

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy



Bakalářská práce

Bára Čermáková

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání – Český jazyk a literatura se
zaměřením na vzdělávání

Hodnocení kvality stravování ve školních jídelnách na
základních školách v okrese Jihlavy

Olomouc 2020

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 17.05.2020

Bára Čermáková

Poděkování

První děkuji patří vedoucí mé práce PhDr. Tereze Sofkové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování cenných rad, podnětů, připomínek a materiálových podkladů k práci. Za druhé bych ráda poděkovala mé rodině, která mi byla velkou oporou během psaní bakalářské práce.

Bára Čermáková

Obsah

1	Úvod	5
2	Cíle a úkoly práce	6
3	Teoretické poznatky	7
3.1	Charakteristika vývoje člověka ve školním věku.....	7
3.1.1	Mladší školní věk.....	7
3.1.2	Starší školní věk.....	8
3.2	Výživa	9
3.2.1	Základní živiny	9
3.2.2	Potravinová pyramida	16
3.2.3	Poruchy ve výživě.....	21
3.3	Stravování dětí ve školním věku	23
3.3.1	Školní stravování	25
3.3.2	Nutriční doporučení	26
4	Metodika práce	32
4.1	Vlastní posouzení jídelníčku A	33
4.2	Vlastní posouzení jídelníčku B	38
4.3	Vlastní posouzení jídelníčku C	42
4.4	Vlastní posouzení jídelníčku D	46
4.5	Vlastní hodnocení jídelníčku E	50
4.6	Celkové vyhodnocení.....	54
5	Závěr.....	55
6	Souhrn.....	56
7	Summary.....	57
8	Referenční seznam.....	58
9	Seznam obrázků a tabulek	60

1 Úvod

Ústředním tématem této bakalářské práce je kvalita stravování dětí školního věku ve školních jídelnách. Dostatečný přísun stravy a tekutin je důležitý pro správné fungování organismu dítěte. Dítě školního věku tráví větší část dne ve školském zařízení, kde je mu poskytována strava školní jídelnou. Dítě školního věku musí mít dostatečný přísun potravy a tekutin, aby mohlo nejen aktivně fungovat během výuky, ale také aby mohlo správně růst a vyvíjet se.

Strava, kterou nabízí školní jídelna svým strávníkům, by měla vycházet z doporučení různých státních orgánů a dodržovat tato doporučení. Vedle toho by se měla sama snažit o to, aby strava, kterou nabízí, nebyla monotónní, stereotypní, ale naopak aby byla pestrá, chutná, barevná, využívala sezónních a tradičních pokrmů.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části – část teoretickou a část praktickou. Teoretická část obsahuje charakteristiku dítěte školního věku – mladšího i staršího, popis nutrientů, potravinovou pyramidu, poruchy výživy a poznatky o školním stravování. Praktická část obsahuje zhodnocení 5 jídelniček základních škol dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví.

2 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je posouzení jídelníčků základních škol v okrese Jihlavy dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví. Závěrem bude, zda školní jídelny plní doporučenou četnost obědů.

Dílčí cíle:

- Posouzení 20 stravovacích dnů dle Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví
- Celkové vyhodnocení dodržování pestrosti a různorodosti obědů podávaných na 5 základních školách v okrese Jihlavy

3 Teoretické poznatky

3.1 Charakteristika vývoje člověka ve školním věku

Období školního věku se dělí na mladší školní věk, který začíná od 6 let člověka a prochází harmonickým vývojem až do 12 let. Poté se vývoj o něco zrychlí, protože se psychické i biologické změny projeví trochu rychleji než doposud, a to platí od 13 let do 15 let v období, kterému se říká starší školní věk. Některé publikace, například podle Matějčka (1986) uvádí, že je ještě střední školní věk a to od 9 do 12 let. Můžeme vidět sami, že je to velice individuální a na prvním stupni základní školy je každé dítě vývojově o trošku jiné. (Šimíčková-Čížková, 2008)

Správný růst a stav jedince nám představuje hodnocení antropometrických dat, které provádí pediatr dítěte. Řadí se sem různé růstové diagnózy, antropometrické metody a jiné vybrané aspekty hodnocení, tudíž nejde jen o správnou výšku a hmotnost jedince. Následná růstová nebo vývojová problematika je v mnoha případech spojena s problematikou výživy, což prochází napříč všemi lékařskými obory. „Porovnávání dat vyšetřovaného jedince s referenčními hodnotami recentních populací a jejich průběžné sledování (optimálně s využitím počítače) je metodickým východiskem růstové diagnózy a jejího kvalitního stravování.“ (Nevoral, 2003, str. 5) Znamená to že, když se zjistí nějaký růstový problém, začne se okamžitě manipulovat s výživou, aby byla pro jedince vhodně nastavena a neobjevovaly se nějaké vady. (Nevoral, 2003)

3.1.1 Mladší školní věk

Vývoj je u každého jedince individuální, proto biologický věk nekoresponduje s věkem kalendářním, a růstové i hmotnostní křivky se ve většině případech liší. Dítě průměrně vyroste ze 117 (6 let) na 145 cm (12 let) a váhově se z 22 kg dostane na 37 kg, přitom dívky bývají o 1 cm vyšší a ani ne o 0,5 kg těžší než chlapci. Celkově by měl být průměrný přírůstek na hmotnosti 2,5 až 3 kg za rok u každého dítěte. Při vstupu do školy je růst těla zrychlený a postupně se časem zpomaluje, nejčastěji okolo 8. roku a s tím stejně i přibývání na váze. (Šimíčková-Čížková, 2008)

V tomto období se více posiluje odolnost organismu a zdokonaluje se vegetativní regulace, pro správnou funkci imunity bez častějšího onemocnění. Zvyšuje se objem srdce a mozek stále nabývá hmotnost, roste až do 21 let, s tím se i zrychluje vedení vzruchu nervem. Výměna chrupu se pomalu dostává do konečné podoby, s tím se mění postavení čelistí a tvar spodní části obličeje, celkově se obličej pomalu přizpůsobuje dospělé podobě. Zdokonaluje

se činnost svalů a kloubů, postava se zmohtňuje, a tudíž vykonávané pohyby jsou obratnější, přesnější, úspornější, koordinovanější. Děti vylepšují dovednosti v jízdě na kole, běhu, skákání, házení s míči a celkově nejen ve sportovních aktivitách. Uvědomují si všechny pokroky, protože vidíme, jakou z provedeného výkonu mají radost. Dotváří se jim koordinace mezi zrakem a pohyby a jemnými pohyby prstů, tudíž pohyby menších svalů jsou ještě zcela nepřesné. Celkově se postupně zlepšuje hrubá i jemná motorika a zpřesňuje se vizuomotorická koordinace. Díky nástupu do školy dělá dítě velké rozumové pokroky, a taky se jim uceluje určitá osobnost a identita. (Říčan, 2004)

3.1.2 Starší školní věk

Od 11. roku začíná 2. období školního věku, a to straší školní věk, někdy se setkáme s názvem puberta nebo adolescence, je to takový začátek přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Ukazují se i výraznější změny mezi chlapcem a dívkou, nejen mezi stejným pohlavím, ale u dívek tyto změny nastupují o něco dříve než u chlapců.

Základním znakem pro vývoj v tomto období je vývin druhotných sexuálních znaků. Charakteristické biologické změny u chlapců jsou velikost, funkce a plodnost varlat, začne se tvořit tělesné a pubické ochlupení a projeví se razantní změna hlasu. Zrychlí se růst do výšky a změní se tvar těla, zvětší se chodidla a dlaně, postupně se natáhnou končetiny a nakonec trup. Zvětší se objem kosterních svalů a ztěžknou kosti. U dívek je z jednou hlavní charakteristickou biologickou změnou vývin prsou, začnou se od jedenáctého roku zpevňovat bradavky a obvykle ve dvanácti letech jsou patrná navenek. Po prvních příznacích růstu prsou přichází první menstruační krvácení, které se konkretizuje okolo 12. a 13 roku. Menstruace je delší dobu nepravidelná a dívky nemusí ovulovat, ale časem by se to mělo spravit. Vlivem rostoucí hladiny estrogenu se celkově mění genitální ústrojí, zvětšují se vajíčky a děloha. Stejně jako u chlapců dívkám narůstá tělesné a pubické ochlupení a změní se tvar postavy z malé školačky do dospělé ženy. Rozšiřuje se dolní část pánve a větší ukládání tukové tkáně se projevuje v oblasti hýždí, prsou, břicha, boků a steh. (Říčan, 2004)

Celkově u dětí dochází k vyvažování tělesných proporcí, mohutní svalstvo a rostou vnitřní orgány. Ještě se víc zlepší pohybová koordinace, takže zmizí klátivost a neobratnost. Zdokonalí se a stabilizuje se fyzická výkonnost. Je to období, kdy se dítě přeměňuje na dospělého jedince. Všechny změny jsou u každého jedince velice individuální. (Šimíčková-Čížková, 2008)

3.2 Výživa

Výživa nám zajišťuje přívod organických a anorganických látek vhodné pro obnovu těla, růst a přívod energie z potravin. Potraviny máme živočišné (mléko, maso, vejce a další) a rostlinné (obilí, ovoce, zelenina a další). Potraviny jsou zdrojem různých živin, které jsou chemicky definované jako sloučeniny, využívané do energie, substrátů a pro speciální úkoly (esenciální). Mezi živiny řadíme bílkoviny, cukry, tuky, vitaminy, minerální látky a stopové prvky. Když se děti odmala stravují správně zdravou výživou, má to dopad na jejich stravování v dospělosti, a tím pádem se předejde výskytu obezity, vysokému krevnímu tlaku, srdeční ischemické chorobě nebo tumorům, protože zcela podstatně ovlivňuje správné složení zdravé výživy stav populace. Dítě je nejvíce ovlivnitelné, takže je na každém, jakou cestu výživy si vybere. Opět je nepochopitelné podstatné přistupovat k průměrným doporučením ke skupině lidí, ne ke konkrétnímu individu. (Frühauf, 2000)

3.2.1 Základní živiny

Jsou pro náš organismus nenahraditelné, a proto je musíme pravidelně doplňovat potravou. Bez těchto látek nemůže naše tělo řádně pracovat nebo dokonce existovat, podílejí se na stavbě a funkci našeho organismu. Mezi základní nutrienty řadíme sacharidy, bílkoviny, tuky, minerální látky, vitaminy a stopové prvky. (Mužik, 2007)

Sacharidy

Nejvíce slouží organismu jako zdroj energie, kryjí polovinu nebo až valnou většinu energetické potřeby člověka (50-80 %). Průměrně by z denního příjmu sacharidy měly tvořit kolem 55 % a 50 % tvoří z celkové kalorické spotřeby. Hlavním výživovými zdroji sacharidů ve výživě je například ovoce, řepný cukr, sirupy, mléko a podobně. Obsahují řadu rozmanitých látek, jejichž společným základem jsou cukerné jednotky. Dělí se do několika skupin podle různých znaků a jedním je dělení podle počtu cukerných jednotek. Monosacharidy neboli jednoduché cukry se nachází např. v hroznovém cukru, kterému se říká glukóza (glykemie = koncentrace glukózy v krvi, nezbytná pro energii a přežití červených krvinek) a v ovocném cukru neboli fruktóza. Další skupinou jsou oligosacharidy obsahující 2-10 cukerných jednotek vyskytující se v řepném cukru (sacharóza), mléčném cukru (laktóza), sladový cukr (maltóza) a dalších. Řadí se sem disacharidy obsahující jen dvě cukerné jednotky a nestravitelné oligosacharidy vyskytující se zejména v luštěninách a dalších, kteří představují probiotika, což jsou nosiči živné půdy pro probiotika. Poslední skupinou jsou polysacharidy obsahující více jak deset cukerných jednotek. Čím delší jsou

cukerné řetězce sacharidů delší, tím víc se jim ztrácí sladká chuť. Mezi stravitelné polysacharidy patří rostlinný škrob (nacházející se v obilovinách, bramborách, rýži atd.) a živočišný škrob neboli glykogen, který je ve stravě zanedbatelný. Polysacharidy a další chemické látky se podílejí na tvorbě vlákniny. Jedna z funkcí vlákniny je snižovat resorpci cholesterolu ze střeva. Zvětšuje objem stolice, což je prevencí zácpy. Je zdrojem probakterie žijící v tlustém střevě, které zabraňují hnilobným procesům tzn. působí jako prebiotikum. K vláknině je nutný dostatečný přívod tekutin, protože váže víc vody. Doporučená dávka pro žáky na den je 40-50 g vlákniny. (Stožický, Sýkora 2015; Mužík a kol, 2007; Provazník a kol., 2004; Machová a Kubátová, 2006)

Tuky

Jsou složeny z mastných kyselin a glycerolu. Z nutričního hlediska jsou pro děti nejvhodnější mastné kyseliny a jejich sloučeniny, pro jednodušší představivost to jsou řetězce uhlíků, které mohou být spojené jednoduchou nebo dvojitou vazbou. U školáka by měl být denní příjem tuků obsažen na 90 g, a to třetina z toho by měla tvořit nasycené mastné kyseliny, jinak je to na 30 % celkově přijaté energie (bohužel tradiční jídelníček Čecha tuto hranici o dost překračuje). V našem organismu se tuk nachází okolo orgánů nebo v podkoží, jelikož plní ochrannou funkci. Tuky neboli lipidy člověk převážně využívá jako zdroj energie z metabolického hlediska. Další významnou funkcí lipidů je rozpouštění řady důležitých látek, hlavně vitaminů A, D, E, K. Tvoří základ pro tvorbu mnoha důležitých látek jako jsou pohlavní hormony, žlučové kyseliny a další. V neposlední řadě se v nich rozpouští také různé aromatické a chuťově atraktivní látky, tudíž zesilují potravě příjemnou a jemnou chuť. Dělíme je z několika hledisek, první je dělení podle původu – na živočišné tuky obsažené v másle nebo sádle a na rostlinné oleje obvykle vyráběné ze semen rostlin obsahující větší množství oleje, např. slunečnicový, řepkový, sezamový, arašídový apod. A jako druhé dělení používáme podle vazeb, kterými jsou spojeny právě ty uhlíky v mastných kyselinách. Nasycené mastné kyseliny obsahují jednoduché vazby a nalezneme je zejména v kokosovém, palmovém nebo kakaovém oleji, ale zejména v živočišných tucích. V těle nehrozí jejich nedostatek, protože si je samo dokáže vyrábět přeměnou sacharidů. Nenasycené mastné kyseliny obsahují dvě nebo více dvojných vazeb, nalezneme je v rybím tuku, mořských plodech a rostlinných tucích. Jednu dvojnou vazbu obsahují mononenasyčené např. v olivovém oleji a více než dvojnou vazbu mají polynenasycené mastné kyseliny, ze kterých vzniká řada důležitých látek pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění nebo poruch vidění a pro vývoj centrální nervové soustavy. Bohužel tělo si

některé nedokáže vyrobit samo, proto je důležitý jejich příjem v potravinách jako jsou ryby, ořechy, lněný olej nebo semínka. Můžeme je znát jako různé kyseliny nesoucí názvy Omega-6 nebo Omega-3 příznivé pro náš organismus. Dál do tuků řadíme tzv. trans mastné kyseliny, které nejsou lidskému tělu, zvláště dětskému prospěšné, ve větším množství mohou způsobit onemocnění cév nebo srdce. Převážně vzniknou při tepelném zpracování např. u smažení kdy dochází ke ztužování tuků. Proto se dbá při průmyslovém zpracování na správném postupu, aby se vyskytovaly v co nejmenším množství. Celkově nejvíce skrytých tuků obsahují uzeniny, sýry a mléčné výrobky, proto musíme počítat i s ukrytým tukem v potravinách, které se zpracovávají jako je právě to smažení nebo namazání si je na pečivo. Jinak se nachází v čokoládě, sladkostech, různých omáčkách apod. takže dětem podávat v menším množství a nenechávat je si tak lákavé chutě navykat. (Stožický, Sýkora 2015; Mužík a kol, 2007; Provazník a kol., 2004; Machová a Kubátová, 2006)

Bílkoviny

I přes jejich nesmírnou důležitost z celkového denního příjmu energie tvoří jen 15 %. Nejvíce se aminokyselinovým složením blíží potřebám dítěte v mléku, vaječném bílku a masu jejich vysokou biologickou hodnotou. Bílkoviny jsou závislé výhradně na jejich příjmu potravinou, mezitím tuky se v těle mohou tvořit ze sacharidů a sacharidy z bílkovin. Jsou obsaženy v lidském těle všude, protože jsou součástí všech buněk lidského těla, ty se neustále obnovují a rostou. Nesou nezbytné funkce pro naše tělo, jelikož vystupují jako hormony, enzymy, transportéry řady látek, obrana organismu v podobě protilátek a jsou jediným zdrojem dusíku a síry, které nejsou obsaženy v ostatních živinách. Mimo jiné obsahují uhlík, vodík, kyslík, fosfor a kovové prvky. Lidské tělo nevyužívá bílkoviny v takové formě, jaké je sní z potravy, ale procesem trávení se rozštěpí na jednotlivé složky = aminokyseliny, z nichž si vytvoří zpět vlastní bílkoviny, které využívá k určeným účelům. Některé aminokyseliny si organismus umí vytvořit sám, ale ty, které si nedokáže vyrobit musí být dodány potravou, jak bylo zmíněno = esenciální aminokyseliny. Jsou to plnohodnotné bílkoviny, jelikož mají vysokou výživovou hodnotu. Nalezneme je ve vejcích, masu, mléce a jeho výrobcích. Naopak bílkoviny rostlinného původu jsou označujeme jako neplnohodnotné. Doporučení říká, že je vhodné je kombinovat 1:1, aby strava nebyla jednostranná. Pro různé alternativní stravování např. vegetariánství nebo veganství náleží doplnění esenciálních aminokyselin ve formě tabletek nebo jiných možností. V případě krajní nouze na bílkoviny organismus sáhne jako zdroj energie. při jejich nedostatku stravou postupně dochází k spotřebování vlastních tělesných bílkovin, následně dochází k úbytku

svalové hmoty, špatnému hojení ran a oděrek, k poruchám imunity. Naopak při jejich nadbytku dochází k přetížení ledvin a jater. (Stožický, Sýkora 2015; Mužík a kol, 2007; Provazník a kol., 2004; Machová a Kubátová, 2006)

Minerální látky

V těle jsou minerální látky zastoupeny v malém množství, ale pro správnou funkci organismu jsou zcela nezbytné. Získáváme je z potravy, protože si je tělo nedokáže vyrobit samo. Proto bychom měli konzumovat pestrou a čerstvou stravu a zároveň je důležité dbát, abychom jich v těle neměli přebytek nebo nedostatek, následně dochází k onemocněním nebo extrémním reakcím. Minerální látky jsou neorganické látky, jelikož pocházejí z půdy nebo vody a následně se dostanou do rostlinných nebo živočišných těl. **Vápník** je zastoupen v lidském těle nejvíce. Vápník je důležitý pro naše zuby a kosti je jejich součástí, a proto je nezbytné ho doplňovat zejména, když vznikají, rostou a sílí v období školního věku člověka. Taky umožňuje správnou funkci převodního systému srdce, je využíván i při nervosvalovém přenosu vzruchu a roli hraje v procesu srážení krve. Vápník v lidské výživě nalezneme u nejdůležitějšího zdroje, a to je tvrdá pitná voda, následně jsou to zejména mléčné výrobky, ze zeleniny brokolice, květák, zelí, kapusta nebo sója a také se nachází v ořechách. (Zelenina není nejvhodnějším zdrojem, protože záleží na výskytu šťavelanů, kteří jeho využitelnost v těle snižují. Taktéž je důležitý vitamin D, který ovlivňuje jeho vstřebatelnost.) Při jeho nedostatku je rizikovým faktorem osteoporóza, ale spíše u starších jedinců. Doporučená denní dávka pro děti a mládež je 700-1400 mg. **Sodík** má jako hlavní funkci udržovat stálý osmotický tlak v těle, vodní rovnováhu a homeostázu krve. Jeho zdrojem je především kuchyňská sůl, vyskytující v poživatinách např. uzeniny nebo solené ryby. Dalším je glutaman sodný, který se je používán jako chuťová látka. Nadbytek sodíku se projevuje u hypertenze (zvýšený krevní tlak) a dochází k vyšší zátěži ledvin. **Draslík** je důležitý pro správnou činnost svalů, zejména srdečního. Pomáhá dobře pracovat nervovému systému. Jako sodík pomáhá udržovat rovnováhu mezi vodou obsaženou v krvi a ve tkáních = osmotický tlak. Nalezneme v běžné výživě jednoduše, prakticky ve všech rostlinách, ořechách nebo ovoci. **Fosfor** je také důležitý při tvorbě zubů a kostí a pro chod buněk jako součást buněčných membrán. Zdrojem jsou mléko, jeho výrobky a maso. **Hořčík** je obsažen v těle v anorganické formě v kostech, zbytek v měkkých tkáních a svalech, kterým pomáhá správně fungovat. Jeho hlavní funkcí je stavba kostí, snižování nervové dráždivosti a udržování správného srdečního rytmu. Vyskytuje se v zelených částech rostlin, mléce a jeho výrobcích, obilninách a luštěninách. Při jeho nedostatku dochází k projevům zvýšení

nervosvalové dráždivosti, následují křeče, arytmie a únava. **Síra** je zastoupena v aminokyselinách, vyskytuje se především ve chrupavce. Dále pomáhá detoxikovat cizorodé látky. Najdeme ji ve vejcích a mléčných výrobcích jako jsou sýry. **Železo** patří do stopových prvků, ale v těle se vyskytuje nejhojněji z nich, proto je někdy považován též za minerál. Stopové prvky jsou takové chemické prvky, které tělo potřebuje v malém množství. Železo pomáhá červeným krvinkám přenášet kyslík, což je pro fungování našeho těla velice důležité. Jeho hlavním zdrojem je maso, významná jsou játra a dále ho najdeme ve žlutcích, ovoci a zelenině, zejména špenátu. Pokud máme v těle nedostatek železa, objeví se anémie a bývá snížena obranyschopnost. Druhým nejzastoupenějším stopovým prvkem v těle je **zinek**, který se nejvíce vyskytuje v pojivových tkáních, v sítnici, rohovce, pankreatu a prostatě. Podílí se na štěpení bílkovin, energetickém metabolismu, proto je součástí více než 100 enzymů. Je důležitý pro normální růst, hojení ran, silnou imunitu a pohlavní zrání. Nalezneme ho v mase, celozrnných cereáliích, mořských korýších, vejcích a mléce. Když ho budeme mít nedostatek, může být zpomalen proces hojení ran, dále nastává poškození nehtů, kůže a vypadávání vlasů, rovněž může nastat retardace růstu a vývoje nebo špatné fungování pohlavních orgánů. Jako poslední bych zmínila **jód**, jelikož stopových prvků v těle máme více, vyjmenovala jsem ty nejdůležitější. Jód má za základní úlohu účastnit se na tvorbě hormonů pro štítnou žlázu, které ovlivňují a regulují intenzitu bazálního metabolismu. Jeho nedostatky nebo nadbytky se pak projeví na její funkci. Zdroji pro jód je převážně mořská voda, tudíž mořské ryby a další mořští živočichové. (Stožický, Sýkora 2015; Mužík a kol, 2007; Provazník a kol., 2004; Machová a Kubátová, 2006)

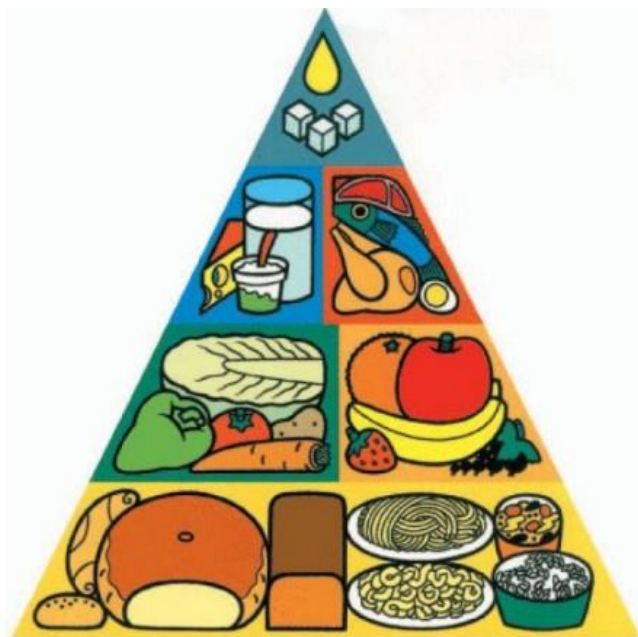
Vitaminy

Člověk musí vitaminy přijímat z potravy, neumí si je totiž vytvořit sám. Značí se písmeny a čísly, ale mnoho z nich má svůj vlastní název, zatímco minerální látky a stopové prvky se označují podle periodické tabulky prvků. V organismu tvoří důležité oxidačně redukční koenzymy, kterými mohou plnit i určitou ochrannou funkci. Nedostatky vitaminů se projevují, jako u minerálních látek, různými poruchami, záleží na typu vitamínu a různých okolnostech. Hypovitaminózy se označují jako lehčí projevy nedostatku s nespecifickými příznaky, následně avitaminózy jsou těžké formy jejich nedostatku s charakteristickými příznaky. Různými okolnostmi mimo nedostatek vitaminů se rozumí např. složitá využitelnost některých typů vitaminů, špatné vstřebávání vitaminů v zažívacím systému, výskyt antivitaminů v potravinách nebo zvýšená potřeba vitaminů jako důsledek různých tělesných změn. Antivitaminy jsou látky, které ruší význam vitaminů a vyvolávají tak jejich

nedostatek (enzymy rozkládající vitaminy, látky tvořící nevyužitelné komplexy s vitaminy apod.) Jejich nadbytek tělo vyřeší jednoduše, takže je vyloučí močí, ale dokáže si je i uchovávat do zásoby. Vitaminy jsou organické látky, které jsou rostlinného nebo živočišného původu. Dělí se do dvou skupin podle jejich rozpustnosti: vitaminy rozpustné pouze v tucích – D, E, K, A a vitaminy rozpustné ve vodě – C, B-komplex. **Vitamin D (kalciferol)** si tělo dokáže vyrobit samo, když se na 15-20 min. tělo vystaví sluníčku, z cholesterolu se mu začne tvořit právě tento vitamin. Pomáhá se vápníku a fosforu lépe vstřebávat, tudíž ovlivňuje pevnost a sílu kostí a zubů. Při jeho nedostatku může být u dětí ovlivněn jejich růst, následně se u nich může objevit rachitida (zakřivení kostí). Jako zdrojem jsou játra, žloutek, mléko, máslo, rybí tuk a zmiňované ozáření slunečním UV zářením. **Vitamin E (tokoferol)** slouží jako antioxidant, který dokáže ochránit buňku před zničením, a tudíž se podílí na podpoře imunitního systému. Nalezneme ho v rostlinných olejích, klíčkách, zelené listové zelenině a celozrnných výrobcích. **Vitamin K** se podílí na srážení krve a najdeme ho v játrech, žloutcích, luštěninách, sýrech nebo zelených rostlinách. Při jeho nedostatku se prodlužuje doba srážení krve, následně větší riziko horšího krvácení. **Vitamin A (retinol)** podporuje dobré vidění, posiluje imunitu a je důležitý pro správnou funkci sliznice a kůže. Mí i protiinfekční účinky a podporuje růst. Jako takový retinol se vyskytuje v rybím tuku, játrech, mléku a žloutku, ale jako provitamin karoten (vytvoří se z něj účinná látka vitamínu A pro organizmus) najdeme zejména v mrkvi, meruňkách, jahodách, rajčatech, hrášku, špenátu nebo petrželové nati. Při jeho nedostatku se může projevit šeroslepost, rohovatění sliznic, změna kůže nebo zpomalený růst. U hypervitaminózy se projeví změna kůže, nechutenství, bolesti hlavy, kloubů a kostí, úbytek váhy. **Vitamin C (kyselina askorbová)** má účast na tvorbě kolagenu (chrupavky), zvyšuje vstřebávání železa, je aktivátorem celkového metabolismu a má antioxidantní účinky s protiinfekčním faktorem, takže chrání před negativními vlivy prostředí. Jeho hlavními zdroji jsou zelenina a ovoce, zejména citrusy, pak brambory, zelí, papriky, rajčata, brokolice nebo šípky. Se snížením vitamínu C v těle může docházet k náchylnosti infekcím, krvácení dásní, zhoršené hojení ran, nebo útlumu stresových situací. **Vitamin B1 (thiamin)** pomáhá organismu získávat energii ze sacharidů, je důležitý pro správný chod nervových činností. Svoje účinky zanechává i v hospodaření s vodou, protože když je ho nedostatek, mohou vzniknout poruchy v energetickém hospodaření a v metabolismu. Dál se jeho úbytek projeví jako otoky, nervové nebo kardiovaskulární poruchy. Nalezneme ho ve vnitřnostech, masu, hrachu a dalším. **Vitamin B2 (riboflavin)** opět nezbytný pro získávání energie a podporuje růst. Jeho nouze v těle se projeví poruchami na pokožce a sliznicích nebo se začnou tvořit

více záněty. Zdrojem jsou játra, mléko, obiloviny nebo maso. **Vitamin B3 (niacin – kyselina nikotinová)** také nezbytný při získávání energie. Podporuje růst. Tělo si ho umí vyrobit samo z aminokyseliny – tryptofanu, mimo to ho najdeme v masu, vnitřnostech nebo kvasnicích. **Vitamin B6 (pyridoxin)** je významný pro správnou funkci mozku a nervové soustavy. Opět pomáhá při získávání energie, ale tentokrát z bílkovin. Ovlivňuje složení krve, jelikož je nezbytný při tvorbě červených krvinek. Při jeho nedostatku dochází k anémii anebo křečím a při hypervitaminóze může dojít k poruchám periferního nervstva. Jinak zdrojem jsou obiloviny, maso, játra nebo kvasnice. **Vitamin B12 (kobalamin)** se nachází pouze v živočišných potravinách – maso, drůbež, ryby, vejce. Opět je nezbytný pro správnou funkci nervového systému a pomáhá při tvorbě červených krvinek. Je výhodný při látkové přeměně tuků a bílkovin. Při jeho nedostatku může docházet k nervovým poruchám a anémii. **Vitamin B9 (folacin – kyselina listová)** je nezbytně nutný při tvorbě DNA. Také pomáhá tělu při tvorbě červených krvinek. Při jeho nedostatku dochází ke krevním poruchám. Nachází se v játrech a listové zelenině. **Vitamin H (biotin)** je opět nezbytný při tvorbě energie, pomáhá u metabolismu mastných kyselin. Jeho nedostatek v těle se projeví únavou, nechutenství nebo poruchami kůže. Zdrojem jsou potraviny, na kterých je často vázaný na protein – játra, ledvinky, žloutek, kvasnice, sója, špenát. Poslední je **kyselina pantothenová**, která je také nezbytná při tvorbě energie. nalezneme ji v játrech, vejcích, kvasnicích nebo celozrnných cereálních výrobcích. Trendem v posledních letech je doplňování vitaminů (a minerálních látek) do těla v podobě tabletek, jenže to není nutné, pokud držíte správně vyváženou pestrou stravu, například podle potravinové pyramidy, která ukazuje, jak se nejlépe stravovat, a tím i zabezpečí doplnění všech potřebných látek. Musíme si uvědomit, že vitaminy užívané ve vyšších dávkách mohou mít negativní účinky na náš organizmus. Vitaminy nebo minerální látky v tabletkách by se měli užívat po konzultaci s lékařem. (Stožický, Sýkora 2015; Mužík a kol, 2007; Provazník a kol., 2004, Machová a Kubátová, 2006)

3.2.2 Potravinová pyramida



Obrázek č. 1 Potravinová pyramida vyhlášená Ministerstvem zdravotnictví z roku 2005.

Základní potravinová pyramida má 4 patra a skládá se celkem ze 6 potravinových skupin: obiloviny, ovoce, zelenina, mléko a mléčné výrobky, maso, masné výrobky, ryby, vejce, luštěniny a v posledním patře nalezneme cukry, tuky a sůl. Nejnižší patro tvoří potravinová skupina, kterou bychom měli konzumovat nejčastěji a postupně přidáváme větší míru odměřenosti až se dostaneme do nejvyššího patra, tudíž kde je skupina, kterou bychom měli jíst výjimečně. To samé platí ze stran zleva doprava, kde se začíná potravinami méně vhodnými a škála pokračuje po méně vhodně.

U každé je definována doporučená dávka porcí na den. Základnou potravinové pyramidy jsou obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny atd., které by se měli ukázat na talíři minimálně ve 3, ale nejlépe až v 6 porcích. Patří sem nejrůznější přílohy a při výběru je nutné dbát na pestrost jídelníčku, je vhodné zařazovat i celozrnné potraviny, tzn. které obsahují více obalových vrstev zrna. Jednou porcí se rozumí krajíc chleba, rohlík, houska, miska ovesných vloček nebo müsli, kopeček rýže nebo těstovin. Musím zmínit, že různá výživová doporučení se udávají jinak, někteří odborníci udávají porce na hromádku v hrsti nebo na dlani, každopádně v konkrétnějších doporučeních se udávají porce v gramech. Nejnižší linie má vysoký obsah komplexních sacharidů, vlákniny a minerálních látek. Měli bychom si dávat pozor na složení těchto potravin, protože obaly na potravinách mohou leckdy klamat,

když vyvolávají dojem zdravé potraviny, jenže některé obsahují větší množství jednoduchých cukrů, zvláště ty pro děti. (Mužík a kol., 2007, Košťálová, 2017)

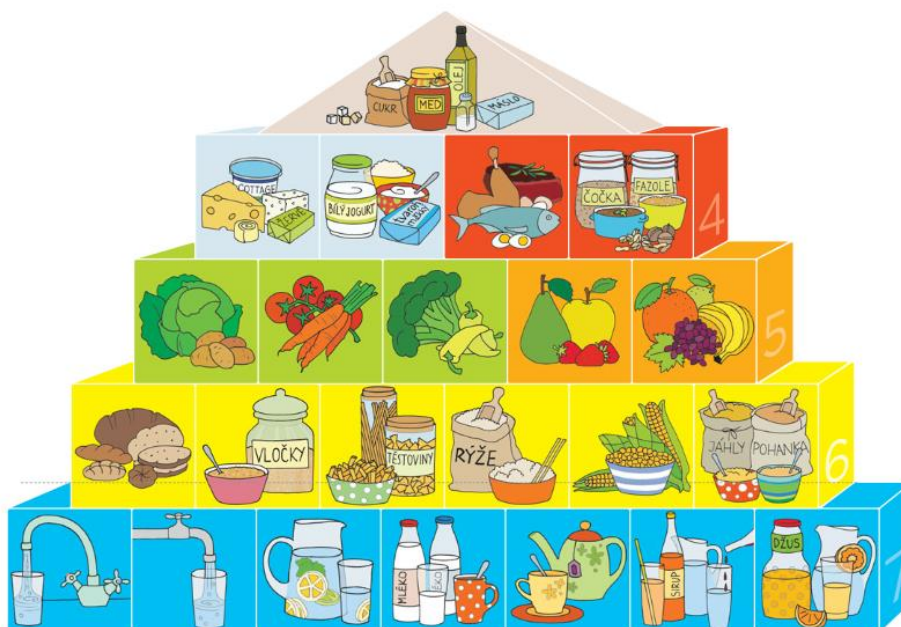
Další velice důležitou složkou je zelenina a ovoce. Jsou důležitým zdrojem vitamínů a minerálních látek, které pomáhají udržovat tělo v dobré kondici, takže je potřebujeme jíst ve velkém množství. Mimo jiné obsahují vlákninu a další bioaktivní látky, které nám zaručují prevenci nemocí. Obiloviny, ovoce a zelenina jsou velice bohaté na sacharidy. V dětském jídelníčku je lepší, když převažuje zelenina nad ovocem, mělo by platit, že jsou součástí každého podávaného jídla. Vhodné jsou tepelně zpracované nebo konzervované, ale je nutné v dětském věku doplnit talíř i o čerstvou zeleninu nebo ovoce, a to je vhodné například pro udržení zdravých dětských zoubků, když budou řádně chroupat. Za den je doporučeno mít 3-5 porcí zeleniny, například jednou porcí se rozumí mrkev, paprika, 2 rajčata, nebo miska salátu, dále půl talíře brambor nebo sklenici neředěné zeleninové šťávy. Například jim dáme porci zeleniny v polévce a následně budou mít čerstvou zeleninu jako oblohu u hlavního jídla třeba s bramborami. Zelenina obsahuje stejné látky, minerály a vitaminy jako ovoce, ale je bohatší na kyselinu listovou, draslík a vápník. Musím zdůraznit, že kvalitní mražená zelenina je srovnatelná s čerstvou, protože pokud byla správně sklizena a zamrazena, obsahuje srovnatelné množství prospěšných látek jako s tou čerstvou. Do školních jídelen by se měla dostávat mražená zelenina neobsahující sůl. Ovoce by se za den mělo sníst 2-4 porce. Porci můžeme podávat v množství jako je 1 větší kus ovoce (banán, pomeranč, jablko apod.), poté miska jahod, borůvek apod. nebo sklenice neředěné ovocné šťávy. Je to bohaté na vodu, vlákninu, vitamin C a K, karoteny a jednoduché sacharidy. Pro nejnižší ztráty živin ze zeleniny či ovoce je důležité jejich správné skladování, předběžná úprava, vyvarovat se dlouhému varu a teplotu působit jen po nezbytně nutnou dobu, přednostně připravovat dušením nebo vařením v páře a v poslední řadě naplánovat čas přípravy a výdeje jídla tak, aby nedošlo k časové prodlevě. (Mužík a kol., 2007, Košťálová, 2017)

V předposlední řadě sídlí potraviny jako významné zdroje bílkovin, takže mléko, mléčné výrobky, které mají být zastoupeny ve 2-3 porcích denně a dále tam je maso, masné výrobky, vejce, ryby a luštěniny zastupující 1-2 porce denně. Potraviny živočišného, ale i rostlinného původu. Jednou porcí mléka nebo mléčných výrobků se rozumí jedna sklenice mléka, která obsahuje 250 ml a jeden jogurt obsahující 200 ml nebo 55 g sýra. Ostatní v řádku má být například 125 g jakéhokoli masa nebo 2 vajíčka apod. Taky jsou zdrojem dalších důležitých živin – sacharidy, zdravé prospěšné tuky, vitaminy B, A, D, E, vápník, hořčík, fosfor, železo, jód, zinek, selen. Každá potravina je pro nás jinak přínosná s jiným zdrojem užitečné živiny.

Je vhodné je se stavovat tak, aby se dětem do jídelníčku dostaly v pestré a různé sestavě. (Mužík a kol., 2007, Košťálová, 2017)

Poslední patro obsadila skupina obsahující nejvíce jednoduchých sacharidů, tuků a soli. Jídlo ochucují, dokonce by některá jídla ztratila chutnost. Řadíme sem různé druhy cukrů, med, sirupy, kuchyňskou sůl, různé druhy olejů, máslo, smetanu, sádlo, kakao nebo čerstvé a sušené byliny a koření. Na tuto skupinu bychom si měli dávat pozor a měla by se objevovat v denní stravě co nejméně. Denně by se měla objevovat v žádných nebo maximálně ve 2 porcích, např. jednou porcí se rozumí 10 g cukru nebo tuku. Musí mít svoji míru. Děti bychom neměly nechat navyknout na intenzivní sladkou chuť, a proto cukry sladící nápoje a pokrmy bychom měli užívat střídavě. Co se týče tuků, je důležité dbát na jejich kvalitu a množství, i když jsou nepostradatelnou živinou pro růst a vývoj dětí. Je důležité jim nabízet zdroje prospěšných tuků jako jsou ryby, olejnatá semena a ořechy, aby dětem nechyběly nenasycené mastné kyseliny. (Mužík, 2007)

Strava dítěte by měla obsahovat všechny skupiny potravy, tak aby 30-45 % tvořily obiloviny (celozrnné), 15-25 % zelenina, 15-20% ovoce a zbytek procent je to ostatní. (Fořt, 2000)



Obrázek č. 2 Pyramida výživy pro děti (Košťálová, 2017)

Na rozdíl od klasické pyramidy se pyramida výživy pro děti skládá ze sedmi stupňů, které jsou označeny číslem, ale jen některá jsou na pravé straně napsána, protože zrovna to číslo

doporučuje dětem, kolik porcí by si měly dát za den té dané potraviny, např. měly by vypít sedm porcí tekutin nebo sníst pět porcí zeleniny. Samozřejmě se vždy porce přizpůsobují individuální potřebě jedince. V dětské stravě objevíme i potraviny a nápoje, jako jsou limonády, hranolky, uzeniny, chipsy nebo sladkosti, což jsou sice zdroje energie, ale mají nízkou výživovou hodnotu (uspokojuje výživové nároky organismu). Pro tyto potraviny byla vedle pyramidy výživy pro děti vytvořena ještě přídatná kostka tzv. zákeřná kostka, viz obrázek č. 3. Ve větším množství podávané dítěti pak mohou vytěsnit kvalitní zdroje důležitých živin. Obsahují velké množství jednoduchých cukrů, nezdravých tuků, soli nebo přídatné látky – stabilizátory, konzervanty, umělá barviva, aroma, sladidla apod. (Košťálová, 2017)



Obrázek č. 3 Zákeřná kostka (Košťálová, 2017)

3.2.2.1 Voda a pitný režim

Samozřejmě je pro naše tělo nezbytnou součástí doplňování tekutin, a hlavně vody neboli dodržování pitného režimu. To znamená pravidelný a dostatečný příjem vhodných tekutin v průběhu určité periody dne. Nápoje by měly být co nejméně sladké, protože tělo potřebuje co nejvíce vody, jelikož tvoří 60 % u dospělého a u dětí až 80 % část lidského těla. Nalezneme ji převážně v buňkách (mezi buňkami a cévním prostředím), ale i v menším množství v podobě střevní vody, mozkomíšního tuku nebo součástí kloubů atd. Čím je člověk mladší, tím více potřebuje vody, jelikož tím jeho organismus obsahuje více vody. Jeho tělo je mnohem složitější a citlivější na ztráty tekutin, než je tomu tak u dospělého jedince. Dítě má větší tělesný povrch a větší povrch dýchacích cest. Množství vody v těle záleží na konkrétním věku, pohlaví, hydrataci a individuálních rozdílech jedince. (Fořt, 2000)

Aby se předešlo dehydrataci děti ve školním věku musí denně vypít 2-3 litry vody. Doporučené množství podle dětské výživové pyramidy je 7 porcí za den o velikosti porce odpovídající vlastní pěsti, samozřejmě při vyjmenovaných závažnějších okolnostech doplňovat porce tekutin navíc. Důležitým pravidlem je, že tekutiny, které ztratí náš organismus, bychom měli zase zpět doplnit pomocí různých nápojů a potravin bohatých na tekutiny jako jsou ovoce, zelenina nebo polévky. (Košťálová, 2015)

Voda v těle pomáhá udržovat rovnováhu vnitřního prostředí homeostázu. Zabraňuje přehřívání organismu a reguluje jeho tělesnou teplotu. Je obsažena v krvi, aby udržovala její stálý objem v těle. Chrání okolí kloubů, míchu a sliznici před vyschnutím. Vytváří prostředí pro průběh mnoha důležitých reakcí a rozpouštějí se v soli, minerální látky, glukóza, aminokyseliny atd. a celkově přenáší nejrůznější látky a živiny. Zařizuje funkci vstřebávání, trávení a tvorbu energie. Pomáhá zneškodňovat jedovaté a odpadní látky, následně je vylučovat pryč z těla močí. (Provazník, 2004)

Jak už jsem zmínila nejvhodnější tekutinou je pro lidi voda (z vodovodu nebo balená), následně ovocné nebo zelené čaje. Jinak lze vodu dětem různě zpestřovat, ať už do nějaké lepší nádoby nebo nějakým plátkou citrusu, ovoce nebo bylinky. Může být i lehce ochucená, ale musíme mít na paměti, abychom dosáhli dostání tekutin, ne aby byli zdrojem energie. Pro ředěné nápoje jsou doporučené 2 g cukru na 100 ml nápoje, proto by měli být nápoje ve výsledku jen mírně sladké. Mohou být podávány ředěné nápoje s vodou, to jsou džusy, nektary, ovocné šťávy nebo ochucené vhodnými sirupy či nápojovými koncentráty. Ve výživové pyramidě pro děti najdeme i mléko a mléčné nápoje, jenže jsou doporučovány neslazené, tudíž bychom se bavili o doporučení pro předškolní věk, protože jsou bohatým zdrojem vápníku, bílkovin a vody, proto je v tomto věku nalezneme na denním pořádku. Ale ve školních jídelnách je nalezneme jako kaka, nebo ovocné koktejly, u nichž si musíme dát pozor, aby se nepřidával zbytečný cukr. Některými odborníky jsou mléko a mléčné nápoje považovány za tekutou stravu než za zdroj tekutin, proto nedoporučují je započítávat do zdrojů tekutin, i když vodu taky obsahují. (Mužík a kol., 2000)

Nápoje ve školní jídelně by měly být vždy k dostání čerstvé a chlazené (nejlépe 16 st. C) a čaje bylinné nebo ovocné, jemně slazené, mají být podávány v teplé nebo studené variantě podle ročního období. Není vhodné ke sladkým jídlům podávat slazené nápoje. (Košťálová a kol., 2017)

Doplnění tekutin (vody) se může podat ve formě potravin, jako jsou ovoce (jahody a citrusové plody) zelenina (rajčata, okurky nebo meloun) obsahující více než 90 % vody. Neměli bychom zapomínat na polévky, které jsou zdrojem vody i některých minerálních látek, jsou pravidelnou součástí jednoho z hlavních denních jídel. (Mužík a kol., 2007)

3.2.3 Poruchy ve výživě

Do poruch ve výživě se řadí fyziologické poruchy, ale většina se odráží od psychické stránky člověka. Může ho k poruchám vést nespočet faktorů z jeho ovlivňujícího okolí. **Malnutrice** neboli podvýživa je primární, která se projevuje z nedostatku stravy jako takové. Projevuje se jako důsledek mateřské deprivace (na naše podmínky). Mateřskou deprivací jsou myšleny její faktory ohrožující jedince, např.: manželský nesoulad, nežádoucí těhotenství, vzhled dítěte, psychoneurotický konflikt, deprese apod. Zatímco sekundární malnutrice je důsledkem choroby jako je anorexie nebo nedostatečné výživy v důsledku velkých ztrát, čímž je myšleno např.: malabsorpce, zvýšené potřeby živin, což může vést až k infekcím, srdečním selháním nebo k rakovinovému onemocnění. Dochází k poškození celkového zažívacího traktu. Při léčbě je doporučován pomalý postup zavedení zpět do správné výživy, přes odstranění dehydratace, infekčního onemocnění po nutriční rehabilitaci. (Frühauf, 2000)

Avitaminózy se vyskytují výjimečně, spíše jako její lehčí forma hypovitaminózy. Jde o nedostatek určitého vitamínu v těle, který způsobuje různé poruchy v organismu. Viz kapitola 3.2.1 základní živiny – vitamíny. (Provazník a kol., 2004)

Dehydratace, která je nebezpečná, ale zároveň lehce dosažitelná zvláště ve školním věku. Jde o ztrátu určitého procenta tekutin ztráty v těle. Obzvláště větší pozor na pitný režim musíme dávat, když dítě stoná, má horečku, zvrací nebo má průjem, potom se jeho pitný režim musí upravit na větší příjem tekutin, zejména tedy vody. Stejně tak je to u aktivního sportování, zejména v létě, kdy může dojít k většímu přehřátí organismu. Při nedodržení většího pitného režimu může dojít k dehydrataci, zejména u všech okolností, které jsem vyjmenovala, následně se z toho stávají života ohrožující situace. Dehydratace = nedostatek vody v těle. Dehydratování člověka taky závisí na mnoha individuálních faktorech, například jeho zdraví (psychickém i fyzickém) a podmínkách prostředí, ve kterém se nacházíme. Při dehydrataci do ztráty vody 2 % tělesné hmotnosti člověk pocítuje slabost, únavu, nepozornost a až bolest hlavy. Dostaví se pocity žízně, na které bychom si měli dávat pozor a vyhýbat se jim, tělo totiž dostává upozornění, že je něco v nepořádku, proto bychom

na tento pocit neměli čekat a doplňovat tekutiny pravidelně. U ztráty vody 3–4 % celkové hmotnosti se člověku zhoršuje fyzický výkon, má sucho v ústech a rozvíjí se apatie. Při ztrátě vody 5-6 % tělesné hmotnosti už dochází větším bolestem hlavy a při močení, klesá krevní tlak a zrychluje se pulz, zrychleně se dýchá a je horší regulace tělesné teploty, následuje horší koncentrace, podrážděnost a ospalost. Za těžkou ztrátu vody se považuje 7-8 % tělesné hmotnosti, kdy dochází až k totálnímu selhání organismu a totálnímu vyčerpání, v lepších případech přicházíme o vědomí, nastupují svalové křeče, kůže je namodralá a chladná, objevují se závratě a ztráty rovnováhy. Léčba je závislá na závažnosti dehydrataci a následnému zdravotního stavu jedince. (Mužík a kol., 2007, Košťálová, 2017)

Alternativní výživa není nějakou závažnou poruchou, ale některé případy je mohou způsobovat. Výběr dietních zaměření se shoduje s lidským životním postavením. Populace se rozděluje podle příjmu živočišných produktů, např.: omnivoři přijímající živ. Produkty bez omezení, lakto-ovovegetariáni připouštějící vejce a mléko, vegetariáni nepojídající jen maso a masné výrobky atd. Vegani jsou jedinci, kteří zcela odmítají živočišné produkty, jenže tento způsob zcela nekoresponduje s celkovým životním stylem lidí a je považován za odmítavý. Naopak u vegetariánů se projevilo i zlepšení zdravotního stavu, jako je zlepšení efekt na úbytku hmotnosti, ustálení normálnějšího krevního tlaku nebo se přestaly vyskytovat srdeční choroby, neobjevovali se zácpy spojené s větším příjmem vlákniny, která přinesla mnoho dalších benefitů. Na druhou stranu je vegetariánství rizikovější v dětském věku, jelikož může docházet malnutrici nebo poruchy v růstu. Následně když je jedinec ve školním věku vegan měl by náhradou doplnit železo, zinek, vápník, vitamin B12 a nějaký ten protein. Doporučení pro vyváženou výživu vegetariána by se mělo probrat s odborníkem, který dokáže poradit v mezích vegetariánství, bez přesvědčení o změně a nutnosti měnit výživové zvyklosti. (Frühauf, 2000)

Poruchy příjmu potravy jsou velmi nebezpečné případy a jedná se o psychiatrická onemocnění. Jde o anorexii, která se projevuje jednoduše odmítáním stravy a o mentální bulimii, při které se jedinec přejídá a následně jde snědenou potravu vyzvracet. Jsou různé formy onemocnění a lze je provádět různými způsoby, kolikrát si jedinci trpící poruchou příjmu potravy ani neuvědomují, jak moc si ubližují. Třetí porucha „záchvatovité přejídání“ se dá do této skupiny zařadit též, ale jedinec po sněžené potravě nejde zvracet, ale stává se naopak že přibírá a stává se obézním. Obezita znamená překročení své tělesné váhy a záleží na výpočtech z BMI indexu, který by měl každý znát. Záleží na biologických příčinách těchto poruch, které jsou vrozenými dispozicemi k takovému chování, např.: velká citlivost

člověka. Další jsou psychologické příčiny ovlivňující různé stresové situace v životě, se kterými se člověk vyrovnává podle svého, např.: rozvod rodičů, rozchod s přítelem, úmrtí blízkého apod. V neposlední řadě jde o společensko-kulturní příčiny, které způsobují zhroucení na základě ideálu krásy a médií. Každopádně se jedná o různé příčiny, které se náhodně mohou doplňovat, aby se objevil spouštěč této poruchy. Poruchy příjmu potravy postihují onemocnění celého těla, od lehkých až po ty nezávažnější. Existuje mnoho preventivních programů a následných léčebných. Léčba závisí na aktuálním stavu jedince, poté je důležitá intervence psychiatrická, psychoterapeutická, tak i medikamentózní. (Mužík a kol., 2007)

Potravinové alergie mohou být různé a mohou se vyskytnout v jakémkoli věku v důsledku nějakého spouštěče. Mnoho potravin může fungovat jako antigeny pro člověka, například bílkovina kravského mléka, vaječného bílku nebo sóji. Alergenové potraviny by měly být přístupné všem a všude. Reakce se liší podle typu alergické reakce. Následně lze vyloučit ze stravy jednotlivou potravinu a sestavit jídelníček, dle potřeb jeho výživových požadavků s ohledem na vývoj a růst jedince. (Nevoral, 2003)

Obtíže s příjmem stravy a nechutenství je spojeno s batolecím věkem jako důsledek „batolecího negativismu“, kdy dítě odmítá. Příčin může být mnoho např. spojitost s nepříjemným zážitkem nebo jen bolestivé podněty v dutině ústní. K těmto obtížím je vhodné přistupovat dle doporučení, které udávají nějaká zpestření pro příjem potravy. (Frühauf, 2000)

3.3 Stravování dětí ve školním věku

Se správnou výživou člověka je úzce spjatý jeho zdravý životní styl. Zdravý životní styl je způsob života, do kterého patří správná výživa, pohybové aktivity, spánkový režim nebo relax a stres. Správný životní styl je to nejlepší, co můžeme udělat pro udržení našeho celoživotního zdraví a není to jen otázka stravy a pohybu. Zdraví dle světové organizace WHO znamená úplný stav tělesné, duševní a sociální pohody, nejen za nepřítomnosti nemoci či vady. Proto správný životní styl, na kterém má velký podíl správná výživa, která má zajišťovat organizmu rovnoměrný a správný vývoj a tělo chránit před řádnou nemocí. (Frühauf a kol., 2000)

Od dvou let je potrava stejná jako u dospělých jedinců, to znamená jako u zbytku členů rodiny a dítě si stravovací návyky samozřejmě osvojuje od rodičů případně od dospělých jedinců, kteří ho živí a vychovávají. Zdravá výživa pro dítě není jen menší porcí stravy

dospělého, ale dítě má zvláštní potřeby pro správný vývoj a růst. Například by dítě mělo dostávat většího příjmu energie, než je jeho výdej a obzvláště některých živin by se mu mělo dostávat více. (Fořt, 2000)

K správnému přehledu, jakou nejlepší stravu podávat dítěti ve školním věku, nám pomáhá model potravinové pyramidy. Respektive není jen určena pro děti, ale pro úplně všechny lidi v jakémkoli věku, která slouží jako tahák ke správnému sestavení každodenního jídelníčku. První pyramida vznikla 1974 ve Švédsku, ale postupně během času si každý stát pyramidu nějak vylepšil nebo upravil. Já jsem vybrala pyramidu z roku 2005, podle které by se měli řídit obyvatelé České republiky, je totiž zavěšená na webu našeho ministerstva zdravotnictví. Jsou další neoficiální pyramidy, ale podle mého názoru je nejdůležitější ta oficiální. Samozřejmě správná výživa nemusí být znázorněna jen pyramidou, ale výživová doporučení jsou vykresleny v různých obrazcích např. talíři, v grafických koláčích nebo čtvercích apod. Nejdůležitější je, že si každý člověk má sám vybrat, jaký styl stravování mu vyhovuje nejvíce, každý má jiné nároky na svoji individualitu.

Děti by měly jíst minimálně 5krát denně a to snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři. Začíná se ráno snídání, která zabírá 25 % dávky z celkové denní stravy, zajišťuje nastartování metabolismu, nabrání energie a měla by obsahovat lehce stravitelné jídlo bohaté na vlákninu a sacharidy. Dopolední svačinka je 10 % denní dávky a opět by měla být lehce stravitelná doplněná o sacharidy, vlákninu, minerální látky apod. Oběd nám tvoří 35 % z celkového denního příjmu a je o něco víc bohatší na bílkoviny a tuky. Odpolední svačina je založena na 10 % denní dávky a měla by obsahovat hlavně vitaminy, minerální látky a vlákninu. V odpoledních a večerních hodinách dáme přednost spíše kvalitním tukům a bílkovinám, tudíž večeře je 25 % z denního příjmu, měly by v ní vyloženě převažovat bílkoviny (hlavně zelenina – dušená, vařená nebo syrová) a podávat bychom ji měly nejméně dvě hodiny před spánkem. (Nevoral a kol., 2003)

Základní pravidla stravování:

Jíst pestrou stravu na bohatém (barevném) stole. Dodržovat pravidelnost ve stravování, tudíž podávat jídlo minimálně 5krát denně. Je nežádoucí, aby se děti přejídaly anebo naopak hladověly. Jídelníček rodičů není stejný pro děti, musí být přizpůsoben jejich hmotnosti, růstu, pohybu a celkovému vývoji dítěte a upravovat ho dle jejich potřeb. Společně s pediatrem se domlouvat na výrazných změnách v jídelníčku dětí, poslouchat rady odborníků, protože je důležité sledovat vývoj dítěte na váze, jeho hladinu cholesterolu,

krevní tlak nebo tuky v krvi, protože tyto aspekty se nejvíce ovlivní výživou. Dávat pozor na potravinové alergie. Podávat jídlo z kvalitních zdrojů a co nejpřirozenějších potravin, které neobsahují zbytečnou chemii (barviva, emulgátory nebo konzervanty). Omezovat živočišné tuky a podávat jim kvalitní rostlinné oleje, semínka nebo ořechy. Hlídat sůl v potravinách nebo ji alespoň výrazně omezovat. Dodržovat pitný režim, nepodávat víc slazených nápojů než vody a doporučeně vypít alespoň 1,5 až 2,5 litrů za den. Rodiče by měli vézt dítě ke zdravému životnímu stylu, správným návykům a zdravé výživě. (Dostupné z: <https://www.zdravidoskol.cz/deset-pravidel-pro-zdravou-vyzivu-a-vyvoj-deti>)

3.3.1 Školní stravování

Zásady školního stravování vycházejí z doporučení Světové zdravotnické organizace zaměřených na podmínky České republiky. Jde o jednu z hlavních oblastí veřejného zdraví, kam patří ovlivňování výživových zvyklostí dětské a dorostové populace v souladu s určením správné výživy. (Košťálová, 2017)

Školní stravování musí splňovat legislativně stanovené standardy, zohledňovat ochranu zdraví a bezpečnost strávníků, musí odpovídat z hledisek výživových norem přiměřeně k věkovým skupinám strávníků a zároveň plnit stanovený finanční normativ na nákup potravin. Sledování nutričních ukazatelů školního stravování orgánem ochrany veřejného zdraví vychází z ustanovení § 24 odst. 1 písm. c) zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Stanoví provozovatelům stravovacích služeb povinnost, aby jídlo, které podávají strávníkům, splňovalo výživové požadavky podle určených skupin. Dále předmětná činnost vychází z programu Zdraví 2020, ze kterého vychází Koncepce hygienické služby a primární prevence v ochraně veřejného zdraví a Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2014-2020, z čehož následně vychází, aby rezort školství a zdravotnictví kontrolovali a vyhodnocovali naplňování výživových doporučení a norem v oblasti školního stravování. V příloze č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, jsou stanoveny výživové normy pro vybrané zboží potravin pro strávníka a den v závislosti na jejich věkové kategorii. (Košťálová, 2015)

Nástroj pro ukazatele plnění výživových norem uložených příslušnou legislativou je tzv. spotřební koš slouží provozovatelům školního stravování k průkazu naplňování výživových ukazatelů, jako souhrn měsíční spotřeby vybraných druhů potravin. Spotřební koš popisuje 10 skupin základních potravin, z jichž jsou množství rozdělena na jednotlivá jídla dne tak,

aby bylo dosaženo zajištění příslušných výživových norem. Moje bakalářská práce je zaměřena na hlavní jídlo – oběd, který tvoří 35 % z celkové denní výživové dávky a který se má skládat z polévky (předkrmu), hlavního chodu, nápoje a případně doplňku (salát, dezert nebo ovoce). Ve vyhlášce jsou u strážníci rozděleni do skupin podle věku: 3–6 let, 7–10 let, 11–14 let, 15–18 let, my se zaměříme na prostřední dvě skupiny. Následně jsou potraviny rozděleny do 10 skupin: maso, mléčné výrobky, zelenina, luštěniny, ryby, tuky volné, ovoce, mléko, cukry volné a brambory. Vyhláška o školním stravování taky určuje spotřebu potravin odpovídající měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí plus minus 25 %. Přitom množství tuků a cukrů představuje horní hranici, kterou lze snižovat, ale naopak množství zeleniny, ovoce nebo luštěnin zvyšovat lze nad horní hranici tolerance. Poměr přibližně 1:1 nám udává spotřebu rostlinných a živočišných tuků, ale převažovat by měly rostlinné tuky. Tabulka dle vyhlášky o školním stravování nám udává rozpis druhu a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den, viz tabulka č. 1. (Košťálová, 2015)

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den (jak nakoupeno)									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3–6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7–10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11–14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15–18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10

Tabulka č. 1 Rozdělení dle spotřebního koše (Košťálová a kol., 2015)

Spotřební koš vychází z Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví. Odborný zaměstnanec orgánu ochrany veřejného zdraví provádí hodnocení naplňování výživových doporučení v souladu s metodikou Nutričního doporučení. „Obecně platí, že jídelníček má být pestrý a vyvážený, a za to zodpovídá vedoucí školní jídelny, potažmo ředitel školy.“ (Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke Spotřebnímu koši, 2015)

3.3.2 Nutriční doporučení

Je metodika vytvořená Ministerstvem zdravotnictví, která udává doporučení usměrňující vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku ve školních

jídelnách. Je vytvořeno v souladu s výživovými normami danými vyhláškou o školním stravování (celkově vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace) a vychází ze spotřebního koše. Metodika by měla být v pravidelných časových intervalech aktualizovaná a rozšiřovaná v návaznosti na aktuální potřeby školního stravování. Pokud bude dodržena tato metodika, bude plněn i spotřební koš.

Cílem doporučení je pomoci školní jídelně při vytváření jídelníčků, které odpovídají zásadám správné výživy. Neřeší detaily a jednotlivosti, ale je zaměřena na odstranění případných hrubých nedostatků ve frekvenci a složení podávaných jídel. Pomáhá zlepšovat skladbu jídelníčků a ukázat školní jídelně správný směr postupu při sestavování daných jídel po danou dobu. (Košťálová a kol., 2015)

Doporučení je sestaveno na 20 stravovacích dnů – 4 týdny, ale je zohledněno, jestliže je v měsíci více stravovacích dnů. Zaměstnanci orgánu ochrany veřejného zdraví má k dispozici číselné vyjádření, poněvadž doporučení využívá bodového systému. Školní jídelně body nejsou sdělovány, protože dostane písemné slovní ohodnocení popisující její současný stav. Zmiňují se o stávajícími a již dosaženými pozitivy jídelníčku, na druhou stranu nedostatky a konkrétními možnostmi jejich nápravy, včetně stanovení prioritního nedostatku, který je nutný řešit nejdříve (nejvíce negativně ovlivňuje kvalitu jídelníčku). Bodové ohodnocení je pro školní jídelnu nepodstatné, jelikož číselné hodnoty neukazují na chyby v sestavě jídelníčku, ani nenavrhují možnosti nápravy a neříká nic o tom, co je správné. Pokud má školní jídelna výběrový jídelníček, pak se hodnotí každý výběr jídel zvlášť. Při hodnocení se postupuje sestupně podle tabulky a do četnosti jídel se dělají čárky, následně pokud je shoda celkové četnosti daného bodu s doporučenou četností, odškrtně se zelenou fajfkou, naopak když ne, udělá se červený křížek. Hodnocení je pojato vždy komplexně. Není to pouze pro nějaké bodování jídelníčků, ale slouží jako pomůcka pro objektivizaci výsledků. Pokud jídelna obdrží hodnocení bez slovního podání, je nutné kontaktovat zaměstnance orgánu ochrany veřejného zdraví, aby protokol doplnil. Bodové ohodnocení slouží k zachycení vývojových trendů v oblasti školního stravování a je zaváděno do registru oboru hygieny dětí a mladistvých. (Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví, 2015)

Předpokladem je zavádění metodiky Nutričního doporučení do praxe školních jídelen, měla by se změnit přístup k dané problematice a očekává se změna všech postupů zavedených v konkrétních školních jídelnách. Dalším cílem je upozornit na výživová pozitiva –

prospěšnost zeleniny, luštěnin a jiných obilovin. Doporučení formuluje směr frekvenčního zastoupení jednotlivých skupin potravin v jídelníčku školního stravování, což umožňuje jejich správné nastavení četnosti. Je potřeba zajistit správnou frekvenci jídel, aby jedno nebylo opomenuto druhým, pro vytvoření správného (výživově vyváženého a pestrého) měsíčního jídelníčku. (Košťálová a kol., 2015)

3.3.2.1 Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví pro obědy

Polévky

Ve 20 stravovacích dnech by se měla 12x vyskytovat zeleninová polévka, tedy 3x týdně. Řadí se sem polévky podle druhu zeleniny (květáková, brokolicová, mrkvová, špenátová, kapustová, fazolková, celerová, pórková, kedlubnová, hrášková, dýňová, zelná, zeleninový boršč apod.), zeleninové vývary (rajčatová), zeleninové krémy, které jsou s přídavkem mléka nebo smetany (hráškový krém, dýňová, špenátová, pórková apod.) a v neposlední řadě přesnídávkové polévky, které jsou zahuštěné a vydatné s mnoha doplňky (bramboračka, boršč bez masa, dršťková z hlívy apod.) Kladný bod se zaslouží podle příslušného nebo vyššího počtu zeleninových polévek. Pokud je v polévce přidáno maso nebo je udělaná na základu masového vývaru nebo vývaru z kostí, nepovažuje se polévka za zeleninovou a body se nepřidávají.

Dál by se měla objevit 3x-4x luštěninová polévka, která je velmi bohatá na bílkoviny, poté je i hojným zdrojem vitaminů, minerálních látek a rovněž i vlákniny. Za luštěninové polévky se považují ty klasické, které jsou hustší (čočková, hrachová apod.), následně polévky s luštěninou, kam je přidáno menší množství luštěniny (hrstková, přidaná cizrna, tofu, luštěninové vločky apod.), polévky zahuštěné rozvařenou luštěninou (fenyklová, z kořenové zeleniny apod.) a poslední druhem můžou být polévky se sójovým masem. Tady je uznán bod za luštěninové polévky, ale když obsahují maso např. fazolová s uzeným masem, bod není uznán za obsahující maso v polévce. Další je např.: polévka minestrone, která je uznávána jako zeleninová a zároveň luštěninová polévka.

V neposlední řadě by se měla v jídelníčku objevit 4x-5x jiná polévka jako je masový vývar, krémy, přesnídávkové s masem, drožděvá, houbová, rybí apod. Ve školních jídelnách by se neměly objevovat dehydratované instantní směsi na přípravu polévek a ochucovadla by měla sloužit jen jako případné finální dochucení polévky.

Do kategorie obilných zavářek nejsou zařazeny klasické těstoviny (nudle, mušličky nebo písmenka apod.), ale cílem je zařazovat různé druhy obilných vloček (ovesné, žitné, ječné, pšeničné, jáhlové, pohankové, kukuřičné, špaldové, rýžové apod., ale patří sem i jáhly, kroupy, krupky, pohanka, kukuřičná krupice, bulgur, kuskus, špaldové noky nebo celozrnné těstoviny apod.) Měly by se v jídelníčku objevit minimálně 4x.

Polévky je nutno vhodně kombinovat s hlavními jídly, kde např.: před sladké a bezmasé pokrmy by většinou neměly být zařazeny polévky s masem (masové vývary, masové krémy, přesnídávkové polévky s masem apod.) nebo před smetanovou omáčkou byla zařazena smetanová či mléčná polévka (to je zbytečná a monotónní kombinace). K energeticky náročnějším je vhodné zařadit lehčí polévky (vývar, nezahuštěná, nekrémová) a naopak k lehčím jídlům může být polévka sytější (krémy, zahuštěné polévky apod.)

Hlavní jídla

Minimálně 3x by se mělo v jídelníčku ukázat drůbeží a králičí maso, kam se řadí kuře, slepice, krůta, perlička, kachna, husa a králík. Maso by mělo být podáváno převážně bez kůže, protože je zdrojem nasycených tuků a ty by neměly tvořit více jak 10 % přijaté energie. Následně pro zbývajících 4-5 dnů se nestanovuje konkrétní druh masa (libovolně lze zařadit hovězí, telecí, skopové, jehněčí, zvěřinu či další drůbeží a králičí maso apod.)

Rybí maso je vhodné pro svoji vysokou nutriční hodnotu, je zdrojem nenasycených mastných kyselin a jódu. V jídelníčku 2x-3x, kdy za rybí pokrm se může počítat i rybí polévka nebo mořské plody.

Maximálně 4x by se mělo objevit vepřové maso v jídelníčku, vhodnější jsou druhy s nižším obsahem tuku, mimo jiné se sem řadí i mleté maso nebo uzené apod.

4x měsíčně jsou doporučena bezmasá slaná jídla, kterým rozumíme jako plnohodnotná zeleninová, zelenino-luštěninová, obilovino-luštěninová nebo obilovino-zeleninová jídla. Uzeniny nejsou doporučovány ani jednou v měsíci, to znamená že by se ve školní jídelně neměly vyskytovat, jelikož jsou z hlediska výživy pro děti zcela nevhodné, kvůli vyskytujícím látkám, které vznikají při technologické úpravě masa uzením a soli. Příjem soli je u českých dětí o 400-600 % větší, než je doporučováno podle světové zdravotnické organizace. Maximálně 2x za měsíc by měl jídelníček obsahovat sladká jídla. Velké plus je, pokud pokrm obsahuje ovoce.

Luštěniny by se v jídelníčku měly vyskytnout 1x-2x, v takové formě jako jsou luštěninová hlavní jídla (čočka na kyselo, hrachová kaše apod.) nebo jídla s přídatkem luštěnin (rizoto, těstoviny, sekané, karbanátky, guláše apod.) Doporučené jsou luštěninová jídla bezmasá, nejlépe doplněné obilovinou nebo součástí masitého jídla, kde slouží jako náhrada části masa.

Přílohy

Neměly by být přílohy nabízeny jen z bílé pšeničné mouky (knedlíky, těstoviny apod.) – při hodnocení je na to potřeba upozornit, aby nutriční přínos nebyl minimální. Obiloviny by se měly vyskytovat minimálně 7x v jídelníčku (rýže, kuskus, pohanka, rýžové nudle, těstoviny celozrnné, pečivo – celozrnné, vícezrnné nebo speciální žitné, žitno-pšeničné apod.). Houskové knedlíky max. 2x měsíčně, které lze mimo jiné nahrazovat např. špaldovou moukou pro kvalitnější nutriční hodnoty.

Zelenina

Čerstvou zeleninu by měl jídelníček obsahovat minimálně 8x za měsíc. Zejména ve formě salátů nebo oblohy, aby děti pochopily, že je důležité též konzumovat čerstvou zeleninu. Sterilizovaná zelenina (řepa, zelí nebo okurky) se nepočítá jako čerstvá. Dále tepelně upravená zelenina (dušená mrkev, zelené fazolky, špenát, dušené zelí, hrášek, plněné papriky apod.) je doporučována minimálně 4x měsíčně. Nejčastěji je součástí pokrmu, ale nepočítá se jen symbolické množství.

Z nápojů, jak je vidno z pyramidy výživy pro děti, by měla být neustále k dispozici dětem voda, pro dodržování pitného režimu a celkově. Podporováno je pití mléka, ale v doporučené je neslazené, jenže v tom mnoho školních jídelen selhává a nabízí dětem ochucená mléka. Není samozřejmostí nabízení mléčných výrobků. Nápoje je vhodné nepřeslazovat a ochucené šťávy nebo džusy ředit vodou, čaje opět nepřeslazovat a podávat ovocné nebo bylinkové. Nápoje je doporučeno měnit.

Při přípravě jídelníčků se vyžaduje nápaditost, tzn. kombinovat různé zeleniny, upravovat na různé způsoby, zařazovat sezónní jídla anebo tradiční pokrmy z rozmanitých zemí a regionů. „Školní jídelna by také měla sledovat moderní gastronomické trendy a výživová doporučení.“ (Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví, 2015)

Nutriční doporučení pro obědy

		jídelníček ŠJ	
		reálná četnost	hodnocení ✓ X
Polévky	doporučená četnost		
zeleninové 12x měsíčně	12x		
luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body	3x -4x		
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x měsíčně	4x		
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
Hlavní jídla			
drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	3x		
ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x -3x		
vepřové maso max. 4x měsíčně	4x		
bezmasé nesladké jídlo 4x měsíčně (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x		
nejsou zařazeny uzeniny	0x		
sladké jídlo max. 2x měsíčně	2x		
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité		
luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x		
Přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....) 7x měsíčně	7x		
houskové knedlíky max. 2x měsíčně	2x		
Zelenina			
zelenina čerstvá min. 8x měsíčně	8x		

Tabulka č. 2 Nutriční doporučení pro obědy (Nutriční doporučení, 2015)

4 Metodika práce

Praktická část mé práce se zabývá posouzením jídelníčků ze školních jídelen v okrese Jihlavy na základě Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví. Pro porovnání je potřeba 20 stravovací dnů, v mém případě hlavních jídel – obědů. Zabývám se znázornění četnosti jídel a jejich vhodnou kombinací pro strávníky ve školním věku.

Jídelníčky jsou převzaty z nejmenovaných různých školních jídelen určené pro stravování na základních školách v okrese Jihlava. Jsou napsané jasně a srozumitelně. U každého jídla mají doplněná čísla alergenů, které se pak dají vyhledat na seznamu alergenů. Seznam alergenů rozhodně musí viset u vedoucí školní jídelny, ale ve většině případech se dá najít na webových stránkách, ostatně jako jídelníčky. Následně se ohodnotí podle Nutričního doporučení ministerstva zdravotnictví, viz tabulka č. 3, 4, 5 a 6.

4.1 Vlastní posouzení jídelníčku A

JÍDELNÍČEK A:

1. týden

Pondělí: polévka z vaječné jíšky; halušky s uzeným masem a kysaným zelím

Úterý: polévka selská; křehké kuře, vařené brambory, mix čerstvé zeleniny

Středa: polévka zeleninová se špaldovými noky; hrachová kaše, párek, chléb, sterilovaná okurka

Čtvrtek: polévka hovězí vývar s kuskusem; vepřový guláš, špaldový knedlík; jablko

Pátek: polévka bramborová zahuštěná; sýrová omáčka s krůtím masem, tříbarevná vřetena

2. týden

Pondělí: polévka z červené čočky; kuřecí maso s brokolicí a rýží, červená řepa

Úterý: polévka hovězí vývar se slaninovým kapáním; kapucínská vepřová kýta, těstoviny

Středa: polévka francouzská; bramborové šišky s mákem; mandarinka

Čtvrtek: polévka z hlívy ústřičné a lá dršťková; obalovaná plněná treska, bramborová kaše, okurkový salát

Pátek: polévka pórková s vejcem; masová směs s kuskusem

3. týden

Pondělí: polévka hrachová s párkem; zapečené těstoviny s vepřovým masem a květákem

Úterý: polévka hovězí vývar s vločkami; koprová omáčka, vařené vejce, houskový knedlík; jablko

Středa: polévka kmínová se smaženým hráškem; kovbojské fazole, chléb, okurka

Čtvrtek: polévka slepičí a abecedou; sekaná pečeně, bramborová kaše, čínský salát s kukuřicí

Pátek: polévka dýňový krém s krutony, vepřový plátek na hořčici, jasmínová rýže

4. týden

Pondělí: polévka hovězí vývar s rýží a hráškem; italský guláš, špagety

Úterý: polévka česneková s bramborem; štěpánská vepřová kýta, dušená rýže; makovec

Středa: polévka rajská s hvězdičkami; špaldová krupicová kaše sypaná kakaem a cukrem; kompot

Čtvrtek: polévka hovězí vývar s drobením; vepřová pečeně, špenát dušený, bramborový knedlík s cibulkou

Pátek: polévka z jarní zeleniny; vepřový řízek, vařený brambor, rajče

HODNOCENÍ:

	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení X / ✓
<u>Polévky:</u> zeleninové	12x	12x	✓
luštěninové	3x-4x	2x	X
obilné zavářky	4x	5x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	Většinou vhodná kombinace	Většinou vhodná kombinace	✓
<u>Hlavní jídla:</u> drůbež a králík	3x	3x	✓
ryby	2x-3x	1x	X
vepřové maso	4x	10x	✓
bezmasé nesladké jídlo	4x	1x	X
uzeniny	0x	1x	X
sladké jídlo	2x	2x	✓
nápaditost a regionální jídla	nápadité	spíše tradiční	X
luštěniny	1x-2x	2x	✓
<u>Přílohy:</u> obiloviny	7x	7x (a více)	✓
houskové knedlíky	max 2x	1x	✓
<u>Zelenina:</u> čerstvá zelenina	8x	4x	X
tepelně upravená zelenina	4x	4x	✓

Tabulka č. 3 Vlastní hodnocení jídelničky A

Zeleninové polévky se objevily celkem v 8 variantách, všechny splňují požadavky k zeleninovým polévkám, tudíž jsou podány dle doporučení. Vytkla bych varianty s luštěninovými polévkami, jelikož jich je pod doporučené množství, a tudíž bych doplnila minimálně o jednu porci navíc a následně ubrala porci vývaru, který se za měsíc vyskytuje až 6x, což není doporučeno. Vývar se slaninovým kapáním by se měl pro dětskou stravu upravit. Navíc některé polévky jsou doplněné jen jednoduchými těstovinami, jako jsou hvězdičky nebo abeceda, ale na obilné zavářky je kladen důraz z celozrnných nebo jakýchkoli zdravějších zpracování (špaldová mouka apod.), jinak jsou obilné zavářky nad doporučení obsaženy jednou porcí navíc (5x). V neposlední řadě bych chtěla zmínit kladný bod za hráškovou polévku, ale pak je zklamáním, když je doplněná párkem, tzn. uzeninou, která není doporučena.

Drůbeží maso se vyskytuje celkem 3x, což souhlasí podle doporučení, ale králičí maso bohužel ani jednou. Ryba je tam jen jednou, a to je ještě obalovaná, což určitě není nejvhodnější. Naopak vepřové maso se vyskytuje celkově 10x, což je více jak dvojnásobek doporučené dávky na měsíc. Rozhodně by se to dalo vyměnit za rybí nebo již zmíněné králičí maso, které je pro děti vhodnější variantou. Bezmasým nesladkým jídlem bylo míněno spíše něco zeleninového, jak je uvedeno v teoretických poznámkách, ale v jídelníčku je jen uvedena koprová omáčka s vejcem, a navíc doplněná houskovým knedlíkem. Uzeniny by se neměly vyskytovat ani jednou, jenže v jídelníčku je hned prvním jídlem uzené maso, které je navíc opět vepřové. Sladká jídla jsou v jídelníčku zařazena 2x, jenž odpovídá doporučené dávce. Kaše je sice ve zdravější verzi špaldové mouky, ale vhodný nutriční příjem se vyruší pomocí nasypaného cukru, tudíž bych doporučila ochucením nějakého ovoce. Následně se dostávám k luštěninám, které se vyskytují pouze jednou, jsou doplněné obyčejným chlebem, ale dětem se doporučuje spíše celozrnné pečivo.

Přílohy jsou ve většině případech doplněné bramborami nebo nějakými doplňky víceméně z pšeničné mouky. Brambory jsou vařené nebo je z nich udělaná kaše, celkem 4x. Oceňuji nápaditost špaldového knedlíku ke guláši, ale najdeme tam jednou houskový a jednou bramborový knedlík, což je dle doporučení vhodné.

V neposlední řadě bych zhodnotila zeleninu, která není jídelníčkem zvláště obohacena. Čerstvou zeleninu nalezneme pouze 4x, jinak je oběd doplněný salátem z řepy anebo se k jídlu přidává sterilovaný okurek. Jenže sterilované varianty zeleniny se za čerstvé nepočítají. Občas dětem k obědu přidali jablko nebo mandarinku, ale ovoce se dle

doporučení nemusí hodnotit, protože toho musí být vždy v dětské stravě hodně, proto je to jen kladná hodnota jídelníčku.

Jídelníček mi nepřipadá nápaditým a obsahuje spíše tradiční jídla. Dle doporučení jídelníček uspěl v 10 kritériích, ale na tech důležitějších 5 by měli rozhodně zapracovat. Nijak se neexperimentuje s nápaditostí na jakoukoli úpravu zeleniny. Hodnotím ho spíše negativně a jídelna by něco měla udělat pro lepší zdravější jídla, které nabízí dětem ve školním věku.

4.2 Vlastní posouzení jídelníčku B

JÍDELNÍČEK B:

1. týden

Pondělí: polévka gulášová; kynuté knedlíky s povidly sypané tvarohem

Úterý: polévka s drožd'ovými knedlíčky; domažlické vepřové ragú, těstoviny; ovoce

Středa: polévka krupicová s vejcem; sekaný závitok s angl. slaninou, bramborová kaše, salát

Čtvrtek: zeleninová polévka se strouháním; čočka na kyselo, chléb, vejce, sterilovaná okurka

Pátek: květáková polévka; smažený sýr, brambory, jogurtová zálivka

2. týden

Pondělí: kmínová polévka s vejcem; vepřová pečeně, rajčatová omáčka, houskové knedlíky; ovoce

Úterý: luštěninová polévka, zapečené těstoviny s uzeným masem, salát

Středa: polévka s masem a nudlemi; obalované rybí prsty, brambory, sterilovaná okurka

Čtvrtek: kedlubnová polévka; mexický guláš (hov. maso), dušená rýže; jogurt

Pátek: bramboračka; kuřecí stehno, brambory, přírodní mrkev

3. týden

Pondělí: polévka z vaječné jíšky; vepřová pečeně, bramborové knedlíky, červené zelí, jablko

Úterý: polévka s kroupami; karbanátek smažený, brambory, salát

Středa: polévka s játrovou rýží; hrachová kaše s cibulkou, párek, chléb, sterilovaná okurka

Čtvrtek: kapustová polévka; krůtí maso pečené, brambory, sterilovaná okurka

Pátek: zeleninová polévka se sýrovým kapáním; špagety s vepřovým masem sypané sýrem; ovoce

4. týden

Pondělí: zeleninová polévka; rybí filé smažené, brambory, sterilovaná okurka; ovoce

Úterý: polévka rychlá s vejcem; vepřové maso na žampionech, těstoviny; jogurt

Středa: hrachová polévka s cizrnou; srbské rizoto; salát

Čtvrtek: polévka s fridátovými nudlemi; kuře na paprice, houskové knedlíky

Pátek: polévka krupicová s vejcem; sekaná pečeně, brambory; salát

HODNOCENÍ:

	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení X / ✓
<u>Polévky:</u> zeleninové	12x	15x	✓
luštěninové	3x-4x	2x	X
obilné zavářky	4x	3x	X
Kombinace polévek a hlavních jídel	Většinou vhodná kombinace	Většinou vhodná kombinace	✓
<u>Hlavní jídla:</u> drůbež a králík	3x	3x	✓
ryby	2x-3x	2x	✓
vepřové maso	4x	9x	✓
bezmasé nesladké jídlo	4x	1x	X
uzeniny	0x	2x	X
sladké jídlo	2x	1x	✓
nápaditost a regionální jídla	nápadité	spíše tradiční	X
luštěniny	1x-2x	2x	✓
<u>Přílohy:</u> obiloviny	7x	7x	✓
houskové knedlíky	max 2x	2x	✓
<u>Zelenina:</u> čerstvá zelenina	8x	6x	X
tepelně upravená zelenina	4x	4x	✓

Tabulka č. 4 Vlastní hodnocení jídelničky B

Podle mého názoru je tento jídelníček ještě horší než jídelníček předchozí. Za polévky zeleninové by se jich dalo považovat 15, což je nadbytek, než je doporučeno, proto bych minimálně jednu vyměnila za luštěninovou. Vývarové polévky nebo ty, které obsahují maso jsou na seznamu 3x. Jediné luštěninové nesplňují počet se 2 místo minimálního počtu 3. Poněvadž se do obilných zavářek nezapočítávají nudle a různé těstoviny, tudíž jejich jídelníček obsahuje zhruba dvě doporučené obilné zavářky.

Drůbeží nebo krůtí maso se vyskytuje 3x, což by splňovalo požadavky, ale nenalezneme v jídelníčku králičí maso. Ryby 2x, které jsou opět obalované a následně smažené, byla by vhodnější jiná úprava. Jako u předchozího jídelníčku se vepřové maso vyskytuje nadměrněji, než je doporučováno, tzn. 9x, rozhodně to není nic špatného, ale lepší by bylo vybrat jídlo bezmasé nesladké, které se vyskytuje jen v jedné nejhorší podobě – smažený sýr. Dokonce se v jídelníčku objevilo i hovězí maso, o kterém v doporučení není ani zmínka, ale nehodnotila bych to nějak negativně. V tomto jídelníčku nalezneme uzeniny dokonce 2x – uzené maso a párek. Jako sladké jídlo jsou kynuté plněné knedlíky, což není také doporučováno. Na druhou stranu splňující doporučené množství jsou luštěniny.

Obiloviny sice splňují počet, ale za to v nedostačující formě, protože jsou to spíše pšeničné těstoviny, které nejsou celozrnné, tak jako i podávaný chléb. Ostatně brambory vařené se tam taky objevují docela často. V hodnocení zmiňuji, že je dodrženo množství obilovin, a tudíž nevdám, když se takové přílohy objevují častěji. Dále dodrželi limit podávání houskových knedlíků, ale najdeme tam i bramborové, bohužel ne žádné špaldové nebo celozrnné.

Čerstvou zeleninu jako oblohu na talíři v jídelníčku nenajdeme skoro vůbec, ale minimálně 6x se objevil salát, který je doporučen. Zelenina zpracovaná tepelně je opět skoro na každém talíři, jelikož to bývá základem omáček nebo dalších pokrmů a splňující počet má i dle doporučení větší podíl tepelně zpracované zeleniny, která je na talíři z větší části. Ovoce je v jídelníčku též k dostání.

4.3 Vlastní posouzení jídelníčku C

JÍDELNÍČEK C:

1. týden

Pondělí: polévka hovězí s bulgurem; rybí goudron se sýrem, brambory; kompot

Úterý: polévka fazolová; bramborové šišky s mákem; ovoce

Středa: polévka pórková; štěpánská vepřová pečeně, dušená rýže; jogurt

Čtvrtek: polévka hovězí s krupicovými noky, segedínský guláš, houskový knedlík

Pátek: polévka selská; těstoviny penne s kuřecím masem a listovým špenátem

2. týden

Pondělí: polévka žampionová krémová; vepřenky, brambory, zelný salát

Úterý: hovězí polévka s masovým kréme; dukátové buchtičky s krémem, ovoce

Středa: polévka vločková; vepřové maso, brambory, kapusta; šlehaný tvaroh

Čtvrtek: hovězí polévka s rýží a zeleninou; bratislavská vepřová kýta, houskový knedlík

Pátek: hovězí se sýrovými, hrachová kaše, párek, chléb, sterilovaná okurka; ovoce

3. týden

Pondělí: polévka hovězí s krupicí a vejcem; rybí filé na másle, grilovaná zelenina, brambory

Úterý: čočková polévka; mexický guláš, těstoviny; kakaový jogurt

Středa: slepičí polévka s drobením; pečené kuřecí stehno, brambory; rajčatovo-okurkový salát

Čtvrtek: hovězí polévka s tarhoňou; vařené hovězí maso, houskový knedlík, rajská omáčka

Pátek: gulášová polévka; rýžová kaše sypaná kakaem; ovoce

4. týden

Pondělí: hovězí polévka s kapáním a zeleninou; zapečené těstoviny na římský způsob

Úterý: koprová polévka, kynuté knedlíky s povidly, ovoce; jogurtový nápoj s jahodami

Středa: polévka s krupicovou zásmážkou; sekaná pečeně, brambory, salát z červené řepy se zakysanou smetanou

Čtvrtek: selská polévka; cizrna s kuřecím masem a paprikou

Pátek: hovězí polévka s těstovinou; rozstřelený ptáček, bramborový knedlík

HODNOCENÍ:

	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení X / ✓
<u>Polévky:</u> zeleninové	12x	7x	X
luštěninové	3x-4x	2x	X
obilné zavářky	4x	4x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	Většinou vhodná kombinace	Většinou vhodná kombinace	✓
<u>Hlavní jídla:</u> drůbež a králík	3x	3x	✓
ryby	2x-3x	2x	✓
vepřové maso	4x	9x	✓
bezmasé nesladké jídlo	4x	0x	X
uzeniny	0x	0x	✓
sladké jídlo	2x	4x	X
nápaditost a regionální jídla	nápadité	spíše tradiční	X
luštěniny	1x-2x	2x	✓
<u>Přílohy:</u> obiloviny	7x	7x (a více)	✓
houskové knedlíky	max 2x	2x	✓
<u>Zelenina:</u> čerstvá zelenina	8x	2x	X
tepelně upravená zelenina	4x	4x	✓

Tabulka č. 5 Vlastní hodnocení jídelníčku C

Tento jídelníček obstál v polévkách nejhůře, zeleninových bylo pouze 7, zatímco hojný počet 11 bylo polévek s hovězím vývarem nebo vařené na základě masných výrobků. Opět neuspěly luštěninové polévky, které jak říká doporučení, se má vyskytovat v jídelníčku 3x, ale bylo jich o jednu méně. Proto by se mohly omezit vývary a vařit více zeleninových a zařadit o jednu porci víc luštěninové. V obilných zavářkách se také neobjevilo nic extra, opět jen samé těstoviny, poté už jsou lepší vločky nebo krupicové sypání, ale tentokrát se ani neobjevilo jako doplnění do polévek luštěniny např. v podobě cizrny.

Drůbeží maso se vyskytlo celkem 3x, zase převažuje maso vepřové, které je v jídelníčku 9x. Ryby splňují počet a jedna porce by měla být tvořena na másle, tzn. že je plus, když není ve smaženém obalu, ale na druhou stranu rybí goudron určitě nebude nejzdravější. Zdravé bezmasé nesladké jídlo se nevyskytuje ani jednou, což je špatné, když je v doporučení číslovka 4. Naopak je dobře, když se nevyskytuje ani jedna uzenina, jenže to nezachraňuje celý jídelníček, když se opět vyskytlo hovězí maso (nezmiňuji negativitu, ale jen to, že není v doporučení.) Sladké jídlo se objevilo dokonce 4x, což je 2x více, než je doporučeno. Doporučená norma luštěnin je opět v pořádku.

Jenže do těch lepších obilovin, když se nemají zařazovat těstoviny z bílé pšeničné mouky, potom tedy nevím, co bychom tam zařadili, když jsou přílohy z takových jednoduchých těstovin nebo brambor.

Jídelníček není obohacen o pestrou stravu, skládá se z tradičních jídel, které se vaří pro generace, děti potřebují denní přísun zeleniny, který se jim skoro vůbec nedostává. Pouze 2x tam nalezneme salát, ale ani jednu oblohu z čerstvé zeleniny. Mléčné výrobky jim zeleninu nenahradí.

4.4 Vlastní posouzení jídelníčku D

JÍDELNÍČEK D:

1. týden

Pondělí: česneková polévka; rýžová kaše s čokoládou; kompot

Úterý: celerová polévka; čevabčiči, brambory, jogurtový dip, zelenina

Středa: vývar s kroupami; kuřecí maso s ananasem, rýže; ovoce

Čtvrtek: zeleninová polévka s cizrnou; rybí filé po Novohradsku, bramborová kaše, zeleninový salát

Pátek: krkonošská cibulačka; fazolový guláš s krůtím masem, chléb

2. týden

Pondělí: drožděvá polévka; kuřecí nudličky na kari, těstovinová rýže

Úterý: čočková polévka; koprová omáčka, vejce, brambory; ovoce

Středa: zeleninová polévka s jáhlami; moravský vrabec z krůtího masa, bramborový knedlík, zelí

Čtvrtek: polévka z hlívy ústřední; pražská vepřová pečeně, rýže; ovoce

Pátek: polévka s krupicí a vejci; smažený karbanátek, brambory; zeleninový salát

3. týden

Pondělí: brokolicová polévka; kuřecí maso po indicku, rýže; ovoce

Úterý: polévka s krupicovými noky; rybí filé na česneku a slanině, brambory; zeleninový salát

Středa: bramboračka s houbami; nudlový nákyp s tvarohem; ovoce

Čtvrtek: zeleninová polévka s vločkovým kapáním; hrachová kaše, párek, chléb, sterilovaná okurka

Pátek: hrstková polévka; vepřová pečeně, dušená kapusta, brambory

4. týden

Pondělí: vývar s těstovinou; špagety s kuřecím masem, brokolicí a sýrovou omáčkou

Úterý: koprová polévka; francouzské brambory, zeleninový salát

Středa: bramborový krém s bulgurem, znojemská vepřová pečeně; ovoce

Čtvrtek: polévka z míchaných luštěnin; květák na mozeček; zeleninový salát

Pátek: zeleninová polévka s krupicí a vejci; vepřový guláš, houskový knedlík

HODNOCENÍ:

	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení X / ✓
<u>Polévky:</u> zeleninové	12x	14x	✓
luštěninové	3x-4x	3x	✓
obilné zavářky	4x	5x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	Většinou vhodná kombinace	Většinou vhodná kombinace	✓
<u>Hlavní jídla:</u> drůbež a králík	3x	3x	✓
ryby	2x-3x	2x	✓
vepřové maso	4x	9x	✓
bezmasé nesladké jídlo	4x	2x	X
uzeniny	0x	3x	✓
sladké jídlo	2x	2x	✓
nápaditost a regionální jídla	nápadité	nápadité	✓
luštěniny	1x-2x	2x	✓
<u>Přílohy:</u> obiloviny	7x	7x	✓
houskové knedlíky	max 2x	1x	✓
<u>Zelenina:</u> čerstvá zelenina	8x	7x	X
tepelně upravená zelenina	4x	4x	✓

Tabulka č. 6 Vlastní hodnocení jídelníčku D

V jídelníčku jsou preferovány zeleninové polévky, následně se v něm 3x objevily luštěninové polévky a 3x z vývaru, proto by byla vhodná opět nějaká výměna, aby se dosáhl větší počet doporučených luštěninových a vývarů a následně se zmenšil počet zeleninových polévek. Obilné zavářky nejsou jen z klasických těstovin, ale v jídelníčku se vyskytly i jáhly nebo vločky.

Více jídel obsahuje kuřecí nebo drůbeží maso, než jak tomu bylo u předchozích jídelníčků, ale opět převahuje maso vepřové. Ryby jsou v jídelníčku, dle doporučení 2x. Bezmasá nesladká jídla jsou v jídelníčku 2x. musím zmínit, že v lepší formě než v předešlých jídelníčkách, jelikož koprovou omáčku doplňují brambory a ne knedlíky, jak bývá zvykem. Tím docházím k tomu, že houskový knedlík se vyskytl jen jednou u vepřového guláše. Druhé bezmasé nesladké jídlo bylo založeno na zelenině. Každopádně už je to lepší krok k nápaditosti jídel a vycházení z tradic, které je doporučováno. Ještě dvě taková bezmasá nesladká jídla a bylo by splněno doporučení. V tomto jídelníčku se vyskytlo nejvíce uzenin, počtem 3, přitom doporučováno není žádné.

Čerstvou zeleninu dostávají děti každý týden minimálně 1x-2x, což je na dobré cestě. Velká většina jídel je doplněná zeleninou, ale bohužel zase formou zeleninového salátu, ale neobjevuje se tam čerstvá zelenina na talíři.

4.5 Vlastní hodnocení jídelníčku E

JÍDELNÍČEK E:

1. týden

Pondělí: polévka zelná; zapečené těstoviny s květákem, okurka

Úterý: polévka drůbková; pečené kuře, rýže; jablečné pyré

Středa: polévka hovězí s masem a bulgurem; čočka na kyselo, vejce, chléb, salát z červeného zelí

Čtvrtek: polévka špenátová s vejcem; vepřová pečeně, dušená mrkev, brambor; ovoce

Pátek: polévka česneková s chlebem; svíčková hovězí pečeně, celozrnný knedlík; ovoce

2. týden

Pondělí: polévka vločková s bramborem; vepřový guláš, těstoviny; míchaný jogurt

Úterý: polévka hrachová s chlebem; zahradnická sekaná, bramborová kaše; kompot

Středa: polévka masový krém; koláč s tvarohem a povidly; ovoce

Čtvrtek: polévka zeleninová s kapáním; hovězí na houbách, bulgur; ovoce

Pátek: polévka kapustová; sýrová kroketa, brambor, zeleninová obloha

3. týden

Pondělí: polévka hrstková; vepřová na kmíně, rýže; moučník margot

Úterý: polévka cibulová s opečenou houskou; smažené rybí filé, brambor, salát z kysaného zelí s mrkví a jablky

Středa: polévka s játrovou rýží; zapečené špagety se žampiony a sýrem, paprika

Čtvrtek: polévka drůbková s tarhoňou; kuřecí stehno na zelenině, brambor; ovoce

Pátek: polévka z vaječné jíšky; frankfurtská hovězí pečeně, houskový knedlík; ovoce

4. týden

Pondělí: polévka bramborová s kroupami; masové koule, rajská omáčka, těstoviny; ovoce

Úterý: polévka mrkvová s nudlemi; kuřecí plátek na žampionech, opečený brambor, zeleninová obloha

Středa: polévka gulášová; žemlovka s jablky a tvarohem; ovoce

Čtvrtek: polévka droždiová; moravský vrabec, kysané zelí, bramborový knedlík

Pátek: polévka zeleninová s pohankou; cikánská hovězí pečeně, rýže; ovocná kapsička

HODNOCENÍ:

	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení X / ✓
<u>Polévky:</u> zeleninové	12x	12x	✓
luštěninové	3x-4x	2x	✓
obilné zavářky	4x	4x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	Většinou vhodná kombinace	Většinou vhodná kombinace	✓
<u>Hlavní jídla:</u> drůbež a králík	3x	3x	✓
ryby	2x-3x	1x	X
vepřové maso	4x	6x	✓
bezmasé nesladké jídlo	4x	3x	X
uzeniny	0x	0x	✓
sladké jídlo	2x	2x	✓
nápaditost a regionální jídla	nápadité	spíše tradiční	X
luštěniny	1x-2x	1x	✓
<u>Přílohy:</u> obiloviny	7x	7x (a více)	✓
houskové knedlíky	max 2x	1x	✓
<u>Zelenina:</u> čerstvá zelenina	8x	1x	X
tepelně upravená zelenina	4x	5x	✓

Tabulka č. 6 Vlastní hodnocení jídelníčku E

V tomto jídelníčku je počet rozdělů jen míň polévek luštěninových, jinak jsou rozdělů optimálně dle doporučení na 12 zeleninových a 5 z masových vývarů. Obilné zavářky nejsou jen z těstovin, ale nalezneme tam i něco jiného. Jen co je v tomto jídelníčku a v jiných ne, že k polévkám občas přidávají chléb nebo housku. V jídelníčku je jen 3x kuřecí maso, opět nevidíme žádné králíčí, za to vepřové maso je 6x, ale nejvíce ze všech jídelníčků se zde vyskytlo hovězí maso, a to 4x, jelikož ho děti mají každý týden. Pozitiva jsou v uzeninách, které tam nenajdeme ani jednou, a ještě bych ocenila snahu bezmasých nesladkých jídel, ty mají taky nejhojnější počet, 3x se ukázaly v jídelníčku. Oběd z luštěnin se vyskytl pouze jednou a sladká jídla jsou dodržena v normě. Knedlíky nalezneme, v celozrnné formě, bramborové a taky houskové, vše je po jednom během 4 týdnů. A dostáváme se k zelenině, která se jednou objevila na talíři jako příloha, k ostatním obědům jsou podávány saláty (nebo ovoce). Nějaké malé množství tepelně upravené zeleniny obsahuje snad každý oběd mimo sladká jídla, ale jen v pěti případech dělá větší podíl na talíři.

4.6 Celkové vyhodnocení

Celkově jsou jídelničky ze školních jídelen v okrese Jihlavy hodnoceny spíše negativně. Nezminila jsem nápoje, které jsou dětem ve školách podávány, jelikož v každé jídelně se podává ovocný čaj nebo jeho jiný druh. Potom je dětem přístupná voda, občas ochucená citrónem, anebo mléčný výrobek, který je slazený a například v jídelníčku A by se měly tyto mléčné slazené nápoje výrazně omezit, jelikož se objevují snad u každého jídla. Doporučené jsou totiž nápoje neslazené nebo málo slazené, aby děti doplnily potřebné tekutiny a aby sladký nápoj nebyl zdrojem mnoha energie.

Kuřecí nebo drůbeží maso se vyskytuje méně, než je doporučováno a vepřového masa je dostatek, ale králičí maso se v jídelničkách neobjevilo ani jednou. Rozhodně jednou za 4 týdny doplnit jídelniček hovězím masem není špatné, ale vyhnula bych se případu v jídelníčku E, které ho má každý týden. Každopádně by se mohlo zlepšit zpracování a podávání rybích výrobků, které když se objeví na talíři, jsou hned obalované a následně smažené.

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví klade větší důraz na doplňování čerstvé zeleniny na talíř, ale ve všech jídelničkách se tato forma zeleniny vyskytla jen zřídka. K obědům jsou k dispozici saláty, ale ty sterilované se nepovažují za čerstvou zeleninu, proto je vhodnějším příkladem salát z čínské zelí než řepa. Celkově jsou jídelničky hodnoceny negativně hlavně po stránce zeleninové, dle doporučení jí tam vidím nedostatek. Například v kategorii bezmasých nesladkých jídel by bylo vhodnější místo koprových omáček vymyslet nějaký zeleninový karbanátek, když doporučení klade důraz na zeleninové zpracování.

5 Závěr

Jak již bylo zmíněno, vyhodnocování jídelníčků ze školních jídelen v okrese Jihlavy bylo tvořeno na základě Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví. Ve většině případech se jídelníčky neshodují s Nutričním doporučením. Školní jídelny preferují tradiční jídla, ale doporučení od Ministerstva zdravotnictví klade důraz na zkoušku nových a zajímavých zpracování především zeleninových jídel, a to na všechny způsoby. Největším problémem jim dělá dávat dětem na talíř oblohu z čerstvé zeleniny. Doporučení naléhá na odstranění uzenin z jídelníčků, což se ve většině případech shoduje. Dál nedoporučují například houskové knedlíky a omezení sladkých jídel. Rozhodně by školní jídelny měly zapracovat na podávání bezmasých sladkých jídel, protože doporučené množství ani jeden názorný jídelníček nesplňoval. V neposlední řadě je upozorněno na zpracování příloh ve formách celozrnných nebo například žitných surovin, místo pšeničných, které jsou dětem běžně podávány. Nebavíme se samozřejmě jen o potravinách, ale rozhodně se musí dbát i na stránku doplňování tekutin, u kterých by se měl omezit cukr a měly by být podávány spíše neslazené.

Školní jídelny nejsou hodnoceny jen negativně, ale v jídelníčcích je nalezeno i plno kladných bodů. Mým záměrem bylo poukázat na tuto problematiku a pět jídelníčků je tím důkazem. Záleží na různých okolnostech, jak se budeme stravovat, ale přeci jen školní stravování by mělo dbát na náležitá doporučení.

6 Souhrn

V bakalářské práci jsem se zabývala porovnáním podávaných jídel ve školních jídelnách v okrese Jihlavy na Vysočině. Jak by se děti ve školním věku měly stravovat, co je jim doporučováno ke správnému směru zdravé a vyvážené stravy pro jejich vývoj s růst. Dokonce jsem názorně ukázala, jak jsou reálné jídelníčky sestaveny, co je na nich potřeba upravit a naopak, co je dobré ponechat.

V teoretické části jsem nezapomněla zmínit důležité poznatky o dětském vývoji ve školním věku. Jsou vysvětleny zásady správné výživy, do které patří popsání základních živin pro náš organizmus. Jakým poruchám se ve výživě vyvarovat a na co si dát pozor. Je popsáno školní stravování, jak by měly školní jídelny sestavovat jídla po dobu čtyř týdnů. Co dětem dávat na talíř k obědu a jak potraviny kombinovat.

V praktické části jsem následně z teoretických poznatků porovnávala opravdové školní jídelníčky. Záleží, jestli se školní jídelny s podávanými jídly shodují s doporučením od Ministerstva zdravotnictví České republiky. Především jsem se zabývala vhodnou kombinací a četností jídel, které dětem vyhovují nejvíce.

Výsledky byly ve většině případech sice shodné, ale jsou vařena jen tradiční jídla a v kuchyních se vůbec neobměňují potraviny, které jsou pro děti mnohem vhodnější. Je zjištěno, že by se dětem mělo na talíř dostávat více čerstvé zeleniny.

7 Summary

In my bachelor's thesis I dealt with the comparison of meals served in school canteens in the district of Jihlava in the Vysočina region. How school-age children should eat what is recommended to them in the right direction of a healthy and balanced diet for their development with growth. I even showed how real diets are set up, what needs to be adjusted on them and, conversely, what is good to keep.

In the theoretical part, I did not forget to mention important findings about children's development in school age. The principles of proper nutrition are explained, which includes the description of basic nutrients for our body. What eating disorders to avoid and what to watch out for. It describes school meals, how school canteens should compile meals for four weeks. What to put on the children's plate for lunch and how to combine food.

In the practical part, I subsequently compared real school menus from theoretical knowledge. It depends on whether the school canteens with the meals served correspond to the recommendation from the Ministry of Health of the Czech Republic. Above all, I dealt with the appropriate combination and frequency of meals that suit children the most.

The results were the same in most cases, but only traditional dishes are cooked and the kitchens do not change foods at all, which are much more suitable for children. It is found that children should get more fresh vegetables on a plate.

8 Referenční seznam

FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti. 2., přeprac. a aktualiz. vyd.* Praha: Metramedia, **2000**. ISBN 8023854984.

FRŮHAUF, Pavel. *Fyziologie a patologie dětské výživy.* Praha: Karolinum, **2000**. ISBN 8024600692.

HOUFKOVÁ, Lucie. *Deset pravidel pro zdravou výživu a vývoj dětí* [online]. In: . [cit. 2020-05-08]. Dostupné z: <https://www.zdravidoskol.cz/deset-pravidel-pro-zdravou-vyzivu-a-vyvoj-deti>

KOŠTÁLOVÁ, Alexandra, Blanka KUČEROVÁ, Ivana LUKAŠÍKOVÁ, Anna NIKLOVÁ, Jana PILNÁČKOVÁ, Katarína POLÁKOVÁ, Miroslava SLAVÍKOVÁ a Zdeňka TRESTROVÁ. *Rádce školní jídelny.* Praha: Státní zdravotní ústav, **2015**. ISBN 978-80-7071-340-2.

KOŠTÁLOVÁ, Alexandra, Leona MUŽÍKOVÁ, Anna NIKLOVÁ a Anna PACKOVÁ. *Manuál pro školní jídelny: metodická pomůcka pro realizaci projektu "Zdravá školní jídelna".* Praha: Státní zdravotní ústav, **2017**. ISBN 978-80-7071-367-9.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele.* Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, **2006**. ISBN 8070447680.

LUKAŠÍKOVÁ, Ivana, Alexandra KOŠTÁLOVÁ, Jana KŘEČKOVÁ, Anna NIKLOVÁ, Anna PACKOVÁ, Miroslava SLAVÍKOVÁ a Zdeňka TRESTROVÁ. *Rádce školní jídelny.* Praha: Státní zdravotní ústav, 2015. ISBN 978-80-7071-345-7.

MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele.* Brno: Paido, **2007**. ISBN 9788073151560.

NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku.* Jinočany: H & H, **2003**. ISBN 8086022935.

PÁNEK, Jan. *Základy výživy.* Praha: Svoboda Servis, **2002**. ISBN 8086320235.

PROVAZNÍK, Kamil. *Manuál prevence v lékařské praxi.* Praha: Fortuna, **2004.** ISBN 80-7168-942-4.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem.* Praha: Portál, **2004.** ISBN 8071788295.

STOŽICKÝ, František a Josef SÝKORA. *Základy dětského lékařství.* Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, **2015.** ISBN 9788024629971.

SULLIVAN, K. E. *Vitamíny a minerály v kostce.* Praha: Slovart, **1998.** ISBN 8072090682.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie.* 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, **2008.** ISBN 9788024421414.

Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, **2014.** ISBN isbn:978-80-85047-47-9.

Vyhláška 107/2005 Sb. O školním stravování., Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, **2005.**

Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů. **2000.**

9 Seznam obrázků a tabulek

Obrázek č. 1 Potravinová pyramida vyhlášená Ministerstvem zdravotnictví z roku 2005.

Obrázek č. 2 Pyramida výživy pro děti (Košťálová, 2017)

Obrázek č. 3 Zákeřná kostka (Košťálová, 2017)

Tabulka č. 1 Rozdělení dle spotřebního koše (Košťálová a kol., 2015)

Tabulka č. 2 Nutriční doporučení pro obědy (Nutriční doporučení, 2015)

Tabulka č. 3 Vlastní hodnocení jídelníčku A

Tabulka č. 4 Vlastní hodnocení jídelníčku B

Tabulka č. 5 Vlastní hodnocení jídelníčku C

Tabulka č. 6 Vlastní hodnocení jídelníčku D

Tabulka č. 6 Vlastní hodnocení jídelníčku E

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bára Čermáková
Katedra nebo ústav:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Název práce:	Hodnocení kvality stravování ve školních jídelnách na základních školách v okrese Jihlava
Název v angličtině:	Evaluation of the quality of food in the primary school's canteen in the district of Jihlava
Anotace práce:	Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zabývám poznatky o dětském školním věku a jejich správné výživě. Je detailně popsána správná výživa, u které se musí vysvětlit živiny důležité pro organismus. Zároveň je důležité upozornit na poruchy ve výživě. K vysvětlení nesmí chybět i školní stravování, kde je probíráno, jak podávat obědy a pracovat s potravinami ve školních jídelnách. Následně v praktické části porovnávám opravdové jídelníčky ze školních jídelen na Jihlavsku na základě Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR. Záleží na složení jídelníčku a četnosti objevených jídel.
Klíčová slova:	děti ve školním věku, výživa, školní stravování
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis is divided into theoretical and practical part. In the theoretical part I deal with knowledge about children's school age and their proper

	<p>nutrition. Proper nutrition is described in detail, for which nutrients important for the body must be explained. At the same time, it is important to draw attention to eating disorders. The school meal, which discusses how to serve lunches and work with food in school canteens , must also be included as an explanation . Subsequently, in the practical part, I compare real menus from school canteens in the Jihlava region on the basis of the Nutritional Recommendation of the Ministry of Health of the Czech Republic. It depends on the composition of the menu and the frequency of discovered dishes.</p>
Klíčová slova v angličtině:	children and school age, nutrition, school meals
Přílohy vázané v práci:	0
Rozsah práce:	60 stran
Jazyk práce:	český