

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Zdravý životní styl mládeže do 18 let

Denisa Novák

© 2017/2018 ČZU v Praze

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Denisa Novák

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl mládeže do 18 let

Název anglicky

Healthy life style of youth under 18 years

Cíle práce

Cílem je zjistit, zda vybraná instituce plní své veřejné poslání z hlediska zdravého životního stylu mládeže a zda-li má k tomu dostatek prostředků.

Metodika

Hypotéza (plní, neplní) bude ověřována daty získanými studiem dokumentů, účetních výkazů, výročních zpráv a zveřejňovaných údajů, rozhovory s personálem a klienty a pozorování terénu. Data budou analyzována metodou analýzy institucí Malinovského, kdy se na základním zhodnocení funkce (množiny aktivit, pro zdravý životní styl mládeže) provádí kvalifikovaný odhad (ekonomický), zda veřejné poslání je plněno. Současně se posuzuje, zda organizace má pro tento účel dostatek prostředků (prostory, vybavení, personál, finance a pravidla).

Doporučený rozsah práce

65s.

Klíčová slova

Zdravý životní styl, volný čas, stravování, výchova ke zdraví, obezita

Doporučené zdroje informací

1. BOURDON, Jacques, DEBBASCH, Charles. Neziskové organizace. 1. vyd. Praha: Victoria Publishing, 1995. 130 s. ISBN 80-85865-78-5.
2. DVOŘÁKOVÁ-JANU, Věra, FRAŇKOVÁ, Slávka. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1
3. HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
4. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8
5. MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968.

Předběžný termín obhajoby

2017/18 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 26. 10. 2017

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 1. 11. 2017

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 07. 03. 2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Zdravý životní styl mládeže do 18 let" 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 použitých zdrojů 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 27.3.2018

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Poliškému Csc. za odborné vedení a cenné připomínky během psaní mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat zaměstnancům ZŠ Dolní Bousov za jejich ochotu a vstřícnost při poskytování potřebných informací.

Zdravý životní styl mládeže do 18 let

Abstrakt

Předmětem práce „Zdravý životní styl mládeže do 18 let“ je zmapování životního stylu dětí ve vybraném zařízení. V práci jsou využity metody sběru dat (rešerše odborné literatury, analýza odborných zdrojů) a metoda analýzy dat (kvalitativní analýza). První část se zabývá teoretickým zpracováním, které je provedeno na základě deskripce odborné literatury a slouží k přiblížení dané problematiky.

V teoretické části je pozornost věnována analýze Bronislawa Malinowského.

Empirická část diplomové práce je zaměřena již na samotnou instituci. V této části je proveden vlastní výzkum na základě metody sběru dat (analýzy odborných zdrojů, osobních rozhovorů).

Výzkum je zaměřen na cílovou skupinu žáků Základní školy Dolní Bousov. V návaznosti na výzkum je provedena analýza daného zařízení se zaměřením na chod a ekonomickou stránku školy a školní jídelny (kvalitativní analýza). Díky institucionální analýze základní školy a změření Body Mass Indexu (dále jen BMI) u žáků jednotlivých ročníků je vyhodnoceno, zda si škola plní své veřejné poslání v oblasti zdravého životního stylu. Z výsledku jsou pro školu navržena opatření, kterými by případně bylo možné zlepšit vztah dětí k pohybu a zdravé stravě.

Na závěr jsou předloženy návrhy na podporu zdravého životního stylu v daném zařízení. Z metodologického hlediska lze práci typově zařadit jako výzkumné šetření.

Klíčová slova: děti, instituce, mládež, obezita, pohyb, spotřební koš, školní jídelna, výchova, výživa, základní škola, zdraví, životní styl

Healthy life style of youth under the age of 18

Abstract

Subject of my final thesis „ Healthy life style of youth under the age of 18" is mapping out children's lifestyle in a chosen institution. There are used methods of data collecting (research of professional literature, analysis of special sources) and method of data analysis (qualitative analysis). First part deals with a theoretic processing, which is realised on the base of professional description literature and is meant for giving insight into given issues.

In the theoretic part is the attention devoted to the analysis by Mr. Bronislaw Malinowsky. The practical part is targeted on the institution itself. In this part is made the own research on the basis of method data collecting, (professional sources analyses, personal interview).

The research is targeed on an objective group of pupils from the primary school Dolni Bousov. As follow-up to the research is analysed the given institution with focus on the school running, school economics and the school canteen (qualitative analysis). Thanks to the institutional analysis of the primary school and the measurement Body Mass Index (BMI). The pupils of particular of the grades are assessed whether the school due fills it's public mission in the field of healthy style. From the result are suggested measures for the school, the ways now would be eventually possible improve relationship children to movement and healthy foods.

Finally, may proposals are offered to promotion a healthy lifestyle in the given institution. From a methodological point of view, this final thesis can be categorised as experimental research.

Keywords: children, institution, youth, obesity, movement, consumption basket, school canteen, education, nutrition, primary school, health, lifestyle

Obsah

1 Úvod	14
2 Cíl práce a metodika	15
2.1 Cíl práce	15
2.2 Metodika	15
2.3 Hypotézy pro výzkumnou část.....	16
3 Teoretická východiska	17
3.1 Analýza instituce podle Bronislawa Malinowského	17
3.2 Ekonomické aspekty	20
3.2.1 Příjmy sdružení	20
3.2.2 Fungování sdružení.....	21
3.3 Legislativní aspekty	21
3.3.1 Odpovědnost	22
3.3.2 Vztahy se zaměstnanci.....	22
3.3.3 Majetek, daňový a účetní režim.....	22
3.3.4 Zákon o obecně prospěšných organizacích	23
3.4 Základní potřeby a kulturní odezvy	23
3.4.1 Potravní chování	24
3.4.2 Představa a čas jídla.....	25
3.5 Výživa	26
3.5.1 Složky výživy	26
3.6 Správná výživa	29
3.6.1 Doporučení ke spotřebě potravin.....	29
3.6.2 Doporučení pro přípravu pokrmů	30
3.6.3 Doporučení pro stravovací režim.....	30
3.6.4 Zásady stravování u dětí	31
3.7 Vztah k tělesným rozměrům	31
3.7.1 Příčiny poruchy příjmu potravy	32
3.7.2 Poruchy příjmu potravy	33
3.8 Zdraví	36
3.8.1 Podpora zdraví a prevence	37
3.8.2 Podpora zdraví ve škole	37
3.9 Životní styl a pohyb	41
3.9.1 Význam pohybu.....	42
3.9.2 Možnosti ovlivnění pohybové aktivity dětí ve školním prostředí	42
3.10 Nadváha a obezita	44
3.10.1 Nadváha a obezita u dětí.....	45

3.11	Volný čas a mimoškolní výchova	49
3.11.1	Volnočasové aktivity a zařízení školy	49
3.11.2	Pravidelná zájmová činnost	50
4	Vlastní práce	51
4.1	Cíl práce	51
4.2	Metodika.....	51
4.3	Analýza prostředí - Dolní Bousov.....	52
4.3.1	Základní škola ZŠ T. G. Masaryka a MŠ Dolní Bousov	52
4.3.2	Školní jídelna ZŠ Dolní Bousov	58
4.4	Analýza a sestavování jídelníčku	70
4.4.1	Polévky.....	71
4.4.2	Hlavní jídla.....	71
4.4.3	Přílohy.....	72
4.4.4	Další obecné zásady	72
5	Výsledky	73
5.1	Spotřební koš.....	73
5.1.1	Plnění spotřebního koše	73
5.1.2	Nákup surovin	75
5.2	Hodnoty BMI žáků.....	76
5.2.1	Počet žáků pro tabulku BMI:	76
5.2.2	Výsledné zhodnocení BMI:	76
5.2.3	Zhodnocení vlivu aktivit školy na tělesný stav žáků	79
5.3	Zhodnocení možností stravování.....	86
5.4	Shrnutí výsledků a doporučení	87
5.4.1	Realizované opatření pro zlepšení	88
6	Závěr.....	90
6.1	Vyhodnocení hypotéz:.....	90
6.1.1	Hypotéza 1	90
6.1.2	Hypotéza 2	90
6.1.3	Hypotéza 3	90
6.1.4	Hypotéza 4	90
6.2	Zhodnocení.....	91
7	Seznam použitých zdrojů.....	93
8	Přílohy	95

Seznam grafů

- Graf 1: Rozdělení dívek na 1. stupni podle BMI kategorií
Graf 2: Rozdělení chlapců na 1. stupni podle BMI kategorií
Graf 3: Rozdělení dívek na 2. stupni podle BMI kategorií
Graf 4: Rozdělení chlapců na 2. stupni podle BMI kategorií
Graf 5: Grafické vyjádření počtu **Dívky, 1. stupeň ZŠ** podle BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Graf 6: Grafické vyjádření počtu **Chlapci, 1. stupeň ZŠ** podle BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Graf 7: Grafické vyjádření počtu **Dívky 2. stupeň ZŠ** podle BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Graf 8: Grafické vyjádření počtu **Chlapci 2. stupeň ZŠ** podle BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Graf 9: Relativní zastoupení BMI skupin **Dívky, 1. stupeň ZŠ** v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Graf 10: Relativní zastoupení BMI skupin **Chlapci, 1. stupeň ZŠ** v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Graf 11: Relativní zastoupení BMI skupin **Dívky 2. stupeň ZŠ** v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Graf 12: Relativní zastoupení BMI skupin **Chlapci 2. stupeň ZŠ** v závislosti na počtu sportovních hodin týdně

Seznam obrázků

- Obrázek 1: Vzájemné působení jednotlivých složek institucí
Obrázek 2: Emblém projektu Zdravá škola
Obrázek 3: Pohyb a výživa v denním režimu
Obrázek 4: Znak školy Dolní Bousov
Obrázek 5: Emblém projektu Ovoce do škol
Obrázek 6: Kalkulace na myčku
Obrázek 6: Vybavení kuchyně – pečící pánev
Obrázek 7: Vybavení kuchyně - konvektomat
Obrázek 8: Vybavení jídelny - výdejní pult
Obrázek 9: Vybavení jídelny - sezení
Obrázek 10: Jídlo z jídelny, pátek 12. 5. 2017 Moravský vrabec
Obrázek 11: Jídlo z jídelny, pátek 12. 5. 2017 Chef salát
Obrázek 12: Předškoláci zakládají záhon
Obrázek 13: Předškoláci zakládají záhon
Obrázek 14: Objednávka – faktura „koloniál“
Obrázek 15: Faktura za maso
Obrázek 16: Spotřební koš květen 2017

Seznam tabulek

- Tabulka 1: Klasifikace obezity podle BMI
Tabulka 2: Klasifikace obezity podle RHT
Tabulka 3: Počty žáků v ročních ZŠ Dolní Bousov
Tabulka 4: Kategorie strávníků

Tabulka 5: Finanční vypořádání dotací
Tabulka 6: Počty žáků pro hodnocení BMI
Tabulka 7: Počty dívek 1. stupně ZŠ v kategoriích podle BMI
Tabulka 8: Počty chlapců 1. stupně ZŠ v kategoriích podle BMI
Tabulka 9: Počty dívek 2. stupně ZŠ v kategoriích podle BMI
Tabulka 10: Počty dívek 2. stupně ZŠ v kategoriích podle BMI
Tabulka 11: Rozdělení **Dívky, 1. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Tabulka 12: Rozdělení **Chlapci, 1. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Tabulka 13: Rozdělení **Dívky 2. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Tabulka 14: Rozdělení **Chlapci 2. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně
Tabulka 15: Parametry stávající myčky
Tabulka 16: Parametry nové myčky
Tabulka 17: Výsledek hospodaření příspěvkové organizace
Tabulka 18: Rozpočet příspěvkové organizace
Tabulka 19: Výchozí hodnoty pro zpracování grafů BMI žáků, Dívky 1. Stupeň
Tabulka 20: Výchozí hodnoty pro zpracování grafů BMI žáků, Chlapci 1. Stupeň
Tabulka 21: Výchozí hodnoty pro zpracování grafů BMI žáků, Dívky 2. Stupeň
Tabulka 22: Výchozí hodnoty pro zpracování grafů BMI žáků, Chlapci 2. Stupeň
Tabulka 23: Přehled kroužků

Seznam použitých zkratk

ZŠ	základní škola
MŠ	mateřská škola
ŠŘ	školní řád
ŠD	školní družina
ŠJ	školní jídelna
HACCP	system analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů
ES	Evropská směrnice
CACA/RCP	kodex hygienických pravidel
TP	trvalý příkaz
JL	jídelní lístek
SK	spotřební koš
BMI	body mass index
ČTK	Česká tisková kancelář
WHO	světová zdravotnická organizace
HBSC	health behaviour in school-aged children

1 Úvod

Téma této diplomové práce je zaměřené na zdravý životní styl především mladé populace. Nejdůležitějším činitelem, jenž ovlivňuje zdraví, je životní styl. Zdravý životní styl je téma velmi rozsáhlé a mohli bychom na něj pohlížet z mnoha úhlů. Tato práce se zabývá zejména stravou, kterou mládež konzumuje během výukového dne. Mládež tráví v zařízení školy nemalou část dne a škola zajišťuje svým studentům stravu. Dnešní školní jídelny jsou povinny dodržovat standardy, které jim stanoví zákon. Většina škol tak musí vyhovět legislativě a zároveň velmi kalkulovat cenu stravného. Zdravější potraviny, jako je ovoce, zelenina a luštěniny, jsou poněkud dražší položkou v rozpočtu než brambory. Škola musí najít rovnováhu mezi předepsanými normami, vyváženou stravou a snahou chutně naplnit žaludky svých žáků.

Problematika zdravého životního stylu je velmi rozsáhlá oblast, jež se promítá do roviny tělesné, duševní i sociální. Mezi nejdůležitější faktory v rovině tělesné patří výživa a pohybová aktivita. Správná výživa je důležitá ve všech věkových obdobích, mimořádný význam má však v období dospívání, a to vzhledem k tělesnému růstu, stavbě organismu, hormonálním i psychickým změnám. Z hlediska zdravé výživy existují určitá specifika charakteristická pouze pro toto věkové období. Velice důležitý je i pohyb, kterého děti ve školách mají málo. Hodiny tělesné výchovy týdně nejsou dostačující. Je na rodičích, zda volný čas potomků zaplní různými zájmovými kroužky. Proto je vhodné zvolit si sportovní instituci, nejlépe v okolí bydliště, kam by dítě mohlo pravidelně docházet. Je také dobré jezdit s dětmi do přírody na čerstvý vzduch, být aktivní, procházet se s nimi, či provozovat jiné aktivity, zkrátka trávit s nimi čas a dopřát jim radost z pohybu. Způsoby chování utvořené v dětství si s sebou jedinec často nese i do dospělosti a již vytvořené negativní návyky je často v dospělosti velice těžké změnit. Z tohoto důvodu má vedení dětí ke zdravému životnímu stylu důležitý význam.

Jednou z oblastí, která se na formování životního stylu dětí podílí, jsou činnosti vzdělávacích institucí, mezi něž mimo jiné patří základní škola, kam dítě dochází během značné části svého dětství. Základní škola jako instituce určená pro vzdělávání mladé populace má plnit své poslání, do kterého nezbytně patří také vedení dětí ke zdravému životnímu stylu. Výživa a stravování jako součást životního stylu jsou stěžejním bodem této práce.

2 Cíl práce a metodika

Ať již rekonstruujeme události, shromažďujeme vědecké podklady, analyzujeme statistická data, nebo vyvozujeme závěry nálezu – každé tvrzení a každý důkaz je třeba vyjádřit slovy, tj. v pojmech. Každý pojem pak je výsledkem určité teorie, jež tvrdí, že některá fakta jsou závažná a jiná náhodná.¹

2.1 Cíl práce

Úkolem teoretické části bude definovat základní pojmy, jako je zdraví a zdravý životní styl, popsat některé determinanty, které mohou mít vliv na podporu zdravého životního stylu (strava, pohyb, atd.) a nakonec pak popsat roli institucí v utváření představ o zdravém životním stylu u dětí a mládeže se zaměřením na instituce vzdělávací. Zmínit prostředky, kterými se školy snaží toto utváření představ ovlivnit, a programy či projekty podporující zdraví.

2.2 Metodika

Dva typy analýzy, funkcionální a institucionální, nám dovolí definovat prostředí konkrétněji, precizněji a úplněji. Kultura je celek komponovaný z částečně autonomních, částečně koordinovaných institucí. Je integrována na sérii principů, jako např. na spojitosti v prostoru a spolupráci, na specializaci v aktivitě a v neposlední řadě na užití síly v organizaci. Každá kultura vyvozuje svou kompletnost a soběstačnost z faktu, že uspokojuje celou škálu základních, instrumentálních a integrovaných potřeb.²

¹ str 11 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.

² str 45 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.

2.3 Hypotézy pro výzkumnou část

Pozorování pro vytvoření hypotéz znamená vybírat, třídit, izolovat na teoretickém podkladě. Vybudovat teorii znamená shrnout vše rozhodující z minulých pozorování a předvídat empirické potvrzení nebo vyvrácení stanovených teoretických problémů.³

Hypotézy byly stanoveny následovně:

Hypotéza 1: Škola plní své poslání z hlediska výchovy ke zdravému životnímu stylu zajištěním aktivit podporujících zdraví žáků.

Hypotéza 2: Škola nabízí žákům takové možnosti stravování, jež jsou v souladu se zásadami zdravého stravování.

Hypotéza 3: Školní jídelna dodržuje zásady zdravého stravování.

Hypotéza 4: Instituce má dostatek prostředků pro plnění své funkce

³ str 16 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.

3 Teoretická východiska

Třetí kapitola, kterou tvoří teoretická část, se skládá z několika podkapitol, které jsou dále členěny. Formou literární rešerše prezentuje názory autorů na mladou populaci z hlediska jejich zdravého, resp. nezdravého životního stylu.

3.1 Analýza instituce podle Bronislawa Malinowského

Vědecká analýza se řídí obecnými zákony, a tudíž může být použita jako vodítko v terénním výzkumu, jako měřítko identifikace kulturních realit a jako základna sociálního inženýrství. Taková analýza ukáže, v čem může být pokus o definování vztahů mezi kulturními výkony a lidskými potřebami, vymezen funkcionálně. Neboť funkce může být definována jako uspokojení potřeby aktivitou, při které lidské bytosti spolupracují, používají nástrojů a spotřebovávají zboží. Podstatným pojmem je tu organizace. Jednotku lidské organizace je možné nazývat termínem instituce. Tento pojem v sobě zahrnuje shodu na řadě tradičních hodnot, pro něž se lidské bytosti sdružují. Podrobující se výsadám udělovaným tradičně nebo za určitým účelem, poslušní specifických norem, používající materiální aparát, jež ovládají, lidské bytosti spolupracují a tak uspokojují některé ze svých žádostí, a při tom vykonávají vliv na své prostředí.⁴ Lidské bytosti jsou závislé na základních předpokladech, jež musí být splněny, aby jedinec přežil, rod trval a organizmus jeho i všech členů rodu byl udržen v provozu. Člověk tedy musí především uspokojit všechny potřeby svého organismu. Člověk tak činí vybudováním nového, sekundárního nebo umělého prostředí. Toto prostředí, jež není ničím méně než kulturou samou, musí být neustále reprodukováno, udržováno a řízeno. V každé kultuře musí existovat metody a mechanismy výchovy.⁵

Základním faktem kultury, jak jí prožíváme a poznáváme ze zkušenosti a jak jí můžeme pozorovat vědecky, je organizování lidských bytostí do stálých skupin. Tyto skupiny jsou spřízněny na základně nějaké dohody, nějakého tradičního zákona nebo zvyklostí. Vidíme, že vždy působí v rámci určitých determinujících hmotných podmínek,

⁴ str 44 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.

⁵ str 41 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.

jako je prostředí dané jim k užívání, vybavenost nástroji a umělými výtvoři a majetek, který jim po právu náleží. Při své součinnosti se řídí technickými pravidly svého statutu a společenského postavení, pravidly sociální etikety, prokazují zvykovou úctu příslušným osobám, jakož i dodržují zvyklosti. Je vždy také možné sociologicky určit a rozhodnout, jaký účinek má činnost takto organizované skupiny lidí, jaké potřeby tito lidé uspokojují, jaké služby prokazují sobě i společnosti jako celku. Organizace institucí je založena na konstituovaném právu, na soustavě hodnot a dohod. Organizace každé takové soustavy činností též předpokládá přijetí určitých základních hodnot a zákonů. Je to vždy organizování lidí k danému účelu, uznanému jimi samými a schválenými společností. Tak se potvrzuje, že charta, tj. uznaný účel skupiny, a funkce, tj. nedílný účinek činností, musí být jasně rozlišovány. Charta je myšlenka instituce, udržovaná jejími členy a vymezená společností.⁶ Lidské aktivity mohou být tříděny podle typu, podstatného obsahu a specifického cíle. Všude lze nalézt oblast ekonomického zájmu a organizace, výchovného vlivu, zvykovou nebo právní návaznost a politické autority. Na schématickém znázornění instituční struktury uvidíme, že vedle charty, činností a funkce existují konkrétní hmatatelné faktory, a to lidská osádka (personál), normy a hmotné zařízení.

Funkci můžeme definovat jako uspokojování potřeb, avšak je tu skutečnost, že žádná instituce nemůže být funkčně spojená s jedinou základní potřebou, zpravidla ani s jednoduchou kulturní potřebou.⁷

Charta je definována jako soustava hodnot, za účelem jejich dosažení se lidské bytosti organizují, nebo vstupují do již existujících organizací. Skupinou definované určení hodnoty, účelu a důležitosti instituce, v níž jsou tyto prvky organizovány. Je kusem zvykového práva podepřeným retrospektivními mytologickými prvky v tradici. Charta vždy odpovídá určitému přání, soupravě motivací a společnému účelu, ten je obsažen v tradici nebo zaručen tradiční autoritou. Máme tu tedy takové prvky, jako charta, lidské

⁶ str 47 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.

⁷ Str 116 - 122 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty

osazení, normy součinnosti a chování, jakož i hmotné prostředí. Pojem funkce nutno definovat uvnitř i v návaznosti na venek.⁸

Personál zařízení je definován jako skupina organizovaná na základě určitých zásad autority, dělby funkcí a rozdělení výsad a povinností.

Pravidla a normy tvoří nabyté technické dovednosti, zvyky, právní normy a mravní příkazy, jež jsou členstvem přijímány nebo mu ukládány.

Hmotný základ, tj. **vybavení majetkem**, nástroji, jež jsou vyhrazenou částí okolního prostředí, jakož i část zisků vyplívající ze smluvené činnosti.

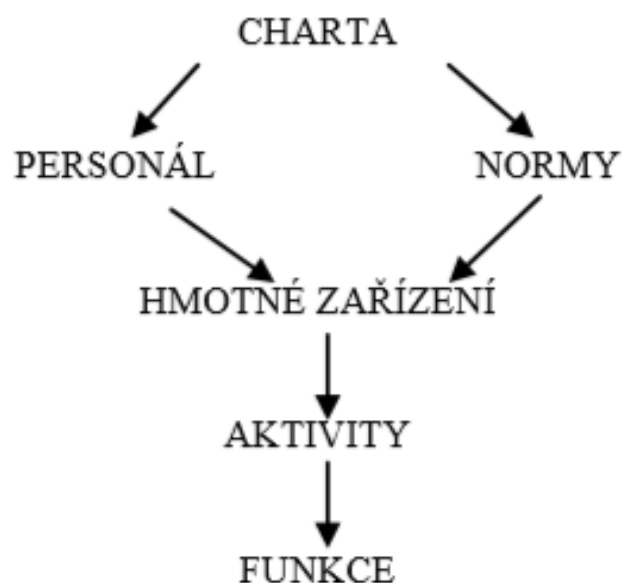
Skupiny, organizované na základě **charty**, jednají prostřednictvím své společenské organizované součinnosti, řídí se pravidly svého specifického zaměstnání a užívají hmotného zařízení, které mají k dispozici, zabývají se aktivitami, pro něž se zorganizovaly.

Aktivity závisí na schopnosti, síle, poctivosti a dobré vůli členů. Kromě toho jsou obsaženy ve skutečném chování; pravidla velmi často v návodech, předpisech a směrnících.

Stanovy – v každé instituci existuje určité minimum specializovaných pravidel a stanov, které určují alespoň její běžný a tradiční charakter.⁹

⁸ str 168 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.

⁹ str 68 MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.



Obrázek 1: Vzájemné působení jednotlivých složek institucí

Zdroj: B. Malinowski, 2002, str. 58

3.2 Ekonomické aspekty

3.2.1 Příjmy sdružení

V současnosti jsou školám a školním družinám zřizovaným obcemi a kraji rozdělovány peníze normativním způsobem ze státního rozpočtu. Tento systém však nepostihuje specifika jednotlivých regionů a mezi kraji jsou velké rozdíly ve výši finanční podpory na vzdělávání ve stejném typu škol. Poslanecká sněmovna schválila novelu školského zákona, která mění financování regionálního školství. Pro mateřské, základní a střední školy, konzervatoře a školní družiny bude Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy garantovat finanční pokrytí vzdělávání v rozsahu vymezeném státem stanoveným maximem. Stanovené maximum bude vyjadřovat stav umožňující poskytování vzdělávání v potřebné kvalitě a bude jasně a jednoznačně odvozeno u mateřských škol a školních družin od počtu jejich tříd, respektive oddělení a u základních a středních škol od počtů žáků ve třídě. Stanovená maxima budou respektovat i optimální potřebu souběžného působení dvou učitelek ve třídách mateřských škol, například potřebu pohybových aktivit dětí ve školních družinách a u základních a středních škol pak potřeby spojené s výukou jazyků, ICT i některých dalších, zejména odborných předmětů.

Rozpis rozpočtu bude tedy nově pro výše uvedené školy a školní družiny provádět přímo MŠMT, nikoliv krajské úřady prostřednictvím krajských normativů. Při rozdělování peněz se díky tomu zohlední rozdílná velikostní a oborová struktura škol v krajích, finanční náročnost podpůrných opatření a rozdílná platová úroveň pedagogů v jednotlivých školách. Novela tak umožní spravedlivé ohodnocení učitelů a školy dostanou peníze podle skutečného rozsahu poskytovaného vzdělávání. Tyto změny ve způsobu financování by měly začít platit od 1. 1. 2019. Stávající systém financování prostřednictvím normativů na žáka zůstane zachován pro financování soukromých a církevních škol.¹⁰

<http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-1-9-2017-do-31-8-2018>

3.2.2 Fungování sdružení

Sdružení jsou právníckými osobami. Disponují strukturami, které jsou ožívány jedinci právně vybavenými zakládat sdružení. Zasahují do různých aktů právního života, vlastní finanční prostředky a jsou podřízena přesně stanoveným daňovým a účetním povinnostem, jakož i kontrole veřejné moci. Jejich existence může být uvedena v pochybnost v důsledku finančních těžkostí, existencí nějaké příčiny neplatnosti nebo rozpuštění. Při studiu fungování sdružení můžeme měřit hranice způsobilosti těchto seskupení, to jest opravdovost svobody sdružování.

Stanovy sdružení určují sídlo sdružení, tj. jeho umístění. Toto místo je zcela svobodně určeno zakladateli sdružení. Stanovy zpravidla pouze udávají obec, kde je sdružení umístěno. Sídlo určuje kompetenci různých orgánů administrativy, se kterými bude sdružení ve styku. Daňové a sociální správy sídla budou posuzovat činnost sdružení. Žaloby proti sdružení musí být podávány u soudů, v jejichž resortu se nachází sídlo sdružení.¹¹

3.3 Legislativní aspekty

Také v České republice se neziskové organizace stávají trvalou součástí života občanské společnosti, jedním ze základních nástrojů péče o veřejné zájmy a uskutečňování

¹⁰ <http://www.msmt.cz/ministerstvo/poslanci-schvalili-zmeny-financovani-skoly-dostanou-penize>

¹¹ str 42 DEBBASCH, Charles a Jacques BOURDON. Neziskové organizace. Praha: Victoria Publishing, 1995. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-85865-78-5.

jejich obsahu. Podobně jako v dalších ekonomicky a politicky vyspělých státech představují nezastupitelný prvek struktury a fungování demokratického společenského systému, jeho humanistickou sociální dimenzi. Zvláštnost neziskových organizací spočívá v tom, že se zabývají něčím, co se podstatně liší od tradičního výdělečného podnikání nebo řízení státu, že nedodávají na trh ani výrobky či placené služby, ani si nečiní nárok na přímou účast při rozhodování o politických otázkách. Základem a nutným rysem je aktivita lidí ve vymezené oblasti společenského života a veřejný zájem. Teoretické vymezení pojmů je přitom nejen obtížné, ale i flexibilní.¹²

3.3.1 Odpovědnost

Je lépe, když sdružení uzavře pojištění, aby se krylo před důsledky uplatnění jeho civilní odpovědnosti. V určitých případech je na základě předepsaných opatření pojištění povinné.¹³

3.3.2 Vztahy se zaměstnanci

Každé sdružení, které ať už jakoukoli formou odměňuje své členy za poskytnutou službu, má postavení zaměstnavatele. Tento personál je ve stejné situaci jako personál soukromého podniku. Na sdružení podle obecného práva spočívají různé závazky. Péče o ochranu zaměstnanců nabývá vrchu nad vůlí snížit administrativní fungování sdružení.¹⁴

3.3.3 Majetek, daňový a účetní režim

V daňovém systému sdružení zohledňujeme:

1. Vytvoření sdružení - stanovy nemusí být registrovány, vklady ano
2. Fungování sdružení - dary, místnosti, personál, majetek, prodej předmětů nebo provádění služeb, placení daní, publikace a organizace představení podléhá zdanění
3. Rozpuštění sdružení - akt rozpuštění sdružení není nutné registrovat

¹² str 101 DEBBASCH, Charles a Jacques BOURDON. Neziskové organizace. Praha: Victoria Publishing, 1995. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-85865-78-5.

¹³ str 58 DEBBASCH, Charles a Jacques BOURDON. Neziskové organizace. Praha: Victoria Publishing, 1995. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-85865-78-5.

¹⁴ str 58 DEBBASCH, Charles a Jacques BOURDON. Neziskové organizace. Praha: Victoria Publishing, 1995. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-85865-78-5.

4. Sankce použití daňových ustanovení - předseda a členové správní rady mohou být prohlášeni za solidárně odpovědné za placení daní, které sdružení dluží, jestliže jsou autory podvodných manévřů.
5. Účetnictví sdružení - nepodléhá kategorickému pravidlu. Jednoduchý deník příjmů a výdajů vedený v pravomoci pokladníka dovoluje kontrolovat aktivní nebo dlužnou pozici a uchovávat informační prvky k dispozici pro správní radu a valnou hromadu. Mohou být otevřeny a vedeny pomocné registry (inventář majetku, kniha zakázek) ¹⁵

3.3.4 Zákon o obecně prospěšných organizacích

Nová právní úprava definuje obecně prospěšnou společnost jako právnickou osobu, která je založena podle ustanovení tohoto zákona, poskytuje veřejnosti obecně prospěšné služby za předem stanovených a pro všechny uživatele stejných podmínek a jejíž hospodářský výsledek (zisk) nesmí být použit ve prospěch zakladatelů, členů jejich orgánů nebo zaměstnanců a naopak musí být použit na poskytování obecně prospěšných služeb, pro které byla založena. Jen taková právnická osoba může a musí ve svém názvu obsahovat „obecně prospěšná společnost“ nebo jeho zkratku „o.p.s.“. [zákon č. 248/1995 Sb.](#)

3.4 Základní potřeby a kulturní odezvy

Potřebou rozumíme souhrn podmínek v lidském organismu, v kulturním prostředí, a ve vztahu k přírodnímu okolí, které jsou dostačující a nutné k přežití skupiny a organismu. Zvyky a jejich motivace, naučená reakce a základy organizace musí být uzpůsobeny tak, aby umožňovaly uspokojování základních potřeb.

1. Metabolismus – zásobování

2. Rozmnožování – příbuzenství

3. Tělesné pohodlí – útočiště

4. Bezpečnost – ochrana

5. Pohyb – činnost

¹⁵ str 74 DEBBASCH, Charles a Jacques BOURDON. Neziskové organizace. Praha: Victoria Publishing, 1995. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-85865-78-5.

6. Růst – cvičení

7. Zdraví – hygiena

Položka metabolismus znamená, že procesy přijímání potravy, vstřebávání živin a vylučování jsou vztahovány k činitelům prostředí a k interakci mezi organismem a vnějším světem, a jsou tedy interakcí v rámci kultury. Zásobování – vyjdeme-li z přímého uspokojování vyživovacích potřeb, zjistíme, že lidská bytost se při jídle a pití neuchyluje přímo k přírodě, ani tak nečiní osamoceně, ani v podmínkách pouhého anatomického výkonu. Ať obrácíme svoji pozornost k jakékoli kultuře, setkáme se s faktem komezalizmu (jídla u společného stolu). Lidé jí nejčastěji pohromadě na místě k tomu určeném. Jídlo bylo předem vybráno a připraveno. Při jídle se používá hmotného zařízení. Jsou dodržována pravidla a společenské podmínky tohoto úkonu. Úkon jídla probíhá v rámci instituce, může to být domácnost, komerční pohostinství, zařízení veřejného stravování. Kulturní odezva na potřeby, jež ukládá metabolismus, se sestává z řady institucí, většina z nich se zabývá výlučně výživou.

U položky pohyb se tvrdí, že činnost je pro organizaci stejně nutná, jako je nepostradatelná pro kulturu.

Lidský organismus, normální a odpočatý, potřebuje pohyb, činnost. Uspokojení této potřeby je z jedné strany podstatně určeno skutečností, že bez svalové činnosti a určitého zaměření nervové soustavy, nedosáhne člověk ničeho. Existuje široké pole působnosti pro kombinovaný biologický, psychologický a kulturní výzkum zvláštních, pevně stanovených a organizovaných činností, jako jsou sporty, hry, tance a slavnosti, kde řízená, pevně stanovená svalová a nervová činnost se stává sama sobě účelem.¹⁶

3.4.1 Potravní chování

Poznatky o potravním chování a mechanismech, regulujících příjem a využití potravy, jsou důležité pro zkoumání základních funkcí organismu, jeho normální činnosti a adaptability při změně vnějších nebo vnitřních podmínek jeho existence. Jsou nutné také pro pochopení základů

¹⁶ str 97 MALINOWSKI, Bronislaw. Vědecká teorie kultury. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. Studijní a informační texty.

některých psychosomatických onemocnění, zejména těch, které jsou spojeny s poruchami příjmu potravy.¹⁷

3.4.2 Představa a čas jídla

Vyladění na jídlo může vzniknout i bez aktuální fyziologické potřeby a nutričního podnětu. Pouhá představa jídla může nastartovat potravní chování. Představa může být vybavena jako izolovaná chuťová vzpomínka nebo v kontextu psychologické a sociální situace, spojené s požíváním určitého pokrmu. Také racionální analýza situace může být součástí vyladění. Člověk si uvědomí, že má krátkou pauzu v práci, kterou může využít k najezení, i když ještě nepocítuje hlad a nemá na nic konkrétního chuť. Také návyk dodržovat pravidelnost v denním režimu může navodit vyladění ve „správnou“ dobu. Vyladění může být dočasně nebo i dlouhodobě utlumeno. Důvodů může být více, např.:

- zdravotní důvody - při některých organických nebo psychických chorobách klesá apetit. Při nutnosti zachovávat přísný dietní režim a omezovat příjem potravy, jako je tomu při léčbě obezity, je nutno potlačovat hlad a chuť na jídlo. Záměrné nebo nucené potlačování fáze vyladění může vést i k neurotickým poruchám.
- pracovní činnost - ve školách jsou přestávky na jídlo ve stejných časových intervalech pro malé a větší školáky, i když biologické rytmy a metabolické procesy mají určité ontogenetické zákonitosti. Kladem je, že se nyní více dbá na pitný režim dětí i adolescentů a nebrání se jim v přístupu k tekutinám. Psychology a pedagogy by mělo zajímat, co může u dětí utlumit vyladění na jídlo. Může to být prostředí školních jídelen, hluk, přítomnost velkého počtu různě starých dětí, šikana ve školní jídelně, postrkování se, stání ve frontě na jídlo, spěch a další zátěžové momenty.¹⁸

¹⁷ str 67 FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

¹⁸ Str. 74 FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

3.5 Výživa

Organismus potřebuje energii k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Obojí člověk získá potravou. Výživa dětí a mladistvých musí také zabezpečovat jejich tělesný růst s přiměřenými přírůstků výšky a hmotnosti - správná (racionální) výživa je tedy taková, která je vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní.

Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Stručně lze říci, že příjem energie se má rovnat energii vydané. Avšak je potřeba zohlednit velké energetické nároky v dětství. Při přijímání energeticky bohatší potraviny, která neodpovídá energetickému výdaji organismu, se v těle ukládá zásobní tuk a vzniká nadváha až obezita.

Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný přísun živin. Základní živiny jsou bílkoviny, tuky a cukry. Nesmí se zapomínat ani na příjem vitamínů, minerálů a vody.

3.5.1 Složky výživy

3.5.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) jsou nezbytné pro zajištění životních funkcí a poskytují stavební materiál v období růstu a pro obnovu buněk a tkání po celou dobu života. Slouží také jako zdroj energie. Doporučený denní příjem bílkovin má uhradit 10-15% energetické potřeby organismu. Bílkovinám byla psychologie věnována pozornost v souvislosti s chorobami vyvolanými jejich nedostatkem - hlavně v potravě dětí.¹⁹

3.5.1.2 Tuky

Doporučený příjem tuků v rámci prevence aterosklerózy a kardiovaskulárních chorob by neměl být vyšší než 30% energetického příjmu, a to v zastoupení 1/3 živočišného a 2/3 rostlinného původu. Celkový příjem tuků není tak důležitý jako jejich složení, neboť o satureovaných tucích je prokázáno, že zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění. Naopak nenasatureované tuky obsažené v zelenině a rybách riziko těchto chorob snižují.

¹⁹ str 10 FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

3.5.1.3 Cukry

Cukry (sacharidy) mají hlavní význam jako pohotový zdroj energie. Kryjí většinu energetické spotřeby, a to až 55%. Dávka sacharidů je závislá především na fyzické aktivitě a věku jedince. Současná spotřeba sacharidů je nadměrná. Bylo prokázáno, že se tak zvyšuje riziko některých chorobných stavů, mezi které patří obezita, kardiovaskulární onemocnění, cukrovka a zubní kaz. Pokrýváme-li dávku sacharidů zejména bílým pečivem, nedodáváme organismu kromě zdroje energie žádnou biologickou hodnotu. V bramborách, tmavém pečivu, ovoci a luštěninách dostává organismus kromě energetické hodnoty i důležité minerální látky, vitamíny a vlákninu, a tím stoupá biologická hodnota potravy.

Nealkoholické nápoje slazené cukrem jsou u dětí velmi oblíbené a jsou konzumovány ve zvýšeném množství. Některé studie prokázaly, že celkový energetický příjem je u školních dětí asi o 10 % vyšší a vede až k excesivní nadváze, protože tyto nápoje mají vysoký glykemický index. Je proto lepší podávat dětem jídla (nápoje?) s menší energetickou hodnotou.²⁰

3.5.1.4 Vitamíny

Studium vitamínů, poznání jejich úlohy ve výživě a stanovení chemické struktury zaujímá v nutričních vědách relativně krátký časový úsek. Dlouho předtím měli lidé zkušenosti s déletrvajícím nedostatkem určitých složek výživy, který mohl vést k onemocnění nebo i úmrtí. Mezi nejzávažnější choroby z nedostatku vitamínů patřily odedávna beri-beri, pelgra, kurděje, rachitis. Chemická izolace jednotlivých vitamínů umožnila poznání příčin zdravotních obtíží a zavedení účinné léčby.

Vitamíny se dělí podle rozpustnosti do dvou hlavních skupin. V první jsou vitamíny rozpustné ve vodě a alkoholu (vitamíny B a C), druhou skupinu tvoří vitamíny rozpustné v tucích (vitamíny A, D, E a K).²¹

²⁰ <http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/nadvaha-a-obezita-u-deti-449169>

²¹ str 34 FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

3.5.1.5 Minerály

Minerální látky (minerálie) přispívají k zajištění vývoje a činnosti organismu. V tělech živočichů lze nalézt většinu, ne-li všechny neorganické prvky či minerálie, ale asi o patnácti z nich je známo, že jsou pro člověka nezbytné a musí být získány potravou.

Úlohy minerálních látek:

- Jsou součástí kostí a zubů (vápník, hořčík, fosfor)
- Jako rozpustné soli pomáhají kontrolovat složení tělesných tekutin buněk (sodík a chlor v tekutinách mimo buňky, draslík, hořčík a fosfor uvnitř buněk)
- Jsou součástí enzymů, aminokyselin, hemoglobinu atd., jsou nezbytné pro uvolňování a využití energie. V nervové soustavě regulují dráždivost, aktivují enzymatické systémy, podílejí se na řízení základních psychických procesů.

Některé minerály potřebuje tělo ve větším množství, denní potřeba se pohybuje mezi 0,3 – 5,2 g. Jsou to tzv. makroelementy, mezi které patří vápník, fosfor, síra, draslík, sodík, chlor, hořčík

Potřeba mikroelementů, k nimž řadíme železo, fluor, zinek, selen, měď, jod, mangan, chrom, kobalt, je 0,2 – 13 mg na den.

Vztahy mezi jednotlivými prvky jsou složité, kromě toho je vliv některých elementů závislý na podílu základních živin v potravě. Účinek minerálií na chování může být primární tím, že působí na nervový systém, nebo sekundární, jako důsledek metabolických dějů nebo neurologických poruch. Obecně platí, že pro rostoucí organismus je neadekvátní přísun minerálních látek větším rizikem než pro dospělého jedince. ⁻²²

3.5.1.6 Nutriční doplňky

Člověk dále doplňuje svoji stravu vědomě, ale i nechtěně o mnohé další látky. Některé z nich zlepšují sensorické vlastnosti nebo zvyšují chuť pokrmu. Mohou mít malou nebo prakticky žádnou nutriční hodnotu, ale mohou příznivě ovlivnit příjem potravy a celkové pocity z jídla. Jiné však

²² str 49 FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

mohou zatěžovat zažívání a trávení; nebo mohou být dokonce škodlivé, jsou-li používány ve větším množství nebo stanou-li se návykem. Mohou mít vliv na chování, psychiku a senzorické procesy, ale také na bdělost, paměť a prožívání.²³

3.6 Správná výživa

Výživa je významný faktor, který ovlivňuje růst, vývoj, školní i pracovní výkonnost a pocit pohody. Vhodná výživa se uplatňuje při prevenci některých chorob, jindy usnadňuje a podporuje léčení. Nesprávná výživa člověku škodí. K poškozování zdraví dochází při nedostatečné výživě, nevyvážené výživě, přejídání nebo při psychogenně podmíněné poruše příjmu potravy.

Výživová doporučení:

Upravit příjem celkové energetické dávky tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi příjmem energie a jejím výdejem-

Snížit příjem tuků tak, aby jejich celkový podíl v energetickém příjmu nepřevýšil 30% energetické hodnoty-

Zvýšit podíl rostlinných tuků v potravě

Snížit spotřebu jednoduchých cukrů na 10%

Snížit spotřebu kuchyňské soli a dávat přednost výrobkům s nižším obsahem soli

Zvýšit příjem vitamínu C na 100 mg denně

Zvýšit podíl dalších ochranných látek - minerálů, vitamínů a dalších výživových látek, které zajistí odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména zinek, selen, vápník, jod, chrom, karoteny, vitamin E a další ochranné látky obsažené v zelenině)

3.6.1 Doporučení ke spotřebě potravin

Vzhledem k zajištění přívodu ochranných látek, významných pro prevenci nádorových a kardiovaskulárních onemocnění, zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce, ořechů a luštěnin. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g, a to včetně zeleniny tepelně upravené. Poměr zeleniny a ovoce by měl být asi 5:3.

²³ - str 63 FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

Zvýšit spotřebu výrobků z obilovin s vyšším podílem tmavé a celozrnné mouky-

Výrazně zvýšit spotřebu ryb, zejména mořských, a rybích výrobků se zřetelem k významnému postavení těchto potravin v prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jodu-

Snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým obsahem tuku (tučné vepřové maso, výrobky z plnotučného mléka, uzeniny, majonéza, máslové výrobky, trvanlivé a jemné pečivo)-

Snížit spotřebu vajec na nejvýše 4 kusy týdně-

3.6.2 Doporučení pro přípravu pokrmů

- Zaměřit se na racionální přípravu stravy, zejména na snižování ztrát vitamínů a jiných ochranných látek, dávat přednost vaření a dušení před smažením na tuku, při němž vznikají toxické zplodiny-
- Používat recepty s nižším podílem použitého tuku a volit přitom vhodný tuk podle technologického postupu-
- Zachovávat dostatečný podíl syrové zeleniny a ovoce, nejlépe formou zeleninových salátů ochucených olivovým nebo řepkovým olejem-
- Rozšířit nabídku zeleninových a luštěninových pokrmů-

3.6.3 Doporučení pro stravovací režim

- Dodržovat pravidelný stravovací režim-
- Dodržovat pitný režim, vybírat vhodné druhy nápojů, nejlépe bez cukru-
- Zaměřit se na výchovu správných postojů k jídlu a stravovacích návyků u dětí, protože jejich vytvoření v dětství je základem pro způsob stravování v dospělosti²⁴

²⁴ str 33 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

3.6.4 Zásady stravování u dětí

Je důležité, aby si děti osvojily správné stravovací návyky, protože tak budou chráněny před zdravotními problémy časově blízkými (např. zubní kaz, obezita), ale i vzdálenými (osteoporóza, nádorová a kardiovaskulární onemocnění). Dítě má mít pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá kvantitativně i kvalitativně věkovým zvláštnostem dítěte a zásadám správné výživy. Nesmí se zapomínat na dostatečné množství tekutin. Co by však dětská strava neměla obsahovat, jsou uzeniny, na jejichž výraznou chuť si děti snadnou zvyknou, a pak jim dávají přednost a odmítají jídla pro ně vhodná, ale méně výrazná. Totéž platí o smažených a tučných pokrmech. U dětí oblíbené sladkosti a slazené nápoje přivádějí do organismu zbytečný cukr, který je příčinou vzniku zubního kazu a při sedavém stylu života obezity.

Velkým prohřeškem proti zásadám správného stravování je vynechání snídaně. Pokud se dítě nenasnídá, záhy dostane hlad a přestává se soustředit na školní práci. Totéž platí o svačině, kterou by si dítě mělo přinést z domova. Vhodné je tmavé pečivo, tvarohová nebo sýrová pomazánka, jiné netučné mléčné výrobky, kousek ovoce nebo zeleniny a opět tekutina. Není správné dětem dávat peníze, aby si svačinu samy koupily. U dítěte, které se stravuje ve školní jídelně, je třeba v domácím stravování pamatovat na doplnění některých potravin, které školní jídelna nemůže zajistit v potřebném množství. Je to zejména ovoce a zelenina, polotučné mléko a výrobky z něj, dostatek tekutin. Protože chuť k jídlu a připravenost trávicího ústrojí k trávení přijímané potravy nastává již při ucítění potravy a při pohledu na ni, je třeba i na tuto okolnost pamatovat a vytvářet pro děti klidné prostředí a lákavě upravenou stravu. Může se tak zabránit některým případům nechutenství dítěte. K zásadám správného stravování patří i dodržování základních hygienických návyků.²⁵

3.7 Vztah k tělesným rozměrům

Děti se učí od časného věku, které tělesné rozměry jsou ve společnosti kladně hodnoceny a které jsou odmítány. Kulturně koncipovanou ideální hmotnost a fyzický zjev přejímají již děti v předškolním věku. Brzy se naučí vnímat a hodnotit vlastní tělesné schéma a rozměry vrstevníků.

²⁵ str 36 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

Ukazuje se, že je třeba učit děti od časného věku poznávat vlastní tělo, jeho části, rozměry a funkce i potřeby tak, aby byly psychicky připraveny na změny, ke kterým dochází v průběhu růstu i přestavby v prepubertě. Tím by se mohlo zabránit vývoji pokřiveného pohledu na tělesnou hmotnost a poruchám ve vnímání svého těla. Rodina může dát základ pozdějším projevům psychogenních poruch příjmu potravy. Rodiče se mohou podepsat na vnímání tělesných rozměrů u potomků. Za pozornost stojí přímý i nepřímý vliv matky, její postoje k tělesným rozměrům, strach z nadváhy vlastní nebo její dcery. Mnohé dospělé ženy se stále snaží o kontrolu své hmotnosti a dosažení štíhlosti. To může mít vliv na utváření postojů k jídlu u dcery. Někde také nutí matka celou rodinu včetně dětí k redukčnímu režimu, který zaměňuje s pojmem „zdravá výživa“. Co vydrží matka bez újmy na hmotnosti, může být nebezpečné pro rostoucí organismus. Vyskytují se i případy, kdy matka odírá dítěti jídlo ze strachu, aby se u něj nevyvinula obezita.²⁶

3.7.1 Příčiny poruchy příjmu potravy

Příčiny PPP nejsou přesně stanoveny, odborníkům se zatím nepodařilo zjistit přesné důvody. Nejčastějším spouštěcím faktorem je nespokojenost s vlastním tělem v období dospívání a ze všech směrů působící mýtus ideálu krásy - připomeňme kosmetický průmysl, média, reklamu, film, televizní pořady, dětské pohádky (obzvláště kreslené). Také tlak z okolí (dospívajícího) člověka, které komentuje a poukazuje na potřebu vypadat dle současného ideálu krásy, může být značný. Mýtus ideálu krásy a jeho všudypřítomný vliv se dotýká všech, nezávisle na věku či pohlaví.

3.7.1.1 Psychické příčiny

Za vznik mentální anorexie mohou být zodpovědné například nevyřešené spory v dospívání, případně potíže při identifikaci ženské role nebo sexuality. Často jsou tyto faktory doprovázeny špatnou situací v rodině. S nemocí je spojena špatná nebo nedostatečná výživa vlastního těla. Typický věk postižených je okolo puberty. Řada nemocných trpí od tohoto období zaživačnými potížemi mnoho let.

²⁶ str 226 FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

3.7.1.2 Tělesné příčiny

I přes dlouhodobé bádání nebyly dosud nalezeny žádné tělesné příčiny nemoci, jako jsou například hormonální změny nebo nedostatek důležitých látek v mozku. Změny v procesu látkové výměny nejsou příčinou, ale důsledkem mentální anorexie.

3.7.1.3 Společenské faktory

Společenské faktory jsou považovány spíše za ovlivňující, tzn., že se podílejí se na vzniku nemoci. Ideál štíhlé ženy je nám neustále vštěpován téměř ve všech módních časopisech (a nejen v nich). V sedmdesátých letech minulého století se takto proslavila především silně podvyživená dívka Twiggy, díky které se také o této nemoci začalo hovořit na veřejnosti. Do rizikových skupin, ve kterých často dochází k této nemoci, patří především mladé žačky tance a modelky.

Poruchy příjmu potravy jsou zdraví velmi nebezpečné a nejsou-li léčeny, mohou nakonec způsobit metabolický rozvrat a smrt. Při podezření na anorexii či bulimii doporučujeme konzultaci s lékařem, u dětí a dospívajících bývá první volbou obvodní lékař.²⁷

3.7.2 Poruchy příjmu potravy

Porucha příjmu potravy je psychická nemoc, která postihuje zejména dospívající dívky, nevyhýbá se však ani chlapcům a dospělým osobám. Jde o onemocnění, které je možné vyléčit, je zde ale zapotřebí včasné odhalení problému a aktivní pomoc postiženému. Nejznámější problém s poruchou příjmu potravy je Mentální anorexie, Bulimie a záchvatovité přejídání.

O poruše příjmu potravy hovoříme tehdy, když člověk používá jídlo k řešení svých emocionálních problémů. V obtížné situaci se snaží ulevit svým pocitům pomocí jídla. Pro člověka, trpícího PPP přestává jídlo být jednou ze součástí jeho života, ale stává se pro něj peklem.

Někteří lidé, trpící poruchou příjmu potravy konzumují obrovská množství jídla, i když právě nemají hlad. Tomuto chování říkáme záchvatovité (nutkavé) přejídání.

²⁷ <http://www.ostrovzl.cz/prevence/poruchy-prijmu-potravy/>

Jiní lidé drží tak přísné diety, že nakonec váží méně než 85 % své normální tělesné hmotnosti a doslova umírají hladem. Toto chování nazýváme mentální anorexie (sebehladovění).

Posledním typem poruch příjmu potravy jsou záchvaty přejídání, při kterých člověk během velmi krátké doby sní velké množství jídla, kterého se vzápětí snaží zbavit, a to pročišťováním pomocí zvracení nebo projímadel. Tomu se říká mentální bulimie.

3.7.2.1 Mentální anorexie

Nástup mentální anorexie se většinou projevuje v klinické podobě v pubertě a adolescenci. Věk se stále snižuje, setkáváme se s ní u dětí základní školní docházky. Nyní se jako nejnižší hranice udává 6 - 7 let. Včasná diagnóza pomáhá předejít rozvoji patologických stavů s těžkými či tragickými následky. Prevence mentální anorexie by měla začít již v předškolním věku. Může navodit avitaminózu či deficienci některých minerálů.

Důsledky dlouhodobého hladovění, které si navozují dívky předpubertálního věku, jsou rázu tělesného i duševního. Opožďuje se proces dospívání. Zastavuje se růst, nevyvíjejí se prsa, nedochází k menstruaci. U chlapců bývá zaznamenán opožděný vývoj zevního genitálu a psychické projevy bezprostředně související s hlavními příčinami mentální anorexie. Když se nedaří zastavit hubnutí a jedinec přestane mít reálný náhled na svůj zdravotní a psychický stav, musí nastoupit odborná ambulantní léčba nebo hospitalizace.

3.7.2.2 Bulimie

Opakující se epizody neovladatelného, překotného příjmu potravy v krátkém časovém úseku doprovázejí často pokusy o zhubnutí. Často se může vyskytovat u obézních lidí při pokusech o zhubnutí. Bulimie, která se projevuje bez anorexie, se nazývá „mentální bulimie“. Dalším projevem je následné zvracení, sebedestruktivní a paradoxní neracionální potravní chování. Nemocní používají projímadla a diuretika, provádějí vyčerpávající tělesná cvičení, nápadně se koncentrují na vlastní tělesné rozměry a hmotnost.

Nemocí trpí hlavně ženy ve věku 16 - 25 let, ale start choroby se posouvá do stále nižšího věku. Rizikem je i rodinná historie – zda se v příbuzenstvu tato porucha vyskytla, např. u sestry, matky, tety...

„Anorexie i bulimie a jejich atypické formy jsou komplexní onemocnění, kde hraje roli více faktorů a jejich vzájemná interakce, v biologické, psychologické i společenské oblasti. Genetické vlivy jsou popisovány až ve 20–80 % případů, ale neznamená to, že za vznik anorexie či bulimie je odpovědný jen jeden konkrétní gen. Je to spíše vloha, která se může, ale nemusí projevit.“ K anorexii přispívají i určité vlastnosti a temperament (a i ty se dědí): perfekcionismus, úzkostnost, ostýchavost, nižší sebevědomí, strach z dospívání, nespokojenost se sebou samým a zejména s vlastním tělem, impulzivnost – spojení více těchto vlastností znamená větší riziko vzniku choroby. Nebezpečné jsou i rizikové aktivity – modeling, svět módy vůbec, balet, gymnastika, běh na velké vzdálenosti, plavání a napodobování „západního“ stylu.²⁸

3.7.2.3 Záchvatovité přejídání

Neexistuje žádný jednoduchý test, pomocí kterého bychom mohli s určitostí zjistit, zda někdo trpí záchvatovitým přejídáním. Jedna z definic záchvatovitého přejídání uvádí, že celý den postižené osoby se točí kolem jídla. Téměř všechny její nejintenzivnější pocity - strach, pocit viny, očekávání, potěšení - souvisejí s jídlem. Těší se na jídlo, cítí se provinile, protože snědla něco sladkého, bojí se, že se přestane ovládat a bude mít záchvat přejídání. Záchvat přejídání znamená konzumaci velkého množství jídla během krátkého časového období. Postižená osoba pokračuje v jídle i potom, co utišila svůj hlad. Některé dívky mají pocit, že jakmile jednou začnou jíst, nedokáží už přestat. Když nakonec přece jen přestanou jíst, je jim už většinou nevolno a cítí se přečpané. Nedokáží se ale zastavit dřív, dokud nesnědí určité množství jídla. Pro postižené osoby je jídlo zdrojem strachu a úzkosti, jejich veškeré úvahy a prožitky se soustřeďují na jídlo.

Člověk může být silný, dokonce i obézní, a přitom se nemusí záchvatovitě přejídat. Na druhé straně existuje i varianta, kdy má člověk průměrnou tělesnou hmotnost nebo je dokonce velmi štíhlý, a přitom jeho vztah k jídlu je nutkavý. Problém není určován tělesnou hmotností, ale vztahem k jídlu.²⁹

²⁸ PAPEŽOVÁ, Hana, ed. *Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2425-6.

²⁹ <http://www.nicm.cz/poruchy-prijmu-potravy-charakteristika>

3.8 Zdraví

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Je tomu tak proto, že jsme-li zdraví, můžeme pracovat, uskutečňovat svá přání a realizovat své životní plány. Zdraví tedy není samo o sobě cílem života, ale představuje jednu z podmínek.

Zdraví však není jen významnou hodnotou individuální. Má i hodnotu společenskou, neboť je zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. Je jisté, že první, kdo o člověku rozhoduje, je člověk sám. V tomto smyslu je jeho individuální role prvořadá. Ale zdraví je také výsledkem mnoha vztahů, kterými je člověk zapojen do širšího lidského společenství. Proto péče o zdraví a starost o ně připadá také společnosti.

Definice zdraví a nemoci

Definovat, co je zdraví, není jednoduché. Zdraví má mnoho aspektů, jejichž důležitost se mění s historickým vývojem společnosti, ale i v průběhu ontogenetického vývoje jedince, závisí na kultuře, sociálních podmínkách, ekonomice a rozvoji lékařské vědy. Nejčastěji si myslíme, že jsme zdraví. Když nás nic nebolí, nejsme nemocní. Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví takto: Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Definice zdraví pro období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti.

Determinanty zdraví

Zdraví člověka je složitě podmíněno (determinováno) kladným i záporným působením nejrůznějších faktorů. V konečném výsledku může být jejich působení pozitivní, zdraví chránící a posilující, nebo negativní, zdraví oslabující či vyvolávající nemoc. Tyto faktory se nazývají determinanty zdraví. Některé patří do výbavy osobnosti jedince (dědičné či získané výchovou), jiné jsou součástí jeho životního prostředí (přírodního nebo společenského).

Determinanty zdraví můžeme rozdělit na vnitřní a zevní. Determinanty vnitřní jsou dědičné faktory, které do genetického základu promítají vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života.

Zevní faktory, které mají vliv na zdraví, se člení do tří základních skupin:

- Životní styl
- Kvalita životního a pracovního prostředí
- Zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče)³⁰

3.8.1 Podpora zdraví a prevence

Důležitým prvkem v současné péči o zdraví se stává podpora zdraví a prevence nemocí jako její první článek. Zahrnuje veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak posilováním plné tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči nemocem.

Hlavní zdroje péče o zdraví nejsou tedy jen finanční prostředky, materiální a technické vybavení zdravotnických služeb. Nejdůležitější činitelé v péči o zdraví jsou lidé, způsob jejich života a ochota se podílet účinně na péči o zdraví, a celá společnost a jí utvářené ekonomické a sociální podmínky pro život lidí. Tento přístup se nazývá podpora zdraví.

Na podporu zdraví úzce navazuje prevence. Prevence je ve své podstatě zaměřena proti nemocem a je vedena snahou nemocem předcházet. Prevence je orientována na jedince nebo na celou společnost. Rozlišení prevence a podpory zdraví určuje jejich cílové působení - na rozdíl od prevence je podpora zdraví koncipována nikoli jako aktivita proti nemoci, ale jako aktivita pro zdraví. Je obecnější aktivitou a zahrnuje jak prevenci, tak i zdravotní výchovu, komunitní aktivity (např. Zdravé město, Škola podporující zdraví) a tvorbu celkové příznivé prostředí.³¹

3.8.2 Podpora zdraví ve škole

Zdraví člověka je z velké části ovlivněno tím, jak sám jedná. Je prokázáno, že příslušné dovednosti, návyky a postoje se vytvářejí již v dětství a při náležité motivaci a

³⁰ str 10 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

³¹ str 12 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

posilování přetrvávají i v dospělosti. Významnou součástí práce školy je proto také podpora zdraví a zdravého způsobu života ve školním prostředí.³²

3.8.2.1 Ochrana žáků před přetěžováním a stresy

- Respektovat denní biorytmy – obecně známá křivka biorytmů má dva vrcholy – mezi 8. a 12. hodinou dopoledne a mezi 15. a 18. hodinou odpoledne. Na to by se nemělo zapomínat v režimu dne, při sestavování rozvrhu hodin, určování doby plnění náročných úkolů apod.
- Respektovat délku doby udržení pozornosti při vyučování – v první ročníku maximálně 10 minut, ve druhém a třetím 10 - 15 minut, ve čtvrtém a pátém 15 – 20 minut, v šestém a sedmém 20 - 25 minut, v osmém a devátém zhruba 30 minut. V praxi to znamená včasné střídání činností.

Dodržovat denní pracovní dobu žáka – součet doby strávené ve škole a doby věnované domácí přípravě by měl tvořit v prvním ročníku nejvýše 5 hodin, ve druhém a třetím 5,5 hodiny, ve čtvrtém a pátém nejvýše 6 hodin, v šestém a sedmém ročníku 6,5 hodiny a v osmém a devátém ročníku nejvýše 7 hodin. Tomu je třeba přizpůsobit rozsah a náročnost domácích úkolů.

Dodržovat délku přestávek

Zvýšenou péči věnovat žákům s přechodně či trvale změněným stavem a žákům v rekonvalescenci po nemoci-

Každodenně zařazovat relaxační cvičení

Zamezit neúměrným nárokům a tlakům rodičů na děti ohledně výsledků školní práce

Zachovávat důstojnost žákovy osobnosti

Zabraňovat a předcházet konfliktům mezi žáky-

3.8.2.2 Ochrana žáků před nedostatkem pohybu

V průběhu vyučovacích hodin provádět podle potřeby tělesná a relaxační cvičení; a v případě, že to dovolí povaha práce, umožnit žákům pohyb z místa-

³² - str 283 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

Během přestávek umožnit spontánní pohybovou aktivitu dětí při zajištění bezpečnosti (prevence úrazů)-

V hodinách tělesné výchovy preferovat radost z pohybu před důrazem na výkonnost se snahou přivést každé dítě k oblibě nějaké sportovní činnosti, která by se mu stala celoživotní potřebou-

3.8.2.3 Ochrana žáků před dehydratací – pitný režim

Zajistit distribuci nápojů hygienicky nezávadným způsobem

Dbát o správný výběr nápojů (preferovat kvalitní pitnou vodu a neochucené, tj. neslazené mléko) ³³

³³ str 283 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

3.8.2.4 Projekt Škola podporující zdraví



Obr. 19 Emblémy projektu Zdravá škola (Škola podporující zdraví)

Obrázek 2: Emblém projektu Zdravá škola

Zdroj: www.szu.cz

Koordinátorem a garantem programu ŠPZ v České republice je Státní zdravotní ústav (SZÚ) se sídlem v Praze. Národní síť programu Škola podporující zdraví v ČR je zároveň jedním ze 43 členů evropské sítě Schools for Health in Europe (SHE), která má v Evropě tradici od roku 1992.

Škola podporující zdraví (dále jen ŠPZ) je projekt Světové zdravotnické organizace (WHO), do kterého se zapojila i Česká republika. Vychází z usnesení vlády České republiky ze dne 30. října 2002 č. 1046 k Dlouhodobému programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky - Zdraví pro všechny v 21. století a z dokumentu Ministerstva zdravotnictví ČR Č.j.: HEM-300-16.10.02/28915 - Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století (více viz. www.mzcr.cz).³⁴

Škola má především možnost využít rukověti program podpory zdraví ve škole, pro vlastní práci tím, že si vypracuje program podpory zdraví pro svoje podmínky a potřeby. Kromě toho program poskytuje škole i obecnější metodiku, kterou může aplikovat i na podobné účely pedagogické a manažerské (např. pro vypracování jiného projektu školy).

Vypracovaný projekt vytváří předpoklad, aby se škola mohla dílčími projekty ucházet o poskytnutí finančních prostředků z nejrůznějších již existujících zdrojů³⁵

³⁴ <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>

³⁵ <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>

Smyslem otevření sítě Škol podporujících zdraví je směřovat k naplňování vize, podle níž každé dítě a mladý člověk v Evropě má právo být vzděláván ve škole podporující zdraví.³⁶

Základní škola zařazená do sítě ŠPZ se opírá o tři pilíře:

- První pilíř - Pohoda prostředí
- Druhý pilíř - Zdravé učení
- Třetí pilíř - Otevřené partnerství³⁷

3.9 Životní styl a pohyb

Životní styl je stěžejní determinantou zdraví. Zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Člověk se může správně rozhodnout tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole, a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví. Nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž a další, to jsou faktory poškozující zdraví.³⁸

Na vině je nejen povinná docházka, která „stlačuje“ dítě do školních lavic a výrazně ho omezuje v pohybu zejména v první polovině dne, ale pohybu ubývá i kvůli dopravním prostředkům, výtahům, pohyblivým schodištím, rozvoji služeb a modernizaci domácností. K výraznému poklesu pohybové aktivity nedochází pouze v důsledku odstranění fyzicky namáhavé práce. Rozvoj médií, mnohahodinové vysedávání u televizorů a počítačů, dálkové ovladače a další technické vymoženosti způsobují, že i ve volném čase převažují aktivity konzumentského typu spjaté s fyzickou nečinností.

³⁶ <https://www.zdravamesta.cz/index.shtml>

³⁷ <http://www.zsmysl.cz/puvodni/Projekty/skolaprozdravi.htm>

³⁸ str 14 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

Pohybová aktivita člověka však dnes záleží především na jeho motivaci a vůli pohybovat se. Motivací k cílevědomému utváření pohybového režimu jedince se může stát snaha zdržet si přiměřenou hmotnost, zlepšit kondici, zbavit se bolestí v zádech či jiných obtížích, ale i uspokojení v oblasti psychické či sociální (relaxace, sociální kontakty aj.).³⁹

3.9.1 Význam pohybu

Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:

Zvyšuje tělesnou zdatnost

Snižuje hladinu cholesterolu

Přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku

Pomáhá proti bolestem v zádech

Zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin

Zlepšuje prokrvení kůže, a tím i fyzický vzhled

Je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob

Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších negativních jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu.⁴⁰ -

3.9.2 Možnosti ovlivnění pohybové aktivity dětí ve školním prostředí

Návyky chování podporujícího zdraví je třeba vytvářet již od nejtělejšího věku. Nejsnáze se formují spontánně, přímou zkušeností dětí, tj. tím, že kolem sebe vidí příklady

³⁹ str 37 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

⁴⁰ str 58 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

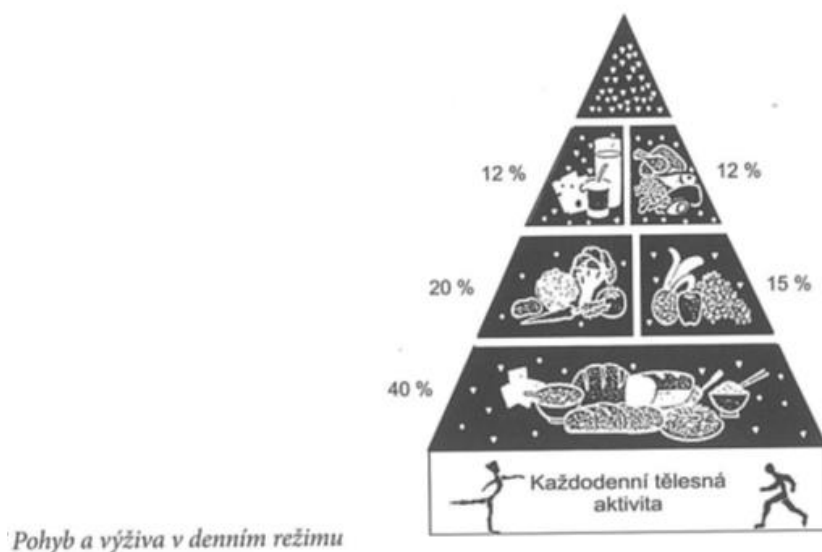
zdravého chování. Nejen hodiny tělesné výchovy, ale též celkový režim školy by měl vycházet z požadavků na zdravotně orientovanou zdatnost žáků. Pohyb by měl být přenesen doslova do veškeré výuky i do celého chodu školy. Jednostranné statické zatížení je třeba kompenzovat vhodně voleným pohybovým režimem, který je součástí školní výuky.

Doporučit lze speciální vybavení tříd pro pohybovou činnost (koberce, lavičky, ale i velké balanční míče k sezení, které slouží k prevenci vadného držení těla apod.). Během dne je potřeba měnit pracovní polohy při učení a podle potřeby zařazovat do vyučování jednoduchá protahovací a relaxační cvičení, vhodné jsou i jógové prvky, které upevňují duševní rovnováhu a rozvíjejí koncentraci.

Tělesná výchova je obvykle dotována dvěma až třemi hodinami týdně, ty však nemohou v žádném případě pokrýt skutečnou potřebu pohybu dětí. Z hlediska odbourávání stresu je důležitá pohybová aktivita v odpoledních hodinách, aby byla vybita energie nahromaděná při stresových situacích v průběhu dne.

V současnosti je v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání tělesná výchova chápána komplexněji, jako součást vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. Ta se na druhém stupni ZŠ dělí do dvou vzdělávacích oborů - „Výchova ke zdraví“ a „Tělesná výchova“. Obor „Tělesná výchova“ je tu spojen s výchovou ke správnému dennímu režimu, s pohybovou aktivitou zaměřenou na tělesnou, duševní a sociální stránku lidské osobnosti a na komplexní relaxaci a regeneraci organismu. Dále je zaměřen na pochopení souvislosti mezi příjmem a výdejem energie (výživou a pohybem). Vztah pohybu a výživy lze názorně prezentovat tak, že k výživové pyramidě přikreslíme základnu zdůrazňující pohyb jako prioritní, neoddělitelnou součást denního režimu, od níž se požadavky na energetickou spotřebu odvíjejí.⁴¹

⁴¹ str 56 MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.



Obrázek 3: Pohyb a výživa v denním režimu

Zdroj: *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*

3.10 Nadváha a obezita

Nadměrný příjem potravy, který přesahuje energetické potřeby organismu, vede k nadváze a po delším časovém období k obezitě. Obezitu definujeme jako chorobu, která vzniká v důsledku pozitivní energetické bilance, kdy energetický příjem je větší než výdej a nadbytečná energie se ukládá do tukové tkáně. Obezita je jedním z největších zdravotních a nutričních problémů průmyslově vyspělých společností. Důležitým faktorem je přejídání, avšak příčinou poruch energetické bilance mohou být poruchy regulačních oblastí, metabolických procesů, nedostatečná funkce žláz s vnitřní sekrecí atd. Odborníci zdůrazňují rovněž nedostatek pohybové aktivity, která přispívá k ukládání tuku. Obezita je dnes považována za poruchu, v níž se uplatňují četné psychosociální faktory.

Psychologové zkoumají vlivy vnějšího prostředí, různé frustrující životní události a stresové situace, emoční problémy řešené přejídáním. Problémy vznikají již v předškolním věku, prohlubují se ve školním věku a s nástupem puberty. Obézní děti trpí ústrky a posměšky ze strany spolužáků. Děvčata si uvědomují, že jsou méně atraktivní pro chlapce.⁴²

⁴² - str 225, 229 FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

Při posuzování nadváhy považujeme za obezitu I. stupně nadváhu o 10-20 %, v případě II. stupně se jedná o nadváhu o 20-50 % a vyšší než 50 % je pak těžká obezita III. stupně (tab. 1)

Tabulka 1: Klasifikace obezity podle BMI		
Stupeň	BMI	Obezita
I.	25,1–30,0	lehká (nadváha)
II.	30,1–35,0	výrazná
III.	35,1 – 40,0	těžká
IV.	více než 40,0	chorobná

Tabulka 1: Klasifikace obezity podle BMI

Zdroj: www.zdravi.euro.cz

Podle relativní hmotnosti těla (RHT) vypočítané kalkulací z hmotnostně-výškového indexu (HV) nebo z hmotnostně-výškových tabulek je normální hmotnost těla (NHT) 100 % a obezita se klasifikuje do tří stupňů (tab. 2).

Tabulka 2: Klasifikace obezity podle RHT		
Stupeň	RHT (%)	Obezita
I.	120–140	lehká
II.	140–200	výrazná
III.	více než 200	chorobná

Tabulka 2: Klasifikace obezity podle RHT

Zdroj: www.zdravi.euro.cz

3.10.1 Nadváha a obezita u dětí

Stav výživy v současné době významně ovlivňuje změny ve stravovacích návycích celých rodin. Pokud chceme dosáhnout změny ve stravování dítěte, je důležité, aby si i dítě

samo hned na začátku uvědomovalo negativní dosah nadváhy na sebe samotné. U dětí s nadváhou je velká pravděpodobnost, že z nich jednou budou obézní adolescenti a dospělí, a tedy i oni budou mít různé zdravotní problémy. Z tohoto důvodu se udržování správné hmotnosti u dětí stává významnou prioritou veřejného zdravotnictví.

3.10.1.1 Příčiny nadváhy a obezity u dětí

Příčiny nadváhy a obezity u dětí můžeme rozdělit do dvou skupin:

- * do první skupiny patří méně než 5 % případů obezity, která vzniká v důsledku hormonálních a jiných onemocnění anebo při dlouhodobém užívání některých léků,
- * do druhé skupiny patří více než 95 % obézních dětí, jejichž nadměrná hmotnost je způsobena nepoměrem mezi příjmem a výdejem energie, tedy nadbytkem energeticky bohaté potravy. Jinými slovy, přejídáním se a nesprávnou skladbou jídel.

Další příčinou dětské obezity je stravování dětí mimo domov (automaty ve školách s jídlem a přeslazenými chladnými nealkoholickými nápoji), možnost stravovat se ve volném čase ve fast foodech se spolužáky a u některých dětí také vysoké kapesné od rodičů.⁴³

3.10.1.2 Diagnostika a léčba nadváhy a obezity u dětí

Při stanovení diagnózy obezity musí být splněny alespoň tři podmínky, a to nárůst tělesné hmotnosti, přírůstek tělesného tuku a vznik onemocnění podmíněných obezitou. Nejdůvěryhodnějším diagnostickým kritériem obezity je stanovení tělesného tuku. To je možné různými technikami, jako jsou např. impedance, rentgenové vyšetření, stanovení síly kožních řas atd. Další vyšetření se využívají ve speciálních případech.

BMI je považováno za dostatečný ukazatel k diagnostikování obezity. Zohledňuje vztah hmotnosti k aktuální výšce, posuzuje přiměřenost stavu výživy z hlediska věku, pohlaví a do určité míry i z hlediska proporcionality. Pro dospělé je normou hodnota BMI 18,5-25,0 kg/m², v pediatrii jsou pro všechny věkové skupiny vytvořeny percentilové grafy BMI, které umožňují porovnávat BMI vyšetřovaného dítěte podle věku a pohlaví. Průměrné hodnoty a směrodatné odchylky BMI pro jednotlivá věková období jsou uváděny v percentilových grafech, které byly vypracovány pro dětskou populaci, přičemž

⁴³ <http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/nadvaha-a-obezita-u-deti-449169>

pro stanovení hodnoty nadměrné hmotnosti se používá 90. percentil a za obézní považujeme takové děti, které se řadí hmotností nad 97. percentil.

Jak určit, jestli dítě nemá nadváhu anebo není obézní:

- určit věkovou skupinu, do které dítě patří, vypočítat hodnotu BMI

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

Vzorec 1: Výpočet BMI

- porovnat získanou hodnotu BMI s hraničními hodnotami BMI uvedenými v percentilových grafech. Pokud je větší než 90. percentil, má dítě nadváhu. Pokud je nad 97. percentilem, je obézní.

(Percentilové grafy jsou ke stažení na stránkách SZÚ, online <http://www.szu.cz/publikace/data/seznam-rustovych-grafu-ke-stazeni>)

3.10.1.3 Redukce nadváhy a obezity u dětí

Podstatou léčby nadváhy a obezity je podpora kvality a radosti ze života dítěte, upevňování sebevědomí. K naplnění takto náročných cílů je nutná dlouhodobá změna chování dítěte v každodenním životě. Proto už ze začátku léčby je potřebná jasná dlouhodobá strategie. Krátkodobé restriktivní diety v jednotlivých případech mohou pomoci výrazně zredukovat hmotnost, ale bez dlouhodobé změny chování dochází zpravidla k brzkému vzestupu hmotnosti ve smyslu jojo efektu, přičemž následný vzestup hmotnosti častokrát překročí hodnotu hmotnosti před jejím poklesem. Dlouhodobé a účinné stabilizování hmotnosti vyžaduje trvalou změnu běžného denního chování. Šance pro účinnou modifikaci chování je u dětí výrazně vyšší než v pozdějším věku, kdy se dají jen těžko měnit už lety fixované zvyklosti. Důležité je vypracování strategie léčby i způsob jejího podání dítěti. Restriktivní opatření a zákazy nevedou k dlouhodobému úspěchu. Pomalé změny, rozložené do malých kroků, vedou k žádané změně životního stylu.

3.10.1.4 Prevence nadváhy a obezity u dětí

Vzhledem ke stoupajícímu výskytu obezity u dětí se aktuálněji stávají i školící programy, které pomáhají obéznímu dítěti a jsou použitelné kterýmukoli lékařem bez dalších velkých nákladů a bez nutnosti speciálních poznatků. Tyto programy jsou

vypracovány na určité časové období a jsou určeny pro školní děti, které už umí dobře číst a počítat. Programy jsou sestavované tak, aby formou hry zesílily u dítěte pocit vlastní zodpovědnosti za své zdraví, a tím nenásilně modifikovaly i celé jeho chování v oblasti příjmu potravy a pohybové aktivity.

3.10.1.5 Kdy má začít prevence a jak?

V každodenní praxi je důležité chování dětí i dospělých při jídle, to mohou ovlivnit především rodiče a dospělé osoby v rodině. Je užitečné s dětmi hovořit o správné výživě, nabídka jídla by měla korelovat s hmotností dětí, čas strávený u jídla by měl být využit k prezentaci vhodného jídla. Je nezbytné vytvořit při jídle klidnou a uvolněnou atmosféru.

Do jídla se nemají děti nutit, je výchovné je zapojit do přípravy a servírování jídla, dovolit výběr jídla v přiměřeném množství, dětem s nadváhou nedávat větší porce. Preferovat zeleninu a mléko, vysvětlovat negativní důsledky konzumace sladkostí a vliv televizních reklam. Rodina má jíst pokud možno pohromadě, přinejmenším proto, že děti v mnoha případech lépe jedí, když vidí dospělé také jíst. Při jídle se nemá číst ani učit nebo sledovat televizi. Jídlo může sloužit také jako odměna (za vysvědčení, za mimořádnou pomoc, dobré chování).⁴⁴

3.10.1.6 Preventivní programy

Projekt S dětmi proti obezitě si klade za cíl nejen umožnit vzdělávacím institucím orientovat se v problematice prevence dětské obezity, ale hledat i účinná řešení.

Do základních škol v současnosti nastupuje čtvrtina dětí s nadváhou a 8 % dětí s obezitou. Ze základní školy vystupuje 12 % žáků s obezitou a 5 % se závažnou podváhou. Vzdělávací instituce do života dětí nezasahují jen jako zdroj cílevědomého vzdělání a výchovy, ale i jako prostor, ve kterém děti nacházejí svou životní realizaci. Životní styl školních dětí formuje především organizace prostředí, ve kterém se výuka odehrává, a obsah výuky má až druhotný význam.⁴⁵

⁴⁴ <http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/nadvaha-a-obezita-u-deti-449169>

⁴⁵ <http://sdetmiprotiobezite.cz>

3.11 Volný čas a mimoškolní výchova

Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševní síly), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury). Dosud opomíjená funkce terapeutická zahrnuje hledisko zdravotní, smyslový rozvoj, prevenci chorob, zdravý životní styl. Zdůrazněním ekonomické funkce se – oproti koncepcím z počátku 20. století, jež volný čas považovaly za promarněný a neproduktivní – docenuje hospodářský význam volného času pro jednotlivce i společnost.⁴⁶ Mimoškolní výchova zahrnuje činnosti uskutečňující se mimo školu, např. ve sdruženích a zařízeních volného času. Komplexní pojetí je charakterizované rozhodováním samého dítěte a mladého člověka o vstupu do aktivit a o účasti na nich, uskutečňováním volného času mimo bezprostřední vliv rodiny a mimo povinné vyučování, jeho realizace prostřednictvím specifických činností a institucí.⁴⁷

3.11.1 Volnočasové aktivity a zařízení školy

Od školy jako všeobecně rozšířené vzdělávací a výchovné instituce se očekává vytváření předpokladů pro úspěšný vstup příslušníků mladé generace do profesionálního, občanského i volnočasového života. Svoji úlohu ve volném čase žáků škola uplatňuje jednak přímo, jednak prostřednictvím svých zařízení. Plní funkci vzdělávací a výchovnou, kulturní a sociálně-preventivní, zdravotní (regenerační a relaxační), oddechovou a kompenzační. Ve spolupráci s rodiči, institucemi volného času a obcí rozvíjí a kultivuje zájmy a nadání, sociální vztahy a demokratické občanství. Volnočasové aktivity školy v letech školní docházky odkrývají zájmy a nadání, rozvíjejí je, nebo k tomu dávají podněty. Jejich prostřednictvím pomáhají utvářet pozitivní vztah dětí a mládeže k dalším způsobům vzdělávání prostřednictvím volnočasových aktivit, k budoucí profesi a celému životu. Škola pomáhá žákům zpřístupňovat poznání různých oblastí skutečnosti dvěma základními způsoby – ve vyučování a v souběžných volnočasových aktivitách. Během posledních desetiletí začaly naše školy rostoucí měrou uskutečňovat příležitostné, jednorázové volnočasové činnosti, které rozšiřují a prohlubují obsah vyučovacího procesu nebo mají oddechovou a kompenzační funkci a jsou šancí pro každého žáka a jeho volný čas. Mezi ně

⁴⁶ str 13 HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

⁴⁷ str 15 HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

patří zejména návštěvy historických památek, kulturních, sportovních a dalších obdobných akcí; školní slavnosti, zábavy, taneční a plesy; mezitřídní, příp. meziškolní sportovní utkání a jiná soutěžní setkání; lyžařské výcvikové zájezdy a školy v přírodě; putovní, stále prázdninové tábory nebo zahraniční zájezdy pořádané školou.⁴⁸

3.11.2 Pravidelná zájmová činnost

Mimořádně významná je pravidelná zájmová činnost (zájmové kroužky, soubory umělecké tvořivosti, sportovní družstva) vytvářející mnohaletou kontinuitu. Tato činnost sleduje individuální rozvoj účastníka, úzce spjatý s činností zájmového kolektivu a jeho veřejně prospěšnou nebo tvůrčí činností (aktivity zaměřené na ochranu a tvorbu životního prostředí, soutěže umělecké tvořivosti – výstavy výtvarných prací, pokusy o literární tvorbu, koncerty apod.). Kromě příležitostných i soustavných aktivit má pro rozvoj osobnosti dětí a mladých lidí význam také celkové ovzduší školy. Velkým problémem jsou kritické jevy, např. šikana nebo drogy. V rámci školy působí specifická zařízení určená pro aktivity ve volném čase žáků. Na našich školách najdeme družiny a školní kluby. Vznikly jako zařízení výchovy a péče o děti zaměstnaných rodičů. Charakterizuje je relativní stabilita pojetí, institucionální řešení a výchovná praxe. Povinná školní výuka a volnočasové aktivity školy se svou funkcí a směřováním v současnosti sblížují – škola snahou o inovaci a pružnost osnov a metod práce, aktivity volného času a úsilím o věcnou a metodickou soustavnost a rozšiřováním na další žáky. Ani jedna z těchto oblastí tím svoji specifiku neruší, přes základní rozdílnost povinné a dobrovolné účasti se mohou vhodně doplňovat také v budoucnosti. Škola kromě toho může pomoci i k plynulému přechodu svých žáků do aktivit mimo školu.⁴⁹

⁴⁸ - str 66 HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

⁴⁹ str 72 HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

4 Vlastní práce

4.1 Cíl práce

Empirická část bude založena na hypotéze výzkumu. Hypotézu bylo třeba ověřit daty získanými studiem dokumentů, účetních výkazů a zveřejňovaných údajů, rozhovory s personálem a klienty a pozorováním v terénu. Současně je cílem posoudit, zda organizace má pro tento účel dostatek prostředků (prostory, zařízení, finance, personál, pravidla). Dále dle vypočtených hodnot BMI žáků kvalifikovaným odhadem stanovit, zda je poslání školy plněno. Dle těchto výsledků pak v závěru navrhnout doporučení, ze kterých by se škola mohla inspirovat, a to zejména v oblasti zdravé životosprávy.

4.2 Metodika

Zkoumání dané problematiky bude provedeno několika výzkumnými metodami. Sběr dat týkajících se oblasti, v níž se instituce nachází, bude vycházet z internetových zdrojů. Údaje o škole budou získány z veřejně dostupných informací a materiálů. Stejným způsobem budou zmapovány aktivity školy podporující zdravý životní styl žáků. Stravovací možnosti ve škole budou zkoumány na základě neformálních rozhovorů s pracovníky, pedagogy i dalšími zaměstnanci a rovněž na základě pozorování. Stěžejní bude výzkum školní jídelny metodou analýzy, která vychází z institucionální analýzy Bronislava Malinowského. Následně dojde ke zhodnocení výsledků výzkumu. Bude provedeno posouzení dané instituce z hlediska jejího poslání, budou potvrzeny či vyvráceny hypotézy a formulována doporučení na zlepšení současného stavu.

Konkrétně bude toto zjišťování prováděno na Základní škole Dolní Bousov. Zde bude sledováno, zda má škola stanoveny dostatečné normy, zabezpečující zdraví žáků, a také aktivity školy podporující zdravý životní styl žáků v době jejich pobytu ve škole a částečně i ve volném čase. Zda má v této oblasti dostatečně kvalifikovaný personál, dostatečné vybavení, prostory a možnosti financovat případné nedostatky. Dále zda školní stravování probíhá v rámci doporučovaných zdravých zásad a dle předepsaných norem.

Posuzována bude především školní jídelna, získání přehledu o plnění norem spotřebního koše. Také zda existují další možnosti stravování, jež škola nabízí svým žákům. Pro přiblížení situace na dané škole a určení závažnosti otázky, týkající se

zdravého stravování v instituci, budou klasifikovány hodnoty BMI jednotlivých žáků. Na základě těchto hodnot pak bude určen orientační poměr žáků, kteří mají problémy s nadváhou, jsou obézní nebo naopak mají problém s podváhou. Dále je zařazeno výzkumné šetření zaměřené na současný stav a množství aktivit na podporu zdraví žáků pomocí statistických výpočtů. Tím bude zjištěn přibližný efekt zdravého stravování u dané instituce. Na základě získaných poznatků budou navržena optimální řešení případných nedostatků.

4.3 Analýza prostředí - Dolní Bousov

4.3.1 Základní škola ZŠ T. G. Masaryka a MŠ Dolní Bousov

<u>Adresa:</u>	Školní 74, Dolní Bousov, 294 04
<u>Právní forma:</u>	Příspěvková organizace IČO 71009914
	IZO 600 049 141
<u>Zřizovatel:</u>	Město Dolní Bousov, Náměstí T. G. Masaryka
<u>Kód oboru:</u>	Vzdělání 79-01-C/01 Základní škola



Obrázek 4: Znak školy Dolní Bousov

Zdroj: www.zsdb.cz

ZŠ T. G. Masaryka a MŠ Dolní Bousov je školou poskytující základní vzdělání žákům z Dolního Bousova a z patnácti okolních obcí. Škola je úplná s 1. až 9. ročníkem. Areál školy je umístěn v centru města. Součástí školy je i sportovní hala a budovy mateřské školy. Žáci se nejčastěji chodí pěšky, přepravují se školním autobusem, vlakem. Škola integruje žáky s poruchami učení, chování, autismem. Pravidelně vypracovává individuální vzdělávací plány.⁵⁰

⁵⁰ <http://www.zsdb.cz/>

4.3.1.1 Charta

Vzdělávací program „Učíme se pro život“ je základní motto školy a taky jeden z hlavních cílů vzdělávacího procesu. Učitelé se snaží, aby žáci pochopili, že základní škola je jen první krok k jejich nezbytnému celoživotnímu vzdělávání. Proto získávají nejdůležitější dovednosti, které budou potřebovat pro život. Škola jim ukazuje strategii učení - jak tvořivě myslet, logicky uvažovat a řešit problémy, číst a chápat pracovní pokyny. Povzbuzuje u nich schopnost se rozhodnout, řešit problémy, ochotu nést odpovědnost, posiluje jejich zájem o práci, vede žáky k respektu k dohodnutým pravidlům, k objektivnímu hodnocení a sebehodnocení, učí děti s rozvahou komunikovat, pracovat v týmu, spolupracovat s úctou a respektem k partnerovi, ale i projevit ochotu pomoci mimo rámec pracovních povinností.

Škola klade důraz na výchovné předměty a výuku cizích jazyků. Velký důraz je kladen na využívání moderních vzdělávacích technologií, kterými je škola stále vybavována. Realizací projektů zaměřených na oblast ICT a interaktivní výuku (5 interaktivních tabulí ActivBoard, interaktivní učebnice) se daří modernizovat vzdělávací proces a zvyšovat kvalitu cizojazyčného vzdělávání. Škola se výrazně podílí na celé řadě sportovních aktivit, v soutěžích dosahuje významných úspěchů. Realizují také řadu školních a mimoškolních aktivit – vydávají vlastní školní časopis „Školák“, projekty Lidice pro 21. století, Krokus, Příběhy bezpráví, Vánoční sbírka, Recyklohraní, jazykové poznávací zájezdy, sportovní soutěže, olympiády, projekt spolupráce s knihovnou „Kamarádi knihovny“.

Škola se zaměřuje též na aktivity vzdělávací a výchovné, aby za nimi děti nemusely dojíždět do větších měst. K těmto účelům je hojně využívána malá tělocvična, sportovní hala a učebna keramiky. Od září 2013 vznikl ve spolupráci s florbalovou akademií z Mladé Boleslavi dívčí i chlapecký tým. Dívky hrají Ligu starších žákyň divize III. a chlapci soutěž RAFL mladší žáci.

Žáci mají možnost výběru z několika zájmových kroužků (viz příloha Přehled kroužků). V rámci výuky zajišťují plavecký výcvik, dopravní výchovu, lyžařský výcvikový kurz. Pro zájemce nabízí předplatné divadelních představení v Mladé Boleslavi. Ve škole mají žáci 1. stupně díky projektu „Ovoce do škol“ nárok na ovoce a zeleninu zcela zdarma,

dále jsou pak pro všechny žáky přístupné dotované mléčné výrobky. V letech 2010 až 2012 proběhla rozsáhlá rekonstrukce celé budovy školy.⁵¹

4.3.1.2 Personál

K 30. 6. 2017 bylo ve škole v pracovním poměru 40 zaměstnanců školy, z toho 24 učitelů, 4 vychovatelky ve školní družině, 7 pracovníků školní jídelny a 5 provozních pracovníků. Všichni pracovníci ale nepracují na plný úvazek, takže celkový přepočtený počet pracovníků je 34,425 pracovních úvazků, z toho 19,689 pracovních úvazků učitelů, všichni pedagogové tvoří 21, 975 pracovních úvazků. Podařilo se dát dohromady dobrý a vyzrálý kolektiv. Průměrný věk celého kolektivu je 42 let, kolektiv je stabilní, bez toho se kvalitní škola neobejde.⁵²

4.3.1.3 Normy, zásady, směrnice

4.3.1.3.1 Školní řád

Na základě ustanovení § 30 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) je vydána po projednání v pedagogické radě novelizace školního řádu ZŠ Dolní Bousov.

4.3.1.3.2 Osnovy

Žáci jsou vzděláváni ke zdravému životnímu stylu dle osnov, a to předměty *výchova ke zdraví* v 6. a 7. ročníku, a *tělesná výchova* ve všech ročnících.

Předmět *výchova ke zdraví*, základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví, učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se

⁵¹ <http://www.zsdb.cz/>

⁵² <http://www.zsdb.cz/>

ve prospěch zdraví. Žáci se naučí zásadám a možnostem zdravého stravování, jsou schopni sestavit týdenní jídelníček se zaměřením na zdravou výživu, dokáží rozlišit potraviny s vysokým obsahem tuku a cukru, které nejsou vhodné pro lidský organismus. V tématu „výživa a zdraví - zásady zdravého stravování“ jsou seznámeni se zásadami správného stolování a pravidelného příjmu potravy. Vnímá vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví uvědomuje si zodpovědnost k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu. Žák uvede kontakt (telefonní číslo) na nejbližší pedagogickopsychologickou poradnu, krizové centrum a linku důvěry Poruchy příjmu potravy. Žák dále uvede základní onemocnění způsobená nesprávným stravováním (např. obezita, diabetes mellitus, malnutricie, anorexie, bulimie)

Tělesná výchova - Výuka probíhá v malé tělocvičně v hlavní budově školy, ve velké tělocvičně v hale, na víceúčelovém hřišti cca 200 m od školy či v prostoru fotbalového hřiště. Součástí výuky je i pohyb (běh na delší tratě) v okolí města. Plavecký výcvik probíhá v plaveckém bazénu v Jičíně, po dobu plaveckého výcviku probíhá výuka podle upraveného rozvrhu. Počet vyučovacích hodin za týden: 2, mimo 6. ročník (3) Hlavním cílem je komplexní vzdělávání žáků v problematice aktivního pohybu jako významného činitele působící na zdravotní stav a harmonický rozvoj člověka. Vede k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost. Žáci uplatňují osvojené pohybové dovednosti, rozvíjejí spolupráci, rychlé rozhodování, odpovědnost za zdraví své i svých spolužáků. *Tělesná výchova* vede žáky k vlastní seberealizaci v pohybových aktivitách.

Školní družina se při své činnosti řídí zejména zákonem č.561/2004Sb. (školský zákon) a vyhláškou č.74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání.⁵³

4.3.1.4 Vybavení

Počet školních budov je jedna, ve venkovním areálu se nachází pěstitelský pozemek a zahrada. 200 m od školy je k dispozici fotbalový stadion a multifunkční hřiště s atletickou dráhou. Bezbariérový přístup je zajištěn v hlavní budově školy. Žákům jsou k

⁵³ <http://www.zsdb.cz/>

dispozici šatny, každý žák má svoji uzamykatelnou šatní skříňku. Škola zde využívá 18 učeben, z toho 6 odborných. Odborné pracovny jsou vybaveny pro tyto předměty: *fyzika, chemie, přírodopis, informační a výpočetní technika, výtvarná výchova*, dále cvičná kuchyně a rodinná výchova, keramická dílna, školní dílna. Škola má k dispozici pro hodiny *tělesné výchovy* a sportovní zájmové útvary malou tělocvičnu, sportovní halu, fotbalový stadion a sportovní víceúčelové hřiště. Škola má k dispozici školní družinu. Žáci mají k dispozici zařízení školního stravování. Stravovací zařízení se nachází v budově školy. Rekonstrukce školní budovy byla dokončena v roce 2012, modernizace vybavení by nebyla myslitelná bez vstřícného přístupu zřizovatele města Dolní Bousov a bez jeho zejména finanční, ale i jiné podpory a pochopení pro rozvoj města.⁵⁴

4.3.1.5 Žáci

Školu navštěvují děti z Dolního Bousova, dále z místních částí Bechov, Dolní Bousov, Horní Bousov, Ošřovice, Střehom, Svobodín a Vlčí Pole, dojíždí i děti z Obrub, Obruců, Rohatska, Domousnice a dalších okolních vesnic.⁵⁵

Ročník	Počet žáků	z toho chlapců	z toho dívek
1.	45	29	16
2.	50	20	30
3.	34	14	20
4.	49	24	25
5.	28	21	7
6.	36	20	16
7.	30	14	16
8.	38	22	16
9.	30	19	11
Celkem	340	183	157

Tabulka 3: Počty žáků v ročnících ZŠ Dolní Bousov

Zdroj: vlastní zpracování

⁵⁴ <http://www.zsdb.cz/>

⁵⁵ <http://www.dolni-bousov.cz/>

4.3.1.6 Školní družina

Školní družina je součástí Základní školy v Dolním Bousově. Nachází se v centru města. ŠD se skládá ze čtyř oddělení. Kapacita ŠD je 116 žáků. Zájmové vzdělávání školní družiny zabezpečují čtyři vychovatelky. Zájmové vzdělávání se koná formou zájmových, vzdělávacích a spontánních činností, odpočinku a relaxací, výchovou, hrou, učením, individuální prací a motivačním projektem. U dětí podporují citlivé vztahy k lidem, k přírodě, učí je chránit si své zdraví, vedou je k otevřené komunikaci, rozvíjí schopnost spolupracovat a respektovat druhého. Úkolem družiny je položit základy ke klíčovým schopnostem umět trávit volný čas, řešit problémy, kompetencím komunikativním, sociálním, občanským a pracovním. Učí se přemýšlet o druhých, využívat představivosti a fantazie, zdokonalovat pohybové dovednosti, umět vnímat a prožívat zvláštní chvíle, správně zacházet s knihou a časopisem a využívat všech možností aktivního odpočinku a relaxace, učí se osvojit si zásady zdravého životního stylu, učit se správně rozhodovat a jednat ve prospěch svého zdraví. Environmentální výchova v ŠD vede žáky k aktivní účasti na ochraně a utváření životního prostředí včetně mezilidských vztahů, vést k pochopení zdravého životního stylu a k vytváření hodnotové orientace dětí v zájmu udržitelného rozvoje lidské civilizace. Řád školní družiny určuje pravidla provozu, stanoví režim školní družiny, je závazný pro pedagogické pracovníky a má informativní funkci pro rodiče. Prokazatelné seznámení s tímto dokumentem provádějí vychovatelky školní družiny. Školní družina tvoří ve dnech školního vyučování mezistupeň mezi výukou ve škole a výchovou v rodině. Hlavním posláním ŠD je zabezpečení zájmové činnosti, odpočinku a rekreace žáků a dohledu nad žáky.⁵⁶

4.3.1.7 Zájmové kroužky

Zdravým životním stylem se zabývají žáci převážně v hodinách výchovy ke zdraví, při výchově k občanství tříbí své postoje a názory. Volný čas žáků začleněním Minimálního preventivního programu přispívá velkou částí trávení volného času. Zkoumaná ZŠ nabízí zájmové kroužky od 1. třídy do 9. třídy. Kroužky jsou zaměřeny na sport, zpívání, divadlo, hru na hudební nástroje, keramiku, angličtinu. Žáci se účastní různých soutěží a daří se jim. V olympiádách a soutěžích matematických, jazykovědných,

⁵⁶ <http://www.zsdb.cz/>

dějepisných a přírodovědných preferuje zájem žáků vyzkoušet netradiční úkoly před výběrovostí a výborným prospěchem. Ve sportovních soutěžích se žáci věnují fotbalu, florbalu, stolnímu tenisu, gymnastice, vybíjené.⁵⁷ viz příloha Přehled kroužků

4.3.1.8 Projekty

4.3.1.8.1 Ovoce do škol

Jedná se o projekt Evropské Unie, jehož cílem je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit správné stravovací návyky ve výživě dětí a tím zároveň bojovat proti dětské obezitě. Cílovou skupinou projektu jsou žáci prvních až pátých ročníků základních škol, kterým je zdarma dodáváno čerstvé ovoce a zelenina nebo ovocné a zeleninové šťávy.⁵⁸



Obrázek 5: Emblém projektu Ovoce do škol

Zdroj: ovocedoskol.szif.cz

4.3.2 Školní jídelna ZŠ Dolní Bousov

<u>Adresa:</u>	Školní 74, Dolní Bousov
<u>Telefon:</u>	778 061 730
<u>E-mail:</u>	jidelnadb@zsdb.cz
<u>Sortiment:</u>	Široký sortiment pokrmů teplé a studené kuchyně
<u>Průměrný výdej porcí:</u>	514

⁵⁷ <http://www.zsdb.cz/>

⁵⁸ <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx>

Rozsah výdeje: Přesnídávky, obědy, polévky, hlavní pokrm, svačiny, nápoje, výrobky studené kuchyně (dezerty, moučníky). Od září 2014 zaveden výběr druhého jídla.⁵⁹

4.3.2.1 Charta

Jídelna se zabývá vlastní výrobou a výdejem výrobků určených pro školní a předškolní stravování. Jídla jsou vařena ve školní kuchyni. Spotřeba je omezena pro spotřebitele vyžadující jakoukoli formu diety. Pokrmy jsou vydávány a konzumovány přímo v objektu školní kuchyně - jídelny - včetně nápojů. Dále jsou přepravovány v termoportech do MŠ Dolní Bousov v ulici Zahradní a Školní a MŠ Rohatsko. Pokrmy studené a teplé kuchyně jsou připravovány dle receptur určených pro školní stravování, používají se receptury pokrmů pro školní stravování - společnost pro racionální výživu - zásady technologie přípravy pokrmů. Pitný režim nabízí žákům 100% mošty, neslazené ovocné čaje nebo čistou přírodně ochucenou pramenitou vodu. Strava je k přímé spotřebě bez skladování. Hmotnost porce odpovídá normám školního stravování, podle stanovených koeficientů a věku žáka.⁶⁰

4.3.2.2 Personál

Počet zaměstnanců je 8. Vedoucí ŠJ, hlavní kuchařka, 2 vyučené kuchařky, 1 nevyučená kuchařka a 3 pomocné síly. Stav považuje paní vedoucí za dostatečný, bez problémů svojí práci zastanou. Personál je pravidelně proškolen, jak na nové vybavení, tak i normy a směrnice. Záznamy o školení jsou u paní vedoucí v evidenci. Jako konzultant působí vedoucí ŠJ Březno. Rozdělení prací: tři kuchařky obstarávají maso a náročnější práci, tři pomocné síly krájejí zeleninu.

Pro zavedení systému kritických bodů ve školní jídelně v ZŠ byl vytvořen tým. Pracovníci zařazení do týmu HACCP mají platné zdravotní průkazy, jejichž originály mají u sebe a kopie jsou uloženy u vedoucí školní jídelny. Rovněž mají platné pracovní smlouvy a náplně práce založené v osobní složce.⁶¹

⁵⁹ <http://www.zsdb.cz/>

⁶⁰ <http://www.zsdb.cz/>

⁶¹ <http://www.zsdb.cz/>

4.3.2.3 Normy, zásady, směrnice

4.3.2.3.1 Vyhláška

107/2005 Sb., o školním stravování (platná po 1.2.2015)⁶²

4.3.2.3.2 Provozní řád ŠJ

Na základě ustanovení zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) je vydána směrnice "Provozní řád ŠJ". Základní škola T. G. Masaryka a Mateřská škola Dolní Bousov vydala Organizační řád školy, její součástí č.1: "Provozní řád ŠJ" strana 1 z počtu 4. viz příloha Řád ŠJ

4.3.2.3.3 Sanitační řád ŠJ

Statutární orgán Základní školy vydává tento řád v souladu s nařízením ES 852/2004, která stanovila povinnost zavedení kritických bodů HACCP ve všech stravovacích provozech. Hodnoty některých teplot stanovuje Kodex hygienických pravidel pro předvařené a vařené potraviny ve veřejném stravování CACA/RCP 39-1993.

4.3.2.3.4 Kritické body

Na základě nařízení ES 852/2004 byly stanoveny pro provoz školní jídelny v ZŠ tyto kritické body:

1. Kritický bod – sledování teploty při skladování potravin
2. Kritický bod – sledování teploty a času při přípravě pokrmů
3. Kritický bod - sledování teploty a času při výdeji pokrmů

ad 1. Sledování teploty při skladování potravin V suchém skladu, v lednicích, v mrazácích

jsou umístěny teploměry, teplota je kontrolována a zapisována 1x denně do formuláře. Dle CACA/RCP 39-1993 mají být skladované syrové potraviny živočišného původu zchlazené na 1 až 4°C. Ostatní suroviny, které vyžadují chlazení, je třeba uchovávat na nízké teploty, jak dovoluje jakost. Mražené suroviny, které se ihned nepoužijí, je třeba uchovávat či skladovat při teplotě -18°C nebo nižší. Pokud teplota

⁶² <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>

nebude mít odpovídající hodnotu, provede se nastavení termostatu, v případě poruchy lednice, mrazáku je volán pracovník firmy. V suchém skladě potravin se bude provádět větrání.

ad 2. Sledování teploty a času při přípravě pokrmů - se bude provádět 1x v průběhu přípravy u teplých a studených pokrmů. Hodnoty se budou zapisovat do formuláře. Doba a teplota tepelného opracování by měla být dostatečná k tomu, aby se zajistilo zničení nesporelujících patogenních mikroorganismů. Dle Kodexu hygienických pravidel by tuky či oleje na smažení neměly být zahřívány na teplotu převyšující 180°C. Pokud teplota nebude mít odpovídající hodnotu, bude se provádět následné prohřívání teplých pokrmů, u studené kuchyně se bude provádět zchlazení na dostatečnou hodnotu.

ad 3. Sledování teploty a času při výdeji pokrmů – se bude provádět 1x v průběhu výdeje a zapisovat do formuláře. Teplota teplých pokrmů musí dosahovat min. + 60°C, doba výdeje nesmí přesáhnout 12hodin od dokončení vaření. V případě, že nebudou sledované hodnoty v pořádku, bude se ihned provádět dohřátí teplých pokrmů.⁶³

4.3.2.3.5 Alergeny ve školní jídelně

Od 13. 12. 2014 nabyla účinnost Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. 64

Seznam alergenů:

1. Obiloviny obsahující lepek
2. Korýši a výrobky z nich
3. Vejce a výrobky z nich
4. Ryby a výrobky z nich
5. Jádra podzemnice olejná (arašíd) a výrobky z nich
6. Sójové boby a výrobky z nich
7. Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)
9. Celer a výrobky z něj
10. Hořčice a výrobky z ní

⁶³ <http://www.zsdb.cz/>

⁶⁴ <http://www.szpi.gov.cz/clanek/ochrana-spotrebitelu-pred-alergennimi-potravinami-oznacovani-alergennich-slozek.aspx>

11. Sezamová semena a výrobky z nich
12. Oxid siřičitý a siřičitany
13. Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj
14. Měkkýši a výrobky z nich

Školní jídelna je povinna označit vyrobený pokrm alergenní složkou, ale nebude brát zřetel na jednotlivé přecitlivělosti strávníků. Tuto skutečnost si musí každý strávník sám uhlídat. Není možné se věnovat při výrobě jídel strávníkům s potravinovou alergií jednotlivě, takže případným žádostem nebude vyhověno. Jídelna má pouze funkci informační tak, jako každý výrobce potravin a pokrmů. Označení přítomnosti alergenu bude vyznačeno na jídelním lístku slovně, nebo číslem označující alergen. Pokud bude zvolené číselné značení, bude v blízkosti jídelního lístku seznam legislativně stanovených alergenů s označením čísla, které je přeneseno na jídelní lístek. Při finální úpravě může dojít k nutnosti záměny použitých surovin (polévka místo mouky zahuštěná brambory, bezvaječné těstoviny/těstoviny s vejci) proto je na tuto skutečnost v jídelním lístku upozorněno úslovím: „Změna jídelního lístku a alergenů vyhrazena.“⁶⁵

4.3.2.4 Zařízení školní jídelny

Stavebními úpravami ve školní jídelně došlo k rozšíření stávající výdejní plochy a firma Altissima nainstalovala čipový systém, který umožní žákům a jejich rodičům objednávat a odhlašovat oběd pomocí elektronického systému přímo ve školní jídelně nebo pomocí internetu na webových stránkách školy.

4.3.2.4.1 Kuchyně

Kuchyně disponuje základním vybavením pro přípravu oběda, které je poměrně dostačující. Kuchařky využívají spotřebiče jako např. plynové sporáky, pečící trouby, mrazák, míchač na těsto, myčku, chladničku, varnu a další kuchyňské příslušenství. Dále je provozovna vybavena pracovními nerezovými regály, stoly, zařízením pro výdej obědů, dřezy atd. V posledních letech se postupně, díky rekonstrukci vzduchotechniky a instalaci nových lednic, bezdotykové vodovodní baterie pro potřeby zaměstnanců podmínky pro vaření a ukládání potravin a pro lepší chod kuchyně zlepšují. Vaří se pomocí dvou energetických zdrojů a to je plyn a elektřina. V případě výpadku elektřiny je tedy možnost

⁶⁵ <http://www.zsdb.cz/>

vařit pouze na plyn, který v kuchyni převažuje a je používán u plynových sporáků, režonů (ohřívače talířů) a kotlů. Kuchyň disponuje i modernějším vybavením, jako je např. konvektomat, jenž by měl být součástí každé novodobé školní kuchyně. Konvektomat je profesionální kuchyňské zařízení, které (mimo jiné) kombinuje vlastnosti horkovzdušné a parní trouby. Tím pádem může produkovat jak suché, tak vlhké teplo nebo jejich kombinaci, a to při různých teplotách. Je tedy vhodný pro mnoho způsobů tepelné úpravy jídel, včetně pečení, smažení, grilování, vaření v páře, nebo blanšírování. Mezi výhody této technologie můžeme řadit krátké časy vaření a šetrnější způsob úpravy pokrmů, které obě vedou k vyšší nutriční hodnotě připravovaných jídel a zachování vyššího množství vitamínů, v porovnání s běžnými způsoby tepelné úpravy. Hlavními způsoby provozu jsou pára, horký vzduch, anebo jejich kombinace. Toto vede k možnosti pečení při nastavení úrovně vlhkosti, díky čemuž je možné pokrmy připravovat šťavnatější a chutnější.⁶⁶ Tento přístroj by zakoupen v roce 2014 jako jedna z větších investic, způsob přípravy jídla tak školní jídelnu významně obohatil z hlediska kvality (foto1). Další nové vybavení je např. krouhač zeleniny, škrabka brambor, ponorný mixér, elektrická pečící pánev (foto2)

Zaměříme-li se na nedostatky, z důvodu neustálého nárůstu strávníků je nedostatečná kapacita velkokapacitního kotle na špenát/zelí a také myčky nádobí.

4.3.2.4.2 Jídelna

Školní jídelna není příliš prostorná. Poskytuje místo až pro 84 strávníků a to prostřednictvím dvou dlouhých stolů a pěti malých po 4 místech. (foto3, 4) Vzdálenosti od jednotlivých stolů jsou vyhovující pro snadný průchod žáků. U vchodu do jídelny je tabule, na kterou je každý den zapisován přehled obědů na další den a elektronické zařízení na jejich volbu. Napravo od vchodu se nachází barely s nápoji, které jsou žákům během oběda neomezeně dostupné. Naproti vchodu v dostatečné vzdálenosti se za stojanem s tácy a příbory nachází výdejní okénko, kde jsou vydávány všechny chody. Okénko, kde strávníci odkládají špinavé nádobí, se nachází vedle barelů s nápoji. Jídelna je vymalována bílou a oranžovou barvou a působí velice čistým a spořádaným dojmem. Před jídelnou se nachází 2 umyvadla, aby si strávníci před vstupem do školní jídelny mohli umýt ruce. Na dveřích

⁶⁶ <https://www.technologie-stravovani.cz/konvektomaty/>

je vyvěšen provozní řád školní jídelny. Kapacitu jídelny není možné navýšit, děti proto na oběd chodí v etapách 1. a 2. stupeň zvlášť.⁶⁷

4.3.2.4.3 Seznam skladovacích prostor

Dva sklady na potraviny, jeden sklad na dvě lednice na mléko a mléčné výrobky, samostatná lednice na vejce, pultový mrazák na zeleninu, dvě lednice na zeleninu, jedna lednice na saláty a kompoty, tři mrazáky na maso, ryby a drůbež, drogerie, sklad na brambory, škrabárna brambor, vyloukárna vajec, šatna zaměstnanci včetně WC, umývárna a sprchový kout.

4.3.2.4.4 Výdejny

- 1) výdejna ŠJ Základní školy Dolní Bousov
- 2) výdejna MŠ Zahradní 534 - 82 dětí - 12 zaměstnanců doba převozu: 2 minuty
- 3) výdejna MŠ Školní 186 - 27 dětí - 3 zaměstnanci doba převozu: 1 minuta
- 4) výdejna MŠ Rohatsko - 24 dětí - 1 zaměstnanec doba převozu: 6 minut

4.3.2.5 Strávníci

4.3.2.5.1 Okruh strávníků

Předškolní děti, školní děti, pedagogický a ostatní personál školy, bývalý zaměstnanci.

Kategorie strávníků	Ceny obědů		
7 - 10 let / ZŠ /	24,- Kč.	TP	510,- Kč.
11 - 14 let / ZŠ /	26,- Kč.	TP	550,- Kč.
15 a více let/ ZŠ /	28,- Kč.	TP	600,- Kč.

Tabulka 4: Kategorie strávníků

Zdroj: vlastní zpracování

Do věkových skupin jsou žáci zařazováni na dobu školního roku, ve kterém dosahují výše uvedeného věku. Školním rokem se rozumí doba od 1. září do 31. srpna.

⁶⁷ <http://www.zsdb.cz/>

Strávník má podle zákona nárok na zvýhodněné stravování (pouze za cenu potravin) jen za jeho přítomnosti ve škole. Po odhlášení si pouze první den nepřítomnosti žáka mohou rodiče vyzvednout oběd ve vlastním jídelnosiči.⁶⁸

4.3.2.6 Ekonomické hledisko

4.3.2.6.1 Platby za stravné

Pro úhradu stravného slouží bezhotovostní způsob placení trvalým příkazem z účtu. Před zřízením trvalého příkazu si strávník vyžádá u vedoucí školní jídelny variabilní symbol a konkrétní částku, která vychází z ceny stravného. Č. účtu je 265627730/0300.

Cena jídla je stanovena na základě 2 složek. Cena za oběd, kterou platí strávník je kalkulována podle surovin na výrobu. Strávník tedy hradí pouze zkonsumované suroviny. Druhá složka hodnoty oběda je cena za provozní náklady na výrobu oběda. Jsou to náklady na energie, mzdy zaměstnancům a ostatní provozní náklady. Tato suma je hrazená z dotací.

Paní provozní vedoucí Koblrová 2x ročně vyplní statistické údaje, které obsahují položky, kolik obědů se vydalo, kolik strávníků podle věkových skupin mají přihlášeno. Zaměstnanci jsou evidováni zvlášť a podle těchto údajů jsou jim přiděleny finance na provoz. Dle vyjádření paní vedoucí nemají finanční potíže, bez problémů se do rozpočtu vejdou. Zkreslující jsou výdaje za zeleninu a ovoce na jaře, to se tzv. „provaří“ z důvodu vyšší ceny, tento rozdíl je však srovnaný během podzimu nákupem sezonní zeleniny a ovoce od místních dodavatelů. Celkově za rok není rozpočet ztrátový. Pro paní vedoucí je na 1. místě kvalita potravin, ale rozpočet si pečlivě hlídá. Z tohoto důvodu byla nucena od 1.9.2017 zdražit stravné v mateřské školce o +2 Kč/den, to se však nedotklo žáků základní školy, jelikož šlo o navýšení ceny za svačinu.

⁶⁸ <http://www.zsdb.cz/>

4.3.2.6.2 Finanční vypořádání dotací, vyúčtování a použití dalších prostředků

Školní jídelna	výnosy	náklady	zůstatky
ZŠ			
501.332 náklady za potraviny		1409471,91	-1409471,91
601.332 příjem od žáků	1290956,71		1290956,71
601.342 příjem od zaměstnanců	163691		163691

ŠJ	výnosy	náklady	zůstatek
501.355 čipy		7054	-7054
501.334 materiál		99758,73	-99758,73
502.312 energie		145356	-145356
511.332 opravy		13663,9	-13663,9
518.332 ostatní služby		27169,48	-27169,48
518.335 systém pro výdej obědů			
558.332 náklady z DDHM		84216,87	-84216,87
601.355 příjem za čipy	14560		14560

Tabulka 5: Finanční vypořádání dotací

Zdroj Výsledovka, Položky z dotací

4.3.2.6.3 Nové vybavení dotované rozpočtem obce

- 5/2016 krouhač zeleniny 120.000,-- Kč
- 7/2016 škrabka brambor 20.000,-- Kč
- 8/2016 umyvadlo pro úsek vytloukání vajec vč. stavebních úprav 15.000,-- Kč
- 05/2017 ponorný mixér 18.000,-- Kč
- 2/2017 elektrická pečící pánev 140.000,-- Kč

4.3.2.6.4 Plánovaná investice

- 2/2018 myčka
- 8/2018 kotel na zeli/špenát

Další provozní investice jsou každoročně dokupované nádoby, talíře a skleničky, které hlavně na začátku školního roku nemají velkou životnost. Čisticí prostředky jsou samostatnou položkou v rozpočtu, viz příloha Rozpočet příspěvkové organizace.⁶⁹

4.3.2.7 Provoz ve školní jídelně

4.3.2.7.1 Příprava jídel

Čaje denně vaří asi 20 litrů, polévky zhruba 80 litrů. Zeleninu krájí ručně, na papriku mají robot. Na loupání brambor mají škrabku, ale každá brambora se ještě musí dočistit ručně. Nejnáročnější jídlo jsou lasagne, obalování řízků. Nejlehčí jídlo krupicová kaše. Moučníky vlastnoručně pečou.

4.3.2.7.2 Přihlašování ke stravování, zakoupení čipu

Přihlašování ke stravování se provádí v kanceláři školní jídelny vyplněním přihlášky, která platí od 1. 9. - 30. 6. v daném školním roce. Po odevzdání přihlášky je strávnickovi přiděleno uživatelské jméno a heslo ke vstupu do internetového programu www.e-jidelnicek.cz a strávník si pro výdej oběda zakoupí v kanceláři školní jídelny čip, který se stává jeho majetkem. Vztahuje se na něj záruka dvou let, případné reklamace vyřizuje vedoucí školní jídelny. V ceně čipu (140 Kč) je zahrnuto volné přihlašování a odhlašování obědů, volný výběr jídel a možnost kontroly odběru. Při jeho ztrátě je třeba neprodleně informovat pracovníci v kanceláři školní jídelny, aby zablokovala výdej. Strávník si musí nejpozději do 5 dnů zakoupit čip nový. Zapomene-li strávník čip, v době oběda dostane v kanceláři školní jídelny náhradní doklad, který předá kuchařce u výdeje stravy. Opakovaná docházka bez čipu opravňuje vedoucí ŠJ strávníka dočasně vyloučit ze stravování.

4.3.2.7.3 Platby za stravné

Stravné se platí předem vždy do 20. dne v měsíci (v srpnu na září, v září na říjen atd.). Teprve došlá částka na účet školy opravňuje k odběru obědů. Strávník má objednan oběd č. 1. Z technických a bezpečnostních důvodů je možné pouze ve výjimečných případech stravné uhradit v hotovosti v kanceláři vedoucí ŠJ.

4.3.2.7.4 Odhlašování obědů

⁶⁹ <http://www.zsdb.cz/>

Odhlásování obědů provádí strážník nebo jeho zákonný zástupce v internetovém programu www.e-jidelnicek.cz (odkaz na www stránkách školy) nebo pomocí objednávkového terminálu umístěného v prostoru chodby u jídelny, případně osobně v kanceláři školní jídelny nebo telefonicky na čísle 778 061 730. Odhláška na příští den je možná pouze do 10:30 hodin. Poslední dva pracovní dny v červnu se odhlášky z provozních důvodů nepřijímají.

4.3.2.7.5 Ukončení stravování, vyúčtování stravného

Vyúčtování se provádí v měsíci červenci, přeplatky jsou vráceny na účet. Vyúčtování je možné i v průběhu školního roku, ale jen na osobní žádost. Ukončení stravování strážník nebo zákonný zástupce oznámí v kanceláři školní jídelny. Zároveň zruší trvalý příkaz.

4.3.2.7.6 Výdej

Před každým výdejem obědů se provádí desinfekce plochy určené pro výdej. Z tohoto důvodu není možný výdej do donesených jídlonosičů v době výdeje. Strava je v době obědů vydána pouze na stolní nádobí a výdejní ták, který je k dispozici v jídelně. Případný přesun do jídlonosičů si každý zajistí sám u stolu, který je umístěn u vchodových dveří v přední části jídelny a slouží pouze k tomuto účelu.

Do MŠ je strava dovážena v termoportech ze ŠJ při ZŠ v Dolním Bousově automobilem MěÚ, k tomuto účelu určenému. Celkem je dováženo stravování pro 82 dětí a pro třináctičlenný personál z MŠ D. Bousov (vč. důchodců) a to ve čtyřech k tomu určených termoportech a v jídlonosičích.

4.3.2.7.7 Nakládání s odpady

Tuhý domovní odpad je z kuchyně průběžně podle potřeby likvidován. K tomuto účelu slouží nádoby na odpad, které jsou 1 týdně vyváženy Technickými službami. Gastroodpad je průběžně likvidován drtičem odpadů, který je namontován v černé kuchyni. Likvidace odpadů je zajišťována pravidelně a včas.

4.3.2.7.8 Úklid a běžná ochranná dezinfekce

Úklid všech prostor je prováděn dle Sanitačního řádu (OŘ – č. 29 – Sanitační řád).

Úklid všech pracovišť, prostor a strojního vybavení se provádí průběžně za použití mycích, případně desinfekčních prostředků podle povahy technologického procesu s cílem

předcházet a zamezit vzniku otrav z pokrmů, infekčním onemocněním a výskytu nežádoucí fauny. Smí být použito jen přípravků schválených pro potravinářské účely a to v nezbytné koncentraci a za podmínek stanovených výrobcem. Je zakázáno přelévát mycí a desinfekční prostředky nebo jejich roztoky do obalů-lahví od potravinářského zboží-nápojů. Při práci s mycími a desinfekčními prostředky je nezbytné používat výrobcem stanovených ochranných pracovních prostředků a pomůcek. Úklidové pomůcky určené k hrubému úklidu musí být odlišné a odděleně uloženy od pomůcek užívaných na čištění pracovních ploch a zařízení přicházející do přímého styku s potravinami.

Úklid všech pracovišť a prostor se provádí průběžně za použití mycích, popř. desinfekčních prostředků podle povahy technologického procesu a zpracovávaných potravin. Úklid kuchyně, přípraven, skladů, hygienické zařízení a šatny zajišťují pracovníci kuchyně. Prostor pro strážníky denně uklízí uklízečka. Denní úklid pracovních ploch provádějí pracovníci průběžně během dne

4.3.2.7.9 Mytí nádobí

Stolní nádobí se myje na kuchyni ihned po výdeji stravy, provozní nádobí se myje v prostoru tomu určenému. Vše s použitím mycích a desinfekčních prostředků, které jsou určeny pro potravinářství. Náčiní, nádobí, pracovní plochy, technologické vybavení, přepravní vozíky musí být udržovány v čistotě a takovém stavu, aby nedocházelo k ohrožování jakosti a nezávadnosti potravin a pokrmů.

4.3.2.7.10 Ochranné oděvy

Ochranné oděvy zaměstnancům poskytuje zaměstnavatel z rozpočtu ZŠ. Pracovní oděv musí být udržován v čistotě a podle potřeby měněn i v průběhu směny. Pracovník kuchyně nesmí opouštět provozovnu během pracovní doby v pracovním oděvu. Po ukončení práce se ukládá pracovní oděv na vyhrazeném místě, vždy odděleně od oděvu občanského.

4.3.2.7.11 Hygiena provozu

Důraz je kladen na čistotu provozních ploch, strojního vybavení, nástrojů a nádobí. Pravidelné mytí a čištění dle sanitačních předpisů - malování kuchyně, odstraňování námrazy v lednicích 1x týdně a v mrazničkách 1x za měsíc. V kuchyni musí být používána jen pitná voda. Všechna umyvadla v provozovně jsou opatřena dávkovači s mýdlem, je používáno jednorázových ručníků. Inventář a strojní vybavení musí být udržováno v

řádném technickém stavu, musí být snadno rozebíratelné a čistitelné. Mytí nádobí se provádí v dostatečně teplé pitné vodě s přípravkem mycího prostředku po předchozí očištění od zbytků. Bílé nádobí se nesmí utírat do utěrek. Jednotlivé druhy úklidu zajišťuje pracovník pověřený vedoucí ŠJ a hlavní kuchařkou. Řád musí být k dispozici k běžnému nahlédnutí.⁷⁰

4.3.2.8 Jídelní lístek

Jídelníček je sestavován na základě zásad zdravé výživy a dodržování spotřebního koše sledovaných potravin. Jídelní lístek je na tabuli u objednávkového terminálu a na internetových stránkách školy. Volbu jídla provádí strážník v internetovém programu www.e-jidelnicek.cz nebo prostřednictvím objednávkového terminálu. Strážník má objednan oběd č. 1. (foto5) Ve zkušebním provozu je možno zvolit ve vybraných dnech také oběd č. 2, (foto6) který bude realizován pouze při minimálním počtu 10 objednávek. Změny v jídelníčku jsou možné z provozních důvodů.

Používají se receptury pokrmů pro školní stravování – společnost pro racionální výživu - zásady technologie přípravy pokrmů:

- část I. : nápoje, pomazánky, polévky
- část II.: pokrmy z jatečního masa
- část III.: pokrmy z ryb a drůbeže, pokrmy bezmasé a polomasité, přílohy, saláty, moučníky⁷¹

4.4 Analýza a sestavování jídelníčku

Jídelníček sestavuje paní vedoucí Koblrová, snaží se ho mít připravený na tři až čtyři týdny dopředu. Normou Spotřebního koše je dané, kolik se má jakých surovin spotřebovat na měsíc (hlavně ovoce a zeleniny, ale také oleje, kuřecího masa, vepřového, ryb) a podle těchto údajů vytvoří jídelníček na měsíc dopředu. Základem je, aby byl vyvážený, aby obsahoval ryby, luštěniny, mléčné výrobky, mléko. Aby splňoval Spotřební koš, musí zařadit jednou za čtrnáct dní rybu a luštěniny.

⁷⁰ <http://www.zsdb.cz/>

⁷¹ <http://www.zsdb.cz/>

Je kuchařkami vyzpořováno, že dětem nejvíce chutnají řízky, svíčková a rajská omáčka. Nejméně luštěniny, zejména hrách a fazole, ale také koprová a křenová omáčka.⁷²

Při sestavování jídelníčku jsou zohledňována kritéria Doporučené pestrosti stravy – tak tomu bylo i v případě sestavování jídelníčku na květen – viz příloha Jídelníček květen 2017

Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování není oficiálně stanovena, existuje pouze jako pomůcka. Vznikla na pracovišti Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice s odborným přispěním Mgr. Slavíkové.

4.4.1 Polévky

Preferujeme zeleninové polévky nebo polévky se zeleninou s rozmanitými obilninovými zavárkami (pohanka, jáhly, kuskus). Luštěniny nemusí být vždy hlavní složkou v polévce, ale můžeme využívat i luštěninové zavárky, luštěniny jsou tak lépe stravitelné. Do luštěninových polévek nepřidáváme uzeniny. Drožděvé polévky jsou hodnotným zdrojem vitaminů, obzvláště vitaminů skupiny B a jsou také významným zdrojem bílkovin. U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně. Nepoužíváme vývary z uzeného masa a uzených kostí.

4.4.2 Hlavní jídla

Preferujeme drůbeží maso, které je lépe stravitelné a má menší obsah tuků. Rybí maso by se v jídelníčku mělo objevit alespoň 2x do měsíce. Mezi „jiné“ druhy masa můžete zařadit králíka a zvěřinu, které jsou ceněny pro nízký obsah tuků. Bezmasé pokrmy zařazujeme 1x týdně, můžeme využít následující jednoduché opakující se schéma: jeden týden: 3x masový pokrm 1x sladký pokrm a 1x bezmasý. Druhý týden: 4x masový pokrm a 1x bezmasý pokrm. K bezmasému pokrmu není nutné přidávat masovou polévku, nevadí, pokud strávníci mají jeden den v týdnu lehčí bezmasý pokrm. V současné době je doporučeno plnit spotřební koš masa spíše ke spodní hranici (75 %) a luštěniny a zeleninu spíše k horní hranici.

⁷² <http://www.zsdb.cz/>

4.4.3 Přílohy

Usilujeme o to, aby přílohy byly v JL rovnoměrně prostřídány. Snažíme se využívat i méně obvyklé typy příloh jako například – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur, atd. U knedlíků můžeme vedle klasické mouky využít i méně obvyklé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné a jiné zajímavé alternativy.

4.4.4 Další obecné zásady

Snažíme se nepřekračovat doporučení maximálně 2 smažených a 2 sladkých pokrmů v měsíci z důvodu prokázaného negativního vlivu na zdraví konzumentů.

Omezujeme nebo úplně vyřazujeme používání uzenin v polévkách a hlavních jídlech z důvodu vysokého obsahu tuků a solí. Snažíme se o to, aby každý den byla podána zelenina, ať již v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu, tak se strávníci naučí, že zelenina k jídlu neodmyslitelně patří. Nezapomínáme také na ovoce.

Celkové množství nám dle gramáže řeší spotřební koš.⁷³ viz příloha Doporučená pestrost stravy.

⁷³ <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1105>

5 Výsledky

5.1 Spotřební koš

Spotřební koš je součástí vyhlášky č.107/2005 Sb. a představuje závaznou výživovou normu, která má zajistit dodržování zásad zdravé výživy, vyváženost a pestrost nabídky jídel. Plnění požadavků spotřebního koše je pravidelně kontrolováno Českou školní inspekcí a hygieniky.

Spotřební koš udává průměrnou denní spotřebu pro 10 základních potravinových kategorií, kterými jsou: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, ovoce, zelenina, brambory, luštěniny. Doporučené denní dávky se liší v závislosti na věkové kategorii. Spotřební koš rozlišuje celkem čtyři: 3-6 let, 7-10 let, 11-14 let, 15-18 let.

Pro stravníky základních a středních škol je doporučení uvedeno pro oběd, který by ideálně měl pokrýt přibližně 35 % denního výživového příjmu. U většiny potravinových skupin není nutné přesně dodržovat doporučenou dávku. Uvádí se možnost odchylky +/- 25 %. Výjimky tvoří skupiny tuků a cukrů, kde doporučené množství charakterizuje horní hranici, která by neměla být překročena. Další výjimkou jsou kategorie ovoce, zeleniny a luštěnin, kde je možné horní hranici přesáhnout.

Spotřební koš představuje v současné době jediný nástroj umožňující zařízením školního stravování předepsat, jakým způsobem mají být plněny výživové normy v souladu se zásadami zdravé výživy.⁷⁴

5.1.1 Plnění spotřebního koše

Ve školní jídelně Dolní Bousov jsou data pro spotřební koš zpracovávána skladovým programem MAGDALENA od firmy Altissima. Data jsou zadávána bezprostředně po nákupu surovin a archivována měsíčním výkazem. Viz příloha Spotřební koš.

⁷⁴ [Vyhláška č. 107/2005 Sb.](#)

Za měsíc květen byl spotřební koš dodržen dle norem, byla provedena vizuální kontrola ostatních měsíců za školní rok 2016/2017 a všech měsících byl Spotřební koš dodržen.

Spotřební koš je pro mnoho vedoucích jídelen spíše nepřítelem, ale ukazuje se, že pomocí něj se jídelníček sestavuje mnohem snadněji. Pokud se jej snaží plnit, je vlastně předem stanovená kostra měsíčního jídelníčku.

- Maso - bývá bez problémů, pouze je třeba dbát na pestrost a zařadit do jídelníčku i jiné druhy, než vepřové a hovězí. Je to finančně náročnější, ale když zařadí i levnější vnitřnosti, dá se rozdíl vyrovnat.
- Ryby - pro splnění spotřeby je třeba zařadit minimálně dvakrát do měsíce. To je dost problém, jelikož v některých rodinách se nejí ani na vánoce. V současné nabídce se dá vybrat kvalitní ryba. Bývá problém, že děti nechtějí jíst rybu v přírodním stavu. Zde se osvědčila klasická úprava na másle s přídavkem např. bylinek, případně mírné přelítí sýrovou omáčkou.
- Mléko - jako sladké jídlo jednou měsíčně zařadí např. krupici nebo buchtu s krémem, na jejichž přípravu je třeba velké množství mléka. Také omáčky nebo smetanové polévky, jako třeba kulajda, jsou u dětí oblíbené. Není účelem splnit spotřebu i za cenu toho, že polovinu budeme vylévat, ale dostat mléko do strávníků.
- Mléčné výrobky - tato položka se plní snadno. Je třeba přidat občas sýr do polévky, velice oblíbené jsou boloňské špagety se sýrem jako bezmasé jídlo. V oblíbě jsou různé tvarohové krémy s ovocem.
- Tuky volné - jsou docela problém, protože smažená jídla děti většinou milují a pokud je zařazena do jídelníčku 1x smažená ryba, je už možnost pouze jednoho smaženého jídla do konce měsíce. V tomto ohledu je konvektomat výborná pomoc, protože výrazně sníží spotřebu tuků a dá se tedy zařadit v delším měsíci smažené jídlo kromě ryby 2x.
- Cukr volný - při četnosti sladkého jídla dvakrát v měsíci a rozumném použití při slazení nápojů se dá dodržet. Dá se doslazovat i medem a například při používání mražených bio koncentrátů nebo 100% ovocných šťáv není nutno doslazovat vůbec. U nás také dáváme strávníkům k dispozici denně i neslazený čaj.

- Zelenina - dvakrát v týdnu zeleninový salát, hodně zeleniny přidávají i do polévek.
- Ovoce - tato položka je problém, dá se vyřešit zařazením do jídelníčku 2 dl čisté ovocné šťávy, je to jako kdyby děti snědly 40 dkg ovoce. Je to nápoj velice chutný, zdravý a v bio kvalitě.
- Brambory - zařadit do jídelníčku 2x týdně brambory nebo výrobek z nich a občas přidat do polévky, je tato položka splněná.
- Luštěniny - při zařazení luštěninové polévky každý týden a luštěnin jako hlavní jídlo dvakrát měsíčně se luštěniny v toleranci spotřebního koše splnit dají. Také v salátu na základě bílého nebo čínského zelí chutná barevná luštěnina výborně a také je salát přitažlivější pro oko.

Někdy se stane, že se při nejlepší vůli občas v některé položce nevejdou do tolerance spotřebního koše úplně ideálně. V tomto případě tuto položku překročí a v příštím měsíci uberou.

5.1.2 Nákup surovin

Nákup surovin probíhá poměrně nemoderní technikou – na základě faktury za minulé období se telefonicky objedná zboží na další období a to je dodáváno v intervalech:

- 1x týdně cukr, mouka („koloniál“)
- 2x týdně mléčné výrobky
- Denně pečivo, ovoce, zelenina, maso dle jídelníčku

Tato forma však funguje bez újmy na chod, není potřeba jí měnit. Všichni dodavatelé fungují spolehlivě, dodržují termíny, množství i kvalitu. Udržuje se tak provázanost místních podniků s prostředím, tolik potřebná v malých obcích. Dodavatelé jsou uvedeni v příloze Seznam dodavatelů.

Při objednávání masa se počítá množství podle počtu přihlášených obědů. První stupeň 6 dkg masa, druhý 7 dkg a devátáci a učitelé mají 8 dkg masa. Syrového masa se objednává průměrně na oběd cca 25 – 27 kg, kuřecí stehna cca 40kg.⁷⁵

⁷⁵ <http://www.zsdb.cz/>

5.2 Hodnoty BMI žáků

5.2.1 Počet žáků pro tabulku BMI:

Ročník	Počet žáků	z toho chlapců	z toho dívek
1.	45	29	16
2.	50	20	30
3.	34	14	20
4.	49	24	25
5.	28	21	7
6.	36	20	16
7.	30	14	16
8.	38	22	16
9.	30	19	11
Celkem	340	183	157

Tabulka 6: Počty žáků pro hodnocení BMI

Zdroj: vlastní zpracování

5.2.2 Výsledné zhodnocení BMI:

O hodinách tělesné výchovy v průběhu měsíců května/června 2017 byly zjišťovány údaje celkem 156 dětí z celkového počtu žáků 340. Vzorek vznikl náhodným výběrem podle přítomnosti na hodině.

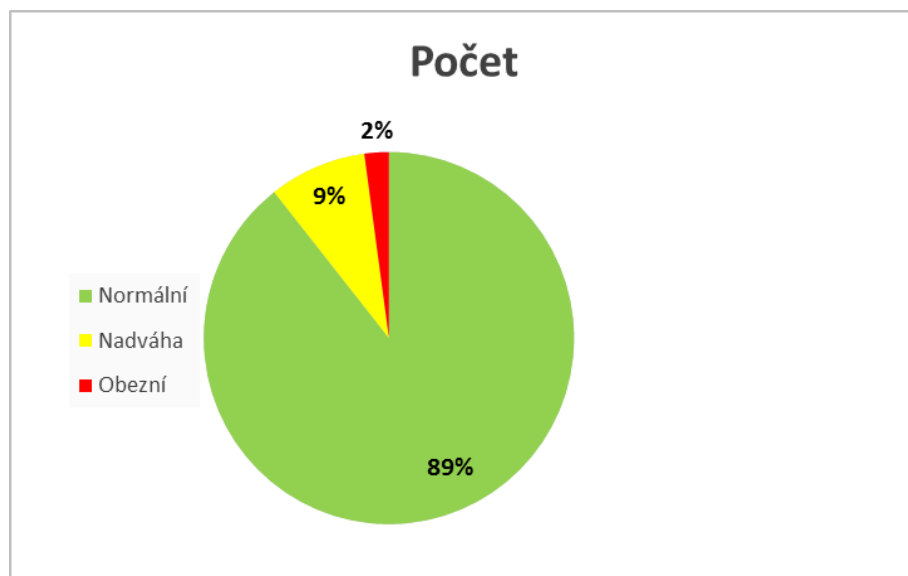
Děti prvního stupně – z 88 dětí má normální váhu 80 dětí, tedy nadváhou trpí 7 % dětí 6-10 let.

Děti druhého stupně – z 68 dětí má normální váhu 56 dětí, tedy nadváhou trpí 8 % dětí 11-15 let.

5.2.2.1 Dívky, 1. stupeň ZŠ

Výsledek	Počet
Normální	42
Nadváha	4
Obezni	1

Tabulka 7: Počty dívek 1. stupně ZŠ v kategoriích podle BMI



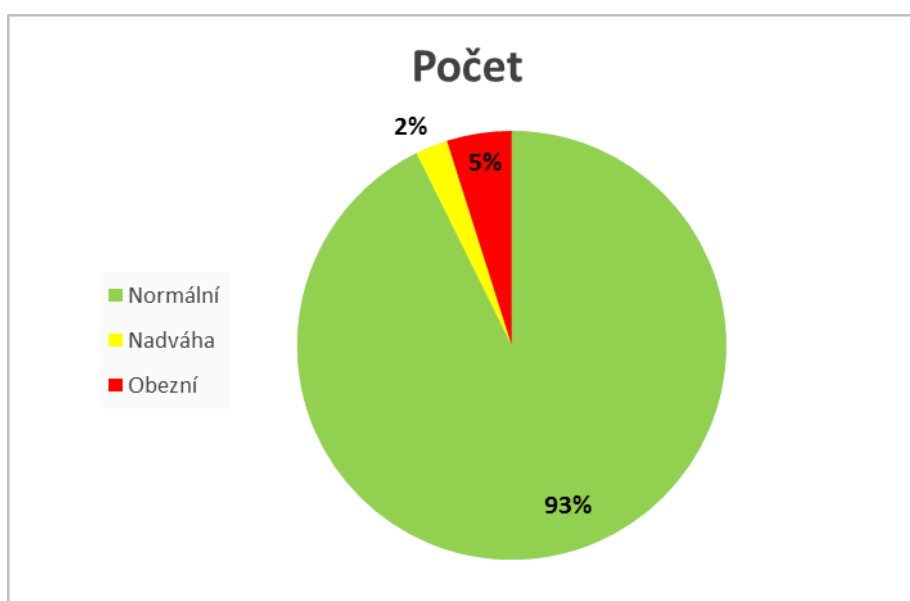
Graf 1: Rozdělení dívek na 1. stupni podle BMI kategorií

Zdroj: vlastní zpracování

5.2.2.2 Chlapci, 1. stupeň ZŠ

Výsledek	Počet
Normální	38
Nadváha	1
Obezni	2

Tabulka 8: Počty chlapců 1. stupně ZŠ v kategoriích podle BMI



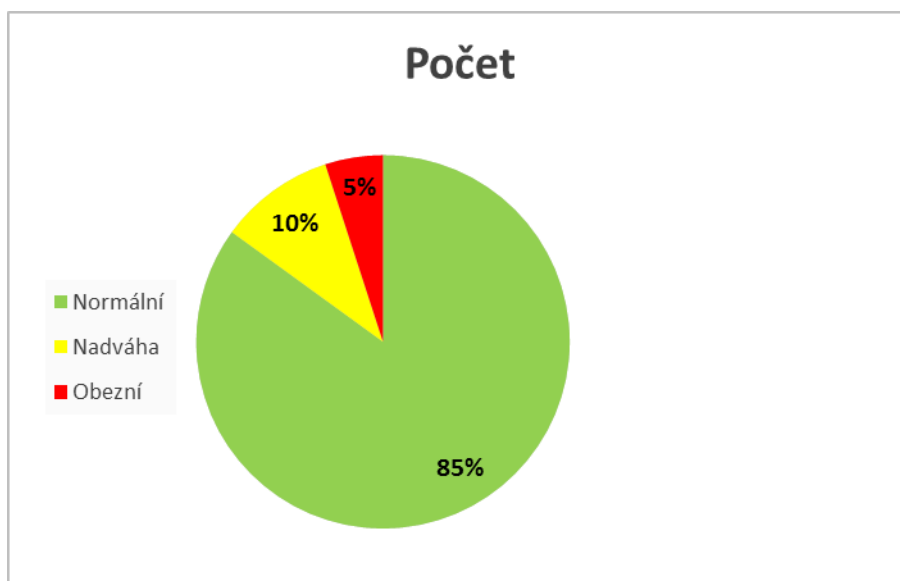
Graf 2: Rozdělení chlapců na 1. stupni podle BMI kategorií

Zdroj: vlastní zpracování

5.2.2.3 Dívky 2. stupeň ZŠ

Výsledek	Počet
Normální	34
Nadváha	4
Obezni	2

Tabulka 9: Počty dívek 2. stupně ZŠ v kategoriích podle BMI



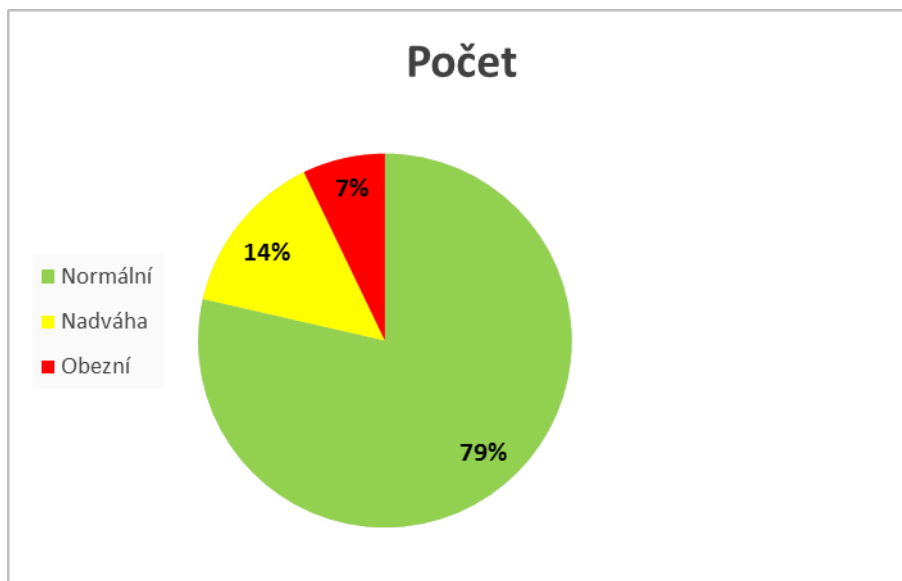
Graf 3: Rozdělení dívek na 2. stupni podle BMI kategorií

Zdroj: vlastní zpracování

5.2.2.4 Chlapci 2. stupeň ZŠ

Výsledek	Počet
Normální	24
Nadváha	4
Obezni	2

Tabulka 10: Počty dívek 2. stupně ZŠ v kategoriích podle BMI



Graf 4: Rozdělení chlapců na 2. stupni podle BMI kategorií

Zdroj: vlastní zpracování

5.2.3 Zhodnocení vlivu aktivit školy na tělesný stav žáků

Nadváhu má v Česku zhruba čtvrtina patnáctiletých chlapců a 13 procent dívek. Vypovídá to z šetření ČTK Světové zdravotnické organizace (WHO) a HBSC zaměřené na vývoj dětské obezity v letech 2002 až 2014.⁷⁶ Univerzita Palackého představila alarmující výsledky největší studie o životním stylu mladé generace, naprostá většina dětí v České republice má nedostatek pohybové aktivity (cca 80 %), většina dětí zároveň tráví příliš mnoho času u televize a počítače. Úroveň nadváhy a obezity je 29 % u jedenáctiletých, 28 % u třináctiletých a 23 % u patnáctiletých chlapců. U dívek je výskyt nadváhy a obezity zhruba poloviční.⁷⁷

Vzorek dětí z Dolního Bousova vykazuje výrazný podprůměr se svými 10 % dívek a 14 % chlapců z druhého stupně.⁷⁸

⁷⁶ <http://www.ceskenoviny.cz/zpravy/studie-nadvahu-ma-v-cr-ctvrtina-chlapcu-a-13-procent-devcat/1486420>

⁷⁷ <http://www.hbhc.upol.cz/>

⁷⁸ <http://www.ceskenoviny.cz/zpravy/studie-nadvahu-ma-v-cr-ctvrtina-chlapcu-a-13-procent-devcat/1486420>

5.2.3.1 Statistická analýza vlivu sportu na BMI

Pro průzkum sportovního založení zkoumaného vzorku byly počty sportujících dětí v dané skupině a s příslušným BMI rozděleny do řádků, odpovídajících počtu sportu týdně:

Sport týdně	normální	nadváha	obezita
0	9	1	1
1	10	2	0
2	16	1	0
3	6	0	0
4	1	0	0

*Tabulka 11: Rozdělení **Dívky, 1. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně*

Sport týdně	normální	nadváha	obezita
0	6	0	0
1	7	1	2
2	19	0	0
3	5	0	0
4	1	0	0

*Tabulka 12: Rozdělení **Chlapci, 1. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně*

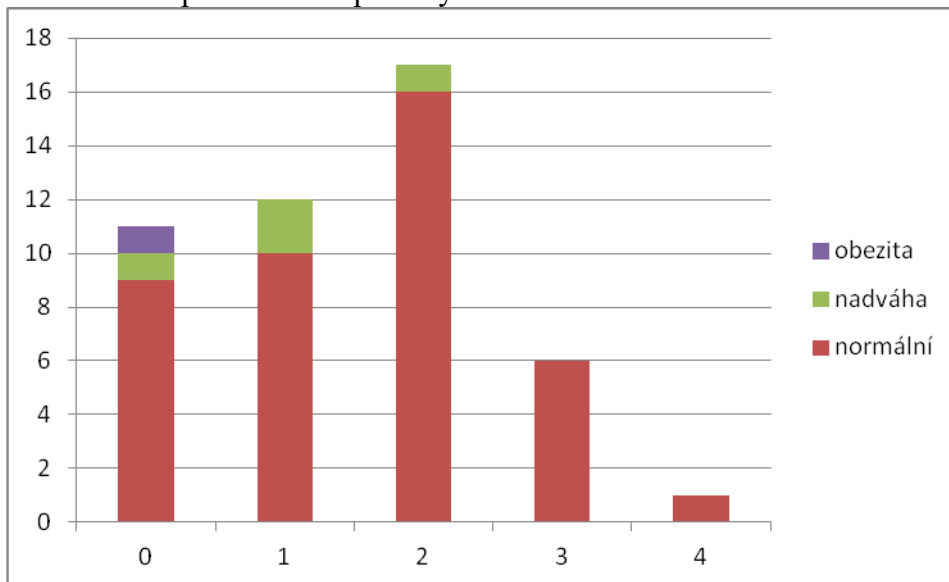
Sport týdně	normální	nadváha	obezita
0	0	0	2
1	10	2	0
2	21	2	0
3	3	0	0
4	0	0	0

*Tabulka 13: Rozdělení **Dívky 2. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně*

Sport týdně	normální	nadváha	obezita
0	1	0	1
1	3	2	1
2	14	2	0
3	4	0	0
4	0	0	0

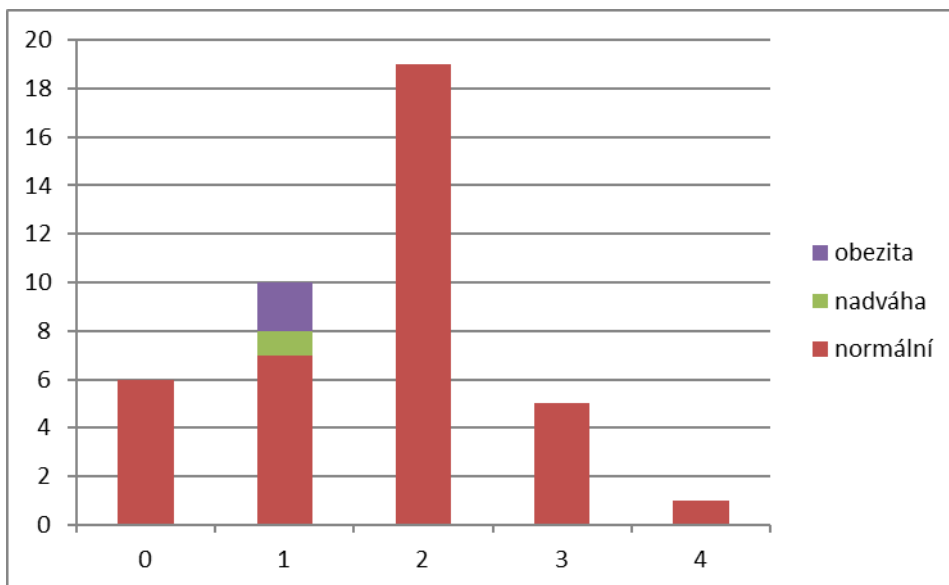
*Tabulka 14: Rozdělení **Chlapci 2. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně*

Na základě této matice bylo ve sloupcovém grafu vyjádřeno zastoupení jednotlivých BMI skupin v závislosti na počtu hodin sportu týdně:



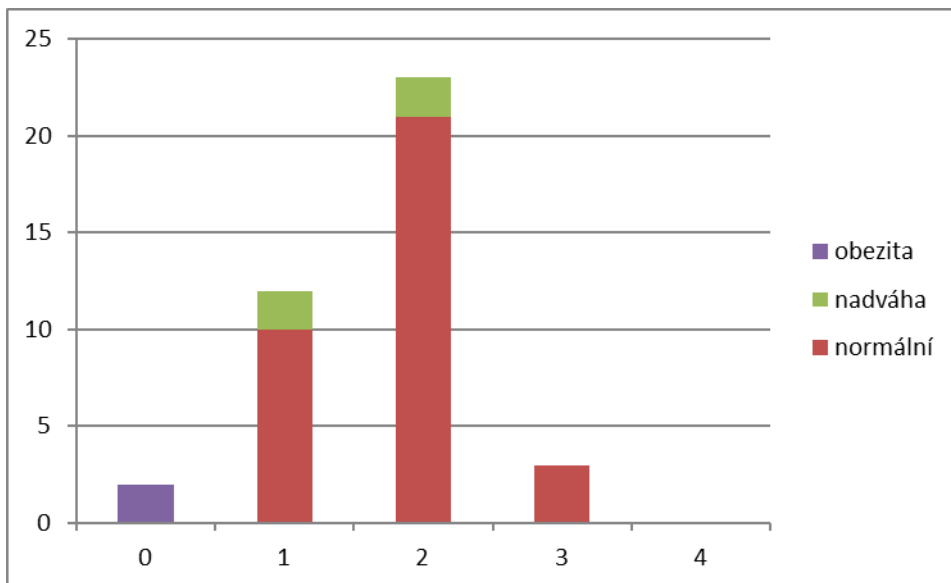
*Graf 5: Grafické vyjádření počtu **Dívky, 1. stupeň ZŠ** podle BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně*

Zdroj: vlastní zpracování



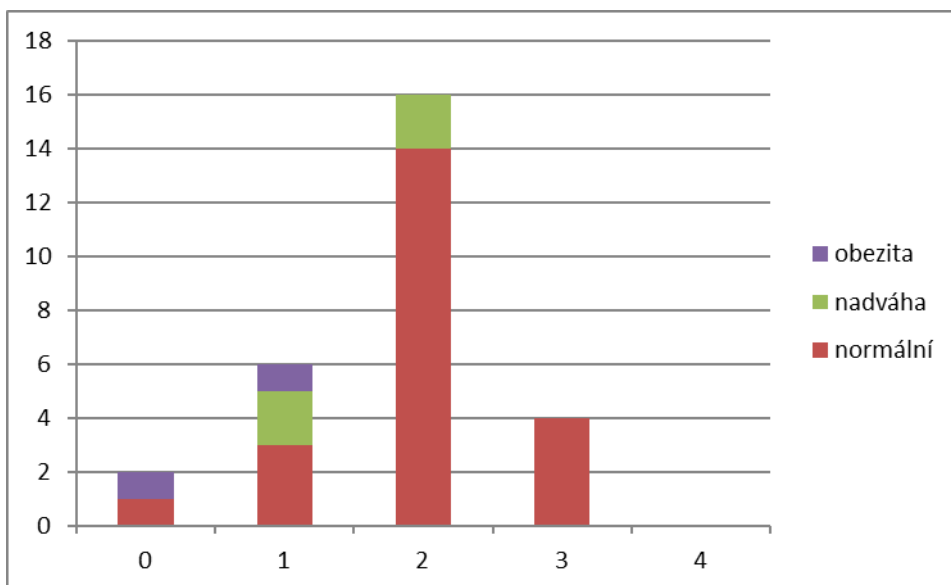
*Graf 6: Grafické vyjádření počtu **Chlapci, 1. stupeň ZŠ** podle BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně*

Zdroj: vlastní zpracování



Graf 7: Grafické vyjádření počtu **Dívky 2. stupeň ZŠ** podle BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně

Zdroj: vlastní zpracování



Graf 8: Grafické vyjádření počtu **Chlapci 2. stupeň ZŠ** podle BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně

Zdroj: vlastní zpracování

Dále byl vyjádřen relativní – procentuální - podíl zastoupení každé BMI skupiny v kategoriích podle počtu hodin sportu týdně jako:

$$D_{rel_{BMI}}^{SPORT} = \frac{D_{BMI}^{SPORT}}{D^{SPORT}} * 100,$$

kde:

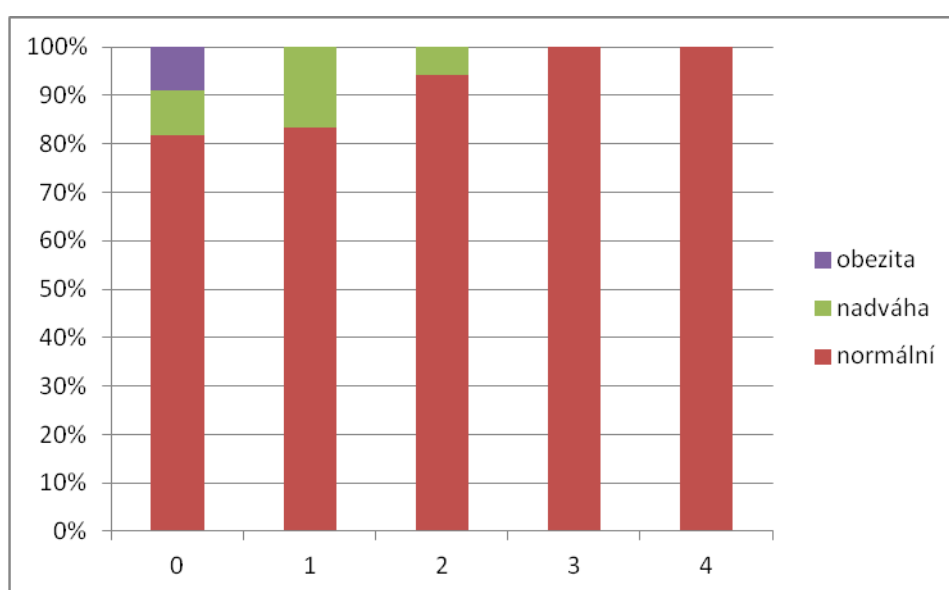
$D_{rel_{BMI}}^{SPORT}$ relativní zastoupení BMI skupiny v kategorii sportovních hodin

D_{BMI}^{SPORT} absolutní počet dětí BMI skupiny v kategorii sportovních hodin

D^{SPORT} celkový počet dětí v kategorii sportovních hodin

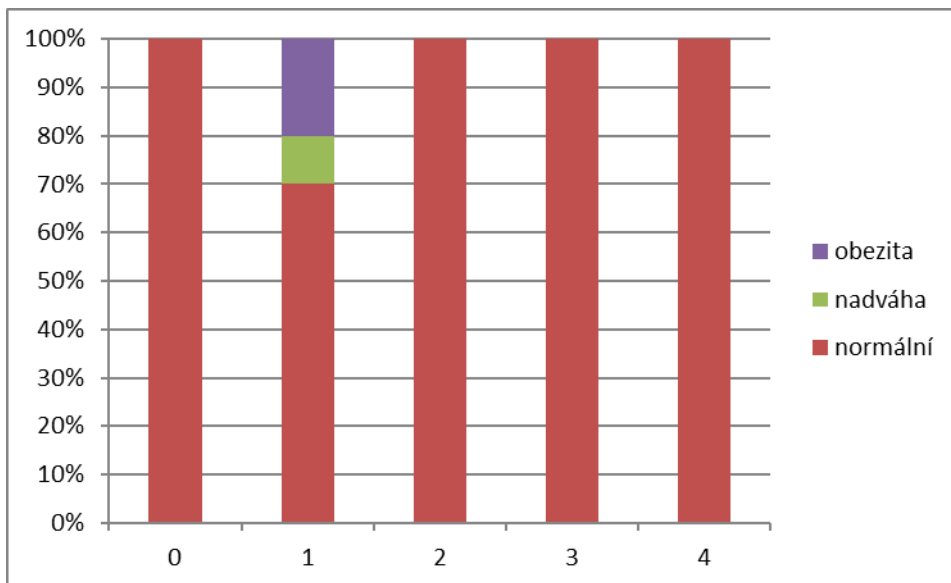
Vzorec 2: Procentuální podíl zastoupení BMI skupin v kategoriích podle počtu hodin sportu

Výsledky jsou vidět v grafech:



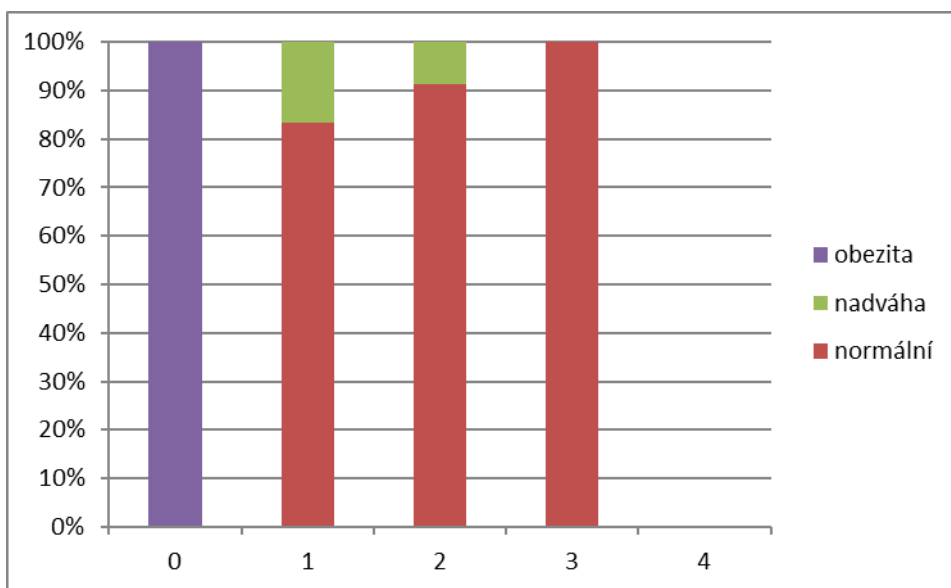
Graf 9: Relativní zastoupení BMI skupin **Dívky, 1. stupeň ZŠ** v závislosti na počtu sportovních hodin týdně

Zdroj: vlastní zpracování



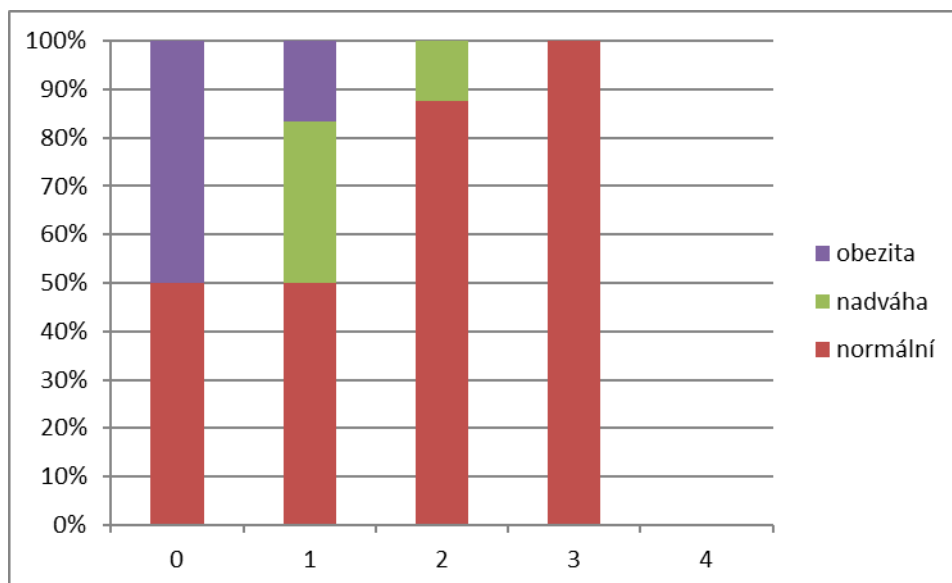
Graf 10: Relativní zastoupení BMI skupin **Chlapci, 1. stupeň ZŠ Š** v závislosti na počtu sportovních hodin týdně

Zdroj: vlastní zpracování



Graf 11: Relativní zastoupení BMI skupin **Dívky 2. stupeň ZŠ** v závislosti na počtu sportovních hodin týdně

Zdroj: vlastní zpracování



Graf 12: Relativní zastoupení BMI skupin **Chlapci 2. stupeň ZŠ** v závislosti na počtu sportovních hodin týdně

Zdroj: vlastní zpracování

Např. pro počet hodin sportu 0 z Tabulka 11: Rozdělení **Dívky, 1. stupeň ZŠ** do BMI skupin v závislosti na počtu sportovních hodin týdně

$$\text{Procento obeziti} = \frac{1}{11} * 100 = 9,0909\%$$

$$\text{Procento nadvaha} = 111 * 100 = 9,0909\%$$

$$\text{Procento normalni} = 911 * 100 = 81,8181\%$$

Sport týdně	normální	nadváha	obezita
0	9	1	1
1	10	2	0
2	16	1	0
3	6	0	0
4	1	0	0

5.2.3.2 Organizovaný sport

Od září 2013 vznikl ve spolupráci s florbalovou akademií z Mladé Boleslavi dívčí i chlapecký tým. Dívky hrají Ligu starších žákyň divize III. a chlapci soutěž RAFL mladší žáci. V letech 2010 až 2012 proběhla rozsáhlá rekonstrukce celé budovy školy.

5.2.3.3 Pravidelné akce:

- září: Běh okolo Pískováku žáci 1. st

- červen: Školní olympiáda všichni žáci

Údaje o aktivitách a prezentaci školy na veřejnosti: Viz příloha Přehled umístění žáků školy v okresních kolech soutěží a olympiádách.⁷⁹

5.3 Zhodnocení možností stravování

Jídelna splňuje veškeré normy, zejména s ohledem na metodický návrh Ministerstva zdravotnictví Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši. Jelikož se tento pokyn neshoduje se Spotřebním košem, je velmi těžké obě normy dodržovat. Paní vedoucí však svůj úkol plní svědomitě.

V březnu 2016 byla školní jídelna vybrána do Studie obsahu nutrientů v pokrmech ze školního stravování. Tuto studii provedl na pokyn hlavního hygienika ČR Státní zdravotní ústav.⁸⁰ Bylo zkoumáno 28 ZŠ ve 14ti krajích. V oblasti analýzy používání instantních dochucovadel bylo zjištěno, že pouze ve dvou případech není používáno instantních dochucovadel. Jedním z případů byla právě jídelna Dolní Bousov. Je to velmi dobrý výsledek s ohledem na zdraví strávníků.

Dále proběhlo v dubnu 2016 šetření Krajské hygienické stanice Mladá Boleslav. Toto šetření bylo vyvoláno na popud stížností ze stran rodičů. Stížnost rodičů byla na „nepoživatelnost pomazánek“, které nakonec byly hodnoceny jako kvalitní a vyhovující, dokonce bylo Krajskou stanicí doporučeno jejich navýšení, a to hlavně luštěninových a zeleninových. Šetřením se nedokázaly nedostatky, naopak hodnocení bylo dobré. Jako vstřícné gesto k rodičům bylo zařazeno více sladkých obilných kaší.

S paní vedoucí byla konzultována možnost výroby svačin i pro žáky ZŠ. Bohužel, prostorové kapacity kuchyně tomu neodpovídají.

Možnost otevření kiosku není, nejsou prostory. Není tedy potřeba řešit „pamlskovou vyhlášku“. Ve škole nejsou ani instalované žádné automaty, což jako rodič oceňuji. Veškeré stravování dětí je tedy v rukou rodičů a školní jídelny.

V blízkém okolí školy je Ovoce zelenina, Šumavská pekárna, COOP a rychlé občerstvení, kde prodávají 1/4 pizzy.

⁷⁹ <http://www.zsdb.cz/>

⁸⁰ <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/studie-vyzivove-hodnoty-skolnich-obedu-v-cr>

Co se týká názorů dětí na školní jídelnu, ty byly publikované v časopise školák a jsou poměrně úsměvné.

Číslo 1 Ročník devátý Školní rok 2015/2016⁸¹

*Eliška Kobrlová, 2. A Chtěla bys něco změnit? - „Vymalovat tu fialově.“ Jak se ti líbí chování kuchařek? - „Jo. Mám je ráda. Jsou to moje kamarádky.“
*Markéta Hrušková, 2. B Jíš moučníky? Chutnají ti? - „Jím, ano chutnají.“ Líbí se ti prostředí jídelny? - „Ano. Je to tu hezké.“
*Jakub Kraus, 6. A Jíš polévky? Chutnají ti? - „Moc ne. Nechutnají.“ Jaké jídlo bys přidal? - „Hranolky s kečupem.“
*6. B Jídlo, které ti nejvíce chutná? - „Kaše s něčím.“ Jaké jídlo bys přidala? - „Palačinky.“
*Dan Lopušanský, 7. A. Co bys změnil? - „Dal bych častěji řízek.“ Co se ti nelíbí na školní jídelně? - „Saláty jsou moc ledové.“
*Klára Oudrnická, 7. A Co bys změnila? - „Dala bych moderní tácy s otvory na kelímky.“ Jaké jídlo bys přidala do jídelníčku? - „Kachnu.“ Diana Vitmajerová,
*Kristýna Zítková, 8. A Jaké jídlo máš ráda? - „Čočkový salát se zeleninou.“ Jaké jídlo nemáš v oblíbě? - „Všechno s brokolicí.“
*Romana Hynková, 9. A Co bys změnila? - „Aby učitelé také stáli frontu.“ Máš raději teplá nebo studená jídla? - „Mám ráda oboje.“

5.4 Shrnutí výsledků a doporučení

Z hodnocení jídelního lístků musím konstatovat, že jídelní lístky jsou stále lepší. Vidím, že se sledují nové trendy ve výživě a snaží se je uplatňovat v praxi, a to nejen s ohledem na pestrost a nápaditost, ale také se zřetelem na jejich vhodnost pro děti.

Školní jídelnu bych doporučovala dovybavit ergonomickým způsobem - stoly jsou napevno spojeny se zemí a židle jsou pak spojeny se stoly, čímž odpadá jak hluk, tak i manipulace s nimi, a dítě tak má možnost pohodlného usazení bez zbytečné manipulace s tácy a jídlem.

Jako další doporučení bych nabídla Školení pro pedagogy „Jak vést děti ke správnému životnímu stylu“, Vzdělávací program „Zdravé cvičení pro děti/žáky“ a pro zvýšení kvality školního stravování projekt „Zdravá jídelna“

Velice mě potěšil výsledek BMI u dětí, je vidět, že když se o zdravý životní styl dětí dbá, má to dobré výsledky. Statistiky ohledně nadváhy dětí nejsou přímo dostupné, lze jen porovnávat s konstatováními, že dětská nadváha roste. Nejčerstvější průzkum, který má Všeobecná zdravotní pojišťovna k dispozici udává, že v ČR 30 % dětí trápí nadváha. Tento

⁸¹ <https://www.zsdb.cz/zs/skolni-casopis>

alarmující fakt dolnobousovské děti nesplňují, jistě i díky vlivu aktivit školy a přístupu školní jídelny ke zdravému stravování.⁸²

5.4.1 Realizované opatření pro zlepšení

5.4.1.1 Pozemky předškoláků

Jako první se mi podařilo na jaře 2017 s pomocí dětí z MŠ Dolní Bousov připravit záhonek pro pěstování zeleniny. Většina předškolních dětí přejde v září do 1. třídy dolnobousovské školy. Zelenina, kterou si vysázeli, skončí v polévce, kterou jim kuchařky připraví na uvítanou do školního roku. Vyseli si mrkev, kukuřici a dýni. Jak se děti podílely na úpravě pozemku je možno vidět v příložených fotografiích 7 a 8.

5.4.1.2 Zakoupení myčky

Analýzou vybavení jídelny byla zjištěna nedostatečná kapacita stávající myčky nádobí.

ZNAČKA	AMIKA
KAPACITA	80 talířů / hodina

Tabulka 15: Parametry stávající myčky

Žádost o začlenění investice do rozpočtu obce probíhal formou návrhu rozpočtu na následující rok. Ten sestavila ředitelka školy v průběhu měsíců října a listopadu 2017. Do něj zanesla pravidelné výdaje za minulé období a požadavek na období následující. Do části nepravidelných výdajů uvedla požadované vybavení a potřebnou částku. Tento návrh předložila starostovi. I ostatní instituce v obci a osadní výbory předložili své návrhy, ty byly posléze konzultovány na při jednání zastupitelstva o rozpočtu 18.12.2017. Na tomto jednání byla investice schválená. Viz příloha Informace o zasedání zastupitelstva

Zastupitelstvo vymezuje radě města provádění rozpočtových opatření, jimiž dochází ke změnám rozpočtu dle § 16 zák.č.250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, provádění rozpočtových změn do výše 500 000 Kč u jednotlivých paragrafů rozpočtu. Viz příloha Usnesení ze zasedání. Na plánovanou investici do myčky

⁸² <https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/az-30-deti-trapi-nadvaha-a-obezita-rodice-by-jim-meli-zajistit-i-pri-skole-dostatek-pohybu>

148 976 Kč tedy nebyla vypsána veřejná zakázka, zastupitelstvo ponechalo na vedení školy rozhodnutí o dodavateli. Na základě dlouhodobé spolupráce byla poptána firma Firma Gastro HOFMAN s.r.o., jež nabídla:

ZNAČKA	MYCÍ STROJ CO 170DD
KAPACITA	170 talířů / hodina

Tabulka 16: Parametry nové myčky

Samotná instalace nové myčky měla původně proběhnout o jarních prázdninách 2018, bohužel byla odložená na letní prázdniny 2018 – není tedy v době odevzdání práce dostupná fotodokumentace.

Gastro servis - HOFMAN s.r.o.		sortimentní a cenová nabídka		r.2017						
507 81 Lázně Bělohrad - Prostřední Nová Ves 22 tel: 493 792 510 / 777 692 510 fax: 493 793 663 e-mail: info@gastroserwis-hofman.cz www.gastroserwis-hofman.cz		akce: ŠJ ZŠ DOLNÍ BOUSOV		kalkuloval: hofman dne: 8.1.2018						
v ceně: doprava, montáž, zprovoznění, zaučení obsluhy materiál na montáž a zprovoznění revize zařízení		ANO ANO ANO								
záruční doba: měsíci při pravidelné údržbě a kontrole zařízení servis: všemi pracovníky do 24 hodin										
SMLUVNÍ CENA VČETNĚ DPH				148 976 Kč						
DPH 21 % CENA bez DPH sleva smluvní CELKEM POLOŽKY bez DPH po akční slevě sleva akční - celkem součet		0%		25 855 Kč 123 120 Kč - Kč 123 120 Kč 12 134 Kč						
poř. číslo	druh / typ zařízení popis zařízení	rozměry v mm š * hl * v	KS	bez DPH Kč/Ks	sleva akční % Kč/Ks	celkem Kč	celkem bez DPH	Kč / ks bez DPH	Kč / ks včetně DPH	skladová číslo
d1	doprava		1	379 Kč	0%	- Kč	379 Kč	379 Kč	459 Kč	
p1	práce - montáž/servis		0	- Kč	0%	- Kč	- Kč	- Kč	- Kč	
mm	materiál montáž		1	2 500 Kč	0%	- Kč	2 500 Kč	2 500 Kč	3 025 Kč	
m1	MYCÍ STROJ CO 170DD	685*775*1540	1	92 500 Kč	12%	11 100 Kč	11 100 Kč	81 400 Kč	81 400 Kč	98 494 Kč
m2	PRODLOUŽENÍ ODSAVAČE NAD MYČKU		1	16 175 Kč	5%	809 Kč	809 Kč	15 366 Kč	15 366 Kč	18 593 Kč
m3	NOVÝ VÝSTUPNÍ STŮL MYČEK	1800*800*900	0	13 500 Kč	0%	- Kč	- Kč	13 500 Kč	16 335 Kč	
m4	mezispoj myček (propojení myček)		1	4 500 Kč	5%	225 Kč	225 Kč	4 275 Kč	5 173 Kč	
m5	přemístění konvektomatů		2	7 350 Kč	0%	- Kč	- Kč	14 700 Kč	17 350 Kč	
m6	přesunutí odsavače nad konvektomaty		1	4 500 Kč	0%	- Kč	- Kč	4 500 Kč	5 445 Kč	
m7				- Kč	0%	- Kč	- Kč	- Kč	- Kč	
ceny katalogové, práce odhadnuty - vše možno do Kč dopočítat až po zaměření realizované varianty										
pozn. servisní práce budou účtovány dle skutečnosti potvrzené na opravence či ML										

Obrázek 6: Kalkulace na myčku

Zdroj: Vedoucí ŠJ

6 Závěr

6.1 Vyhodnocení hypotéz:

6.1.1 Hypotéza 1

Škola plní své poslání z hlediska výchovy ke zdravému životnímu stylu zajištěním aktivit podporujících zdraví žáků.

Tato hypotéza byla potvrzená, hodnocení tělesného stavu dětí dopadlo výborně, ani opětovným dotazováním rodičů a dětí nebyly požadovány změny, ve mnou navštívených hodinách tělesné výchovy žádné dítě neprojevovalo nezájem ani snahu neplnit pokyny. Kroužků je výběr dostačující, převážná většina jich vede děti ke zdravému životnímu stylu.

6.1.2 Hypotéza 2

Škola nabízí žákům takové možnosti stravování, jež jsou v souladu se zásadami zdravého stravování.

Hypotéza potvrzená, jídelna splňuje veškeré normy dané legislativou, v prostorách školy nelze zakoupit jiné jídlo než oběd v jídelně, není zde kiosek, ani automat na jídlo a pití. V blízkém okolí školy se nenachází primární zdroj škodlivých potravin, stravování dětí je tedy výhradně v rukou školní jídelny a rodičů.

6.1.3 Hypotéza 3

Školní jídelna dodržuje zásady zdravého stravování.

I tato hypotéza je potvrzená, školní jídelna opakovaně uspěla v rozborech a hodnocení Státního zdravotního ústavu i Krajské hygienické stanice, dodržuje Spotřební koš i Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví.

6.1.4 Hypotéza 4

Instituce má dostatek prostředků pro plnění své funkce

Hypotéza částečně potvrzená, vybavení školní kuchyně bylo doplněno velkokapacitní myčkou a následně shledáno jako dostačující.

6.2 Zhodnocení

Zdravý životní styl je téma často diskutované jak odbornou, tak laickou veřejností. Stravování dětí a žáků zásadním způsobem ovlivňuje jejich zdravý vývoj, proto je v zájmu všech, aby i prokazování výživových hodnot ve školním stravování pomocí Spotřebního koše bylo co nejvíce objektivní. Pokud hodnotím jídelní lístek, je pro mě důležité nejen to, že je naplněný spotřební koš, ale také to, jakým způsobem je naplněn. Spotřební koš vychází z dosud platných doporučených výživových dávek a je závazný. Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování není oficiálně stanovena, existuje pouze jako pomůcka. Pestrost stravy a spotřební koš představují dva různé pohledy na jídelní lístek.

Vstřícný přístup vedoucí školní jídelny v Dolním Bousově ke zdravému stravování hodnotím velice kladně. Má viditelný zájem o odstranění nedostatků, nastanou-li nějaké. Hledí na to, zda děti nedostávají příliš málo rybího masa a luštěnin, naopak příliš mnoho uzenin a vepřového masa na úkor libovějších druhů masa či bezmasých pokrmů. Zda děti nedostávají příliš mnoho smažených a sladkých pokrmů, příliš málo zeleniny ať již vařené, syrové nebo naopak, zda nepřevažuje zelenina sterilovaná.

Výrazná obměna režimu školní jídelny s cílem nastolit při tvorbě jídelníčku pravidla, která zcela upřednostňují použití čerstvých surovin a poctivých postupů při přípravě jídla pro děti i dospělé, dále pak možnost volby ze dvou jídel a zavedení transparentního výběru stravného a účtování v rámci školní jídelny vyžadovala navýšení rozpočtových výdajů. Tyto změny se promítly také do nákladů za provoz ŠJ. Zavedením čipového systému a stavebními úpravami byl rozpočet zatížen jednorázově, další náklady vznikají každoročně při pravidelných platbách za licenční podporu a možnost internetových objednávek. Příprava každého jídla od primární čerstvé suroviny a příprava dvou jídel vedla ke zvýšení podílu manuální práce a zvýšení náročnosti přípravy, proto bylo nutné doplnit do ŠJ přístroje, které by umožnily pracovnícím tuto činnost zvládnout a to bez návratu k polotovarům a nezdravým surovinám, které ve výsledku vedly ke drahému a nekvalitnímu stravování. Nutnost legislativně správného nakládání s odpady ze ŠJ se promítla do nákladů ve formě zakoupení drtiče odpadu.

Asistencí při procesu nákupu myčky jsem měla možnost blíže poznat personál kuchyně, jsou to pracovitě a ochotné ženy, přijaly mě jako další členku jejich kolektivu. A

protože mám v této škole dva potomky strážníky, mohu se jen radovat, že jsou v rukou této školní jídelny a je o jejich zdraví maximálně postaráno.

Velmi mě potěšily výsledky hodnocení BMI dětí, vysoké procento dětí s normální váhou je také vizitka toho, že zkoumaná školní jídelna své poslání splňuje úspěšně.

Zábavné bylo s předškoláky zakládat zeleninový záhonek, děti pracovaly s plným nasazením. Věděly, že si vypěstovanou zeleninu na podzim snědí a pečlivě rovnaly každé semínko, aby byla úroda co nejlepší. Zbývá si přát, aby jim pracovní elán a chuť na zeleninu vydržel i do budoucna.

Z hlediska dlouhodobé koncepce se dle mého názoru daří zkvalitňovat podmínky pro provoz školy a to nejen v oblasti vzdělávání, ale i v oblasti nutného zázemí pro děti v MŠ, žáky ZŠ a pedagogické pracovníky. Cílem je nejen udržení kvality stávající, ale také pokračování v nastoleném trendu modernizace důležitých oblastí.

7 Seznam použitých zdrojů

BEŇO, I., 2001. *Náuka o výživě*. Osveta : Martin. ISBN 80-8063-089-5.

DEBBASCH, Charles a Jacques BOURDON. *Neziskové organizace*. Praha: Victoria Publishing, 1995. *Vědět víc* (Victoria Publishing). ISBN 80-85865-78-5.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. *Učební texty Univerzity Karlovy v Praze*. ISBN 80-246-0548-1.

GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 96 s. ISBN 80-247-902-2.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. *Pedagogika* (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MALINOWSKI, Bronisław. *Vědecká teorie kultury*. Přeložil Bohuslav KUNC. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968. *Studijní a informační texty*.

PAPEŽOVÁ, Hana, ed. *Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup*. Praha: Grada, 2010. *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-2425-6.

ŠAŠINKA, M., ŠAGÁT, T. a kol.: *Pediatrica*. 1. vyd. Košice: Satus, 1998. 1156 s. ISBN: 80-967963-0-5.

ČTK. *Studie* [online]. 2017 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW: <http://www.ceskenoviny.cz/zpravy/studie-nadvahu-ma-v-cr-ctvrtina-chlapcu-a-13-procent-devcat/1486420>

E-jídelníček. *Aplikace pro školní jídelny* [online]. 2012 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW: www.e-jidelnicek.cz

HBSC. *Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků* [online]. 2012 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW: <http://www.hbsc.upol.cz/>

Jídelny.cz, informační portál hromadného stravování. *Doporučená pestrost v jídelním lístku* [online]. 2011 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1105>

Jídelny.cz, informační portál hromadného stravování. *Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování* [online]. 2017 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW: http://www.jidelny.cz/pravo_show.aspx?id=633

Město Dolní Bousov, oficiální stránky. *Městský úřad* [online]. 2018 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW: <http://www.dolni-bousov.cz/>

Ministerstvo zdravotnictví České republiky, úření deska. *Původní projekty* [online]. 2010 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://www.zsmysl.cz/puvodni/Projekty/skolaprozdravi.htm>

MŠMT, *Vyhlášky ke školskému zákonu* [online]. 2018 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://www.msmt.cz/dokumenty-3/vyhlasky-ke-skolskemu-zakonu>

Národní síť Zdravých měst. *Projekty pro školy* [online]. 2018 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<https://www.zdravamesta.cz/index.shtml>

NICM. *Poruchy příjmu potravy* [online]. 2015 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://www.nicm.cz/poruchy-prijmu-potravy-charakteristika>

Ovoce a zelenina do škol. *Projekty SZIF* [online]. 2017 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<https://ovocedoskol.szif.cz/web/>

S dětmi proti obezitě, informační portál pro rodiče. *Programy* [online]. 2013 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://sdetmiпротиobezite.cz>

SZU, *Témata zdraví a bezpečnosti* [online]. 2016 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/studie-vyzivove-hodnoty-skolnich-obedu-v-cr>

SZU. *Program Škola podporující zdraví* [online]. 2018 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>

Technologie stravování. *Konvektomaty* [online]. 2018 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<https://www.technologie-stravovani.cz/konvektomaty/>

Výchova ke zdraví, informační portál pro školy. *Zdravá škola* [online]. 2009 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>

VZP ČR, informační portál zdravotní pojišťovny. *Až 30 % dětí trápí nadváha a obezita*. [online]. 2015 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/az-30-deti-trapi-nadvaha-a-obezita-rodice-by-jim-meli-zajistit-i-pri-skole-dostatek-pohybu>

Zdravotnictví a medicína, informační portál. *Nadváha a obezita u dětí* [online]. 2010 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/nadvaha-a-obezita-u-deti-449169>

ZŠTGM. *Časopis Školák* [online]. 2017 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<https://www.zsdb.cz/zs/skolni-casopis>

ZŠTGM. *Úřední deska* [online]. 2017 [cit. 2018-02-19]. Dostupné z WWW:
<http://www.zsdb.cz/>

8 Přílohy



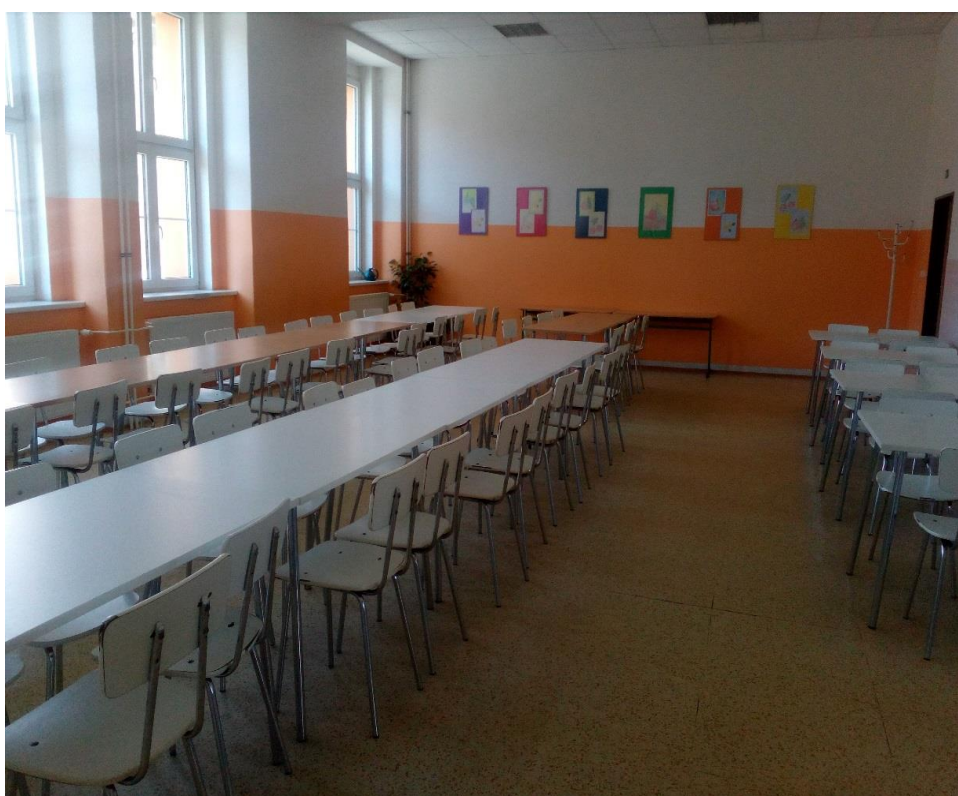
Obrázek 7: Vybavení kuchyně – pečící pánev



Obrázek 8: Vybavení kuchyně - konvektomat



Obrázek 9: Vybavení jídelny - výdejní pult



Obrázek 10: Vybavení jídelny - sezení



Obrázek 11: Jídlo z jídelny, pátek 12. 5. 2017 Moravský vrabec



Obrázek 12: Jídlo z jídelny, pátek 12. 5. 2017 Chef salát



Obrázek 13: Předškoláci zakládají záhon



Obrázek 14: Předškoláci zakládají záhon

Základní škola T. G. Masaryka a Mateřská škola Dolní Bousov

294 04 Dolní Bousov, Školní 74, Czech Republic

ČO: 71 00 99 14 IZO: 600 049 141

Výsledek hospodaření příspěvkové organizace v roce 2017			
Státní dotace	19690289	19690289	0
Příspěvek zřizovatele+příjmy	5198077,41	5196994,14	1083,27
	24888366,41	24887283,14	1083,27

Státní dotace	výnosy	náklady	zůstatek
mzdy	14265674	14265674	0
odvody	4799057	4799057	0
FKSP	212991	212991	0
ONIV	412567	412567	0
CELKEM	19690289	19690289	0

Zřizovatel	výnosy	náklady	zůstatek
ZŠ			
501.336 učebnice, knihy		17 940,30	-17 940,30
501.331 materiál		447 274,06	-447 274,06
501.340 materiál keramika		6 466,00	-6 466,00
501.390 učební pomůcky		8 006,00	-8 006,00
501.500 VV a PV 2. stupeň		22 401,00	-22 401,00
501.501 VV a PV 1. stupeň		46 738,00	-46 738,00
501.531 DKP do 3.000,--		6 825,83	-6 825,83
501.631 DKP do 500,--		1 733,00	-1 733,00
502.311 ZŠ plyn		463 074,00	-463 074,00
502.315 ZŠ energie		134 145,00	-134 145,00
511.331 opravy		2 831,80	-2 831,80
512.340 cestovné		22 215,00	-22 215,00
518.331 ostatní služby		327 791,88	-327 791,88
518.352 školení provozní ZŠ		6 450,00	-6 450,00
518.401 ostatní ODDNM do 7.000,--		1 500,00	-1 500,00
521.434 mzdové náklady kroužky, logo		367 259,50	-367 259,50
524.000 zákonné náklady		32 671,50	-32 671,50
527.000 FKSP		1 021,09	-1 021,09
542.500 penále		5 059,00	-5 059,00
549.300 spoluúčást pojistné		4 000,00	-4 000,00
549.500 vedení a popl.účtů		28 454,71	-28 454,71
558.331 náklady z DDHM		180 750,57	-180 750,57
601.315 SPU paní Krautvorová	23 240,00		23 240,00
601.316 LOGO MŠ	4 600,00		4 600,00
601.318 kroužky	155 050,00		155 050,00
601.331 režijní náklady	31 691,00		31 691,00
601.335 VV a PV 2. stupeň	32 401,00		32 401,00
601.336 VV a PV 1. stupeň	56 738,00		56 738,00
601.390 pomůcky	700,00		700,00
601.400 mzdové náklady Sz, No	187 870,00		187 870,00
602.100 režijní náklady cizích strážníků	9 017,00		9 017,00
672.300 zřizovatel	2 032 000,00		2 032 000,00
602.333 školné MŠ	157 500,00		157 500,00
602.331 družina	115 100,00		115 100,00
649.500 ostatní výnosy	84 005,41		84 005,41
649.501 ostatní výnosy EKOLAMP	4 000,00		4 000,00
649.555 dar na kvalitnější výuky	95 000,00		95 000,00

649.556 dar na vylepšení vyb. VAPOS	50 000,00		50 000,00
662.300 kladné úroky	799,17		799,17
603.061 nájmy	33 450,00		33 450,00
	3 073 161,58	2 134 608,24	938 553,34

ŠJ	výnosy	náklady	zůstatek
501.355 čipy		7 066,00	-7 066,00
501.334 materiál		118 171,02	-118 171,02
502.312 energie		174 941,00	-174 941,00
511.332 opravy		8 875,00	-8 875,00
518.332 ostatní služby		29 375,49	-29 375,49
558.332 náklady z DDHM		11 011,00	-11 011,00
601.355 příjem za čipy	8 400,00		8 400,00
MŠ			
501.333 materiál		161 845,06	-161 845,06
501.533 DKP do 3.000,--		549,00	-549,00
501.539 DKP do 3.000,-- nová školka		5 600,00	-5 600,00
501.633 DKP do 500,--		2 114,00	-2 114,00
502.313 plyn		87 100,00	-87 100,00
502.314 energie		105 970,00	-105 970,00
518.333 ostatní služby		76 087,76	-76 087,76
558.333 náklady z DDHM		57 982,14	-57 982,14
ŠD			
501.330 materiál		26 700,10	-26 700,10
518.330 ostatní služby		10 316,45	-10 316,45
558.330 náklady z drobného majetku		4 387,00	-4 387,00
CELKEM	8 400,00	888 091,02	-879 691,02

Školní jídelna	výnosy	náklady	zůstatky
ZŠ			
501.332 náklady za potraviny		1 448 602,39	-1 448 602,39
601.332 příjem od žáků	1 176 078,83		1 176 078,83
601.342 příjem od zaměstnanců	202 911,00		202 911,00
601.343 obědy čerpání z FKSP	145 390,00		145 390,00
602.100 cizí strážníci	14 230,00		14 230,00
MŠ			
501.433 náklady za potraviny		603 845,54	-603 845,54
601.333 příjem od dětí	577 906,00		577 906,00
601.343 příjem od zaměstn.			0,00
501.433.001 náklady za MŠ Rohatsko		121 846,95	-121 846,95
CELKEM	2 116 515,83	2 174 294,88	-57 779,05
112 zásoby na skladě	55 017,05		

CELKEM VÝNOSY A NÁKLADY:			
rok 2017	5 198 077,41	5 196 994,14	1 083,27

Tabulka 17: Výsledek hospodaření příspěvkové organizace

Pravidelné výdaje	2016	do 9/2017	2017 odhad	2018
Opravy a udržování	140000,00	90000,00	150000,00	150000,00
Cestovné	25000,00	17000,00	20000,00	25000,00
Revize	35000,00	4200,00	35000,00	35000,00
BOZP	7000,00	7000,00	7000,00	7000,00
Zpracování mezd	100000,00	100000,00	100000,00	100000,00
Vedení účtů	28000,00	13200,00	15000,00	15000,00
Ekoservis	20000,00	14000,00	20000,00	20000,00
Webová prezentace	10000,00	8000,00	15000,00	15000,00
Telefony, internet	55000,00	36000,00	55000,00	55000,00
Předplatné	3500,00	3300,00	3500,00	3500,00
Altissima, čipový systém, licence	28000,00	25000,00	28000,00	28000,00
Pojištění	60000,00	30000,00	60000,00	60000,00
Licence Bakalář, šk.matrika	10000,00	10000,00	10000,00	10000,00
Bazén Jičín	25000,00	0,00	25000,00	25000,00
Nádobí ŠJ	30000,00	31000,00	30000,00	40000,00
Odpady	20000,00	24000,00	25000,00	30000,00
Antivirus	15000,00	0,00	15000,00	15000,00
KEO licence	17000,00	9000,00	17000,00	17000,00
PC služby Gradace	70000,00	16000,00	50000,00	70000,00
Kancelářské potřeby	110000,00	72000,00	120000,00	120000,00
Čistící prostředky, úklid	320000,00	160000,00	320000,00	320000,00
Tonery	40000,00	20000,00	40000,00	40000,00
Hercík	40000,00	50000,00	70000,00	70000,00
Minolta	40000,00	36000,00	40000,00	45000,00
Drobný majetek	180000,00	350000,00	450000,00	450000,00
Autobusy	10000,00	8600,00	10000,00	10000,00
Školení provozní	10000,00	20000,00	10000,00	10000,00
Poštovné	5000,00	4500,00	5000,00	5000,00
Celkem	1453500,00	1158800,00	1745500,00	1790500,00

Nepravidelné výdaje	2017		2018	
Základní škola	Sporák Mora 2ks	13718	Malování	50000
	ARS reprosoustava	1559	Lampa HITACHI	34000
	Počítače DELL 7ks	102148	PC technika	150000
	Lampa HITACHI	8425	Obnova podlh.krytin	20000
	Kuchyňské linky	73500	Koberce 1. třída	5000
	Vozík VARES	14459	Obnova nábytku, židle	40000
	Židle DANY	39800	Ragály do spisovny	40000
	Rolety IT	24 900	Server	100000
	Tiskárna Canon	3490		
	Koberce 1. třídy	1738		
	Pevný disk	2647		
	Telefon Nokia	977		
	Šatní skříň	3849		
	Vestavěná skříň	15200		
	Nábytek 5. B	43808		
	Mateřská škola	Nástavce, stůl	45000	Fotoaparát 2x
Telefony Nokia		1954	Kopírka	10000
Mikrovlknka		1399	Pračka	10000
			Hračky na zahradu	15000
Školní jídelna	Termos ŠJ	7474	Váha mústková	10000
			Servírovací vozík 2x	13200
			Termovárnice	4600
			Stolní vybavení	10000
			GN hluboké+víka	5700
			Kastrol 20l	4200
			Chladicí skříň	20000
			Myčka	200000
		Malování	20000	Malování kuchyň+ ŠJ
Celkem	426045		795700	

Tabulka 18: Rozpočet příspěvkové organizace

Pohlaví, stupeň ZŠ	Věk (let)	Výška (m)	váha (kg)	BMI	VÝSLEDEK	třída	sportovní kroužek/týdně/ nad rámec TV
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,28	26	15,9	normální	1	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,25	25,5	16,3	normální	1	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,22	27	18,1	nadváha	1	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,1	18	14,9	normální	1	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,26	24	15,1	normální	1	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,3	25	14,9	normální	1	3
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,26	23	14,5	normální	1	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,29	25	15	normální	1	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	6	1,3	26	15,7	normální	1	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	7	1,26	22	14,3	normální	1	3
Dívky, 1. stupeň ZŠ	7	1,28	24	14,5	normální	2	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	7	1,25	23	15,3	normální	2	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	7	1,24	22	14,2	normální	2	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	7	1,27	29	18	normální	2	3
Dívky, 1. stupeň ZŠ	7	1,25	22	14,2	normální	2	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	7	1,29	24	14,5	normální	2	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	7	1,25	25	15,5	normální	2	4
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,36	32	17,3	normální	3	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	8	1,39	33,5	17,3	normální	3	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	8	1,35	31	16,9	normální	3	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	8	1,24	24	15,6	normální	3	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	8	1,26	32	20,2	nadváha	3	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	8	1,36	32	16,9	normální	3	3
Dívky, 1. stupeň ZŠ	8	1,29	26	15,6	normální	3	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	8	1,25	24	15,5	normální	3	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,44	40	19,4	nadváha	3	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,39	28	14,5	normální	4	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,3	25,5	14,6	normální	4	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,4	34,5	17,5	normální	4	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,29	29	17,4	normální	4	3
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,4	31,5	16,1	normální	4	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,36	33,5	18,1	normální	4	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,4	28	14,4	normální	4	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	9	1,33	25,5	14,4	normální	4	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,36	35	18,3	normální	4	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,29	30	17,5	normální	4	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,34	29,5	16,4	normální	5	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,47	51	23,6	obezita	5	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,37	31	16,5	normální	5	2

Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,51	40	17,5	normální	5	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,46	37	17,4	normální	5	3
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,52	44	19,5	normální	5	2
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,46	36	17,3	normální	5	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,52	45	19,6	normální	5	0
Dívky, 1. stupeň ZŠ	10	1,5	39,5	17,5	normální	5	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	11	1,34	30	16,5	normální	5	1
Dívky, 1. stupeň ZŠ	11	1,38	44	23,1	nadváha	5	1

Tabulka 19: Výchozí hodnoty pro zpracování grafů BMI žáků, Dívky 1. Stupeň

Pohlaví, stupeň ZŠ	Věk (let)	Výška (m)	váha (kg)	BMI	VÝSLEDEK	třída	
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	6	1,19	21,5	15,2	normální	1	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	6	1,21	23	14,5	normální	1	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	6	1,1	28	23,1	Obezita	1	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	6	1,24	22	14,3	normální	1	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	6	1,23	22	14,5	normální	1	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	6	1,21	21	14,3	normální	1	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	6	1,23	25	14,8	normální	1	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	7	1,23	22	14	normální	1	3
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	7	1,24	21	14,2	normální	1	3
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	7	1,23	21	13,9	normální	1	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	7	1,21	21	14,3	normální	2	4
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	7	1,23	21	13,9	normální	2	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	8	1,19	21,5	15,2	normální	2	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	8	1,28	24	14,5	normální	3	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	8	1,25	23	15,3	normální	3	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	8	1,43	36	17,5	normální	3	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	8	1,27	23,5	14,7	normální	3	0
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	8	1,38	33,5	17,6	normální	3	0
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	8	1,44	36	17,5	normální	3	0
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	8	1,23	21	13,9	normální	3	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,49	41	18,5	normální	4	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,4	34	17,3	normální	4	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,47	41,5	19,2	Nadváha	4	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,43	30,5	14,9	normální	4	3
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,38	33,5	17,6	normální	4	3
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,43	48	23,6	Obezita	4	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,43	33,5	16,4	normální	4	0
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,42	31	15,4	normální	4	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,5	41	18,4	normální	4	2

Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,42	36	17,5	normální	4	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,4	33,5	17,5	normální	4	3
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	9	1,47	37	17,1	normální	4	0
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,45	30,5	14,5	normální	5	0
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,5	42,5	18,8	normální	5	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,48	38	17,3	normální	5	1
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,43	35	17,1	normální	5	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,47	37	17,1	normální	5	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,45	30	14,3	normální	5	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,5	42	18,5	normální	5	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,5	35	15,6	normální	5	2
Chlapci, 1. stupeň ZŠ	10	1,45	35	16,9	normální	5	2

Tabulka 20: Výchozí hodnoty pro zpracování grafů BMI žáků, Chlapci 1. Stupeň

Pohlaví, stupeň ZŠ	Věk (let)	Výška (m)	váha (kg)	BMI	VÝSLEDEK	třída	
Dívky 2. stupeň ZŠ	11	1,5	35	15,6	normální	6	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	11	1,5	51	22,7	Nadváha	6	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	11	1,4	36	18,4	normální	6	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	11	1,66	57	20,7	normální	6	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,45	35	16,9	normální	6	3
Dívky 2. stupeň ZŠ	11	1,51	35	15,5	normální	6	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	11	1,4	35	18,3	normální	6	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,46	36	16,9	normální	6	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,42	36	18,2	normální	6	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,45	34	16,8	normální	6	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,57	63	25,6	Obezita	6	0
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,63	57	21,5	normální	7	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,67	48	17,2	normální	7	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,66	57	20,7	normální	7	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,65	61	22,4	Nadváha	7	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,67	50	17,4	normální	7	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	12	1,59	50	19,8	normální	7	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,63	55	21,4	normální	7	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,6	51	19,8	normální	7	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,66	55	20,5	normální	7	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,67	47	17,1	normální	7	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,54	46	19,4	normální	8	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,61	64	24,7	Nadváha	8	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,57	46	18,5	normální	8	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,67	59	17,3	normální	8	2

Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,63	57	21,5	normální	8	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,59	50	19,8	normální	8	3
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,78	67	21,1	normální	8	3
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,53	39	16,7	normální	8	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,61	49	18,9	normální	8	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,67	48	17,2	normální	8	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	13	1,58	46	18,5	normální	8	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	14	1,68	87	30,8	Obezita	8	0
Dívky 2. stupeň ZŠ	14	1,66	71	25,8	Nadváha	9	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	14	1,78	67	21,1	normální	9	1
Dívky 2. stupeň ZŠ	14	1,73	57	19	normální	9	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	14	1,6	57	22,3	normální	9	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	14	1,62	48	18,3	normální	9	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	14	1,64	45	16,7	normální	9	2
Dívky 2. stupeň ZŠ	14	1,66	55	20	normální	9	2

Tabulka 21: Výchozí hodnoty pro zpracování grafů BMI žáků, Dívky 2. Stupeň

Pohlaví, stupeň ZŠ	Věk (let)	Výška (m)	váha (kg)	BMI	VÝSLEDEK	třída	
Chlapci 2. stupeň ZŠ	11	1,4	33	16,8	normální	6	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	11	1,51	60	26,3	Obezita	6	1
Chlapci 2. stupeň ZŠ	11	1,64	47	17,5	Normální	6	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	11	1,65	49,5	18,2	Normální	6	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	11	1,4	35	16,9	normální	6	3
Chlapci 2. stupeň ZŠ	11	1,64	49	17,7	Normální	6	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,65	51	18,4	Normální	6	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,57	42	17	normální	7	3
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,65	49,5	18,2	Normální	7	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,46	32	15	normální	7	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,59	58	22,7	nadváha	7	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,58	44,5	17,2	normální	7	1
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,6	47	18,4	normální	7	1
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,46	34	15,3	normální	7	1
Chlapci 2. stupeň ZŠ	12	1,59	57	22,6	nadváha	7	1
Chlapci 2. stupeň ZŠ	13	1,6	47	18,4	normální	8	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	13	1,64	57	21,2	Normální	8	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	13	1,6	64	25	Nadváha	8	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	14	1,78	67	21,1	normální	8	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	14	1,73	57	19	normální	8	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	14	1,64	45	16,7	normální	8	3
Chlapci 2. stupeň ZŠ	14	1,66	55	20	normální	8	3

Chlapci 2. stupeň ZŠ	14	1,68	55	19,5	Normální	9	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	14	1,66	64,5	23,4	nadváha	9	1
Chlapci 2. stupeň ZŠ	14	1,73	92	30,7	Obezita	9	0
Chlapci 2. stupeň ZŠ	15	1,84	61	18	Normální	9	0
Chlapci 2. stupeň ZŠ	15	1,78	61	19,4	Normální	9	2
Chlapci 2. stupeň ZŠ	15	1,7	55	19,3	Normální	9	2

Tabulka 22: Výchozí hodnoty pro zpracování grafů BMI žáků, Chlapci 2. Stupeň

Přehled kroužků:

Název	Vedoucí	Den, čas	Místo	Určeno pro
Angličtina 1	L. Hůlková	St 11.30 – 15.15	JAZ 3	1. – 2. tř., 3. – 5. tř.
Angličtina 2, konverzace	L. Hůlková	St 15.15 – 17.30	JAZ 3	6. - 9. tř.
Sportovní hry chlapci	J. Kužel	ST, 13.00 – 14.30	Hala	3. – 5. třída
Rozvíjej sám sebe	N. Plecháčová	PÁ, 13.00 – 15.00	4. B	1. – 5. třída
Florbal 1	M. Ječný	PO, 14.00 – 15.00	Hala	1. – 2. třída
Florbal 2	M. Ječný	PO, 15.00 – 16.30	Hala	3. – 5. třída
Florbal 3	M. Ječný	PO, 16.30 – 18.00	Hala	6. – 8. třída, chlapci
Florbal 4	M. Němečková	PÁ, 13.00 – 15.00	Hala	6. – 8. třída, dívky
Gymnastika	Z. Skálová	ČT 15.00 – 17.00	Hala	1. – 8. třída, dívky
Keramika I.	H. Šolcová	ST 13.30 – 15.00	keramika	4. – 9. třída
Keramika II.	H. Šolcová	ST 12.00 – 13.30	keramika	1. - 3. třída
Pohybové hry	K. Karnová	ÚT 12.15 – 13.15	Hala	1. – 2. třída
Minivolejbal	T. Charousková	ST 12.00 – 13.00	Hala	1. – 2. třída
Minivolejbal	T. Charousková	ST 13.00 – 14.00	Hala	3. – 5. třída
Feursteinova metoda	V. Nocarová	PO 13.00 – 13.45	2. A	2. třída
Přírodovědný kroužek	P. Bartková	PO 15:00 – 17:00		1. – 9. třída

Tabulka 23: Přehled kroužků

FAKTURA - DAŇOVÝ DOKLAD



Dodavatel:
VIA-NM s.r.o.

Nachodská 285
54932 Velké Poříčí
Česká republika

IČ: 25258907 DIČ: CZ25258907

Banka: ČSOB
Číslo účtu: 275396593/0300

Evid. číslo daňov.
Dealer M

Odběratel:

Základní škola
kola Dolní Bo
Školní 74
29404 Dolní B

Objednávka č. PO1708928

IČ: 71009

Konečný příjemce:
Základní škola J.G.Masaryka a Matejská 8
kola Dolní Bousov

Datum vystavení
Dat.usk.zd.plně
Datum splatnos
Forma úhrady
Konst. symbol

Firma VIA-NM s.r.o. je zapsána v obchodním rejstříku vedeném Krajským soudem v Hradci Králové

Číslo	Název	Jedn.	Kart.+ks	Kusů	Cena-úpl
0201	Kroupy jet. perlicky	500g	0+4	4	8,64
02024	Vejce L - min. trvanlivost do 15.8.2017	1ks	6	183	2,30
- Skladujte při normální teplotě od 8 do 15 stupňů					
02025	Mouka VĚROVANY ps. hrubá sp. 50	1kg	2	20	7,75
02027	Droždí 500g	500g	0+3	3	13,90
02033	Mouka VĚROVANY ps. hrubá z.k.	1kg	3	30	7,75
02043	Kroupy jčné 0,10 velké	1kg	0+2	2	16,00
02043	Mouka VĚROVANY ps. polohrubá výč.	1kg	2	20	7,75
03003	Mleko tv. polohrubé 1l	l	10	120	11,50
03003	Jogurt bílý Chobotky koala	K5kg	3	3	227,90
03180	Mleko tv. polohrubé HOX 10l 1,5%	l10l	5	5	149,90
03199	Smetana sáček 31% Tatra	l	2	12	75,90
05026	Posuda švestková hvoz	K1kg	1	8	56,50
07007	AVITA Kypř. prášek do pečiva	20g	0+10	10	1,48
09002	Kukuřice zrna BOND.SOUS VIDE	8/0g	1	8	35,37
09152	Hrášek jemný BOND. alla	8/00	1	8	25,58
40041	olej řepkový Qualino	l	2	30	25,90
42032	Zelí kysané bílé extra Texar AKCE	54l	6	8	45,90
42034	Helušky KASIA	5kg	4	4	154,29
42038	Čest.MONITOR, vajč. sáček AKCE	2,5k	2	8	141,90
42249	Rýže SCOTTI parboiled výběr	5kg	2+1	5	115,00
42260	Zelí kysané bílé plech Straub.	10,2	2	2	185,63
42267	Čočka ESSA velkozrná	5kg	2	2	198,14
42351	Hrách ESSA zelený loupaný oloupaný	5kg	2	2	91,98
42450	Čočka ESSA červená drozdozrná	5kg	1	1	232,41
75177	S. koncentrát PET ZON citrón 65%	0,7l	0+3	3	36,51
75201	S. koncentrát PET ZON bazový 4,65%	0,7l	0+2	2	36,51
75229	S. koncentrát KAN ZON citrón 43l 65%	3l	2	2	169,49
75235	S. koncentrát KAN ZON citrón 43l 65%	3l	2	2	169,49

Cena alkoholických nápojů obsahuje spotřební daň, moňé listy jsou ke stažení na www.cajt.cz/kocob
prohlašujeme, že dle smluvně uveřejněných údajů v Nařízení vlády č. 173/87 Sp. bylo vydáno výrobc
k ochlazení v stole firmy, případně je na požádání zastaveno.

Tel: 491402201 E-Mail: via@mybos.cz

Obrázek 15: Objednávka – faktura „koloniál“

Dodavatel:
Váša spol. s r.o.
Potoční 2
471 24 Mimoně II
IČ: 25096575
DIČ: CZ25096575
Email: expedice@vasa-jatka.cz
Expedice Tel: 487 882 986
Web: www.vasa-jatka.cz

Číslo účtu: 4017873359/0800
Variabilní
symbol: 201703205
Forma úhrady: **Prevedem**

Firma je zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném

Označení dodávky	Množství
Jalovica vřeteců špice	61,800 Kg
Jalovica vřeteců plou	38,150 Kg
Kačí prsa	31,500 Kg
Kačí celé chlazené	12,300 Kg
Kačí prsa ohřevaná	76,500 Kg
Šunka Zevmarka	8,000 Kg
Vepřová kýta bk KÚ	129,350 Kg
Vepřová pečeně b.c.	67,500 Kg

Celková hmotnost objednávky: 415,10 Kg

Rekapitulace DPH v Kč:

Sejm podpisem potvrzují, že zboží bylo převzato
produktů sochlezi

.....
Iméno přijemce

.....
Podpis příjemce

Všechná produkce je pod veterinární kontrolou!
Tato faktura slouží zároveň jako DODACÍ LIST.
Poznámka: V případě rozdílu cen proti platnému cen
dodání, skladovat do 4°C. Masné výrobky nebalené:
spotřebujte do 7 dnů, skladovat do 7°C. Krůtí a kuřecí
spotřebujte do 1 dne, skladujte do 3°C. Na veškeré v

Vepřové maso původ: Česká republika Razít

Navštivte naše w

31. května 2017

Obrázek 16: Faktura za maso

SPOTŘEBNÍ KOŠ

Strana č. 1

ZŠ Dolní Bousov Školní 74 Dolní Bousov

Typ výdaje		K-Deťi				Odobí od: 1.5.2017	období do: 31.5.2017
Výrovné skupiny Kategorie	3 - 6 (D)	7 - 10 (A)	11 - 14 (B)	15 - (C)	jidel celkem		
Pocet vydaných jidel za dané období	0	2735	1677	746	5158		

	normativ				celkem	skutečnost (kg)	splněno (%)
	3 - 6	7 - 10	11 - 14	15 -			
Maso	0,05	175,04	117,39	55,95	348,38	310,82	89,22
Ryby	0,05	27,35	15,77	7,46	51,58	54,50	106,43
Vešce	0,05	0,00	0,00	0,00	0,05	0,05	*****
Mléko tekuté	0,05	150,43	117,39	74,60	342,42	347,11	101,37
Mléčné výrobky	0,05	51,97	28,51	6,71	87,19	120,45	138,10
Tuky volné	0,05	32,92	25,16	12,66	70,65	64,74	91,63
Cukr volný	0,05	35,55	25,83	11,94	74,32	50,59	68,61
Zelenina	0,05	232,47	150,93	74,60	458,00	644,79	140,78
Ovoce	0,05	177,78	134,16	57,14	379,08	226,69	59,80
Brambory	0,05	352,90	268,32	126,82	748,04	648,25	86,65
Luštěniny	0,05	27,25	15,77	7,46	51,58	58,15	112,79
Rostlinné maso	0,05	0,00	0,00	0,05	0,05	0,05	*****

Vystavil :

Převzal :

Kontroloval :

Schválil :

ZŠ Dolní Bousov
 Školní 74 Dolní Bousov
 370 01 Dolní Bousov
 IČO: 452 602 24

Obrázek 17: Spotřební koš květen 2017

Jídelníček květen 2017

Úterý, 2. 5. 2017

Polévka: Vločková polévka Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Čočka na kyselo, vařené vajíčko, cibulka, zelenina Obsahuje alergeny: Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Zeleninový nákyp, brambory, zelenina Obsahuje alergeny: Vejce

Zákusek/Nápoj : Ovocný čaj, voda, šlehaný jogurt Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Středa, 3. 5. 2017

Polévka: Zeleninová s droždovým strouháním Obsahuje alergeny: Celer, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Holandský řízek, bramborová kaše, míchaná zelenina Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Menu 2 :Kuskusový salát, dresink, pečivo Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Bílá káva, ovocný čaj, voda Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Čtvrtek, 4. 5. 2017

Polévka: Kuřecí vývar se zeleninou a zavářkou Obsahuje alergeny: Celer, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Kuře na paprice, houskový knedlík Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Zeleninový salát s brokolicí, dresink, pečivo Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Mléko, ovocný čaj, voda Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Pátek, 5. 5. 2017

Polévka: Hovězí vývar se zeleninou a ovesnými vločkami Obsahuje alergeny: Celer, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Vařené hovězí maso, brambory, fazolky na kyselo Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj, voda se sirupem, voda

Úterý, 9. 5. 2017

Polévka: Z vaječné jíšky Obsahuje alergeny: Celer, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Krupicová kaše sypaná grankem Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Špagety s tuňákem Obsahuje alergeny: Ryby, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Caro, ovocný čaj, voda, ovoce Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Středa, 10. 5. 2017

Polévka: Jáhlová se zeleninou Obsahuje alergeny: Celer

Menu 1 :Vepřová pečeně s hlívou ústříčnou, špece Obsahuje alergeny: Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 : Mix salát, dresink, pečivo Popis: okurky, papriky, rajčata, vejce, sýr....

Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Mléko, ovocný čaj, voda

Čtvrtek, 11. 5. 2017

Polévka: Hrachová s opečenou houstičkou Obsahuje alergeny: Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Ryba Mahi-mahi na zelenině, brambory Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Ryby

Menu 2 :Kroupový salát, dresink, pečivo Popis: kroupy, žampióny, papriky, mrkev, tofu.... Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj, voda se sirupem, voda , ovoce

Pátek, 12. 5. 2017

Polévka: Z jarní zeleniny Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 : Moravský vrabec, bramborový knedlík, špenát Obsahuje alergeny: Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Chef salát, pečivo, dresink Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj, voda se sirupem, voda

Pondělí, 15. 5. 2017

Polévka: Hovězí vývar se zeleninou a celozrnným kuskusem Obsahuje alergeny: Celer, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Mexický guláš, rýže Basmati , sýr Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Těstovinový salát se sýrem, dresink Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj, voda se sirupem, voda

Úterý, 16. 5. 2017

Polévka: Zeleninová s droždiovým strouháním Obsahuje alergeny: Celer, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 : Čevabčiči, brambory, obloha Obsahuje alergeny: Hořčice, Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Ovocný salát s jogurtem Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj, voda, 100% džus, ovoce

Středa, 17. 5. 2017

Polévka: Rybí polévka zeleninová s opraženou houstkou Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Ryby, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Zeleninové bulgureto se sýrem, zeleninový salát Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Zeleninové lečo se šmakounem, brambory Obsahuje alergeny: Vejce

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj s citrónem, voda, mléko s vanilkou

Čtvrtek, 18. 5. 2017

Polévka: Selská polévka Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Krůtí guláš z barevných fazolí, chléb kmínový Obsahuje alergeny: Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Rýžový kari salát, dresink, banketka Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj, voda se sirupem, voda

Pátek, 19. 5. 2017

Polévka: Cuketová Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Kuřecí plátek, brambory, dušená mrkev Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Bílá káva, ovocný čaj, voda Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Pondělí, 22. 5. 2017

Polévka: Brokolicová Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Obalovaná ryba, bramborová kaše, zelenina Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Ryby, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Caro, ovocný čaj s citrónem, voda

Úterý, 23. 5. 2017

Polévka: Vývar se zeleninou a krupkami Obsahuje alergeny: Celer, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Masové koule v rajské omáčce, rýže Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Francouzský bramborový salát s krůtím masem, pečivo, dresink Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj, voda se sirupem, voda

Středa, 24. 5. 2017

Polévka: Zeleninová s vajíčkem Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Žemlovka s tvarohem a jablky Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Luštěninový míchaný salát se zeleninou, pečivo, dresink Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Mléko, ovocný čaj, voda

Čtvrtek, 25. 5. 2017

Polévka: Polévka z míchaných luštěnin Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Vepřová pečeně zapečená s nivou, brambory, okurkový salát Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Menu 2 :Těstovinový salát s kuřecím masem, dresink Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Caro, ovocný čaj, voda Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Pátek, 26. 5. 2017

Polévka: Krémová s mrkví a cizrnou Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Zapečené těstoviny s kuřecím masem a zeleninou, zelenina Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Chef salát, dresink, pečivo Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Mléko s vanilkou, ovocný čaj, voda, šlehaný tvaroh Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Pondělí, 29. 5. 2017

Polévka: Z vaječné jíšky Obsahuje alergeny: Celer, Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Segedínský guláš, houskový knedlík se špaldou Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Těstovinový salát s rajčaty, dresink Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Mléko, ovocný čaj, voda, ovoce Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Úterý, 30. 5. 2017

Polévka: Cuketová s houštičkou Obsahuje alergeny: Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Pečené kuřecí stehýnko, šoulet, cibulka, zeleninový salát Obsahuje alergeny: Obiloviny obsahující lepek

Menu 2 :Zeleninový salát s lososem, pečivo, dresink Popis: ledový salát, losos, rajčata, kukuřice, mrkev... Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Ryby, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Šlehaný jogurt, ovocný čaj s citrónem, voda Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj

Středa, 31. 5. 2017

Polévka: Krupicová s vejíčkem Obsahuje alergeny: Celer, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Menu 1 :Kapustové karbanátky, bramborová kaše, okurkový salát Obsahuje alergeny: Mléko a výrobky z něj, Vejce, Obiloviny obsahující lepek

Zákusek/Nápoj: Ovocný čaj, voda se sirupem, voda

Provozní řád ŠJ

1. Stravování se řídí vyhláškou č.107/2005Sb.o školním stravování a zákonem č.561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Provozní řád školní jídelny je soubor pravidel a opatření spojených s provozem místnosti školní jídelny určené ke stravování žáků a zaměstnanců školy.

2. Školní jídelna zajišťuje stravování jen ve dnech školního vyučování.

3. Obědy ve školní jídelně se vydávají od 11,25 do 13,30 hodin. Oběd do jídlonosičů se vydává od 10,45 do 11,00 hodin.

4. Strávníci přicházejí do školní jídelny ukázněně po třídách. V prostorách školní jídelny se strávníci chovají tak, aby nedošlo ke vzniku úrazu.V případě nevhodného nebo hrubého chování může být strávník na základě § 31 zákona č.561/2004 Sb. (školský zákon) ze stravování vyloučen, v opakovaných případech může být vyloučen trvale.

5. Do školní jídelny nemají přístup ti, kteří se zde nestavují (výjimku tvoří pedagogičtí pracovníci, doprovázející strávníky k výdejnímu místu).

6. Z důvodu zajištění bezpečnosti a ochrany žáků je ve školní jídelně pověřen dohledem pracovník, vykonávající pedagogický dozor. Dojde-li ke znečištění podlahy, např. vylitou polévkou, učiní nutná opatření, aby nedošlo k uklouznutí procházejících a nahlásí toto neprodleně pracovníci školní jídelny. Dozor ve školní jídelně zajišťují pedagogičtí pracovníci školy, případně jiní zaměstnanci školy. Rozvrh dozorů je vyvěšen v jídelně.

Příspěvky na stravování se platí z účtu na účet 265627730/0300. Z technických a bezpečnostních důvodů je možné pouze ve výjimečných případech stravné uhradit v hotovosti v kanceláři vedoucí ŠJ.

Zákonní zástupci žáků hradí příspěvek za školní stravování ve výši finančního normativu na potraviny ve znění vyhlášky č.107/2005Sb.o školním stravování takto: od školního roku 2007/2008 se rozdělují strávníci do tří skupin: I. stupeň 7 – 10 let II. stupeň 11—14 let III. stupeň 15—18 let Školní jídelna zařadí strávníka do vyššího stupně tehdy, pokud je mu v daném školním roce (od 1.9. do 31.8.) 11 nebo 15 let. Cena obědů je od 1. 1. 2014 stanovena takto: I. stupeň 24,- Kč II. stupeň 26,- Kč III. stupeň 28,- Kč

Stravování cizích strávníků probíhá ve školní jídelně pouze od 11:00 -11:25 hod. Cena oběda je 64,-Kč.

Přehled umístění žáků školy v okresních kolech soutěží a olympiádách

Okresní kolo v malé kopané chlapci 8. – 9. třída základní skupina 5. 10. 2015 Coca –cola Školský pohár chlapci 7. – 9. třída základní skupina 6. 10. 2015 Coca –cola Školský pohár dívky 7. – 9. třída postup do druhého kola 12. 10. 2015 Florbal Cup chlapci 6. – 7. třída základní skupina, 6. místo 13. 10. 2015 Florbal Cup dívky 6. – 7. třída základní skupina, 4. místo 19. 10. 2015 Florbal Cup chlapci 8. – 9. třída základní skupina, 13. 10. 2015 Florbal Cup dívky 8. – 9. třída postup do krajského kola 22. 10. 2015 Okresní kolo ve stolním tenisu 2. st. základní skupina 26. 10. 2015 Florbal Cup d + ch 4. – 5. třída základní skupina, 24. 11. 2015 Školní kolo Přírodovědný klokan d + ch 8. – 9. třída Alexandra Havrylyuk, Václav Pilař, Roman Dubský 25. 11. 2015 Školní kolo dějepisné olympiády d + ch 8. – 9. třída Adéla Zdobinská, Anna Vlasáková, Eliška Králová 17. 12. 2015 Krajské kolo ve florbale dívky 8. – 9. třída postup do republikového finále 18. 12. 2015 Vánoční florbalový turnaj 1. st. 18. 12. 2015 Vánoční florbalový turnaj 2. st. 18. 1. 2016 Okresní kolo v dějepisné olympiádě vybraní žáci 2. st. Eliška Žáčková 12. místo Adéla Zdobinská 15. místo Anna Vlasáková 19. místo 1. 2. 2016 Školní kolo Olympiády v českém jazyce žáci 2. st. Michaela Palounková 1. místo Anna Bartková 2. místo Eliška Králová a Kristýna Veselá 3. místo 3. 2. 2016 Okresní kolo Olympiády v německém jazyce žáci 2. st. Markéta Krausová, Anna Bartková 3. 2. 2016 Školní kolo biologické olympiády Kategorie C žáci 2. st. Anna Bartková 1. místo Michaela Špytková 2. místo Anna Vlasáková 3. místo 3. 2. 2016 Školní kolo Biologické olympiády Kategorie D žáci 2. st. Kateřina Špytková 1. místo Petr Jakubec 2. místo Nicole Kačurová 3. místo 8. 2. 2016 Okresní kolo Olympiády v českém jazyce žáci 2. st. 25. 2. 2016 Školní kolo Mezinárodní matematická soutěž Pangea 4. – 9. třída 17. – 18. 3. 2016 Republikové finále ve florbale dívky 8. – 9. třída Celkově 4. místo 7. 4. 2016 Coca –cola Školský pohár dívky 7. – 9. třída postup do třetího kola 12. 4. 2016 Okresní kolo ve vybíjené 4. – 5. třída Základní skupina 13. 4. 2016 Okresní kolo Biologické olympiády – kategorie C vybraní žáci 1. místo Anna Bartková, postup do krajského kola 21. 4. 2016 Okresní kolo Biologické olympiády – kategorie C vybraní žáci 8. místo Petr Jakubec 29. 4. 2016 Přátelské utkání Dolní Bousov - Sobotka 1. – 2. třída 16. 5. 2016 Coca –cola Školský pohár dívky 7. – 9. třída postup do republikového finále 2. 6. 2016 Coca –cola Školský pohár dívky 7. – 9. třída 4. místo v celorepublikovém finále 26. 06. 2014

Doporučená pestrost stravy

		Doporučení - frekvence v měsíci
Polévky	zeleninová	preferovat
	luštěninová	3x
	drožděová	1x
	vývary	umírněně
Hlavní jídla	drůbež	3x
	ryby	2x
	vepřové	4x
	hovězí a jiné	5x
	bezmasé zeleninové vč. luštěnin	4x
	uzeniny	max. 1
	sladký pokrm	2x
Přílohy	brambory	5x
	bramborová kaše	2x
	těstoviny	3x
	rýže	4x
	houskové knedlíky	2x
	bramborové knedlíky	1x
	luštěniny	min 1x
Technologické úpravy	smažení a grilování	2x

Usnesení ze zasedání zastupitelstva města Dolní Bousov č. ZM 4/2016 konaného dne 14. 12. 2016

1. ZM chvaluje rozpočtové opatření č. 11/2016, celkové navýšení na straně příjmů o 9 063 000 Kč, celkové navýšení výdajů o 1 160 000 Kč.
2. ZM vymezuje radě města provádění rozpočtových opatření, jimiž dochází ke změnám rozpočtu dle § 16 zák.č.250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, provádění rozpočtových změn do výše 500 000 Kč u jednotlivých paragrafů rozpočtu.
3. ZM schvaluje rozpočet města na rok 2017 jako schodkový, celkové příjmy 41 280 000 Kč, celkové výdaje 44 700 000 Kč.
4. ZM schvaluje nabytí části pozemku p.č.2/6 k.ú. Vlčí Pole. Výměra bude stanovena oddělovacím GP. Cena 100 Kč/m².
5. ZM schvaluje prodej části pozemku 37/6 k.ú. Včí Pole. Výměra bude stanovena oddělovacím GP. Cena 200 Kč/m². Kupující uhradí náklady na pořízení GP a sepsání kupní smlouvy.
6. ZM schvaluje prodej pozemků p.č. 26/2 a 27 v k.ú. Horní Bousov. Cena 200 Kč/m², kupující uhradí náklady spojené s prodejem, sepsání KS a návrh na vklad do KN.
7. ZM schvaluje nabytí pozemků dotčených komunikací v místní části Horní Bousov, p.p.č.62/17 a 788 k.ú. Horní Bousov za cenu 200 Kč/m², p.p.č.770/10 a 790 k.ú. Horní Bousov za cenu 100 Kč/m².
8. ZM Dolní Bousov souhlasí s uzavřením „Dohody o úpravě práv a povinností mezi vlastníky provozně souvisejících vodovodů“ s obcí Rohatsko.
9. ZM schvaluje spoluúcast města Dolní Bousov na financování Obecně prospěšné společnosti pro Český ráj MAS Český ráj a Střední Pojizeří pro rok 2017 ve výši 4 Kč na 1 obyvatele města.
10. ZM schvaluje podání žádosti o poskytnutí dotace dotace z Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy z Programu 133510 – podpora materiálně technické základny sportu - programové financování, na realizaci víceúčelového sportovního areálu Dolní Bousov.
11. ZM schvaluje doplněk č. 2 Statutu sociálního fondu, kterým se mění odstavec 1. článku II Tvorba fondu takto: „, Jednotným přidělem z rozpočtu města ve výši 250 000 Kč pro běžný rok“. Tento doplněk č. 2 Sociálního fondu je platný od 1. 1. 2017.
12. ZM navrhuje do funkce přisedícího Okresního soudu v Mladé Boleslavi pana Lubomíra Homolku, bytem Zahradní 540, 294 04 Dolní Bousov.

Městský úřad Dolní Bousov

Informace o zasedání zastupitelstva města ve smyslu § 93 zákona č.128/2000 Sb. v platném znění

PROGRAM:

1. Zahájení, schválení programu zasedání
2. Ověření zápisu, jmenování ověřovatelů
3. Projednání rozpočtu města na rok 2018
4. Projednání rozpočtového opatření
5. Projednání podání
6. Diskuse
7. Usnesení
8. Závěr

Zasedání zastupitelstva města se koná dne 18. prosince 2017

od 17 hodin v zasedací místnosti Městského úřadu

Miroslav Boček

starosta města v. r.

Vyvěšeno: 8. 12. 2017 současně zveřejněno na elektronické úřední desce města www.dolni-bousov.cz