

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Zuzana Emingerová

© 2016 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Zuzana Emingerová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

Cílem výzkumné části je zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu a zjistit, zda má pro tento účel dostatek prostředků.

Metodika

Hypotéza (plní či neplní) bude ověřována daty získanými studiem dokumentů, účetních výkazů, výročních zpráv, zveřejňovaných údajů, rozhovorů s personálem a klienty a pozorováním v terénu.

Data budou analyzována metodou analýzy institucí Malinowského, kdy se na základě zhodnocení funkce množiny aktivit pro zdravý životní styl mládeže, provádí kvalifikovaný odhad, zda poslání je plněno. Současně bude posuzováno, zda vybraná instituce má pro tento účel dostatek finančních prostředků.

Doporučený rozsah práce

60-80 stran

Klíčová slova

zdraví, mládež, sport, životní styl, volný čas, stravovací návyky, škola

Doporučené zdroje informací

- FIALOVÁ, J. Stravovací návyky dětí a školní prostředí: Implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2012. 136 s. ISBN 978-80-87474-55-6.
- HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Vyd.1. Praha : Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. Výchova ke zdraví. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- PÁVKOVÁ, Jiřina et al. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

Předběžný termín obhajoby

2015/16 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 9. 11. 2015

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 11.11. 2015

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 20. 03. 2016

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci „zdravý životní styl mladé populace“ jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 29. 3. 2016

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Polišenskému, CSc. za odborné rady a cenné připomínky při zpracování diplomové práce. Dále děkuji paní ředitelce ZŠ Litvínov – Hamr, Ing. Radce Jirkovské a ostatním zaměstnancům školy, za ochotu při poskytování veškerých podkladů pro výzkumnou část této práce. Mé poděkování také patří těm, kteří mě podporovali po celou dobu jejího psaní.

Zdravý životní styl mladé populace

Healthy lifestyle of young population

Souhrn

Diplomová práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu mladé populace a je zaměřena na možnosti zdravých stravovacích návyků a sportovních aktivit na vybrané základní škole. Je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy týkající se zdravého životního stylu, kterými jsou zdraví, zdravý životní styl, pohybové aktivity, stravovací návyky a školní stravování. Další kapitoly se věnují preventivním programům Světové zdravotnické organizace, které podporují zdraví ve školním prostředí. Poslední kapitola je zaměřena na ziskové a neziskové organizace a na institucionální analýzu Bronislawa Malinowského, která je následně aplikována na školní jídelnu základní školy. Výzkumná část se zabývá přirozeným pozorováním a osobním dotazováním na základní škole v Litvínově – Hamru. Byly pozorovány jednak stravovací možnosti a stav jídelny dle zásad zdravého životního stylu, jednak sportovní aktivity ve školním prostředí. V kapitole Zhodnocení jsou popsány nedostatky, které byly během výzkumu zjištěny a následně jsou uvedena doporučení a náměty.

Klíčová slova: zdraví, mládež, sport, životní styl, volný čas, stravovací návyky, škola

Summary

The thesis deals with the issue of healthy lifestyle in young population and is focused on the possibilities of healthy eating habits and sporting activities at particular elementary school. The thesis is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part defines basic concepts related to healthy lifestyles: health, healthy lifestyle, physical activity, dietary habits and school meals. Following chapters are devoted to prevention programs of the World Health Organization, which support health in the school environment. The last chapter focuses on profit and non-profit organizations, and institutional analysis of Bronislaw Malinowski, which is then applied to the elementary school canteen. The research part of the thesis deals with observation and personal questioning at a primary school in Litvinov - Hamr. The possibilities of eating and condition of the canteen in relevance with principles of healthy lifestyle were observed together with sporting activities in the school environment. In chapter Evaluation the drawbacks identified during the research are described and several recommendations and suggestions are presented.

Keywords: health, youth, sports, lifestyle, leisure, eating habits, school

OBSAH

1	ÚVOD	11
2	CÍL PRÁCE A METODIKA.....	13
3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	14
3.1	Vymezení základních pojmů	14
3.1.1	Zdraví	14
3.1.2	Životní styl.....	16
3.1.3	Volný čas	17
3.2	Výživa	18
3.2.1	Zdravý talíř	19
3.2.2	Bílkoviny	20
3.2.3	Tuky.....	21
3.2.4	Cukry	21
3.2.5	Vitaminy	22
3.2.6	Minerální látky	23
3.2.7	Pitný režim.....	24
3.2.8	Zásady stravování dětí	24
3.3	Školní stravování	25
3.3.1	Spotřební koš	26
3.3.2	Školní jídelna a financování	26
3.4	Pohybová aktivita	27
3.4.1	Význam pohybu.....	28
3.4.2	Pohybové aktivity dětí ve školním prostředí	28
3.5	Životní styl současné mladé populace.....	29
3.5.1	Obezita.....	30
3.5.2	Nedostatek pohybu	32
3.5.3	Návykové chování ve vztahu k počítači	33
3.6	Preventivní programy WHO na podporu zdraví, správné výživy a aktivního životního stylu	34
3.6.1	Health Promoting School (HPS)	34
3.6.2	Nutrition-Friendly School Initiative (NFSI).....	35
3.7	Instituce pro trávení volného času	35

3.7.1	Neziskové organizace	35
3.7.2	Ziskové organizace	37
3.7.3	Poslání institucí	37
3.7.4	Institucionální analýza podle B. Malinowského	39
4	PRAKTICKÁ ČÁST	41
4.1	Cíl výzkumu	41
4.2	Metoda výzkumu	41
4.3	Charakteristika ZŠ Litvínov – Hamr	42
4.3.1	Historie ZŠ Litvínov – Hamr	42
4.3.2	Zaměření ZŠ Litvínov – Hamr	42
4.3.3	Školní vzdělávací program „Škola hravě a zdravě“	43
4.4	Sportovní aktivity ZŠ Litvínov – Hamr	43
4.4.1	Tělesná výchova	44
4.4.2	Zapojování žáků k pohybovým aktivitám během vyučování	47
4.4.3	Možnosti využití pohybu o přestávkách	47
4.4.4	Program „Hravě žij zdravě“	47
4.4.5	Program „Sapere – vědět, jak žít“	48
4.4.6	Program „OVOV“ (Odznak Všestrannosti Olympijských Vítězů)	48
4.5	Stravovací možnosti ZŠ Litvínov – Hamr	50
4.5.1	Kantýna	50
4.5.2	Projekt „Mléko do škol“	50
4.5.3	Projekt „Ovoce do škol“	51
4.6	Analýza školní jídelny ZŠ Litvínov – Hamr	51
4.6.1	Charta	52
4.6.2	Personál	52
4.6.3	Normy, zásady, směrnice	54
4.6.4	Hmotné zařízení školní jídelny	55
4.6.5	Strávníci	56
4.6.6	Ekonomické aspekty	56
4.6.7	Provoz školní jídelny	58
4.6.8	Jídelní lístek	64
5	ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ A DOPORUČENÍ	66

5.1	Náměty ke zlepšení	69
6	ZÁVĚR	73
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	75
7.1	Tištěné dokumenty	75
7.2	Elektronické zdroje	77
8	PŘÍLOHY	79

Seznam grafů

Graf 1: Doporučený poměr živin.....	22
Graf 2: Grafické znázornění hodnot BMI chlapců IX. A.....	46
Graf 3: Grafické znázornění hodnot BMI dívek IX. A.....	46
Graf 4: Náklady na přípravu jednoho oběda ve věkové kategorii do 6 let.....	57
Graf 5: Skutečné náklady a plánované náklady plynoucí z příkladu.....	63
Graf 6: Placená a skutečná cena oběda.....	64

Seznam obrázků

Obrázek 1: Zdravý talíř.....	19
Obrázek 2: Výsledky soutěže OVOV ZŠ	49
Obrázek 3: Rozdíl mezi typicky servírovaným a esteticky vypadajícím pokrmem	70
Obrázek 4: Cyklostezka napříč Litvínovem.....	72

Seznam schémat

Schéma 1: Vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví.....	15
Schéma 2: Vztahy mezi pohybovou aktivitou a determinantami pohybové aktivity.....	32
Schéma 3: Strategické zaměření institucí.....	38
Schéma 4: Základní prvky funkcionální analýzy institucí podle Bronislawa Malinowského.....	40
Schéma 5: Organizační struktura jídelny.....	53

Seznam tabulek

Tabulka 1: Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity	27
Tabulka 2: Hodnoty BMI posuzující skladbu těla.....	31
Tabulka 3: Hodnoty BMI žáků třídy IX. A.....	45
Tabulka 4: Nabízené dotované výrobky.....	51
Tabulka 5: Počet strážníků školní jídelny ze dne 25. 2. 2016.....	56
Tabulka 6: Náklady na přípravu jednoho oběda.....	57
Tabulka 7: Kategorie a počet strážníků.....	60
Tabulka 8: Počet gramů špenátu pro 1 osobu v daných kategoriích.....	60
Tabulka 9: Výpočet potřebného špenátu pro všechny strážníky.....	60
Tabulka 10: Výpočet ceny špenátu na přípravu polévky.....	61
Tabulka 11: Rozdíl skutečně vynaložených nákladů a finančního limitu.....	63
Tabulka 12: Rozdíl mezi skutečnou cenou a normovanou cenou oběda.....	63
Tabulka 13: Bodovací úroveň.....	67
Tabulka 14: Výpočet hodnoty úrovně veřejného posláních.....	67
Tabulka 15: Nabídka letních programů.....	71
Tabulka 16: Ceník vstupného Aquadrom Most.....	72

1 ÚVOD

Pojem zdravý životní styl je v současné době velmi diskutovaným tématem a jeho problematiku je nutno řešit ve vztahu k našemu zdraví, které je označováno za nejcennější hodnotu našeho života. Dnešní doba je velmi uspěchaná a člověka stíhají různé povinnosti, které ho stále nutí něco řešit. Měl by se však cítit dobře jak fyzicky, tak i psychicky. Podstatným krokem v této době je to, aby si člověk dokázal najít čas sám na sebe a postarat se o své tělo i duši.

Důležitými aspekty zdravého životního stylu jsou zdravá výživa, dostatek pohybu a následně i relaxace. Všechna tato hlediska jsou ovlivňována již od narození především rodiči, později pak školou či médií. Rodiče jsou dětem příkladem a tak mají na ně primární vliv. Tohoto vlivu mohou pak využít vedením dětí ke správným návykům, ať už ve stravování či pohybu. Výchova a životní styl rodičů působí na rozvoj dítěte a tak záleží na nich, jakým směrem děti povedou.

Životospráva ovlivňuje zdraví jedince, proto naše zdraví záleží na tom, jaký životní styl jsme zvolili sobě a jaký zvolíme našim dětem. Stravě bychom měli věnovat velkou pozornost, jelikož je zdrojem naší energie. Měla by být dostatečně vyvážená se správným poměrem bílkovin, tuků, sacharidů, minerálů a vitamínů. Nevyvážená strava by se mohla u dítěte projevit jeho unaveností, hyperaktivitou či agresí. Důležitou součástí stravy je pitný režim, který by se taktéž měl dodržovat.

Velmi významný je také pohyb, který je ve školách nedostačující. Opět zde mají důležitou roli rodiče, kteří rozhodují, zda dítě po škole zasedne k počítači, či jeho volný čas zaplní zájmovými kroužky. Je vhodné, aby rodiče vyhledali instituce v okolí bydliště se sportovním zaměřením, kam by dítě pravidelně docházelo. Dětem by měly být dopřávány pravidelné procházky do přírody a radost z pohybu.

Negativní vliv pro mládež a jejich zdravý životní styl představuje dlouhé sezení nejen ve škole, ale posléze i doma, stravování se nezdravými pokrmy a v neposlední řadě zaneprázdněnost rodičů. Následkem může být například nadváha či dokonce obezita, která je v dnešní době u dětí častá. V nejhorších případech se může jednat o patologické jevy, jako je šikana, vandalismus, kouření, alkohol či drogy.

Zdravý životní styl tedy představuje mít dostatek pohybu, vyváženou stravu a dostatečnou relaxaci. Ke zlepšení duševní rovnováhy, která v našem životě hraje významnou roli, je důležitý odpočinek např. ve formě spánku.

2 CÍL PRÁCE A METODIKA

Cíl

Cílem práce je vymezení základních pojmů týkajících se zdravého životního stylu a následně je zhodnocena jeho úroveň u dětí a mládeže na základě poznatků, které byly získány z výzkumu prováděného u žáků základní školy v Litvínově – Hamru. Dále je práce zaměřena na popis stravovacího zařízení vybrané školy a na možnosti sportovního využití.

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, zda vybraná instituce plní veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu a zda má pro tento účel dostatek prostředků.

Metodika

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a výzkumnou. Teoretická část je zpracována na základě literární rešerše, která se zabývá problematikou zdravého životního stylu mladé populace. Vymezeny jsou základní pojmy jako je zdraví, životní styl, výživa či pohyb. Další kapitola se věnuje životnímu stylu současné mladé populace, kde významnou roli hraje obezita. Předposlední kapitola charakterizuje preventivní programy se zaměřením na podporu zdravého životního stylu mladé populace ve školním prostředí. V poslední části teoretické práce jsou popsány organizace pro trávení volného času dětí a mládeže, a je popsána funkcionální analýza institucí dle polského antropologa Bronislawa Kaspera Malinowského (1884 – 1942). Teoretické znalosti jsou základem pro aplikaci následné výzkumné části.

Ve výzkumné části práce je čtenář nejprve seznámen s vybranou institucí a následně jsou popsány možnosti stravování a pohybových aktivit, které ZŠ Litvínov - Hamr nabízí. Stěžejní část výzkumné práce tvoří analýza školní jídelny dle B. Malinowského, která je zpracována na základě metod pozorování v terénu a dotazování. Následně byly prostudovány oficiální dokumenty, jako jsou normy, zásady a směrnice.

3 Teoretická východiska

3.1 Vymezení základních pojmů

3.1.1 Zdraví

Zdraví patří k nejdůležitějším hodnotám života každého člověka. Jsme-li zdraví, můžeme pracovat a uskutečňovat své životní plány. Zdraví tedy představuje jednu z podmínek smysluplného života [8].

J. Křivohlavý definuje zdraví takto „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí*“ [5, str. 40].

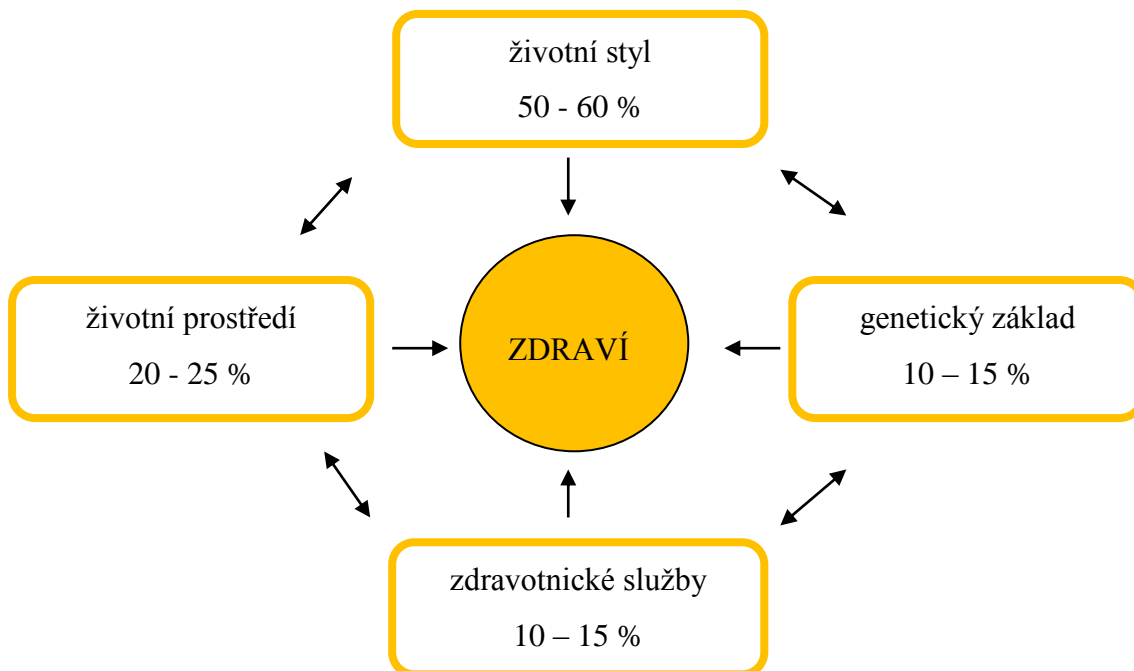
Zdraví má mnoho faktorů, jejichž důležitost závisí především na kultuře, ekonomice, sociálních podmínkách a na rozvoji lékařské vědy. Pojem zdraví má tedy tři odlišné dimenze, které jsou navzájem těsně spojené. Jedná se o dimenzi tělesného, duševního a sociálního zdraví [8].

Na zdraví člověka působí nejrůznější faktory a to kladně i záporně. Jedná se o determinanty zdraví. Některé mohou být dědičné nebo získané výchovou, jiné jsou součástí životního prostředí jedince. Tyto determinanty jsou rozděleny na vnitřní a vnější. Vnitřní determinanty jsou dědičné faktory, které jsou získány na začátku ontogenetického vývoje jedince od splynutí pohlavních buněk jeho rodičů [2].

Základní determinanty v procentech, ovlivňující zdraví člověka:

- životní styl (50 – 60 %),
- genetický základ (10 – 15 %),
- životní prostředí (20 – 25 %),
- zdravotnické služby (10 – 15 %) [2].

Schéma 1: Vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví



Zdroj: [8]

Vztahy mezi vnitřními a vnějšími determinantami zdraví lze vyjádřit schématem, které znázorňuje, jak relativní vliv na zdraví mají. Schéma ukazuje, že zdraví jedince závisí více na determinantách životního stylu, životního prostředí a genetického základu než na zdravotnických službách [8].

V moderní péči o zdraví se stává důležitým faktorem podpora zdraví a prevence nemocí jako její první článek. Spadají do ní veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak posilováním tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšující se odolností vůči nemocem [8].

Důležitými zdroji v péči o zdraví jsou finanční prostředky, materiální a technické vybavení zdravotnických služeb. Nejdůležitějšími činiteli v péči o zdraví jsou lidé, jak žijí, jak jsou ochotni se na péči o své zdraví podílet, a celá společnost, která vytváří ekonomické a sociální podmínky pro lidský život [2].

Podpora zdraví se odehrává aktivní účastí jednotlivých občanů, skupin, komunit, organizací a společnosti jako celku. Jednotlivci mohou podpořit své zdraví přijetím zdravého životního stylu a péčí o životní prostředí ve svém okolí [2].

Společenská podpora zdraví se uskutečňuje vytvářením podmínek realizaci zdravého životního stylu jedinců a ochranou a tvorbou zdravého životního prostředí. Součástí podpory zdraví jsou tedy činnosti politické, ekonomické, technologické a výchovné, které si kladou za cíl chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečit zdravý vývoj dalších generací. Významná role v tomto ohledu připadá ženám. Úroveň zdraví celé rodiny v určité míře formuje žena, především v oblasti stravování rodiny, péče o dítě, vytváření jeho hygienických návyků a vztahu ke zdraví. Proto je velmi důležitá její vzdělanost a hodnotová orientace [8].

3.1.2 Životní styl

Je považován za stěžejní determinantu zdraví. Životní styl lze chápat jako dobrovolné chování v daných životních situacích, které závisí na individuálním výběru různých možností. Jedinec může přijímat zdravé alternativy, které se mu nabízejí, ale také může odmítat ty, které zdraví poškozují. Pro životní styl je charakteristické dobrovolné chování a životní situace. Člověk může rozhodovat o svém chování na základě rodinných zvyklostí, společenských tradic, dané ekonomické situace společnosti i vlastní a především jeho sociální pozice. Velmi tedy záleží na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a postojích každého člověka. Vzhledem k významu zdravého životního stylu je důležité, aby odpovídající znalosti byly součástí výchovy dítěte v rodině i ve škole a aby byly znalosti spojovány k odpovědnosti za vlastní zdraví. Na základě rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že zdraví je nejvíce poškozováno:

- kouření,
- nadměrnou konzumací alkoholu,
- zneužíváním drog,
- nesprávnou výživou,
- nízkou pohybovou aktivitou,
- nadměrnou psychickou zátěží,
- rizikovým sexuálním chováním [2].

Pojem životní styl podle české psycholožky J. Duffkové lze rozlišit jako životní styl jednotlivce a životní styl skupiny. Životním stylem jednotlivce se rozumí konzistentní životní způsob jednotlivce, kde jeho jednotlivé části si navzájem odpovídají, nacházejí se ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotlivého základu, mají společné jádro a určitou linii, jež se prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy či zvyklostmi nositele životního stylu [2].

Životní styl skupiny pak představuje typické společné rysy životního způsobu, jako jsou jeho hlavní a určující momenty, které jsou značné pro většinu členů dané skupiny. [6].

K základním prvkům životního stylu patří výživa, fyzická aktivita, práce, sexuální aktivita, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost stresu či různé závislosti [2].

3.1.3 Volný čas

Volný čas lze chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si člověk může své činnosti svobodně vybrat, vykonává je rád a dobrovolně, přináší mu pocit uspokojení a uvolnění. K pojmu volný čas se běžně zahrnuje odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené [11].

Do volného času z hlediska dětí a mládeže nepatří vyučování a činnosti s ním související, péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti týkající se rodiny, domácnosti, výchovného zařízení a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka tj., jídlo, spánek, hygiena a zdravotní péče. Z těchto činností si ale někteří lidé vytvoří svého koníčka, což je zřejmé např. ve vztahu k přípravě jídla [11].

Potřeba a snaha pedagogicky ovlivňovat čas jako rychle se rozvíjející oblast života dětí a mládeže vedla k tomu, že se postupně v celoevropském měřítku začala tato terminologie uplatňovat stále více. Od školy jako všeobecně rozšířené vzdělávací a výchovné instituce je očekáváno vytváření předpokladů pro úspěšný vstup mladé populace do profesionálního, občanského i volnočasového života. Základní stupeň je povinný pro všechny děti příslušného věku, stupně střední a vyšší zahrnují rostoucí počet příslušníků

dospívající mládeže a mladých dospělých. Úlohu ve volném čase žáků škola uplatňuje přímo, nebo prostřednictvím svých zařízení [4].

Dobrovolná účast na volnočasových aktivitách školy vytváří prostor pro rozvoj individuálních předpokladů účastníků a jejich zájmové vzdělání jako souhrnu jednorázových a pravidelných činností. Plní funkci vzdělávací, výchovnou, kulturní a sociálně-preventivní, zdravotní (regenerační a relaxační), oddechovou a kompenzační. Volnočasové aktivity ve školním věku odkrývají zájmy a nadání dětí, rozvíjejí je samy nebo dávají tomuto rozvoji podněty. Jejich prostřednictvím se utvářejí pozitivní vztahy dětí k dalším způsobům vzdělávání, k budoucí profesi a celému životu [4].

Během posledních desetiletí začaly školy rostoucí měrou uskutečňovat příležitostné, jednorázové volnočasové činnosti, které jednak rozšiřují a prohlubují obsah vyučovacího procesu, a jednak mají oddechovou a kompenzační funkci a jsou šancí pro volný čas každého žáka. Mezi tyto činnosti patří zejména návštěvy historických památek, kulturních, sportovních a dalších obdobných akcí; školní slavnosti, zábavy a plesy; mezitřídní, meziškolní sportovní utkání; lyžařské výcvikové zájezdy a školy v přírodě; prázdninové tábory nebo zahraniční zájezdy pořádané školou [4].

3.2 Výživa

Pro lidský organismus jsou důležité jednak stavební látky k výstavbě tkání a orgánů a jednak energie k zajištění jeho činnosti. Tyto dva základní faktory získává člověk potravou. Správná výživa by měla být vyvážená z hlediska kvantitativního i kvalitativního. Kvantitativní znamená, že výživa zajišťuje příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Lidé, kteří vykonávají lehkou svalovou činnost, mají menší energetické nároky na výživu, než lidé těžce pracující. Velké energetické nároky jsou taktéž v dětství, v období dospívání, v těhotenství a při kojení. Přijímání energeticky bohatší potraviny, která neodpovídá energetickému výdeji organismu, se ukládá v těle zásobní tuk a vzniká nadváha či obezita. Kvalitativní hledisko udává, jak by měla být strava vyvážená, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun nezbytných živin – bílkovin, tuků, vitaminů, minerálů a vlákniny. Důležitý je také příjem vody. Při nesprávných stravovacích návycích může dojít k oslabení imunitního systému a ke zvýšení rizika kardiovaskulárních či nádorových onemocnění [8].

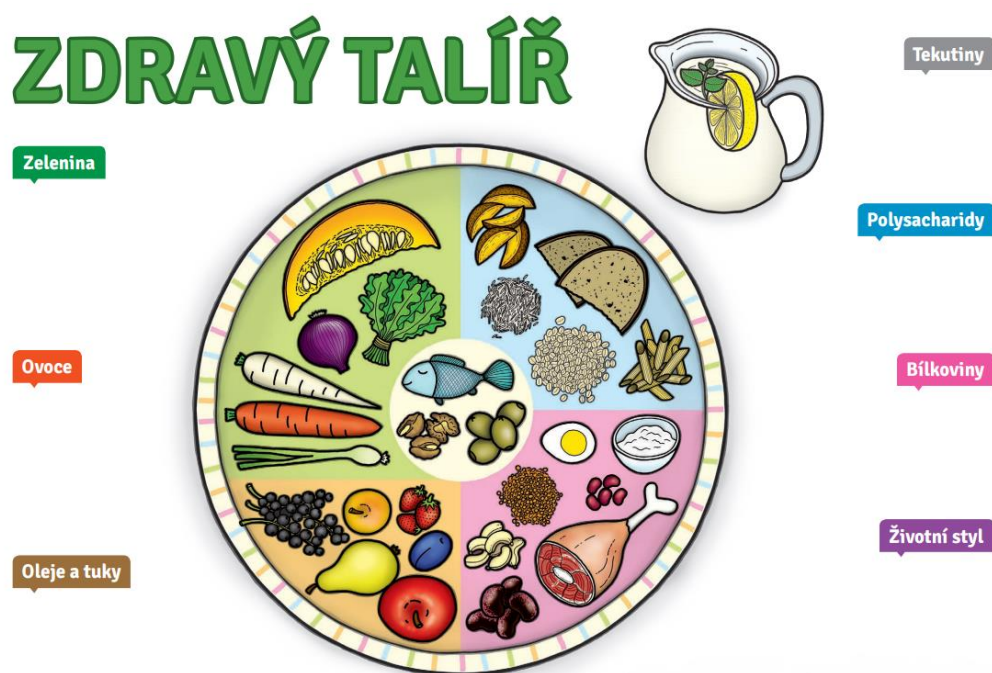
Jestliže se tyto zásady nedodrží, může se nesprávná výživa stát zdraví škodlivou. Dojde-li například k předávkování tuků, solí nebo cukru, může toto vést k různým zdravotním problémům, jako jsou cukrovka, srdeční a cévní choroby, zubní kazy, onemocnění jater či některé druhy rakoviny [5].

3.2.1 Zdravý talíř

Zdravý talíř představuje novou a zdravější variantu zastaralé výživové pyramidy. Složení talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ukazuje nejlepší cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti a tvoří základ zdravotní prevence a podpory účinné léčby[24].

Výživová pyramida již neodpovídá moderním poznatkům o zdravé stravě. Dodržování pravidel podle výživové pyramidy se výrazně podílelo na epidemii obezity a cukrovky a přispívalo k rozvoji srdečně cévních onemocnění [24].

Obrázek 1: Zdravý talíř



Zdroj: [25]

Zelenina – měla by představovat nejméně čtvrtinu příjmu potravy. Jestliže bude zelenina rozmanitá a dle různých způsobů upravená – tím lépe.

Ovoce – tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejvýživnější a nejzdravější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce lze nahradit konzumací zeleniny.

Bílkoviny – nejlépe je člověk získá z rybiho masa, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či ostatních druhů masa. Většině lidí prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin.

Polysacharidy – nejlepší jsou v přirozené podobě. Příkladem mohou být jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby nebo divoká rýže. Důležité je omezit konzumaci výrobků z bílé mouky.

Oleje a tuky – nejhodnotnější jsou v potravinách, jako jsou ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je také kvalitní máslo a zastudena lisované rostlinné oleje. Omezeny by měly být především margaríny a další průmyslově upravené tuky a oleje.

Tekutiny – vhodné je podávání čisté vody a neslazených čajů, nejlépe ovocných a bylinných. Vynechat by se měly slazené nápoje a slazené čaje.

Životní styl – Z hlediska zdravého životního stylu je doporučeno upřednostňovat přirozené potraviny před polotvary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Pro zdravý životní styl je důležitá nejen zdravá strava, ale také pohyb na čerstvém vzduchu, dostatek spánku, přátelé a dobrá nálada[25].

3.2.2 Bílkoviny

Jednou z důležitých stavebních látek organismu jsou bílkoviny (proteiny). Jsou hlavní součástí stavby buněk, krve, hormonů, enzymů a protilátek. Ve správně sestavené stravě tvoří jen 15% energie, a proto jsou méně důležité, než sacharidy a tuky [8].

Bílkoviny jsou důležité z hlediska přijímání potravy, jelikož je organismus nedokáže tvořit přeměnou tuků nebo sacharidů. Potraviny s vysokým obsahem bílkovin jsou především maso, vejce, mléko, mléčné výrobky, luštěniny, mouka, chléb, brambory, vnitřnosti, ryby, sýry a jogurty. Přijaté bílkoviny se v trávicím ústrojí rozkládají na stavební složky, které se nazývají aminokyseliny. Aminokyseliny se vstřebávají do krve a odtud jdou do jater, kde se část použije na přestavbu tuků a sacharidů. Krevním oběhem je

část aminokyselin zanesena do tkání, kde se vytvářejí tkáňové bílkoviny. Část aminokyselin je také využita jako zdroj energie [1, 2].

3.2.3 Tuky

Tuky (lipidy) jsou stavebním materiálem buněk v těle, nebo jsou ve formě kapének ukládány jako zásobní látka v buňkách podkožního tukového vaziva a tukové tkáně kolem některých orgánů. Zásobní tuk představuje rezervu energie a při nedostatečném přísunu sacharidů v potravě se uvolňuje a spotřebovává [8].

V jednom gramu tuku se nachází 9 kilokalorií (kcal) energie. Denní příjem tuků se doporučuje zhruba 30 % energetického příjmu. Přijatelné je zastoupení jedné třetiny tuků živočišného původu a dvou třetin rostlinných tuků. Nejvíce tuků obsahuje maso, jako je vepřové, kachní, skopové či hovězí. Dále se tuky ve velkém množství vyskytují v párcích, paštikách, sýrech, v oleji a másle [1, 2].

3.2.4 Cukry

Cukry (sacharidy) představují hlavní význam jako rychlý zdroj energie. Pokrývají 55 % většiny energetické potřeby. Sacharidy se dělí na:

➤ **využitelné sacharidy**

- monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza),
- disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza),
- oligosacharidy (stachyóza a vebaskóza),
- polysacharidy (škrob, glykogen).

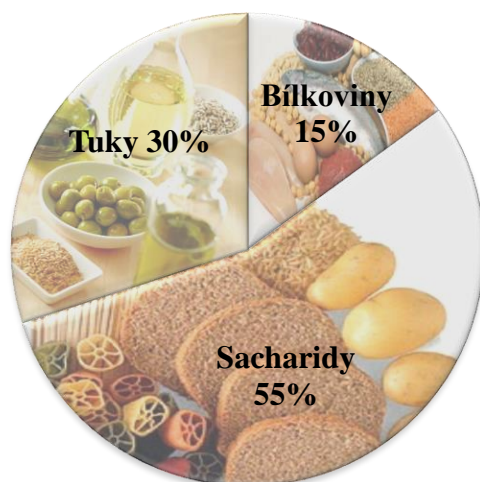
➤ **nevyužitelné sacharidy**

- nerozpustná vláknina [8].

Potravou přijímáme nejvíce škrob, který je zastoupen v bramborách, rýži, obilninách, luštěninách a cukr řepný (sacharóza). Sacharidy jsou taktéž obsaženy v potravinách, jako je ovoce, některé druhy zeleniny, med, těstoviny či snídaně vložky.

Významným cukrem je laktóza, nebo-li mléčný cukr, která je obsažena v mléku a to nejvíce v mléku mateřském [1, 2].

Graf 1: Doporučený poměr živin



Zdroj: vlastní zpracování

3.2.5 Vitaminy

Vitaminy představují látky, které si organismus nedokáže sám vytvořit, ale potřebuje je k fungování enzymů, hormonů či k likvidaci nebezpečných volných radikálů (vitaminy s antioxidační funkcí) [7].

Projev nedostatků vitaminů se může u člověka projevit jako únava, zhoršený stav pleti nebo vlasů nebo mírné poruchy nálady. Tyto deficity však mohou vést ke vzniku závažnějších zdravotních problémů, jako jsou choroby srdce a cév, onkologická onemocnění nebo nemoci pohybového aparátu. Jednou z příčin je konzumace potravin, které byly natolik technologicky upravené, že tímto procesem ztratily veškerou většinu vitaminů [7].

Vitaminy se dělí do dvou základních skupin:

- **Vitaminy rozpustné v tucích:** vitamin A, D, E, K,
- **Vitaminy rozpustné ve vodě:** vitaminy skupiny B, vitamin C

Vitamin A je především důležitý pro dobrý zrak, imunitní systém, podporuje správný růst a dělení buněk, zejména kostní dřeně, kůže a sliznic. Doporučenou denní dávku pokryje např. 50 g karotky + 100 g libovolného vepřového masa [7].

Vitamin D přispívá k hospodaření organismu s vápníkem a fosforem a je také důležitý pro tvorbu zdravé kostní hmoty a růst. Ovlivňuje imunitní systém a člověk jej získává částečně z potravy a částečně působením UV záření. Doporučená denní dávka vitamínu D je např. 100 g tvrdého sýra + 100 g tuňáka v oleji [7].

Významným antioxidantem je vitamin E, který nás chrání před negativními vlivy životního prostředí. Je součástí prevence nemocí a to zejména srdce a cév. Většina lidí dosahuje pouze jednu čtvrtinu doporučené denní dávky. Denní dávku lze pokrýt např. 100 g tuňáka + 100 g papriky + 200 gramy celozrnného chleba [7].

Úloha vitamínu K je při rozpouštění se v místech, kde je přítomen tuk či olej. Důležitou složku tvoří při srážení, kde aktivuje vznik srážecích proteinů, které s krevními destičkami zacelí poraněnou cévu. Udržuje tedy krevní srážlivost, čímž jej řadíme mezi hemostatika. Stimuluje v kostech tvorbu proteinu, který váže vápník, tedy zvyšuje tvorbu kostní hmoty [7].

Vitamin K je přítomen v zelené zelenině, jako je např. zelí, kapusta, květák nebo brokolice. Dále je obsažen v jedlých mořských řasách a rostlinných olejích. Je také získáván od bakterií z tlustého střeva, které přirozeně střeva osidlují [7].

Vitaminy skupiny B jsou nutné k přeměně živin na energii. Napomáhají zlepšit regeneraci jaterní tkáně a její odolnost vůči možným toxinům, působí na krvetvorbu a ovlivňují kvalitu pokožky. Denní dávku pokryje např. 100 g kuřecího masa + 100 g celozrnného chleba se slunečnicovými semínky [7].

Vitamin C je nejvýznamnějším antioxidantem, tzn., že brání v činnosti nebezpečným volným radikálům a představuje velmi důležitou roli v prevenci všech civilizačních chorob. Nedostatek vitamínu C vede k únavě či ke zhoršení imunity. Jako denní dávka se doporučuje např. 100 g jahod + 150 g rajčat [7].

3.2.6 Minerální látky

Minerální látky neobsahují žádnou energetickou hodnotu, ale pro organismus jsou naprosto nezbytné. Představují význam pro růst a tvorbu tkání, aktivují, regulují a

kontrolují látkovou výměnu v těle a mají spoluúčast na vedení nervových vzruchů. Minerály lze podle množství potřebného pro člověka dělit na:

- **mikroelementy** – potřeba se počítá v gramech. Mezi nejdůležitější patří vápník, fosfor, hořčík, draslík, sodík, chlor a síra,
- **mikroelementy** – jejich potřeba se počítá v miligramech. Lze sem zařadit železo, jód, zinek, měď, mangan, chrom, selen a další,
- **stopové prvky** – potřeba se počítá v mikrogramech a patří sem křemík, vanad, nikl a další [14].

Pro optimální přísun minerálů se doporučuje zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny, jíst různé druhy oříšků, kupovat kvalitní jednodruhové oleje, konzumovat libové maso, celozrnné výrobky a polotučné mléčné výrobky [14].

3.2.7 Pitný režim

Voda je pro lidský organismus velice nezbytná. Je rozpouštědlem většiny živin, napomáhá regulovat tělesnou teplotu a umožňuje trávicí procesy. Člověk vydrží několik týdnů bez potravy, avšak bez vody nejdéle 7 – 10 dní. Nedostatek vody v těle se projevuje zahuštěním tělesných tekutin a mozek tuto skutečnost ohlašuje pocitem žízně [14].

Denní příjem vody by měl být 2 – 3 litry vhodných tekutin. Nejvhodnější tekutinou je kvalitní pitná voda o teplotě 8 – 10 °C. Sycené vody jsou méně vhodné z důvodu nepříjemného nadýmání a dokážou rychleji utlumit žízeň, což má za následek menší přísun tekutin [14].

Pitný režim nelze řešit černou kávou, colovými nápoji, silným černým čajem, sladkými limonádami ani mlékem. Černá káva, černý čaj a colové nápoje obsahují kofein, přičemž může dojít ke snížení zavedení, k úzkostem, nepozornosti, neklidu a hyperaktivitě. Mléko je považováno spíše za potravinu a k hrazení potravin se tedy nehodí [14].

3.2.8 Zásady stravování dětí

Hlavní roli pro stravování dětí mají ženy, jelikož ovlivňují strukturu stravy celé rodiny a vytvářejí tak stravovací návyky dětí pro jejich budoucí život. Je důležité, aby děti

byly vedeny ke správnému stravování, protože tak budou chráněny před zdravotními obtížemi. Děti by měly mít pestrou a vyváženou stravu, která odpovídá kvantitativním i kvalitativním zásadám a správné výživě. Významný je především dostatečný přísun tekutin a dodržování stravovacího režimu s pěti denními dávkami potravin. Dětská strava by však neměla obsahovat uzeniny, které jsou charakteristické velkým obsahem tuku, koření a soli. Dále by měly být v jídelníčku omezené smažené a tučné pokrmy, dětmi oblíbené sladkosti a slazené nápoje přivádějící do organismu zbytečný cukr [8].

Velkou chybou při správném stravování je vynechání snídaně. Důvodem mohou být neurotické potíže ze strachu před školou, ale také to, že děti vstávají později a na snídani jim nezbyvá čas. Dítě poté začne mít ve škole hlad a přestává se soustředit na školní práci [8].

U dítěte školního věku, které se stravuje ve školní jídelně, je potřeba v domácím stravování dohlížet na přísun potravin, které školní jídelna nemůže poskytnout v potřebném množství. Jedná se zejména o zeleninu a ovoce, polotučné mléko, nízkotučné mléčné výrobky a dostatek tekutin. K zásadám správného stravování lze také zařadit dodržování základních hygienických návyků [8].

3.3 Školní stravování

Průkopníkem společného stravování v České republice byl obuvník Tomáš Baťa. V roce 1910 se vydalo denně až 3 000 jídel pro 600 strážníků. Školní jídelny v České republice fungují již 70. let a české stravování je tak považováno za raritu. V 70. a 80. letech 20. století se ve školních jídelnách stravovalo 90 % dětí. Po roce 1990 se školní jídelny staly součástí škol a některé jídelny samostatnými právními subjekty [29].

Ve většině škol jsou vedoucí jídelen podřízeni řediteli školy, rozpočet určený pro jídelnu neznají a tak nemohou ovlivnit nákup zařízení ani potravin. Na základě úsporných opatření jsou snižovány počty pracovníků, pracovní úvazky jsou kráceny a to často až pod únosnou mez. Typickým znakem je spojování funkce hospodářky školy a vedoucí jídelny do jednoho pracovního úvazku, bez ohledu na pracovní zatížení. Příprava pokrmů ve školní jídelně vyžaduje znalost mnoha předpisů, dodržování přísných zásad hygieny, správné výrobní praxe a zdravé výživy [32].

3.3.1 Spotřební koš

Školní stravování se řídí dle norem, které jsou dány legislativou a jejich dodržování je důležitým ukazatelem kvality práce jídelny. Tyto normy dělí spotřebované potraviny do skupin a uvádějí, kolik gramů potravin dané skupiny musí strážník dostat. Důležitým ukazatelem kvality práce jídelny a předmětem kontrol Ministerstva zdravotnictví, České školní inspekce je spotřební koš, který slouží pro mechanismus výpočtu spotřeby a porovnání s normami. Spotřební koš vznikl na začátku 90. let a doplňován je především zdravými potravinami, které v době jeho vzniku nebyly tolik známé. Pro spotřební koš platí tato pravidla:

- Plnění norem je vyhodnocováno pouze pro školní stravování,
- Do spotřeby je započítávána nákupní váha potravin, např. brambory se slupkou,
- Norma spotřeby je stanovena pro danou věkovou kategorii, např. 7 – 10 let,
- Norma spotřeby je stanovena pro danou věkovou kategorii pouze na oběd nebo na celodenní stravování,
- Jestliže strážník odebírá jinou denní kombinaci jídel, např. dopolední svačinu, norma je poté určena tak, že se celkové denní výživové dávky počítají v průměru – 18 % na snídani, 15 % na přesnídávku, 35 % na oběd, 10 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři,
- Jídelna je povinna provádět výpočet plnění norem, pravidelně každý měsíc, kdy je stanoven průměr na žáka v dané kategorii,
- V každé skupině je tolerance dodržování spotřeby obvykle $\pm 25\%$, přičemž normu spotřeby cukrů a tuků není možno překročit nad 100 %. Ovoce, zelenina a luštěniny se naopak plnit musí pouze jen nad 100 % [24].

3.3.2 Školní jídelna a financování

Základní školy a školská zařízení, jsou zakládány kraji, obcemi a svazky obcí, přičemž hlavními zdroji finančních prostředků jsou dotace ze státního rozpočtu, příspěvky plynoucí z rozpočtu zřizovatele a jejich doplňková činnost. Finanční prostředky mohou školní jídelny také čerpat ze svých fondů a mohou jim být poskytnuty peněžité dary od fyzických a právnických osob [10].

3.4 Pohybová aktivita

Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. Ačkoliv je v klidu, vytváří dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybům střev a dalších orgánů, kterými jsou i krvinky. Pro zachování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb. Důležitá je také tělesná zdatnost, která je charakteristická vytrvalostí, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach, vazů a koordinací pohybu. Nejdůležitější složkou pro zdraví je vytrvalost, která závisí na výkonu srdce, krevního oběhu, plic a svalů [8].

Tabulka 1: Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji

Pohybová aktivita	Vytrvalost	Svalová síla	Pohyblivost	Koordinace
rychlá chůze	++	+		
chůze do kopce	+++	++		
běh, jogging	+++	++	+	+
cyklistika	+++	++	+	++
plavání	+++	+++	++	+++
fotbal	++	+++	++	++
tenis	++	+++	+++	+++
kulturistika		+++	+	++
gymnastika	+	++	+++	+++
aerobik	+++	+	++	+++
jóga		+	+++	++
jízda na koni		+++		+++++
práce na zahradě	++	+++	+	++

Zdroj: [8]

Cvičení ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale má vliv i na zlepšení psychických projevů. Může se jednat např. o pozitivní vliv cvičení na zlepšování depresí zatížené psychiky, snižování úrovně úzkosti, zvyšování pozitivního sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem [5].

3.4.1 Význam pohybu

Pohyb je nezbytný pro zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu, kterými jsou:

- zvyšování tělesné zdatnosti,
- snižování hladiny cholesterolu,
- přispívání k duševní svěžesti, zvyšování pocitu duševní pohody a odolnosti vůči stresu, napomáhání okysličení mozku,
- pomáhání proti bolestem v zádech,
- zpevňování kostí a snižování rizika zlomenin,
- zvyšování prokrvení kůže a tím i fyzického vzhledu,
- prevence chronických neinfekčních chorob [8].

Pohyb dokáže vyjádřit pocity a nálady člověka a je tak jeho základním výrazovým prostředkem. Pohyb tvoří až 55 % neverbální komunikace mezi lidmi. Hlavními mimoslovními formami sdělování jsou mimika obličeje, zaujatý postoj, přímý dotyk, kterým může být podání ruky či pohlazení, gestikulace a gesta, pohledy očí aj. Pohybová činnost má také socializační funkci a to především pro děti. Důležitá je fyzická síla, obratnost a kondice. Při úspěšných sportovních výkonech a dalších pohybových aktivitách dochází v mozku k vyplavování nervového přenašeče – dopaminu, který přenáší pohybové impulzy a euforické pocity. Dopamin snižuje stres, jelikož jsou v mozku aktivovány oblasti, které navozují v psychice člověka pocit radosti a štěstí, dobrou náladu a vyrovnanost. Pohybová činnost je proto vhodná pro trávení volného času dětí i dospělých a může sloužit jako preventivní prostředek proti nežádoucím sociálním vlivům, jako jsou drogy aj. [8].

3.4.2 Pohybové aktivity dětí ve školním prostředí

Nejlépe se návyky pro podporu zdraví formují spontánně tím, jak kolem sebe děti vidí příklady zdravého chování. Hodiny tělesné výchovy, ale i celkový režim školy by měl vycházet z požadavků na zdravotně orientovanou zdatnost žáků. Pohyb by měl být součástí

výuky i celého chodu školy. Nepřiměřenou zátěž pro dětský organismus představuje především strnulé sezení v lavicích. Škola by měla zajistit, aby školní sedací nábytek svými rozměry vyhovoval tělesným parametrům každého dítěte. Během dne je třeba měnit při učení pracovní polohy a dle potřeby do výuky zařazovat jednoduchá protahovací cvičení [8].

Tělesná výchova je obvykle dotována 2-3 hodinami týdně, které ovšem nepokrývají skutečnou potřebu pohybu dětí. Důležitá je pohybová aktivita dětí v odpoledních hodinách, kdy se odbourává stres, který se nahromadil během dne. Děti by se měly pohybovat alespoň dvě hodiny denně. Školní tělesná výchova by měla rozvíjet všechny složky tělesné zdatnosti v rámci možností dítěte, bez ohledu na stres z neúspěchu a s pochopením tělesných aktivit, pro které má dítě předpoklady. Základem pro hodnocení dítěte v tělesné výchově by měly být jeho postoje k pohybovým aktivitám a změny mezi výchozím a hodnoceným stavem tělesné a duševní kondice. Hodnocení by mělo být na úrovni individuálního programu, který napomáhá k odstranění nalezených nedostatků a žáka motivuje k činnostem, jež zvládá fyzicky i psychicky a poskytuje mu tak prožitek a relaxační efekt, jenž by se mohl stát trvalou součástí jeho životního stylu [8].

V současnosti, v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, je tělesná výchova chápána jako součást vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“, která se dělí do dvou vzdělávacích oborů: „Výchova ke zdraví“ a „Tělesná výchova“. Tělesná výchova je spojena s výchovou ke správnému dennímu režimu pohybovou aktivitou, která je zaměřena na tělesnou, duševní a sociální stránku člověka a na komplexní relaxaci a regeneraci organismu [8].

3.5 Životní styl současné mladé populace

Prudké zvyšování výskytu obezity v posledních desetiletích, kdy se obezita od roku 1980 téměř zdvojnásobila, s sebou nese mnoho vážných důsledků v podobě rozvoje chorob podmíněných způsobem stravování a životním stylem. Dle údajů Světové zdravotnické organizace (World Health Organization – WHO) z roku 2008 disponuje 1,5 miliarda dospělých osob obezitou, přičemž je obezita uváděna jako pátá celosvětová příčina smrti. Na její přímé následky zemře ročně 2,8 milionů dospělých jedinců [3].

Zvyšující se výskyt obezity, zejména mezi dětmi a dospívající populací, je z dlouhodobého hlediska závažným medicínským problémem, protože u takovýchto dětí roste riziko onemocnění v dospělosti. Jedná se také o celospolečenský problém zasahující sociálně-ekonomickou oblast a to v nejširším slova smyslu. Mimo obezitu, která je dána genetickými faktory, lze poukázat na velké množství proměnných, jenž působí při vzniku obezity současně a komplexně a které by měla prevence zohledňovat. Na vznik obezity působí celý soubor faktorů životního stylu. Vedle výživy je to pohybová aktivita, resp. poměr mezi příjmem a výdejem energie, sociální, ekonomické a psychické faktory dané rodinou, ve které dítě vyrůstá, prostředí školních zařízení, působení reklamy spolu s neschopností dětí reklamě odolávat, móda určitého životního stylu aj.[3].

3.5.1 Obezita

Pohyb patří mezi základní biologické projevy a potřeby lidského života. V posledních desetiletích důsledkem vědeckotechnického rozvoje a změnami životního stylu klesá jeho celkové množství, přestože se nemění genetické vybavení jedince, a tedy i jeho potřeba pohybových aktivit [8].

Mezi jeden z největších zdravotnických problémů, který je spojen s nedostatkem pohybu, je obezita. Obezita vzniká nadměrným nahromaděním tuku v podkožní tukové tkáni i kolem vnitřních orgánů. Pro nadváhu a obezitu je charakteristický projev vyšší tělesné hmotnosti, než přísluší jedinci v daném věku, daného pohlaví a určité tělesné výšky. Příčinou obezity je nadměrné přijímání potravy u člověka, jenž disponuje nízkou pohybovou aktivitou. Tyto příčiny jsou součástí životního stylu. Důvodů k přejídání je mnoho, přičemž nejčastější je neomezovaná chuť k jídlu, někdy úmyslné překrmování, jindy může jít o zvýšený příjem potravy při psychickém napětí. [8].

Obezita se vyskytuje již v dětském věku, kdy příčinou může být kromě podílu dědičnosti také nadměrný přívod energeticky bohaté stravy a nedostatek pohybové aktivity. Jako velmi negativní se jeví skutečnost nepravidelného a nevhodného stravování. Spousta dětí nesnídá, nesvačí a jejich prvním denním jídlem je oběd ve školní jídelně. K nadbytečnému přívodu energie v potravě přispívají i slazené nápoje, které jsou dětmi velmi oblíbené. Vztah hmotnosti k tělesné výšce je považován za nejtěsnější. Se vzrůstající výškou jedince roste i jeho hmotnost. Proto je-li třeba posoudit, zda je hmotnost jedince

přiměřená, musí se posuzovat ve vztahu k výšce. Vztah mezi výškou a hmotností vyjadřují různé indexy. V současné praxi se používá k hodnocení hmotnosti ve vztahu k výšce tzv. Body Mass Index, ve zkratce BMI, jehož velikost úzce souvisí s množstvím tělesného tuku. Lze jej počítat dle vzorce (hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech [19].

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$$

Tabulka 2 Hodnoty posuzující skladbu těla

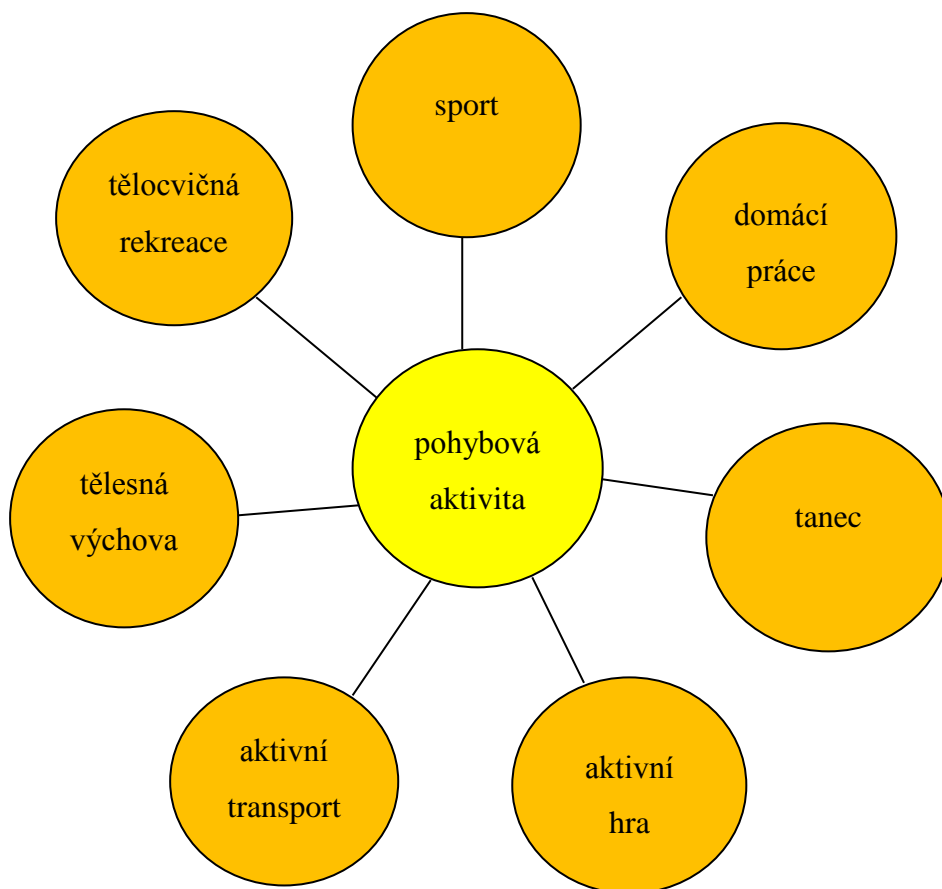
BMI kg/m ²	Kategorie
pod 18,5	podváha
18,5 - 24,9	norma
25 - 29,9	nadváha
30 - 34,9	obezita 1. stupně
35 - 39,9	obezita 2. stupně
nad 40	obezita 3. stupně

Zdroj: [8]

U dětské a adolescentní populace se nedoporučuje tato kritéria používat vzhledem ke skutečnosti, že v průběhu růstu a vývoje se mění složení těla a s tím také hodnoty BMI. Obezita se dá hodnotit také podle procenta tělesného tuku a podle jedné metodiky jsou děti ve věku 3 – 18 let s obsahem tělesného tuku 25 % (chlapci) a 30 % (dívky) považované za obézní [11].

Pravidelná pohybová aktivita je důležitá nejen jako prevence obezity, ale je jednou z podmínek dobrého zdraví a zdravého životního stylu. K pravidelné pohybové aktivitě patří celá řada fyziologických, ale také sociálních účinků. Je považována za prostředek seznamování se s prostředím, učení se, jak ovládat své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb představuje pro člověka druh prostředku, kterým může vyjádřit sám sebe, umožňuje mu komunikovat s ostatními, napomáhá mu získávat sebevědomí, hodnocení sebe samého. Jedná se tedy o celý komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, pohybové úkoly každodenního života, pracovní a jiné účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci [11].

Schéma 2: Pohybová aktivita ve vztahu s jejími determinantami



Zdroj: [11]

3.5.2 Nedostatek pohybu

Další zanedbatelnou příčinou životního stylu je nedostatek pohybu. Důvodem je dlouhé dopolední sezení dítěte ve školních lavicích. V odpoledních hodinách děti pokračují v sezení při zájmových aktivitách a při přípravě na vyučování na další den. Večer opět většina dětí tráví čas u televize nebo u počítačů. Jen malá část dětí se kromě povinné školní tělesné výchovy zabývá mimoškolními sportovními činnostmi. Většina obézních dětí se tělesnému cvičení vyhýbá. Příčinou může být jejich neobratnost, která je jednak zdrojem výsměchu ostatních spolužáků, jednak příčinou horší známky z tělesné výchovy [17].

3.5.3 Návykové chování ve vztahu k počítači

V současné době se hovoří stále více o zvyšující se závislosti dětí na počítačových hrách a internetu. Počet hodin strávených u počítačů, na telefonech či tabletech stále narůstá a tím nastávají možná ohrožení dětí, která jsou zřejmá. Jedná se o:

- zanedbávání školy,
- zaostávání v sociálních dovednostech,
- rizika pro zdravý vývoj pohybového systému (zejména v souvislosti s dlouhodobým sezením),
- rizika poškození zraku,
- zanedbávání reálných vztahů pro povrchní kontakty na internetu apod.[16].

Podle Hospodářských novin lze považovat za nemocné děti ty, které stráví hraním na počítačích či tabletech asi čtyři hodiny týdně. Jako prevence závislosti na počítačích slouží:

- Intervenční programy – práce odborníků na adiktologii s žáky základních škol ukázaly, že programy zaměřené na prevenci ve školách fungují a dokážou zpomalit nebo oddálit rizikové chování dětí. Výzkumníci sledovali dva tisíce žáků šestých tříd. Polovina se programů účastnila, polovina ne. Po jejich skončení obě skupiny experti porovnávali.
- Terapie – pokud dítě stráví u počítače přes 40 hodin týdně, zanedbává školu, hygienu či stravování, lze jej považovat za závislé. Těmto dětem pomáhá terapie, kterou se zabývají adiktologové. Jednotlivé případy jsou posuzovány odborníky a následně jsou navržena nejlepší řešení.
- Výuka rodičů – již v mateřských školách jsou učitelky vedeny k podporování komunikace rodičů s dětmi. Rodiče povzbuzují fotkami dětí při hrách a akcích a je kladen důraz na to, že hrát si a povídat s dětmi je nenahraditelné [16].

3.6 Preventivní programy WHO na podporu zdraví, správné výživy a aktivního životního stylu

Školy jsou samy zavázány Rámcovým vzdělávacím programem (RVP), kde se snaží naplňovat aspekt výchovy. K tomuto účelu existuje v České republice řada preventivních programů, které umožňují školám usnadnit splnění jejich úkolu v této oblasti. Vedle programů se nabízejí také preventivní akce, kampaně a výchovné programy, které sice nesplňují charakteristiky ucelených preventivních programů, ale jejich cíle se shodují. Pestrá nabídka preventivních programů školám umožňuje vybrat si takové, které jsou pro ně přínosné v dané chvíli [3].

Aby zapojení školy do preventivního programu plnilo svůj účel a pomohlo zkvalitnit výchovu v dané oblasti, pro kterou byl program vybrán, je nutné, aby si školy uměly mezi programy správně vybrat. U programů, za kterými stojí státní, veřejná či soukromá instituce, je větší pravděpodobnost fungování a účinnost. Je prokázáno, že dlouhodobě programy vykazují větší účinnost [3].

Světová zdravotnická organizace (WHO) zformulovala v roce 1986 na své první konferenci na podporu zdraví v Ottavě Chartu podpory zdraví, kterou následovaly další dokumenty, např. deklarace na podporu zdraví nebo doporučení expertního výboru WHO o podpoře zdraví skrze školy. Na tvorbě preventivních programů se podílí nejen WHO, ale také řada spolupracujících organizací. Příkladem je iniciativa Focusing Resources on Effective School Health (FRESH), která byla představena v roce 2000 v Senegalu. Hlavními partnery WHO při realizaci této iniciativy jsou UNESCO, Světová banka a UNICEF [3].

3.6.1 Health Promoting School (HPS)

Na toto doporučení navázala WHO aktivitou nazvanou Global School Health Initiative s cílem zlepšit celkový zdravotní stav veřejnosti prostřednictvím působení na školní komunitu, kterými jsou žáci, studenti a učitelé a také na vnější prostředí – rodina a společenství, v němž se děti pohybují. Pro tento účel byl vytvořen preventivní intervenční program nazvaný Health Promoting School, v České republice známý jako Škola podporující zdraví [3].

Jeho hlavním cílem je zapojit co nejvíce škol a vytvořit tak síť spolupracujících subjektů, které by měly mít schopnost vytvořit stálé a vyvážené školní prostředí pro zdravý život, práci a vzdělávání [3].

3.6.2 Nutrition-Friendly School Initiative (NFSI)

Mezi nejnovější intervenční programy WHO patří program nazvaný Nutrition-Friendly Schools Initiative (NFSI), který se zaměřuje na rozvoj zdravého školního prostředí a klade důraz zejména na správnou výživu a zdravý životní styl [3].

Hlavním cílem NFSI je vytvořit rámec a možnosti pro další preventivní programy, projekty a kampaně a pokud možno také v návaznosti na stávající programy, zejména HPS, zlepšit školní prostředí s ohledem na zdravý vývoj dětí. Důležitým úkolem je také významně zlepšit výchovu ke zdraví s důrazem na nutriční vzdělávání tak, aby děti získaly během školní docházky schopnosti samostatného rozhodování, vědomí osobní zodpovědnosti za vlastní zdraví a klíčové kompetence v oblasti zdraví, správné výživy a zdravého životního stylu [3].

Dalším cílem programu NFSI je vytvořit prostor pro spolupráci s klíčovými partnery (stakeholders), a to nejen s rodiči, ale i se širší rodinou, zřizovateli škol a s odborníky z oborů zabývajících se zdravím a správnou výživou [3].

V neposlední řadě je důležitým cílem umožnit školám akreditovat se jako Škola zdravé výživy. Tato akreditace má sloužit k tomu, aby rodiče vybírající školu pro své děti měli možnost zhodnotit cíle a priority jednotlivých škol v této oblasti [3].

3.7 Instituce pro trávení volného času

3.7.1 Neziskové organizace

Za neziskovou organizaci lze považovat tu, která je založena za jiným účelem, než je dosažení zisku. Neziskové organizace se dělí na státní a nestátní.

Státní (vládní, veřejné) neziskové organizace se podílejí především na realizaci výkonu veřejné správy. Patří sem zejména příspěvkové organizace, které nejsou založeny k účelu podnikání a k produkci zisku, který by mohl být rozdělen mezi jednotlivé členy organizace [13].

Nestátní (nevládní, občanské, soukromé) neziskové organizace (dále jen „NNO“) jsou založeny na principu sdružování osob spolupracujících v daném prostoru, jenž vytváří různé typy soukromých neziskových organizací, jejichž hlavním cílem je vzájemně spolupracovat v dané oblasti zájmu [13].

Neziskové organizace, které pracují s dětmi a mládeží jsou příspěvkové organizace dětí a mládeže a občanská sdružení. Příspěvkové organizace mohou být založeny státem dle zákona č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech nebo mohou být zřizované územními samosprávnými celky dle zákona č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, zákona č. 129/2000 Sb., o krajích a zákona č. 128/2000 Sb., o obcích. Způsoby financování, jiné organizační záležitosti a úpravy požadavků na kvalifikaci pedagogických i nepedagogických pracovníků upravují ministerstva ČR [13].

Sdružení vzniká registrací u ministerstva vnitra a mohou jej zakládat fyzické i právnické osoby. Návrh na registraci podávají nejméně tři osoby, kdy alespoň jedna z nich musí být starší 18 let. MŠMT poskytuje vypsání dotované programy na podporu nestátních neziskových organizací, které mají za cíl:

- podporovat rozvoj v oblasti práce s dětmi a mládeží,
- podporovat vytváření nabídky aktivit pro volný čas dětí a mládeže zajišťované NNO,
- podporovat mimoškolní aktivity,
- podporovat mobilitu a mezinárodní spolupráci mládeže,
- zvýšení odbornosti pracovníků NNO.

Také ministerstvo vnitra a orgány veřejné správy vypisují programy na podporu činnosti s dětmi a mládeží. Prostředky jsou přidělovány granty a jsou účelově vázány na daný program [26].

Důležitým a nenahraditelným orgánem v nabídce volnočasových aktivit je daná obec se samostatnou působností, které zákon o sociálně-právní ochraně dětí ukládá vytvářet předpoklady pro kulturní, sportovní a jinou zájmovou a vzdělávací činnost dětí a mládeže. Povinností obce je sledovat využití volného času dětí, nabízet programy pro využití volného času a spolupracovat se školami a dalšími subjekty [12].

3.7.2 Ziskové organizace

Subjekty působící na trhu, které nabízejí dětské volnočasové aktivity, jsou komerčního základu a zřizovány jsou na základě živnosti. Subjekty, starající se o náplň volného času dětí a mládeže mohou být dětské herny, internetové kavárny, mateřská centra apod., které na základě komerce nabízejí různé aktivity, ale nesnaží se o výchovné působení. Tyto subjekty mohou být založeny jednak na základě živnosti „Mimoškolní výchova a vzdělání“, nebo živnosti „Poskytování služeb pro rodinu a domácnost“ [12].

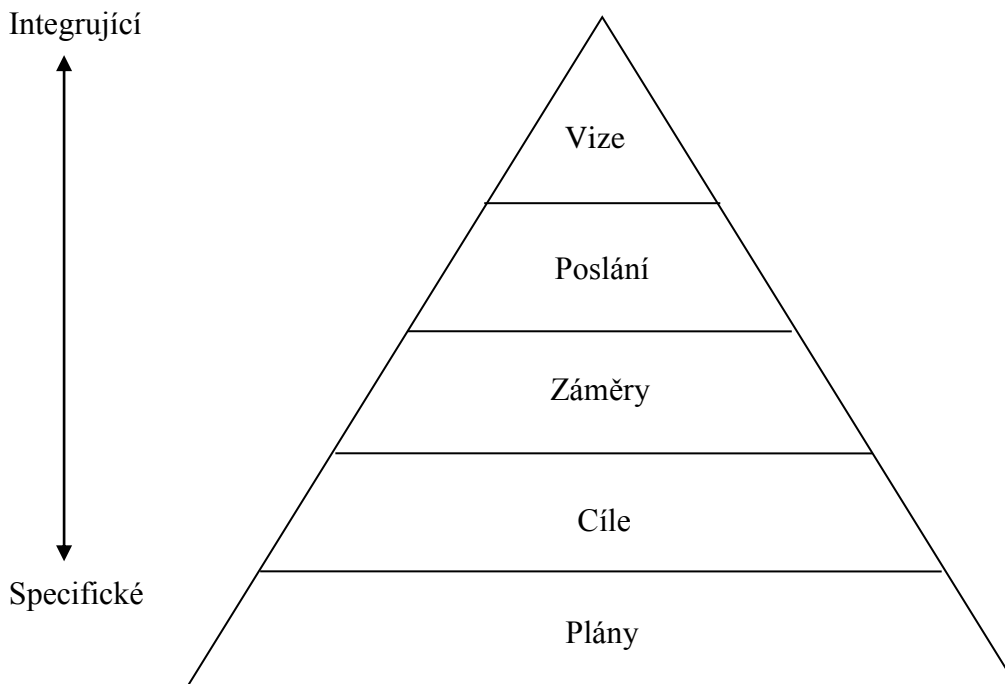
Pro poskytování péče o děti na základě živnosti, je důležité splnit požadavky vyhlášky č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mládeže, která byla novelizována vyhláškou č. 343/2009 Sb. Tyto podmínky neplatí u živnosti „Poskytování služeb pro rodinu a domácnost“, kde nejsou vyžadovány hygienické podmínky a podnikající osoba nemusí splňovat kvalifikační požadavky [13].

Široká veřejnost se stále více zapojuje do mimoškolních aktivit dětí a mládeže, kdy jsou vybudována dětská herní centra a kouty. Děti tak mohou v těchto zařízeních společně s rodiči uskutečňovat své volnočasové aktivity a zároveň tyto herní prostory plní úlohu mimoškolního vzdělávání. Význam herních center napomáhá dětem i dospívajícím k rozvoji pohybových předpokladů, sociálních vztahů, je kompenzován stres, děti se učí využívat účelně čas a obohacuje se jejich emocionální život [13].

3.7.3 Poslání institucí

Velmi podstatnou integrální součástí strategického zaměření institucí je poslání. Poslání vymezuje účel a smysl, kvůli kterému instituce existuje. V obecné rovině se jedná o vizi a misi dané instituce a v konkrétnějším vyjádření je to pak záměr a cíl. Všechny tyto složky strategického zaměření jsou hierarchicky uspořádané [18].

Schéma 3: Strategické zaměření institucí



Zdroj: [18]

Vize vyjadřuje to, čím by instituce měla být; je zaměřena do budoucnosti, představuje aspirace, aniž by blíže specifikovala způsob naplnění těchto aspirací. Obvykle vize představují mentální představy manažerů o budoucnosti, které jsou těžko uchopitelné, efemérní, ale přesto inspirativní [18].

Mise (poslání) je zformulovaná vize. Verbalizace vize vede k jejím konkrétním odpovědím na otázky typu:

- Jaký je důvod naší existence? Jaký je základní smysl našeho bytí?
- Jaké závazky máme vůči zájmovým skupinám?
- Co je jedinečného na naší instituci? Čím je výjimečná? Apod. [18].

Dalším krokem ke konkretizaci vize jsou záměry. Záměry zahrnují finanční i nefinanční zájmy různých zájmových skupin, umožňují a podporují zdůvodněné kompromisy, jsou motivující a dosažitelné a jsou napříč funkcionálními oblastmi [18].

Cíle představují operativní vymezení záměrů. Konkretizují relativně obecně vymezené závěry a definují přesně to, čeho musí být dosaženo, aby záměry byly realizovány [18].

Plány určují konkrétní popis postupů při naplnění cílů, včetně způsobů, termínů, osobní zodpovědnosti, alokace zdrojů apod. [18].

3.7.4 Institucionální analýza podle B. Malinowského

Základní soubor předpokladů každé kultury je vytvářen uspokojováním biologických a základních potřeb člověka. Podstatné je řešit řadu problémů jako je lidská výživa, reprodukce a hygienické potřeby. Tyto problémy člověk řeší vytvořením nového, sekundárního nebo umělého prostředí. Toto prostředí nese prvky své vlastní kultury a je třeba, aby bylo neustále reprodukováno, udržováno a řízeno. Kulturní výtvoři znamenají, že se objevují nové potřeby a lidské chování je podrobno novým determinantám. Je třeba nezapomenout na pořádek a zákony, protože kooperace je základem všech kulturních možností. Podle B. Malinowského se určité formy ekonomické organizace nacházejí i v těch nejprimitivnějších kulturách a nejlepšího popisu dané kultury lze dosáhnout rozbořením institucí, jenž se v kultuře nacházejí, a tato kultura je jimi organizována [9].

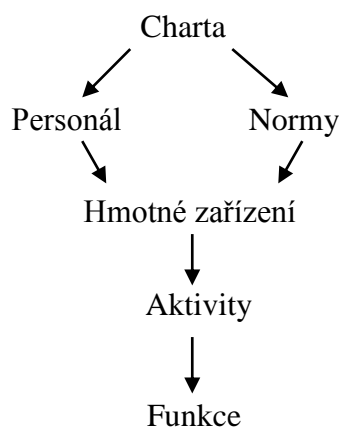
B. Malinowski popisuje funkci jako „*uspokojení potřeby aktivitou, při které lidské bytosti spolupracují, používají nástrojů a spotřebovávají zboží*“ [9, s. 53].

Funkcionální analýzy definuje formy a významy jak obvyklých, tak nových objevů a ideí. Aby byla provedena analýza instituce, je třeba stanovit důležité klíčové prvky, kterými jsou: charta, personál, normy, hmotné zařízení, aktivity a funkce.

Charta je „*myšlenka instituce, udržovaná jejími členy a vymezená společností. Funkce je úloha této instituce v rámci úplné kulturní soustavy, kterou sociolog provádějící výzkum vymezil v primitivní nebo vyvinuté kultuře*“ [9, s. 53]. Charta každé instituce se jeví jako určitý soubor hodnot, kvůli kterým se lidé sblíží a do dané instituce přicházejí. Personál lze definovat „*skupinou organizovanou na základě určitých zásad autority, dělby funkcí a rozdělení výsad a povinností*“ [9, s. 57]. Pravidla a normy tvoří technické dovednosti, právní aspekty, mravní příkazy, apod. Pravidla i personál určité instituce vycházejí z charty a jsou na ní závislé. Nezbytnou součástí každé organizace jsou hmotné předpoklady, pod které spadá vybavení majetku, okolní prostředí, nástroje, finanční prostředky aj. Existence instituce by byla bez těchto předpokladů nemožná. Aktivity spadají pod činnosti dané organizace, pro které by organizace vznikla. Rozdíl mezi

aktivitou a pravidlem je podstatný. Aktivita je velmi závislá na síle a poctivosti členů organizace. Pravidla znázorňují ideál výkonu, avšak nemusí být ve skutečnosti naplněna. Aktivity jsou charakteristické pro konkrétní chování, zatímco pravidla jsou v předpisech a nařízeních [9].

Schéma 4 Základní prvky funkcionální analýzy institucí podle B. Malinowského



Zdroj: [9]

4 Praktická část

Tato část diplomové práce se zabývá výzkumným šetřením vybrané instituce, tj. Základní školy v Litvínově – Hamru (dále jen „ZŠ“) a v návaznosti na teoretický výklad je zde popsáno a analyzováno stravování žáků a jejich pohybové aktivity ve školním prostředí.

Na základě institucionální analýzy je cílem zhodnotit ZŠ, jednak z hlediska dodržování zásad zdravého životního stylu a zároveň z hlediska finančního. Primárním podkladem pro zpracování praktické části byly rozhovory s personálem ZŠ, týkající se stravovacích návyků a pohybových aktivit dětí.

4.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je především zhodnotit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání. Dalším cílem je posuzování sportovních aktivit a stravovacích možností, které jsou v nabídce ZŠ. Z výzkumu následně vyplývají nedostatky, které jsou poté charakterizovány a pro tato zjištění jsou navržena doporučení k jejich zlepšení.

4.2 Metoda výzkumu

Pro výzkumnou část je formulována hypotéza, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu. Výzkumná část charakterizuje sportovní aktivity a možnosti stravování dané instituce, která byla pro tuto práci zvolena.

Stěžejní částí je analýza školní jídelny, která je strukturována dle funkcionální analýzy dle polského antropologa Bronislawa Kaspera Malinowského a pro kterou bylo poskytnuto dostatečné množství podkladů pro její zpracování. V této části je jako první popsána charta, která staví lidi do pozice členů instituce. Další bod se zabývá personálem, který má povinnost starat se o školní jídelnu. Důležitou součástí analýzy jsou normy, zásady a směrnice, kterými se personál dané instituce řídí. Dále je popsáno hmotné zařízení školní jídelny, které analýza taktéž považuje za důležitou součást každé instituce.

Navazující kapitoly obsahují charakteristiku strážníků, ekonomické aspekty, provoz jídelny a nabídku pokrmů. Analýza získaných dat je vypracována na základě pozorování v terénu, dotazování a osobních rozhovorů s personálem a žáky ZŠ.

4.3 Charakteristika ZŠ Litvínov – Hamr

Budova ZŠ otevřena v roce 1959 se nachází v příjemném a poklidném prostředí v blízkosti lesa v okrajové části města Litvínov - Hamr. Jedná se o menší rodinnou školu, kde se většina žáků, rodičů a zaměstnanců znají osobně a mají k sobě blízký vztah. V roce 2015 navštěvovalo školu 280 žáků. Škola poskytuje svým žákům kvalitní a odborné vzdělání v příjemné atmosféře. Výuka zde probíhá dle školního vzdělávacího programu „Škola hravě a zdravě“.

Pod ZŠ se nachází budova Střední odborné školy Litvínov – Hamr (dále jen „SOŠ“), která nabízí maturitní, učební a nástavbové obory. SOŠ je po celou svou historii od roku 1962 spojena s výukou tradičních krušnohorských řemesel a služeb. ZŠ a SOŠ mají společnou chodbou propojené dvě tělocvičny, které využívají během výuky tělesné výchovy.

4.3.1 Historie ZŠ Litvínov – Hamr

V roce 1953 se začala stavět budova ZŠ a předpokládalo se, že bude v brzké době otevřena. Trvalo však šest let, než se tak stalo. Vyskytovaly se stále nové potíže, které ukončení stavby oddalovaly. Dne 30. srpna 1959 proběhlo slavnostní otevření školní budovy, kterého se zúčastnila i Česká televize natáčením. Slavnosti se zúčastnilo mnoho pozvaných hostů, obyvatel Hamru a dětí – budoucích žáků [33].

4.3.2 Zaměření ZŠ Litvínov – Hamr

Od školního roku 2007 – 2008 probíhá na ZŠ výuka podle školního vzdělávacího programu (dál jen „ŠVP“) „Škola hravě a zdravě“. Posláním školy je vychovat slušné, vzdělané a zdravé občany připravené pro život v dnešní proměnlivé realitě světa za pomoci

her, projektového vyučování, formou besed, exkurzí, výuky v přírodě, výletů, návštěv divadel a kin, plaveckého bazénu, školy v přírodě aj.

Na základní škole byla splněna kritéria otevřené vzájemné komunikace a za vstřícnost a spolupráci s rodiči získala značku „Rodiče vítáni“. Škola i nadále usiluje o zlepšování vztahů mezi učiteli, dětmi a rodiči tak, aby školu považovali za „svou“ a měli zájem ji nadále podporovat. Žáci se mohou podílet na chodu školy, účastnit se přípravy a realizace školních akcí. Oceňuje se jejich iniciativa a otevírá se pro ně prostor k podílení se na veřejném životě školy.

4.3.3 Školní vzdělávací program „Škola hravě a zdravě“

Cíl ŠVP „Škola hravě a zdravě“ vystihuje metody a formy práce, kterými chce ZŠ dosáhnout kvalitního základního vzdělání, zaměřeného na utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků. Jedním ze zaměření školy v rámci ŠVP je „Člověk a zdraví, zdravý životní styl“, na základě kterého ZŠ podporuje žáky ve sportovní výchově a zúčastňuje se ve velké míře různých sportovních soutěží mezi školami Litvínova a okolí. Cílem tohoto zaměření je vést žáky ke zdravému životnímu stylu. Formou zájmových útvarů ZŠ podporuje u žáků další rozvíjení pohybových dovedností, kultivovanost projevu a harmonický rozvoj osobnosti.

4.4 Sportovní aktivity ZŠ Litvínov – Hamr

Základní škola své žáky aktivně zapojuje do školních i mimoškolních sportovních aktivit. „Naše škola pořádá ve sportovních aktivitách celoroční soutěže, z nichž některé jsou podporovány MŠMT a jsou na úrovni okresu. Jedná se spíše o přátelské turnaje mezi školami. Máme sestavený rozpis těchto soutěží, kde připadají 1 – 2 turnaje na měsíc (viz. příloha č. 7). Dále provozujeme nabídku sportovních kroužků, kterými jsou tanečky (1. stupeň), taneční (1. a 2. stupeň), břišní tance (1. stupeň) a volejbal (2. stupeň).“¹

¹ Osobní rozhovor s učitelkou tělesné výchovy Mgr. Ing. Hanou Hakalovou

4.4.1 Tělesná výchova

Hlavním cílem tohoto předmětu je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působícího na zdravotní stav a harmonický rozvoj dítěte.

Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Tělesná výchova také plní funkci vlastní pravidelné seberealizace v oblíbeném sportu žáka. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při rizikových situacích i při mimořádných událostech.

ZŠ se dělí o provoz dvou tělocvičen se Střední odbornou školou Litvínov – Hamr, které využívá ke sportovním školním i mimoškolním aktivitám. Obě tělocvičny mají rozměry 24mx12m a disponují veškerým vybavením, která jsou pro tělocvičny typická (viz. příloha č. 2). Tělesná výchova je realizována v 1. a 5. ročníku po 2 hodinách týdně, dle rámcově vzdělávacího programu (RVP) a vychází ze vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“.

Po celý rok podstupuje tělocvikářka Mgr. Ing. Hana Hakalová s dětmi různé cviky, kde s nimi rozvíjí především rychlost, obratnost, vytrvalost, ohebnost a sílu. Od jara na podzim vykonávají děti atletiku a míčové hry, kde se zabývají vytrvalostí a rychlostí a v zimě se jedná o gymnastiku, míčové hry a plavání, kde je rozvíjena jejich obratnost a síla.

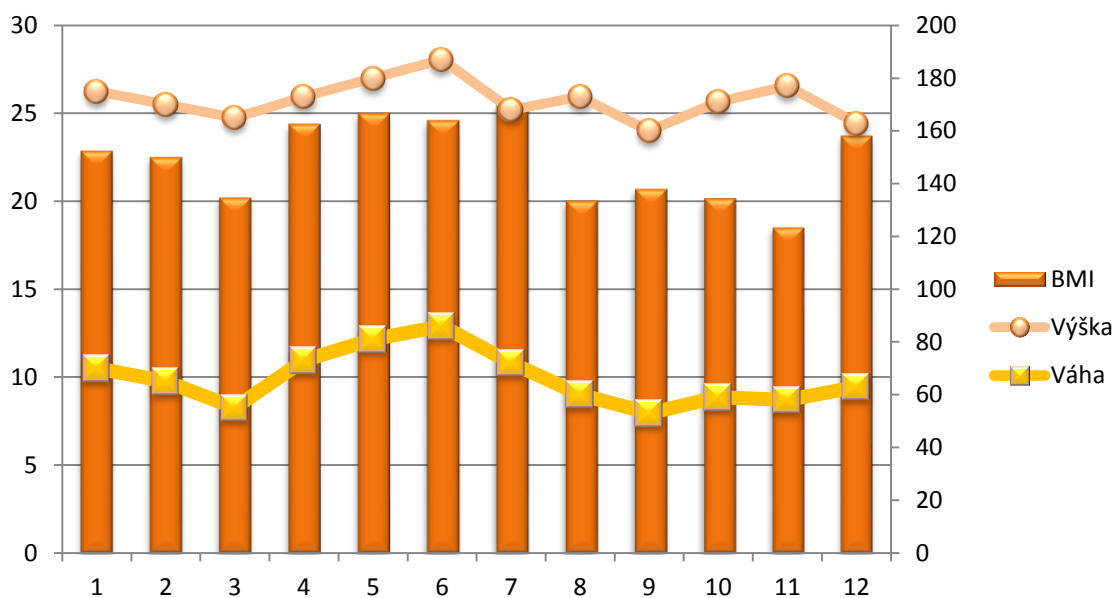
Tabulka 3: Hodnoty BMI žáků třídy IX. A

Třída IX. A				BMI	
Chlapci		Dívky		Chlapci	Dívky
Výška (cm)	Váha (kg)	Výška (cm)	Váha (kg)		
175	70	175	50	22,86	16,32
170	65	153	47	22,49	20,07
165	55	160	65	20,20	25,39
173	73	173	53	24,39	17,70
180	81	162	55	25,00	20,95
187	86	167	50	24,59	17,93
168	72	173	80	25,51	26,72
173	60	175	75	20,04	24,48
160	53	158	49	20,70	19,63
171	59	163	59	20,17	22,21
177	58	170	58	18,51	20,06
163	63	171	73	23,71	24,96
		159	45		17,79
		173	70		23,39

Zdroj: interní zdroje, vlastní zpracování

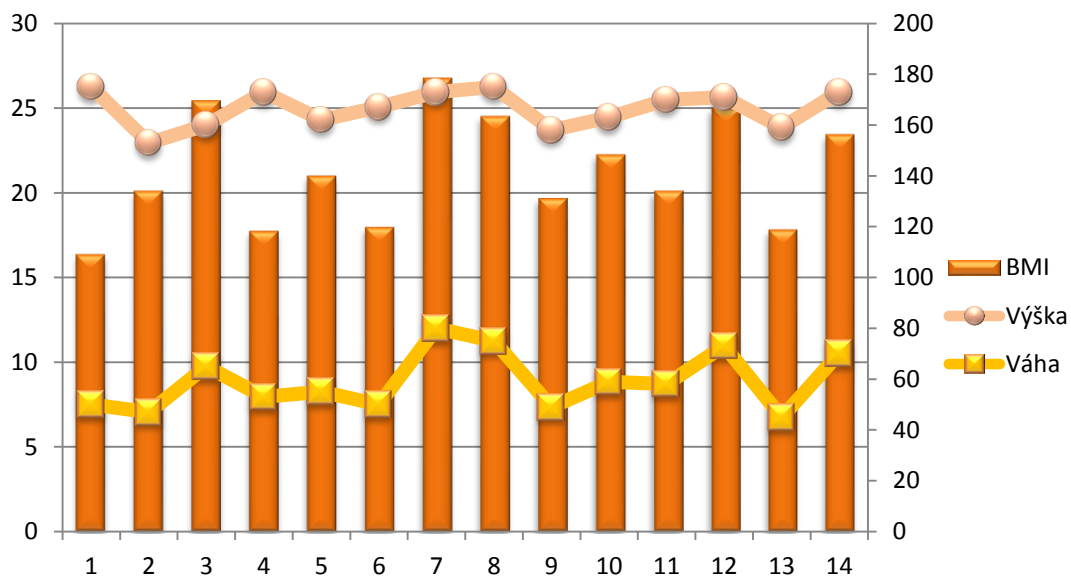
Třída IX. A má celkem 26 žáků, z toho 12 chlapců a 14 dívek. Z 12 chlapců má 10 chlapců BMI v rozmezí od 18,5 do 24,9, což znamená, že se nacházejí v normě. Ostatní 2 chlapci se nacházejí se svým BMI v kategorii od 25 do 29,9, tedy v nadváze. Ze 14 dívek mají 4 dívky BMI pod 18,5, tedy mají podváhu. Dalších 8 dívek má BMI od 18,5 do 24,9, kdy se nacházejí v normě a ostatní 2 dívky mají nadváhu, jelikož jejich BMI je v rozmezí od 25 do 29,9. Rozdíly BMI chlapců a dívek z IX. A lze vidět na grafu 2 a 3.

Graf 2: Grafické znázornění hodnot BMI chlapců IX. A



Zdroj: interní zdroje, vlastní zpracování

Graf 3: Grafické znázornění hodnot BMI dívek IX. A



Zdroj: interní zdroje, vlastní zpracování

4.4.2 Zapojování žáků k pohybovým aktivitám během vyučování

Děti jsou k pohybovým aktivitám během vyučování zapojovány především na 1. stupni, jelikož je velmi obtížné udržet jejich pozornost během vyučování. Ve vyučovacích hodinách se provádějí jednoduché průpravné cviky, dechová cvičení, procvičování jemné a hrubé motoriky a relaxační chvilky, které trvají zhruba 10 minut. V každé třídě se na 1. stupni nacházejí koberce, kde se dané cviky provádějí.

Na 2. stupni je pohybové aktivity poměrně méně, jelikož je zde kladen větší důraz MŠMT na znalosti žáků. Např. ve vyučovací hodině matematiky žáci vykonávají „běhací cvičení“ kdy jsou po třídě vyvěšeny zlomky, žáci musejí vyhledat jejich dvojice a následně si je musejí zapamatovat. Žáci tak vykonávají sportovní aktivity a zároveň cvičí paměť.

4.4.3 Možnosti využití pohybu o přestávkách

Budova ZŠ má 3 patra, přičemž každé patro disponuje hracími koutky, které žáci mohou využít k různým aktivitám. Mají zde možnost využívat o přestávkách pingpongové stoly či stolní fotbálky (viz příloha č. 3 – 4). V každém patře je součástí kamenné podlahy skákací panák, který žáci velice rádi využívají (viz příloha č. 5). Dále se v každém poschodí nachází prostorná a pohodlná pohovka, kterou žáci mohou během přestávky využít k relaxaci (viz příloha č. 6).

4.4.4 Program „Hravě žij zdravě“

Soutěže se zúčastnila třída V. B. Základní program této soutěže je strukturován na 4 týdny. Každý týden je soutěžním třídám zpřístupněna nová lekce v podobě hry, která umožňuje dětem plnit zábavné úkoly vztahující se k tématu daného týdne.

Cílem soutěže je pracovat na změně stravovacích návyků s důrazem na správnou skladbu jídelníčku a správný jídelní režim. Kurz sleduje mimo jiné i pohybovou aktivitu dětí a snaží se motivovat je ke snížení času tráveného sledováním televize nebo hraní počítačových her [31].

4.4.5 Program „Sapere – vědět, jak žít“

Této soutěže se zúčastnili žáci tříd IX. A, IX. B a IX. C. Soutěž je organizována dle pravidel Evropské charty SAPERE založené královským nařízením Belgie z roku 2005 [30].

Této soutěže se zúčastnili žáci tříd IX. A, IX. B a IX. C. Cílem této soutěže je neformálním způsobem vzbudit a rozvíjet u žáků základních a středních škol zájem o zdravý životní styl, včetně zdravé výživy. Soutěž je základní součástí prevence žáků a dospělých proti obezitě, poruchám příjmu potravy apod. Soutěž se zároveň snaží rozšířit praktické a teoretické znalosti a vědomosti žáků v oblasti zdravého životního stylu vč. zdravé výživy. Nepostradatelnou součástí soutěže je vzájemná spolupráce učitelů, předávání si zkušeností ohledně zdravého životního stylu vč. zdravé výživy a zdravého stravování žáků a dospělých.

4.4.6 Program „OVOV“ (Odznak Všestrannosti Olympijských Vítězů)

Celorepubliková soutěž byla založena olympijskými šampiony v desetiboji, Robertem Změlíkem a Romanem Šebrle s cílem motivovat děti ke sportu na základě vlastní zkušenosti. Ve školním věku zažili odznak zdatnosti a to je vedlo nejen k desetiboji, ale i ke konceptu sbírání odznaků a zlepšování se. „*Když se člověk zlepšuje, motivuje ho to a tak má chuť sportovat.*“ [22].

Školáci plní v rámci OVOV devět disciplín a k tomu jednu ze tří volitelných. Dle výkonů mohou žáci získat bronzové, stříbrné zlaté či diamantové odznaky. Ti nejnadanější mladí sportovci se přes školní a krajská kola mohou probíjet až do republikového finále, kde mohou zažít neopakovatelnou atmosféru velké sportovní akce a setkají se s desítkami olympioniků a sportovních osobností. Disciplíny se mohou účastnit také dospělí, např. učitelé [22].

Do této soutěže je zapojena celá ZŠ a to z důvodu zjištěných nedostatků v některých třídách, co se týká špatné obratnosti v tělesné výchově. V této soutěži je kladen důraz především na obratnost, sílu, rychlost a vytrvalost – to, co dítě potřebuje. Tato soutěž má velké úspěchy. Během celého školního roku děti plní disciplíny a na konci školního roku (v květnu) jejich opravy. Všechny výsledky se posílají do Prahy, kde na základě dokumentace zašlou ZŠ získané odznaky – medaile a ti nejlepší jsou zapisováni do

tabulky, ze které 20 dětí z každé věkové kategorie postupují do republikového finále. Do republikového finále se může postoupit dále přes okresní a následně krajské kolo (z krajského kola postupuje pouze první umístěný). Loni měla ZŠ 3 děti, které byly náhradníky, což je do druhého místa pod čarou postupujících na republikové finále (viz. příloha č. 8).

➤ **Celkové hodnocení z roku 2015 – okresní kolo**

- žáci ZŠ se i přes silnou konkurenci probojovali mezi ty nejlepší a odvezli si 8 medailí
- zlato získali Filip Šenkyřík ze IV. A, Patricie Prantová ze VI. A a Tereza Lišková ze VII.B
- stříbro si odvezl Pavel Pagač ze IV. B a Saša Letilová ze VI. A
- bronz získala Lucie Vrbová a Vojtěch Ševčík, oba z V. A, Sára Záběhlická ze VII. A

Obrázek 2: Výsledky soutěže OVOV ZŠ



Zdroj: vlastní zpracování

4.5 Stravovací možnosti ZŠ Litvínov – Hamr

Žáci mají na výběr hned z několika možností, jak se během dne ve škole stravovat. Navštěvovat mohou kantýnu, která se nachází u vchodu ZŠ, dále je škola zapojena do projektů „Ovoce do škol“ a „Mléko do škol“, které jsou dotované Evropskou unií a v neposlední řadě mají možnost navštěvovat školní jídelnu, která se nachází v budově naproti ZŠ. Školní jídelně se následně věnuje kapitola 4.6, kde je podrobena analýze podle B. Malinowského.

4.5.1 Kantýna

Sortiment potravin ve školní kantýně nevyhovuje pravidlům zdravé výživy a je velmi skromný. Nabízeno je zde čerstvé sladké pečivo, oplatky, slazené nápoje, žvýkačky, obložené chlebíčky z velkovýroby a dotovaná mléka KRAVÍK.

Ceny zboží, kromě mlék KRAVÍK, jsou větší nežli v obchodech, přesto žáci nejsou odrazeni a v kantýně nakupují téměř denně.

4.5.2 Projekt „Mléko do škol“

ZŠ je zapojena od roku 2011 do programu „Mléko do škol“, kde hlavním dodavatelem mléčných výrobků je mlékárna Hlinsko, a. s.

V nabídce dotovaných mléčných výrobků jsou nabízena ochucená mléka s názvem KRAVÍK s příchutí jahody, vanilky, banánu, čokolády a maliny a mléka bez příchutí. Všechny tyto výrobky mají tučnost 1,5 %, jsou ošetřeny tak, aby bylo možné dlouhodobé skladování při teplotách do 24 °C, a jsou baleny do 250 ml krabiček s brčkem [21].

Mléko KRAVÍK je dostupné pro celou školu. Ceny jsou výrazně nižší než v obchodě. Cena neochuceného mléka je 4,- Kč a cena ochuceného mléka je 5,- Kč. Je zde také možnost zakoupit ovocný jogurt v hodnotě 4,- Kč. Každý žák má právo denně na odběr jednoho dotovaného mléčného výrobku.

Tabulka 4: Nabízené dotované výrobky

Název produktu	Dotovaná cena	Plná cena
Ochucené mléko KRAVÍK, 250 ml	5,00 Kč	12,00 Kč
Neochucené mléko KRAVÍK, 250 ml	4,00 Kč	14,00 Kč
Ovocný jogurt Jogobella, 150 g	4,00 Kč	13,00 Kč

Zdroj: vlastní zpracování

4.5.3 Projekt „Ovoce do škol“

Dle nařízení vlády č. 478/2009 Sb. byl schválen program Evropské unie a České republiky „Ovoce do škol“, do kterého je ZŠ přihlášena od roku 2009. Na čerstvé ovoce a zeleninu mají nárok zcela zdarma všichni žáci 1. až 5. ročníků. Cílem tohoto projektu je zvýšit u dětí oblibu ovoce a zeleniny, přispět ke změně jejich stravovacích návyků, bojovat proti obezitě, a tak zlepšit zdravotní stav mladé populace. Dalším efektem by mělo být celkové zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny [28].

Dodavatelem jsou Tereziny lázně Dubí a zdarma dodávají ovoce pro žáky 1. stupně minimálně 1x v měsíci. Pověřená osoba, tj. vedoucí jídelny přebírá ovoce od dodavatele a předává jej třídním učitelům 1. stupně, kteří si od ní ovoce převezmou a dohlédnou na omytí ovoce před konzumací.

4.6 Analýza školní jídelny ZŠ Litvínov – Hamr

Stravování na ZŠ je provozováno ve školní jídelně. Školní jídelna je samostatná budova a žáci do ní vstupují ze dvora, přičemž musejí nejdříve vyjít ze školy ven a poté ujít pár metrů, aby se dostali do budovy školní jídelny. Žáci se do jídelny chodí stravovat etapově, což zajišťuje efektivní a rychlý výdej oběda a děti tak nemusí podstupovat čekání ve frontách.

- Školní jídelna je v provozu v pracovní dny:
- Výdej obědů Mateřská škola Jeřábinka: od 10.35 hod – do 11.00 hod. do vlastních gastro nádob,
- Výdej obědů jako doplňková činnost: od 11.00 hod. – do 11.30 hod. do vlastních nádob,
- Výdej obědů pro žáky a zaměstnance ZŠ Litvínov – Hamr a SOŠ Litvínov – Hamr: od 11.30 hod. – do 13.40 hod.,
- V případě nemoci žáka je možné vydat jídlo do nosičů na jídlo pouze první den nemoci v době do 11,30 hod.

Strávníci mají na výběr pouze z jednoho chodu. Cena oběda, mimo hlavní chod zahrnuje polévku, nápoj a dle finančních možností mají strávníci k dispozici dezert či ovoce. Záleží na vedoucí školní jídelny, jak v daný měsíc hospodaří. Školní jídelna je schopna denně připravit maximálně 300 obědů. Obědy jsou vydávány na základě přihlášení a zaplacení a to prostřednictvím kartiček, pomocí kterých strávníci jídlo obdrží. Kartičky se prodávají v hodnotě 35,- Kč a slouží kuchařkám k evidenci, aby věděly, zda má strávník oběd zaplacený.

4.6.1 Charta

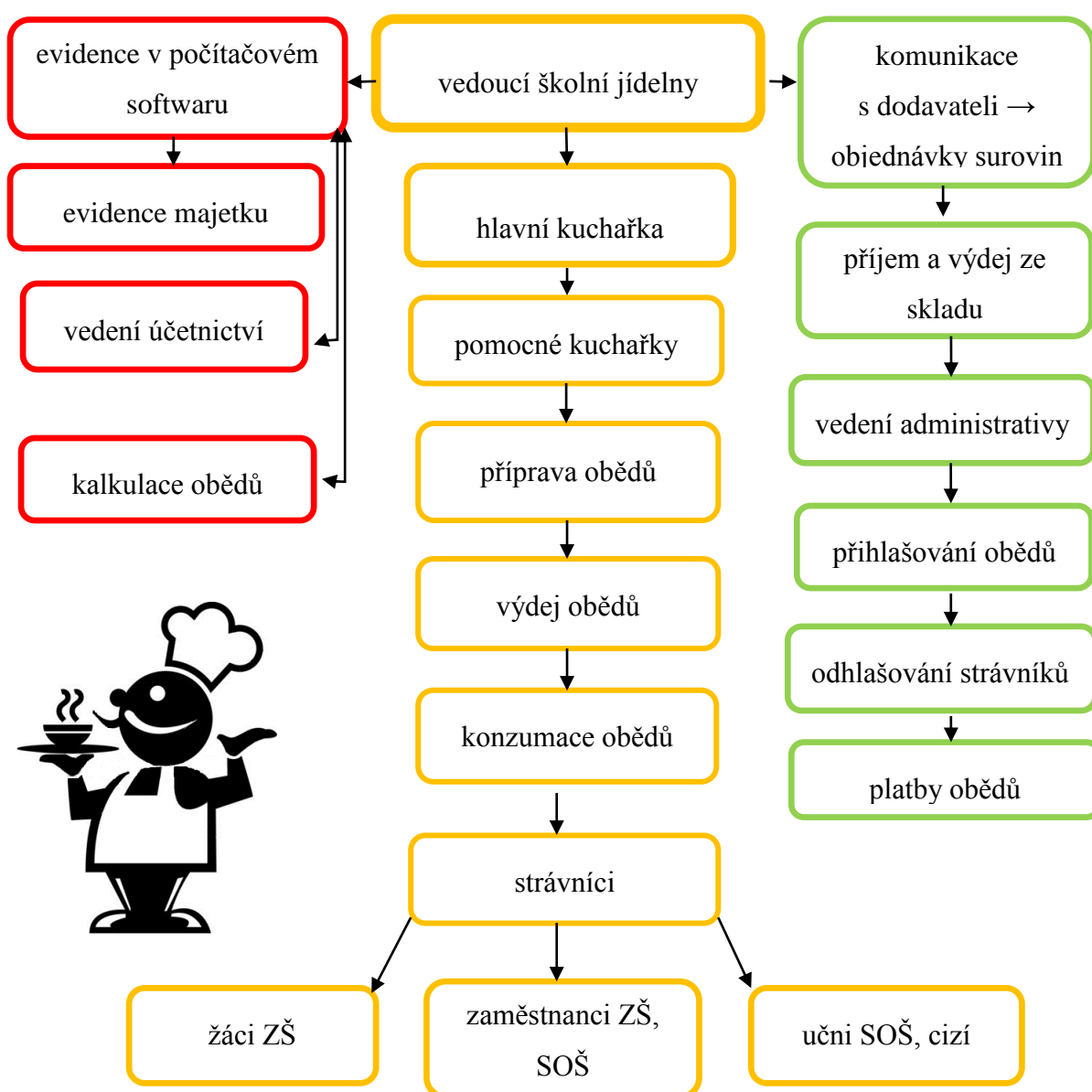
Posláním školní jídelny je nabídnout strávníkům kvalitní a zdravé pokrmy, které jsou v rámci možností školní jídelny. Další činností školní jídelny je výchova ke zdravému životnímu stylu. Personál se snaží učit děti, jak se správně stravovat a aby se tak stravovaly v dalších letech.

4.6.2 Personál

Hlavní činnosti spojené se školní jídelnou zajišťuje vedoucí školní jídelny, paní Jana Dohnalová. Tuto pracovní činnost vykonává již 12 let a to řádně a svědomitě. Vedoucí školní jídelny má k dispozici počítačový software, který využívá pro plynulý chod celé školní jídelny. V současné době není nikdo schopen z personálu ZŠ zastoupit vedoucí školní jídelny, z důvodu chybějící kvalifikace v tomto odvětví.

Na ZŠ jsou zaměstnány 4 kuchařky na plný úvazek a to od pondělí do pátku v denním rozsahu 8 hodin. V kuchyni působí jedna hlavní kuchařka, která je přímo podřízena vedoucí školní jídelny. Ostatní 3 kuchařky jsou pomocné, které vykonávají např. mytí veškerého nádobí, uklízení kuchyně, čištění, loupání a strouhání surovin nebo vaření těstovin. Dle slov paní Dohnalové jsou všechny kuchařky plně vytíženy a v případě nepřítomnosti jedné z nich by v kuchyni mohl nastat provozní problém. Ve školní jídelně také pravidelně působí uklízečka a to v době před podáváním obědů a po skončení provozu školní jídelny.

Schéma 5: Organizační struktura jídelny



Zdroj: interní zdroje, vlastní zpracování

Pedagogické hledisko

Dohled nad žáky ve školní jídelně ZŠ zajišťují zaměstnanci (pedagogičtí pracovníci školy, případně jiní zaměstnanci školy). Dohled nad žáky SOŠ, kteří se taktéž v jídelně stravují, je zajištěn smluvně. Rozvrh dohledu je vyvěšen v jídelně na nástěnce. Dohlížející pracovníci mají povinnost vydávat pokyny k zajištění kázně žáků, hygienických a kulturních stravovacích návyků.

Dohlížející pracovníci sledují zejména reakce strávnicků na množství a kvalitu jídla (teplota, chuť, vzhled, množství soli a koření). V případě pochybností mohou strávnicki své připomínky zapsat do provozní knihy, která je k těmto účelům ve stravovacím zařízení vedena. Dále pracovníci sledují způsob výdeje stravy, dodržování hygienických pravidel, dodržování jídelníčku, sledují čistotu vydávaného nádobí, příborů a táců a regulují osvětlení a větrání.

4.6.3 Normy, zásady, směrnice

Školní stravování je v České republice řízeno legislativou. Platí zde několik právních předpisů, které jsou ve školním stravování velice důležité, používají se v něm nejčastěji a jsou zásadní z pohledu rodičů, jejich práv a povinností.

- **Školský zákon č. 561/2004 Sb.** – školní jídelna je obvykle součástí školy a proto se musí řídit školským zákonem. V případě jídelny jako součásti školy plní většinu předepsaných povinností předepsaných školským zákonem vedení školy. Jestliže by se jednalo o jídelnu jako samostatný subjekt, musí se její ředitel řídit školským zákonem v plném rozsahu. Školský zákon popisuje právní postavení školního stravování v rámci celého školského systému. Tento zákon určuje např., pro které strávnicky je jídelna určena, v které dny a za jakých podmínek nebo komu lze přiznat právo na dotovaný oběd. Definiuje obecně podmínky plateb za školní stravování od strávnicků a způsob financování jeho nákladů od státu.
- **Vyhláška o školním stravování č. 107/2005 Sb.** – tato vyhláška je prováděcím předpisem školského zákona, upřesňuje některé podrobnosti, které se týkají pouze školních jídelen. Např. jak má být školní stravování organizováno, kde může být poskytováno, jaké typy zařízení školního stravování jsou a jaké služby mohou poskytovat. Podstatnou

součástí vyhlášky jsou dvě důležité přílohy. První, nazvaná Výživové normy pro školní stravování, určuje výživové parametry jídel, která musejí být podávána ve školních jídelnách. Tento soubor norem se nazývá spotřební koš (viz. kapitola 3.3.1). Druhou přílohou jsou Finanční limity na nákup potravin a je stanoveno, v jakém cenovém rozmezí musí jídelna pokrmy připravovat.

- **Vyhláška o hygienických požadavcích na stravovací služby č. 137/2004 Sb.** – vyhláška je určena pro všechny provozovny, kde se připravují pokrmy. Provozovny se myslí nejen školní jídelny, ale také jídelny firem, nemocnic, domovů důchodců, restaurace, provozovny rychlého občerstvení apod. Popisuje, jaké požadavky se kladou na provoz takového zařízení z hlediska hygieny, jaké parametry musí splňovat podávaná jídla a jsou stanoveny hlavní zásady provozní a osobní hygieny v uvedených provozech. Ve vyhlášce je např. určeno, že teplota teplých pokrmů servírovaných strážníkovi na talíř musí být nejméně 60 °C a nevydané obědy se po uplynutí stanovené lhůty nesmí uchovávat, skladovat, zchlazovat, znovu vydávat apod.

Povinností vedoucí školní jídelny je řídit se platnými právními předpisy, vnitřními předpisy, směrnici a řády. S vnitřními předpisy, které upravují práva a povinnosti pracovníků školní jídelny, musejí být obeznámeni všichni zaměstnanci školní jídelny, za což odpovídá hospodářka.

Nejen zaměstnanci školní jídelny, ale i celé školy jsou povinni dodržovat bezpečnost a ochranu svého zdraví a zdraví ostatních osob. Dále jsou povinni řídit se dle protipožárních předpisů a evakuačním plánem. Zaměstnanci jsou pravidelně proškoleni v oblasti problematiky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Děti jsou povinny dbát taktéž na bezpečnost a na ochranu zdraví svého, i spolužáků.

4.6.4 Hmotné zařízení školní jídelny

Školní jídelna je velmi dobře prostorově řešena. Jídelní stoly jsou napevno spojeny se židlemi a židle jsou pak spojeny se stoly, což strážníkům umožňuje bezproblémovou manipulaci s tácy a jídlem. Stoly navíc poskytují pohodlné usazení. Školní jídelna je schopna svým vybavením zvládnout připravit oběd až pro 500 strážníků. Prostory jídelny budí příjemný dojem. Stoly i židle disponují pestrými barvami a na zdech jsou kresby jídel od žáků, kteří se tak podíleli na vzhledu školní jídelny. Jídelní stoly jsou od sebe vzdáleny vyhovujícím způsobem, což strážníkům umožňuje plynulý průchod.

V jídelně se nachází výdejní okénko, kde jsou vydávány veškeré pokrmy. Vedle výdejního okénka se nacházejí nádoby s nápoji, které jsou k dispozici všem strávníkům během oběda. Součástí jídelny je také okénko, kde strávníci odkládají špinavé nádoby. U hlavního vchodu se nachází nástěnka, kde je vyvěšen provozní řád školní jídelny a jídelníček se seznamem obědů na další den a seznam alergenů.

Kuchyně školní jídelny je moderně vybavena novými konvektomaty (přístroje na přípravu jídel), lednicemi a myčkami. V kuchyni se vaří pomocí dvou energetických zdrojů a to jsou elektřina a plyn.

4.6.5 Strávníci

Ve školní jídelně odebírají v první řadě obědy žáci ZŠ, dále učni ze SOŠ, děti z MŠ Jeřabinka a pedagogové těchto institucí. Celkový počet strávníků ze dne 25. 2. 2016 je 276.

Tabulka 5: Počet strávníků školní jídelny ze dne 25. 2. 2016

Strávníci	Počet
DO 6 let (MŠ)	12
7 - 10 let	70
11 - 14 let	47
žáci nad 15 let	77
Pedagogové	70
Celkem	276

Zdroj: interní zdroje, vlastní zpracování

4.6.6 Ekonomické aspekty

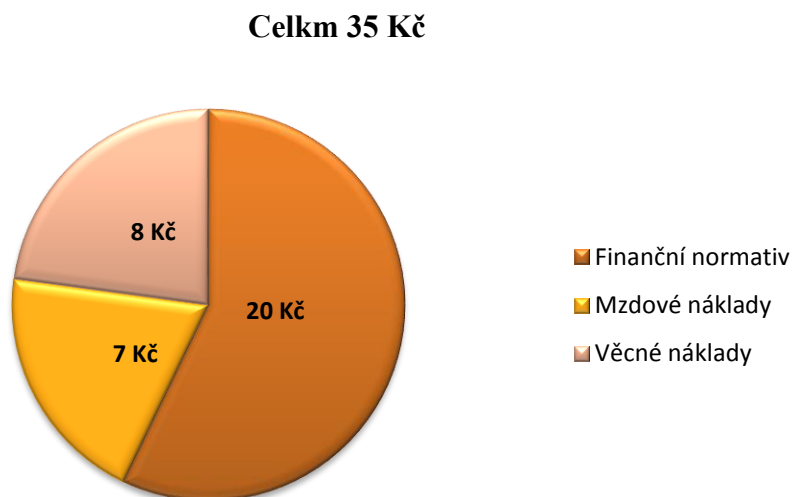
Ceny obědů se liší dle věkových kategorií strávníků a jsou v rozmezí od 20,- Kč do 29,- Kč. Cena jednotlivé jídla se skládá ze tří částí a to z finančních nákladů na potraviny, které platí rodiče, dále mzdové režie plynoucí ze státního rozpočtu a z věcné režie vyplývající z prostředků zřizovatele (náklady spojené s provozem školní jídelny).

Tabulka 6: Náklady na přípravu jednoho oběda

Věk	Finanční normativ (Kč)	Mzdové náklady (Kč)	Věcné náklady (Kč)	Celkem (Kč)
do 6 let	20	7	8	35
7 - 10 let	23	7	8	38
11 - 14 let	25	7	8	40
žáci nad 15 let	26	7	8	41
učni SOŠ	26	7	8	41
dospělí ZŠ	29	7	8	44
dospělí SOŠ	29	7	8	44

Zdroj: interní zdroje, vlastní zpracování

Graf 4: Náklady na přípravu jednoho oběda ve věkové kategorii do 6 let



Zdroj: interní zdroje, vlastní zpracování

Graf znázorňuje náklady vynaložené na přípravu jednoho oběda. Největší částka na oběd je placena rodiči. Druhou největší částkou jsou věcné náklady (elektřina, plyn, voda, topení, opravy a údržba, pojištění), které jsou děleny počtem uvařených obědů. Dle vyhlášky č. 107/2005 Sb. jsou na úhradu věcných a mzdových nákladů poskytovány dotace na celý oběd v rámci určených finančních a výživových norem.

4.6.7 Provoz školní jídelny

Vedoucí školní jídelny odpovídá za správný a plynulý chod provozu. Nese odpovědnost za výkony všech kuchařek, komunikuje a podepisuje smlouvy s dodavateli, zajišťuje objednávky a dodávky surovin. Dále zabezpečuje zdravotní nezávadnost surovin a vydaných hotových pokrmů. V neposlední řadě je její náplní práce administrativa s tím spojená. Zejména evidenci přihlášek nových strážníků., kde se zapisují noví strážníci. Zájemci o stravování se ve školní jídelně je vystavena tzv. „karta strážníka“, kde je nutno následně vyplnit jeho křestní jméno, příjmení, datum narození, bydliště, do jaké třídy chodí a kontakt na rodiče. Strážník má možnost zaplatit obědy bezhotovostně nebo platbou v hotovosti. Jestliže se jedná o bezhotovostní platbu, jsou mu vystaveny veškeré informace na jaké číslo účtu peněz zaslat, o jakou částku se jedná, do kdy se oběd musí zaplatit apod. Další administrativní činností je vedení pokladní knihy. Jestliže se peníze za obědy vybírají hotově, vedoucí školní jídelny strážníkovi vystaví pokladní blok, kdy jeden zůstává strážníkovi a druhý náleží vedoucí školní jídelny. Vedoucí má dále stanovený finanční limit, který nesmí být při nákupu potravin překročen.

K evidenci a správnému chodu školní jídelny využívá vedoucí školní jídelny počítačový program, který je tvořen dvěma agendami:

➤ Sklad

V této agendě se evidují příjmy a výdeje potravin, skladové zásoby, uzávěrky a bilance. Výdeje každý den zpracovává hlavní kuchařka a příjmy jsou zpracovávány v okamžiku přijetí potravin. Poté vše vedoucí školní jídelny zaznamenává do počítačového programu. Jedná-li se o příjemku, je nutno vyplnit dodavatele, číslo dodacího listu, množství surovin a jejich cena. Za měrnou jednotku je programem vypočítána cena celková. V případě výdeje se vyplňuje její číslo, předmět a datum.

➤ Stravné

Tato agenda obsahuje veškeré informace o stravování. Jedná se např. o seznam všech strážníků, odhlašování a přihlašování obědů. Rodiče mají možnost svým dětem uhradit obědy platbou v hotovosti nebo bezhotovostně. Většina rodičů však obědy hradí přes účet a to trvalým příkazem. Na konci školního roku vedoucí jídelny vrací případné přeplatky rodičům zpět na jejich účet.

Školní jídelna spolupracuje s několika dodavateli pro získání nejlevnějších kvalitních surovin. Pro sestavení jídelníčku je nutno brát v úvahu stávající skladové zásoby potravin. Množství a druh objednaných surovin tedy vždy závisí na vytvoření jídelníčku, předpokládaném počtu strážníků a finančních limitech jednotlivých jídel. Vedoucí jídelny dle objednávek od strážníků následně určuje, jaké množství masa bude potřeba objednat. Na podobném principu je takto objednáváno čerstvé ovoce se zeleninou. Hlavní kuchařka má za úkol provést kontrolu, zda dodané suroviny odpovídají údajům v průvodních dokladech a následně jej potvrdí podpisem a razítkem.

➤ Výdejka

Ve školní jídelně je velmi podstatná evidence množství spotřebovaných surovin na přípravu jídel. Hlavní kuchařka každý den, před přípravou oběda, zapisuje druh pokrmů na základě jídelního lístku. Suroviny, které jsou na daný oběd potřeba, kuchařka normuje. Kalkuluje množství váhových jednotek surovin na dané jídlo a dle počtu strážníků, bude potřebovat. Všechny tyto údaje musí zapisovat do výdejky podle norem, pro školní stravování a receptury jídel, které jsou obsaženy v platném Souboru receptur z roku 1980. Výdejky jsou následně vkládány vedoucí školní jídelny do agendy Sklad.

Vyhotovení výdejky slouží k porovnání rozdílu, který vznikl mezi plánovanými a skutečnými náklady na přípravu jednoho oběda. Následně se rozdíly ke konci školního roku musí přibližovat nule.

Příklad z praxe

V příkladu je uveden celkový počet strážníků, včetně pedagogů s tím, že žádnému z nich oběd nebyl odhlášen. Pro názorný příklad byla vybrána krémová špenátová polévka, která je ve školní jídelně velmi oblíbená. Celkový počet strážníků ze dne 25. 2. 2016 činí 276. Následně bude třeba zjistit rozdíl mezi plánovanými a skutečnými denními náklady na uvaření oběda.

Vedoucí kuchařka postupuje následovně:

1. Vyplní datum a pořadové číslo výdejky

2. Název jídla s číslem normy

Např. špenátová polévka (Č. N. 101)

3. Vyplnění kategorie a počtu strážníků v jídelně. Ke každé kategorii je přiřazena cena oběda, kterou strážník hradí. Finanční limit (plánovaný náklad) na nákup potravin, je zjištěn násobkem počtu strážníků s cenou oběda.

Tabulka 7: Kategorie a počet strážníků

Kategorie	Věk	Počet strážníků	cena oběda	finanční limit
I.	do 6 let	12	35	420,00 Kč
II.	7 - 10 let	70	38	2 660,00 Kč
III.	11 - 14 let	47	40	1 880,00 Kč
IV.	žáci nad 15 let	77	41	3 157,00 Kč
V.	učitelé	70	44	3 080,00 Kč
Celkem		276		11 197,00 Kč

Zdroj: vlastní zpracování

4. Dle norem, které se nacházejí v Souboru receptur, se do výdejky započítá množství surovin, které je určeno pro každou kategorii a počet strážníků. V následující tabulce jsou uvedeny doporučené dávky pro 1 osobu v gramech. Např. kolik je potřeba špenátu do špenátové polévky.

Tabulka 8: Počet gramů špenátu pro 1 osobu v daných kategoriích

Kategorie	počet osob	množství
I.	1	67 g
II.	1	78 g
III.	1	89 g
IV.	1	112 g
V.	1	112 g

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 9: Výpočet potřebného špenátu pro všechny strážníky

Kategorie	Počet strážníků	počet gramů na osobu	počet g celkem
I.	12	67	804
II.	70	78	5460
III.	47	89	4183
IV.	77	112	8624
V.	70	112	7840
celkem	276		26911

Zdroj: vlastní zpracování

Vynásobený počet strážníků s počtem gramů na osobu ukazuje, že na špenátovou polévku pro 276 strážníků je třeba 26 911 g špenátu, tedy 26, 911 kg. Další potřebné suroviny na přípravu pokrmů mají stejný výpočetní postup.

5. Ke každé spotřebované surovině se vyplní cena za nakupovanou jednotku od dodavatele.

6. Množství spotřebovaných surovin je násobeno s cenou za jednotku, z čehož plyne celková cena spotřebovaného množství potravin na daný oběd.

Tabulka 10: Výpočet ceny špenátu na přípravu polévky

Druh potraviny	Celkové množství	Cena za jednotku	Celková cena
Špenát	27	27,50 Kč	742,50 Kč

Zdroj: vlastní zpracování

7. Posledním krokem je součet všech celkových cen potravin na uvaření daného oběda pro 276 strážníků.

Vedoucí školní jídelny má tak k dispozici pomocí výdejky údaje o skutečných denních nákladech v porovnání s plánovanými náklady. Dále má zodpovědnost čerpat a dodržovat finanční limity dle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Tyto limity nesmí dlouhodobě překračovat.

V uvedeném příkladě denní kalkulace nákladů byl vypočítán rozdíl mezi plánovanými a celkovými náklady – 4 139 Kč. Byly vypočítány denní náklady na přípravu celého hlavního chodu – špenátové polévky, krůtích prsou s brambory, okurkového salátu a vody, přičemž je možno vypočítat jaká peněžní částka je skutečně vynaložena na přípravu oběda pro dané kategorie.

I. kategorie (počet strážníků – 12)

$$12 / 276 = 0,043$$

$$7\,058 * 0,043 = \mathbf{303,5\text{ Kč}}$$

Pro kategorii I. (do 6 let) bylo potřeba v daný den 303,5 Kč, tedy průměrné skutečné náklady pro jednoho strážníka činí 25,3 Kč.

II. kategorie (počet strážníků – 70)

$$70 / 276 = 0,254$$

$$7\,058 * 0,254 = \mathbf{1\,792,7\text{ Kč}}$$

Pro kategorii II. (7 – 10 let) bylo potřeba v daný den 1 792,7 Kč, tedy průměrné skutečné náklady pro jednoho strážníka činí 25,6 Kč.

III. kategorie (počet strážníků – 47)

$$47 / 276 = 0,170$$

$$7\,058 * 0,170 = \mathbf{1\,199,9}$$

Pro kategorii III. (11 – 14 let) bylo potřeba v daný den 1 199,9 Kč, tedy průměrné skutečné náklady pro jednoho strážníka činí 25,5 Kč.

IV. kategorie (počet strážníků – 77)

$$77 / 276 = 0,278$$

$$7\,058 * 0,278 = \mathbf{1\,962,1}$$

Pro kategorii IV. (nad 15 let) bylo potřeba v daný den 1 962,1 Kč, tedy průměrné skutečné náklady pro jednoho strážníka činí 25,5 Kč.

V. kategorie (počet strážníků 70)

$$70 / 276 = 0,253$$

$$7\,058 * 0,253 = \mathbf{1\,785,7}$$

Pro kategorii V. (pedagogové) bylo potřeba v daný den 1 785,7 Kč, tedy průměrné skutečné náklady pro jednoho strávnicka činí 25,5 Kč.

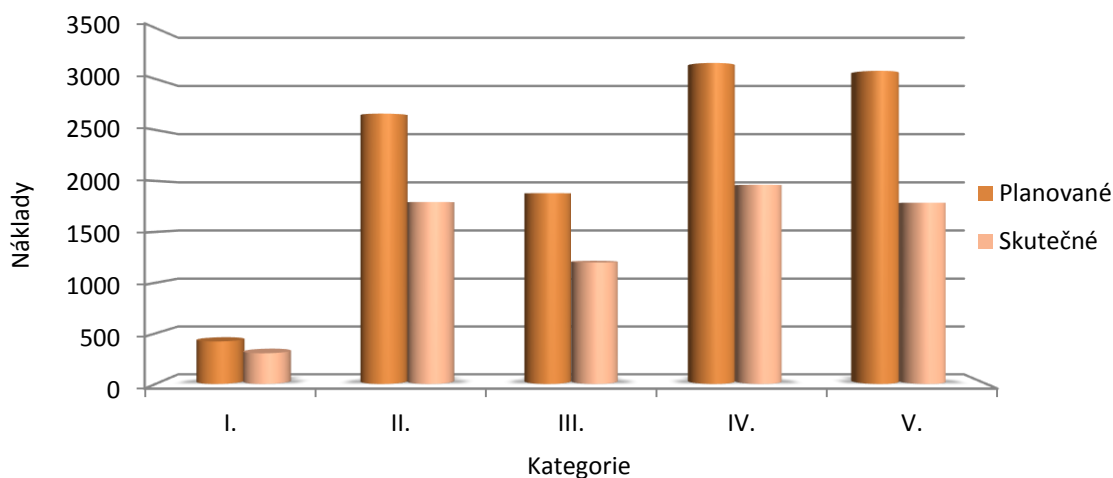
Na uvedeném příkladu lze vidět, že se od sebe liší skutečná a plánovaná cena oběda. Následující tabulka a grafická znázornění poukazují na vzniklé rozdíly.

Tabulka 11: Rozdíl skutečně vynaložených nákladů a finančního limitu plynoucího z příkladu

Náklady	I.	II.	III.	IV.	V.
Plánované	420	2660	1880	3157	3080
Skutečné	303,5	1 792,70	1 199,90	1 962,10	1 785,70
Rozdíl	116,5	867,3	680,1	1194,9	1294,3
Rozdíl v %	14	16	18	19	21

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5: Skutečné náklady a plánované náklady plynoucí z příkladu



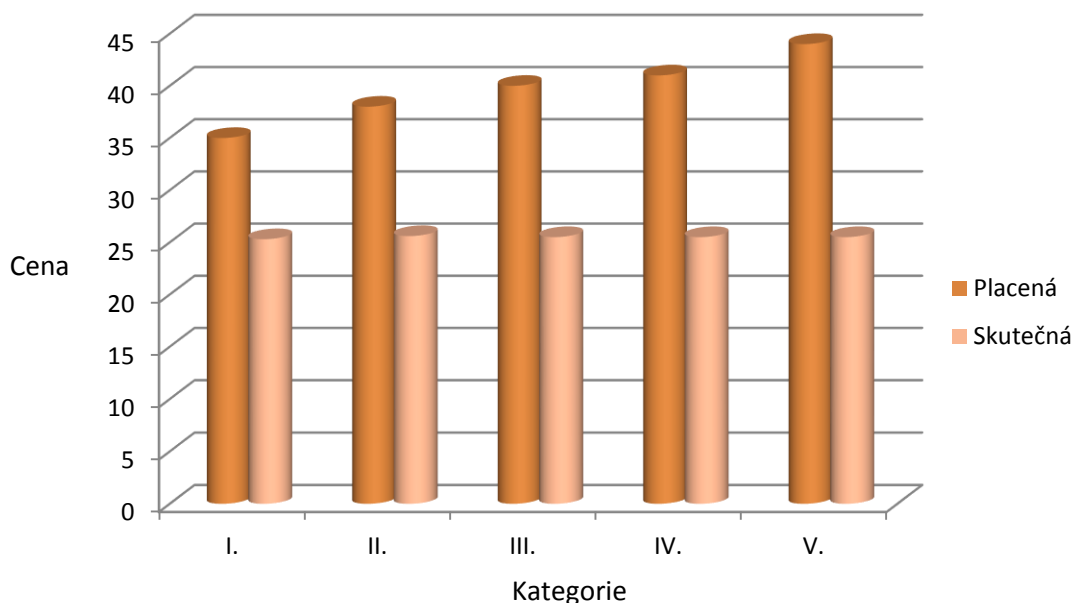
Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 12: Rozdíl mezi skutečnou cenou a normovanou cenou oběda

Cena	Kategorie				
	I.	II.	III.	IV.	V.
Placená	35	38	40	41	44
Skutečná	25,30	25,60	25,50	25,50	25,50
Rozdíl	9,70	12,40	14,50	15,50	18,50
Rozdíl v %					

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 6: Placená a skutečná cena oběda



Zdroj: vlastní zpracování

Obědy jsou ve školní jídelně složeny z různých surovin, které se liší svými cenami. Pokud by jídelníčky měly obsahovat plnohodnotné školní obědy, v souladu se zdravou výživou, musela by ZŠ předpokládat, že příprava zdravějších jídel bude nákladnější.

4.6.8 Jídelní lístek

Jídelní lístek na každý týden sestavuje vedoucí školní jídelny s hlavní kuchařkou (viz příloha 12). Při vytváření jídelního lístku se musejí řídit spotřebním košem. Spotřební koš udává průměrnou měsíční spotřebu masa, ryb, mléka, mléčných výrobků, tuků, cukrů, zeleniny, ovoce, brambor a luštěnin na osobu a den v gramech dle věkových skupin. Tolerance spotřeby je $\pm 25\%$. U spotřeby tuků a cukrů nesmí být překročena hranice 100 %.

Školní jídelna nabízí svým strávnickům domácí knedlíky či vlastně vyrobené buchtičky s pudinkem, tudíž se nevaří z žádných polotovarů a všechny pokrmy jsou

vytvořeny v prostorách jídelny. Strávníkům je podáván pouze jeden druh hlavního chodu a z nápojů je na výběr vždy minimálně ze dvou druhů.

5 Zhodnocení výsledků a doporučení

Žáci ZŠ mají na výběr z několika možností, jak se ve škole stravovat. Mohou využít programy „Mléko do škol“ a „Ovoce do škol“, do kterých je škola zapojena. Dále mohou využít nabídku školní jídelny, ve které se dodržují výživové požadavky určené spotřebním košem a strážníkům jsou tak poskytovány plnohodnotné obědy. Tato alternativa stravování je žáky využívána nejčastěji a rodiče tak mají přehled o tom, jaký jídelníček jejich dítě má. Kuchařky jsou vedené k motivaci vaření zdravých obědů a učí děti, jak se správně stravovat. To je základním pilířem k tomu, aby děti vedly i v průběhu dalších let ke zdravému stravování a bylo tak předcházeno civilizačním chorobám. Další možností jak se ve školním prostředí stravovat, je nákup potravin ve školní kantýně, která naopak svým sortimentem neodpovídá výživovým požadavkům. Nabídka svačin a slazených nápojů tímto nenabádá žáky ke zdravějšímu stravování.

Škola poskytuje žákům mnoho sportovních příležitostí, přičemž nejdůležitější jsou hodiny tělesné výchovy. Během přestávek mohou žáci využít vybavení školy k aktivnímu odpočinku. Tato vybavení nejvíce využívají žáci 1. stupně. Učitelé se snaží děti zapojovat k pohybovým aktivitám i během vyučování, především na 1. stupni, kdy je těžké udržet pozornost dětí ve školních lavicích. Žáci by měli být vedeni k pohybovým aktivitám zábavnou formou, která je bude bavit a přinese jim pocit radosti.

Na základě osobních rozhovorů a pozorování ve školním prostředí, bylo vytvořeno hodnocení sportovních aktivit a stravovacích možností, které je znázorněno v následující tabulce. Určeno bylo 5 bodovacích úrovní, které jsou blíže popsány pod danou tabulkou a 8 kritérií, které jsou dle autorky nejdůležitější. Jednotlivé body byly následně přiřazeny ke kritériím dle důležitosti. Dále je ke každému kritériu přiřazena váha, pomocí které je zjištěno, na jaké úrovni plní ZŠ své veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu.

Tabulka 13: Bodovací úrovně

Nedostatečná	1
Velmi špatná	2
Dobrá	3
Velmi dobrá	4
Výborná	5

Zdroj: vlastní zpracování

Nedostatečné hodnocení poukazuje pouze na nevýhody. Velmi špatná úroveň vyjadřuje stav, který by mohl být v budoucnosti vylepšen. Dobrá úroveň značí kvalitu, ale je zde občasné vychýlení. Velmi dobré hodnocení přináší prostor pro případná zlepšení. Výborná úroveň určuje pouze výhody.

Tabulka 14: Výpočet hodnoty úrovně veřejného poslání z hlediska zdravého životního stylu

Kritérium	Bodovací úroveň	Váha	Výpočet
Sportovní kroužky	3	0,05	0,15
Pohybové aktivity během výuky	4	0,1	0,4
Využití okolí ke sportovním aktivitám	2	0,2	0,4
Vybavení školy pro sportovní aktivity	5	0,1	0,5
Plnění spotřebního koše	5	0,2	1
Vaření z polotovarů	5	0,1	0,5
Provozní hygiena	5	0,2	1
Vedení žáků ke zdravému stravování	4	0,05	0,2
Úroveň plnění veřejného poslání			4,15

Zdroj: vlastní zpracování

Úroveň plnění veřejného poslání z hlediska zdravého životního stylu se pohybuje na bodové hranici 4,15, což představuje velmi dobrou úroveň. Zlepšením některých kritérií by ZŠ dosáhla výborného hodnocení.

Žáci ZŠ mají na výběr ze škály sportovních kroužků, ale nabídka těchto kroužků by dle autorky mohla být širší. Jedná se většinou o sportovní kroužky, které jsou vhodné spíše pro dívky (viz. kapitola 4.4.3). Škola by tedy mohla zavést kroužky, které by byly vhodné i pro chlapce - např. florbal, fotbal, basketbal, bojové sporty a obrana apod.

Na základě osobních rozhovorů s žáky 1. stupně bylo zjištěno, že by uvítali cvičení, které by trvalo déle než 10 minut. Cvičení by mělo být pojato zábavnou formou, aby děti zaujalo a nebyla to pro ně pouze nutnost, která je povinná. Pedagogové by měli v žácích probudit nadšení z pohybu, aby mládež chtěla v těchto aktivitách dále pokračovat i ve svém volném čase.

ZŠ se nachází na poklidném místě poblíž Krušných hor, přičemž se nabízí široké využití sportovních aktivit v okolí. Možnosti využití ke sportovním aktivitám jsou blíže charakterizovány v kapitole 5.1.

Jídelní lístek je sestavován dle spotřebního koše. Spotřební koš se nejvíce zaměřuje na konzumaci ryb, zeleniny a luštěnin, aby byly splněny zásady zdravé výživy. Školní jídelna se řídí spotřebním košem ve velké míře, a proto kritérium „plnění spotřebního koše“ bylo obodováno nejvyšší úrovní 5.

Jídelní lístek obsahuje velmi rozmanitou stravu, s minimálním počtem pokrmů pocházejících z polotovarů. Pro kuchařský personál není důležitá pouze hodnotová skladba jídelníčku, ale také je kladen důraz na spokojenost žáků. Proto se snaží o moderně pojatou kuchyni, která strážníkům bude chutnat, přesto, že bude zdravá a bude obsahovat zeleninu a luštěniny, které jsou méně preferovány.

Správnému chování při stolování a k hygienické návyky jsou zajištěny pedagogy, kteří na tyto dva důležité faktory kladou důraz. Pedagogové jsou vzory při samotném stolování a jsou odpovědní za ochranu zdraví a bezpečnost v prostorách jídelny. V provozní hygieně a v dodržování norem, zásad a směrnic nebyl shledán žádný problém.

Z hlediska zdravého životního stylu jsou žáci informováni, ale podstatnou zásluhu na jejich životním stylu mají především rodiče. Rodiče nemusí být v rámci této

problematiky dostatečně informování a nemají tak dostatečný přehled. Proto je také důležitá osvěta rodičů, která může být vedena formou informačních letáků nebo pravidelných seminářů, kterých by se mohli účastnit rodiče i s dětmi. Aby žáci byli v této oblasti motivováni, získávali by plusové body do hodnocení u předmětů, jako je např. přírodověda, zdravotní výchova aj.

5.1 Náměty ke zlepšení

➤ Zdravé svačiny

Na základě osobních rozhovorů s žáky bylo zjištěno, že si většina kupuje svačinu ve školní kantýně. Jsou ochotni utratit nemalé peníze i přesto, že se nejedná o zdravou stravu. Proto jedním z doporučení je zavést zdravé svačiny, které by připravovaly kuchařky ve školní jídelně. Rodiče by takto připlatili vynaložené náklady na přípravu svačin k běžné ceně obědů. Personál školní jídelny by se řídil výživovými normami a energetickými dávkami pro danou věkovou kategorii. Žákům, kteří by zdravou svačinu měli zaplacenou, by byla rozdána pověřeným pedagogem během velké přestávky. Žáci by tak měli doplněnou energii a vyrovnanou hladinu krevního cukru, který vede k tomu, že nebudou mít v průběhu dne hlad a dostatečný přísun energie tak bude zajištěn. Správný přísun energie také napomáhá k větší soustředěnosti žáků při výuce. Nevhodná svačina plná jednoduchých sacharidů způsobuje rychlé zvýšení cukru v krvi, který má za následek hyperaktivitu dětí a následnou únavu. Typy zdravé svačiny jsou následující:

- Sendviče se šunkou - slunečnicový chléb + margarín na potření + plátky krůtí šunky + plátky eidamu + listy salátu a voda,
- Tvarohový kelímek s banánem a müsli a voda,
- Bílý jogurt s nastrohaným nebo nakrájeným ovocem a voda,
- Sýr cottage s nakrájenou zeleninou na proužky a rýžové chlebičky, voda,
- Ovocný salát s nasekanými ořechy a plátky kukuřičného chleba a voda.

➤ Pestrost a estetický vzhled hlavního chodu

Velmi důležitou roli hraje to, jak jídlo vypadá a ne nadarmo se říká, že se „jí očima“. Škola by proto měla zavést to, aby se strážník s jídlem seznámil již na jídelním

lístku a to jak se složením hlavního chodu, tak i s jeho vizuální podobou. Pozitivně na strávníky bude jistě působit pestrost a estetický vzhled naservírovaného pokrmu. V neposlední řadě jsou základem čisté příbory, skleničky a talíře. Názorný příklad je uveden u pokrmu, který u většiny dětí oblíbený není. Čočka na kyselo s párkem by mohla být nahrazena ve školní jídelně např. cizrnovým falafelem s bramborovo - hráškovým pyrém a s nakrájenou zeleninou (viz. obrázek 3).

Obrázek 3 Rozdíl mezi typicky naservírovaným a esteticky vypadajícím obědem



Čočka na kyselo s párkem



Cizrnový falafel, bramborovo – hráškové pyrém a zelenina

Zdroj: [14]

➤ **Komunikace kuchařek s žáky**

Žáci by měli mít možnost nahlédnutí do kuchyně, aby viděli, jak se daná jídla připravují. Nápady a připomínky žáků, jak jídlo vylepšit by měly být vítány. Kuchařky by s nimi konzultovaly, jaká jídla jsou zdravá a jaká jídla by děti měly omezovat. Dalším doporučením je kreslení žáků z 1. stupně společně s kuchařkami. Kuchařky by žákům zadaly téma na zdravou výživu a děti by tak pomocí výkresů ukázaly, jaká je jejich představa o zdravém stravování.

➤ **Využití okolí ZŠ ke sportovním aktivitám**

- ZŠ se nachází na úpatí Krušných hor a proto by bylo vhodné využít ke sportovním aktivitám blízký Sport areál Klíny, který nabízí širokou škálu sportovních aktivit po celý rok. V letní sezóně nabízí letní aktivity, kde si zájemci mohou vybrat dle svých možností a

zájmů. Programy obsahují lanové překážky, lezení na umělé stěně, minigolf nebo hry na hřišti. Dále Sport areál Klíny pořádá příměstské letní tábory, kde žáci mají možnost využít lanový park, opičí dráhy, sjezdy na koloběžkách a v nabídce jsou také procházky do přírody na čerstvém horském vzduchu. V zimě jsou pořádány příměstské lyžařské a snowboardové kurzy pod vedením zkušených instruktorů, které jsou dětmi velmi oblíbené a kapacita kurzů je vždy naplněna. V ceně lyžařského kurzu je doprava autobusem od školy na Klíny a zpět, 5 dní (4 hodiny denně) skupinová výuka lyžování a snowboardingu, možnost využití nového pojízdného koberce pro začátečníky, obědy v restauraci Emeran a občerstvení v průběhu výuky, pitný režim a sleva 20 % na zapůjčení vybavení v půjčovně lyží a snowboardů. Cena skipasu na den je 220 Kč. Pro pokročilé je to 950 Kč na 5 dní. Na financování by se z části podíleli rodiče a z části zřizovatel ZŠ, tj. město Litvínov.

Tabulka 15: Nabídka letních programů

LETNÍ PROGRAMY		
doba	náplň programu	cena za 1 žáka
3 - 4 hodiny	vysoké a nízké lanové překážky, lezení na umělé stěně	180,00 Kč
6 hodin	minigolf, vysoké a nízké lanové překážky, lezení na umělé stěně, hry na hřišti	280,00 Kč

Zdroj:[23], vlastní zpracování

- Aquadrom Most - Dalším atraktivním místem v okolí ZŠ je Aquadrom v Mostě, který dětem nabízí spoustu možností k pohybovým aktivitám. V letní sezóně má otevřený venkovní areál s třemi nerezovými bazény. Všechny bazény jsou ohřívány a teplota vody se obvykle pohybuje od 24 do 28°C. Venkovní areál disponuje dětským hřištěm s bezpečnostními dopadovými plochami, travnatými hřišti na badminton a volejbal a minigolfovým hřištěm s 19 ti jamkami. Školy mají možnost pronájmu jedné bazénové dráhy o délce 25 metrů. Vstup do Aquadromu není finančně náročný, dětem by tedy vstup hradili rodiče.

Tabulka 16: Ceník vstupného Aquadrom Most

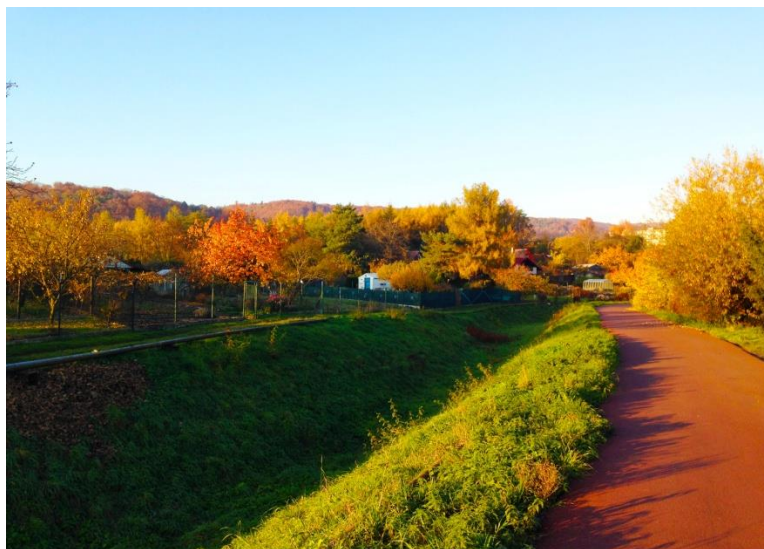
běžné vstupné	1 hodina	2 hodiny	3 hodiny	celodenní vstupné	každá započítaná 1/2 hodina
dospělí	80,00 Kč	100,00 Kč	120,00 Kč	170,00 Kč	10,00 Kč
děti, studenti, ZTP	65,00 Kč	85,00 Kč	105,00 Kč	125,00 Kč	10,00 Kč
školy	50,00 Kč	60,00 Kč	70,00 Kč	110,00 Kč	5,00 Kč
rodinné vstupné	55,00 Kč	75,00 Kč	95,00 Kč	110,00 Kč	10,00 Kč

Zdroj: [20], vlastní zpracování

- Cyklostezka napříč Litvínovem – cyklostezka propojuje jednotlivé městské části Litvínova a zpřístupňuje obyvatelům města nejen zajímavá místa ve městě, ale i rekultivovanou krajinu vzniklou po těžební činnosti dolů, které na území města bývaly.

Cyklostezka vede také městskou částí Litvínov – Hamr, kde se nachází ZŠ. Učitelé by mohli v hodinách tělesné výchovy cyklostezku s žáky využívat k procházkám, jízdě na bruslích či jízdě na kolech. Provozování těchto aktivit by mohlo být také na základě nového kroužku, který by financovali rodiče.

Obrázek 4: Cyklostezka napříč Litvínovem



Zdroj: Zuzana Emingerová

6 Závěr

Zdraví pro člověka představuje nenahraditelnou hodnotu, avšak všichni si tuto skutečnost neuvědomují. Zdraví by si zasloužilo daleko větší pozornost, než jaká se mu v mnoha případech dostává. Lidé v dospělém věku se mohou rozhodnout o svém životním stylu tak, jak uznají za vhodné. U dětí je zapotřebí, aby se naučily a dokázaly si uvědomit, jak důležitý je stav jejich organismu a rovnováhy v psychice. Mohou k tomu být vedeny rodiči, pedagogy v mateřské škole nebo později pedagogy ve škole. Vliv na životní styl dětí má také prostředí, ve kterém vyrůstají. Poskytovat podporu v této oblasti by měl tedy i stát a různé instituce, které se na životním stylu podílejí.

Teoretická část diplomové práce podala souhrn řešené problematiky, která se zabývala zdravým životním stylem mládeže. Cílem této části bylo seznámit čtenáře s významem životního stylu zdraví, které pro člověka představuje jedinečnou hodnotu. Na teoretickou část pak navazovala část výzkumná. Výzkumná část se zabývala Základní školou Litvínov – Hamr, přičemž nejprve byla škola charakterizována a následně byly popsány sportovní aktivity a možnosti stravování, které škola svým žákům nabízí.

Kapitola 4.6 se zabývá stěžejní částí, ve které byla provedena analýza školní jídelny na základě funkcionální analýzy institucí dle polského antropologa Bronislawa Kaspera Malinowského. Popsáno bylo hmotné zařízení školní jídelny, procesní řízení, legislativní aspekt, charakteristika strážníků a personálu a v neposlední řadě složení jídelní lístku. V podkapitole 4.6.6 byl popsán ekonomický aspekt, jehož součástí je financování školní jídelny, ceny obědů a jejich následná kalkulace. V podkapitole 4.6.7 byl uveden konkrétní příklad vedené dokumentace výdejky, která představuje velmi důležitou činnost pro evidenci množství využitých potravin na přípravu obědů. Byly vypočítány denní náklady na přípravu jednoho oběda, který je určen doporučením množství výživových dávek uvedených na recepturách pokrmů. Následně vznikl rozdíl mezi plánovanými a skutečnými náklady surovin, které byly spotřebovány na uvaření hlavního chodu.

Na základě zjištěných nedostatků byla nastíněna doporučení a náměty ke zlepšení. Negativní vliv má na žáky školní kantýna, ve které si pořizují nezdravé svačiny, a proto navržen systém zdravých svačín, který je blíže specifikován v kapitole 5.2. Ačkoliv školní jídelna vaří velmi chutná jídla, kuchařky by měly dbát také na jejich vizuální vzhled a jídlo

by mělo esteticky dobře vypadat, což je znázorněné na obrázku č. 5. Z výzkumu bylo dále zjištěno, že většina dětí nemá přehled o zdravém stravování a na základě toho byla navržena komunikace kuchařek s žáky, které by jim zdravá jídla blíže přiblížily a motivovaly by je k jejich konzumaci.

U sportovních aktivit by škola měla využít svou výhodnou polohu. Kapitola 5.2 popisuje, jaká místa by ZŠ ve svém okolí mohla s žáky navštívit. Blíže charakterizován byl Sport areál Klíny, Aquadrom Most a cyklostezka napříč Litvínovem, kde by mohli učitele tělesné výchovy s žáky provozovat sportovní aktivity.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zda vybraná instituce plní veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu a zda má pro tento účel dostatek prostředků. Na základě provedeného výzkumu na ZŠ Litvínov – Hamr lze konstatovat, že instituce si své veřejné poslání z hlediska zdraví plní a disponuje dostatkem prostředků pro tento účel.

7 Seznam Použitých zdrojů

7.1 Tištěné dokumenty

1. BRIFFA, John. *Zdravě jíst*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2000. Pro zdraví a krásu. ISBN 80-720-2598-8.
2. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
3. FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Vyd. 1. Brno: Barrister, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
4. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8927-5.
5. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8774-4.
6. KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.
7. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví. ISBN 978-80-247-3433-0.
8. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
9. MALINOWSKI, Bronislaw a WITH A PREFACE BY HUNTINGTON CAIRNS. *A scientific theory of culture and other essays*. [Facsim.] reprinted. London: Routledge, 2002. ISBN 04-152-6251-8.

10. OCHRANA, František, Jan PAVEL a Leoš VÍTEK, 2010. *Veřejný sektor a veřejné finance: financování nepodnikatelských a podnikatelských aktivit*. Praha : Grada. ISBN 978-80-247-3228-2.
11. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
12. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8711-6.
13. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
14. PÍŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Zdraví. ISBN 978-80-247-2488-1.
15. PROCHÁZKOVÁ, Kamila. *Celoroční plánovací kuchařka: vaříme podle ročních období pokrmy z celého světa : pohled do tajů procesů během vaření*. 1. vyd. Praha: Libri, 2013. ISBN 978-80-7277-516-3.
16. SKOUPÁ, Adéla a Markéta HRONOVÁ. Děti závislé na tabletech nevědí, že týden má sedm dní. *Hospodářské noviny: Události*. **2015**(194), 20.
17. STRUNZ, Ulrich. *Žijeme zdravě: navždy mladí*. České vyd. 1. Praha: Svojtka, 2000. ISBN 80-723-7327-7.
18. TICHÁ, Ivana a Jan HRON. *Strategické řízení*. Vyd. 1. Praha: Credit, 2002. ISBN 80-213-0922-9.

19. VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. Zdraví. ISBN 978-80-247-2247-4.

7.2 Elektronické zdroje

20. Aquadrom Most. *Ceník služeb*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.aquadrom.cz/cenik/>
21. Evropský program Mléko do škol. *Program mléko do škol*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm
22. Česko sportuje. OVOV: *Základní informace*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/ovov-zakladni-informace>
23. Klíny sport areál. *Firmy a skupiny*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.kliny.cz/zima/firmy-a-skupiny>
24. LUDVÍK, Pavel, 2014a. *Výživové normy ve školním stravování (spotřební koš). Školní jídelny vaří zdravěji, prokázaly kontroly* [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.rodiceaskolnijidelny.cz/pruvodce-rodice/vyzivove-normy-ve-skolnim-stravovani--spotrebni-kos>
25. Margit Slimáková. *Zdravý talíř*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>
26. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Školství v ČR*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/>
27. Ministerstvo zdravotnictví České republika. *Ministerstvo zdravotnictví ČR* [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.mzcr.cz/Default.aspx>

28. Projekt ovoce a zelenina do škol. *Ovoce a zelenina do škol*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?id=1>
29. Rodiče a školní jídelny. *Výživové normy ve školním stravování*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.rodiceaskolnijidelny.cz/pruvodce-rodice/vyzivove-normy-ve-skolnim-stravovani-spotrebni-kos>
30. Sapere soutěž. *Soutěž SAPERE vědět, jak žít*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.saperesoutez.cz/o-soutezi>
31. Soutěž hravě žij zdravě. *Hravě žij zdravě*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://www.soutez.hravezijzdrave.cz/>
32. Výživa dětí. *Čím se musí školní jídelny řídit*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/cim-se-musi-skolni-jidelny-ridit/>
33. Základní škola Litvínov – Hamr. *Informace o škole*. [online]. [cit. 2016-03-21]. Dostupné z: http://www.zshamr.cz/viewpage.php?page_id=2

8 Přílohy

Příloha č. 1: ZŠ Litvínov - Hamr

Příloha č. 2: Tělocvična

Příloha č. 3: Pingpongový stůl

Příloha č. 4: Stolní fotbálek

Příloha č. 5: Skákací panák

Příloha č. 6: Relaxační koutek

Příloha č. 7: Kalendář celoročních sportovních soutěží

Příloha č. 8: Výsledky soutěže OVOV 2014/2015

Příloha č. 9: Výdejka

Příloha č. 10: Školní jídelna

Příloha č. 11: Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši

Příloha č. 12: Jídelní lístek

Příloha č. 13: Seznam alergenů

Příloha č. 14: Kuchyň školní jídelny

Příloha č. 15: Ochutnávka jídel ve školní jídelně

Příloha č. 1: Základní škola Litvínov - Hamr



Zdroj: Zuzana Emingerová

Příloha č. 2: Tělocvična ZŠ



Zdroj: Zuzana Emingerová

Příloha č. 3: Pingpongové stoly



Zdroj: Zuzana Emingerová

Příloha č. 4: Stolní fotbálek



Zdroj: Zuzana Emingerová

Příloha č. 5: Skákací panák



Zdroj: Zuzana Emingerová

Příloha č. 6: Relaxační koutek



Zdroj: Zuzana Emingerová

Příloha č. 7: Kalendář celoročních sportovních soutěží ZŠ Litvínov – Hamr

Kalendář celoroční sportovní soutěže ZŠ okresu Most pro školní rok 2015/2016					
Měsíc	Okresní kolo		Krajské kolo	Okresní kolo	Krajské kolo
Září 2015	Maratónská štafeta E. Zátopka	Sazka Olympijský víceboj		Přespolní běh III.B + IV. C + VI. B 20.9. Hipodrom 15. ZŠ + 4. ZŠ + SVČ III. B, IV. C, VI. B (P, S)	8. 10. Ústí nad Labem III. B IV. C VI. B
	Atletický čtyřboj III. C + IV. B 22.9 15. ZŠ + 4. ZŠ Most + 18. ZŠ (P, S)		Ústí nad Labem III. C, IV. B		
Říjen 2015	Přehazová - dívky, III. C (S, P)		SVČ Most III. C	Stolní tenis IV. B SVČ + OR + AŠSK (P)	Litoměřice IV. B, VI. B
Listopad 2015	Florbal III. B + IV. B SVČ Most, OR AŠSK, 7. ZŠ + 18. ZŠ (S, P, B)		Teplice		
Prosinec 2015	Šplh III. + IV. 11. ZŠ Most, SVČ Most (S)			Plavání III. + IV. Štafety OR AŠSK, 15. ZŠ, 4. ZŠ Most, SVČ (S)	
Leden Únor 2016	Basketbal IV. B OR AŠSK, SVČ Most, SH Most (S, P, B)		Ústí nad Labem, Litoměřice	Jarní prázdniny 15. 2. - 21. 2. 2016	
Březen 2016	Gymnastický trojboj IV. C 14. ZŠ Most, OR AŠSK, SVČ (S,P)		21. 3.	Volejbal IV. B 14. ZŠ, OR AŠSK, SVČ Most (S, P, B)	Ústí nad Labem IV. B
Duben 2016	Vybíjená II. smíšená 15. ZŠ + 4. ZŠ + SVČ + OR AŠSK (P,S)		Chomutov, II. B	Minifotbal IV. B OR AŠSK, SVČ Most (S, P, B)	Teplice IV. B
Květen 2016	Pohár Rozhlasu III. B + IV. B Meziboří OR AŠSK, SVČ Most (P, B)		III. B + IV. B		
Červen 2016	Štafety škol - Bráčův memoriál Meziboří ZŠ Meziboří, ZŠ a MŠ Ruská, SVČ (S)				
Vysvětlivky	S - soutěži/bodové dotované MŠMT a ve spolupráci se SVČ Most postupové dotované AŠSK ČR		B - P - C -	SVČ - středisko volného času AŠSK - asociace školních sportovních klubů	

Zdroj: interní materiály, vlastní zpracování

Příloha č. 8: Výsledky OVOV 2014/2015



Základní škola Litvínov-Hamr, Mládežnická 220, okres Most
PSC 435 42, tel. 773826346, e-mail zshamr@zshamr

Odznak Všestrannosti Olympijských Vítězů 2014/2015

OBDOBÍ: 2014/2015

ÚČASTNÍCI: I. a II. stupeň ZŠ LITVÍNOV – HAMR

PRŮBĚH: plnění OVOV v rámci Tv, pro I. stupeň byl připraven sportovní den k plnění disciplín OVOV

VÝSLEDKY:

Viz. Příloha.

Celkem medailí:
ZLATE – 9
STŘIBRNE – 24
BRONZOVE – 65

Výkonnost žáků I. a II. stupně klesá s přibývajícím věkem, nejmladší žáci získali nejvíce odznaků OVOV. Oproti předšlým rokům počet medailistů a úspěšnost našich žáků vzrostl.

Celkem za I. stupeň získalo 80 žáků odznak OVOV – z toho 7 x zlato, 21 x stříbro, 52 x bronz.
Celkem za II. stupeň získalo 18 žáků odznak OVOV – z toho 2 x zlato, 3 x stříbro, 13 x bronz

Žáci se zúčastnili okresního kola OVOV – 10. ZŠ Most, kde celkové družstvo získalo 4. místo, a 8 žáků přímý postup do krajského kola, ke kterým se přidalo ještě družstvo našich žáků, kteří postoupili na body.

Všechny výsledky byly poslány organizátorům OVOV, získané medaile budou zaslány poštou na adresu školy a rozdány dětem při vyučování.

Postupující žáci do republikového finále budou 30. 6. 2015 zveřejněni na stránkách OVOV. Největší nadějí je Pilařová Natálie IV. B, Vrbová Lucie V. A, Šenkyřík Filip IV. A a Jurkovič Jakub VIII. A.

HODNOCENÍ:

S přibývajícím věkem jsou kladeny vyšší a vyšší nároky. Z důvodu neaktivity některých žáků (PC, HRY, FACEBOOK, ŽADNÝ KONÍČEK) výkonnost rapidně klesá. Velice kladně hodnotím sportovní den u I. stupně, kde žáci s nadšením a velice kladným vztahem k pohybu absolvovali jednotlivé disciplíny. Z hodnocení 8. - 9. tříd byl největší problém absence žáků u některých disciplín a nulový zájem o některé aktivity. U děvčát z 8. - 9. tříd je velice nízká výkonnost.

ZÁVĚR:

Doporučovala bych pravidelné zařazení disciplín OVOV, atletických disciplín a gymnastických disciplín již od útlého věku. Je důležité doporučit rodičům žáků s rizikovými faktory – obezita apod. pravidelný pohyb, správnou životosprávu a otužování.

Mgr. Ing. Hana Hakalová

Zdroj: interní zdroje

Příloha č. 10: Školní jídelna



Zdroj: Zuzana Emingerová

Příloha č. 11: Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši

Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši - platné od roku 2015	
Druh pokrmu	Doporučená četnost
Polévky	
zeleninová	12x
luštěninová	3x - 4x
obilné zavářky (jáhly, bulgur)	4x
Hlavní jídla	
drůbež, králík	3x - 4x
ryby	2x
vepřové maso	4x
bezmasé, nesladké	4x
sladké	2x
hovězí maso	4x
luštěniny	1x - 2x
Zelenina	
čerstvá zelenina	8x
teple upravená zelenina	4x
Nápoje	
denně k dispozici neslazený, nemléčný	ANO
pokud mléčný, výběr i z nemléčného	ANO

Zdroj: [27], vlastní zpracování

Příloha č. 12: Jídelní lístek

Jídelníček

14.3. - 18.3.2016

Pondělí 14.3.2016

alergeny

Polévka	Rajská s těstovinovou rýží a bazalkou	1,7,9
Hl.chod	Krůtí maso po indicku, jasmínová rýže, kuskus	1,7,6
Nápoj	Džus, čaj, voda s citronem	

Úterý 15.3.2016

Polévka	Gulášová, pečivo	1,9
Hl.chod	Kynuté knedlíky s ovocnou omáčkou a tvarohem	1,3,7
Nápoj	Ovocný mléčný koktejl	7

Středa 16.3.2016

Polévka	Polévka hovězí s kuskusem	1,9
Hl.chod	Smažený losos v těstíčku, brambory, řecké tzaziky	1,3,7,4
Nápoj	Jahodová šťáva, voda s citronem	

Čtvrtek 17.3.2016

Polévka	Květáková s vejci	3,1,7,9
Hl.chod	Vepřové duo, chlupaté knedlíky, červené zelí	1,3
Nápoj	Mošt, voda s citronem	

Pátek 18.3.2016

Polévka	Čočková s mrkví	1,7,9
Hl.chod	Šunkofleky, červená řepa	1,3,
Nápoj	Mléko, čaj, voda s citronem	7

Zdroj: interní zdroje

SEZNAM ALERGENŮ

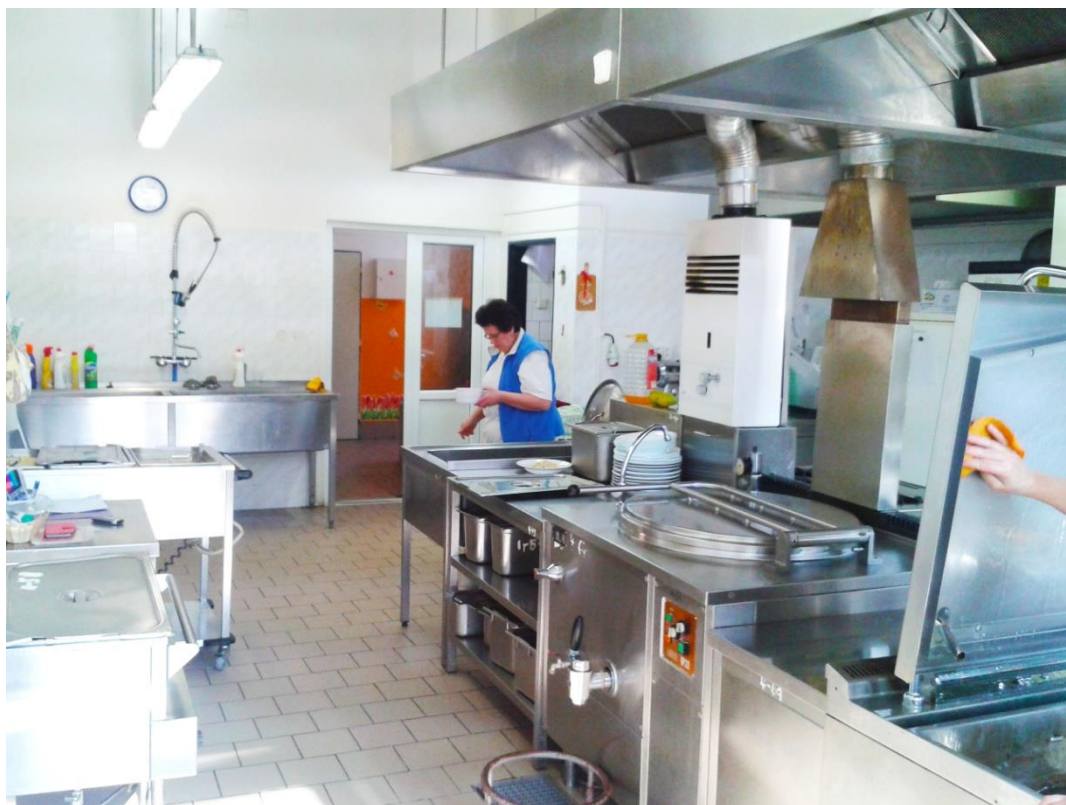
publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13. 12. 2014 směrnicí 1169/2011 EU

- 1** **OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**
pšenice, žito, ječmen, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich
- 2** **KORÝŠI**
a výrobky z nich
- 3** **VEJCE**
a výrobky z nich
- 4** **RYBY**
a výrobky z nich
- 5** **PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**
a výrobky z nich
- 6** **SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**
a výrobky z nich
- 7** **MLÉKO**
a výrobky z něj
- 8** **SKOŘÁPKOVÉ PLODY**
mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich
- 9** **CELER**
a výrobky z něj
- 10** **HOŘČICE**
a výrobky z ní
- 11** **SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**
a výrobky z nich
- 12** **OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂
- 13** **VLČÍ BOB (LUPINA)**
a výrobky z něj
- 14** **MĚKKÝŠI**
a výrobky z nich



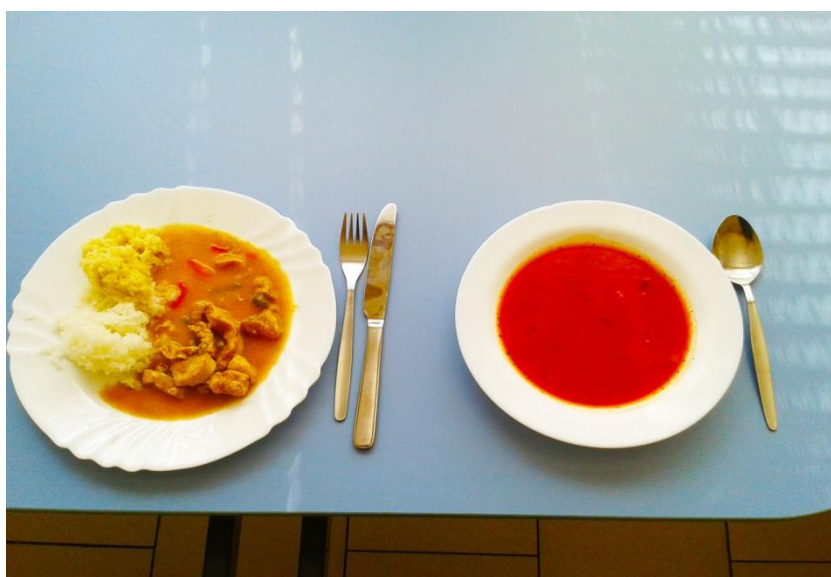
Zdroj: interní zdroje

Příloha č. 14: Kuchyně školní jídelny



Zdroj: Zuzana Emingerová

Příloha č. 15: Ochutnávka jídel připravených ve školní jídelně



Zdroj: Zuzana Emingerová

