kcal. Tato hodnota splňuje doporučený denní přísun energie z 64,3 %, což je pro děti **značně nepostačující**. Hodnota by dle doporučení měla být takřka dvojnásobná.

Rozložení živin během dne není vhodné. Vidíme, že ve čtvrtek chlapec přijal pouze 865 kcal, takové množství neodpovídání ani ½ doporučené denní dávky. Dále byl zaznamenán velmi nízký příjem energie v sobotu, jehož hodnota je nejnižší z celého týdne, dosahuje 745 kcal a v neděli vidíme hodnotu 1 046 kcal. Veškeré hodnoty, které byly přijaty v průběhu celého týdne v průměru 1 285,4 kilokalorie na den, dosahují velmi nízkého množství.

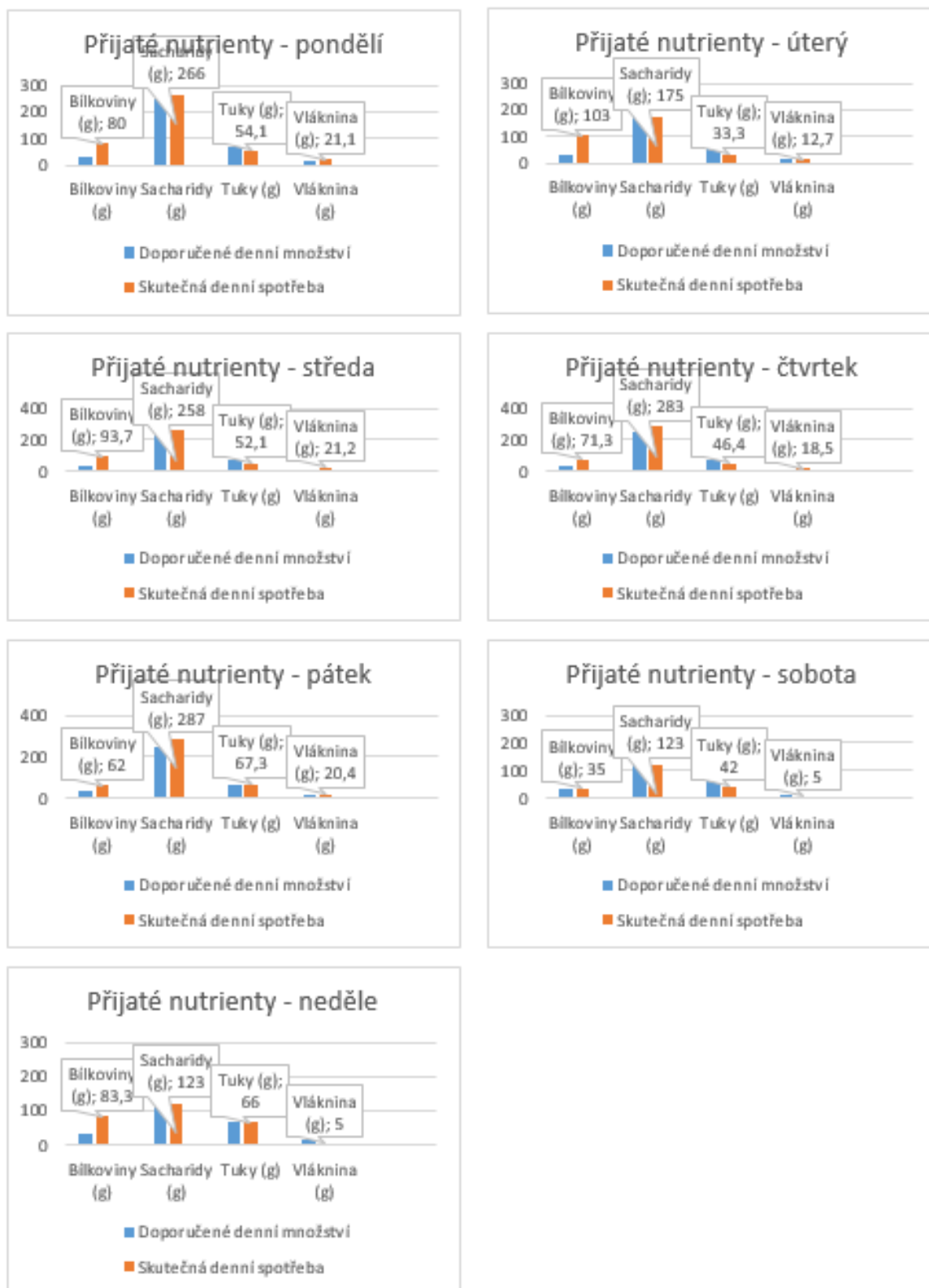
Jídelníček bychom měli navýšit o příjem sacharidů, který dále doplníme o kvalitní zdroje tuků například vejce, avokádo, ořechy, sýry apod. Pro vyšší přísun sacharidů, bychom měli volit potraviny, které mají větší výživovou hodnotu. Například brambory mají na 100g/ 76 kcal, zatímco rýže má na 100g/344 kcal. Jestliže tedy potřebujeme navýšit příjem sacharidů, volíme potravinu, která má větší množství kalorií na 100g, v našem případě tuto hodnotu splňuje rýže. Z dlouhodobého hlediska takto malý přísun energie, není pro správný vývoj a růst dítěte doporučován.

Tabulka č. 44

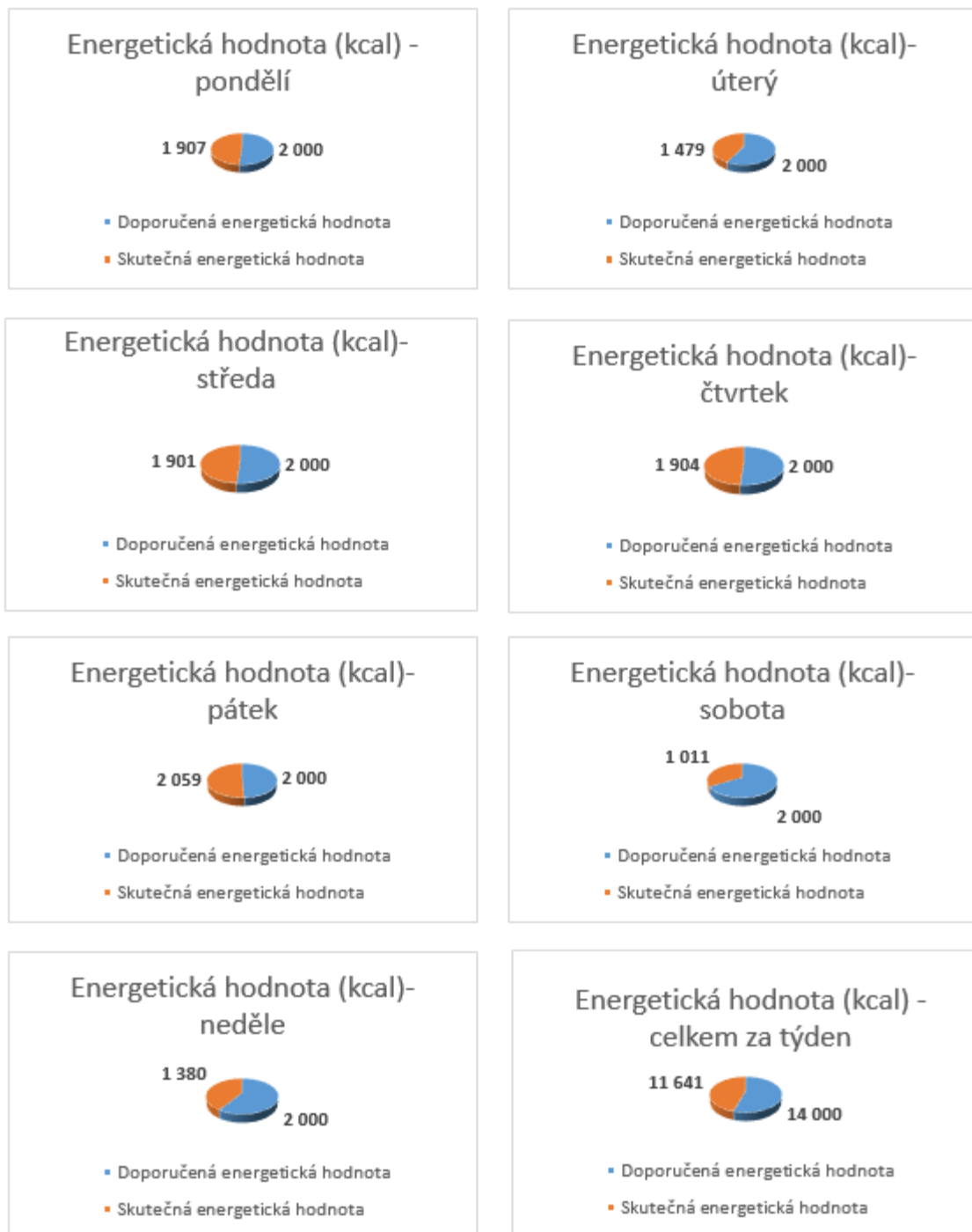
14. CHLAPEC	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	197 kcal	375 kcal	461 kcal	313 kcal	562 kcal	1 907 kcal
ÚTERÝ	150 kcal	438 kcal	381 kcal	500 kcal	x	1 479 kcal
STŘEDA	150 kcal	617 kcal	392 kcal	340 kcal	382 kcal	1 901 kcal
ČTVRTEK	390 kcal	578 kcal	391 kcal	159 kcal	369 kcal	1 904 kcal
PÁTEK	390 kcal	516 kcal	600 kcal	97 kcal	318 kcal	2 059 kcal
SOBOTA	325 kcal	x	265 kcal	420 kcal	x	1 011 kcal
NEDĚLE	345 kcal	x	690 kcal	210 kcal	188 kcal	1 380 kcal

Tabulka č. 45

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	80 g	266 g	54,1 g	21,1 g	1 907 kcal
Úterý	103 g	175 g	33,3 g	12,7 g	1 479 kcal
Středa	93,7 g	258 g	52,1 g	21,2 g	1 901 kcal
Čtvrtek	71,3 g	283 g	46,4 g	18,5 g	1 904 kcal
Pátek	62 g	287 g	67,3 g	20,4 g	2 059 kcal
Sobota	35 g	123 g	42 g	5 g	1 011 kcal
Neděle	83,3 g	123 g	66 g	5 g	1 380 kcal
Celkem/týden	528,3 g	1 515 g	361,2 g	103,9 g	11 641 kcal
Doporučeno/ týden	345 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 29: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 30: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 14 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku chlapce ve věku 10 let. Jeho průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie je splněna.**

Hodnoty uvedené v tabulce číslo 45, udávají množství 528,3 gramů bílkovin, 1 515 gramů sacharidů, 361,2 gramů tuku a 103,9 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 11 641 kcal. Tato hodnota splňuje doporučený denní přísun energie z 83,2 %, což je pro děti **vyhovující.**

Rozložení živin během dne je vhodné pro děti mladšího školního věku. Vidíme, že v pondělí, ve středu, ve čtvrtek i v pátek, chlapec přijal takřka doporučené množství energie na den. Takové množství přispívá k vhodnému růstu a vývoji dítěte. Naopak v sobotu, byl zaznamenán velmi nízký příjem energie, který dosahuje pouze 1011 kcal. Veškeré hodnoty, které byly přijaty v průběhu celého týdne v průměru 1 663 kilokalorie na den, dosahují přijatelného množství energie.

Týdenní množství bílkovin bylo překročeno, a to o 290,3 g. Průměrná hodnota činí 75,5 g na den. Uvedené množství je více než o 50 % z doporučené normy navýšeno. Proto u výše uvedeného jídelníčku číslo 14 mluvíme o nadměrném příjmu bílkovin. Takové množství, jak už z předešlého pozorování víme, naše tělo nedokáže využít ani uložit do zásob, z tohoto důvodu musí být z těla vyloučeno ven. Tímto procesem jsou zatíženy ledviny, játra i cévní systém. Proto není zapotřebí přijmout takové množství bílkovin denně.

Jídelníček bych doplnila o kvalitní zdroje tuků. Například avokádo, vejce, sýry, ořechy a další.

Tabulka č. 46

15. DÍVKA	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	x	476 kcal	461 kcal	x	543 kcal	1 480 kcal
ÚTERÝ	x	513 kcal	381 kcal	x	543kcal	1 430 kcal
STŘEDA	x	476 kcal	475kcal	x	x	861 kcal
ČTVRTEK	x	513 kcal	391 kcal	x	318 kcal	1 231 kcal
PÁTEK	x	476 kcal	600 kcal	x	x	1 076 kcal
SOBOTA	x	202 kcal	x	99 kcal	622 kcal	923 kcal
NEDELE	x	476kcal	x	565 kcal	622 kcal	1 663 kcal

Tabulka č. 47

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	91,6 g	131 g	64,2 g	8,3 g	1 480 kcal
Úterý	77,1 g	163 g	50,5 g	10,1 g	1 430 kcal
Středa	55,3 g	93,1 g	28,4 g	6,2 g	861 kcal
Čtvrtek	34,7 g	183 g	35,5 g	11,2 g	1 231 kcal
Pátek	28,3 g	107 g	62 g	9,2 g	1 076 kcal
Sobota	18,3 g	108 g	44,9 g	8,8 g	923 kcal
Neděle	53,6 g	176 g	78,9 g	11,3 g	1 663 kcal
Celkem/týden	358,9 g	961,1 g	364,4 g	65,1 g	8 664 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 31: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 32: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 15 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Výše uvedená tabulka číslo 47 obsahuje 358,9 gramů bílkovin, 961,1 gramů sacharidů, 364,4 gramů tuku a 65,1 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 8 664 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 237,7 kcal na den, což je pro děti značně nepostačující.

Zjištěné hodnoty sacharidů a tuků nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 788,9 gramů méně, a také tuků je o 97,6 gramů méně, než je doporučená hodnota. Množství bílkovin, stejně jako u předchozího jídelníčku bylo překročeno, a to o 113,9 gramů. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, se pohybuje v akceptovaných normách.

Pro vyšší přísun denní energie navrhuji zařadit do jídelníčku vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek k fungování těla po celý den. Konzumace svačin dokáže zajistit stabilní hladinu cukru v krvi, proto se nebudeme cítit hladoví. Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat dostatečné množství zeleniny, kvalitní šunky, domácích pomazánek, pečiva, sýrů, ořechů a mnoho dalších.

Tabulka č. 48

16. DÍVKA	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	390 kcal	110 kcal	611 kcal	x	884 kcal	1 993 kcal
ÚTERÝ	190 kcal	241 kcal	399 kcal	x	380 kcal	1 183 kcal
STŘEDA	386 kcal	241 kcal	475 kcal	x	428 kcal	1 442 kcal
ČTVRTEK	348 kcal	347 kcal	391 kcal	x	462 kcal	1 549 kcal
PÁTEK	150 kcal	347 kcal	600 kcal	x	372 kcal	1 511 kcal
SOBOTA	390 kcal	x	369 kcal	x	298 kcal	1 050 kcal
NEDĚLE	345 kcal	x	524 kcal	x	472 kcal	1 446 kcal

Tabulka č. 49

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	108 g	210 g	76,9 g	14 g	1 993 kcal
Úterý	43,5 g	157 g	41,6 g	4,8 g	1 183 kcal
Středa	98,8 g	170 g	36,1 g	3,1 g	1 442 kcal
Čtvrtek	69 g	208 g	45,8 g	12,9 g	1 549 kcal
Pátek	48,1 g	173 g	66 g	10,1 g	1 511 kcal
Sobota	65,6 g	143 g	21,3 g	11,8 g	1 050 kcal
Neděle	101 g	155 g	44,7 g	5,3 g	1 446 kcal
Celkem/týden	534 g	1 216 g	332,4 g	62 g	10 174 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 33: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 34: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 16 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie je vyhovující**.

Výše uvedená tabulka číslo 49 obsahuje 534 gramů bílkovin, 1 216 gramů sacharidů, 332,4 gramů tuku a 62 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 10 174 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 453,4 kcal na den. Tato hodnota splňuje doporučený denní přísun energie ze 72,7 %, což je pro děti **vyhovující**.

Rozložení živin během dne je vhodné pro děti mladšího školního věku. Vidíme, že v pondělí, dívka přijala takřka doporučené množství energie na den. Takové množství přispívá k vhodnému růstu a vývoji dítěte. Naopak v sobotu, byl zaznamenán velmi nízký příjem energie, který dosahuje pouze 1050 kcal.

Týdenní množství bílkovin bylo překročeno, a to o 289 g. Průměrná hodnota činí 76,3 g na den. Uvedené množství je více než o 50 % z doporučené normy navýšeno. Proto u výše uvedeného jídelníčku číslo 16 mluvíme, jako o nadměrném příjmu bílkovin. Takové množství, jak už z předešlého pozorování vyplývá, naše tělo nedokáže uložit do zásob ani nijak využít, z tohoto důvodu musí být vyloučeny z těla ven.

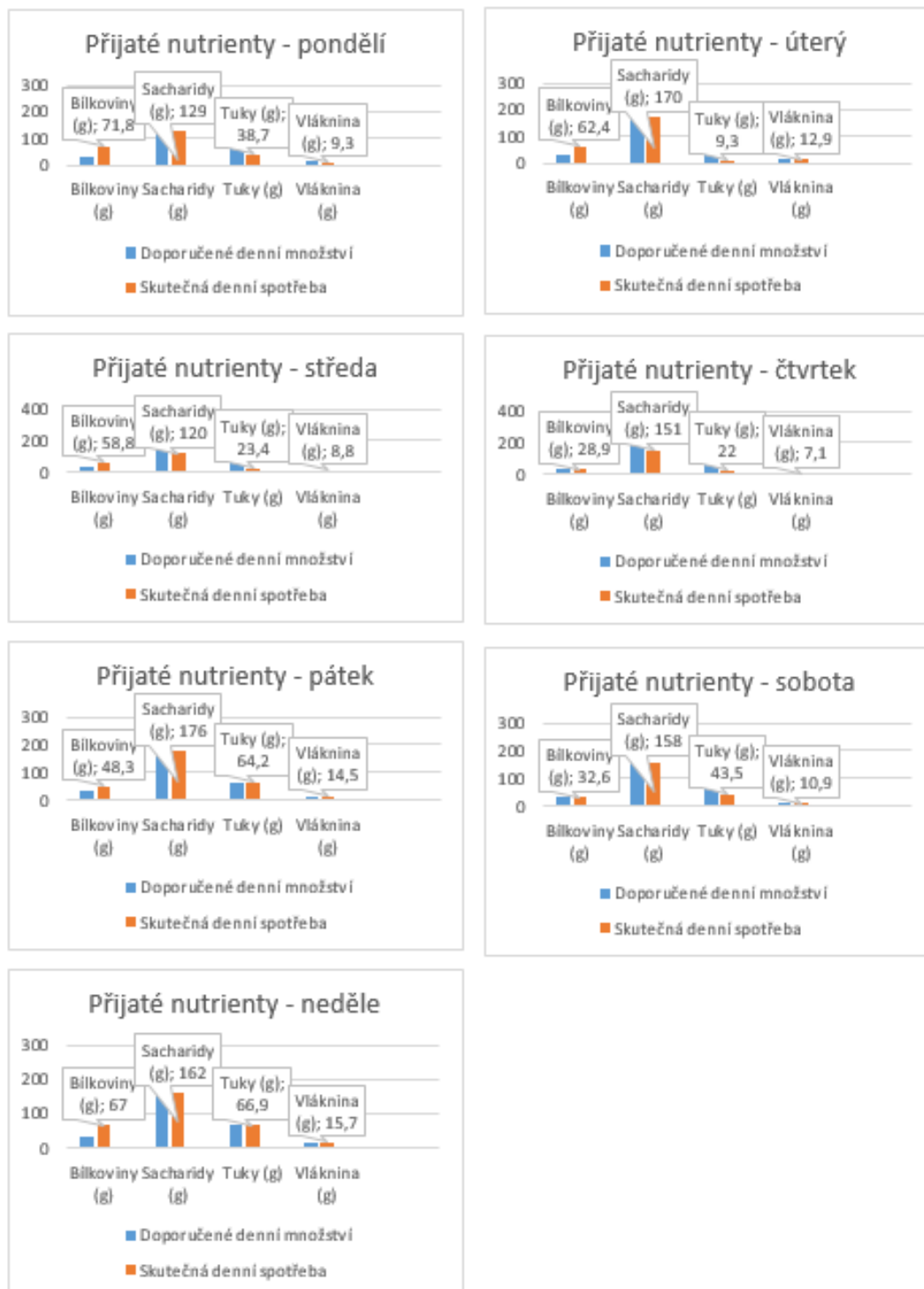
U uvedeného jídelníčku bych navrhovala denní zvýšení o kvalitní zdroje tuků. Například avokádo, vejce, sýry, ořechy, apod.

Tabulka č. 50

17. DÍVKA	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	390 kcal	241 kcal	611 kcal	x	172 kcal	1 171 kcal
ÚTERÝ	390 kcal	x	381 kcal	x	282 kcal	1 055 kcal
STŘEDA	390 kcal	x	475 kcal	x	172 kcal	946 kcal
ČTVRTEK	267 kcal	x	391 kcal	x	282 kcal	949 kcal
PÁTEK	241 kcal	307 kcal	600 kcal	x	318 kcal	1 518 kcal
SOBOTA	332 kcal	x	344 kcal	289 kcal	190 kcal	1 155 kcal
NEDĚLE	332 kcal	x	483 kcal	241 kcal	483 kcal	1 539 kcal

Tabulka č. 51

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	71,8 g	129 g	38,7 g	9,3 g	1 171 kcal
Úterý	62,4 g	170 g	9,3 g	12,9 g	1 055 kcal
Středa	58,8 g	120 g	23,4 g	8,8 g	946 kcal
Čtvrtek	28,9 g	151 g	22 g	7,1 g	949 kcal
Pátek	48,3 g	176 g	64,2 g	14,5 g	1 518 kcal
Sobota	32,6 g	158 g	43,5 g	10,9 g	1 155 kcal
Neděle	67 g	162 g	66,9 g	15,7 g	1 539 kcal
Celkem/týden	369,8 g	1 066 g	268 g	79,2 g	8 333 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 35: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 36: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 17 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Výše uvedená tabulka číslo 50 obsahuje 369,8 gramů bílkovin, 1 066 gramů sacharidů, 268 gramů tuku a 79,2 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 8 333 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 190,4 kcal na den. Z důvodu nízkého přísunu energie, je pro děti uvedené množství značně **nepostačující.**

Zjištěné hodnoty sacharidů a tuků nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 684 gramů méně, a také tuků je o 194 gramů méně, než je doporučená hodnota. Množství bílkovin, stejně jako u předchozího jídelníčku bylo překročeno, a to o 124,8 gramů. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, se pohybuje v akceptovaných normách a pro dítě není nijak škodlivé.

Pro vyšší přísun denní energie navrhuji zařadit do jídelníčku vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek k fungování těla po celý den. Konzumace svačin dokáže zajistit stabilní hladinu cukru v krvi, proto se nebudeme cítit hladoví. Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat dostatečné množství zeleniny, kvalitní šunky, domácích pomazánek, pečiva, sýrů, ořechů a mnoho dalších.

Tabulka č. 52

18. DÍVKA	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	202 kcal	150 kcal	611 kcal	x	465 kcal	1 419 kcal
ÚTERÝ	241 kcal	150 kcal	381 kcal	x	394 kcal	1 157 kcal
STŘEDA	241 kcal	469 kcal	475 kcal	x	470 kcal	1 483 kcal
ČTVRTEK	x	189 kcal	391 kcal	284 kcal	381 kcal	1 238 kcal
PÁTEK	x	346 kcal	600 kcal	x	465 kcal	1 462 kcal
SOBOTA	282 kcal	x	406 kcal	265 kcal	265 kcal	1 217 kcal
NEDĚLE	282 kcal	x	381 kcal	245 kcal	150 kcal	1 051 kcal

Tabulka č. 53

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	80,3 g	157 g	47,3 g	9,6 g	1 419 kcal
Úterý	85,7 g	166 g	15,2 g	7 g	1 157 kcal
Středa	97,8 g	182 g	37,3 g	16 g	1 483 kcal
Čtvrtek	54,7 g	186 g	27,1 g	8,3 g	1 238 kcal
Pátek	48,4 g	162g	64,6 g	14,3 g	1 462 kcal
Sobota	44 g	166 g	40,2 g	6 g	1 217 kcal
Neděle	56,5 g	139 g	27,8 g	3,8 g	1 051 kcal
Celkem/týden	467,4 g	1 458 g	259,5 g	65 g	9 027 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 37: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 38: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 18, zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna**.

Výše uvedená tabulka číslo 53 obsahuje 467,4 gramů bílkovin, 1 458 gramů sacharidů, 259,5 gramů tuku a 65 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 9 027 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 289,6 kcal na den. Z důvodu nízkého přísunu energie, je pro děti uvedené množství značně **nepostačující**.

Zjištěné hodnoty sacharidů, tuků i vlákniny nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 292 gramů méně, také tuků je o 202,5 gramů méně a vláknina dosahuje množství, které je nižší o 40 gramů, než je doporučená týdenní hodnota.

Množství bílkovin, stejně jako u předchozích jídelníčků, bylo překročeno, a to o 222,4 g. Denní množství bílkovin pro dívku ve věku 10 let, dosahuje 35 gramů na den. Průměrná uvedená hodnota bílkovin dosahuje množství 66,8 na den. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato během celého týdne, se tedy pohybuje v horních číslech, avšak není nijak razantní a pro tělo škodlivá.

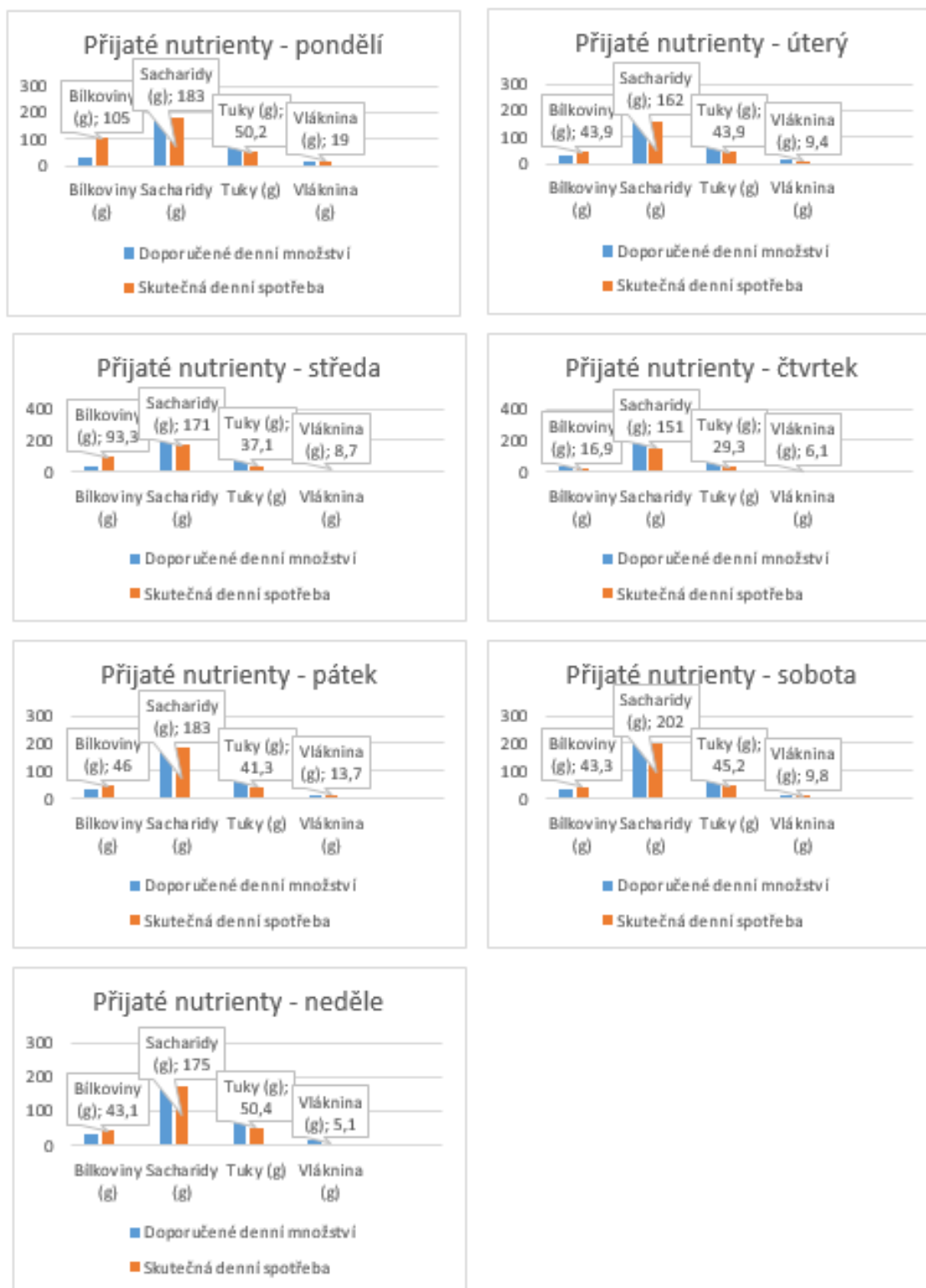
Pro celkový vyšší přísun energie, navrhuji zařadit do jídelníčku vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek. Konzumace svačin dokáže zajistit stabilní hladinu cukru v krvi, proto se nebudeme cítit hladoví. Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat dostatečné množství zeleniny, kvalitní šunky, domácích pomazánek, pečiva, sýrů, ořechů a mnoho dalších.

Tabulka č. 54

19. DÍVKA	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	x	444 kcal	611 kcal	82 kcal	479 kcal	1 615 kcal
ÚTERÝ	197 kcal	476 kcal	381 kcal	x	302 kcal	1 350 kcal
STŘEDA	197 kcal	x	475 kcal	345 kcal	479 kcal	1 407 kcal
ČTVRTEK	267 kcal	x	391 kcal	85 kcal	202 kcal	945 kcal
PÁTEK	202 kcal	307 kcal	600 kcal	x	318 kcal	1 325 kcal
SOBOTA	325 kcal	99 kcal	314 kcal	336 kcal	314 kcal	1 389 kcal
NEDĚLE	506 kcal	x	264 kcal	184 kcal	372 kcal	1 326 kcal

Tabulka č. 55

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	105 g	183 g	50,2 g	19 g	1 615 kcal
Úterý	43,9 g	162 g	43,9 g	9,4 g	1 350 kcal
Středa	93,3 g	171 g	37,1 g	8,7 g	1 407 kcal
Čtvrtek	16,9 g	151 g	29,3 g	6,1 g	945 kcal
Pátek	46 g	183 g	41,3 g	13,7 g	1 325 kcal
Sobota	43,3 g	202 g	45,2 g	9,8 g	1 389 kcal
Neděle	43,1 g	175 g	50,4 g	5,1 g	1 326 kcal
Celkem/týden	391,5 g	1 227 g	297,4 g	71,8 g	9 357 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 39: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 40: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 19 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Výše uvedená tabulka číslo 55 obsahuje 391,5 gramů bílkovin, 1 227 gramů sacharidů, 297,4 gramů tuku a 71,8 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 9 357 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 336,7 kcal na den. Z důvodu nízkého přísunu energie, je pro děti uvedené množství značně **nepostačující.**

Zjištěné hodnoty sacharidů, tuků i vlákniny nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 523 gramů méně, také tuků je o 164,6 gramů méně a vláknina dosahuje množství, které je nižší o 33,2 gramů, než je doporučená týdenní hodnota.

Množství bílkovin, stejně jako u předchozích jídelníčků, bylo překročeno, a to o 146,5 g. Denní množství bílkovin pro dívku ve věku 10 let, dosahuje 35 gramů na den. Průměrná hodnota bílkovin dosahuje množství 55,9 gramů na den. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato během celého týdne, se tedy pohybuje v horních číslech, avšak není nijak zásadně škodlivé pro tělo dítěte.

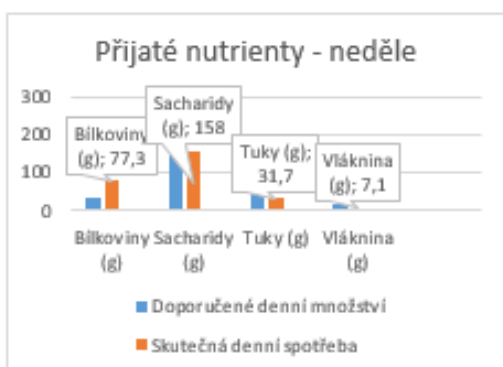
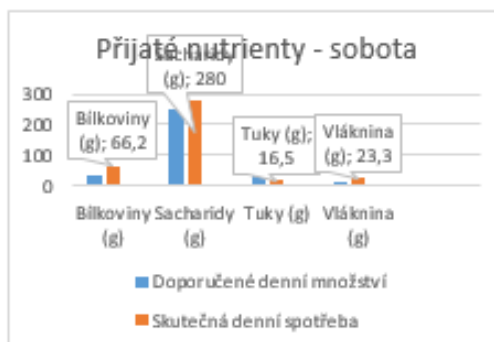
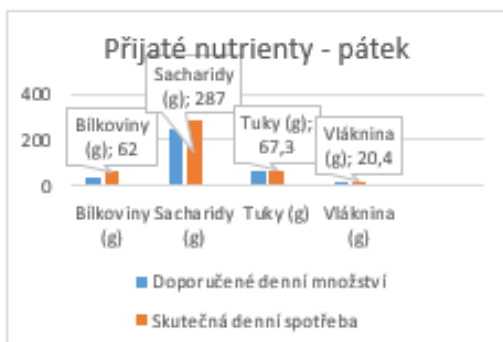
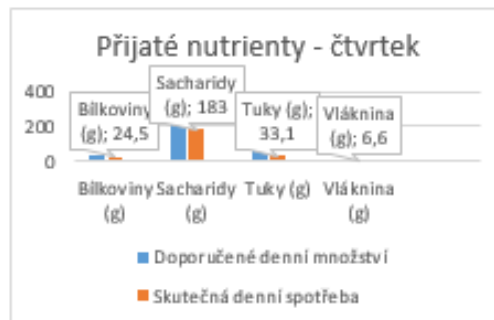
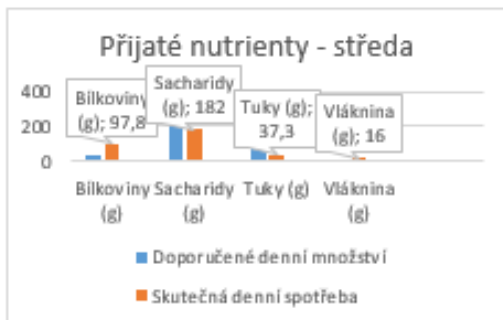
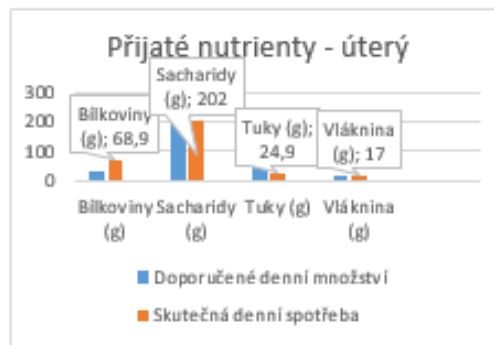
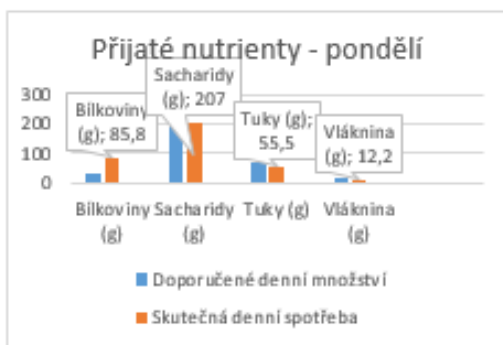
Uvedený jídelníček bychom měli navýšit o příjem sacharidů, který dále doplníme o kvalitní zdroje tuků například vejce, avokádo, ořechy, sýry apod. Pro vyšší přísun sacharidů, bychom měli volit potraviny, které mají vyšší výživovou hodnotu.

Tabulka č. 56

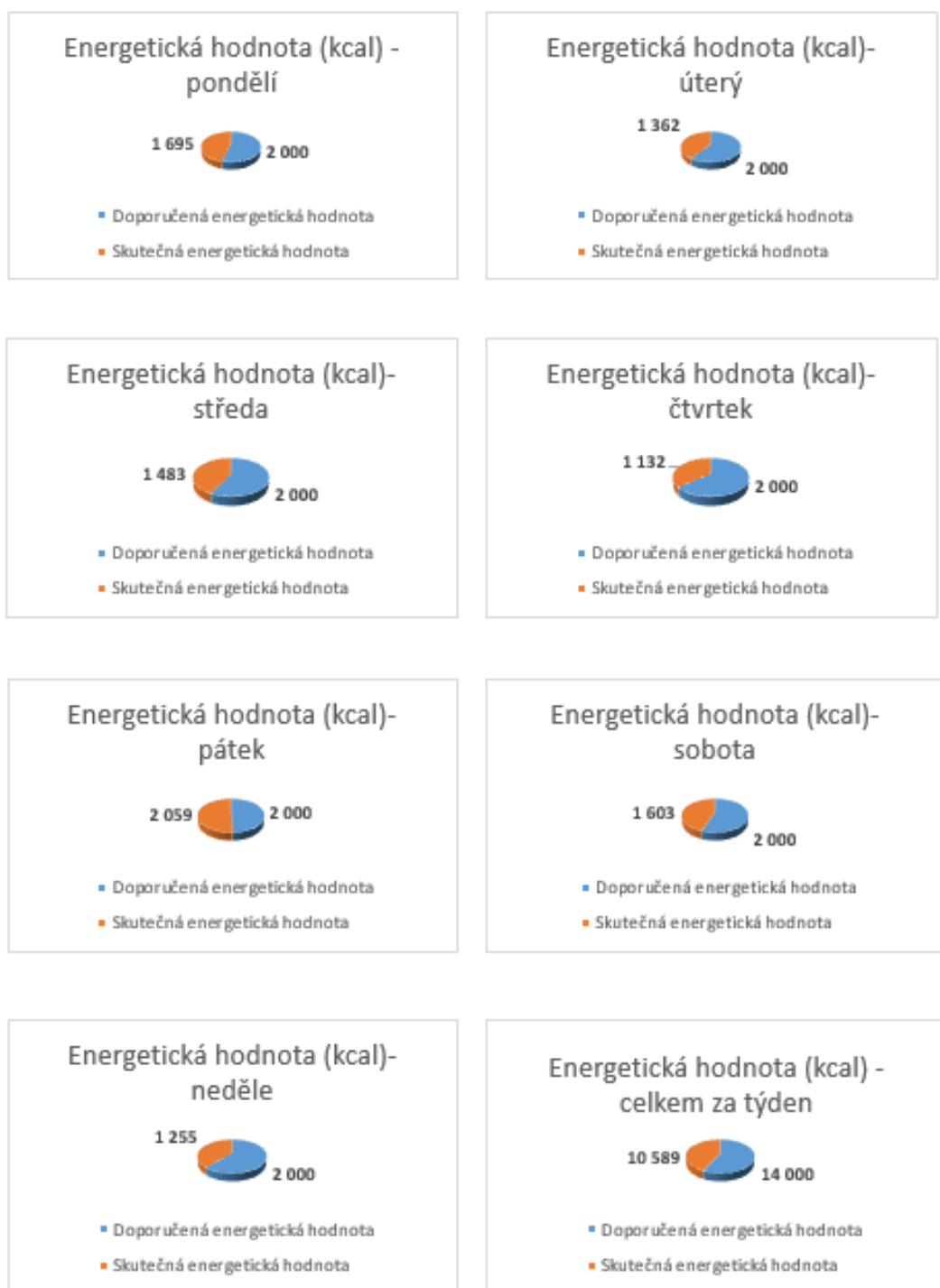
20. DÍVKA	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	390 kcal	356 kcal	461 kcal	83 kcal	407 kcal	1 695 kcal
ÚTERÝ	241 kcal	329 kcal	381 kcal	118 kcal	282 kcal	1 362 kcal
STŘEDA	241 kcal	469 kcal	392 kcal	x	470 kcal	1 483 kcal
ČTVRTEK	205 kcal	338 kcal	391 kcal	x	197 kcal	1 132 kcal
PÁTEK	390 kcal	516 kcal	600 kcal	97 kcal	318 kcal	2 059 kcal
SOBOTA	390 kcal	150 kcal	457 kcal	130 kcal	475 kcal	1 603 kcal
NEDĚLE	345 kcal	177 kcal	296 kcal	177 kcal	265 kcal	1 255 kcal

Tabulka č. 57

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	85,8 g	207 g	55,5 g	12,2 g	1 695 kcal
Úterý	68,9 g	202 g	24,9 g	17 g	1 362 kcal
Středa	97,8 g	182 g	37,3 g	16 g	1 483 kcal
Čtvrtek	24,5 g	183 g	33,1 g	6,6 g	1 132 kcal
Pátek	62 g	287 g	67,3 g	20,4 g	2 059 kcal
Sobota	66,2 g	280 g	16,5 g	23,3 g	1 603 kcal
Neděle	77,3 g	158 g	31,7 g	7,1 g	1 255 kcal
Celkem/týden	482,5 g	1 499 g	266,3 g	102,6 g	10 589 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 41: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 42: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 20 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie je splněna.**

Hodnoty uvedené v tabulce číslo 57, udávají množství 482,5 gramů bílkovin, 1 499 gramů sacharidů, 266,3 gramů tuku a 102,6 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 10 589 kcal. Tato hodnota splňuje doporučený denní přísun energie ze 75,6 %, což je pro děti **vyhovující.**

Rozložení živin během dne je pro děti mladšího školního věku vhodné. Z uvedené tabulky vidíme, že v pátek bylo splněno doporučené množství energie na den. Takové množství přispívá k vhodnému růstu a vývoji dítěte. Naopak ve čtvrtek, byl zaznamenán nízký příjem energie, který dosahuje hodnoty 1 132 kcal. Veškerý přísun energie, které byly přijaty v průběhu celého týdne, dosahuje v průměru 1 512,7 kilokalorie na den, což je akceptované množství přijaté energie.

Množství bílkovin bylo překročeno, a to o 237,5 gramů. Denní množství bílkovin pro dívku ve věku 10 let, dosahuje 35 gramů na den. Průměrná hodnota bílkovin dosahuje množství 68,9 na den. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato během celého týdne, se tedy pohybuje v horních číslech, avšak není nijak razantní pro vývoj a růst dítěte mladšího školního věku.

Pro celkový vyšší přísun tuků, navrhuji zařadit do jídelníčku například avokádo, vejce, sýry, ořechy a další.

Tabulka č. 58

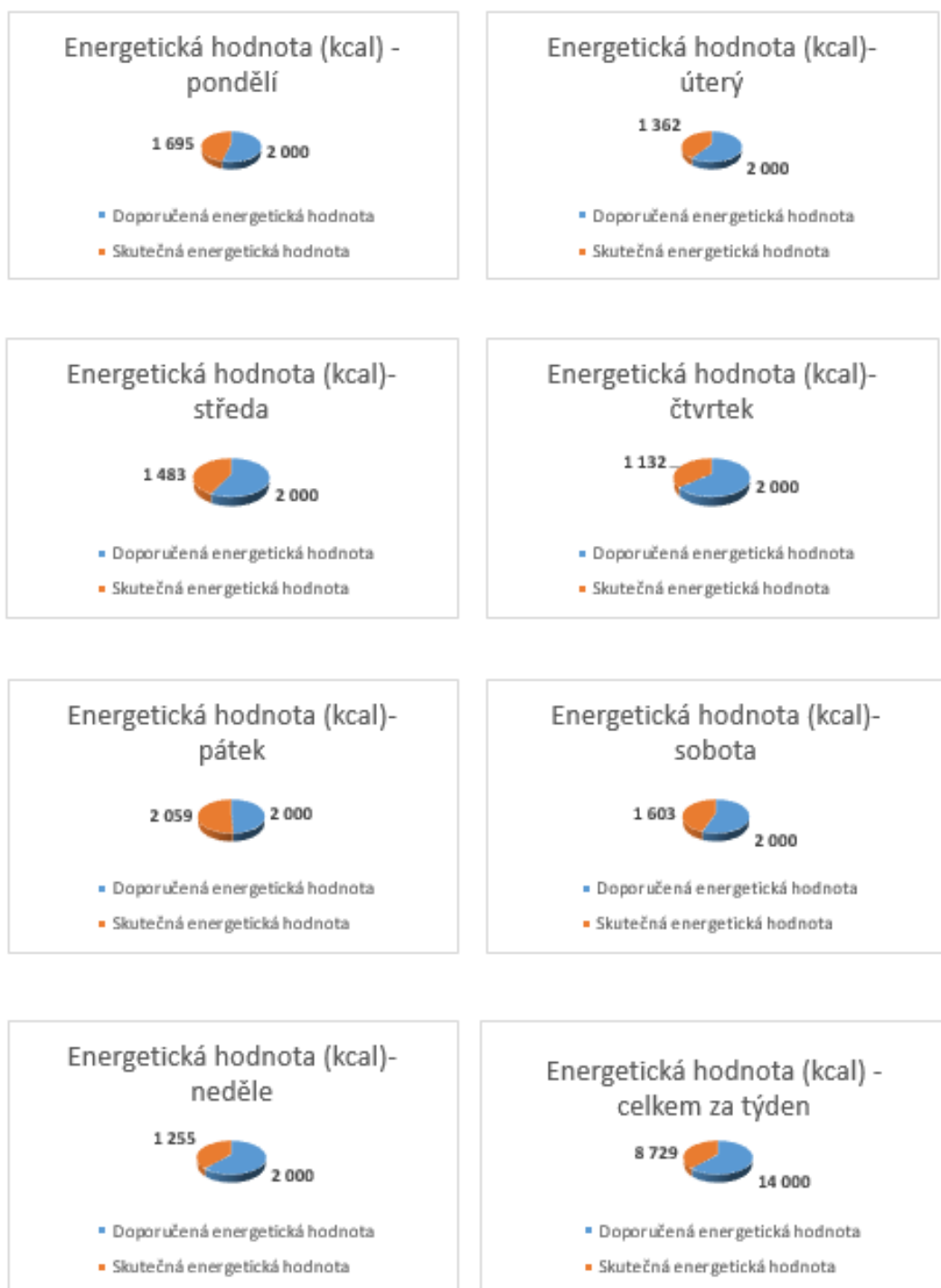
21. DÍVKA	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	x	476 kcal	461 kcal	x	543 kcal	1 480 kcal
ÚTERÝ	197 kcal	476 kcal	381 kcal	x	302 kcal	1 350 kcal
STŘEDA	197 kcal	x	392 kcal	345 kcal	479 kcal	1 407 kcal
ČTVRTEK	267 kcal	x	391 kcal	x	282 kcal	949 kcal
PÁTEK	150 kcal	347 kcal	600 kcal	x	372 kcal	1 511 kcal
SOBOTA	150 kcal	117 kcal	440 kcal	39 kcal	289 kcal	986 kcal
NEDĚLE	202 kcal	x	381 kcal	x	470 kcal	1 046 kcal

Tabulka č. 59

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	91,6 g	131 g	64,2 g	8,3 g	1 480 kcal
Úterý	43,9 g	162 g	43,9 g	9,4 g	1 350 kcal
Středa	93,3 g	171 g	37,1 g	8,7 g	1 407 kcal
Čtvrtek	28,9 g	151 g	22 g	7,1 g	949 kcal
Pátek	48,1 g	173 g	66 g	10,1 g	1 511 kcal
Sobota	61,1 g	93,9 g	38,3 g	4,7 g	986 kcal
Neděle	63,8 g	131 g	29 g	6,2 g	1 046 kcal
Celkem/týden	430,7 g	1 012,9 g	300,5 g	54,5 g	8 729 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 43: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 44: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 21 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Výše uvedená tabulka číslo 59 obsahuje 430,7 gramů bílkovin, 1 012,5 gramů sacharidů, 300,5 gramů tuku a 54,5 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 8 729 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 247 kcal na den. Z důvodu nízkého přísunu energie, je pro děti uvedené množství značně **nepostačující.**

Zjištěné hodnoty sacharidů a tuků nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 737,5 gramů méně, a také tuků je o 161,5 gramů méně, než je doporučená hodnota. Množství bílkovin, stejně jako u předchozích jídelníčků bylo překročeno, a to o 185,7 g. Celková průměrná hodnota bílkovin na den činí 61,5 gramů. Tato hodnota není překročena o 50 %, z tohoto důvodu se nejedná o nadměrný přísun bílkovin. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, se pohybuje v akceptovaných normách a pro dítě není nijak škodlivé.

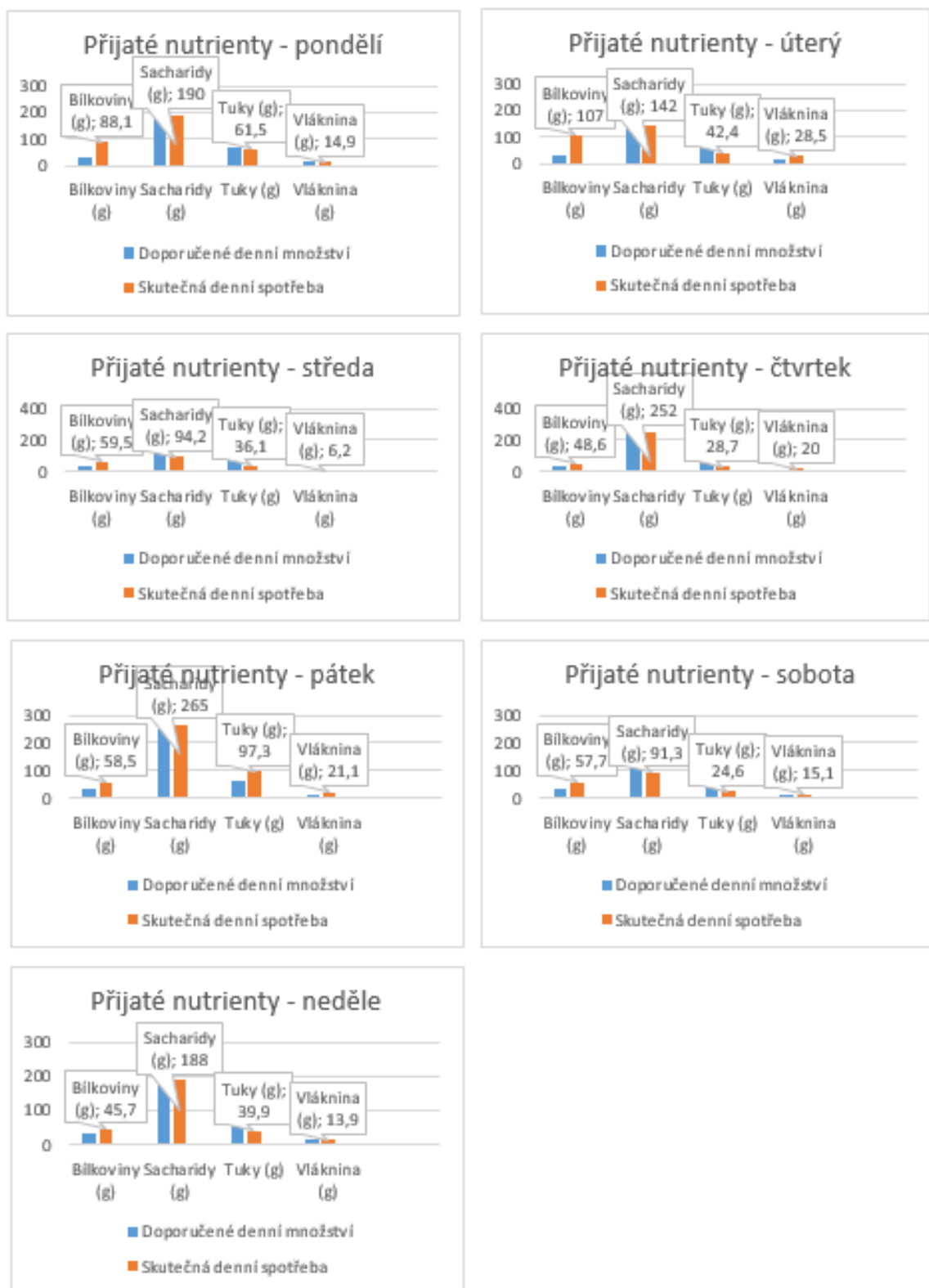
Pro vyšší přísun denní energie navrhuji zařadit do jídelníčku vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek k fungování těla po celý den. Konzumace svačin dokáže zajistit stabilní hladinu cukru v krvi, proto se nebudeme cítit hladoví. Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat dostatečné množství zeleniny, kvalitní šunky, domácích pomazánek, pečiva, sýrů, ořechů a mnoho dalších.

Tabulka č. 60

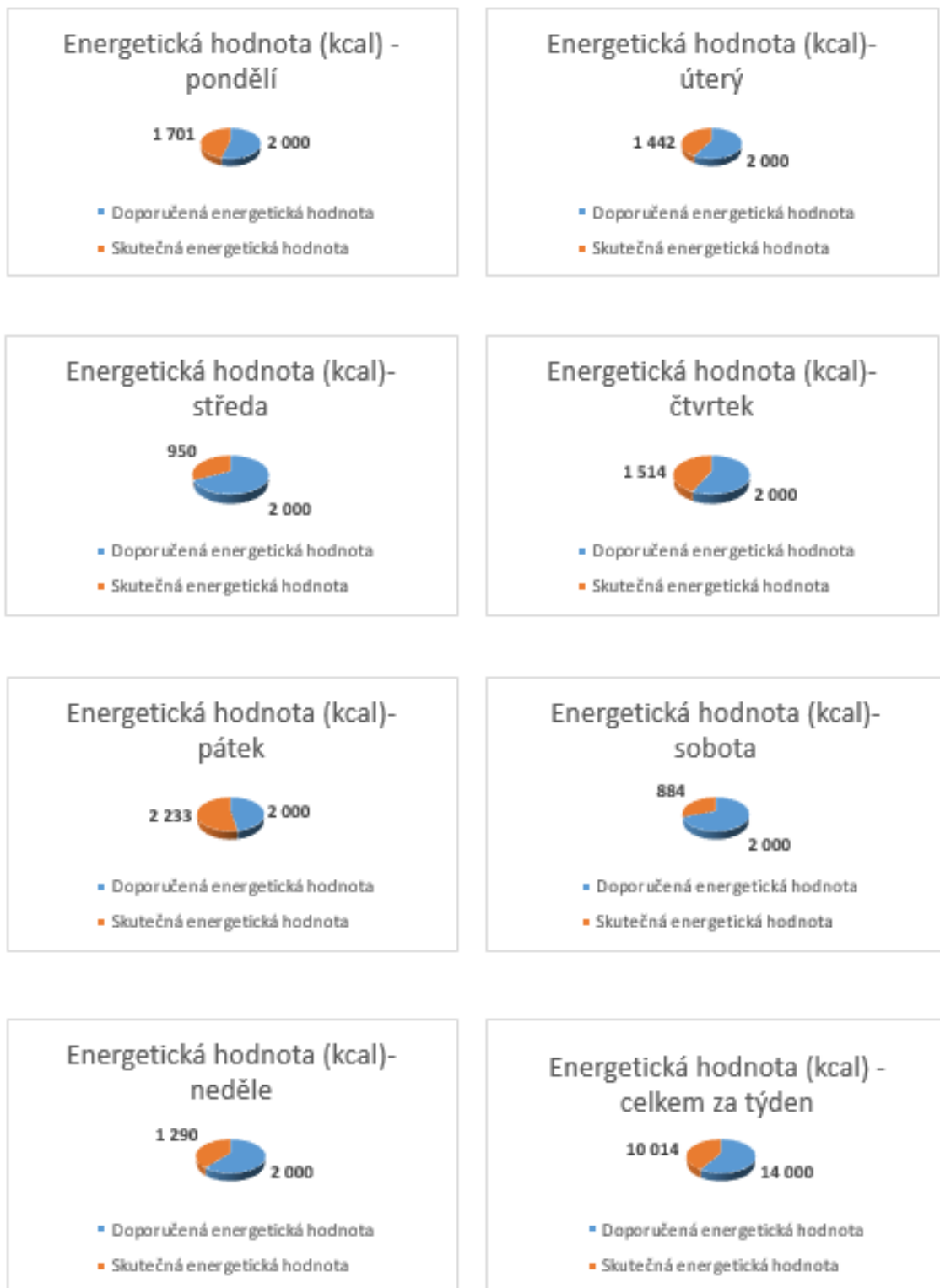
22. DÍVKA	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	190 kcal	440 kcal	619 kcal	94 kcal	358 kcal	1 701 kcal
ÚTERÝ	318 kcal	478 kcal	381 kcal	x	265 kcal	1 442 kcal
STŘEDA	x	205 kcal	385 kcal	x	360 kcal	950 kcal
ČTVRTEK	390 kcal	229 kcal	391 kcal	177 kcal	318 kcal	1 514 kcal
PÁTEK	390 kcal	486 kcal	600 kcal	241 kcal	465 kcal	2 233 kcal
SOBOTA	217 kcal	x	314 kcal	x	323 kcal	884 kcal
NEDĚLE	268 kcal	241 kcal	428 kcal	102 kcal	268 kcal	1 290 kcal

Tabulka č. 61

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	88,1 g	190 g	61,5 g	14,9 g	1 701 kcal
Úterý	107 g	142 g	42,4 g	28,5 g	1 442 kcal
Středa	59,5 g	94,2 g	36,1 g	6,2 g	950 kcal
Čtvrtek	48,6 g	252 g	28,7 g	20 g	1 514 kcal
Pátek	58,5 g	265 g	97,3 g	21,1 g	2 233 kcal
Sobota	57,7 g	91,3 g	34,6 g	15,1 g	884 kcal
Neděle	45,7 g	188 g	39,9 g	13,9 g	1 290 kcal
Celkem/týden	465,1 g	1 222,5 g	340,5 g	119,7 g	10 014 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 45: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 46: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 22 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie je splněna.**

Hodnoty uvedené v tabulce číslo 61, udávají množství 465,1 gramů bílkovin, 1 225,5 gramů sacharidů 340,5 gramů tuku a 119,7 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 10 014 kcal. Tato hodnota splňuje doporučený denní přísun energie ze 71,5 %, což je pro děti **vyhovující.**

Rozložení živin během dne je pro děti mladšího školního věku vhodné. Z uvedené tabulky vidíme, že v pátek bylo splněno doporučené množství energie na den. Takové množství přispívá k vhodnému růstu a vývoji dítěte. Naopak ve středu, byl zaznamenán nízký příjem energie, který dosahuje hodnoty 950 kcal a v sobotu byla hodnota 884 kcal. Veškerý přísun energie, které byly přijaty v průběhu celého týdne, dosahuje v průměru 1 430,6 kilokalorie na den, což je akceptované množství přijaté energie.

Množství bílkovin bylo překročeno, a to o 220,1 g. Denní množství bílkovin pro dívku ve věku 10 let, dosahuje 35 gramů na den. Průměrná hodnota bílkovin dosahuje množství 66,4 na den. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato během celého týdne, se tedy pohybuje v horních číslech, avšak není nijak razantní pro vývoj a růst dítěte.

Vláknina je zde zastoupena ve velmi přijatelném množství. Přesáhnuta hodnota nijak výrazně nepřekračuje normu, průměrná dávka 17,1 gramů na den je značně příznivá a uspokojivá pro děti mladšího školního věku.

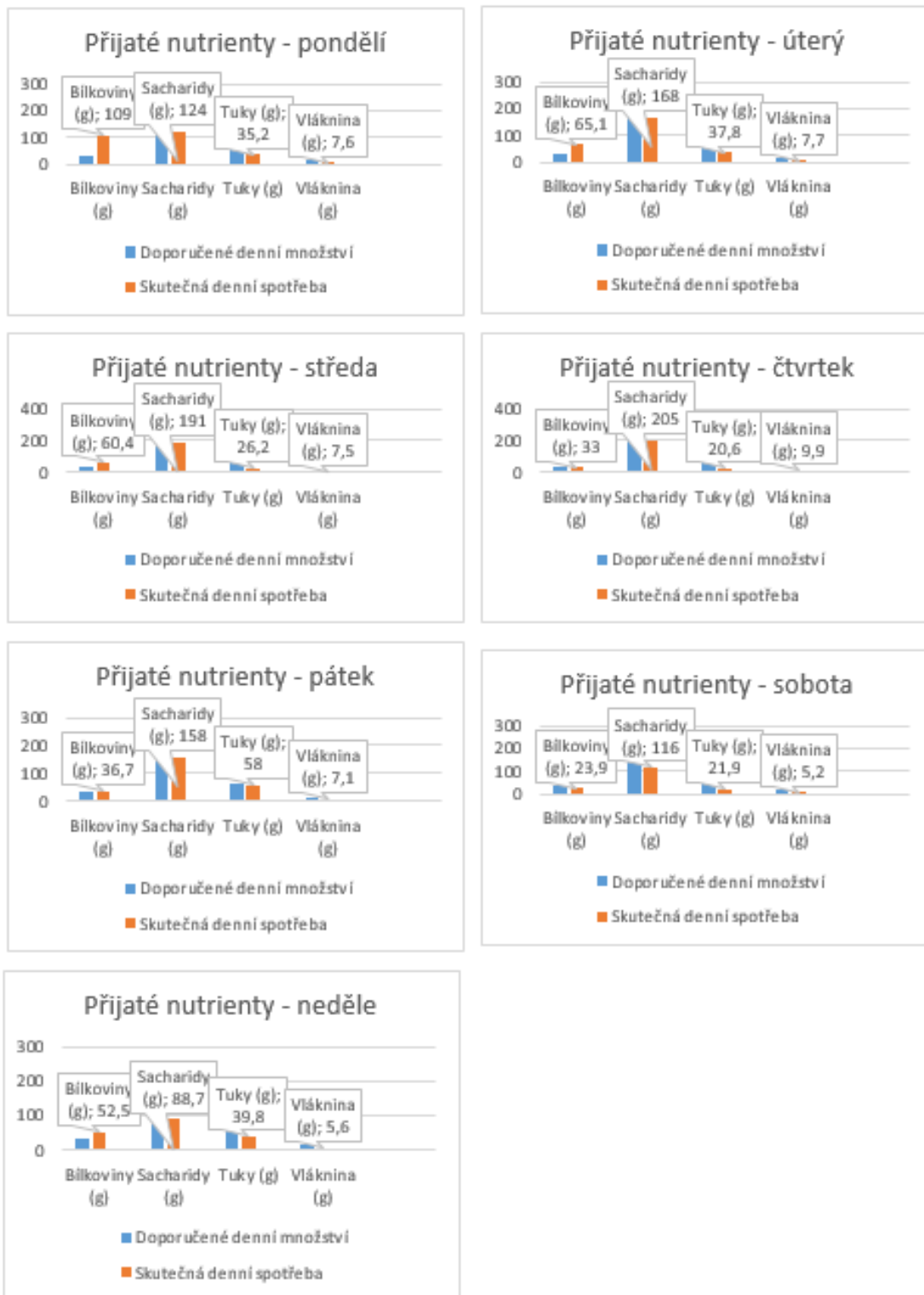
Pro celkový vyšší přísun tuků, navrhuji zařadit do jídelníčku například avokádo, vejce, sýry, ořechy a další.

Tabulka č. 62

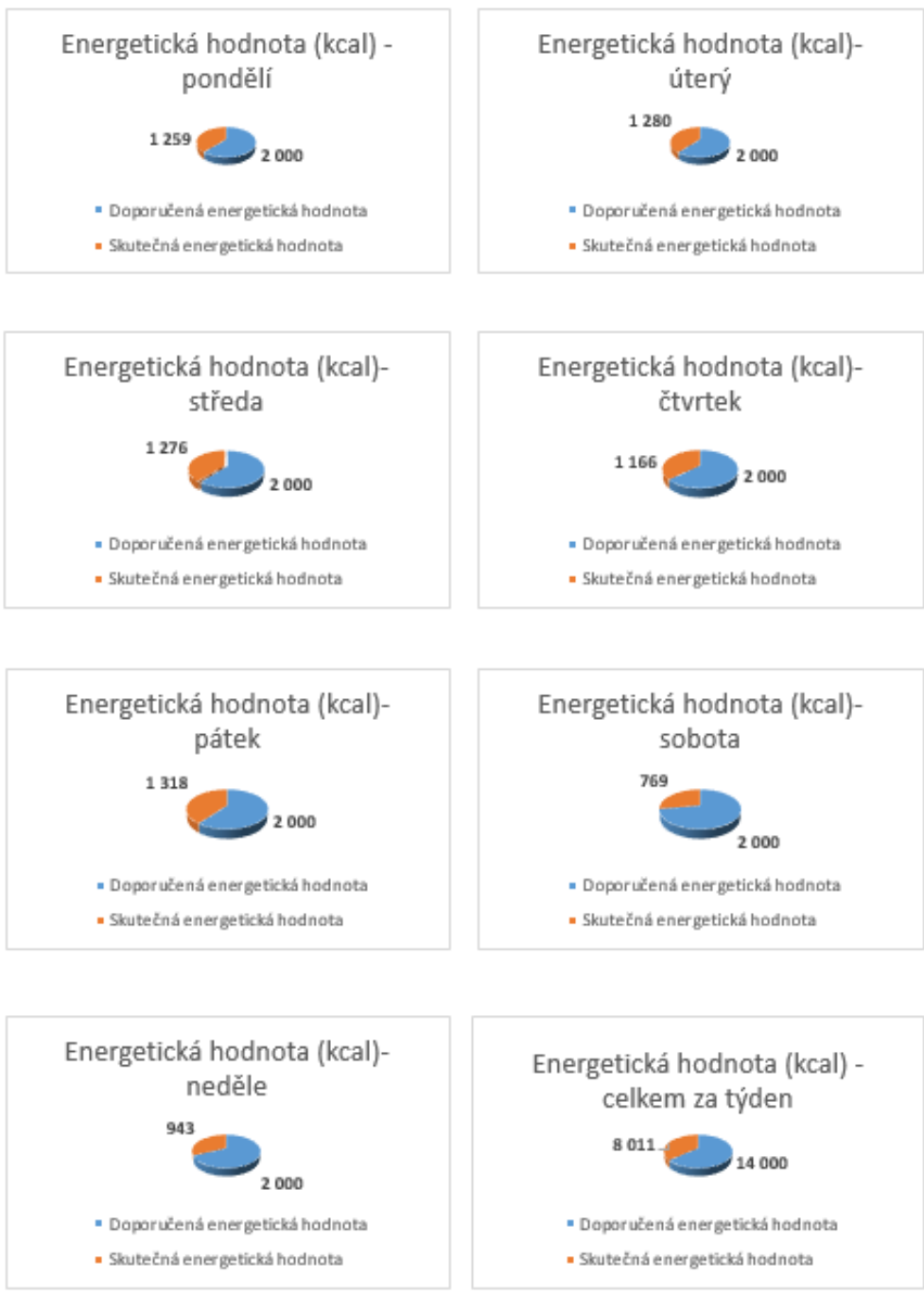
23. DÍVKA	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	x	217 kcal	609 kcal	x	433 kcal	1 259 kcal
ÚTERÝ	190 kcal	380 kcal	381 kcal	85 kcal	251 kcal	1 280 kcal
STŘEDA	x	335 kcal	392 kcal	150 kcal	406 kcal	1 276 kcal
ČTVRTEK	x	195 kcal	391 kcal	177 kcal	406 kcal	1 166 kcal
PÁTEK	287 kcal	x	600 kcal	x	372 kcal	1 318 kcal
SOBOTA	350 kcal	137 kcal	x	x	282 kcal	769 kcal
NEDELE	x	150 kcal	483 kcal	177 kcal	172 kcal	943 kcal

Tabulka č. 63

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	85,8 g	207 g	55,5 g	12,2 g	1 259 kcal
Úterý	68,9 g	202 g	24,9 g	17 g	1 280 kcal
Středa	97,8 g	182 g	37,3 g	16 g	1 276 kcal
Čtvrtek	24,5 g	183 g	33,1 g	6,6 g	1 166 kcal
Pátek	62 g	287 g	67,3 g	20,4 g	1 318 kcal
Sobota	66,2 g	280 g	16,5 g	23,3 g	769 kcal
Neděle	77,3 g	158 g	31,7 g	7,1 g	943 kcal
Celkem/týden	482,5 g	1 499 g	266,3 g	102,6 g	8 011 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 47: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 48: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 23, zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna**.

Výše uvedená tabulka číslo 63 obsahuje 482,5 gramů bílkovin, 1 499 gramů sacharidů, 266,3 gramů tuku a 102,6 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 8 011 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 144,4 kcal na den. Z důvodu nízkého přísunu energie, je pro děti uvedené množství značně **nepostačující**.

Zjištěné hodnoty sacharidů a tuků nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 251 gramů méně, a také tuků je o 195,7 gramů méně, než je doporučená hodnota. Množství bílkovin, stejně jako u předchozích jídelníčků bylo překročeno, a to o 237,5 g. Celková průměrná hodnota bílkovin na den činí 68,9 gramů. Tato hodnota není překročena o 50 %, z tohoto důvodu se nejedná o nadměrný přísun bílkovin. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, se pohybuje v akceptovaných normách a pro dítě není nijak škodlivé.

Pro vyšší přísun denní energie navrhuji zařadit do jídelníčku vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek k fungování těla po celý den. Konzumace svačin dokáže zajistit stabilní hladinu cukru v krvi, proto se nebudeme cítit hladoví. Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat dostatečné množství zeleniny, kvalitní šunky, domácích pomazánek, pečiva, sýrů, ořechů a mnoho dalších.

Tabulka č. 64

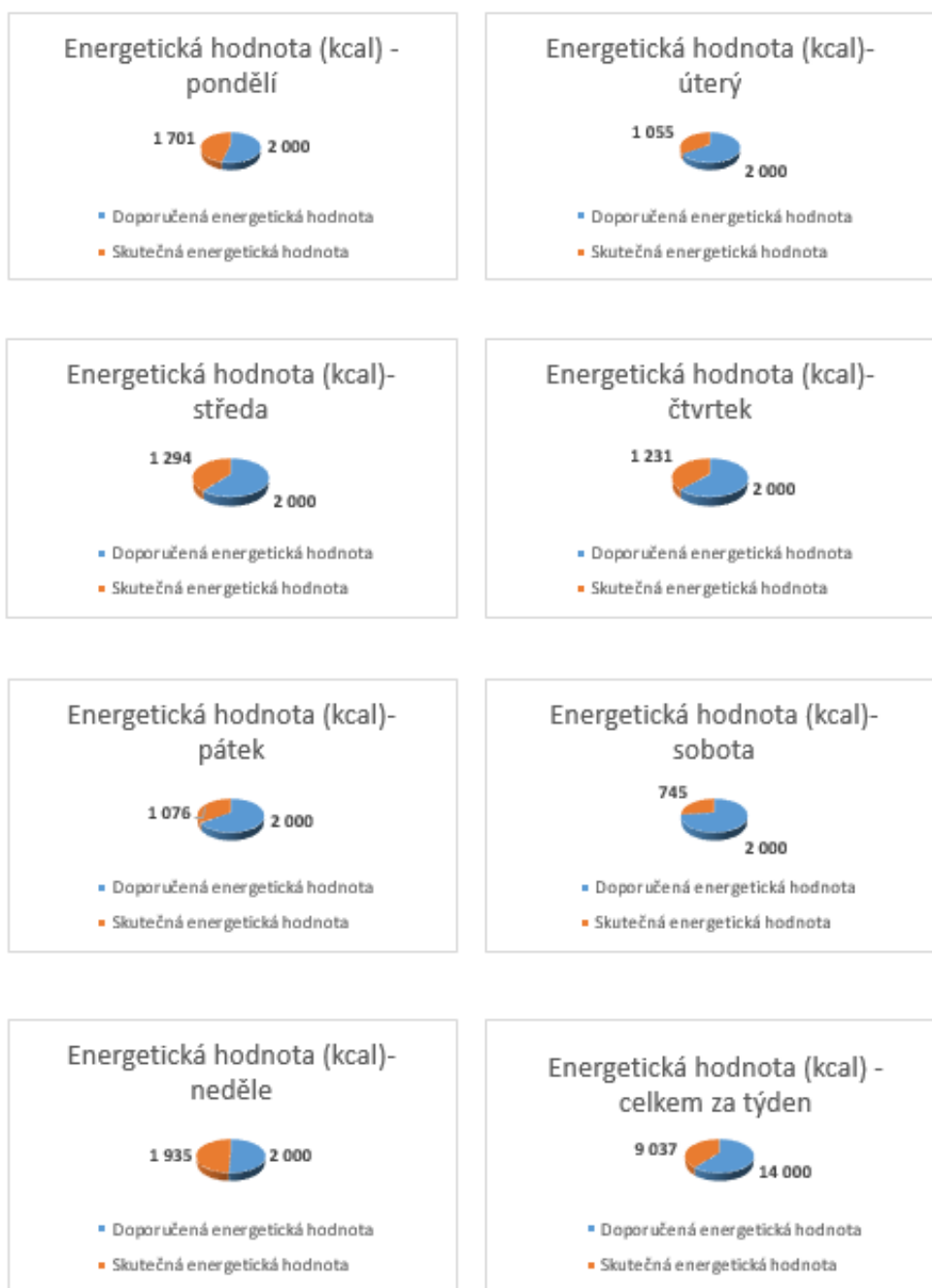
24. DÍVKA	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	190 kcal	440 kcal	619 kcal	94 kcal	358 kcal	1 701 kcal
ÚTERÝ	390 kcal	x	381 kcal	x	282 kcal	1 055 kcal
STŘEDA	242 kcal	416 kcal	392 kcal	x	244 kcal	1 294 kcal
ČTVRTEK	x	513 kcal	391 kcal	x	318 kcal	1 231 kcal
PÁTEK	x	476 kcal	600 kcal	x	x	1 076 kcal
SOBOTA	235 kcal	x	129 kcal	x	344 kcal	745 kcal
NEDĚLE	390 kcal	353 kcal	381 kcal	130 kcal	688 kcal	1 935 kcal

Tabulka č. 65

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	88,1 g	190 g	61,5 g	14,9 g	1 701 kcal
Úterý	62,4 g	170 g	9,3 g	12,9 g	1 055 kcal
Středa	95,4 g	158 g	22,7 g	13,6 g	1 294 kcal
Čtvrtek	34,7 g	183 g	35,5 g	11,2 g	1 231 kcal
Pátek	28,3 g	107 g	62 g	9,2 g	1 076 kcal
Sobota	32 g	94 g	28,5 g	2 g	745 kcal
Neděle	76,6 g	291 g	46,3 g	20,4 g	1 935 kcal
Celkem/týden	417,5 g	1 193 g	265,8 g	84,2 g	9 037 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 49: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 50: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 24 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Výše uvedená tabulka číslo 65 obsahuje 417,5 gramů bílkovin, 1 193 gramů sacharidů, 265,8 gramů tuku a 84,2 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 9 037 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 291 kcal na den. Z důvodu nízkého přísunu energie, je pro děti uvedené množství značně **nepostačující.**

Zjištěné hodnoty sacharidů a tuků nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 557 gramů méně, a také tuků je o 196,2 gramů méně, než je doporučená hodnota. Množství bílkovin, stejně jako u předchozích jídelníčků bylo překročeno, a to o 172,5 gramů. Celková průměrná hodnota bílkovin na den činí 67,4 gramů. Tato hodnota není překročena o 50 %, z tohoto důvodu se nejedná o nadměrný přísun bílkovin. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, se pohybuje v souladu s normou a pro dítě není nijak škodlivé.

Pro vyšší přísun denní energie navrhuji zařadit do jídelníčku vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek k fungování těla, hlavy a organismu po celý den. Konzumace svačin dokáže zajistit stabilní hladinu cukru v krvi, proto se nebudeme cítit hladoví a náladoví. Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat dostatečné množství zeleniny, kvalitní šunky, domácích pomazánek, pečiva, sýrů, ořechů a mnoho dalších. Zapomínat bychom neměli ani na kvalitní zdroje tuků v podobě ořechů, vajec a rostlinných olejů.

Tabulka č. 66

25. DÍVKA	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE	Energie
PONDĚLÍ	390 kcal	356 kcal	461 kcal	83 kcal	407 kcal	1 247 kcal
ÚTERÝ	241 kcal	329 kcal	381 kcal	118 kcal	282 kcal	941 kcal
STŘEDA	241 kcal	469 kcal	392 kcal	x	470 kcal	983 kcal
ČTVRTEK	205 kcal	338 kcal	391 kcal	x	197 kcal	1 087 kcal
PÁTEK	390 kcal	516 kcal	600 kcal	97 kcal	318 kcal	1 420 kcal
SOBOTA	390 kcal	150 kcal	457 kcal	130 kcal	475 kcal	1 175 kcal
NEDĚLE	345 kcal	177 kcal	296 kcal	177 kcal	265 kcal	945 kcal

Tabulka č. 67

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina	Energie
Pondělí	72,5 g	139 g	45,6 g	6,8 g	1 247 kcal
Úterý	59 g	133 g	16,9 g	10,9 g	941 kcal
Středa	90,8 g	95,9 g	19,9 g	10,8 g	983 kcal
Čtvrtek	48,5 g	151 g	30,5 g	3,8 g	1 087 kcal
Pátek	53,6 g	161 g	62,6 g	8,7 g	1 420 kcal
Sobota	100 g	121 g	30,7 g	7,1 g	1 175 kcal
Neděle	40 g	147 g	17,3 g	17,4 g	945 kcal
Celkem/týden	464,4 g	947,9 g	223,5 g	65,5 g	7 798 kcal
Doporučeno/ týden	245 g	1 750 g	462 g	105 g	14 000 kcal



Graf č. 51: Přijaté nutrienty v průběhu týdne



Graf č. 52: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne

Jídelníček číslo 25 zahrnuje udané hodnoty živin sedmidenního jídelníčku dívky ve věku 10 let. Průměrný energetický příjem na den by z doporučeného hlediska měl odpovídat přibližně 2000 kcal na den. Z tabulky výše přiložené vidíme, že **doporučená hodnota přijaté energie není splněna.**

Výše uvedená tabulka číslo 67 obsahuje 464,4 gramů bílkovin, 947,9 gramů sacharidů, 223,5 gramů tuku a 65,5 gramů vlákniny. Celková hodnota přijaté energie za týden dosahuje hodnoty 7 798 kcal. Tato hodnota průměrně udává množství 1 114 kcal na den. Z důvodu nízkého přísunu energie, je pro děti uvedené množství **značně nevhodné.**

Zjištěné hodnoty sacharidů, tuků a vlákniny nedosahují doporučené normy. Sacharidů je o 802,1 gramů méně, také množství tuků je o 238,5 gramů nižší, a vláknina dosahuje hodnoty, která je o 39,5 g nižší, než je doporučená hodnota. Množství bílkovin, stejně jako u předchozích jídelníčků bylo překročeno, a to o 219,4 g. Celková průměrná hodnota bílkovin na den činí 66,3 gramů. Tato hodnota není překročena o 50 %, z tohoto důvodu se nejedná o nadměrný přísun bílkovin. Uvedené množství bílkovin, které bylo přijato, se pohybuje v souladu s normou a pro dítě není nijak škodlivé.

Pro vyšší přísun denní energie navrhuji zařadit do jídelníčku vyvážené dopolední i odpolední svačiny, které nám zajistí dostatečný příjem látek k fungování těla po celý den. Konzumace svačin dokáže zajistit stabilní hladinu cukru v krvi, proto se nebudeme cítit hladoví. Vhodné je zařazení ovoce spolu s bílkovinou složkou (jogurt, tvaroh, cottage apod.). Dále je dobré konzumovat dostatečné množství zeleniny, kvalitní šunky, domácích pomazánek, pečiva, sýrů, ořechů a mnoho dalších. Zapomínat bychom neměli ani na kvalitní zdroje tuků v podobě ořechů, vajec a rostlinných olejů.

ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo posoudit stravovací návyky dětí mladšího školního věku ve vztahu k přijaté energii a zastoupení jednotlivých makronutrientů, kladený cíl práce se mi podařilo naplnit.

V empirické části mé diplomové práce bylo sedm po sobě jdoucích dnů z výše uvedených podrobena analýzou výživových hodnot pomocí kalorických tabulek. Vyhodnocování probíhalo na základě nutričního doporučení ocitovaných autorů na Základní škole Demlova v Olomouci. Prostřednictvím získaných odpovědí u jednotlivých otázek dotazníkového šetření jsem získala představu o tom, jak se děti mladšího školního věku stravují a jaké jsou jejich stravovací návyky.

Z jednotlivých závěrů můžeme shrnout, že z hlediska celkového doporučeného týdenního příjmu energie, dosahují lepších výsledků chlapci, kteří přijmou v průměru 9 561,1 kcal, zatímco dívky pouze 9 066,6 kcal. Pozitivním zjištěním byla dostačující četnost respondentů, kteří alespoň 4x týdně snídají. Četnost pravidelné konzumace snídaně se zjistila u 81,8 % dívek a u 71,4 % chlapců.

Kladně lze zhodnotit konzumaci obědů dětí ve školní jídelně. Návštěvnost jídelny, která představovala alespoň 3x týdně byla zjištěna u 85,7 % chlapců a u dívek dokonce 100 %.

Svačiny si každý den nebo obden nosí více jak 60 % respondentů.

Jediným z nutrientů, který převyšoval denní doporučené hodnoty, byly bílkoviny.

Z výše uvedených tabulek byl zjištěn nadlimitní přísun bílkovin u 42,9 % chlapců a 27,3 % dívek. Celkový přísun bílkovin se udržovat v horních hraničních doporučeních. Mléko a mléčné výrobky by děti měly konzumovat ve 2-3 porcích za den, kdy se o jedné porci hovoří jako o 150 ml mléka, 30 gramů sýra nebo 100 ml jogurtu. Z celkového počtu 25, žádný respondent nepřijme ve své stravě mléko a mléčné výrobky v doporučeném množství. Z hlediska doporučení je takové množství v dlouhodobém měřítku nevhodné. Děti mléčné výrobky potřebují pro jeho obsah vápníku, který přispívá k tvrdosti a pevnosti zubů a kostí.

Většina respondentů se stravuje dle klasické české kuchyně. Pouze 1 jídelniček, byl nepatrně odlišný, kdy se maminka respondenta přiklání k vegetariánské stravě. Z tohoto důvodu byly v jídelničku zařazeny potraviny typu sójové párky, sójový salám apod.

Vyskytují se zde odchylky, které by bylo dobré napravit. Měly bychom zvýšit počet porcí v průběhu dne na 5 – 6. Mezery se také vyskytují v příjmu svačin dopoledních i odpoledních hodinách. Nezbytné také je navýšit příjem zeleniny a ovoce.

SOUHRN

V diplomové práci jsem si kladla za cíl posoudit stravovací návyky dětí mladšího školního věku ve vztahu k přijaté energii a zastoupení jednotlivých makronutrientů.

Teoretická část se zabývala odbornými poznatky a doporučením z oblasti výživy dítěte. Analyzovala jednotlivé složky výživy, jako jsou makronutrienty a mikronutrienty.

V empirické části bylo realizováno dotazníkové šetření vlastní konstrukce, při kterém byly sumarizovány údaje o každodenní konzumaci potravy dětí mladšího školního věku. Po následném vyplnění a odevzdání dotazníků, byly získané hodnoty zpracovány a výsledky posouzeny. Návratnost byla 100 %, tedy z celkových 25 vrácených dotazníků, bylo přijatelné použít všechny.

Některé výsledky, které nám výzkumné šetření poskytlo, dopadly upokojivě, jiné nabádaly k zamyšlení. Po posouzení a zhodnocení veškerých získaných materiálů, se ukázalo, že děti v mladším školním věku nemají zcela vhodné stravovací návyky. Dle doporučení, které nám říká, že by děti měly přijmout každý den v průměru 2 000 kcal (Petrová, Šmídová, 2014) se dané doporučení nepotvrdilo. Z uvedených tabulek můžeme jednoznačně zhodnotit nedostatky ve výživě dětí.

Zde je souhrnné zjištění zkonsumovaného množství živin v průměru za týden, v porovnání s doporučeným týdenním množstvím jednotlivých živit. Z následující tabulky vyplývá, že průměrné zastoupení bílkovin u obou skupin dětí je nadprůměrné. Nemluvíme zde o přebytku, jelikož tento stav nastává až po překročení denní normy o 50 %. Celkové přijaté množství bílkovin je nad očekávání. Sacharidová složka v zastoupení obou skupin nekoresponduje s doporučeným množstvím živin. V obou případech je přijaté množství nižší. U chlapců je to o 586,8 gramů méně a u dívek o 540,7 gramů méně než je doporučovaná týdenní hodnota. Každý jednotlivý chlapec plní toto doporučení na 66,5 %, každá dívka plní přísun z 69,1 %. Doporučené množství tuků plní každý chlapec z 69 %. U dívek je přijaté množství tuků nižší, proto doporučené normy každá dívka dosahuje z 62,7 %. V rámci celkového doporučeného týdenního příjmu dosahují lepších výsledků chlapci, kteří přijmou v průměru 9 561,1 kcal, zatímco dívky pouze 9 066,6 kcal.

Z tohoto důvodu je potřebné dbát na dostatečný přísun veškerých živit, které jsou pro náš organismus tak potřebné.

KLÍČOVÁ SLOVA

mladší školní věk

výživa

stravovací návyky

makronutrienty

nutriční doporučení

SUMMARY

In my diploma thesis, I aimed to assess the eating habits of children of younger school age in relation to the received energy and the representation of individual macronutrients.

The theoretical part dealt with professional knowledge and recommendations in the field of child nutrition. She analyzed various components of nutrition, such as macronutrients and micronutrients.

In the empirical part, a questionnaire survey of our own design was carried out, during which data on the daily food consumption of children of younger school age were summarized. After the subsequent completion and submission of questionnaires, the obtained values were processed and the results assessed. The return rate was 100 %, ie out of a total of 25 returned questionnaires, it was acceptable to use all of them.

Some of the results provided by the research survey were reassuring, others encouraged. After assessing and evaluating all the obtained materials, it turned out that children at a younger school age do not have completely suitable eating habits. According to the recommendation, which tells us that children should take an average of 2,000 kcal every day (Petrová, Šmídová, 2014), the recommendation was not confirmed. From the above tables we can clearly evaluate the deficiencies in children's nutrition.

Here is a summary finding of the amount of nutrients consumed on average per week, compared to the recommended weekly amount of individual nutrients. The following table shows that the average protein content in both groups of children is above average. We are not talking about a surplus here, as this situation occurs only after the daily standard is exceeded by 50 %. The total amount of protein taken is above expectations. The carbohydrate component in both groups does not correspond to the recommended amount of nutrients. In both cases, the amount received is lower. It is 586.8 grams less for boys and 540.7 grams less for girls than the recommended weekly value. Each individual boy fulfills this recommendation at 66.5 %, each girl fulfills the supply from 69.1 %. Each boy fills the recommended amount of fat from 69 %. For girls, the amount of fat ingested is lower, so each girl reaches the recommended standard of 62.7 %. Within the total recommended weekly intake, boys gain an average of 9,561.1 kcal, while girls only receive 9,066.6 kcal.

For this reason, it is necessary to ensure a sufficient supply of all the nutrients that are so necessary for our body.

KEYWORDS

younger school age

nutrition

eating habits

macronutrients

nutritional recommendations

SEZNAM ZKRATEK

WHO – Světová zdravotnická organizace

kJ – kilojoule

kcal – kilokalorie

g – gram

SEZNAM ODBORNÝCH ZDROJŮ

Použitá literatura

1. BŘEZKOVÁ, Veronika. POSLUŠNÁ, Kamila. POKORNÁ, Jitka. *Zdravé a rychlé večeře pro školáky*. Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3153-4.
2. BOGIN, Barry. *Patterns of human growth*. Cambridge University Press, 1999. ISBN 0521564387.
3. CAHA, Jan. *Sám sobě výživovým poradcem*. Brno: CPress, 2021. ISBN 978-80-264-3618-8.
4. ERBERSDOBLER, H. a kolektiv. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. Praha: výživaservis, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.
5. FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí. Implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
6. FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. Praha: MATRAMEDIA, 2000. ISBN 80-238-5498-4.
7. FOŘT, Petr. *Aby dětem chutnalo*. Praha: Euromedia Group, 2008. ISBN 978-80-249-1047-5.
8. FOŘT, Petr. *Výživa v otázkách a odpovědích*. Svět kulturistiky, 2003. ISBN 978-80-86462-12-7.
9. FRAŇKOVÁ, Slávka. DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.
10. FRAŇKOVÁ, Slávka. ODEHNAL, Jiří. PAŘÍZKOVÁ, Jana. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7.
11. FRAŇKOVÁ, Slávka. PAŘÍZKOVÁ, Jana. MALICHOVÁ, Eva. *Jídlo v životě dítěte a adolescence*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
12. FRÜHAUF, Pavel a kolektiv. *Fyziologie a patologie dětské výživy*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-2460069-2.
13. GERALD F. COMBS, Jr. *The Vitamins*. New York: Elsevier Inc., 2012. ISBN 978-0-12-381980-2.
14. GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-X
15. HANREICH, Ingeborg. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0100-6.

16. HORAN, Peter. MOMČILOVÁ, Pavla. *Vaříme bez cholesterolu a pro štíhlou linii*. Medica, 2001. ISBN 978-80-85936-28-5.
17. HRUBÝ, Stanislav. *Výživa v kostce*. Ratio, 2005. ISBN 978-80-2381-588-7.
18. ILLKOVÁ, Olga. VAŠÍČKOVÁ, Zdeňka. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.
19. JAKEŠOVÁ, Andrea. POUROVÁ, Veronika. *O výživě*. Pointa, 2019. ISBN 978-80-88335-68-9.
20. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2012. ISBN 978-80-7429-256-9.
21. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.
22. KLIMEŠOVÁ, Iva. STELZER, Jiří. *Psychologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013. ISBN 978-80-244-3280-9.
23. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7379-7.
24. LEBL, Jan. PROVAZNÍK, Kamil. HEJCMANOVÁ Ludmila. *Preklinická pediatrie*. Praha: Galén, Karolinum, 2003. ISBN 978-80-246-1321-5.
25. LUHANOVÁ, Zdeňka. VLACHOVÁ, Libuše. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974. ISBN 08-077-74.
26. MANDELOVÁ, Lucie. HRNČIŘÍKOVÁ, Iva: *Základy výživy ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4281-0.
27. MARÁDOVÁ, Eva. STŘEDA, Leoš. ZIMA, Tomáš. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.
28. MARINOV, Zlatko. BARČÁKOVÁ, Ulrika. NESRSTOVÁ, Marie. PASTUCHA, Dalibor. *S dětmi proti obezitě*. IFP Publishing & Engineering, 2011. 978-80-87383-094.
29. MÜLLEROVÁ, Dana. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
30. MÜLLEROVÁ, Dana. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
31. NEVORAL, Jiří a kolektiv. *Výživa v dětském věku*. Praha: H & H, 2003. ISBN 80-86-022-93-5.
32. PÁNEK, Jan. POKORNÝ, Jan. DOSTÁLOVÁ, Jana. KOHOUT, Pavel. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
33. PETROVÁ, Jana. ŠMÍDOVÁ, Sylva. *Základy výživy pro stravovací provoz*. Plzeň: Jídelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.

34. PIŤHA, Jan. POLEDNE Rudolf a kolektiv. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2003. ISBN 978-80-247-2488-1.
35. PROVAZNÍK, Kamil a kolektiv. *Manuál prevence v lékařské praxi*. Praha: Státní ústav Praha, 2003. ISBN 80-7168-942-4.
36. RÁKOSNÍKOVÁ, Jitka. *Jak funguje jídlo*. Praha: Esence, 2018. ISBN 978-80-7549-585-3.
37. ROSE, Dina. *It's not about the broccoli: three habits to teach your kids for a lifetime of healthy eating*. Penguin Books, 2014. ISBN 978-0-399-16418-7.
38. STOŽICKÝ, František. PIZINGEROVÁ, Kateřina. *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1067-2.
39. SVAČINA, Štěpán a kolektiv. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
40. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
41. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
42. VOLF, Vladimír. VOLFOVÁ, Hana. *Pediatric I*. Praha: Informatorium, 2010. ISBN 978-80-7333-021-7.

Elektronické zdroje

1. CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ [online]. 2020 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z <https://www.cepoz.cz/vyziva/vyziva-skolnich-deti-a-dospivajicich/>
2. KALORICKÉ TABULKY [online]. 2022 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z <https://www.kaloricketabulky.cz/user/diary>
3. KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE [online]. 2022 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z https://www.khsova.cz/docs/01_aktuality/files/zajimavosti_bilkoviny_ve_vyzive_sportovcu.pdf
4. KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE STŘEDOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V PRAZE [online]. 2016 [cit. 2022-02-25]. Dostupný z: <https://khsstc.cz/pyramida-vyzivy-pro-deti/>
5. SPEKTRUM ZDRAVÍ [online]. 2022 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z www.spektrumzdravi.cz/nejdulezitejsi-vitaminy-mineraly-a-stopove-prvky

6. VÝŽIVA DĚTÍ [online]. 2013 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/vlaknina-v-detskem-jidelnicku/>
7. VÝŽIVA DĚTÍ [online]. 2013 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/> [cit. 2021-04-25].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Potravinová pyramida.....	26
Obrázek č. 2: Potravinová pyramida pro děti	29

SEZNAM SCHÉMÁT

Schéma č. 1: Příklad snídaně č. 1	37
Schéma č. 2: Příklad snídaně č. 2	37
Schéma č. 3: Příklad snídaně č. 3	38
Schéma č. 4: Příklad přesnídávek č. 1	38
Schéma č. 5: Příklad přesnídávek č. 2	39
Schéma č. 6: Příklad přesnídávek č. 3	39
Schéma č. 7: Příklad obědů č. 1	40
Schéma č. 8: Příklad obědů č. 2.....	40
Schéma č. 9: Příklad obědů č. 3	40
Schéma č. 10: Příklad svačiny č. 1	41
Schéma č. 11: Příklad svačiny č. 2	41
Schéma č. 12: Příklad svačiny č. 3	42
Schéma č. 13: Příklad večeří č. 1	43
Schéma č. 14 Příklad večeří č. 2	43
Schéma č. 15: Příklad večeří č. 3.....	43

SEZNAM TABULEK

Tabulka č 1: Doporučený příjem energie.....	8
Tabulka č. 2: Doporučená denní dávka sacharidů na den.....	10
Tabulka č 3: Obsah vlákniny ve 100 gramech jedlého podílu některých potravin.....	11
Tabulka č. 4: Doporučená denní dávka vlákniny (v gramech) na den.....	12
Tabulka č. 5: Glykemický index vybraných potravin.....	13
Tabulka č. 6: Doporučená denní dávka bílkovin (v gramech) na den.	15
Tabulka č. 7: Doporučená denní dávka tuků na den.	16
Tabulka č. 8: Doporučené dávky minerálů na den pro děti od 7 do 10 let..	17
Tabulka č. 9: Doporučené dávky minerálů na den pro děti od 7 do 10 let.	19
Tabulka č. 10: Příjem vody v ml/kg ideální tělesné hmotnosti vzhledem k věku	20

Tabulka č. 11: Doporučené denní množství porcí.	25
Tabulka č. 12: Obiloviny a velikost porce pro děti různých věkových kategorií.	26
Tabulka č. 13: Zelenina a ovoce a velikost porce pro děti různých věkových kategorií	27
Tabulka č. 14: Potravinová pyramida pro děti ve věku 4 – 15 let.	29
Tabulka č. 15: Potravinová pyramida pro děti ve věku 4 – 15 let.	29
Tabulka č. 16: Doporučený příjem energie.....	35
Tabulka č. 17: Pohlaví respondentů.....	44
Tabulka č. 18.....	45
Tabulka č. 19.....	45
Tabulka č. 20.....	49
Tabulka č. 21.....	49
Tabulka č. 22.....	53
Tabulka č. 23.....	53
Tabulka č. 24.....	57
Tabulka č. 25.....	57
Tabulka č. 26.....	61
Tabulka č. 27.....	61
Tabulka č. 28.....	65
Tabulka č. 29.....	65
Tabulka č. 30.....	69
Tabulka č. 31.....	69
Tabulka č. 32.....	73
Tabulka č. 33.....	73
Tabulka č. 34.....	76
Tabulka č. 35.....	76
Tabulka č. 36.....	80
Tabulka č. 37.....	80
Tabulka č. 38.....	84
Tabulka č. 39.....	84
Tabulka č. 40.....	88
Tabulka č. 41.....	88
Tabulka č. 42.....	92
Tabulka č. 43.....	92
Tabulka č. 44.....	96

Tabulka č. 45.....	96
Tabulka č. 46.....	100
Tabulka č. 47.....	100
Tabulka č. 48.....	104
Tabulka č. 49.....	104
Tabulka č. 50.....	108
Tabulka č. 51.....	108
Tabulka č. 52.....	112
Tabulka č. 53.....	112
Tabulka č. 54.....	116
Tabulka č. 55.....	116
Tabulka č. 56.....	120
Tabulka č. 57.....	120
Tabulka č. 58.....	124
Tabulka č. 59.....	124
Tabulka č. 60.....	128
Tabulka č. 61.....	128
Tabulka č. 62.....	132
Tabulka č. 63.....	132
Tabulka č. 64.....	136
Tabulka č. 65.....	136
Tabulka č. 66.....	140
Tabulka č. 67.....	140

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Proporcionalita denních jídel dětí v %.....	34
Graf č. 2: Pohlaví respondentů.....	43
Graf č. 3: Přijaté nutrienty v průběhu týdne.....	45
Graf č. 4: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne.....	46
Graf č. 5: Přijaté nutrienty v průběhu týdne.....	49
Graf č. 6: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne.....	50
Graf č. 7: Přijaté nutrienty v průběhu týdne.....	53
Graf č. 8: Energetická hodnota v průběhu týdne.....	54
Graf č. 9: Přijaté nutrienty v průběhu týdne.....	57
Graf č. 10: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne.....	58
Graf č. 11: Přijaté nutrienty v průběhu týdne.....	61

Graf č. 12: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	62
Graf č. 13: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	65
Graf č. 14: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	66
Graf č. 15: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	69
Graf č. 16: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	70
Graf č. 17: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	73
Graf č. 18: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	74
Graf č. 19: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	77
Graf č. 20: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	78
Graf č. 21: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	81
Graf č. 22: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	82
Graf č. 23: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	85
Graf č. 24: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	86
Graf č. 25: Přijaté nutrienty během týdne.....	89
Graf č. 26: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	90
Graf č. 27: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	93
Graf č. 28: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne.....	94
Graf č. 29: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	97
Graf č. 30: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	98
Graf č. 31: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	101
Graf č. 32: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	102
Graf č. 33: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	105
Graf č. 34: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	106
Graf č. 35: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	109
Graf č. 36: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	110
Graf č. 37: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	113
Graf č. 38: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	114
Graf č. 39: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	117
Graf č. 40: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	118
Graf č. 41: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	121
Graf č. 42: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	122
Graf č. 43: Přijaté nutrienty v průběhu týdne.....	125
Graf č. 44: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	126
Graf č. 45: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	129
Graf č. 46: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	130
Graf č. 47: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	133
Graf č. 48: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	134
Graf č. 49: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	137
Graf č. 50: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne	138
Graf č. 51: Přijaté nutrienty v průběhu týdne	141
Graf č. 52: Energetická hodnota přijata v průběhu týdne.....	142

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Jídelníček.....	156
Příloha č. 2: Vzor jídelníčku č. 1	158
Příloha č. 3: Vzor jídelníčku č. 2	160
Příloha č. 4: Vzor jídelníčku č. 3	162
Příloha č. 5: Vzor jídelníčku č. 4	164
Příloha č. 6: Vzor jídelníčku č. 5	166
Příloha č. 7: Vzor jídelníčku č. 6	168
Příloha č. 8: Vzor jídelníčku č. 7	170
Příloha č. 9: Vzor jídelníčku č. 8	172
Příloha č. 10: Vzor jídelníčku č. 9	174
Příloha č. 11: Vzor jídelníčku č. 10	176
Příloha č. 12: Vzor jídelníčku č. 11	178
Příloha č. 13: Vzor jídelníčku č. 12	180
Příloha č. 14: Vzor jídelníčku č. 13	182
Příloha č. 15: Vzor jídelníčku č. 14	184
Příloha č. 16: Vzor jídelníčku č. 15	186
Příloha č. 17: Vzor jídelníčku č. 16	188
Příloha č. 18: Vzor jídelníčku č. 17	190
Příloha č. 19: Vzor jídelníčku č. 18	192
Příloha č. 20: Vzor jídelníčku č. 21	194
Příloha č. 21: Vzor jídelníčku č. 20	196
Příloha č. 22: Vzor jídelníčku č. 21	198
Příloha č. 23: Vzor jídelníčku č. 22	200
Příloha č. 24: Vzor jídelníčku č. 23	202
Příloha č. 25: Vzor jídelníčku č. 24	204
Příloha č. 26: Vzor jídelníčku č. 25	206

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PONDĚLÍ					
ÚTERÝ					
STŘEDA					
ČTVRTEK					
PÁTEK					
SOBOTA					
NEDĚLE					

Příloha č. 1: Jidelniček

Příloha č. 2 – Jídelníček č. 1

• **Pondělí:**

Snídaně: Croissant (65g) 241kcal

Svačina: Kapsička (100 g) 58 kcal

Oběd: Řízek (100 g) 310 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal

Večeře: Obložený talíř / zeleniny (290 g) 596 kcal

Celkem: 1 489 kcal, bílkovin 59,7 g, sacharidů 122 g, tuku 82,8 g, vlákniny 6,8 g

• **Úterý:**

Snídaně: Croissant (65g) 241kcal

Svačina: Tyčinka Lion (63 g) 300 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal

Oběd: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal

Svačina: Tyčinka Lion (63 g) 300 kcal, jogurt (150 g) 150 kcal

Večeře: Obložený talíř / zeleniny (290 g) 596 kcal

Celkem: 2 033 kcal, bílkovin 59,9 g, sacharidů 215 g, tuku 102 g, vlákniny 5,4 g

• **Středa:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Tyčinka Lion (63 g) 300 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal

Oběd: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal

Svačina: Bulka (60g) 157 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Večeře: Croissant čokoládový (85g) 357 kcal

Celkem: 1 781 kcal, bílkovin 47,4 g, sacharidů 247 g, tuku 63,9 g, vlákniny 12,6 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Svačina: Tyčinka Lion (63 g) 300 kcal, kapsička (100 g) 58 kcal

Oběd: Rizoto (180 g) 344 kcal

Svačina: Bulka (60g) 157 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Večeře: Donut (57 g) 245 kcal

Celkem: 1 454 kcal, bílkovin 44,3 g, sacharidů 180 g, tuku 62,5 g, vlákniny 7,2 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Tyčinka Lion (63 g) 300 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal, kapsička (100 g) 58 kcal

Oběd: Rizoto (180 g) 344 kcal

Svačina: Bulka (60g) 157 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Večeře: Obložený talíř / zeleniny (290 g) 596 kcal

Celkem: 2 063 kcal, bílkovin 68,5 g, sacharidů 243 g, tuku 90,2 g, vlákniny 12,6 g

- **Sobota:**

Snídaně: Croissant (65g) 241 kcal

Svačina: Kapsička (100 g) 58 kcal

Oběd: x

Svačina: Tyčinka Lion (63 g) 300 kcal

Večeře: Omeleta (100 g) 172 kcal

Celkem: 772 kcal, bílkovin 18,5 g, sacharidů 81,4 g, tuku 40,4 g, vlákniny 3,9 g

- **Neděle:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: x

Oběd: Řízek (100 g) 310 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Donut (57 g) 245 kcal

Celkem: 1 295 kcal, bílkovin 48,4 g, sacharidů 177 g, tuku 41,1 g, vlákniny 11,7 g

Příloha č. 3 – Jídelníček č. 2

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: 2 x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (80 g) 94 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: x

Večeře: Dýňová polévka (250 ml) 152 kcal

Celkem: 967 kcal, bílkovin 80,5 g, sacharidů 109 g, tuku 21,8 g, vlákniny 9,2 g

• **Úterý:**

Snídaně: Chleba (100 g) 235 kcal, avokádo (30 g) 51 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (80 g) 94 kcal

Oběd: Sushi (136 g) 240 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 163 kcal, bílkovin 82,2 g, sacharidů 134 g, tuku 26,6 g, vlákniny 20,9 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Oběd: Kuře (150 g) 217 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: Banán (90 g) 85 kcal

Večeře: Kuřecí maso (150 g) 158 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 983 kcal, bílkovin 90,8 g, sacharidů 95,9 g, tuku 19,9 g, vlákniny 10,8 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: Bulka (60g) 157 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: 2 x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (80 g) 94 kcal

Celkem: 951 kcal, bílkovin 44,6 g, sacharidů 143 g, tuku 20,5 g, vlákniny 7,9 g

- **Pátek:**

Snídaně: Chleba (100 g) 235 kcal, avokádo (30 g) 51 kcal

Svačina: Bulka (60g) 157 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Omeleta (100 g) 172 kcal

Celkem: 1 262 kcal, bílkovin 68,9 g, sacharidů 93,7 g, tuku 67,7 g, vlákniny 14,7 g

- **Sobota:**

Snídaně: x

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Oběd: Sushi (136 g) 240 kcal

Svačina: x

Večeře: Vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Celkem: 1 118 kcal, bílkovin 79,5 g, sacharidů 116 g, tuku 21,3 g, vlákniny 2,9 g

- **Neděle:**

Snídaně: x

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal

Oběd: Řízek (100 g) 310 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Omeleta (100 g) 172 kcal

Celkem: 943 kcal, bílkovin 52,5 g, sacharidů 88,7 g, tuku 39,8 g, vlákniny 5,6 g

Příloha č. 4 – Jídelníček č. 3

• **Pondělí:**

Snídaně: Buchta tvarohová (50 g) 83 kcal

Svačina: Buchta tvarohová (50 g) 83 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: Skořicová rolka (65 g) 246 kcal, mandarinka (80 g) 34 kcal

Večeře: Gulášová polévka s houbami (250 ml) 161 kcal

Celkem: 1 489 kcal, bílkovin 59,7 g, sacharidů 122 g, tuku 82,8 g, vlákniny 6,8 g

• **Úterý:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: Buchta tvarohová (50 g) 83 kcal, mandarinka (80 g) 34 kcal, mrkev (100 g) 35 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Skořicový trdelník (100 g) 376 kcal

Večeře: 7x bramborové knedlíky (210 g) 493 kcal, špenát (100 g) 86 kcal

Celkem: 2 034 kcal, bílkovin 98,5 g, sacharidů 316 g, tuku 40,6 g, vlákniny 14,9 g

• **Středa:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: Sýrová tyčinka (35 g) 98 kcal, jablko (150 g) 94 kcal, rajčata (50 g) 10 kcal, chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: Brumík (30 g) 118 kcal, Tyčinka Snicker (50 g) 342 kcal

Večeře: Jednohubky (100 g) 248 kcal

Celkem: 1 853 kcal, bílkovin 97,2 g, sacharidů 221 g, tuku 59,7 g, vlákniny 18,3 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: Sýrová tyčinka (35 g) 98 kcal, mandarinka (80 g) 34 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: Buchty s povídky (120 g) 391 kcal, kakao (250 ml) 150 kcal

Svačina: Hruška (140 g) 82 kcal, proteinová tyčinka (55 g) 204 kcal

Večeře: Řízek (100 g) 310 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Celkem: 1910 kcal, bílkovin 88,9 g, sacharidů 250 g, tuku 61,7 g, vlákniny 19,6 g

- **Pátek:**

Snídaně: Donut (57 g) 245 kcal

Svačina: Jablko (150 g) 94 kcal, mandarinka (80 g) 34 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: Brumík (30 g) 118 kcal

Večeře: Jogurt (150 g) 150 kcal

Celkem: 1 461 kcal, bílkovin 35,2 g, sacharidů 180 g, tuku 63,5 g, vlákniny 14,9 g

- **Sobota:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: Pizza taštička (85 g) 254 kcal, jablko (150 g) 94 kcal, proteinová tyčinka (55 g) 204 kcal

Oběd: Chilli corn carne (300 g) 398 kcal

Svačina: Horké maliny (250 g) 418 kcal

Večeře: Jahody se šlehačkou (100 g) 365 kcal, javorový sirup (10 ml) 26 kcal

Celkem: 2 063 kcal, bílkovin 101 g, sacharidů 264 g, tuku 66,1 g, vlákniny 11 g

- **Neděle:**

Snídaně: Míchaná vejce (100 g) 166 kcal

Svačina: Pizza taštička (85 g) 254 kcal

Oběd: Česneková polévka (200 ml) 94 kcal, lasagne (200 g) 327 kcal

Svačina: Horké maliny (250 g) 418 kcal

Večeře: Kalamary (150 g) 298 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal, sýrové chipsy (25 g) 126 kcal, jogurt Paula (100g) 180 kcal

Celkem: 1 955 kcal, bílkovin 58 g, sacharidů 259 g, tuku 76,9 g, vlákniny 6,2 g

Příloha č. 5 – Jídelníček č. 4

• **Pondělí:**

Snídaně: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Svačina: Donut (57 g) 245 kcal

Oběd: Zeleninový vývar (280 ml) 62 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuře na paprice (150 g) 206 kcal, těstoviny (150 g) 200 kcal

Celkem: 1 030 kcal, bílkovin 42,4 g, sacharidů 110 g, tuku 43,1 g, vlákniny 14 g

• **Úterý:**

Snídaně: Jablko (150 g) 94 kcal, banán (90 g) 85 kcal

Svačina: Brumík (30 g) 118 kcal

Oběd: x

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Večeře: Svičková omáčka (305 g) 404 kcal

Celkem: 1 055 kcal, bílkovin 46,5 g, sacharidů 133 g, tuku 31,9 g, vlákniny 11,3 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Oběd: Řízek (100 g) 310 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: x

Večeře: Svičková omáčka (305 g) 404 kcal

Celkem: 1 202 kcal, bílkovin 68,3 g, sacharidů 119 g, tuku 45 g, vlákniny 7,9 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: x

Oběd: Kuřecí vývar (330 ml) 166 kcal

Svačina: x

Večeře: Guláš (400 g) 485 kcal

Celkem: 651 kcal, bílkovin 35,5 g, sacharidů 66,1 g, tuku 25,6 g, vlákniny 4 g

- **Pátek:**

Snídaně: Brumík (30 g) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Smažené brambory (200 g) 454 kcal

Svačina: Müsli tyčinka (30 g) 110 kcal

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, Nutella (30 g) 161 kcal

Celkem: 974 kcal, bílkovin 14,8 g, sacharidů 140 g, tuku 37,7 g, vlákniny 9,4 g

- **Sobota:**

Snídaně: Vánočka s máslem (100 g) 350 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, okurka (50 g) 7 kcal

Oběd: x

Svačina: x

Večeře: 2x palačinky s nuttelou (200 g) 282 kcal

Celkem: 769 kcal, bílkovin 23,9 g, sacharidů 116 g, tuku 21,9 g, vlákniny 5,2 g

- **Neděle:**

Snídaně: 2x palačinky s nuttelou (200 g) 282 kcal

Svačina: Jablečný koláč (100 g) 227 kcal

Oběd: Hamburger (105 g) 255 kcal, hranolky (150 g) 433 kcal

Svačina: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Večeře: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Celkem: 1 962 kcal, bílkovin 79 g, sacharidů 264 g, tuku 60,9 g, vlákniny 19,6 g

Příloha č. 6 – Jídelníček č. 5

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: 2 x tousty (80g) 345 kcal, horalka (50 g) 269 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: Anglická bulka (80 g) 258 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, slanina (50 g) 201 kcal

Večeře: 2 x tousty (80 g) 345 kcal, vejce (55 g) 83 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 2 241 kcal, bílkovin 142 g, sacharidů 199 g, tuku 95 g, vlákniny 14,4 g

• **Úterý:**

Snídaně: x

Svačina: 2x anglická bulka (160 g) 516 kcal, Bebe dobré ráno (50 g) 224 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Večeře: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal

Celkem: 1 680 kcal, bílkovin 91,2 g, sacharidů 210 g, tuku 50,8 g, vlákniny 9,1 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: Koblížek (50 g) 181 kcal, milka choco stars (32 g) 154 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal

Večeře: Noky se špenátem (250 g) 406 kcal

Celkem: 1 276 kcal, bílkovin 60,4 g, sacharidů 191 g, tuku 26,2 g, vlákniny 7,5 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: Koblížek (50 g) 181 kcal, okurky (100 g) 14 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Noky se špenátem (250 g) 406 kcal

Celkem: 1 166 kcal, bílkovin 33 g, sacharidů 205 g, tuku 20,6 g, vlákniny 9,9 g

- **Pátek:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Večeře: Uzená polévka (250 g) 137 kcal

Celkem: 1 221 kcal, bílkovin 54 g, sacharidů 114 g, tuku 58,9 g, vlákniny 9,2 g

- **Sobota:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal, müsli (50 g) 230 kcal

Svačina: x

Oběd: Burger (250 g) 884 kcal

Svačina: Kinder mléčný řez (28 g) 117 kcal

Večeře: Salát (200 g) 42 kcal, uzeniny (100 g) 395 kcal, bageta (60 g) 154 kcal

Celkem: 1 977 kcal, bílkovin 83,4 g, sacharidů 175 g, tuku 101 g, vlákniny 12,8 g

- **Neděle:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal

Svačina: x

Oběd: Panenka (100 g) 168 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: Popcorn (200 g) 884 kcal

Večeře: Uzená polévka (250 g) 137 kcal

Celkem: 1 471 kcal, bílkovin 59,4 g, sacharidů 165 g, tuku 56,4 g, vlákniny 27,6 g

Příloha č. 7 – Jídelníček č. 6

• **Pondělí:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Wafle (100 g) 446 kcal

Celkem: 1 360 kcal, bílkovin 72,1 g, sacharidů 152 g, tuku 50,9 g, vlákniny 6,8 g

• **Úterý:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, paštika (30 g) 84 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 941 kcal, bílkovin 59 g, sacharidů 133 g, tuku 16,9 g, vlákniny 10,9 g

• **Středa:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, nutella (30 g) 161 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Řízek (100 g) 310 kcal, pečené brambory (150 g) 211 kcal

Celkem: 1 198 kcal, bílkovin 70,6 g, sacharidů 138 g, tuku 39,2 g, vlákniny 8,1 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Toust (40 g) 150 kcal

Svačina: x

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Paniny (100 g) 314 kcal

Celkem: 958 kcal, bílkovin 37,4 g, sacharidů 110 g, tuku 34,3 g, vlákniny 3,1 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Krupicová kaše (250 g) 372 kcal

Celkem: 1 318 kcal, bílkovin 36,7 g, sacharidů 158 g, tuku 58 g, vlákniny 7,1 g

- **Sobota:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Svačina: x

Oběd: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, tuňáková pomazánka (50 g) 46 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 884 kcal, bílkovin 57,7 g, sacharidů 91,3 g, tuku 24,6 g, vlákniny 15,1 g

- **Neděle:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, paštika (30 g) 84 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Svačina: x

Oběd: Noky se špenátem (250 g) 406 kcal

Svačina: x

Večeře: Toust (40 g) 150 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 945 kcal, bílkovin 40 g, sacharidů 147 g, tuku 17,3 g, vlákniny 17,4 g

Příloha č. 8 – Jídelníček č. 7

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuřecí stehno (150 g) 217 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Celkem: 1 259 kcal, bílkovin 109 g, sacharidů 124 g, tuku 35,2 g, vlákniny 7,6 g

• **Úterý:**

Snídaně: x

Svačina: Tyčinka Twix (51 g) 251 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Losos (130 g) 256 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Celkem: 1 014 kcal, bílkovin 69,9 g, sacharidů 110 g, tuku 31,8 g, vlákniny 5,7 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, tyčinka Twix (51 g) 251 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 954 kcal, bílkovin 69,4 g, sacharidů 95,2 g, tuku 29,7 g, vlákniny 11 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: 2x tousty (80 g) 345 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal, Sprite nápoj (250 ml) 24 kcal

Celkem: 1 087 kcal, bílkovin 48,5 g, sacharidů 151 g, tuku 30,5 g, vlákniny 3,8 g

- **Pátek:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, nutella (30 g) 161 kcal, brumík (30 g) 118 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Těstoviny zapečené (200 g) 352 kcal

Celkem: 1 360 kcal, bílkovin 34 g, sacharidů 149 g, tuku 68,2 g, vlákniny 7,7 g

- **Sobota:**

Snídaně: x

Svačina: x

Oběd: Rybí polévka (250 ml) 100 kcal

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal

Večeře: Kuřecí řízek (100 g) 310 kcal, pečené brambory (150 g) 211 kcal

Celkem: 771 kcal, bílkovin 37,5 g, sacharidů 83,5 g, tuku 30,1 g, vlákniny 5,1 g

- **Neděle:**

Snídaně: x

Svačina: x

Oběd: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal, džus nápoj (200 ml) 83 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuřecí řízek (100 g) 310 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Celkem: 884 kcal, bílkovin 54,5 g, sacharidů 81,9 g, tuku 34,4 g, vlákniny 10,9 g

Příloha č. 9 – Jídelníček č. 8

• **Pondělí:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, paštika (30 g) 84 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal, hrozny (50 g) 39 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Krupicová kaše (250 g) 372 kcal

Celkem: 1 538 kcal, bílkovin 94,9 g, sacharidů 153 g, tuku 54,5 g, vlákniny 18,3 g

• **Úterý:**

Snídaně: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal, jablko (150 g) 94 kcal, hrozny (50 g) 39 kcal, mrkev (100 g) 35 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Párek v rohlíku (100 g) 265 kcal

Celkem: 1 442 kcal, bílkovin 107 g, sacharidů 142 g, tuku 42,4 g, vlákniny 28,5 g

• **Středa:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, salám (30 g) 132 kcal, jablko (150 g) 94 kcal, kapsička (100 g) 58 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Kachna s knedlík (300 g) 676 kcal

Celkem: 1 937 kcal, bílkovin 119 g, sacharidů 119 g, tuku 104 g, vlákniny 18,5 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Svačina: Hrozny (50 g) 39 kcal, jableková buchta (100 g) 302 kcal

Oběd: Buchty s povídky (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Houska (100 g) 242 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 338 kcal, bílkovin 54,7 g, sacharidů 194 g, tuku 33,4 g, vlákniny 14,7 g

- **Pátek:**

Snídaně: Jablko (150 g) 94 kcal, Actimel nápoj (100 g) 73 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal, jablko (150 g) 94 kcal, hrozny (50 g) 39 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Čočková polévka (245 ml) 268 kcal

Celkem: 1 576 kcal, bílkovin 64,5 g, sacharidů 176 g, tuku 60,9 g, vlákniny 28,6 g

- **Sobota:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí stehno (150 g) 217 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuřecí stehno (150 g) 217 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Celkem: 1 175 kcal, bílkovin 100 g, sacharidů 121 g, tuku 30,7 g, vlákniny 7,1 g

- **Neděle:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal, cornflakes (30 g) 118 kcal

Svačina: Croissant (65g) 241 kcal

Oběd: Pizza (200 g) 428 kcal

Svačina: Kukuřice (100 g) 102 kcal

Večeře: Čočková polévka (245 ml) 268 kcal

Celkem: 1 290 kcal, bílkovin 45,7 g, sacharidů 188 g, tuku 39,9 g, vlákniny 13,9 g

Příloha č. 10 – Jídelníček č. 9

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, máslo (10 g) 75 kcal, křížaly (50 g) 141 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Celkem: 1 247 kcal, bílkovin 72,5 g, sacharidů 139 g, tuku 45,6 g, vlákniny 6,8 g

• **Úterý:**

Snídaně: x

Svačina: Bulka (60 g) 157 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal

Celkem: 932 kcal, bílkovin 70,9 g, sacharidů 115 g, tuku 20,5 g, vlákniny 4,4 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, párky (80 g) 230 kcal

Celkem: 950 kcal, bílkovin 59,5 g, sacharidů 94,2 g, tuku 36,1 g, vlákniny 6,2 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Svačina: Sýrová bulka (59 g) 197 kcal, křížaly (50 g) 141 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Sýrová bulka (59 g) 197 kcal

Celkem: 1 132 kcal, bílkovin 24,5 g, sacharidů 183 g, tuku 33,1 g, vlákniny 6,6 g

- **Pátek:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, křížaly (50 g) 141 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Celkem: 1 420 kcal, bílkovin 53,6 g, sacharidů 161 g, tuku 62,6 g, vlákniny 8,7 g

- **Sobota:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, nutella (30 g) 161 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Zapečené těstoviny s uzeným masem (200 g) 545 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Celkem: 1 360 kcal, bílkovin 52,5 g, sacharidů 193 g, tuku 38,9 g, vlákniny 5,9 g

- **Neděle:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: x

Oběd: Houskový knedlík (180 g) 382 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Svačina: x

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal, hermelín (60 g) 197 kcal

Celkem: 1 257 kcal, bílkovin 42,3 g, sacharidů 178 g, tuku 39,5 g, vlákniny 10,7 g

Příloha č. 11 – Jídelníček č. 10

• **Pondělí:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: 1 ks rolády (30 g) 115 kcal, croissant (65 g) 241 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: Buchta tvarohová (50 g) 83 kcal

Večeře: Těstoviny (150g) 200 kcal, sýrová omáčka (100 ml) 207 kcal

Celkem: 1 695 kcal, bílkovin 85,8 g, sacharidů 207 g, tuku 55,5 g, vlákniny 12,2 g

• **Úterý:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Brumík (30 g) 118 kcal, banán (90 g) 85 kcal, jogurt (150 ml) 150 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal

Večeře: Macdonald hranolky (150 g) 433 kcal, hamburger (105 g) 255 kcal

Celkem: 1 935 kcal, bílkovin 76,6 g, sacharidů 291 g, tuku 46,3 g, vlákniny 20,4 g

• **Středa:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: ½ horalky (25 g) 135 kcal, 2x rohlík (84 g) 260 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: Jablko (150 g) 94 kcal

Večeře: Jogurt (150 ml) 150 kcal, loupák (50 g) 177 kcal

Celkem: 1 590 kcal, bílkovin 69,2 g, sacharidů 247 g, tuku 30,3 g, vlákniny 19,5 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Mrkev (100 g) 35 kcal, jahody (50 g) 17 kcal, loupák (50 g) 177 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 1 514 kcal, bílkovin 48,6 g, sacharidů 252 g, tuku 28,7 g, vlákniny 20 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, jahody (50 g) 17 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: Palačinky (200 g) 419 kcal

Večeře: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Celkem: 1 546 kcal, bílkovin 78,1 g, sacharidů 239 g, tuku 27,6 g, vlákniny 14,6 g

- **Sobota:**

Snídaně: Jogurt (150 ml) 150 kcal, piškoty (50 g) 195 kcal

Svačina: Loupák (50 g) 177 kcal

Oběd: Maso na smetaně (100 g) 163 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Párek v rohlíku (100 g) 265 kcal

Celkem: 1 255 kcal, bílkovin 77,3 g, sacharidů 158 g, tuku 31,7 g, vlákniny 7,1 g

- **Neděle:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Jogurt (150 ml) 150 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal, okurkový salát (150 g) 76 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal

Večeře: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal, banán (90 g) 85 kcal

Celkem: 1 603 kcal, bílkovin 66,2 g, sacharidů 280 g, tuku 16,5 g, vlákniny 23,3 g

Příloha č. 12 – Jídelníček č. 11

• **Pondělí:**

Snídaně: Bábovka (50 g) 190 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, brumík (30 g) 118 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: Jablko (150 g) 94 kcal

Večeře: Anglická slanina (50 g) 201 kcal, bulka (60 g) 157 kcal

Celkem: 1 701 kcal, bílkovin 88,1 g, sacharidů 190 g, tuku 61,5 g, vlákniny 14,9 g

• **Úterý:**

Snídaně: Bábovka (50 g) 190 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, salám (30 g) 132 kcal, brumík (30 g) 118 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Banán (90 g) 85 kcal

Večeře: Sendvič (100 g) 251 kcal

Celkem: 1 280 kcal, bílkovin 65,1 g, sacharidů 168 g, tuku 37,8 g, vlákniny 7,7 g

• **Středa:**

Snídaně: Bábovka (50 g) 190 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, džem (10 g) 24 kcal, brumík (30 g) 118 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Celkem: 1 218 kcal, bílkovin 61, 4 g, sacharidů 165 g, tuku 32,3 g, vlákniny 7,8 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Donut (57 g) 245 kcal

Svačina: Bebe dobré ráno (50 g) 224 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: Jahody (50 g) 17 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Celkem: 1 338 kcal, bílkovin 36,4 g, sacharidů 207 g, tuku 35,7 g, vlákniny 12,1 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Bebe dobré ráno (50 g) 224 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: Croissant (65 g) 241 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, párky (80 g) 230 kcal

Celkem: 2 233 kcal, bílkovin 58,5 g, sacharidů 265 g, tuku 97,3 g, vlákniny 21,1 g

- **Sobota:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal

Svačina: Kinder mléčný řez (28 g) 117 kcal

Oběd: Kuře (150 g) 267 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Svačina: Hrozny (50 g) 39 kcal

Večeře: Bulka (60 g) 157 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Celkem: 986 kcal, bílkovin 61,1 g, sacharidů 93,9 g, tuku 38,3 g, vlákniny 4,7 g

- **Neděle:**

Snídaně: Donut (57 g) 245 kcal

Svačina: Kinder mléčný řez (28 g) 117 kcal

Oběd: Losos (130 g) 256 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: Zmrzlinový pohár (150 g) 537 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vajíčková pomazánka (50 g) 187 kcal

Celkem: 1 719 kcal, bílkovin 53,5 g, sacharidů 133 g, tuku 58,5 g, vlákniny 7,4 g

Příloha č. 13 – Jídelníček č. 12

- **Pondělí:**

Snídaně: Croissant (65 g) 241 kcal

Svačina: Bulka (60 g) 157 kcal, brumík (30 g) 118 kcal, mandarinka (80 g) 34 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: x

Večeře: Slaninový sýrový rohlík (90 g) 263 kcal

Celkem: 1 274 kcal, bílkovin 74 g, sacharidů 145 g, tuku 44,3 g, vlákniny 8 g

- **Úterý:**

Snídaně: Croissant (65 g) 241 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, jablko (150 g) 94 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Brumík (30 g) 118 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 362 kcal, bílkovin 68,9 g, sacharidů 202 g, tuku 24,9 g, vlákniny 17 g

- **Středa:**

Snídaně: Koláč tvarohový (130 g) 242 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, jablko (150 g) 94 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Bulka (60 g) 157 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Celkem: 1 296 kcal, bílkovin 95,4 g, sacharidů 168 g, tuku 22,7 g, vlákniny 13,6 g

- **Čtvrtek:**

Snídaně: Croissant (65 g) 241 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: Jahody (50 g) 17 kcal, hruška (140 g) 82 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 022 kcal, bílkovin 28,7 g, sacharidů 161 g, tuku 25,5 g, vlákniny 13,2 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Bulka (60 g) 157 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 555 kcal, bílkovin 42,9 g, sacharidů 204 g, tuku 57,3 g, vlákniny 17,6 g

- **Sobota:**

Snídaně: Ovesná kaše (150 g) 332 kcal

Svačina: x

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: x

Večeře: Bulka (60 g) 157 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 996 kcal, bílkovin 74,4 g, sacharidů 110 g, tuku 26,6 g, vlákniny 12,6 g

- **Neděle:**

Snídaně: Makový závin (50 g) 167 kcal, kakaový nápoj (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Oběd: Karbanátky (100 g) 325 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Svačina: x

Večeře: Kukuřice (100 g) 102 kcal

Celkem: 914 kcal, bílkovin 41,4 g, sacharidů 101 g, tuku 41 g, vlákniny 5,3 g

Příloha č. 14 – Jídelníček č. 13

• **Pondělí:**

Snídaně: Medové cereálie (30 g) 117 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal, tyčinka ořechová (35 g) 181 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal, žampiony (50 g) 14 kcal

Celkem: 1 758 kcal, bílkovin 136 g, sacharidů 189 g, tuku 48,2 g, vlákniny 14,5 g

• **Úterý:**

Snídaně: Čokoládové polštářky (50 g) 214 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: Makový závin (60 g) 210 kcal, sýr a křup (35 g) 98 kcal, přesnídávka (190 g) 150 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Kukuřice (100 g) 102 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 429 kcal, bílkovin 73,9 g, sacharidů 220 g, tuku 29,6 g, vlákniny 9,6 g

• **Středa:**

Snídaně: Medové cereálie (30 g) 117 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: Tyčinka ořechová (35 g) 181 kcal, kokosové sušenky (60g) 279 kcal, přesnídávka (190 g) 150 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Těstoviny (150g) 200 kcal, mák (10 g) 60 kcal, máslo (10 g)

75 kcal

Celkem: 1 560 kcal, bílkovin 71,2 g, sacharidů 198 g, tuku 49,8 g, vlákniny 17,5 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Tousty (40 g) 106 kcal, nutella (30 g) 161 kcal

Svačina: Kukuřičné chleby s čokoládou (75 g) 359 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Krevetové závitky (200 g) 240 kcal

Celkem: 865 kcal, bílkovin 42,9 g, sacharidů 91,7 g, tuku 37 g, vlákniny 7,8 g

- **Pátek:**

Snídaně: Čokoládový muffin (50 g) 202 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Těstoviny (150g) 200 kcal, kuřecí maso (150 g) 165 kcal, špenát (100 g) 86 kcal

Celkem: 1 595 kcal, bílkovin 76,7 g, sacharidů 174 g, tuku 63,3 g, vlákniny 13,2 g

- **Sobota:**

Snídaně: Medové cereálie (30 g) 117 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Gulášová polévka (200 ml) 129 kcal

Svačina: x

Večeře: Rizoto (180 g) 344 kcal

Celkem: 745 kcal, bílkovin 32 g, sacharidů 94 g, tuku 28,5 g, vlákniny 2 g

- **Neděle:**

Snídaně: Čokoládový muffin (50 g) 202 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Šunkofleky (200 g) 470 kcal

Celkem: 1 046 kcal, bílkovin 63,8 g, sacharidů 131 g, tuku 29 g, vlákniny 6,2 g

Příloha č. 15 – Jídelníček č. 14

• **Pondělí:**

Snídaně: Vánočka (50 g) 164 kcal, med (10 g) 33 kcal

Svačina: Rybízová buchta (100 g) 281 kcal, jablko (150 g) 94 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: Banán (90 g) 85 kcal, tyčinka čokoládová Mars (51 g) 228 kcal

Večeře: Česneková bageta (165 g) 513 kcal, okurka (100 g) 14 kcal, paprika (100 g) 35 kcal

Celkem: 1 907 kcal, bílkovin 80 g, sacharidů 266 g, tuku 54,1 g, vlákniny 21,1 g

• **Úterý:**

Snídaně: Jogurt (150 ml) 150 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, sójový salám (50 g) 77 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, hrozny (50 g) 39 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal, 2x sójové párky (100 g) 182 kcal

Večeře: x

Celkem: 1 479 kcal, bílkovin 103 g, sacharidů 175 g, tuku 33,3 g, vlákniny 12,7 g

• **Středa:**

Snídaně: Kakao (250 ml) 150 kcal

Svačina: Pizza (200 g) 550 kcal, hrozny (50 g) 39 kcal, okurka (200 g) 28 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: Croissant (65 g) 241 kcal, pomeranč (200 g) 99 kcal

Večeře: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, paprika (100 g) 35 kcal

Celkem: 1 901 kcal, bílkovin 93,7 g, sacharidů 258 g, tuku 52,1 g, vlákniny 21,2 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Oreo sušenky (44 g) 209 kcal, chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: Fidorka oříšková (30 g) 159 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Celkem: 1 904 kcal, bílkovin 71,3 g, sacharidů 283 g, tuku 46,4 g, vlákniny 18,5 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, Lotus karamelové sušenky (40 g) 194 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: Muffin jahodový (100 g) 97 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 2 059 kcal, bílkovin 62 g, sacharidů 287 g, tuku 67,3 g, vlákniny 20,4 g

- **Sobota:**

Snídaně: Vánočka (50 g) 164 kcal, nutella (30 g) 161 kcal

Svačina: x

Oběd: Krutí maso (100 g) 132 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: Pavlova dort (80 g) 420 kcal

Večeře: x

Celkem: 1 011 kcal, bílkovin 35 g, sacharidů 123 g, tuku 42 g, vlákniny 5 g

- **Neděle:**

Snídaně: 2 x toasty (80 g) 345 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí vývar (250 ml) 207 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal, kuřecí řízek (100 g) 310 kcal

Svačina: Karamelový cheesecake (100 g) 210 kcal

Večeře: Toust (40 g) 106 kcal, olivový olej (10 ml) 82 kcal

Celkem: 1 380 kcal, bílkovin 83,3 g, sacharidů 123 g, tuku 66 g, vlákniny 5 g

Příloha č. 16 – Jídelníček č. 15

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, salám (30 g) 132 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: x

Večeře: Bramborová kaše (150 g) 173 kcal, kuřecí řízek (100 g) 310 kcal, tatarka (15 ml) 60 kcal

Celkem: 1 480 kcal, bílkovin 91,6 g, sacharidů 131 g, tuku 64,2 g, vlákniny 8,3 g

• **Úterý:**

Snídaně: x

Svačina: Česneková bageta (165 g) 513 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Bramborová kaše (150 g) 173 kcal, kuřecí řízek (100 g) 310 kcal, tatarka (15 ml) 60 kcal

Celkem: 1 430 kcal, bílkovin 77,1 g, sacharidů 163 g, tuku 50,5 g, vlákniny 10,1 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, salám (30 g) 132 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: x

Celkem: 861 kcal, bílkovin 55,3 g, sacharidů 93,1 g, tuku 28,4 g, vlákniny 6,2 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: Česneková bageta (165 g) 513 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 1 231 kcal, bílkovin 34,7 g, sacharidů 183 g, tuku 35,5 g, vlákniny 11,2 g

- **Pátek:**

Snídaně: x

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, salám (30 g) 132 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: x

Celkem: 1 076 kcal, bílkovin 28,3 g, sacharidů 107 g, tuku 62 g, vlákniny 9,2 g

- **Sobota:**

Snídaně: x

Svačina: Čokoládový muffin (50 g) 202 kcal

Oběd: x

Svačina: Zmrzlina (75 g) 99 kcal

Večeře: Obalovaný květák (160 g) 429 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, tatarka (15 ml) 60 kcal

Celkem: 923 kcal, bílkovin 18,3 g, sacharidů 108 g, tuku 44,9 g, vlákniny 8,8 g

- **Neděle:**

Snídaně: x

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, salám (30 g) 132 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: x

Svačina: KFC twister (226 g) 565 kcal

Večeře: Obalovaný květák (160 g) 429 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, tatarka (15 ml) 60 kcal

Celkem: 1 663 kcal, bílkovin 53,6 g, sacharidů 176 g, tuku 78,9 g, vlákniny 11,3 g

Příloha č. 17 – Jídelníček č. 16

• **Pondělí:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Müsli tyčinka (30 g) 110 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Hamburger (250 g) 884 kcal

Celkem: 1 993 kcal, bílkovin 108 g, sacharidů 210 g, tuku 76,9 g, vlákniny 14 g

• **Úterý:**

Snídaně: Bábovka (50 g) 190 kcal

Svačina: Croissant (65 g) 241 kcal

Oběd: Vepřová sekaná (100 g) 266 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: x

Večeře: Sushi (200 g) 380 kcal

Celkem: 1 183 kcal, bílkovin 43,5 g, sacharidů 157 g, tuku 41,6 g, vlákniny 4,8 g

• **Středa:**

Snídaně: Koblížek s pudinkovou náplní (100 g) 386 kcal

Svačina: Koláček tvarohový (130 g) 241 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Čínské nudle s kuřecím masem (300 g) 428 kcal

Celkem: 1 442 kcal, bílkovin 98,8 g, sacharidů 170 g, tuku 36,1 g, vlákniny 3,1 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Müsli (50 g) 230 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuřecí stripsy (150 g) 289 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Celkem: 1 549 kcal, bílkovin 69 g, sacharidů 208 g, tuku 45,8 g, vlákniny 12,9 g

- **Pátek:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Krupicová kaše (250 g) 372 kcal

Celkem: 1 511 kcal, bílkovin 48,1 g, sacharidů 173 g, tuku 66 g, vlákniny 10,1 g

- **Sobota:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: x

Oběd: Zeleninový vývar (250 ml) 105 kcal, zapečené těstoviny (150 g) 264 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Celkem: 1 050 kcal, bílkovin 65,6 g, sacharidů 143 g, tuku 21,3 g, vlákniny 11,8 g

- **Neděle:**

Snídaně: 2 x toasty (80 g) 345 kcal

Svačina: x

Oběd: Česneková polévka (200 ml) 94 kcal, pstruh (100 g) 135 kcal, krokety (150 g) 295 kcal

Svačina: x

Večeře: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, korbáčik (55 g) 125 kcal

Celkem: 1 446 kcal, bílkovin 101 g, sacharidů 155 g, tuku 44,7 g, vlákniny 5,3 g

Příloha č. 18 – Jídelníček č. 17

• **Pondělí:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Croissant (65 g) 241 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Omeleta (100 g) 172 kcal

Celkem: 1 171 kcal, bílkovin 71,8 g, sacharidů 129 g, tuku 38,7 g, vlákniny 9,3 g

• **Úterý:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 055 kcal, bílkovin 62,4 g, sacharidů 170 g, tuku 9,3 g, vlákniny 12,9 g

• **Středa:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Omeleta (100 g) 172 kcal

Celkem: 946 kcal, bílkovin 58,8 g, sacharidů 120 g, tuku 23,4 g, vlákniny 8,8 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Tousty (40 g) 106 kcal, nutella (30 g) 161 kcal

Svačina: x

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 949 kcal, bílkovin 28,9 g, sacharidů 151 g, tuku 22 g, vlákniny 7,1 g

- **Pátek:**

Snídaně: Croissant (65 g) 241 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 1 518 kcal, bílkovin 48,3 g, sacharidů 176 g, tuku 64,2 g, vlákniny 14,5 g

- **Sobota:**

Snídaně: Ovesná kaše (150 g) 332 kcal

Svačina: x

Oběd: Rizoto (180 g) 344 kcal

Svačina: Bábovka (50 g) 190 kcal, zmrzlina vanilková (75 g) 99 kcal

Večeře: Bábovka (50 g) 190 kcal

Celkem: 1 155 kcal, bílkovin 32,6 g, sacharidů 158 g, tuku 43,5 g, vlákniny 10,9 g

- **Neděle:**

Snídaně: Ovesná kaše (150 g) 332 kcal

Svačina: x

Oběd: Řízek (100 g) 310 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Svačina: Croissant (65 g) 241 kcal

Večeře: Řízek (100 g) 310 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Celkem: 1 539 kcal, bílkovin 67 g, sacharidů 162 g, tuku 66,9 g, vlákniny 15,7 g

Příloha č. 19 – Jídelníček č. 18

• **Pondělí:**

Snídaně: Čokoládový muffin (50 g) 202 kcal

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, párky (80 g) 230 kcal

Celkem: 1 419 kcal, bílkovin 80,3 g, sacharidů 157 g, tuku 47,3 g, vlákniny 9,6 g

• **Úterý:**

Snídaně: Koláček tvarohový (130 g) 241 kcal

Svačina: Přesnídávka (190 g) 150 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Celkem: 1 157 kcal, bílkovin 85,7 g, sacharidů 166 g, tuku 15,2 g, vlákniny 7 g

• **Středa:**

Snídaně: Koláček tvarohový (130 g) 241 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, paštika (60 g) 168 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 1 483 kcal, bílkovin 97,8 g, sacharidů 182 g, tuku 37,3 g, vlákniny 16 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal, hroznové víno (50 g) 39 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: Donut (57 g) 245 kcal, hroznové víno (50 g) 39 kcal

Večeře: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Celkem: 1 238 kcal, bílkovin 54,7 g, sacharidů 186 g, tuku 27,1 g, vlákniny 8,3 g

- **Pátek:**

Snídaně: x

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, hroznové víno (50 g) 39 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, párky (80 g) 230 kcal

Celkem: 1 462 kcal, bílkovin 48,4 g, sacharidů 162 g, tuku 64,6 g, vlákniny 14,3 g

- **Sobota:**

Snídaně: 2 x palačinky s nutellou (200 g) 282 kcal

Svačina: x

Oběd: Noky se špenátem (250 g) 406 kcal

Svačina: Párek v rohlíku (100 g) 265 kcal

Večeře: Párek v rohlíku (100 g) 265 kcal

Celkem: 1 217 kcal, bílkovin 44 g, sacharidů 166 g, tuku 40,2 g, vlákniny 6 g

- **Neděle:**

Snídaně: 2 x palačinky s nutellou (200 g) 282 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Donut (57 g) 245 kcal

Večeře: Jogurt (150 g) 150 kcal

Celkem: 1 051 kcal, bílkovin 56,5 g, sacharidů 139 g, tuku 27,8 g, vlákniny 3,8 g

Příloha č. 20 – Jídelníček č. 19

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal, pomeranč (200 g) 99 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: Hruška (140 g) 82 kcal

Večeře: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Celkem: 1 615 kcal, bílkovin 105 g, sacharidů 183 g, tuku 50,2 g, vlákniny 19 g

• **Úterý:**

Snídaně: Vánočka (50 g) 164 kcal, med (10 g) 33 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, salám (30 g) 132 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Omeleta (100 g) 172 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal

Celkem: 1 350 kcal, bílkovin 43,9 g, sacharidů 162 g, tuku 43,9 g, vlákniny 9,4 g

• **Středa:**

Snídaně: Vánočka (50 g) 164 kcal, med (10 g) 33 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Večeře: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Celkem: 1 407 kcal, bílkovin 93,3 g, sacharidů 171 g, tuku 37,1 g, vlákniny 8,7 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Tousty (40 g) 106 kcal, nutella (30 g) 161 kcal

Svačina: x

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: Banán (90 g) 85 kcal

Večeře: Čokoládový muffin (50 g) 202 kcal

Celkem: 945 kcal, bílkovin 16,9 g, sacharidů 151 g, tuku 29,3 g, vlákniny 6,1 g

- **Pátek:**

Snídaně: Čokoládový muffin (50 g) 202 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 1 325 kcal, bílkovin 46 g, sacharidů 183 g, tuku 41,3 g, vlákniny 13,7 g

- **Sobota:**

Snídaně: Vánočka (50 g) 164 kcal, nutella (30 g) 161 kcal

Svačina: Pomeranč (200 g) 99 kcal

Oběd: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal

Svačina: Tyčinka Twix (51 g) 251 kcal, banán (90 g) 85 kcal

Večeře: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal

Celkem: 1 389 kcal, bílkovin 43,3 g, sacharidů 202 g, tuku 45,2 g, vlákniny 9,8 g

- **Neděle:**

Snídaně: Donut (57 g) 245 kcal, banán (90 g) 85 kcal, kakao (250 ml) 176 kcal

Svačina: x

Oběd: Zapečené těstoviny (150 g) 264 kcal

Svačina: Zmrzlina vanilková (75 g) 99 kcal, banán (90 g) 85 kcal

Večeře: Krupicová kaše (250 g) 372 kcal

Celkem: 1 326 kcal, bílkovin 43,1 g, sacharidů 175 g, tuku 50,4 g, vlákniny 5,1 g

Příloha č. 21 – Jídelníček č. 20

• **Pondělí:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: 1 ks rolády (30 g) 115 kcal, croissant (65 g) 241 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: Buchta tvarohová (50 g) 83 kcal

Večeře: Těstoviny (150g) 200 kcal, sýrová omáčka (100 ml) 207 kcal

Celkem: 1 695 kcal, bílkovin 85,8 g, sacharidů 207 g, tuku 55,5 g, vlákniny 12,2 g

• **Úterý**

Snídaně: Croissant (65 g) 241 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, jablko (150 g) 94 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Brumík (30 g) 118 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 362 kcal, bílkovin 68,9 g, sacharidů 202 g, tuku 24,9 g, vlákniny 17 g

• **Středa:**

Snídaně: Koláček tvarohový (130 g) 241 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, paštika (60 g) 168 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 1 483 kcal, bílkovin 97,8 g, sacharidů 182 g, tuku 37,3 g, vlákniny 16 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Svačina: Sýrová bulka (59 g) 197 kcal, křížaly (50 g) 141 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Sýrová bulka (59 g) 197 kcal

Celkem: 1 132 kcal, bílkovin 24,5 g, sacharidů 183 g, tuku 33,1 g, vlákniny 6,6 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, Lotus karamelové sušenky (40 g) 194 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: Muffin jahodový (100 g) 97 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 2 059 kcal, bílkovin 62 g, sacharidů 287 g, tuku 67,3 g, vlákniny 20,4 g

- **Sobota**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Jogurt (150 ml) 150 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal, okurkový salát (150 g) 76 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal

Večeře: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal, banán (90 g) 85 kcal

Celkem: 1 603 kcal, bílkovin 66,2 g, sacharidů 280 g, tuku 16,5 g, vlákniny 23,3 g

- **Neděle:**

Snídaně: Jogurt (150 ml) 150 kcal, piškoty (50 g) 195 kcal

Svačina: Loupák (50 g) 177 kcal

Oběd: Maso na smetaně (100 g) 163 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Párek v rohlíku (100 g) 265 kcal

Celkem: 1 255 kcal, bílkovin 77,3 g, sacharidů 158 g, tuku 31,7 g, vlákniny 7,1 g

Příloha č. 22 – Jídelníček č. 21

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, salám (30 g) 132 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal

Svačina: x

Večeře: Bramborová kaše (150 g) 173 kcal, kuřecí řízek (100 g) 310 kcal, tatarka (15 ml) 60 kcal

Celkem: 1 480 kcal, bílkovin 91,6 g, sacharidů 131 g, tuku 64,2 g, vlákniny 8,3 g

• **Úterý:**

Snídaně: Vánočka (50 g) 164 kcal, med (10 g) 33 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, salám (30 g) 132 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Omeleta (100 g) 172 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal

Celkem: 1 350 kcal, bílkovin 43,9 g, sacharidů 162 g, tuku 43,9 g, vlákniny 9,4 g

• **Středa:**

Snídaně: Vánočka (50 g) 164 kcal, med (10 g) 33 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Večeře: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Celkem: 1 407 kcal, bílkovin 93,3 g, sacharidů 171 g, tuku 37,1 g, vlákniny 8,7 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Tousty (40 g) 106 kcal, nutella (30 g) 161 kcal

Svačina: x

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 949 kcal, bílkovin 28,9 g, sacharidů 151 g, tuku 22 g, vlákniny 7,1 g

- **Pátek:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Krupicová kaše (250 g) 372 kcal

Celkem: 1 511 kcal, bílkovin 48,1 g, sacharidů 173 g, tuku 66 g, vlákniny 10,1 g

- **Sobota:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal

Svačina: Kinder mléčný řez (28 g) 117 kcal

Oběd: Kuře (150 g) 267 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Svačina: Hrozny (50 g) 39 kcal

Večeře: Bulka (60 g) 157 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Celkem: 986 kcal, bílkovin 61,1 g, sacharidů 93,9 g, tuku 38,3 g, vlákniny 4,7 g

- **Neděle:**

Snídaně: Čokoládový muffin (50 g) 202 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Šunkofleky (200 g) 470 kcal

Celkem: 1 046 kcal, bílkovin 63,8 g, sacharidů 131 g, tuku 29 g, vlákniny 6,2 g

Příloha č. 23 – Jídelníček č. 22

• **Pondělí:**

Snídaně: Bábovka (50 g) 190 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, brumík (30 g) 118 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: Jablko (150 g) 94 kcal

Večeře: Anglická slanina (50 g) 201 kcal, bulka (60 g) 157 kcal

Celkem: 1 701 kcal, bílkovin 88,1 g, sacharidů 190 g, tuku 61,5 g, vlákniny 14,9 g

• **Úterý:**

Snídaně: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal, jablko (150 g) 94 kcal, hrozny (50 g) 39 kcal, mrkev (100 g) 35 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Párek v rohlíku (100 g) 265 kcal

Celkem: 1 442 kcal, bílkovin 107 g, sacharidů 142 g, tuku 42,4 g, vlákniny 28,5 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, párky (80 g) 230 kcal

Celkem: 950 kcal, bílkovin 59,5 g, sacharidů 94,2 g, tuku 36,1 g, vlákniny 6,2 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Mrkev (100 g) 35 kcal, jahody (50 g) 17 kcal, loupák (50 g) 177 kcal

Oběd: Buchty s povídky (120 g) 391 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 1 514 kcal, bílkovin 48,6 g, sacharidů 252 g, tuku 28,7 g, vlákniny 20 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Bebe dobré ráno (50 g) 224 kcal, rohlík (42 g) 130 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: Croissant (65 g) 241 kcal

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, párky (80 g) 230 kcal

Celkem: 2 233 kcal, bílkovin 58,5 g, sacharidů 265 g, tuku 97,3 g, vlákniny 21,1 g

- **Sobota:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Svačina: x

Oběd: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, tuňáková pomazánka (50 g) 46 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 884 kcal, bílkovin 57,7 g, sacharidů 91,3 g, tuku 24,6 g, vlákniny 15,1 g

- **Neděle:**

Snídaně: Jogurt (150 g) 150 kcal, cornflakes (30 g) 118 kcal

Svačina: Croissant (65g) 241 kcal

Oběd: Pizza (200 g) 428 kcal

Svačina: Kukuřice (100 g) 102 kcal

Večeře: Čočková polévka (245 ml) 268 kcal

Celkem: 1 290 kcal, bílkovin 45,7 g, sacharidů 188 g, tuku 39,9 g, vlákniny 13,9 g

Příloha č. 24 – Jídelníček č. 23

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuřecí stehno (150 g) 217 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Celkem: 1 259 kcal, bílkovin 109 g, sacharidů 124 g, tuku 35,2 g, vlákniny 7,6 g

• **Úterý:**

Snídaně: Bábovka (50 g) 190 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, salám (30 g) 132 kcal, brumík (30 g) 118 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Banán (90 g) 85 kcal

Večeře: Sendvič (100 g) 251 kcal

Celkem: 1 280 kcal, bílkovin 65,1 g, sacharidů 168 g, tuku 37,8 g, vlákniny 7,7 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: Koblížek (50 g) 181 kcal, milka choco stars (32 g) 154 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal

Večeře: Noky se špenátem (250 g) 406 kcal

Celkem: 1 276 kcal, bílkovin 60,4 g, sacharidů 191 g, tuku 26,2 g, vlákniny 7,5 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: Koblížek (50 g) 181 kcal, okurky (100 g) 14 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Noky se špenátem (250 g) 406 kcal

Celkem: 1 166 kcal, bílkovin 33 g, sacharidů 205 g, tuku 20,6 g, vlákniny 9,9 g

- **Pátek:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: Krupicová kaše (250 g) 372 kcal

Celkem: 1 318 kcal, bílkovin 36,7 g, sacharidů 158 g, tuku 58 g, vlákniny 7,1 g

- **Sobota:**

Snídaně: Vánočka s máslem (100 g) 350 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, okurka (50 g) 7 kcal

Oběd: x

Svačina: x

Večeře: 2x palačinky s nuttelou (200 g) 282 kcal

Celkem: 769 kcal, bílkovin 23,9 g, sacharidů 116 g, tuku 21,9 g, vlákniny 5,2 g

- **Neděle:**

Snídaně: x

Svačina: Jogurt (150 g) 150 kcal

Oběd: Řízek (100 g) 310 kcal, bramborová kaše (150 g) 173 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Večeře: Omeleta (100 g) 172 kcal

Celkem: 943 kcal, bílkovin 52,5 g, sacharidů 88,7 g, tuku 39,8 g, vlákniny 5,6 g

Příloha č. 25 – Jídelníček č. 24

• **Pondělí:**

Snídaně: Bábovka (50 g) 190 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, brumík (30 g) 118 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: Jablko (150 g) 94 kcal

Večeře: Anglická slanina (50 g) 201 kcal, bulka (60 g) 157 kcal

Celkem: 1 701 kcal, bílkovin 88,1 g, sacharidů 190 g, tuku 61,5 g, vlákniny 14,9 g

• **Úterý:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, šunka (40 g) 47 kcal

Celkem: 1 055 kcal, bílkovin 62,4 g, sacharidů 170 g, tuku 9,3 g, vlákniny 12,9 g

• **Středa:**

Snídaně: Koláč tvarohový (130 g) 242 kcal

Svačina: Chleba (100 g) 235 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, jablko (150 g) 94 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, brambory (150 g) 133 kcal, česneková polévka (200 ml) 94 kcal

Svačina: x

Večeře: Bulka (60 g) 157 kcal, sýr (33 g) 87 kcal

Celkem: 1 294 kcal, bílkovin 95,4 g, sacharidů 168 g, tuku 22,7 g, vlákniny 13,6 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: Česneková bageta (165 g) 513 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Chleba (100 g) 235 kcal, vejce (55 g) 83 kcal

Celkem: 1 231 kcal, bílkovin 34,7 g, sacharidů 183 g, tuku 35,5 g, vlákniny 11,2 g

- **Pátek:**

Snídaně: x

Svačina: 2x rohlík (84 g) 260 kcal, salám (30 g) 132 kcal, paštika (30 g) 84 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: x

Celkem: 1 076 kcal, bílkovin 28,3 g, sacharidů 107 g, tuku 62 g, vlákniny 9,2 g

- **Sobota:**

Snídaně: Medové cereálie (30 g) 117 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Gulášová polévka (200 ml) 129 kcal

Svačina: x

Večeře: Rizoto (180 g) 344 kcal

Celkem: 745 kcal, bílkovin 32 g, sacharidů 94 g, tuku 28,5 g, vlákniny 2 g

- **Neděle:**

Snídaně: Cereálie s mlékem (100 g) 390 kcal

Svačina: Brumík (30 g) 118 kcal, banán (90 g) 85 kcal, jogurt (150 ml) 150 kcal

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal

Večeře: Macdonald hranolky (150 g) 433 kcal, hamburger (105 g) 255 kcal

Celkem: 1 935 kcal, bílkovin 76,6 g, sacharidů 291 g, tuku 46,3 g, vlákniny 20,4 g

Příloha č. 26 – Jídelníček č. 25

• **Pondělí:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, máslo (10 g) 75 kcal, křída (50 g) 141 kcal

Oběd: Těstoviny (150g) 200 kcal, vepřové maso (150 g) 261 kcal, bramborová polévka (250 ml) 150 kcal

Svačina: x

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal

Celkem: 1 247 kcal, bílkovin 72,5 g, sacharidů 139 g, tuku 45,6 g, vlákniny 6,8 g

• **Úterý:**

Snídaně: Cornflakes (50 g) 169 kcal, mléko (250 ml) 118 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí maso (150 g) 165 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Rohlík (42 g) 130 kcal, paštika (30 g) 84 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 941 kcal, bílkovin 59 g, sacharidů 133 g, tuku 16,9 g, vlákniny 10,9 g

• **Středa:**

Snídaně: x

Svačina: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Oběd: Kuře (150 g) 217 kcal, brambory (150 g) 133 kcal

Svačina: Banán (90 g) 85 kcal

Večeře: Kuřecí maso (150 g) 158 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 983 kcal, bílkovin 90,8 g, sacharidů 95,9 g, tuku 19,9 g, vlákniny 10,8 g

• **Čtvrtek:**

Snídaně: x

Svačina: 2x tousty (80 g) 345 kcal

Oběd: Buchty s povidly (120 g) 391 kcal

Svačina: x

Večeře: Špagety boloňské (200 g) 314 kcal, Sprite nápoj (250 ml) 24 kcal

Celkem: 1 087 kcal, bílkovin 48,5 g, sacharidů 151 g, tuku 30,5 g, vlákniny 3,8 g

- **Pátek:**

Snídaně: x

Svačina: Rohlík (42 g) 130 kcal, máslo (10 g) 75 kcal, sýr (33 g) 87 kcal, křížaly (50 g) 141 kcal

Oběd: Smažená ryba (160 g) 276 kcal, bramborový salát (150 g) 324 kcal

Svačina: x

Večeře: 2 x tousty (80 g) 345 kcal

Celkem: 1 420 kcal, bílkovin 53,6 g, sacharidů 161 g, tuku 62,6 g, vlákniny 8,7 g

- **Sobota:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, šunka (40 g) 47 kcal, salám (30 g) 132 kcal

Svačina: x

Oběd: Kuřecí stehno (150 g) 217 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Svačina: x

Večeře: Kuřecí stehno (150 g) 217 kcal, rýže (60 g) 216 kcal

Celkem: 1 175 kcal, bílkovin 100 g, sacharidů 121 g, tuku 30,7 g, vlákniny 7,1 g

- **Neděle:**

Snídaně: Rohlík (42 g) 130 kcal, paštika (30 g) 84 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Svačina: x

Oběd: Noky se špenátem (250 g) 406 kcal

Svačina: x

Večeře: Toust (40 g) 150 kcal, zelenina (200 g) 42 kcal

Celkem: 945 kcal, bílkovin 40 g, sacharidů 147 g, tuku 17,3 g, vlákniny 17,4 g

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Klára Doláková
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, PhD.
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Výživové zvyklosti dětí mladšího školního věku
Název práce v angličtině:	Eating habits in children of younger school age
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá poznatky z oblasti výživy. Empirická část vyhodnocuje doporučený příjem energie a makroživin na základě týdenního jídelníčku dětí mladšího školního věku.
Klíčová slova:	Výživa, mladší školní věk, energie, makroživiny.
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with knowledge in the field of nutrition. The empirical part evaluates the recommended intake of energy and macronutrients based on the weekly diet of children of younger school age.
Klíčová slova v angličtině:	Nutrition, younger school age, energy, macronutrients.
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha č. 1: Jídelníček156</p> <p>Příloha č. 2: Vzor jídelníčku č. 1.....158</p> <p>Příloha č. 3: Vzor jídelníčku č. 2.....160</p> <p>Příloha č. 4: Vzor jídelníčku č. 3.....162</p> <p>Příloha č. 5: Vzor jídelníčku č. 4.....164</p> <p>Příloha č. 6: Vzor jídelníčku č. 5.....166</p> <p>Příloha č. 7: Vzor jídelníčku č. 6.....168</p> <p>Příloha č. 8: Vzor jídelníčku č. 7.....170</p> <p>Příloha č. 9: Vzor jídelníčku č. 8.....172</p> <p>Příloha č. 10: Vzor jídelníčku č. 9.....174</p> <p>Příloha č. 11: Vzor jídelníčku č. 10.....176</p> <p>Příloha č. 12: Vzor jídelníčku č. 11.....178</p> <p>Příloha č. 13: Vzor jídelníčku č. 12.....180</p> <p>Příloha č. 14: Vzor jídelníčku č. 13.....182</p> <p>Příloha č. 15: Vzor jídelníčku č. 14.....184</p> <p>Příloha č. 16: Vzor jídelníčku č. 15.....186</p> <p>Příloha č. 17: Vzor jídelníčku č. 16.....188</p> <p>Příloha č. 18: Vzor jídelníčku č. 17.....190</p> <p>Příloha č. 19: Vzor jídelníčku č. 18.....192</p> <p>Příloha č. 20: Vzor jídelníčku č. 21.....194</p>

	Příloha č. 21: Vzor jídelníčku č. 20.....196 Příloha č. 22: Vzor jídelníčku č. 21.....198 Příloha č. 23: Vzor jídelníčku č. 22.....200 Příloha č. 24: Vzor jídelníčku č. 23.....202 Příloha č. 25: Vzor jídelníčku č. 24.....204 Příloha č. 25: Vzor jídelníčku č. 25.....206
Rozsah práce:	163 + přílohy
Jazyk práce:	Český jazyk