

**Mendelova univerzita v Brně  
Institut celoživotního vzdělávání**

**Stravovací návyky žáků středních škol – v kontextu školního  
stravování  
Závěrečná práce**

Vedoucí práce:  
Mgr. Iva Korábová

Vypracovala:  
Ing. Petra Podhorníková

Brno

## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci na téma „Stravovací návyky žáků středních škol“ vypracovala samostatně a veškeré použité prameny a informace uvádím v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách ve znění pozdějších předpisů a v souladu s platnou Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací.

Jsem si vědoma, že se na moji práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, a že Mendelova univerzita v Brně má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona. Dále se zavazuji, že před sepsáním licenční smlouvy o využití díla jinou osobou (subjektem) si vyžádám písemné stanovisko univerzity, že předmětná licenční smlouva není v rozporu s oprávněnými zájmy univerzity, a zavazuji se uhradit případný příspěvek na úhradu nákladů spojených se vznikem díla, a to až do jejich skutečné výše.

V Brně 15. listopadu 2016

.....

podpis

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí své závěrečné práce Mgr. Ivě Korábové za její ochotu, pomoc a čas, které mě během zpracování tématu věnovala. Dále bych ráda poděkovala žákům OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň za pomoc při vyplnění dotazníku.

V Brně 15. listopadu 2016

Petra Podhorníková

## **ABSTRAKT**

Závěrečná práce se věnuje problematice stravování žáků OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň. Jejím cílem je zjistit a definovat faktory, které ovlivňují stravovací zvyklosti žáků a stravování ve školní jídelně.

V teoretické části práce je popsáno potravní chování a jeho vývoj, psychologické a sociologické aspekty jídla, školní stravování, jeho pozitivní i negativní stránky.

Praktická část se zabývá popisem a zpracováním výsledků dotazníkového šetření. Dotazník byl vytvořený pro potřeby výzkumu pro žáky OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň.

Průzkumný soubor tvořili žáci ve věku 16 až 20 let. Dotazník vyplnilo celkem 203 žáků, z toho 86,21 % tvořily dívky. Dotazník byl anonymní. Získané výsledky byly zpracovány do tabulek a grafů a doplněny komentáři.

V závěru práce jsou shrnuty získané poznatky a následně jsou naznačena možná doporučení jak pro žáky, tak i pro školu.

**Klíčová slova:** životní styl, stravovací zvyklosti, psychologie, žáci střední školy, vliv na výběr potravin, sociální kontext, školní jídelna, dotazníkové šetření.

## **ABSTRACT**

My final work deals with the issue of eating habits of the students of Business Academy and the Secondary School of Tourism in Choceň. Its primary aim is to discover and define the factors which influence the eating habits of the learners attending the school canteen.

The theoretical part describes food behaviour, its development, psychological and sociological aspects of meals, school meals and their positive as well as negative aspects.

The empirical part centres on the description of a questionnaire and discusses the results obtained by the questionnaire survey. The questionnaire was designed as a research tool for the students of Business Academy and the Secondary School of Tourism in Choceň.

The research sample consisted of the students aged from 16 to 20. The questionnaire was completed by 203 learners, 86,21 % of whom were girls and it was anonymous. The obtained results were presented in graphs and tables and were consequently commented on.

In the final part of the work, the findings are summarized and possible recommendations concerning the students as well as the secondary school are made.

**Key words:** lifestyle, eating habits, psychology, secondary school students, the influence on food selection, social context, school canteen, questionnaire survey

## Obsah

Abstrakt.....	4
1 Úvod.....	8
2 Cíl a metodika práce .....	10
2.1 Cíl práce .....	10
2.2 Metodika práce.....	10
3.1 Potravní chování a jeho vývoj.....	12
3.1.1 Charakteristika potravního chování.....	12
3.1.2 Motivační cyklus potravního chování .....	12
3.2 Socioekonomické aspekty jídla.....	12
3.2.1 Vliv rodiny na dítě .....	13
3.2.2 Sociální vlivy prostředí nad rámec rodiny.....	13
3.2.3 Vliv kulturního prostředí a sdělovacích prostředků.....	13
3.3 Psychologické aspekty jídla.....	14
3.3.1 Preference a averze .....	14
3.3.2 Postoj k jídlu.....	14
3.4 Stres .....	15
3.4.1 Co je to stres .....	15
3.4.2 Typy stresu.....	15
3.4.3 Příznaky stresového stavu .....	15
3.4.4 Prevence proti stresu.....	15
3.4.5 Stres a jídlo.....	16
3.5 Stravování ve školních jídelnách .....	16
3.5.1 Historie školního stravování v ČR.....	16
3.5.2 Legislativní rámec školního stravování .....	17
3.5.3 Spotřební koš .....	18
3.5.4 Jídelníček a výběrovost jídla ve školních jídelnách .....	19
3.5.5 Pozitiva a negativa školního stravování .....	20

3.5.5.1 Školní stravování pohledem strážníka .....	20
3.5.5.2 Školní stravování pohledem stravovacích zařízení .....	20
3.5.6 Prodejní automaty a bufety .....	21
3.6. Programy zaměřující se na zdravé stravování .....	21
3.6.1 Výchova ke zdraví v pedagogické praxi.....	21
3.6.2 Skutečně zdravá škola .....	22
3.6.3 Zdravá školní jídelna .....	22
4 Praktická část .....	23
4.1 Charakteristika průzkumného šetření .....	23
4.2 Vyhodnocení a interpretace výsledků .....	23
4.3 Výzkumné otázky .....	23
5 Diskuse .....	42
6 Závěr .....	44
6.1 Doporučení pro pedagogickou praxi.....	46
Seznam literatury.....	48
Seznam tabulek.....	51
Seznam grafů .....	52
Seznam příloh .....	53

# 1 ÚVOD

Pro plnohodnotný život člověka je důležité jak se cítí, fyzicky i duševně, jaké jsou jeho životní cíle a kam směřuje. Pravidelný pohyb v kombinaci se zdravou výživou může pomoci dosáhnout životní pohody. Je dokázáno, že správná a zdravá výživa již od raného dětského věku má pozitivní vliv na zdraví v budoucnosti. Podle současných studií je zaznamenán značný nárůst civilizačních nemocí. Příkladem je nadváha, obezita, ale i další poruchy výživy (Pitřha, 2012).

Problematika zdravé a vyvážené výživy je velice aktuální téma. Zdravotní potíže se v důsledku špatných stravovacích návyků stávají celosvětovým problémem. Nesprávné stravovací návyky, nevyvážená a nedostatečná strava, absence pohybové aktivity. To vše patří mezi nejzávažnější problémy současné generace (Komprda, 2009).

Katastrofální stav je nezanedbatelný právě u dětí. Stále stoupá procento prokázaných obézních jedinců. Současné děti se přejídají a mají nedostatek pohybu. Za tuto skutečnost jsou z velké části odpovědni právě rodiče, kteří svým potomkům předávají své naučené stravovací návyky. Snaží se jim život maximálním způsobem zpohodlnit a často si neuvědomují pravý opak, tedy že život dětem spíše komplikují (Fořt, Mach, 2014).

Na stravovací návyky dítěte má kromě rodiny vliv i společenské prostředí, ve kterém vyrůstá. Ovšem nelze opominout i nemalý podíl školní jídelny. A právě v souvislosti se zvyšujícími se nároky na zdravý životní styl by se měla ve školním stravování uplatňovat taková strava, která je pro dítě co neoptimálnější, jak z pohledu fyziologického, tak i psychologického.

Školní stravování je z řad rodičů, ale i dětí zbytečně podceňováno. Děti mají různé argumenty, že jim strava nechutná, apod. Po domluvě s rodiči se rozhodnou školní jídelnu nenavštěvovat a zajišťovat si stravu samostatně. Další pozitivní skutečnost je, že jídlo ve školní jídelně musí odpovídat výživovým normám dítěte.

Fyziologické aspekty jídla jsou úzce spojeny s psychologickými a sociálními aspekty. Ty jsou však často opomíjeny.

Závěrečná práce se zabývá problematikou stravování žáků OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň. Zaměřuje se na faktory, které ovlivňují žáky při volbě, zda navštívit školní jídelnu či se stravovat jinou formou. Otázka školního stravování je aktuální a na škole diskutované téma. Právě z toho důvodu byla tato oblast zvolena jako téma pro závěrečnou práci. Měla by posloužit jako motiv pro případné zlepšení školního stravování. Zároveň by mohla být odhalena témata, která by sloužila jako podnět pro další výzkum.



Formou anonymního dotazníkového šetření budou zjištěna jednotlivá úskalí školního stravování očima žáků a poté budou výsledky předány vedoucí školní jídelny a vedení školy. Určitá opatření budou v práci navržena, ale konečné rozhodnutí bude v rukou vedení školy.

## **2 CÍL A METODIKA PRÁCE**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem této práce je popsat stravovací návyky žáků OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň v kontextu školního stravování. Dále určit důvody, které ovlivňují rozhodnutí žáků, zda navštívit školní jídelnu či zvolit jinou formu stravování.

Práce obsahuje dvě hlavní části, teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá potravním chováním a jeho vývojem, psychologickými a sociologickými aspekty jídla, školním stravováním, jeho pozitivní i negativní stránkou.

V praktické části je pomocí dotazníkového šetření provedena analýza stravovacích návyků žáků střední školy, konkrétně OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň a to se zaměřením na stravování ve školní jídelně. Hlavním předmětem zjištění budou stravovací návyky a faktory, které působí na žáka při stravování se ve školní jídelně. Průzkum se bude týkat stravovacích zvyklostí žáků, vlivu rodiny a okolí na stravování žáků, faktorů, které ovlivňují rozhodnutí žáků o návštěvě školní jídelny a jak žák vnímá prostředí školní jídelny. Na základě výsledků jsou stanovena vhodná doporučení jak pro školu, tak i pro žáky.

### **2.2 Metodika práce**

V teoretické části je zpracována literární rešerše s použitím odborných publikací, internetových zdrojů a článků.

Pro praktickou část slouží dotazník, jehož výsledky jsou následně zpracovány pomocí deskriptivní statistiky. Skládá se z 16 otázek, z nichž 13 otázek má uzavřené odpovědi a respondent má za úkol vybrat vždy jen jednu nejvhodnější odpověď. U otázky 7 a 11 je odpověď otevřená. Otázka 10 je polootevřená, kde respondent nejdříve zvolí buď variantu ano či ne. Pokud odpoví ano, krátce svou odpověď doplní.

První čtyři otázky se zaměřují všeobecně na stravovací zvyklosti žáků. Zbylé otázky se zabývají již konkrétně školním stravováním.

Při výběru otázek do dotazníku byl brán zřetel hlavně na osobní zkušenosti a neustále se opakující připomínky z řad žáků. Velice inspirativní byla i spolupráce s vedoucí školní jídelny. Na základě diskuse byly popsány problémové oblasti a následně došlo k možnosti lepší formulace otázek do dotazníku. Proto byly otázky položeny cíleně a mají poukázat na možné vylepšení školního stravování právě na této škole. Výběr otázek

zek byl též průběžně konzultován i s ostatními pedagogy, kteří mají se školním stravováním letité zkušenosti. Kolegové se zúčastnili prvního ověření dotazníku. V této fázi byly ještě objeveny nedostatky ve formulaci, popř. došlo k doplnění většího množství možných odpovědí.

Ke zhodnocení dotazníkového šetření byl použit program Excel. Pomocí něho je vytvořeno statistické a grafické vyhodnocení dotazníkového šetření. Odpovědi jsou zaznamenány v tabulce pomocí absolutní a relativní četnosti. Pro grafickou přehlednost slouží i sloupcové grafy. Každá otázka je též doplněna krátkým komentářem.

## **PŘEHLED**

### **3.1 Potravní chování a jeho vývoj**

#### **3.1.1 Charakteristika potravního chování**

Potravním chováním a jeho problematikou se zabývají převážně společenské a přírodní vědy. Poznatky, které z výše popsaného plynou, mají značný přínos při následném zkoumání lidského organismu.

Potravní chování lze popsat jako komplex aktivit, které pomáhají odhalovat potravní zdroje, rozpoznat potravu a rozhodnout o tom, zda daná potrava bude přijata, či zamítnuta. (Fraňková, et al., 2003).

#### **3.1.2 Motivační cyklus potravního chování**

Potravní chování je vyvoláno určitou potřebou, vnitřním stavem organismu nebo vnějšími podmínkami. Směřuje k danému cíli, což bývá uspokojení potřeby, popřípadě jiná adaptivní reakce. Pokud není průběh narušen nepředvídanými vnějšími vlivy, probíhá rytmicky v určitých cyklech.

Motivační cyklus cílesměrného chování se člení do následujících třech fází: motivace, apetenční chování a konzumaturní chování. (Fraňková, et al., 2003).

### **3.2 Socioekonomické aspekty jídla**

Pojmem jídlo je označena soustava chodů, která je konzumovaná v určitou denní dobu. Jedná se například o snídani, svačinu, oběd či večeři. Velice často jsou zaměňovány pojmy pokrm a jídlo. Pokrm je pojem, který označuje potravinu, která je již upravena ke konzumaci. Jídlo se skládá z několika chodů, které tvoří sestavy pokrmů (Pánek, et al., 2002).

Montanari (2003) přidává ještě do souboru sociálních aspektů jídla další bod. Tvrdí, že stravování má přímý a privilegovaný vztah k naší historii. Konzumaci jídla uspokojíme své základní lidské potřeby. Máme ale též pocity požitku a potěšení, se kterými je konzumace úzce spojena. Proto lidé, kteří mají vyšší příjmy, si mohou dovolit třeba i drahé a luxusnější jídlo. Poté mohou jídlo brát jako požitek a sociální událost.

Oproti tomu Dvořáková-Janů (1999) tvrdí, že proces modernizace způsobil značné vyrovnání. Jídlo a stravování začalo být v současnosti méně signifikantní záležitostí a to především pro konzumenty z vyšších sociálních tříd. Lidé dnes nevědomky hltají jídlo bez ohledu na jeho sociální aspekty. Toto se však nedá jednoznačně říct o kulturách

mimo velká města. Na vesnicích, hlavně v zemědělských rodinách, bylo jídlo a stravování vždy bráno jako kolektivní záležitost.

### **3.2.1 Vliv rodiny na dítě**

Prostřednictvím rodiny si dítě osvojuje specifické formy lidského chování, myšlení, prožívání a zároveň se seznamuje s platnými společenskými normami. Patří sem také postoje a návyky, které se vztahují k jídlu a stravování. Na jejich utváření a posilování se podílejí ostatní dospělí členové rodiny.

Životní styl celé rodiny má značný vliv na postoj jedince k jídlu. Nelze opomenout místo, na kterém rodina žije. To ovlivňuje způsob, jak se členové rodiny oblékají, jak tráví volný čas, ale hlavně také to, jak se stravují. Zásadní roli mezi výživou a životem rodiny hrají vztahy mezi jednotlivými členy rodiny.

Lze uvést i další faktory jako jsou materiální podmínky rodiny, hodnotový systém rodiny, ale i zvyky při nákupu potravin a následně při přípravě jídel (Fraňková, et al., 2003).

### **3.2.2 Sociální vlivy prostředí nad rámec rodiny**

V průběhu prvních let na život dítěte působí nejbližší rodina a příbuzní. Postupem času se dítě stále více osamostatňuje a stává se součástí širšího sociálního prostředí mimo svou rodinu.

Důležitým momentem je nástup dítěte do mateřské a následně základní školy. Zde dochází k významným změnám ve stravování. Mění se jídelní režim. Dítě se musí podřídit novému jídelníčku a naučit se základům správného stolování. Různé zvuky a hluky v jídelně mohou mít zásadní vliv na vývoj jeho potravního chování (Fraňková, et al., 2000).

### **3.2.3 Vliv kulturního prostředí a sdělovacích prostředků**

V dnešní době má bohužel na stravovací návyky dítěte velice silný vliv kulturní prostředí. Je skoro nemožné uchránit dítě před vlivem internetu, tisku či televize. Rodiče se tak dostávají do nepříjemné situace, kdy jejich působení na dítě je značně oslabeno právě těmito sdělovacími prostředky.

Stále více dětí tráví část svého volného času u monitoru počítačů či u televizních obrazovek. Tato dvě média utvářejí dítěti představu o způsobech chování, vyjadřování, normách, oblékání, ale i stravování. Velice silný vliv, který ovlivňuje postoje k jídlu, představuje právě reklama (Fraňková, et al., 2003).

### 3.3 Psychologické aspekty jídla

#### 3.3.1 Preference a averze

Preference a averze patří mezi evolučně osvědčené behaviorální mechanismy. Do jisté míry jsou tyto vlastnosti vrozené a do jisté míry si je vytváří jedinec sám v průběhu života.

P. Rozin (1998 in Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003) uvedl tři hlavní motivy pro vznik přijetí nebo zamítnutí jídla, na jejichž základě se utváří specifický vztah. Jedná se o sensoricko-afektivní motivaci – dobrý x nedobry, chutný x nechutný, příjemný x nepříjemný, dále o anticipované důsledky požití látky – příjemné x nepříjemné pocity po konzumaci jídla a o ideační motivaci – znalost původu nebo povahy jídla.

Pokud je na potravinu či jídlo vytvořen návyk, těžko si ho lze odepřít. Preference vzniká pomaleji než averze. Lze ji získat vystavením pokrmu –, dále Pavlovovským podmiňováním – jídlo se spojuje s dalšími podněty, např. barevnost, vůně, aj., či sociálními faktory – sociální situace, ve které se jídlo podává.

Účelem averze je chránit jedince před požitím substance, která by ho mohla ohrozit. U některých averzí lze říci, že mají vrozený základ. Například se může jednat o odpor vůči hořké chuti. Často se vyskytuje averze vůči mléku a mléčným výrobkům, některému ovoci, zelenině, atd. Na některé jídlo může vzniknout i alergie. P. Rozin (1995 in Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003) dělí averzi do čtyř kategorií: nechuť z důvodů špatných sensorických vlastností, nebezpečí – domníváme se, že po požití nám může hrozit nebezpečí, nepřiměřenost, nevhodnost – ochutnáním si vytvoříme averzi a nechuť, hnus – extrémní případ zamítnutí.

#### 3.3.2 Postoj k jídlu

Postoje k jídlu se formují od raného věku. Velký vliv má sociální prostředí a rodina, ale uplatňují se též zkušenosti s jídlem a osobnosti jedince. Jídlo a jeho volba je spoluurčeno kulturní a ekonomickou úrovní společnosti, životním stylem, tradicemi a aktuálními hity. Postoj k jídlu značně ovlivňují podněty z vnějšího prostředí. Jedná se hlavně o reklamu na potravinářské produkty. (Fraňková, et al., 2003).

Faltus uvádí, že „*náš postoj k jídlu neovlivňuje jen prostředí, ve kterém žijeme, a zvyky, které z něj přijímáme, ale také meziosobní vztahy a názory lidí z našeho okolí*“ (Faltus, 1977).

## **3.4 Stres**

### **3.4.1 Co je to stres**

Stres je pojem, který je v dnešní době propojen s řadou oblastí života každého člověka a nevyhýbá se ani škole. Ve škole je žák vystavován různým situacím, které na něj kladou různé nároky. Některé situace mohou být pro žáka natolik náročné, že působí jako stresory a vyvolávají u něho stres. Důsledky stresu se následně mohou odrazit na psychickém a fyzickém stavu žáka a také na jeho školním výkonu (Průcha, 2009).

Jinak řečeno, jedná se o interakci mezi požadavky, které na jedince daná situace klade a vlastnosti, jimiž jedinec disponuje ve směru ke zvládnutí těchto požadavků (Havlínová, 1998).

Stres je odjakživa přirozeným atributem lidského života, který se mimo jiné stal běžnou součástí našeho každodenního jazyka. Stres provází rozsáhlé a rychlé změny životního a pracovního stylu, které mnohdy nelze zvládnout (Mlčák, 1999).

### **3.4.2 Typy stresu**

Stres lze rozdělit dle kvalitativního a kvantitativního hlediska. Poté se hovoří o hyperstresu – o stresu překračujícím hranice adaptability, schopnosti vyrovnat se se stresem. Nebo naopak o hypostresu, tj. o stresu nedosahujícím obvyklých tolerancí, např. u ministresorů, plíživých negativních vlivů monotónnosti, nudy, frustrace.

Podle toho, jak stres působí na člověka, je možno jej charakterizovat jako negativní či pozitivní. Tedy distres – negativní stres, který se projevuje obavami, vztekem, úzkostí, aj. Ale také eustres, tedy kladně působícím stresu (Křivohlavý, 1994).

### **3.4.3 Příznaky stresového stavu**

Příznaky poukazují na to, co se děje s člověkem, který je ve stresu. Z hlediska psychologie takový člověk mimo jiné prožívá obavy a strach, propadá se do pocitů bezmocnosti a beznaděje a cítí se ohrožen (Schreiber, 2000).

### **3.4.4 Prevence proti stresu**

Způsob, jakým je možné jedince před stresem zcela ochránit, neexistuje. Lze tvrdit, že jisté množství stresu ve svém životě každý z nás potřebuje, aby umožňoval bystře a svižně reagovat v naléhavých situacích a objevovat nové myšlenky. Zejména u dětí může nadměrný stres napáchat na jejich fyzickém i duševním zdraví velké škody. Je tedy nutné poskytnout jedinci co možná nejpevnější zázemí a vyzbrojit jej tak, aby byl

schopný se se stresovými situacemi sám vypořádat, a tak se snížila pravděpodobnost, že utrpí nějaké dlouhodobé následky (Markamová, 1996).

### **3.4.5 Stres a jídlo**

Tělo po stresové reakci potřebuje doplnit energii. Často v takové chvíli, kdy je jedinec stresem vyčerpán, sahá po něčem sladkém. Tělo po stresu ale potřebuje doplnit kromě energie také bílkoviny, tekutiny, vitamíny a minerály. A tomu lze pomoci velice jednoduše. Po stresové reakci je vhodné si dopřát třeba jogurt s čerstvým ovocem, kde je tato kombinace pro obnovení sil v organismu obsažena. V boji se stresem pomáhají také vitamíny řady B, které pozitivně působí na nervovou soustavu a pomáhají tělu získat energii z přijatých živin. Nejlepší jsou samozřejmě vitamíny z přirozené stravy, proto je vhodné si pravidelně dopřávat ryby a listovou zeleninu.

Strava bohatá na vitamín B působí nejen jako likvidátor stresu, ale také jako prevence před jeho vznikem. Stresu lze předcházet důkladným přemýšlením o tom, co je vhodné jíst (Mlčák, 1999).

Pojem stres je u žáků velice často spojován právě se školním stravováním. Následně bude práce zaměřena právě na tuto oblast. V dotazníkovém šetření budou zjištěny jednotlivé stresory, které nejvíce působí na žáka při rozhodování se o tom, zda navštíví školní jídelnu.

## **3.5 Stravování ve školních jídelnách**

MUDr. Tlaskal, CSc., předseda Společnosti pro výživu, tvrdí, že „*školní stravování je významným nástrojem výživové a potravinové politiky státu.*“

Následně bude věnována pozornost historii školního stravování, spotřebnímu koši, pozitivům a negativům školního stravování a prodejním automatům a školním bufetům.

### **3.5.1 Historie školního stravování v ČR**

Školní stravování nemá hlubokou historii, přesto neexistuje mnoho pramenů, které by poskytly informace o jejich počátcích. První náznaky školního stravování se v České republice objevily až po druhé světové válce v podobě přesnídávek, které byly podávány všem dětem ve školách v zájmu zlepšení jejich celkového zdravotního stavu. Krátce nato začaly vznikat školní jídelny. Cílem bylo zlepšit výživu a zdravotní situaci dětí a mladistvých. Nejprve vznikaly jako dobrovolná zařízení a to z vlastní iniciativy škol, obcí a rodičů a spíše ojediněle než hromadně. Teprve s rostoucí zaměstnaností žen



v 50. letech stoupala potřeba zajistit péči o jejich děti v době pracovní vyčerpání, a to včetně stravování.

V roce 1953 se pak školní stravování dočkalo první legislativní úpravy. Tento předpis však určoval jen základní právní a ekonomická pravidla činnosti jídelen a to bez zřetele na fyziologické a jiné potřeby dětí a mladistvých.

V roce 1963 byl pak vydán předpis nový, který již obsahoval potřebná ustanovení o výživové hodnotě pokrmů vztahující se k odpovídajícímu věku dětí. Tímto předpisem byla poprvé dána pravidla pro metodické vedení a kontrolu školních jídelen. Následující období se dá označit za období největšího rozmachu školního stravování u nás. V té době byly tedy ve všech krajích a okresech zřízeny funkce inspektorů školního stravování a zřízena tzv. střediska školního stravování, jejichž povinností bylo mimo jiné také odborná výchova zaměstnanců a nových pracovníků (Ševčík, 2000).

### **3.5.2 Legislativní rámec školního stravování**

Školní stravování se řídí mnoha zákony, předpisy a vyhláškami. Jedná se převážně o zákony, které se týkají školství, hygieny a účetnictví. Do této skupiny patří:

- č. 561/2004 Sb., školský zákon,
- zákon č.250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů v p. z.,
- zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví v p. z.,
- zákon č 262/2006 Sb., zákoník práce v p. z.,
- zákon 320/2001 Sb., o finanční kontrole ve veřejné správě v p. z.,
- vyhláška č. 107/2008 Sb., o školním stravování – nové finanční limity,
- vyhláška č. 107/ 2005 Sb., o školním stravování,
- vyhláška 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích,
- nařízení vlády č.564/2006 Sb., o platových poměrech zaměstnanců ve veřejných službách a správě,
- ES 852/2004 o hygieně potravin.

Dodržování školních norem je striktně nařízené a hlídáno. Proto jsou školní jídelny pravidelně kontrolovány. Kontrolu provádí následující orgány:

- zřizovatel – obec či kraj, kontroluje chod jídelny a správné využití poskytnuté dotace na provoz a vnitřní kontrolní systém v organizaci,
- krajský úřad – kontroluje přidělenou státní dotaci na mzdové prostředky zaměstnanců,

- česká školní inspekce – kontroluje celkový chod školy, dodržování zákonů a vyhlášek, přidělené dotace a jejich účelovost, jeho organizační strukturu, spotřební koš, cenové kalkulace jídel a jiné,
- orgány veřejné ochrany zdraví – hygiena – kontrola dodržování hygienických předpisů a norem, dodržování a evidence HACCP, hygieny na pracovišti, záruční lhůty surovin a další,
- další kontrolní orgány – finanční úřad, městská správa soc. zabezpečení, zdravotní pojišťovny, BOZP, PO a jiné (Šulcová, 2007).

### **3.5.3 Spotřební koš**

Pro školní stravování je Spotřební koš velice důležitý. Představuje základní měřítko pestrosti stravy ve školních jídelnách. Je kontrolován jednak Českou školní inspekcí (ČŠI), dále zřizovatelem a hygienou. Ve výživových normách se uvádí doporučená spotřeba těchto deseti vybraných druhů potravin na strávnicka a den, která se zpravidla vyhotovuje v průměru za jeden měsíc. Jedná se o maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, volné tuky, volné cukry, zeleninu, ovoce, brambory, luštěniny.

Při výrobě pokrmů školní jídelny postupují podle receptur pro školní stravování nebo mohou zařadit receptury vlastních pokrmů, které však musí být vhodné pro školní stravování a rovněž musí akceptovat vhodné složení potravin a návaznosti na výživové normy (Šulcová a Štrosserová, 2008).

**Tab. č. 1 – Měsíční doporučená frekvence podávaných pokrmů ve školní jídelně**

POLÉVKY	Doporučení	PŘÍLOHY	Doporučení
Zeleninové	12x - preferovat	Brambory	5x
Luštěninové	3x-4x	Bramborová kaše	2x
Zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, burgur, kuskus, aj.)	4x	Těstoviny	3x
Drožďová	1x	Rýže	4x
Vývary	umírněně	Houskový knedlík	2x
		Bramborový knedlík	1x
		Luštěniny	min. 1x
HLAVNÍ JÍDLA	Doporučení	<b>ZELENINOVÉ SALÁTY NEBO OVOCE</b>	denně, preferovat sezónní
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3x	<b>MOUČNÍKY</b>	mléčné výrobky s po- dílem celozrnné mouky
Ryby	2x-3x		
Vepřové maso	4x		
Hovězí a jiné maso	5x		
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin)	4x		
Sladké jídlo	2x		
Luštěniny	1x-2x		

Zdroj: [http://www.khsbrno.cz/aktuality/hdm/mz\\_nutricni\\_doporuceni\\_skolni\\_jidelny.pdf](http://www.khsbrno.cz/aktuality/hdm/mz_nutricni_doporuceni_skolni_jidelny.pdf)

### 3.5.4 Jídelníček a výběrovost jídla ve školních jídelnách

Jídelní lístek sestavuje vedoucí školní jídelny a konzultuje ho s vedoucí kuchařkou. Musí odpovídat zásadám zdravé výživy, finančním, personálním, ale i technickým možnostem daného zařízení. Také je třeba dbát na to, aby se střídaly jednotlivé tepelné úpravy pokrmů. Kromě pokrmů z masa by se měly zařazovat i pokrmy bohaté na rostlinné bílkoviny, jídla doplněná tvarohem, sýrem, mléčné výrobky. Oběd by měl být doplněn zeleninovým salátem, popřípadě zeleninovou oblohou či ovocem. Jednotlivé druhy pokrmů by měly být zařazeny během měsíce jen jedenkrát. Výjimkou jsou pokrmy a sezónní potraviny, které se v jídelním lístku opakují (Hnátek, 1992).

V současné době má strážník možnost vybrat si oběd ze dvou či více pokrmů. Výběrovost jídel ve školním stravování není až tak novou záležitostí. První tzv. výběrovost byla zaznamenána v Praze v 70. a 80. letech. Poskytuje-li školní jídelna více variant obědů, zpravidla používá objednávkový systém.

Gleichová (2000) uvádí, že dle prokázaných zkušeností je ve školních jídelnách s tímto systémem méně zbytků.

Dle Červenkové (2000) je nabídka více pokrmů pro strážníky atraktivní a nenutí je odhlašovat si oběd. Nemají tedy problém stravovat se pravidelně každý den. Je možné říci, že i přes náročnou přípravu je nabídka dvou či více druhů obědů pro školní jídelnu velkým přínosem.

### **3.5.5 Pozitiva a negativa školního stravování**

#### ***3.5.5.1 Školní stravování pohledem strážníka***

Pro strážníka je pozitivní fakt, že školní jídelna směřuje ke zdravému způsobu výživy. Tvoří součást výživové a potravinové politiky státu. Školní stravování představuje základní prevenci rozvoje obezity. Děti nejsou nuceny k nepravidelnému systému výživy v domácím prostředí nebo formou vlastního stravování, kde často převládají fast foody či školní automaty (Tláskal, 2008).

Pro některé děti může být atmosféra ve školních jídelnách psychicky náročná. Je zde hluk a křik, děti se musí řadit, jsou okřikovány učitelkami a někdy i personálem kuchyně. Čas na jídlo bývá zejména pro mladší děti krátký vzhledem k navazujícím aktivitám a k nutnosti umožnit střídání dalším strážníkům (Fraňková, et al., 2000).

#### ***3.5.5.2 Školní stravování pohledem stravovacích zařízení***

Současné školní stravování má již dlouhou tradici, která je prověřena zkušenostmi několika generací. Pracovnice školních jídelen využívají při své práci ověřené, odborné poznatky z oboru zdravé výživy. Snaží se o neustálou inovaci své práce tak, aby odpovídala moderní zdravé stravě. Školní jídelny se neustále modernizují a musí splňovat přísná hygienická pravidla, která jsou na ně kladena (Šulcová a Štrosserová, 2008).

Mezi značné negativum můžeme zařadit spojení škol a školních jídelen. Převážně ze stran pedagogických pracovníků dochází k častým kritikám. Zaměstnanci školního stravování často pracují prakticky za minimální mzdu. Přesto jejich práce vyžaduje znalost mnoha předpisů, dodržování přísných hygienických zásad a norem a zásad zdravé výživy. V neposlední řadě se jedná i o fyzicky a psychicky náročnou práci (Fraňková, et al., 2003).

### **3.5.6 Prodejní automaty a bufety**

Za posledních dvacet let ve školách prudce vzrostl počet automatů na nápoje a potraviny. Nejedná se pouze o české školy, ale i o mnoho dalších zemí. Dnes je běžné umístit automat s nabídkou slazených nápojů a energeticky bohatých potravin na veřejně přístupná místa. Automaty se nevyskytují pouze ve školách, ale i na úřadech, na nádražích či v nemocnicích (Hnilicová, 2014).

Alternativu ke školním jídelnám tvoří prodejní automaty a bufety. Žáci jsou jimi často velice ovlivněni. Přesto je třeba upozornit na fakt, že tato zařízení rozhodně nenahrazují plnohodnotnou stravu. Hlavním účelem těchto zařízení je snaha o co největší zisk, ne o přísun energeticky plnohodnotných a zdravých potravin. Komerční zájmy jsou tedy v popředí a snaha směřovat děti ke zdravému životnímu stylu a stravování ustupuje (Šulcová a Štrosserová, 2008).

Snadná přístupnost těchto nápojů a potravin přispívá k posilování špatných stravovacích návyků. Žáci školní automaty využívají jako zdroj rychlého občerstvení. Touto formou často nahrazují svačiny nebo oběd ze školní jídelny (Franclová, 2013).

## **3.6. Programy zaměřující se na zdravé stravování**

Na stravovací návyky žáků má značný vliv rodina. Je třeba si uvědomit, že i škola představuje místo, kde děti tráví velkou část svého času. Proto i škola by dětem měla poskytnout možnost kvalitní a plnohodnotné stravy. V současné době existuje několik programů, které se právě touto problematikou zabývají.

### **3.6.1 Výchova ke zdraví v pedagogické praxi**

Tento projekt byl podpořen z Evropského fondu Operačního programu vzdělávání pro konkurenceschopnost. Všechny akce byly akreditovány MŠMT. Zaměřuje se na mateřské školy, základní školy - první i druhý stupeň, ale i střední školy. Cílem projektu bylo zvýšit odborné znalosti učitelů a tím i kvalitu vzdělávání žáků, ale i rodičů právě v oblasti zdravého životního stylu. Za výstup projektu lze považovat vzdělávací semináře, didaktické pomůcky, metodické materiály, interaktivní programy (Nedbalová, 2009).

### **3.6.2 Skutečně zdravá škola**

Skutečná zdravá škola je program zaměřený na zdravé školní stravování. Prioritou tohoto programu je, aby si děti uvědomily, jak jídlo vzniká, odkud pochází, dokázaly si jídla vážit a také si ho vychutnat. Skutečně zdravé školní jídelny nakupují čerstvé sezonní suroviny od místních farmářů, organizují kurzy vaření pro děti, ale i pro rodiče, pěstují si vlastní ovoce a zeleninu, připravují výlety na místní farmy, snaží se o vytvoření příjemné a přátelské atmosféry ve školní jídelně, aj.

Jejich hlavním cílem je tzv. transformace školního stravování. Mezi dílčí cíle patří zlepšit kvalitu školního stravování, vytvořit vzdělávací program zaměřený na vztahy mezi kulturou, jídlem, životním prostředím a zdravím a v neposlední řadě podpořit lokální pěstitele (Flejšarová, 2016).

### **3.6.3 Zdravá školní jídelna**

Tímto projektem se zabývají odborníci na výživu ze Státního zdravotního ústavu a tým hygieniků. Projekt je podporován Ministerstvem zdravotnictví a iniciativou Vím co jím. Jedná se o praktickou ukázkou toho, jak je možné plnit jednotlivé cíle programu Zdraví 2020. Tento projekt poskytuje recepty a příručky, rady, které jsou v souladu s moderními trendy zaměřenými na oblast zdravé výživy. Dále je možné se inspirovat u nejlepších jídelen a využít konzultace s výživovými odborníky (Košťálová, 2016).

## **4 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1 Charakteristika průzkumného šetření**

Cílem této práce je odhalit a definovat stravovací návyky žáků OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň v kontextu školního stravování. Dále definovat důvody, které ovlivňují rozhodnutí žáků, zda navštívit školní jídelnu či zvolit jinou formu stravování.

Kvantitativně zaměřený průzkum byl proveden pomocí metody dotazníků, které byly rozdány žákům OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň v předmětech, které jsem v jednotlivých třídách vyučovala. Oslovila jsem dva obory, a to Cestovní ruch a Veřejnosprávní činnost. Vždy se jednalo o žáky 1. až 4. ročníku. Žákům jsem předem vysvětlila účel tohoto dotazníku a poprosila je o spolupráci. Poukázala jsem na to, že vyplnění dotazníku není povinné a je anonymní. Žádný žák neodmítl dotazník vyplnit. Dotazník vyplnilo tedy 203 žáků z maximálního počtu 214 žáků na škole, což je 94,86 %. Z toho bylo 28 chlapců a 175 dívek, což představuje 13,79 % chlapců a 86,21 % dívek. Zbylých 11 žáků mělo dlouhodobou absenci z důvodu nemoci. Věk dotazovaných se pohyboval mezi 16 až 20 roky.

Dotazník je sestaven z 16 otázek, z nichž 13 otázek má uzavřené odpovědi a respondent má za úkol vybrat vždy jen jednu nejvhodnější odpověď. U otázky 7 a 11 je odpověď otevřená. Zde má respondent napsat své stanovisko. Otázka 10 je polootevřená, kde respondent nejdříve zvolí buď variantu ano či ne. Pokud odpoví ano, krátce svou odpověď doplní.

### **4.2 Vyhodnocení a interpretace výsledků**

Výsledky jsou pro lepší přehlednost zpracovány do tabulek a do grafů. Vždy je uvedena otázka a pod ní jsou příslušné výsledky zaznamenané v tabulce a v grafu s krátkým komentářem. V tabulce jsou vyjádřeny počty odpovědí v absolutních i relativních hodnotách. V grafech jsou hodnoty zaznamenané pouze v procentním vyjádření.

### **4.3 Výzkumné otázky**

- 1) Dbají žáci OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň na vyvážený jídelníček?
- 2) Co či kdo má největší vliv na jejich stravovací návyky?
- 3) Stravují se žáci ve školní jídelně a jsou s touto formou stravování spokojeni?
- 4) Čekají často ve frontě na jídlo dlouho?

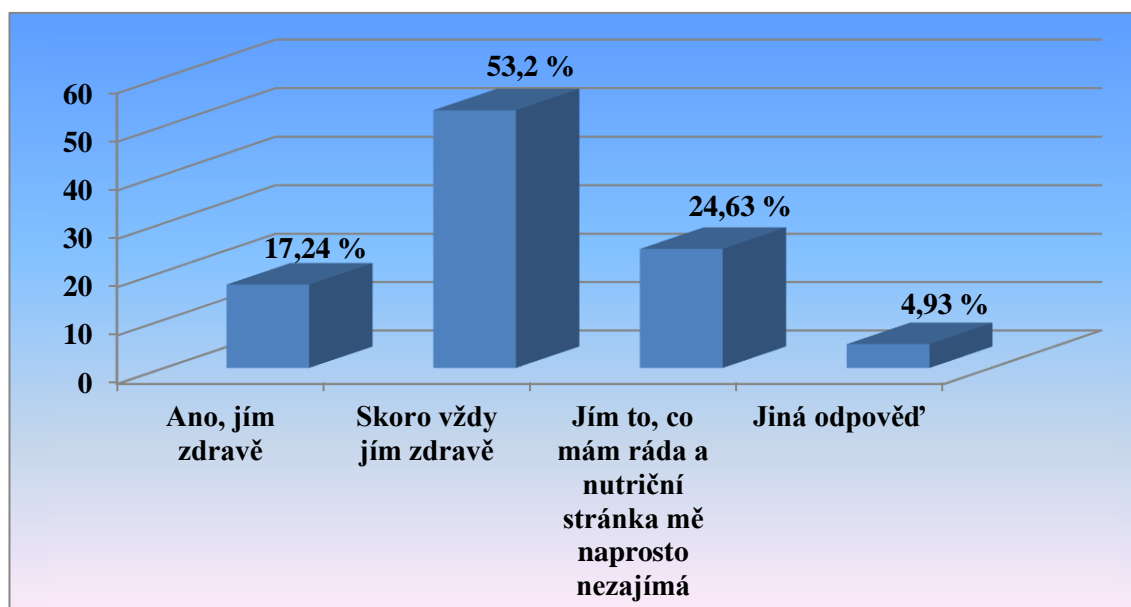
- 5) Jak na ně ve školní jídelně během oběda působí tlučení a cinkání příborů, talířů, neustálý hluk žáků a učitelů?
- 6) Líbí se jim kultura stolování ve školní jídelně?
- 7) Co dělají při jídle?



## 1) Dbáš na zdravou stravu?

Tabulka č. 2 - Dbáš na zdravou stravu?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano, jím zdravě	35	17,24
Skoro vždy jím zdravě	108	53,2
Jím to, co mám ráda a nutriční stránka mě naprosto nezajímá	50	24,63
Jiná odpověď	10	4,93



Obrázek č. 1 - Dbáš na zdravou stravu?

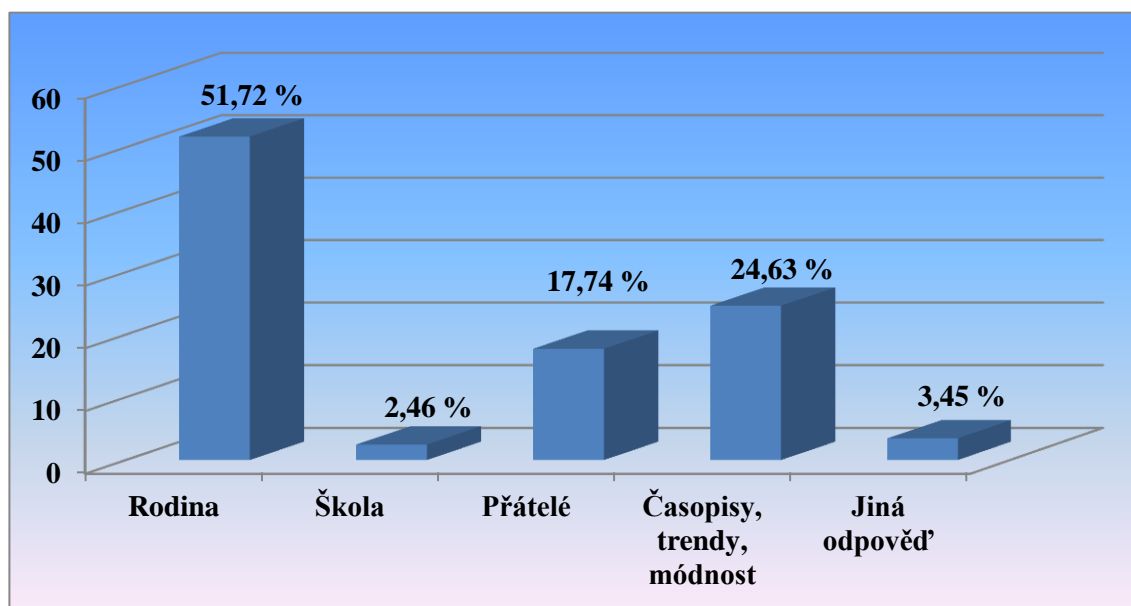
Z tabulky i grafu je patrné, že 53,20 % dotazovaných odpovědělo, že se stravuje skoro vždy zdravě. Tento fakt si lze vysvětlit tak, že na škole studuje výrazně vyšší počet dívek než chlapců.

Přesto však 24,63 % respondentů odpovědělo, že jí vše a na nutriční stránku neberou ohledy. Toto číslo se právě k převládajícímu počtu dívek může zdát značně vysoké. 4,93 % dotazovaných do kolonky jiná odpověď zaznamenalo, že nerozumí pojmu vyvážený jídelníček a nevědí, co si představit.

## 2) Co či kdo má největší vliv na tvé stravovací návyky?

Tabulka č. 3 – Kdo či co má největší vliv na tvé stravovací návyky?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Rodina	105	51,72
Škola	5	2,46
Přátelé	36	17,74
Časopisy, trendy, módnost	50	24,63
Jiná odpověď	7	3,45



Obrázek č. 2 - Kdo či co má největší vliv na tvé stravovací návyky?

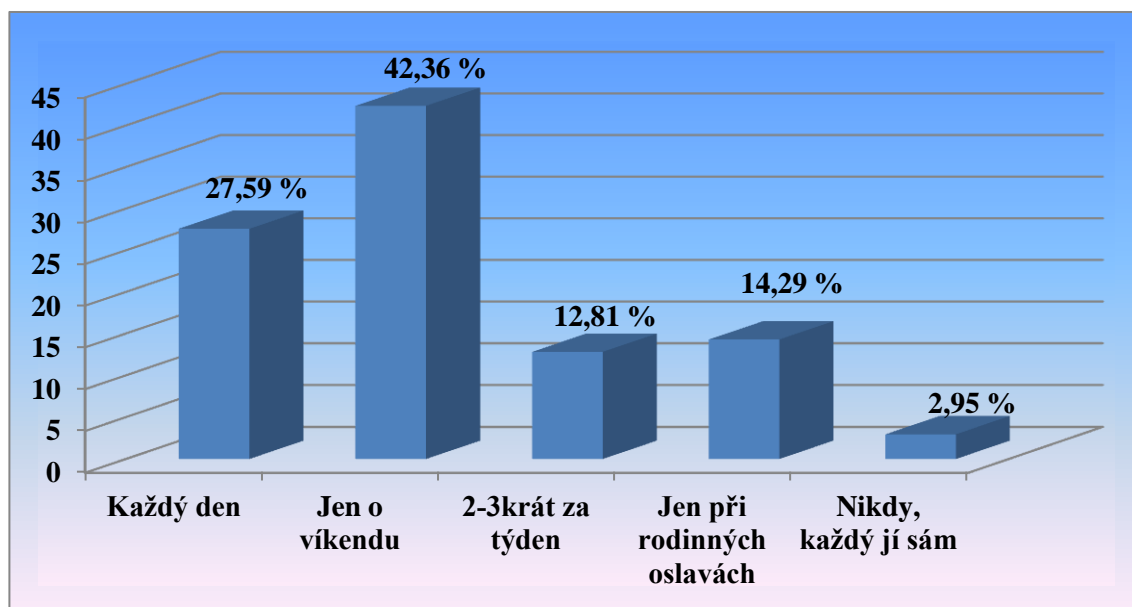
51,72 % dotazovaných vypovědělo, že největší vliv na stravovací návyky má jejich rodina. Tuto hodnotu bylo možné očekávat. Časopisy, trendy, móda ovlivní 24,63 % respondentů.

Přátelé ovlivní 17,74 % respondentů. 3,45 % dotazovaných zvolilo variantu jiná odpověď. Zde doplnili, že je nikdo neovlivňuje, popř. si to neuvědomují. Tudiž na tuto otázku nemohou objektivně odpovědět.

### 3) Jak často se tvá rodina schází ke společným obědům, večeřím?

Tabulka č. 4 – Jak často se tvá rodina schází ke společným obědům, večeřím?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Každý den	56	27,59
Jen o víkendu	86	42,36
2-3krát za týden	26	12,81
Jen při rodinných oslavách	29	14,29
Nikdy, každý jí sám	6	2,95



Obrázek č. 3 - Jak často se tvá rodina schází ke společným obědům, večeřím

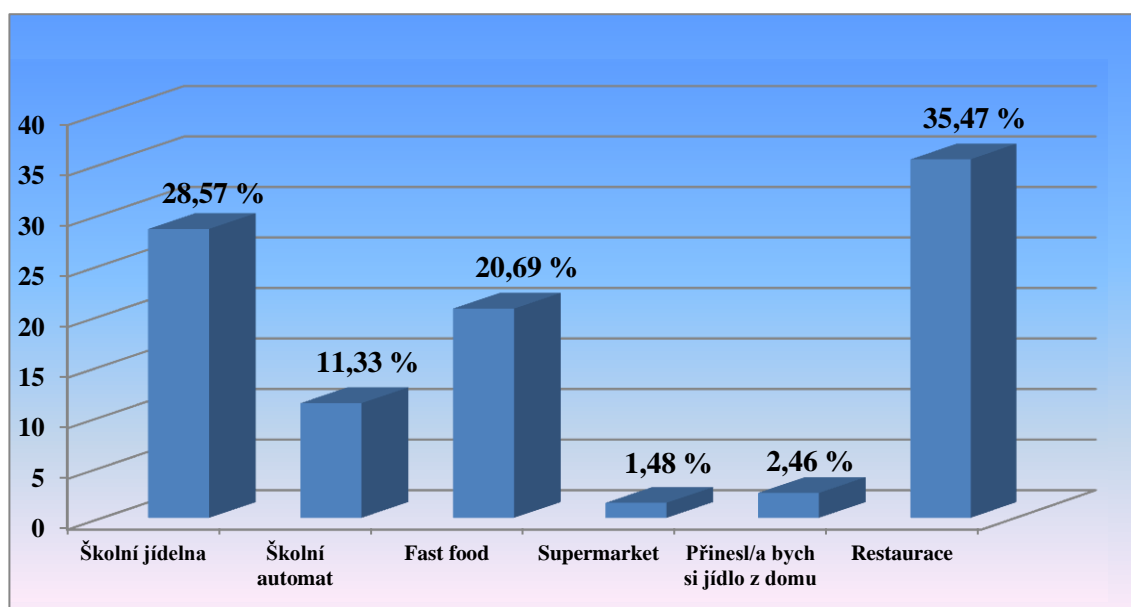
Ke společným obědům a večeřím se svojí rodinou se schází 42,36 % dotazovaných jen o víkendu. Přibližně 30 % žáků je ubytovaných na domově mládeže. To může být hlavní příčinou tohoto zjištění.

Překvapující hodnota by mohla být 27,59 %, tedy 56 respondentů, kteří se schází u společného stolu každý den.

#### 4) Kdyby sis mohl/a vybrat, kde by ses nejraději stravoval/stravovala ?

Tabulka č. 5 – Kdyby sis mohl/a vybrat, kde by ses nejraději stravoval/a?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Školní jídelna	58	28,57
Školní automat	23	11,33
Fast food	42	20,69
Supermarket	3	1,48
Přinesl/a bych si jídlo z domu	5	2,46
Restaurace	72	35,47



Obrázek č. 4 - Kdyby sis mohl/a vybrat, kde by ses nejraději stravoval/a?

V restauraci by se nejraději stravovalo 35,47 %, tedy 72 respondentů. Jejich výběr by závisel na jejich momentální chuti. Přece jen, ve školní jídelně si musí pokrmy volit několik dní dopředu. Klesá tedy určitá flexibilita při jejich rozhodování.

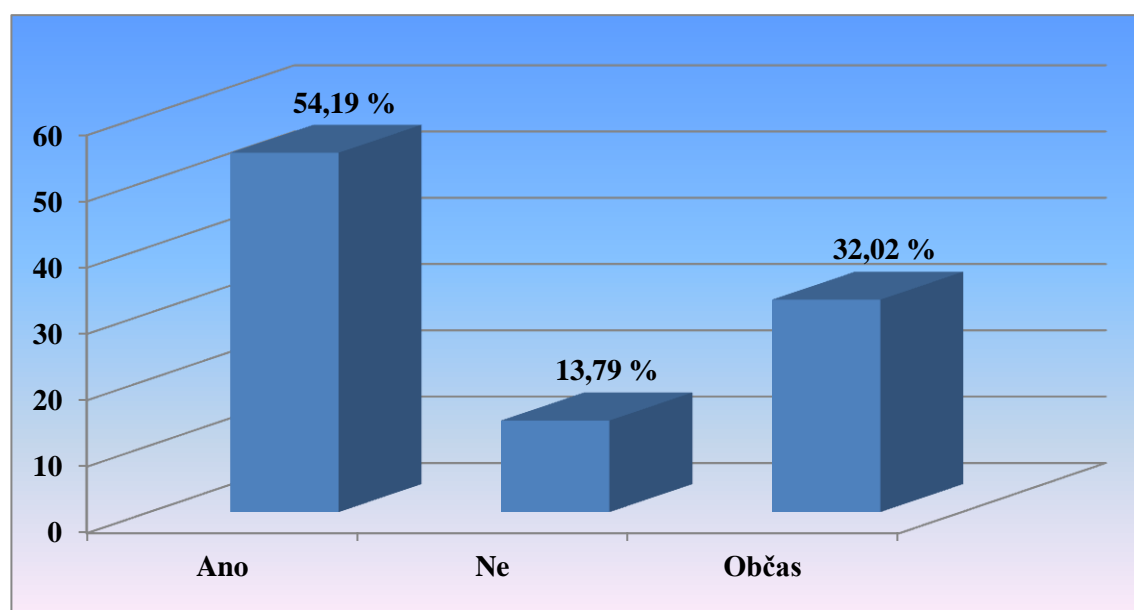
Přesto 28,57 % dotazovaných by volilo školní jídelnu, kde tedy pravděpodobně budou se stravou spokojeni.

Je patrná i velká obliba fast foodu a školních automatů.

## 5) Stravuješ se ve školní jídelně?

Tabulka č. 6 – Stravuješ se ve školní jídelně?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	110	54,19
Ne	28	13,79
Občas	65	32,02



Obrázek č. 5 - Stravuješ se ve školní jídelně?

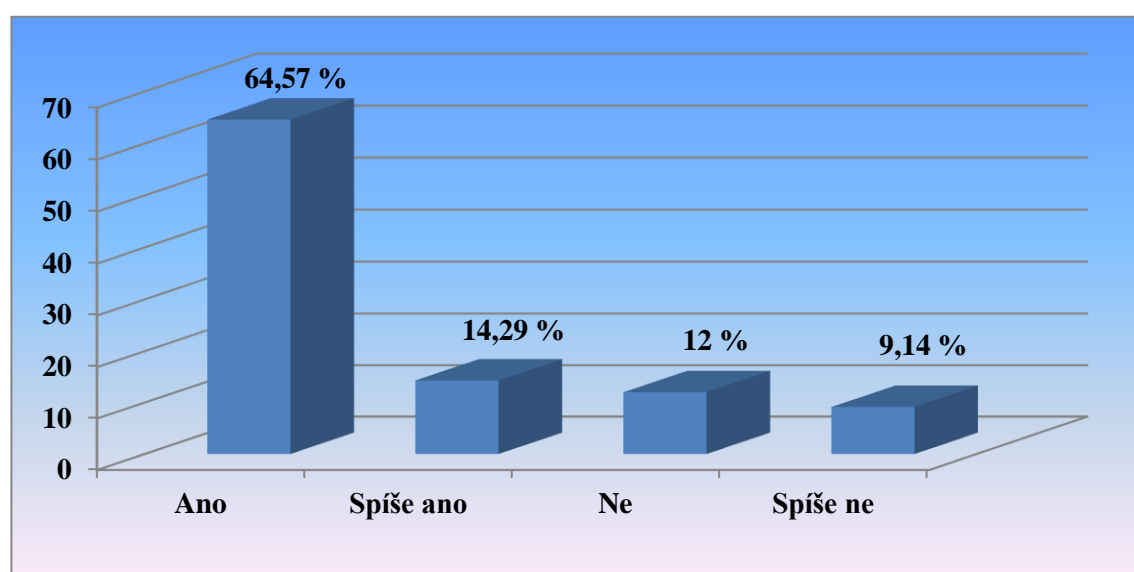
Ve školní jídelně se stravuje 110 respondentů, tedy 54,19 %. Jak již bylo uvedeno, přibližně 30 % je ubytováno v domově mládeže, kde žáci mají povinnou celou penzi. Je možné tvrdit, že ne všichni žáci se ve školní jídelně stravují dobrovolně.

Občas navštěvuje školní jídelnu 32,02 % žáků. Toto číslo je poměrně vysoké. Lze to vysvětlit tak, že školní jídelna není součástí školy, ale je součástí domova mládeže. Žáci tedy musí na obědy docházet. A právě ti, kteří nejsou ubytováni na domově mládeže, často preferují dřívější spoj na úkor oběda.

## 6) Pokud ano či občas, jsi s touto formou stravování spokojený/spokojená?

Tabulka č. 7 - Pokud ano či občas, jsi s touto formou stravování spokojený/a?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	113	64,57
Spíše ano	25	14,29
Ne	21	12,00
Spíše ne	16	9,14



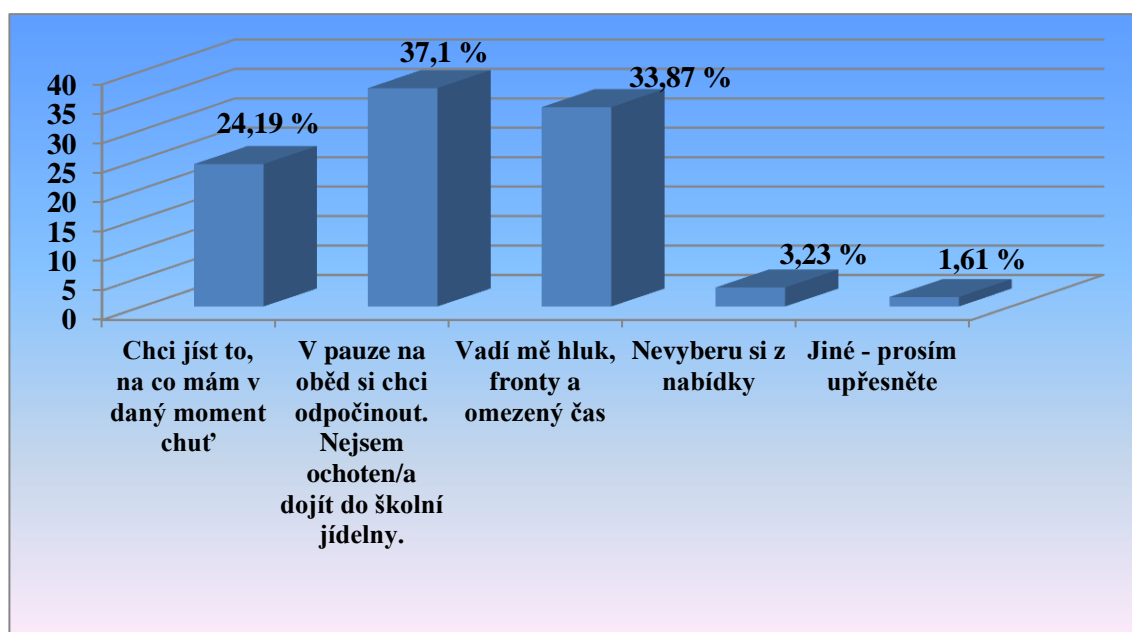
Obrázek č. 6 - Pokud ano či občas, jsi s touto formou stravování spokojený/a?

Ve školní jídelně se tedy stravuje 175 žáků z 203 oslovených v dotazníku. Z toho 64,57 % žáků je se stravou ve školní jídelně spokojeno. Nespokojeno či většinou nespokojeno je 21,14 % oslovených.

## 7) Pokud ne nebo většinou ne, můžeš napsat proč?

Tabulka č. 8 - Pokud ne nebo většinou ne, můžeš napsat proč?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Chci jíst to, na co mám v daný moment chuť	15	24,19
V pauze na oběd si chci odpočinout. Nejsem ochoten/a dojít do školní jídelny.	23	37,10
Vadí mě hluk, fronty a omezený čas	21	33,87
Nevyberu si z nabídky	3	3,23
Jiné – prosím upřesněte	1	1,61



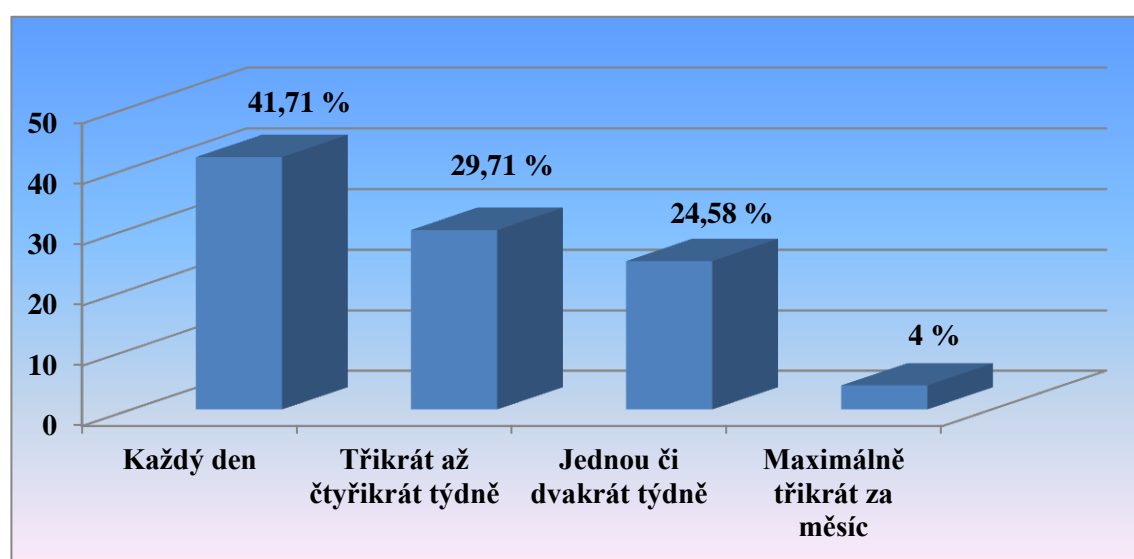
Obrázek č. 7 - Pokud ne nebo většinou ne, můžeš napsat proč?

Nejvíce dotazovaných, tedy 37,10 % žáků, odpovědělo, že nechodí do školní jídelny proto, že si ve volné hodině chtějí odpočinout a nejsou ochotni do školní jídelny dojít. Problémem tedy není nabídka školní jídelny, ale vzdálenost od školy, která je přibližně kilometr. Hluk, fronty a omezený čas na oběd vadí 33,87 % dotazovaným.

## 8) Jak často navštěvuješ školní jídelnu?

Tabulka č. 9 – Jak často navštěvuješ školní jídelnu?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Každý den	73	41,71
Třikrát až čtyřikrát týdně	52	29,71
Jednou či dvakrát týdně	43	24,58
Maximálně třikrát za měsíc	7	4,00



Obrázek č. 8 - Jak často navštěvuješ školní jídelnu?

Každý den navštěvuje školní jídelnu 41,71 % respondentů. Tuto číselnou hodnotu lze opět vysvětlit tím, že 30 % žáků má povinnost navštěvovat školní jídelnu.

Tři až čtyřikrát týdně navštíví školní jídelnu 29,71 % dotazovaných. I zde můžeme vycházet z faktu, že 64,57 % žáků je se školním stravováním spokojeno. Nemají tedy důvod měnit své zvyky.

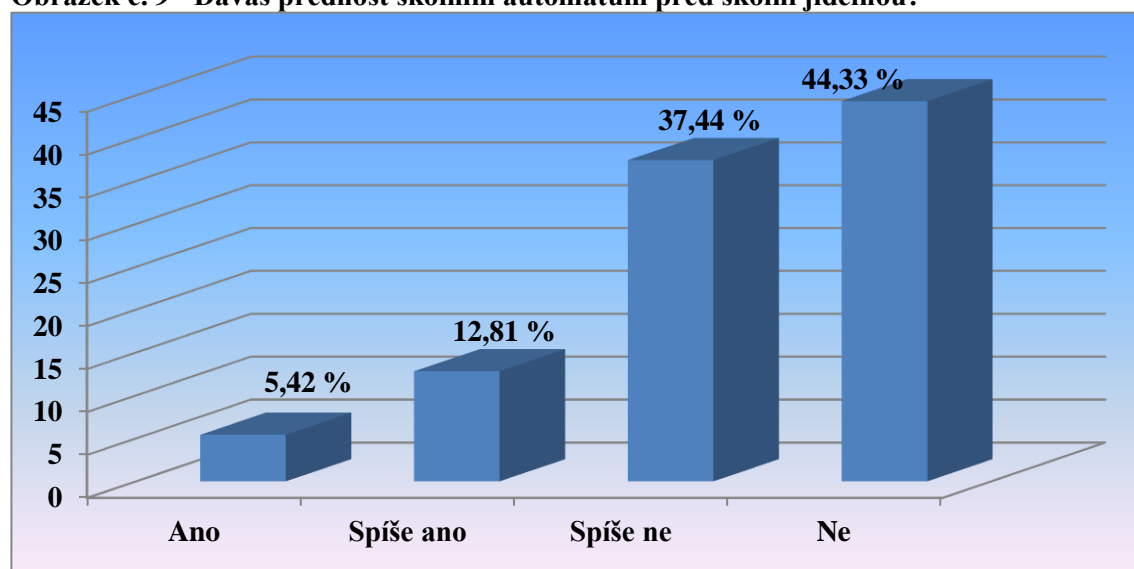


## 9) Dáváš přednost školním automatům před školní jídelnou?

Tabulka č. 10 - Dáváš přednost školním automatům před školní jídelnou?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	11	5,42
Spíše ano	26	12,81
Spíše ne	76	37,44
Ne	90	44,33

Obrázek č. 9 - Dáváš přednost školním automatům před školní jídelnou?



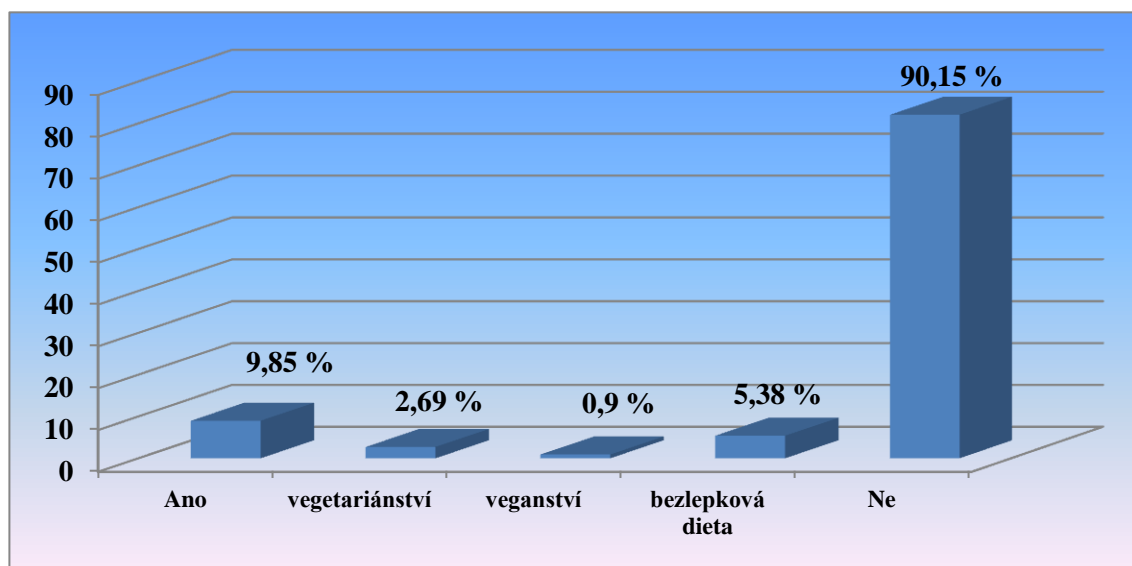
Obrázek č. 10 - Dáváš přednost školním automatům před školní jídelnou?

Z grafu je patrné, že 44,33 % dotazovaných nedává či spíše nedává přednost školním automatům před školní jídelnou. Tento výsledek lze považovat za velice příznivý, protože snahou je minimalizovat nákupy v těchto zařízeních.

**10) Máš nějaké stravovací omezení (např. bezlepkovou dietu) nebo jsi zastánce určitého stravovacího směru (vegetariánství, veganství, raw strava)?**

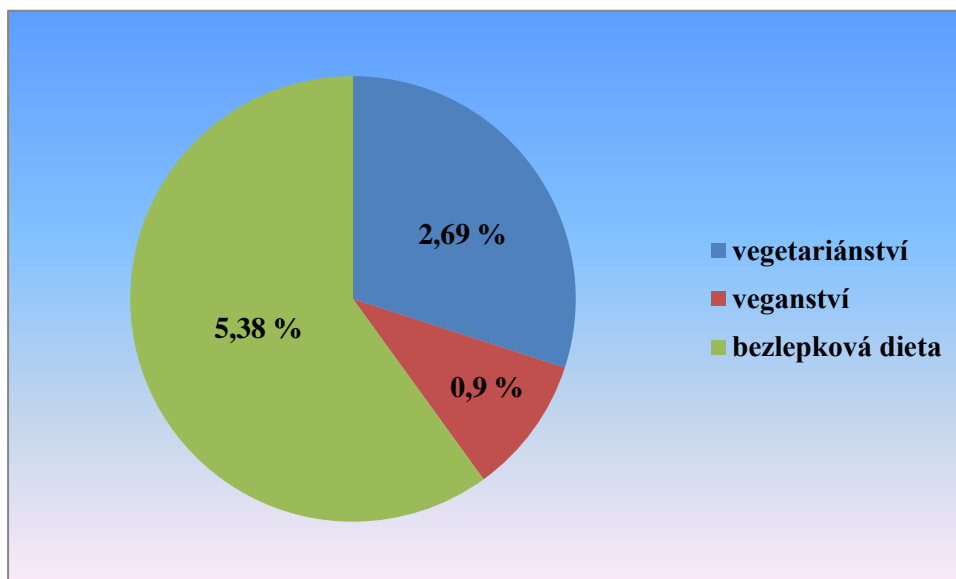
**Tabulka č. 11 - Máš nějaké stravovací omezení, např. (bezlepkovou dietu) nebo jsi zastánce určitého stravovacího směru (vegetariánství, veganství, raw strava)?**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	20	9,85
vegetariánství	6	2,69
veganství	2	0,9
bezlepková dieta	12	5,38
Ne	183	90,15



**Obrázek č. 11 - Máš nějaké stravovací omezení, např. (bezlepkovou dietu) nebo jsi zastánce určitého stravovacího směru (vegetariánství, veganství, raw strava)?**

Z grafu je patrné, že 90,15 % dotazovaných nemá žádná stravovací omezení ani nepreferuje určitý stravovací a životní styl, ale 9,85 % respondentů stravovací omezení či stravovací preferenci má. V následujícím grafu budou jednotlivá omezení (jak z hlediska zdravotního, tak i z hlediska osobní preference) ve stravě blíže specifikována.



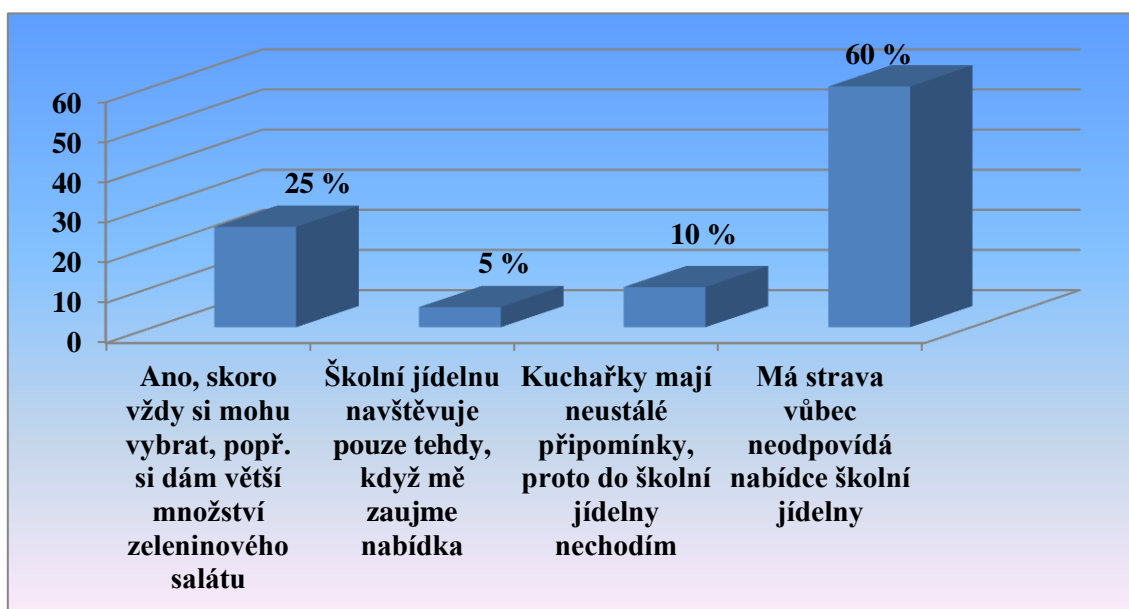
**Obrázek č. 12 – Stravovací směry**

Z celkového počtu 203 žáků má 12 žáků zdravotní omezení či preferuje určitý stravovací a životní styl. Z počtu 203 žáků má tedy 5,38 % diagnostikovanou bezlepkovou dietu. Vegetariánů je 2,69 % respondentů a 0,9 % jsou vegani.

## 11) Pokud ano, vychází školní jídelna vstříc tvým stravovacím potřebám?

Tabulka č. 12 - Pokud ano, vychází školní jídelna vstříc tvým stravovacím potřebám?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano, skoro vždy si mohu vybrat, popř. si dám větší množství zeleninového salátu	5	25,00
Školní jídelnu navštěvuje pouze tehdy, když mě zaujme nabídka	1	5,00
Kuchařky mají neustálé připomínky, proto do školní jídelny nechodím	2	10,00
Má strava vůbec neodpovídá nabídce školní jídelny	12	60,00



Obrázek č. 13 - Pokud ano, vychází školní jídelna vstříc tvým stravovacím potřebám?

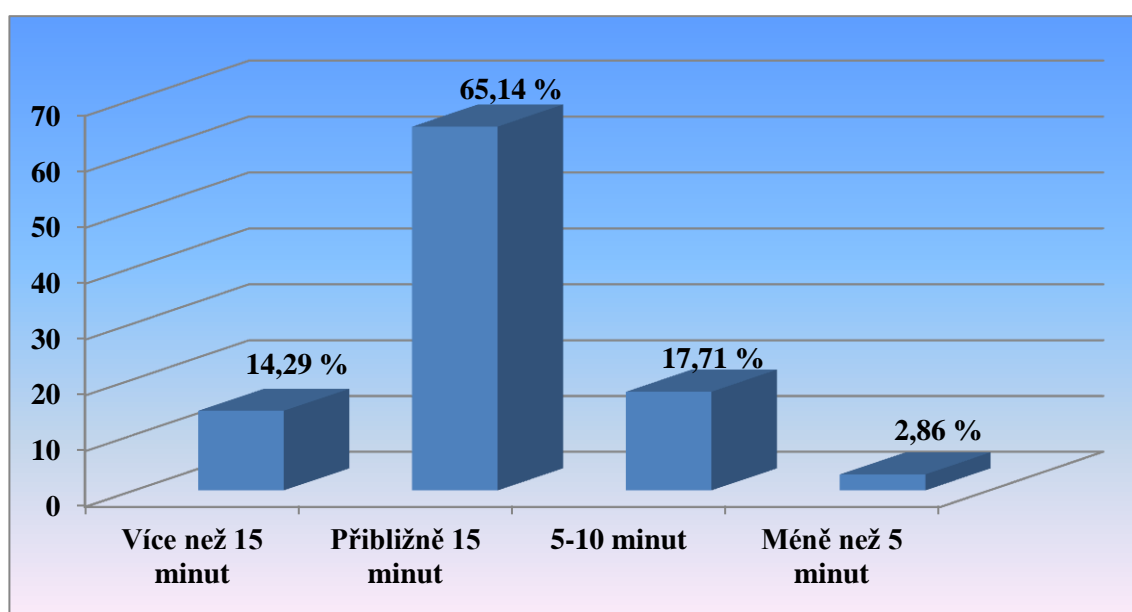
V této otázce bude pravděpodobně záležet na druhu stravovacích potřeb. Školní jídelna svou nabídkou neuspokojí 60 % dotazovaných.

10 % respondentů dokonce odpověděli, že nechodí do školní jídelny, protože nechtějí poslouchat neustálé dotazy a komentáře od kuchařek.

## 12) Jak dlouho průměrně čekáš ve frontě na jídlo?

Tabulka č. 13 – Jak dlouho průměrně čekáš ve frontě na jídlo?

Odpoověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Více než 15 minut	25	14,29
Přibližně 15 minut	114	65,15
5-10 minut	31	17,71
Méně než 5 minut	5	2,86



Obrázek č. 14 – Jak dlouho průměrně čekáš ve frontě na jídlo?

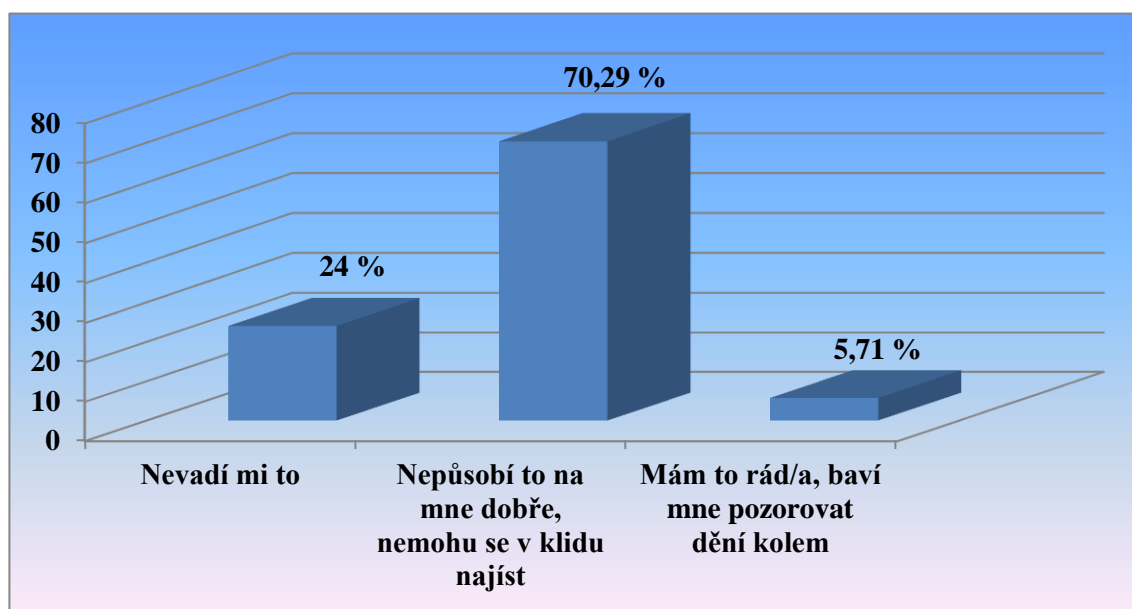
Frontu na jídlo průměrně 15 minut čeká 65,14 % respondentů. Zástupci ředitele jednotlivých poboček školy se snaží pauzy na obědy rozvrhnout tak, aby se jednotlivé třídy co nejvíce vystřídal. Největší problém je však ve středu a v pátek, kdy celá škola končí v 13:20 h.

Další fakt je, že když se přibližně před 13 roky školní jídelna budovala, měla sloužit pro školu, kde je přibližně 8 tříd. Před 5 lety byla škola sloučena s Obchodní akademií, tudíž se zvýšil i počet strážníků.

**13) Jak na tebe ve školní jídelně během oběda působí t'ukání a cinkání příborů, talířů, neustálý hluk žáků a učitelů?**

**Tabulka č. 14 – Jak na tebe ve školní jídelně během oběda působí t'ukání a cinkání příborů, talířů, neustálý hluk žáků a učitelů?**

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost v %</b>
Nevadí mi to	42	24,00
Nemám na jídlo klid, působí to na mne negativně	123	70,29
Baví mne pozorovat dění kolem sebe, nevadí mne to	10	5,71



**Obrázek č. 15 - Jak vnímáš cinkání talířů a příborů, neustálý pohyb a „štěbetání“ žáků a učitelů ve školní jídelně během oběda?**

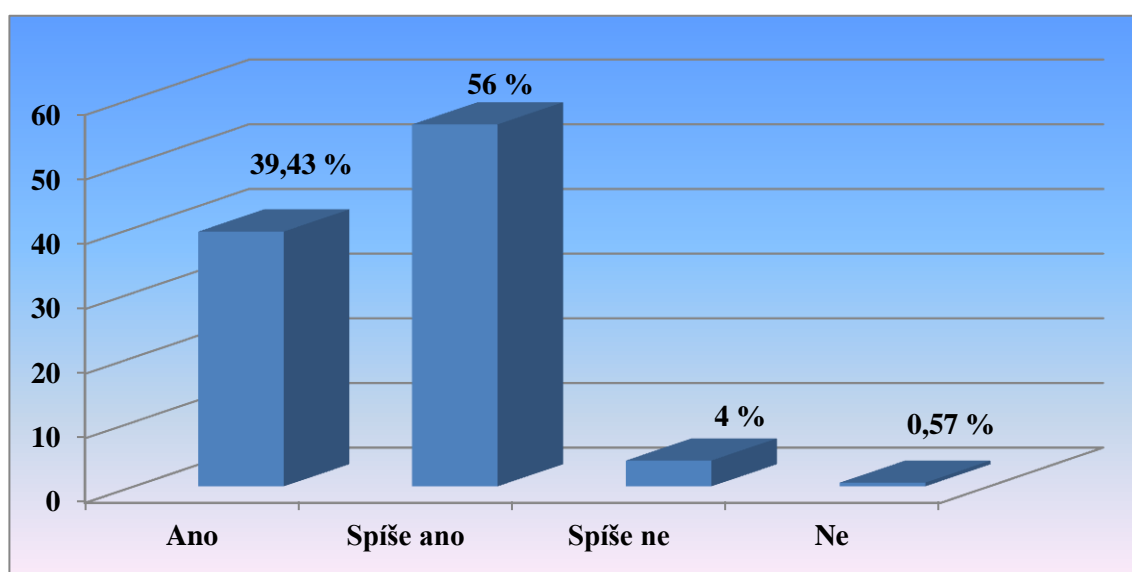
Na 70,29 % dotazovaných nepůsobí dobře cinkání talířů a příborů, pohyb a „štěbetání“ žáků a učitelů během oběda.

Zde je možné argumentovat tak, že i ve veřejném stravování je v době oběda určitý hluk.

#### 14) Líbí se ti kultura stolování ve školní jídelně?

Tabulka č. 15 - Líbí se ti kultura stolování ve školní jídelně?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	69	39,43
Spíše ano	98	56,00
Spíše ne	7	4,00
Ne	1	0,57



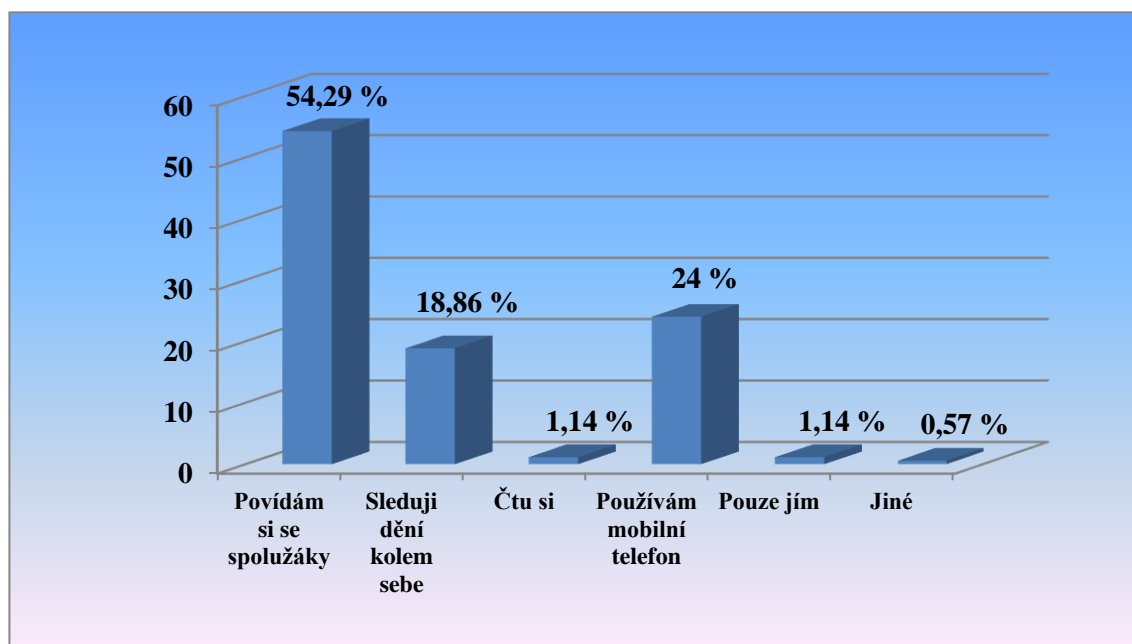
Obrázek č. 16 - Líbí se ti kultura stolování ve školní jídelně?

Kultura stolování se líbí nebo spíše líbí 95,43 % respondentům. Z pohledu doporučení pro školní jídelnu není tedy třeba nic měnit.

## 15) Co děláš ve školní jídelně při jídle?

Tabulka č. 16 – Co děláš ve školní jídelně při jídle?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Povídám si se spolužáky	95	54,29
Sleduji dění kolem sebe	33	18,86
Čtu si	2	1,14
Používám mobilní telefon	42	24,00
Pouze jím	2	1,14
Jiné	1	0,57



Obrázek č. 17 - Co děláš ve školní jídelně při jídle?

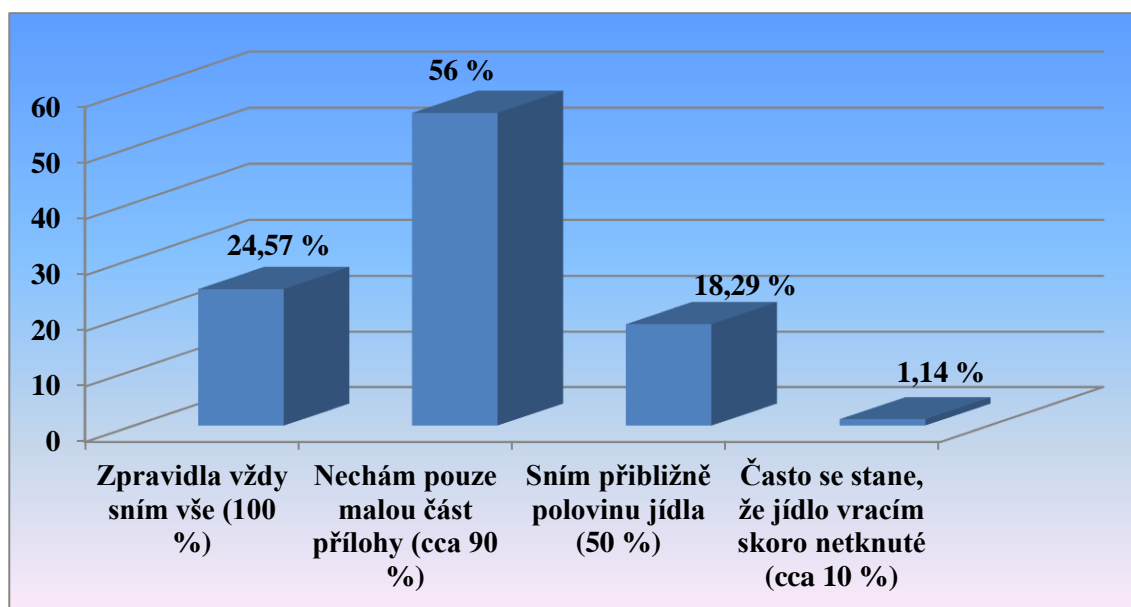
Při jídle si povídá 54,29 % dotazovaných. Nelze se tedy divit, že si někteří respondenti stěžují na hluk. Ostatní respondenti mají pravděpodobně ve zvyku stravovat se v tichosti. Zde je možné poukázat na značný problém používání mobilních telefonů při jídle. Dokonce se lze setkat se skutečností, že si žáci nepovídají, ale komunikují spolu u jednoho stolu pomocí sms zpráv.



## 16) Kolik procent jídla ve školní jídelně sníš?

Tabulka č. 17 - Kolik procent jídla ve školní jídelně sníš?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Zpravidla vždy sním vše (100 %)	43	24,57
Nechám pouze malou část přílohy (cca 90 %)	98	56,00
Sním přibližně polovinu jídla (50 %)	32	18,29
Často se stane, že jídlo vracím skoro netknuté (cca 10 %)	2	1,14



Obrázek č. 18 - Kolik procent jídla ve školní jídelně sníš?

Pouze malou část přílohy ponechává 56,00 % strávníků. Zpravidla celý oběd zkonsumuje 24,57 % dotazovaných. Polovinu jídla vrací 18,29 % respondentů. Pravděpodobně se opět bude jednat o strávníky, kteří mají povinnost obědy odebírat.

## 5 DISKUSE

Na základě dotazníkového šetření byly zjištěny stravovací návyky v kontextu školního stravování u 203 žáků OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň.

Z dotazníkového průzkumu vyplynulo, že žáci skoro vždy dbají na vyvážený jídelníček. Vzhledem k tomu, že 175 dotazovaných byly dívky, je tento výsledek pochopitelný. Převážně dívky v tomto věku daleko více dbají na vyvážený jídelníček. Častěji experimentují a podléhají různým trendům ve stravování (Cassuto, 2008).

Na stravovací návyky žáků má největší vliv rodina. 42,36 % dotazovaných odpovědělo, že se u společných obědů či večeří schází převážně pouze o víkendech. Pouze 27,59 % dotazovaných se sejde se svou rodinou ke společné večeři každý den. Tento výsledek mohl být ovlivněn i tím, že většina našich žáků je ubytována na domově mládeže a domů jezdí pouze na víkendy.

V dnešní uspěchané době mnoho rodičů trpí značnou zaměstnaností. Děti jsou proto zvyklé na to stravovat se samostatně. Rodiče jim dají peníze na stravu, ale zpětně si již neověří, co si koupily. Často se pak stává, že přijdou domů a vezmou si „něco“ z ledničky. Nedostatek pravidel ve stravování ze strany rodičů může následně vést k tomu, že děti lehce podlehnou reklamám na nezdravá a výživově neplnohodnotná jídla. Přitom společné večeře doporučují psychologové tak často, jak jen je to možné. Vedou totiž k posílení rodiny. V rodině se tak vytváří pocit sounáležitosti (Glaser, 2012).

Kdyby si žáci mohli vybrat, nejráději by se stravovali v restauracích. Ve školní jídelně se stravuje 110 žáků pravidelně a 65 žáků občas. S kvalitou pokrmů jsou převážně spokojeni. Hlavním důvodem, proč nenavštěvují školní jídelnu, je fakt, že si ve volné hodině raději odpočinou a nechce se jim do školní jídelny dojíti.

Pro dnešní dobu je bohužel typické neustále něco nestíhat, někam spěchat či na poslední chvíli něco dohánět. Žáci během volné hodiny raději sedí ve třídě, povídají si, popř. si opakují učivo. Oběd často řeší pečivem, uzeninou či pomazánku. Vlivem této nevhodné stravy dochází hlavně v odpoledních hodinách ke značné únavě. Ta je často spojena i s nedostatečným pitným režimem (Fořt, 2008).

Žáci jen výjimečně preferují školní automaty před školní jídelnou. Stravovací omezení či preferenci ve stravě má pouze 20 žáků, což představuje 8,97 %. Nejvíce se objevuje bezlepková dieta, dále vegetariánství a veganství. Z celkového počtu 20 žáků, kteří mají dietní omezení, odpovědělo 12 žáků, tedy 60 %, že jejich strava se vůbec neshoduje s nabídkou školní jídelny. 25 % dotazovaných si skoro vždy vybere, popř. si doplní svůj

oběd o větší množství zeleninového salátu. Zajímavá odpověď byla u 10 % respondentů, kteří nenavštěvují školní jídelnu, protože kuchařky mají neustálé připomínky ohledně jejich způsobu stravování.

Převážná většina respondentů tedy čeká frontu na oběd. Průměrná doba je okolo 15 minut. Přibližně dva dny v týdnu chodí žáci na oběd již po vyučování, což je v 13:20 h. Ostatní dny mají odpolední vyučování a na oběd chodí mezi jednotlivými hodinami, tedy v intervalu 11:00 až 12:40 h. Zde nastává otázka, zda jsou žáci ovlivněni právě časem, kdy na oběd chodí?

Mezi největší negativum školního stravování patří pohyb, „štěbetání“ žáků a učitelů během oběda. V dnešní době křik, pohyb, „štěbetání“, není nic nezvyklého. Setkáváme se s ním v restauracích, fast foodech, bistrech. V podstatě nás toto prostředí obklopuje skoro celý den (Fialová, 2012). Otázkou tedy je, zda mají tyto faktory na žáky opravdu takové negativní účinky?

S kulturou stolování jsou žáci spokojeni. Nejčastější aktivita, kterou vykonávají během oběda je povídání si se spolužáky. Většina z nich však své obědy dojídá. Necháávají zpravidla pouze malou část příloh.

## 6 ZÁVĚR

Průzkumné šetření proběhlo na OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň. Žáci vyplnili dotazníky vždy na začátku vyučovací hodiny, kde k tomuto účelu bylo vyhrazeno 10 minut. Celkem bylo osloveno 203 žáků z maximálního možného počtu 214 žáků. Dívek bylo 175 a chlapců 28. Věk dotazovaných se pohyboval mezi 16 až 20 roky. Dotazník obsahoval 16 otázek. Zastoupeny byly otázky otevřené, uzavřené, ale i polootevřené.

Nyní lze odpovědět na průzkumné otázky:

1) Dbají žáci OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň na vyvážený jídelníček?

Dle výsledků průzkumu se 53,20 % respondentů snaží dbát na vyvážený jídelníček. Skoro vždy jí zdravě. Naopak 24,63 % odpovědělo, že jí to, na co mají právě chuť a nutriční stránka je vůbec nezajímá.

2) Co či kdo má největší vliv na jejich stravovací návyky?

Na stravovací návyky žáků má největší vliv rodina. Přesto 42,36 % respondentů uvedlo, že se ke společným obědům či večeřím schází jen o víkendech.

3) Stravují se žáci ve školní jídelně a jsou s touto formou stravování spokojeni?

54,19 % z dotazovaných se stravuje ve školní jídelně. Převážná většina z nich, tedy 64,57 %, je s touto formou stravování spokojena. 37,10 % respondentů tento způsob stravování nevyhovuje. Nejsou ochotni docházet do školní jídelny. O polední pauze si chtějí spíše odpočinout. Každý den navštěvuje školní jídelnu 41,71%.

4) Čekají často ve frontě na jídlo dlouho?

Přibližně 65,14 % respondentů čeká ve frontě na jídlo průměrně 15 minut.

5) Jak na ně ve školní jídelně během jídla působí ťukání a cinkání příborů, talířů, neustálý hluk žáků a učitelů?

Cinkání a ťukání talířů a příborů, pohyby a „štěbetání“ nepůsobí dobře na 70,29 % dotazovaných. Vadí jim hluk a nemohou se v klidu najíst.

#### 6) Líbí se jim kultura stolování ve školní jídelně?

S kulturou stolování je spíše spokojeno 56 % dotazovaných. Pouze 0,57 % (tedy 1 dotazovaný) není absolutně spokojen.

#### 7) Co dělají při jídle?

Nejvíce respondentů si během oběda povídá se spolužáky. Jedná se o 54,29 %. Zajímavé je zjištění, že 24 % dotazovaných při jídle používá mobilní telefon.

Jídlo je nezbytnou součástí našeho života. Udržuje náš organismus vitální a zdravý. Plní též funkci komunikativní a sociální.

Cílem této práce bylo odhalit a definovat stravovací návyky žáků OA a SOŠ cestovního ruchu Choceň v kontextu školního stravování. Dále definovat důvody, které ovlivňují rozhodnutí žáků, zda navštívit školní jídelnu či zvolit jinou formu stravování.

Teoretická část nastiňuje a charakterizuje potravní chování a jeho vývoj, psychologické a sociologické aspekty ovlivňující stravování žáků, školní stravování, prodejní automaty a bufety.

Analytická část se věnuje dotazníkovému šetření zaměřenému na zjištění vlivu rodiny a prostředí na stravování žáků. Odhaluje též faktory, které ovlivňují stravování ve školní jídelně.

## 6.1 Doporučení pro pedagogickou praxi

Celkově lze shrnout, že žáci jsou se školním stravováním spokojeni. Nyní lze polemizovat nad tím, zda důvod, proč žáci nenavštěvují školní jídelnu, souvisí s jejich leností či s tím, že se nechtějí stravovat ve stresu. Během volné hodiny, což je přibližně 45 minut (plus přestávka před a po hodině) musí dojít do školní jídelny, zkonsumovat oběd a opět se vrátit zpět do školy. Navíc bylo zjištěno, že skoro vždy musí vystát frontu. Na druhou stranu někteří žáci tento časový limit zvládají velice dobře a vracejí se do školy s předstihem. Také na žádné studentské radě nepadl protest ze strany žáků, že stíhat oběd mezi vyučováním je z časového hlediska náročné. Dalším faktem je, že stejný časový prostor pro oběd mají i učitelé a tento fakt zvládají bez problémů. Ze zkušenosti a pedagogické praxe autorky lze podotknout, že ve školní jídelně platí pravidlo, že učitele musí vystát frontu stejně jako žáci. Tudíž mají stejné podmínky.

Proto se lze domnívat, že školní jídelna může rozhodnutí žáků jen stěží ovlivnit. Zástupci ředitele jednotlivých poboček se snaží při tvorbě rozvrhu spolupracovat a vytvářet pauzy na obědy tak, aby se žáci mohli ve školní jídelně prostřídat. Ale i zde je určité časové omezení, kdy se obědy vydávají. S největší pravděpodobností ten hlavní důvod, proč někteří žáci nechodí do školní jídelny, byl dosud neobjeven a může posloužit jako vhodné téma pro další průzkum.

Většina dotazovaných nemá žádná stravovací omezení. Nejvíce žáci trpí alergií na lepek. Toto onemocnění je poměrně náročné na přípravu pokrmů a to jak po stránce zdravotní, tak i finanční. Na druhou stranu existují projekty, které byly popsány v teoretické části. Jedná se např. o projekt „Zdravá školní jídelna“. Pokud se školní jídelna do tohoto projektu zapojí, kromě jiného může i požádat o poradenství v této oblasti. A protože se jedná o onemocnění, které se vyskytuje stále častěji, roste pravděpodobnost, že takovýchto strávníků bude přibývat. Navíc školní jídelna neposkytuje stravu pouze pro žáky, ale také i pro širokou veřejnost. Bezlepková strava by tak pro školní jídelnu mohla být do budoucna jistá konkurenční výhoda.

Největší problém, který odrazuje vegetariány od návštěvy školní jídelny je, že se personál často nevhodně vyjadřuje k jejich rozhodnutí nepožívat maso a veškeré uzeniny. Zde je vhodné doporučit určitý takt a větší informovanost ze strany personálu, např. účastní na různých přednáškách.

Školní jídelna je spojována s několika pojmy, jako je hluk, fronty, neklid, spěch, nedostatek míst u stolů, dozory z řad učitelů. Tyto skutečnosti se dají jen stěží odstranit, i když se ví, že z velké části působí na rozhodnutí školní jídelnu raději nenavštěvovat. Na druhou stranu je třeba vyzvednout i jistá pozitiva tohoto stravování. Žáci se učí pravidelně přijímat potravu, což je důležité pro plynulé doplňování zdrojů energie. Je nesporné, že životní styl se formuje již od útlého dětství. Školní věk v něm hraje velmi důležitou roli. Výživa pomáhá nejen adolescentům, ale i dospělým k zlepšení kvality života.

## SEZNAM LITERATURY

- ČERVENKOVÁ, R. *Nabídka více druhů obědů ve školních jídelnách v Praze 2*. Výživa a potraviny, Zpravodaj pro školní stravování, 2000, č. 5, s. 73
- CASSUTO, D. *Když chce dcera hubnout*, Praha, Portál, 2008. 120 s., ISBN 978-80-7367-357-4
- DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Lidé a Jídlo*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 1999. 182 s., ISBN: 80-85866-41-2
- FALTUS, F. *Řekni mi, co jíš: (a já ti povím něco o vztahu mezi náladou, vzhledem a potravou člověka)*. Praha: AVICENUM, 1977. s. 152 s.
- FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*, Praha, Barrister a Principal, 2012. 140 s., ISBN 978-80-87474-55-6
- FLEJŠAROVÁ, A. Skutečně zdravá škola. *Chceme zdravější děti*. [online] 2016 [cit. 2016-12-10]. Dostupné z <http://www.skutecnezdravaskola.cz/nase-vize>
- FRANCLOVÁ, M. *Zahájení školní docházky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013, 176 s. ISBN 978-80-247-8476-2
- FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s., ISBN: 80-246-0548-1
- FRAŇKOVÁ, S.; ODEHNAL, J.; PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000. S. 138-139
- FOŘT, P. *Žena není muž ani u prostřeného stolu*. 1. vyd. Praha: Svět kulturistiky, 2008. 231 s., ISBN: 80-86462-25-0



FOŘT, P., MACH, I. Nevíte, co jíte. 1. vyd. Bizbook, 2014. 148 s., ISBN 978-80-265-0274-6

GLASER, U. *Tajná kniha rodičovských triků*. 1. vyd. Computer Press, 2012. 192 s., ISBN: 978-80-264-0003-5

GLEICHOVÁ, P. *Co přináší dětem ve ŠJ možnost výběru oběda*. Výživa a potraviny, Zpravodaj pro školní stravování, 2000, č. 3, s. 46

HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 1998

HNÁTEK, J. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: SPN, 1992. ISBN 80-04-23948-X

HNILICOVÁ, H. *Pandemie obezity a školní automaty na limonády a sladkosti ve vybraných zemích*. Zpravodaj pro školní stravování, 2014, vol. 69, no. 1, s. 2-5

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, Praha, Grada, Avicenum, 1994. 190 s., ISBN 80-7169-121-6

KOMPRDA, T. *Výživou ke zdraví*. 1. vyd. TeMi CZ, s.r.o., 2009, 159 s. ISBN 978-80-87156-41-4

KOŠŤÁLOVÁ, A. *Zdravá školní jídelna. O projektu Zdravá školní jídelna*. [online] 2016 [cit. 2016-12-10]. Dostupné z <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>

MARKHAMOVÁ, U. *Pomáháme dětem zvládnout stres*, Praha, Talpress, 1996. 143 s., ISBN 80-7197-020-4

MLČÁK, Z. *Psychická zátěž u dětí základní školy*. Ostrava: OU, 1999

MONTARI, M. *Hlad a hojnost: Dějiny stravování v Evropě*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové Noviny, 2003. 198 s., ISBN: 80-7106-560-9

NEDBALOVÁ, J. *Výchova ke zdraví. Výchova ke zdraví v pedagogické praxi.* [online] 2009 [cit. 2016-12-10]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vychova-ke-zdravi-v-pedagogicke-praxi.html>

PÁNEK, J.; POKORNÝ, J.; DOSTÁLOVÁ, J.; KOHOUT, P. *Základy výživy.* 1.vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. 207s. ISBN 80-86320-23-5

PÍŤHA, J. *Fórum zdravé výživy.* 1. vyd. Forsapi, 2012, 72 s. ISBN 978-80-87250-18-1.

PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie.* Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

ŠEVČÍK, J. a kol. *Školní jídelny z pohledu let jejich existence do současných dnů.* Výživa a potraviny, Zpravodaj pro školní stravování, 2000, č. 5, s. 75

SCHREIBER, V. *Lidský stres,* 2. upr. vyd., Praha, Academia, 2000, 106 s., ISBN 80-200-0240-5

ŠULCOVÁ, E. a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování I. – III. díl.* 3. vyd. Praha: Výživa servis, 2007. 813 s. ISBN 978-80-239-8912-0

ŠULCOVÁ, E.; STROSSEROVÁ, A. *Školní stravování-historie a aktuálně.* Výživa a potraviny, 2008, roč. 63, č. 5, s. 68-71 ISSN 1211-846X

TLÁSKAL, P. *Školní stravování pro zdravý rozvoj dítěte.* Výživa a potraviny, 2008, roč. 63, č. 5, s. 66-67 ISSN 1211-846X

## SEZNAM TABULEK

Tab. 1 – Měsíční doporučená frekvence podávaných pokrmů ve školní jídelně.....	19
Tab. 3 - Dbáš na vyvážený jídelníček? .....	25
Tab. 4 – Kdo či co má největší vliv na tvé stravovací návyky? .....	26
Tab. 5 – Jak často se tvá rodina schází ke společným obědům, večeřím?.....	27
Tab. 6 – Kdyby sis mohl/a vybrat, kde by ses nejraději stravoval/a?.....	28
Tab. 7 – Stravuješ se ve školní jídelně?.....	29
Tab. 8 - Pokud ano či občas, jsi s touto formou stravování spokojený/a?.....	30
Tab. 9 - Pokud ne nebo většinou ne, můžeš napsat proč? .....	31
Tab. 10 – Jak často navštívuješ školní jídelnu? .....	32
Tab. 11 - Dáváš přednost školním automatům před školní jídelnou? .....	33
Tab. 12 - Máš nějaké stravovací omezení, např. vegetariánství, .....	34
Tab. 13 - Pokud ano, vychází školní jídelna vstříc tvým stravovacím potřebám? .....	36
Tab. 14 - Čekáš často ve frontě na jídlo dlouho?.....	37
Tab. 15 - Jak vnímáš cinkání talířů a příborů, neustálý pohyb.....	38
Tab. 16 - Líbí se ti kultura stolování ve školní jídelně? .....	39
Tab. 17 – Co děláš při jídle? .....	40
Tab. 18 - Kolik procent jídla ve školní jídelně sníš? .....	41

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Dbáš na vyvážený jídelníček? .....	25
Graf 2 - Kdo či co má největší vliv na tvé stravovací návyky? .....	26
Graf 3 - Jak často se tvá rodina schází ke společným obědům, večeřím?.....	27
Graf 4 - Kdyby sis mohl/a vybrat, kde by ses nejraději stravoval/a?.....	28
Graf 5 - Stravuješ se ve školní jídelně?.....	29
Graf 6 - Pokud ano či občas, jsi s touto formou stravování spokojený/a? .....	30
Graf 7 - Pokud ne nebo většinou ne, můžeš napsat proč?.....	31
Graf 8 - Jak často navštěvuješ školní jídelnu? .....	32
Graf 9 - Dáváš přednost školním automatům před školní jídelnou?.....	33
Graf 10 - Máš nějaké stravovací omezení, např. vegetariánství, .....	34
Graf 11 – Stravovací směry.....	35
Graf 12 - Pokud ano, vychází školní jídelna vstříc tvým stravovacím potřebám?.....	36
Graf 13 - Čekáš často ve frontě na jídlo dlouho?.....	37
Graf 14 - Jak vnímáš cinkání talířů a příborů, neustálý pohyb a „štěbetání“ .....	38
Graf 15 - Líbí se ti kultura stolování ve školní jídelně?.....	39
Graf 16 - Co děláš při jídle?.....	40
Graf 17 - Kolik procent jídla ve školní jídelně sníš?.....	41

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 .....	54
-----------------	----

**DOTAZNÍK STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ ŽÁKŮ OA A SOŠ CESTOVNÍHO RUCHU CHOCEŇ**

*Vážení a milí žáci,*

*prosím Vás o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který je součástí mé závěrečné práce na téma „Stravovací návyky žáků středních škol – v kontextu školního stravování“. Dotazník je anonymní a zabere Vám přibližně 10 minut.*

*Moc děkuji za ochotu.*

-----  
**Zvolenou odpověď zakroužkuj, popř. doplň údaj.**

a) dívka    b) chlapec    věk:

**1) Dbáš na vyvážený jídelníček?**

- a) ano, snažím se jíst zdravě
- b) skoro vždy jím zdravě
- c) jím to, co mám ráda a nutriční stránka mě naprosto nezajímá
- d) jiná odpověď:

**2) Co či kdo má největší vliv na tvé stravovací návyky?**

- a) rodina
- b) škola
- c) přátelé
- d) časopisy, trendy, módnost
- e) jiná odpověď:

**3) Jak často se tvá rodina schází ke společným obědům, večeřím?**

- a) každý den
- b) jen o víkendu
- c) 2 – 3krát za týden
- d) jen při rodinných oslavách
- e) nikdy, každý jí sám

**4) Kdyby sis mohl/a vybrat, kde by ses nejraději stravoval/stravovala ?**

- a) školní jídelna
- b) školní automat
- c) fast food
- d) supermarket
- e) přinesl/přinesla bych si jídlo z domu
- f) restaurace

**5) Stravuješ se ve školní jídelně?**

- a) ano
- b) ne
- c) občas

**6) Pokud ano či občas, jsi s touto formou stravování spokojený/spokojená?**

- a) ano
- b) ne
- c) většinou ne

**7) Pokud ne nebo většinou ne, můžeš napsat proč?**

.....  
.....

**8) Jak často navštěvuješ školní jídelnu?**

- a) jednou za měsíc a méně
- b) dvakrát až čtyřikrát za měsíc
- c) jednou až dvakrát týdně
- d) tři až čtyřikrát týdně
- e) každý den

**9) Dáváš přednost školním automatům před školní jídelnou?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**10) Máš nějaké stravovací omezení, např. (bezlepkovou dietu) nebo jsi zastánce určitého stravovacího směru (vegetariánství, veganství, raw strava)?**

- a) ano, jedná se o: .....
- b) ne

**11) Pokud ano, vychází školní jídelna vstříc tvým stravovacím potřebám?**

.....  
.....

**12) Čekáš často ve frontě na jídlo dlouho?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) pouze výjimečně
- d) ne

**13) Jak na tebe ve školní jídelně během oběda působí tlučení a cinkání příborů, talířů, neustálý hluk žáků a učitelů?**

- a) nevadí mi to
- b) nemám na jídlo klid, působí to na mne negativně
- c) baví mne pozorovat dění kolem sebe, nevadí mne to

**14) Líbí se ti kultura stolování ve školní jídelně?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**15) Co děláš při jídle?**

- a) povídám si se spolužáky
- b) sleduji dění kolem sebe
- c) čtu si
- d) používám mobilní telefon
- e) pouze jím

**16) Kolik procent jídla ve školní jídelně sníš?**

- a) zpravidla vždy sním vše (100 %)
- b) nechám pouze malou část přílohy (cca 90 %)
- c) sním přibližně polovinu jídla (50 %)
- d) často se stane, že jídlo vrátím skoro netknuté (cca 10 %)