



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra technické a informační výchovy

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Bc. Krmelová Martina

Současné trendy moderní kuchyně ve výuce na 2. stupni základních škol

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně za použití pramenů, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne:

.....

podpis

Děkuji paní Mgr. Haně Bučkové, Ph.D., za vedení diplomové práce, její cenné připomínky a podněty a především její volný čas, které mi během psaní práce poskytovala.

# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....   | <b>7</b>  |
| <b>1 VAŘENÍ A MODERNÍ KUCHYŇ V RVP ZV</b> .....                      | <b>8</b>  |
| 1.1 ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE .....  | 9         |
| 1.2 VYUČOVACÍ METODY A KLÍČOVÉ KOMPETENCE .....                      | 10        |
| 1.3 ROLE UČITELE V OBLASTI PRAKTICKÝCH ČINNOSTÍ .....                | 13        |
| 1.3.1 Postoj k žákům a tvorba vztahu s žáky .....                    | 14        |
| 1.4 MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY .....                                      | 16        |
| <b>2 SOUČASNÉ TRENDY MODERNÍ KUCHYŇ</b> .....                        | <b>19</b> |
| 2.1 VÝŽIVA DĚTÍ .....  | 20        |
| 2.1.1 Strava podle věkových skupin .....                             | 22        |
| 2.1.2 Pravidla správné výživy dětí školního věku .....               | 23        |
| 2.1.3 Tvorba dětského menu a technologie přípravy jídla.....         | 27        |
| 2.1.4 Zdravá výživa jako ukazatel kvality života dětí.....           | 30        |
| 2.1.5 Příprava zdravých pokrmů s žáky .....                          | 32        |
| 2.2 TREND ZERO WASTE V OBLASTI STRAVOVÁNÍ .....                      | 34        |
| 2.2.1 Definice Zero Waste .....                                      | 34        |
| 2.2.2 Principy zero waste .....                                      | 35        |
| 2.2.3 Zero waste a kvašení .....                                     | 36        |
| 2.3 OSTATNÍ MODERNÍ TRENDY V KUCHYNI .....                           | 37        |
| 2.3.1 Brinner trend .....  | 37        |
| 2.3.2 Taste Waste .....  | 38        |
| 2.3.3 Pastrami.....  | 39        |
| 2.3.4 Foodtruck, street food, bistra .....                           | 40        |
| <b>EMPIRICKÁ ČÁST</b> .....  | <b>41</b> |
| <b>3 CÍL A METODIKA PRŮZKUMU</b> .....                               | <b>42</b> |
| <b>4 CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍ ŠKOLY MLÝNSKÁ MOHELNICE</b> .....      | <b>45</b> |
| 4.1 ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM – ČLOVĚK A SVĚT PRÁCE.....             | 47        |
| <b>5 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM – DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ</b> .....            | <b>49</b> |
| 5.1 PŘÍPRAVA POKRMŮ.....   | 49        |
| 5.2 POVĚDOMÍ O MODERNÍCH TRENDECH STRAVOVÁNÍ .....                   | 53        |
| 5.3 IDENTIFIKACE A POPIS CÍLOVÉ SKUPINY RESPONDENTŮ .....            | 54        |
| 5.4 ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....                  | 56        |
| <b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....  | <b>58</b> |
| <b>6 ILUSTRATIVNÍ ÚLOHY POUŽITELNÉ V RÁMCI PŘÍPRAVY POKRMŮ</b> ..... | <b>59</b> |
| 6.1 ILUSTRATIVNÍ ÚLOHA 1 .....                                       | 59        |
| 6.2 ILUSTRATIVNÍ ÚLOHA 2 .....                                       | 60        |
| 6.3 ILUSTRATIVNÍ ÚLOHA 3 .....                                       | 61        |
| <b>ZÁVĚR</b> .....   | <b>64</b> |
| <b>ANOTACE</b> .....   | <b>66</b> |
| <b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....  | <b>67</b> |
| <b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....  | <b>68</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....                                 | <b>69</b> |
| <b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....   | <b>74</b> |

## Úvod

Téma diplomové práce Současné trendy moderní kuchyně ve výuce na 2. stupni základních škol jsem si vybrala, protože toto téma je mi velice blízké a snažím se ve svém osobním životě nad potravinami a jejich vhodným zpracováním přemýšlet a moderní přípravu pokrmů v rodinném prostředí uplatňovat. Podle mého názoru je zapotřebí dětem již od útlého věku vštěpovat, že zdravé vaření a s tím související zdravý způsob života, je prospěšné pro zdravý vývoj a správné fungování organismu. Snažila jsem se proto zaměřit především na oblast zpracování a přípravy pokrmů, které nejen odpovídají moderním trendům, ale zároveň jsou i v souladu se zdravým způsobem života dětí. Nejde jen o přístup k jídlu jako takovému, jde v zásadě o přesvědčení, životní styl. Proto je nutné uvést, že ačkoli pedagog seznámí dítě s důsledky nevhodného stravování, a naopak s výhodami toho co jej pro jeho vývoj prospěšné, je třeba podotknout, že je to především stále rodina, která má zcela zásadní vliv na utváření stravovacích návyků dětí.

Jako budoucí pedagog se domnívám, že by mohlo být pro žáky přínosné a zajímavé tuto problematiku zmapovat, seznámit je se základními úskalími nesprávného výběru i přípravy potravin a nastavit tak základní povědomí o zdravém a dítěti prospěšném způsobu stravování.

Stejně tak jako např. výuka „finanční gramotnosti“ u dětí v osnovách základního vzdělávání, tak i problematika vhodného stravování a přípravy pokrmů, by měla plnit především preventivní účel a seznámit děti s možnými riziky a úskalími, které je mohou v období jejich dospívání i následujících letech potkat.

Cílem diplomové práce je zmapovat situaci ve využívání současných trendů moderní kuchyně ve výuce na 2. stupni základních škol. Všední „běžné procesy“, které jsou dětem známé z domácího prostředí, se pokusím převést do pedagogické praxe, pojmenovat je, roztrždit a uvést do širších souvislostí. Za velmi důležité považuji rovněž zodpovězení otázky, zda jsou vyučující schopni aplikovat současné trendy do výuky. Věřím, že studium tématu, které jsem shrnula v předkládané diplomové práci, přinese relevantní odpovědi.

Samotný text diplomové práce je rozdělen do dvou základních částí – teoretická a praktická část. Teoretická část prezentuje především odborná východiska zkoumané problematiky. Zaměřuje se na moderní trendy v oblasti gastronomie, roli učitele při výuce praktických činností a vysvětluje mezipředmětové vztahy. V této diplomové práci a celkově v tématu člověk a svět práce, je zřejmá velká propojenost oblasti zabývající se výchovou ke

zdraví a environmentální výchovou. Praktická část již prezentuje přístupy vyučujících k využití nových trendů na vybrané základní škole.

V závěru práce jsou prezentována má doporučení, která by měla vést ke zlepšení implementace moderních trendů do výuky na základních školách.

## **Teoretická část**

# 1 Vaření a moderní kuchyně v RVP ZV

Mezi indikátory očekávaných výstupů vzdělávací oblasti „Příprava pokrmů“ patří na Základní škole (2022e) to, že žák rozpozná a dokáže popsat základní vybavení kuchyně, pojmenuje jeho vlastnosti a funkce, dále popíše základní pravidla pro práci s inventářem kuchyně a se spotřebiči, přičemž veškeré své dovednosti a znalosti dokáže následně využívat v praxi při přípravě pokrmů.

Dále žák dokáže bezpečně a účelně zacházet s vybavením kuchyně a využívá vhodné nástroje a spotřebiče pro přípravu jednoduchých pokrmů. Žák dále dokáže dle receptu vybrat vhodné pokrmy pro přípravu pokrmu, používá recept, dodržuje logické kroky v rámci přípravy pokrmů a dokáže poté identifikovat zdravé a nezdravé pokrmy, zná rizika, která jsou spojena s konzumací nezdravých jídel apod. Dále žák zná a především používá při jídle základní přístroje, dokáže vyjmenovat základní chody a orientuje se v základních potravinách a pochutinách, kterými jídlo ochucuje – pepř, sůl, olej, ocet apod. Společensky se žák chová doma i ve společnosti, v restauraci, v jídelně či na jiném veřejném místě, kde jídlo konzumuje.

Své znalosti a dovednosti v oblasti stolování využívá při stolování se svými kamarády, rodiči či známými, a dokáže provést základní obsluhu svých kamarádů a rodičů u stolu. Při práci ve škole dodržuje pravidla a zásady pro práci ve školní žákovské kuchyni, dokáže popsat a poté vysvětlit, jak ochránit vybavení kuchyně před poškozením, dodržuje zásady bezpečnosti při práci s kuchyňským nádobím a s dalšími prostředky, které se v kuchyni nachází a především také dokáže poskytnout první pomoc při úrazech v kuchyni – přivolá pomoc a ošetří drobná zranění. Žák udržuje kuchyni čistou a bezpečnou, myje nádobí, vypíná elektrické spotřebiče po skončení své práce apod.

Na základní škole vzdělávací oblast „Člověk a svět práce“ souvisí s dalšími oblastmi, jako je např. Výchova ke zdraví apod. Určitá souvislost je patrná dále také s přírodovědným vzděláváním, jelikož vzdělávací oblast „Člověk a svět práce“ patří mezi cílové oblasti aplikace osvojených přírodovědných dovedností a znalostí, přičemž v konfrontaci s potřebou a nutností řešit problémy, které vznikají v rámci realizace pracovních činností, jsou dosti uplatňovány přírodovědné znalosti a jsou upevňovány osvojené dovednosti. Je nutné zmínit, že očekávané výstupy jsou formulovány vždy tak, aby školám daly určitý stupeň volnosti k jejich dalšímu zpracování a konkretizaci ve školním vzdělávacím programu.



## 1.1 Člověk a svět práce

Příprava jednoduchých pokrmů v souladu se zásadami zdravé výživy spadá do vzdělávací oblasti „Člověk a svět práce“. Jde o vyučovací předmět „Pracovní činnosti“ a tematický okruh „Příprava pokrmů“. Vzdělávací oblast „Člověk a svět práce“ postihuje široké spektrum různých pracovních činností a technologií a vede následně k získání základních uživatelských dovedností napříč různými obory lidské činnosti, čímž přispívá k tvorbě životní a profesní orientace žáka. Samotná koncepce vzdělávací oblasti vychází z konkrétních životních situací, ve kterých žáci přichází do kontaktu s lidskou činností a technikou. *„Vzdělávací oblast Člověk a svět práce se cíleně zaměřuje na praktické pracovní dovednosti a návyky a doplňuje celé základní vzdělávání o důležitou složku nezbytnou pro uplatnění člověka v dalším životě a ve společnosti. Tím se odlišuje od ostatních vzdělávacích oblastí a je jejich určitou protiváhou. Je založena na tvůrčí myšlenkové spohůičasti žáků.“* (RVP ZV, 2021)

Žáci se v rámci vzdělávacího obsahu učí pracovat s různými materiály, osvojují si základní pracovní dovednosti, učí se plánovat, organizovat a taktěž hodnotit pracovní činnost, a to jak samostatně, tak i v týmu. V rámci všech tematických okruhů jsou žáci soustavně vedeni k tomu, aby dodržovali zásady bezpečnosti a hygieny při práci. Díky této vzdělávací oblasti získávají žáci pozitivní vztah k práci a k tomu, že za svoji práci nesou odpovědnost – odpovědnost za kvalitu výsledků individuální, ale i společné práce. Dále získávají taktěž velmi žádoúící vytrvalost a soustavnost v rámci plnění zadaných úkolů, uplatňují tvořivost a vlastní nápady při pracovní činnosti apod. Žáci si dopředu promýšlí pracovní postupy při plnění úkolů apod. Na 2. stupni základní školy je vzdělávací oblast rozdělena na celkem 8 tematických okruhů a jednou z nich je taktěž „Příprava pokrmů“. Výstupy této vzdělávací oblasti jsou následující (RVP ZV, 2021):

- žák dokáže používat kuchyňský inventář a bezpečně obsluhuje základní spotřebiče;
- připraví jednoduché pokrmy v souladu se zásadami zdravé výživy;
- dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování;
- udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni.

Lze konstatovat, že tematický okruh „Člověk a svět práce“ je povinný v plném rozsahu pro všechny žáky, tedy pro dívky i chlapce bez rozdílu. Očekávaný výstup v podobě

toho, že žák připraví jednoduché pokrmy v souladu se zásadami zdravé výživy, souvisí s učivem: kuchyně, potraviny, příprava pokrmů, úprava stolu a stolování. Žáci se seznámí s potravinami rostlinného a živočišného původu, pochutin a s jejich technologickým zpracováním – vaření, dušení, grilování, konzervování apod. Učí se připravovat předkrmy, polévky, hlavní jídla, přílohy, saláty, moučníky a nápoje.

Výuka praktických činností je pro žáky na 2. stupni základní školy velmi důležitá, jelikož sami žáci poznávají, jak moc jsou praktické činnosti v životě významné a že i technika je s praktickou činností velmi úzce provázána. I zde hraje důležitou roli učitel, který (RVP ZV, 2021):

- zadává úkoly žákům takovým způsobem, aby si sami mohli zvolit různé postupy jejich řešení;
- snaží se u svých žáků rozvíjet tvořivost;
- vede žáky k uplatňování vlastních nápadů;
- umožňuje žákům využívat různé materiály, nástroje apod.;
- u žáků neustále monitoruje jejich pokrok a jejich snahu;
- vede žáky ke správné terminologii;
- umožňuje každému žákovi zažít úspěch;
- umožňuje, aby sami žáci své činnosti hodnotili;
- u žáků vytváří pozitivní vztah k práci apod.

## 1.2 Vyučovací metody a klíčové kompetence

V rámci výuky je možné využívat různé vyučovací metody a didaktické prostředky. Vyučovací metodu lze označit za způsob činnosti učitele a aktivit žáků, a to během vyučování, díky kterým lze dosahovat vytyčených výchovně-vzdělávacích cílů. Základní metody výuky, které lze v rámci vzdělávací oblasti „Člověk a svět práce – příprava pokrmů“ využít, patří (Maňák, 2001, s. 34):

A. Metody z hlediska zdroje poznání a typu poznatků (didaktický aspekt):

- I. Slovní metody – monologické metody, dialogické metody, metoda písemné práce, metoda práce s učebnicí/písemným textem;
- II. Názorně-demonstrační metody – pozorování, předvádění, demonstrace obrazů statických, projekce dynamická a statická;

- III. Praktické metody – nácvik pracovních dovedností, pracovní činnosti.
- B. Metody z hlediska aktivity a samostatnosti žáků (psychologický aspekt):
- I. Sdělovací metody;
  - II. Metody samostatné práce žáků;
  - III. Badatelské metody a výzkumné metody.
- C. Metody z hlediska myšlenkových operací:
- I. Srovnávací postupy;
  - II. Induktivní postupy;
  - III. Deduktivní postupy;
  - IV. Analyticko-syntetické postupy.
- D. Metody z hlediska fází výchovně-vzdělávacího procesu (procesuální aspekt):
- I. Motivační metody;
  - II. Fixační metody;
  - III. Expoziční metody;
  - IV. Diagnostické metody;
  - V. Aplikační metody.
- E. Metody z hlediska výukových forem/prostředků (organizační aspekt):
- I. Kombinace metod s vyučovacími formami;
  - II. Kombinace metod s vyučovacími pomůckami.

Během vyučovacího procesu lze některé vyučovací metody uplatnit souběžně, jelikož metody od sebe nejsou odděleny, a proto se mohou během vyučování zajisté měnit. Při výuce „Příprava pokrmů“ je nutné zvolit vyučovací metodu dle charakteru práce, a proto je vhodné využít např. metody motivační, fixační, expoziční, aplikační, diagnostické, demonstrační a především metody praktické – pracovní dovednosti, pracovní činnosti. Cílem motivační metody je u žáka vzbudit zájem a motivovat jej k zadané činnosti. V případě praktických metod je cílem práce a praxe žáků v kuchyni, styk s předměty a možnost manipulace s nimi. Praktické metody mají společného jmenovatele, a to jsou dovednosti a návyky. Nelze je použít izolovaně, ale jsou doprovázeny instruktáží, vysvětlováním, předváděním apod. Aplikační metody slouží k praxi již osvojených teoretických znalostí. Diagnostickými metodami lze prověřit znalosti žáka (Maňák, 2001, s. 52)

Hlavním cílem a smyslem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na dosažitelné úrovni a připravovat je na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Osvojování klíčových kompetencí je dlouhodobý a složitý proces, který má svůj počátek v předškolním vzdělávání, pokračuje v základním a středním vzdělávání a postupně se dotváří v dalším průběhu života. Za konečnou nelze považovat samozřejmě úroveň klíčových kompetencí dosaženou ukončením základního vzdělání, ale tyto získané klíčové kompetence neopomenutelně tvoří základ žáka pro celoživotní učení, vstup do života a do pracovního procesu. (RVP ZV, 2021)

Výchovné a vzdělávací strategie pro 2. stupeň jsou následující (Základní škola Mohelnice, 2022e):

- kompetence k učení – na praktických příkladech, které jsou žákům blízké, škola vysvětluje smysl a cíl učení a tím se snaží posilovat pozitivní vztah k učení; podporuje samostatnost a tvořivost; učí žáky průběžně plánovat, organizovat a svoji činnost vyhodnocovat; ve výuce škola zaměřuje pozornost primárně na „aktivní“ dovednosti a učivo je využíváno jako prostředek pro jejich získání; škola motivuje své žáky k učení (cíleně tvoří situace, ve kterých má žák radost z učení); při hodnocení škola používá prvky pozitivní motivace;
- kompetence k řešení problémů – na modelových příkladech škola žáky učí používat různé algoritmy pro řešení problémů; podpora různých a přijatelných způsobů řešení problémů; podpora samostatnosti, tvořivosti a logického myšlení; podpora využití moderních technik v rámci řešení problémů;
- kompetence komunikativní – škola netoleruje agresivní chování, hrubé, vulgární a nezdvořilé projevy chování, a to jak žáků, tak zaměstnanců; žáci jsou vedeni k tomu, aby otevřeně dokázali vyjádřit a navenek prezentovat svůj názor, který podpoří logickými argumenty; škola žáky vede k pozitivnímu vnímání jak školy, tak obce, sebe i ostatních lidí; škola žáky vede k pozitivní prezentaci a reprezentaci své vlastní osoby, svojí školy na veřejnosti; škola striktně vyžaduje dodržování nastavených pravidel, které jsou definovány v rámci školního řádu, řádu odborných pracoven a řádu akcí, které se konají mimo budovu školy apod.;
- kompetence sociální a interpersonální – škola minimalizuje použití frontální výuky, podporuje skupinovou výuku a tzv. kooperativní učení, aktivní spolupráci během výuky; škola učí své žáky pracovat v týmech, učí je vnímat a respektovat vzájemné odlišnosti, což je podmínka efektivní a správné spolupráce;

- kompetence občanské – škola netoleruje sociálně patologické jevy (šikana, drogy, kriminalita), projevy rasismu, xenofobie, nacionalismu, netoleruje ani agresivní, hrubé a vulgární či nezdvořilé projevy chování žáků, rodičů a zaměstnanců; škola netoleruje nekamarádské chování, odmítání pomoci a netoleruje ani žádnou podobu podpory všech výše uvedených negativních jevů; škola dbá na dodržování pravidel chování ve škole; škola monitoruje chování žáků a včas dokáže přijmout účinná opatření; škola seznamuje žáky s vhodnými pracovními normami; škola žáky vede k aktivní ochraně jejich zdraví;
- kompetence pracovní – žáci jsou vedeni k pozitivnímu vztahu k práci, žáci nejsou žádnou prací trestáni a naopak kvalitně odvedená práce je vždy pochválena; v rámci výuky škola tvoří tvořivé a podnětné pracovní prostředí, mění pracovní podmínky a vede žáky k adaptaci a na nové pracovní podmínky; žáci jsou vedeni k dodržování vymezených pravidel, ochraně zdraví a bezpečnosti při práci a dále k plnění svých povinností; škola pořádá různé exkurze, besedy apod., na kterých žáky seznamuje s různými profesemi; cílenou formou škola motivuje žáky k dalšímu studiu.

### **1.3 Role učitele v oblasti praktických činností**

Kyriacou (2012, s. 7-9) uvádí, že efektivnost práce učitele vychází primárně z kvality jeho pedagogických dovedností. Základy všech těchto dovedností budoucí učitelé získávají na pedagogických fakultách vysokých škol, avšak ve školní praxi potřebují další náměty a inspirace, které vedou následně k jejich rozvoji. Mezi základní pedagogické dovednosti učitele, které přispívají k úspěšnosti vyučování, tak patří (Kyriacou, 2012, s. 23-24):

- plánování a příprava – dovednosti, které mají podíl na výběru výukových cílů v rámci vyučovací hodiny a podílí se také na volbě cílových dovedností (výstupů), které musí žáci na konci vyučovací hodiny zvládnout;
- realizace vyučovací hodiny – dovednosti nutné k úspěšnému zapojení žáků do učební činnosti během učební jednotky;
- řízení vyučovací hodiny – dovednosti k řízení a organizaci učebních činností během vyučování, kdy cílem je udržet pozornost žáků, jejich zájem a jejich aktivní účast na výuce;
- klima třídy – dovednosti pro tvorbu a udržení kladných postojů žáků vůči vyučování a jejich motivace k aktivní účasti na probíhajících činnostech;

- školní kázeň – dovednosti nutné k udržení pořádku ve třídě a k řešení projevů nežádoucího chování žáků;
- hodnocení prospěchu žáků – dovednosti potřebné k hodnocení výsledků žáků;
- reflexe vlastní práce a evaluace (sebehodnocení) – dovednosti v rámci sebehodnocení vlastní pedagogické práce, kdy cílem je v budoucnu ji zlepšovat.

Rozvoj pedagogických dovedností učitelů ve velké míře závisí na jejich motivaci a záleží na nich, kolik energie jsou schopni a ochotni svému rozvoji věnovat. Role učitele nevyhází jen z toho, že vyučuje. Ve škole funguje jako jeden z bezprostředních a velmi silně působících vzorů.

### **1.3.1 Postoj k žákům a tvorba vztahu s žáky**

Vzdělávací oblast „Člověk a svět práce“ je zaměřena na praktické dovednosti a návyky žáků, které žáci potřebují v běžném životě. Díky tomu tak žáci získávají pracovní dovednosti a návyky.

Vztah a postoj k žákovi zásadním způsobem ovlivňuje chápání informací ze strany žáka – informací, které proudí mezi žákem a jeho učitelem. Při práci s žáky je nutné navazovat na různé zdroje, které mohou vycházet z již získaných zkušeností s lektorováním, či se lze držet teoretických znalostí, které jsou napojovány na praxi. Postoj k žákům má vliv na chování učitele k žákům, a tedy na vztah mezi nimi. Dle toho, jak vypadá vztah, pravděpodobně vypadá spolupráce v rámci vyučovacích hodin mezi žákem a učitelem. Je nutné nastolit vztah, ze kterého se žáci učí a který má vliv na to, co jim bude předáno. Pracovní spojení nebo vztah mezi žákem a učitelem je definován:

- chováním a reakcemi učitele na reakce žáků;
- příkladem vlastního chování učitele, což dále určuje normy chování žáků;
- chování učitele je projevem jeho postoje vůči žákovi;
- učitel si je svého postoje vědom, jedná v souladu se svým postojem a své postoje popřípadě rozvíjí. (Kyriacou, 2012, s. 45-48)

Důležité je zaměřit pozornost taktéž na sestavení vhodného programu za účelem tvorby odpovídajícího vztahu s žáky během vyučovací hodiny. Učitel přichází na výuku před žáky a vždy je pozdraví. S úsměvem sdílí své potěšení a možnost před nimi stát a něco

cenného jim v rámci výuky předat. Učitel si zároveň uvědomuje, že díky žákům může svoji práci dělat a díky žákům má taktéž jeho práce smysl. Pro učitele je klíčové již na samotném počátku vyučovací hodiny u žáků vzbudit zájem.

Učitel se žáků ptá, jak se mají, přičemž jim dá chvíli na to, než odpoví. Se zájmem na jejich odpovědi kýve a poté po nich opakuje, co říkali. Následně zároveň s žáky sdílí svoji vlastní náladu a to, jak se dnes cítí. Přitom se usmívá a snaží se působit pozitivně.

Učitel žákům sdělí v několika málo větách, které jsou spíše stručného rázu, pravidla pro společné fungování, a to včetně jejich odůvodnění, aby žáci chápali, proč je nutné pravidla dodržovat. Pravidla učitel formuluje jako prosbu, přičemž odkazuje na to, že bude velmi rád, když budou skutečně takto fungovat. Následně učitel otevírá prostor pro případné dotazy ze strany žáků.

Vyučovací hodinu učitel začíná vysvětlením jejího smyslu a tím i účelu, přičemž následně se svými žáky sdílí první aktivity. Následují různé instrukce, přičemž je vhodné, aby vysvětlení bylo prezentováno jako nabídka či přání – např. mám pro vás určitou možnost/nabídku apod. Ve chvíli, kdy učitel musí dát příkaz, je vhodné jej formulovat jako prosbu – např. „teď, prosím, udělejte“ apod. Žáci se poté mohou ihned pustit do plnění instrukcí. V okamžiku, kdy je jejich činnost v rámci vyučovací hodiny u konce, je žádoucí jim poděkovat za energii, kterou do plnění činnosti vložili.

Po uzavření aktivity a činností v rámci vyučovací hodiny je vhodné, když učitel poukáže na její smysl, čímž navazuje plynule taktéž na další aktivitu. Žáci pokračují v zadané činnosti a učitel mezi nimi chodí, kontroluje je a ptá se jich, zda něco potřebují, uvádí popřípadě různé příklady, vysvětluje apod. Dokončení další aktivity končí opět sumarizací jejího smyslu. Učitel aktivně pracující skupiny podporuje. Na konci hodiny následuje krátká diskuze, kdy je celá lekce shrnuta a až poté je tedy ukončena. (Kyriacou, 2012, s. 63-75)

Budování vztahu mezi žákem a učitelem je klíčové, přičemž učitel dodržuje následující kroky:

- sdílí se svými žáky příjemné pocity, přidává úsměv, díky čemuž se s ním žáci cítí lépe;
- učitel navazuje vztah s žáky prostřednictvím tzv. motivovaného zájmu a poukazuje na to, že je velmi důležité se vždy zajímat o lidskost, tedy vědět, jak se žáci mají;
- žákům učitel dává na vědomí, že je poslouchá se zájmem;
- učitel žákům ukazuje, že si oni mohou o něm vytvořit určitý obraz;
- učitel s žáky upevňuje vztah tím, že hledá, co mají navzájem společné;

- svojí formulací úkolů dává učitel žákům najevo, že jsou svými pány a následování jeho instrukcí je jejich vlastní volbou;
- učitel neustále vyjadřuje respekt k žákům;
- učitel dává dostatečný prostor pro dotazy ze strany žáků, čímž aktivně podporuje jejich zájem o výuku;
- cílem učitele není ve své podstatě kontrolovat žáky, zda činnost dělají správně, avšak cílem je spíše to, aby zadanou činností dělali co nejvíce naplno, a to dle jejich aktuálních možností;
- učitel žáky nekritizuje za to, že něco neví či neumí;
- v aktivitě učitel své žáky podporuje, je jim plně k dispozici a zajímá se o ně;
- učitel je v pozici, kdy plně respektuje rozhodnutí žáků, a proto jim jen „doporučuje“ apod. (Kyriacou, 2012, s. 95-99)

Žáci musí být vždy klíčovým předmětem zájmu učitele, jelikož učitel dělá práci právě díky nim a pro ně. Důvěra a bezpečí jsou základními podmínkami pro učení a rozvoj žáků.

## 1.4 Mezipředmětové vztahy

Vzhledem k tomu, že se diplomová práce ubírá více směry, je potřeba zmínit, že celá problematika je zde pojata mezipředmětově, tedy s přesahem do environmentální výchovy a především k výchově ke zdraví. Proto je nutné i tuto oblast a roli učitele v rámci této oblasti přiblížit.

Výchova ke zdraví je součástí vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. Vzdělávací oblast žákům přináší základní informace o pozitivním ovlivňování zdraví, se kterými se žáci postupně seznamují, učí se je využívat v praxi a následně ve svém životě odpovídajícím způsobem aplikovat. Vzdělávání v této oblasti vede k tomu, aby žáci dokázali poznávat sami sebe a aby pochopili hodnotu zdraví a hodnotu jeho ochrany. Při realizaci této vzdělávací oblasti je kladen důraz primárně na praktické dovednosti. Výchova ke zdraví žáky vede k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví, a to v rámci všech složek – psychické, sociální, fyzické. Žáci si tak osvojí zásady pro zdravý životní styl a učí se je uplatňovat. Žáci dokáží poté vnímat zdraví jako klíčové hodnoty v kontextu ostatních životních hodnot (Národní ústav pro vzdělávání, 2021). Dle Hrnčířové a Marádové (2018, s. 5-6) si žáci musí být vědomi toho, že



výživa patří mezi základní činitele vnějšího prostředí, které mají vliv na jejich zdraví, přičemž způsob, jakým se žáci stravují, je součástí jejich životního stylu.

Hrnčířová a Marádová (2018, s. 8-12) hovoří o tom, že žáky je nutné informovat v oblasti výživy ve výchově ke zdraví o potravinách, kterými mohou aktivně podpořit své zdraví a naopak o potravinách, které pro ně nejsou vhodné a zdraví tudíž neprospívají. Dále je pro žáky důležitá otázka pitného režimu, jelikož nedostatek tekutin zhoršuje zdravotní stav člověka. O pitném režimu je velmi důležité ve škole diskutovat, protože řada dětí si jeho význam neuvědomuje. Žáci jsou seznamováni také se stravovacím režimem, tedy se způsobem stravování během dne a s pravidelností stravy, což přináší do stravování živiny, které jsou využívány jako významný zdroj energie. Žáci jsou informováni také o zásadách správného stravování – přiměřenost, pravidelnost, pohoda a pitný režim. Dále je pozornost zaměřena na potraviny a na jejich složení – bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny aj. Významná je znalost potravin živočišného původu a rostlinného původu. Díky výchově ke zdraví se žáci dozvědí, že strava musí být rozmanitá, musí tělu dodávat energii, vodu a nutné živiny. Vhodná skladba jídelníčku má vliv na zdravotní stav. Pestrá strava je tudíž základem zdraví. Dostí zajímavou oblastí, se kterou se žáci na 2. stupni základní školy seznamují, je bezpečné stravování. Jsou seznamováni s rizikovými potravinami, udržováním čistoty při stravování, oddělováním syrových pokrmů od tepelně upravených pokrmů a upozorňování jsou také na důslednost při tepelném zpracování potravin. V neposlední řadě se žáci musí naučit, jak správně potraviny nakupovat, jelikož jen z kvalitních a hygienicky nezávadných surovin je možné připravovat výživové a chutné pokrmy.

Je nutné zaměřit také pozornost na plánování výuky výchovy ke zdraví, na kterou se musí zajisté připravit. Marádová (2015) poukazuje na to, že plánování výuky musí vycházet z platných kurikulárních dokumentů, podmínek základní školy a tedy ze školního vzdělávacího programu. V okamžiku, kdy se učitel aktivně podílí na tvorbě školního kurikula a tvoří si tak sám vlastní učební osnovy, je možné předpokládat, že při projektování výuky bude pokračovat v rozvoji již vytvořené vzdělávací strategie. Učitel si tak musí promyslet, co chce vůbec žáky v hodinách výchovy ke zdraví naučit a výuku poté formovat během školního roku v rámci časově-tematického plánu. Příprava na výuku ze strany učitele zahrnuje několik klíčových kroků (Marádová, 2015):

- vytyčit výukové cíle, kterých je nutné ve výchově ke zdraví naplnit;
- vybrat typ a charakter činností, které jsou poté ve výuce použity;
- dopředu promyslet uspořádání učebny, a to vzhledem k formám výuky;

- připravit si pomůcky, které učitel posléze využije v hodinách;
- rozhodnout o tom, jak budou pokroky žáků monitorovány a hodnoceny.

Při výuce výchovy ke zdraví je naprosto běžné, že se průběh hodiny vyvíjí jinak, než učitel na samotném začátku předpokládal. Marádová (2015) uvádí, že efektivní výuka se zde odvíjí od toho, do jaké míry dokáže učitel sledovat dění ve třídě a flexibilně se tomuto dění přizpůsobit, a to v závislosti na projevy a zájem ze strany žáků. Učitel chce, aby jeho výuka upoutala a udržela pozornost a motivaci u žáků, díky čemuž se poté samotní žáci chtějí do hodiny aktivně zapojit.

Podpora zdraví a zdravé výživy patří již na základní škole mezi důležité oblasti vzdělávání a je jeho nedílnou součástí. „*Od útlého věku se dítě musí dozvídat proč, jak, čím a kdy může zdraví ovlivňovat (rozvíjet, chránit, ohrožovat či poškozovat). Jaké základy zdraví a způsob života si v mládí vytvoří, tak zdravý život může očekávat v dalších fázích svého života.*“ (Marádová, 2015) Je jasné, že i zde hraje klíčovou roli osobní příklad všech učitelů a vztah, který mezi žáky a učitelem existuje. Další vliv má prostředí školy a jeho okolí, režim ve škole apod. Výchova ke zdraví je jistě důležitým aspektem, který vede k dosažení zdravotní gramotnosti. Zdravotní a výživová gramotnost žáků přispívá k tomu, aby dokázali nejenom získávat, ale také zhodnotit a využívat ke svému prospěchu informace, které se k nim dostávají a tím příznivě ovlivnit své zdraví. Výživově gramotný člověk nedisponuje jen mechanicky osvojenými dílčími dovednostmi či vědomostmi, ale dokáže je efektivním způsobem využívat k individuálnímu účelu. Na základních školách v minulosti se osvědčil např. projekt „Pohyb a výživa“.

## 2 Současné trendy moderní kuchyně

Gastronomie tvoří důležitou součást kulturních dějin národa a jsou to přírodní a klimatické podmínky, které mají zásadní vliv na charakter stravování ve světě, čímž je možné objasnit taktéž rozdílné formy stravování v různých oblastech světa. Kulinařské trendy v oblasti gastronomie je dosti obtížné definovat, přičemž není ani snadné odhadnout, do jaké míry se jedná o trend či zda se jedná spíše o jakýsi módní výstřelek.

Jako příklad je možné uvést např. molekulární gastronomii, což bylo ještě nedávno vnímáno a označováno doslova za revoluci v oblasti gastronomie. Tvůrcem molekulární gastronomie je Ferran Adrià, jehož restaurace získávaly jedno ocenění za druhým. *„Molekulární gastronomie je propojením chemických a fyzických poznatků při přípravě jídla. Jde o přeskupování molekul tak, aby došlo ke změně tvarů a skupenství různých ingrediencí. Tahle kulinářská disciplína si klade za cíl především zmást strávníka, který dokud si pokrm nevloží do úst, netuší, jakou bude mít doopravdy chuť.“* (Vice, 2015) Dnes již molekulární gastronomii za trend nepovažuje téměř nikdo.

Dalším příkladem jsou kuchyně severských států, avšak ani zde není možné stále ještě hovořit o trendu, protože jen konzumenti dokáží prověřit, zda se skutečně jedná o trend nebo jen o velmi dobrý marketing. Skandinávská kuchyně jako první začala pracovat velmi intenzivně s regionálními potravinami, které jsou v posledních letech velmi propagovány a oceňovány. Lze konstatovat, že takovýto trend moderní kuchyně, tedy trend, který využívá kvalitních surovin, by nemusel být krátkodobého rázu.

Nová vlna tak poukazuje na návrat k tradičním a původním hodnotám – k tradičním jídlům a „pravé“ domácí stravě, která je kvalitní. Proto roste poptávka po kvalitních a čerstvých regionálních potravinách a specialitách.

*Oblasti moderních trendů se věnují velmi často různé magazíny, které přináší aktuální pohled na zkoumanou problematiku. Jako příklad je možné uvést magazín Na skok v kuchyni (2018), který hovoří o tom, že i v oblasti gastronomie a stravování jako takového se módní trendy neustále mění, a zmiňuje tak např. o zero waste, kvašení, taste waste, brinner nebo o foodtruck. To vše jsou aktuální trendy, které se v kulinářství v posledních letech objevují a zaslouží si pozornost. Veškeré změny v oblasti gastronomie vychází taktéž z toho, že lidé se chtějí stravovat zdravěji, a proto např. postupně přechází od lepku směrem k rýžovým nudlím, konzumují velké množství zeleniny a bylinek apod.*

## 2.1 Výživa dětí

Výživa dětí je pro jejich zdravý vývoj klíčová. Výživa dětí školního věku a adolescentů je dle Sedlářové (2008, s. 82) dosti podobná již výživě dospělých a musí pokrýt energetickou potřebu jedince a jeho růst. Strava musí být pestrá a vyvážená. Výživa je v tomto období dle Zlatohlávka (2019, s. 325-326) nejvýznamnějším faktorem zevního prostředí, který má vliv na tělesný růst, přičemž se odráží také v duševním rozvoji jedince. Z pohledu růstové křivky a biologického zrání je možné školní období rozdělit na mladší školní období a starší školní období, a dále adolescenci. Základní školy se týká mladší školní období a starší školní období. Každé období disponuje svojí specifickou rychlostí růstu a tím i speciálními nároky na energetický příjem a jednotlivé živiny.

Zlatohlávek (2019, s. 325-326) uvádí, že mladší školní věk je věkové období mezi 6. až 10. rokem života dítěte a je pro něj typický lineární růst, cca 5 až 7 cm ročně a totožné výživové nároky dívek i chlapců. Energetické nároky činí cca 335 kJ/kg/den. Starší školní věk zahrnuje věkové období od 11. do 15. let a je určen pubertou. Jedná se o období, pro které je typická prudká akcelerace růstu, což je doprovázeno rozvojem sekundárních pohlavních znaků a zráním reprodukčních funkcí. Ke konci období staršího školního věku, tedy mezi 13. až 15. rokem, dochází u dívek vzhledem k vysokým ročním hmotnostně-výškových přírůstků s ukládání tuku a vývojem svalové hmoty k nejvyšším energetickým nárokům v rámci celého růstového období – cca 9,4 MJ/den.

Období mladšího školního věku dle Zlatohlávka (2019, s. 326) není z hlediska nutričních nároků nikterak výjimečné, avšak je klíčové z hlediska formování a akceptování zásad zdravé výživy. Je nutné děti naučit pravidelnosti v jídlu, což je úzce provázáno s nutriční skladbou jídla a se vzájemnou vyvážeností jednotlivých potravinových skupin v rámci jídelníčku dítěte. Školák již není závislý pouze na stravě, která je určená jeho rodinou, a proto se v tomto období objevuje již určitá míra samostatnosti a díky kapesnému si může vybírat svojí vlastní stravu. V tomto věku však není příliš běžné, že by si děti za kapesné nakupovaly pokrmy dle vlastního výběru, a proto má škola a školní stravování ve stravě dětí mladšího školního věku zásadní vliv. U dětí se objevuje velmi často nesnídání či nedostatečný pitný režim. Proto dnes kladou školy obrovskou pozornost dodržování pitného režimu u dětí. Dlouhodobě menší příjem tekutin totiž vede k tvorbě ledvinových a močových kamenů, rizikům infekce močových cest apod. Školní stravování je definováno jako společné stravování dětí a pracovníků škol/školských zařízení. Je uskutečňováno ve školních jídelnách či ve smluvně zajištěných stravovacích zařízeních, které musí dodržovat výživové normy,

průměrnou spotřebu a rozpětí finančních normativů na nákup potravin. V rámci přípravy pokrmů se ve školách vychází z tzv. Receptur pokrmů školního stravování, používají se pouze kvalitní a zdravotně nezávadné poživatiny a dodržuje se epidemiologická bezpečnost při přípravě i vydávání pokrmů. Obědy jsou sestavovány diferencovaně dle věku, pohlaví a fyzické zátěže. Ve starším školním věku již musí výživa pokrývat zvýšené energetické nároky organismu a musí zabezpečovat veškeré důležité živiny.

Kejvalová (2012, s. 15-17) hovoří v souvislosti s výživou dětí o obezitě, jelikož v posledních letech obézních dětí skutečně přibývá. Dětská obezita je již celosvětovým problémem. Nárůst dětské obezity je dosti znepokojující, přičemž nadváha u dětí je způsobena snižováním jejich tělesného pohybu, nepravidelnou stravou, fast foody a celkově současným životním stylem, kdy děti tráví spoustu času u počítačů a na telefonech, na místo toho, aby šly ven či se věnovaly smysluplným koníčkům. Dalším problémem, který vede k obezitě, je zajisté to, že děti mnohdy nemají správný a vyvážený jídelníček. Děti by měli svůj jídelníček zajisté doplňovat zeleninou a čerstvým ovocem, pravidelně snídat a dostatečně pít. Právě snídaně jsou pro nastartování organismu klíčové. Proto je nutné dbát na správnou výživou a zdravý životní styl již od útlého dětství. *„Výskyt dětské obezity v ČR překonal pesimistické předpoklady z osmdesátých let minulého století. V současné době trpí nadváhou každé 4. dítě, obezitou každé 7. a monstrózní obezitou 4 ze sta dětí. V České republice je tak okolo 154 000 dětí do 16 let s obezitou, z toho 85 000 dětí s komplexními metabolickými změnami a 34 000 s extrémní obezitou.“* (Projekt S dětmi proti obezitě, 2015) V roce 2016 vyšla studie Světové zdravotnické organizace (FN Brno, 2016), která říká, v České republice má 27,5 % dětí nadváhu a 9,7 % dětí je obézních. Ze základních škol vychází s obezitou 14 % dětí a s nadváhou 25 % dětí. Jde o problém, na které musí trendy v oblasti stravování taktéž reagovat.

Děti musí pochopit, proč mají jíst zdravě, jelikož je vhodné je seznamovat taktéž s riziky, které nesprávná strava přináší. Velmi často se hovoří o tom, že na vině jsou špatné stravovací návyky celé rodiny. Ozývají se taktéž názory, že s dítětem školního věku nemá však smysl řešit to, že má nadváhu, jelikož je to nebezpečné a u děvčat to velmi snadno vede k různým poruchám v příjmu potravy, a zároveň je k dětské obezitě nutností přistupovat komplexně. Jedná se totiž o nutnost změny stravovacích návyků celé rodiny, nikoliv jen dítěte, což si však řada rodičů neuvědomuje. Obezita má u dětí nejenom fyzické důsledky, ale taktéž psychické důsledky. Právě proto je ve školním věku velmi nebezpečná a je nutné ji okamžitě začít řešit.

### 2.1.1 Strava podle věkových skupin

Kejvalová (2012, s. 24-25) uvádí, že v období mladšího školního věku je nutné věnovat zvýšenou pozornost zdravým svačinám, přičemž není důležité, aby byly příliš velké, ale je nutné, aby byly pestré – např. ovocný špíz do krabičky či menší kousek chleba se zeleninovou oblohou (paprika, ředkvička, polníček, hlávkový salát apod.). Velikost svačiny se odvíjí taktéž od toho, zda dítě snídá či nikoliv. Obědy většinou probíhají ve školní jídelně. Večeře poté nemusí být teplé, a proto stačí např. hustší polévka apod. V období staršího školního věku se u dětí objevuje neustálý hlad, přičemž svačiny se jim zdají „trapné“, a pokud tedy rodiče nedokáží přitáhnout jejich pozornost něčím zajímavým, děti si dají raději hranolky či párek v rohlíku. Večer je pro děti vhodný zeleninový salát např. s vejcem či s tuňákem nebo sýrem, což je mnohem lepší než chleba se šunkou. Oběd ve školní jídelně je vhodné doplnit večeří dle přání dítěte, např. masový steak či ryby s grilovanou zeleninou apod. Záleží na tom, co dítěti chutná a co je vůbec „ochotné“ sníst.

V každém věku dítěte dle Kejvalové (2012, s. 26) však platí, že důležité je mít správnou skladbu jídelníčku a jíst pravidelně. Optimální je tudíž 5 až 6 menších porcí za den, díky čemuž je možné rozložit rovnoměrně odpovídající množství energie a tělo poté nemá potřebu si část ukládat do zásoby. V okamžiku, kdy není strava pravidelná a dítě jí např. je 3x za den, tělo má během dne k dispozici nedostatek energie a naučí se s ní šetřit pro chvíle, kdy se mu energie nebude dostávat. Pokud se tedy dítě nají, nepotřebuje veškerou energii, a proto si část energie tělo uloží do zásoby na „horší časy“, což může vést k tloustnutí, potažmo k obezitě. Proto je nutné, aby rodiče dbali na pravidelnost stravy u svých dětí (rozmezí cca 3 hodin), díky čemuž je možné eliminovat přejídání v odpoledních a večerních hodinách. Obrázek 1 prezentuje výživové doporučení pro děti školního věku.

| <b>věk a pohlaví</b>         | <b>7–10</b> | <b>11–14 M</b> | <b>15–18 M</b> | <b>11–14 Ž</b> | <b>15–18 Ž</b> |
|------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| energie MJ (kcal)            | 8,4 (2000)  | 10 (2400)      | 11,5 (2700)    | 9,2 (2200)     | 9,6 (2200)     |
| bílkoviny (g)                | 40          | 55             | 70             | 50             | 65             |
| tuky (g)                     | 60          | 75             | 80             | 70             | 75             |
| kyselina linolenová (g)      | 8,0         | 9              | 10             | 8,5            | 9              |
| vápník (mg)                  | 1000        | 1100           | 1200           | 1100           | 1200           |
| hořčík (mg)                  | 250         | 350            | 400            | 300            | 350            |
| železo (mg)                  | 10          | 12             | 12             | 15             | 16             |
| jód (µg)                     | 140         | 180            | 200            | 180            | 200            |
| zinek (mg)                   | 11          | 12             | 12             | 10             | 100            |
| fosfor (mg)                  | 1100        | 1200           | 1200           | 1200           | 1200           |
| selen (µg)                   | 1,2         | 35             | 45             | 35             | 45             |
| vitamin A (mg RE)            | 0,8         | 0,9            | 1              | 0,9            | 0,9            |
| vitamin D (µg)               | 5           | 5              | 5              | 5              | 5              |
| vitamin E (mg TE)            | 10          | 12             | 14             | 10             | 12             |
| vitamin K (µg)               | 30          | 50             | 70             | 60             | 60             |
| vitamin B <sub>1</sub> (mg)  | 11,1        | 1,2            | 1,3            | 1,1            | 1,1            |
| vitamin B <sub>2</sub> (mg)  | 11,2        | 1,7            | 2              | 1,6            | 1,5            |
| niacin (mg NE)               | 13          | 17             | 18             | 15             | 15             |
| vitamin B <sub>6</sub> (mg)  | 1,2         | 1,6            | 1,7            | 1,5            | 1,5            |
| kyselina listová (µg)        | 100         | 400            | 400            | 400            | 400            |
| vitamin B <sub>12</sub> (µg) | 1,8         | 2              | 3              | 2              | 3              |
| vitamin C (mg)               | 65          | 90             | 100            | 90             | 100            |

Obrázek 1: Výživové doporučení pro děti školního věku (muži a ženy). Zdroj: Zlatohlávek, 2019, s. 326

## 2.1.2 Pravidla správné výživy dětí školního věku

Ve starším školním věku se dosti často objevuje dle Zlatohlávka (2019, s. 327-328) nutriční nerovnováha, která odráží výživový styl rodiny a vlastní návyky dítěte. Zdravá výživa bývá v tomto věku velmi často ohrožena vlivem zvýšené emoční lability, potažmo nadměrnou citlivostí dospívajících jedinců na emoční stresy, což se poté promítá do stravovacího chování v podobě odmítání stravy či přejídání se. Do oblasti výživy dítěte se promítají taktéž jeho sociální ambice, které jsou určovány dobou či módou. Proto je možné se setkat např. s vysokým počtem dívek staršího školního věku, které velmi striktně drží energeticky omezené diety či je u nich patrný sklon k alternativním směrům v oblasti výživy, jako je např. veganství apod. Jelikož o těchto směrech však děti nemají dostatek informací, mohou velmi snadno vést k poškození jejich organismu. Je nutné zmínit, že ve starším školním věku není školní stravování již takovou samozřejmostí jako v mladším školním věku. Starší žáci si již kupují za peníze, které dostanou od rodičů, potraviny a pokrmy dle svého vlastního výběru, což vychází z jejich chutí a preferencí, mírou jejich dosažitelnosti apod. Nakupují si tak sladkosti, hamburgery, uzeniny aj. a velmi často jim během celého dne tudíž chybí teplé jídlo, ovoce a zelenina. Nežádoucí stravování starších žáků se poté prohlubuje v období adolescence. Obrázek 2 prezentuje spotřebu potravin spotřebního koše.

V = vejce

| spotřební koš   | oběd |       |       | celý den |       |       | oběd<br>(laktoovovegetarián) |             |          | celý den<br>(laktoovo-<br>vegetarián) |
|-----------------|------|-------|-------|----------|-------|-------|------------------------------|-------------|----------|---------------------------------------|
|                 | 7-10 | 11-14 | 15-18 | 7-10     | 11-14 | 15-18 | 7-10                         | 11-14       | 15-18    | 15-18                                 |
| maso            | 64   | 70    | 75    | 149      | 159   | 163   | 15<br>vajec                  | 15<br>vajec | 15 vajec | 25 vajec                              |
| ryby            | 10   | 10    | 10    | 30       | 30    | 20    |                              |             |          |                                       |
| mléko tekuté    | 55   | 70    | 100   | 250      | 300   | 300   | 250                          | 250         | 250      | 400                                   |
| mléčné výrobky  | 19   | 17    | 9     | 70       | 85    | 85    | 45                           | 45          | 45       | 45                                    |
| tuky volné      | 12   | 15    | 17    | 35       | 36    | 35    | 12                           | 12          | 12       | 35                                    |
| cukr volný      | 13   | 16    | 16    | 55       | 65    | 50    | 12                           | 15          | 13       | 40                                    |
| zelenina celkem | 85   | 90    | 100   | 215      | 215   | 250   | 92                           | 104         | 114      | 370                                   |
| ovoce celkem    | 65   | 80    | 90    | 170      | 210   | 240   | 70                           | 80          | 90       | 290                                   |
| brambory        | 140  | 160   | 170   | 300      | 350   | 300   | 140                          | 160         | 160      | 160                                   |
| luštěniny       | 10   | 10    | 10    | 30       | 30    | 20    | 20                           | 15          | 15       | 15                                    |

Obrázek 2: Spotřeba potravin spotřebního koše v hodnotách „jak nakoupeno“. Zdroj: Zlatohlávek, 2019, s. 326

Zlatohlávek (2019, s. 328-330) dále uvádí, že optimální rozložení stravy během dne by mělo být z pohledu celodenního příjmu energie následující:

- snídaně – 20 %;
- přesnídávka – 15 %;
- oběd – 30 %;
- svačina – 15 %;
- večeře – 20 %.

V případě dospívajících chlapců je doporučována i druhá večeře, a to kolem 21. až 22. hodiny, která musí být však lehká. Definování přiměřeného příjmu potravy u starších žáků na 2. stupni základní školy není snadné, a to vzhledem ke stupni jejich pohlavního dozrávání, fyzické výkonnosti a psychologických aspektů příjmu potravin.

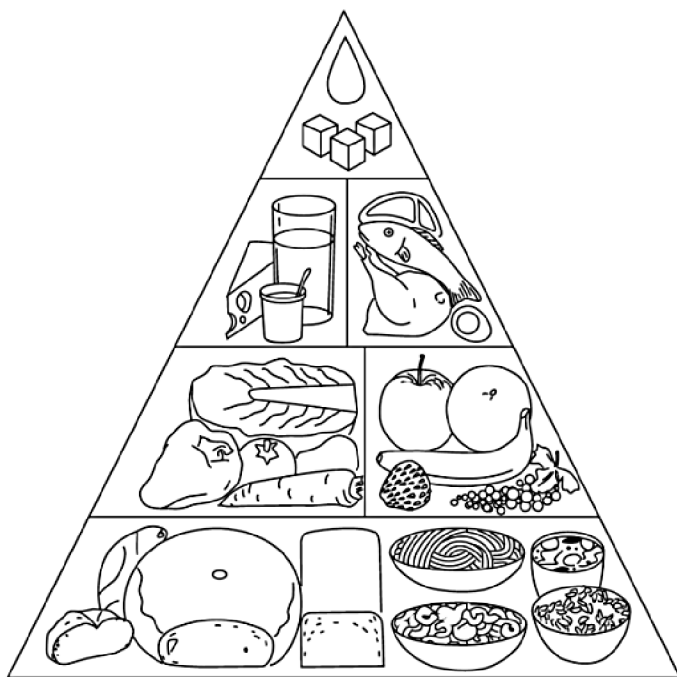
Strava dítěte musí být pestrá a vyvážená, což lze velmi dobře prezentovat prostřednictvím tzv. potravinové pyramidy. Potravinová pyramida prezentuje základní schéma jídelníčku ve školním věku dítěte a vychází ze snižování velikosti porcí v mladším školním věku a jejich zvyšování u chlapců mezi 15. a 18. rokem, což prezentuje obrázek 3, který prezentuje velikost porcí dle věku a pohlaví dítěte.



| věková skupina   | 6-11                        | 11-15             | 15-18                             | dospělí |
|--|-----------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------|
| maso (velikost průměrné vařené porce)                              | 60-70 g                     | 70-80 g           | 80-90 g                           | 80-90 g |
| koeficient přepočtu pro ostatní potraviny vzhledem k dospělé porci | 0,7<br>(přibližně 3/4 d.p.) | 0,8<br>(4/5 d.p.) | 1 d.p. dívky<br>1,25 d.p. chlapci | 1 d.p.  |

Obrázek 3: Velikost porcí dle věku, pohlaví vzhledem k velikosti dospělé porce. Zdroj: Zlatohlávek, 2019, s. 326

Potravinová pyramida je dle Kejvalové (2012, s. 21-22) velmi dobrým pomocníkem při tvorbě jídelníčku. Pyramida funguje jako určité vodítko toho, co by v dětském jídelníčku zajisté mělo převažovat a to, co by se tam naopak mělo vyskytovat jen minimálně (špička pyramidy). Pro jednotlivé poschodí pyramidy platí, že to, co se nachází vlevo, je vhodnější než to, co se nachází uprostřed a vpravo. Na obrázku 4 je potravinová pyramida pro děti znázorněna.



Obrázek 4: Potravinová pyramida. Zdroj: Sedlářová, 2008, s. 3

Sedlářová (2008, s. 83) poukazuje na to, že základní část pyramidy tvoří produkty z obilovin – rýže, pečivo, těstoviny, ostatní cereálie, přičemž vhodné je určitou část podávat v podobě celozrnných potravin, jelikož obsahují vícero vitamínů, minerálních látek a vlákniny. První patro tvoří zelenina a ovoce, která má dítě obdržet pravidelně, a to několikrát za den. Druhé patro tvoří mléko, mléčné produkty a maso. Maso nemusí být v jídelníčku každý den a je možné jej nahradit např. vejci apod. Nevhodné jsou naopak uzeniny. Na vrcholu potravinové pyramidy se nachází sladkosti a tuky, kam lze zařadit také

sladké limonády. Je vhodné upřednostňovat spíše rostlinné tuky než tuky živočišné. V případě dětí školního věku je nutné dohlížet na to, aby snídaly a dodržovaly pitný režim.

Zlatohlávek (2019, s. 328) uvádí sestavování jídelníčku pro děti dle potravinové pyramidy, viz obrázek 5.

|   | velikost 1 dospělé porce (g) | celý den      |
|---|------------------------------|---------------|
| tuky volné  | 35 g                         | 0,5 p         |
| cukr volný  | 50 g                         |               |
| maso červené (drůbež, ryby, luštěniny, vejce)       | 60 (160, 100, 300, 2 ks)     | 1–2 p         |
| mléko (mléčné výrobky)                              | 200 (30–40)                  | 3 p           |
| zelenina  | 80–120                       | 4 p           |
| ovoce   | 80–120                       | 3 p           |
| obiloviny: přílohová porce (Pp) + kusová porce (Kp) | (160–200) + (40–60)          | 2 Pp + 2–5 Kp |

Obrázek 5: Tvorba jídelníčku dle potravinové pyramidy. Zdroj: Zlatohlávek, 2019, s. 328

Dle Petrové a Šmídové (2014, s. 31) do dětského menu nepatří zajisté sladkosti, slané pochutiny, fast food a nízkotučné potraviny. Co se týče sladkostí a sladkých jídel jako takových, je nutné zmínit, že právě tato jídla jsou v dětském jídelníčku častou chybou. Je nutné zmínit, že nadměrná konzumace sladkostí a oblíbených sladkých pokrmů, jako jsou buchty, palačinky, žemlovky, lívance apod., není pro dítě dobrá. V jídelníčku by se měla tato jídla vyskytovat spíše výjimečně a měly by být kompenzovány poté vyšší tělesnou aktivitou. U zdravých dětí, které netrpí nadváhou, mají zajisté sladkosti v jídelníčku své místo, avšak nesmí nikdy tvořit jeho základ. Lze volit zdravější varianty, jako je např. kvalitní čokoláda, která obsahuje vysoký podíl kakaa, sušené ovoce nebo ořechy apod. Stejně jako sladké pochutiny, tak i slané pochutiny jsou dle autorky u dětí velmi oblíbené. Chipsy, pražené solené mandle/ořechy, křupky však nepatří mezi vhodné součásti jídelníčku, a to ani u dětí a ani u dospělých. Nadměrný přísun soli totiž značně zatěžuje ledviny. Vysoký obsah tuků má za následek růst hladiny cholesterolu apod. Velmi nebezpečné jsou tzv. fast foody, jinými slovy „rychlé občerstvení“, jelikož právě fast foody spojují veškerá rizika nezdravého stravování a jsou postrachem taktéž výživových poradců a dětských lékařů. Princip rychlého občerstvení tak spojuje (Kejvalová, 2012, s. 32):

- vysoký podíl soli;
- vysoký přísun tuků;
- nadměrný přísun potravin s vysokým glykemickým indexem (sladké limonády, hamburgerové housky z bílé mouky aj.);
- minimální podíl či absence podílu vlákniny a čerstvého ovoce a zeleniny.

Právě fast foody, jako je McDonald's či KFC jsou u dětí však velmi oblíbené a dokonce se objevují i ve školních jídelnách a bufetech. Mezi hlavní viníky dětské obezity jsou fast foody v kombinaci s nedostatkem pohybu dětí.

Petrová a Šmídová (2014, s. 69) zmiňují také nízkotučné potraviny. Existují rodiče, kteří stojí na druhé straně tzv. výživové barikády a jelikož mají strach z obezity, dětem ve stravě až příliš omezují přísun tuků. Dle evropských výživových norem do dětského jídelníčku nízkotučné potraviny, jako jsou jogurty, nízkotučná mléka či odtučněné tvarohy však vůbec nepatří. Je nutné si uvědomit, že tuky i cholesterol patří totiž mezi základní stavební prvky lidského těla, a proto jsou pro vývoj dítěte nezbytné. Proto ani nelze tuky z dětského jídelníčku zcela vyloučit, avšak je vhodné orientovat pozornost na jejich vhodný výběr a složení.

### **2.1.3 Tvorba dětského menu a technologie přípravy jídla**

Menu je možné označit za sestavu pokrmů, která je doplněná dle aktuálních okolností o vhodné nápoje. Při sestavování menu je nutné brát v potaz hned několik skutečností – požadavky a představy konzumentů, časový harmonogram, suroviny, obsah menu, rozsah menu, počet osob, pro které je menu sestavováno, finanční možnosti, věk konzumentů, doba podávání menu, materiální vybavení provozu apod. Pro děti je nutné sestavovat menu, která je energeticky více hodnotné. Menu je možné rozdělit dle počtu chodů na jednoduché (polévka, hlavní chod, moučník), složité (studený předkrm, polévka, hlavní chod, moučník) či slavnostní, což je 6 a více chodů. Jako celek musí menu splňovat hned několik charakteristik:

- pestré, originální, nápadité;
- hodnotné s omezenými tuky a cukry;
- obsah min. 1 porce čerstvé zeleniny/ovoce;
- před hlavním chodem není vhodné zařazovat sladké nápoje a ani sladké pokrmy;
- barva pokrmů a příloh se má střídat a doplňovat, protože jen tak je poté méně na pohled pestré;
- dodržují se gastronomická pravidla při tvorbě menu;
- použít je vhodné jednoduché a správné názvosloví apod.

Dětské menu má dětem dopřát pestrou stravu a dodat jim kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží maso, rybí maso, luštěniny, cereálie). Pokrmy je vhodné méně solit, omezit cukr

a slazené nápoje. Při tvorbě dětského menu je nutné si uvědomit, že dítě není dospělý jedinec, a proto je nutné menu přizpůsobit vždy jeho věku. Při tvorbě dětského menu je nutné si dát pozor zajisté na potravinové alergie. Přednost má vždy libové maso, více by měly děti konzumovat světlé druhy masa, jako je kuřecí či krůtí a ani u dětí nelze zapomínat na ryby.

Řada restaurátérů podceňuje inteligenci, chuť, vkus a hlavně návyky dětských hostů, což je obrovská chyba. U dětí se totiž tyto návyky mění mnohem častěji než u dospělých jedinců. Dospělého hosta je možné přesvědčit dobrým marketingem, ale u dětí to nelze. Tvorba správně nastavených dětských menu je dosti nákladná záležitost a vyžaduje zajisté určité znalosti. Dokonce je náročnější než tvorba běžných denních menu. Dětské jídelní lístky by měly být vždy barevné a doplněné grafikou.

Pravidla pro sestavování dětského menu musí znát především školní jídelny. V tomto případě je klíčová vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, která říká, že školní stravování se musí řídit výživovými normami, které jsou uvedeny na obrázku 6. Vyhláška řeší ve svém obsahu organizaci školního stravování, zařízení školního stravování, provoz školního stravování, rozsah služeb školního stravování, úplatu za školní stravování aj. Průměrná spotřeba potravin v rámci školního stravování se vypočítá ze základního sortimentu potravin, a to takovým způsobem, aby bylo možné dosáhnout odpovídajících výživových norem (Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, 2005).

| hlavní a doplňková jídla  | Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den |              |              |             |            |                 |                 |              |           |           |
|---|---|--------------|--------------|-------------|------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|   | Maso  | Ryby         | Mléko tekuté | Mléčné výr. | 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        |
| celodenní stravování  |   |              |              |             |            |                 |                 |              |           |           |
| 3-6 r.  | 114   | 20           | 450          | 60          | 25         | 40              | 190             | 180          | 150       | 15        |
| 7-10 r.   | 149   | 30           | 250          | 70          | 35         | 55              | 215             | 170          | 300       | 30        |
| 11-14 r.  | 159   | 30           | 300          | 85          | 36         | 65              | 215             | 210          | 350       | 30        |
| 15-18 r.  | 163   | 20           | 300          | 85          | 35         | 50              | 250             | 240          | 300       | 20        |
| Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu |   |              |              |             |            |                 |                 |              |           |           |
|   | Vejce   | Mléko tekuté | Mléčné výr.  | Tuky volné  | Cukr volný | Zelenina celkem | Ovoce celkem    | Brambory     | Luštěniny |           |
| 3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina   | 15  | 350          | 75           | 12          | 20         | 130             | 115             | 90           | 20        |           |
| 7-10 r. oběd  | 15  | 250          | 45           | 12          | 12         | 92              | 70              | 140          | 15        |           |
| 11-14 r. oběd   | 15  | 250          | 45           | 12          | 15         | 104             | 80              | 160          | 15        |           |
| 15-18 r. oběd   | 15  | 250          | 45           | 12          | 13         | 114             | 90              | 160          | 15        |           |
| 15-18 r. celodenní stravování   | 25  | 400          | 210          | 35          | 40         | 370             | 290             | 250          | 30        |           |

Obrázek 5: Výživové normy a průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin dle strážníka na den a v gramech. Zdroj: Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, 2005

Z průzkumů, které byly v České republice uskutečněny, jednoznačně vyplývá, že české školní jídelny se v oblasti zdravého stravování dětí zlepšují. Dle Havlíkové (2016) si

i školní jídelny začaly uvědomovat, že pestrá a zdravá strava je pro zdravý vývoj dítěte klíčová. Obrovský podíl na změnách ve školních jídelnách však mají taktéž měnící se životní styly rodičů dětí a projekty, které mají za cíl jídelničky školáků zlepšovat. Dnes je tudíž již naprosto běžné, že děti ve školách dostávají čerstvé ovoce i zeleninu, vodu během celého dne apod. *„Po dvouletém působení vidíme konečně pozitivní změny, ze škol mizí automaty, vedoucí školních jídelen nebo pronajímatelé kantýn se čím dál častěji přicházejí poradit s našimi lidmi, jaké svačiny by měli nabízet nebo na jaký sortiment se zaměřit – týká se potravin i nápojů.“* (Havliková, 2016) V jídle se drží děti příkladu svých rodičů a toho, co ve své podstatě znají ze svého domova. Pokud tedy znají z domova jen fast foody, omáčky s knedlíky, smažená jídla apod., ryby a luštěniny se jim zdají „podezřelé“ a ani jim nechutnají. I to je však možné změnit a překonat, a to v rámci intenzivní spolupráce mezi školou a rodinou. Zde je vhodné zmínit např. projekt s názvem „Pestrá strava“, díky kterému děti objevují nové a chutné suroviny, samy si z nich připraví svačiny apod.

Dále je nutné zaměřit pozornost na technologii přípravy jídel. Zlatohlávek (2019, s. 328-329) poukazuje na to, že vlastní výroba pokrmů má zásadní vliv na úroveň nutriční kvality. K poměrně velkým ztrátám dochází při skladování potravin a při použití nevhodných technologií při jejich přípravě – např. nadměrné působení tepla, okysličování, vyluhování aj. To vše je nutné kontrolovat primárně v rámci přípravy většího počtu porcí, jako tomu je ve školních jídelnách. Je důležité zmínit, že např. při skladování dochází vlivem tepla a světla ke ztrátám vitamínu B1 a C v případě ovoce, zeleniny. U mléka se ztrácí naopak vitamín B2. Vlivem světla poté dochází ke žluknutí tuků a vznikají tudíž škodlivé látky, jako jsou např. přepalované tuky aj. Pozitivní účinky s sebou přináší naopak 5 až 7denní skladování. V případě zmrazených potravin u zeleniny, ovoce, masa a ryb je klíčové k udržení nutriční hodnoty způsob jejich rozmrazení. U masa je nutné jej rozmrazovat velmi pomalu. Zelenina se před tepelnou úpravou ani nerozmrazuje a u ovoce je žádoucí zamezit ztrátám vitamínu C vzdušným kyslíkem. Pokud byly již výrobky jednou rozmrazeny, není vhodné je opět zamrazovat.

Lze konstatovat, že při vaření je potravina vodou obklopena ze všech stran, přičemž objem masa se zmenšuje o cca 25 % až 35 %. Dále dochází ke ztrátám tuku ve výši 30 % a ke ztrátám nerostných látek (30 % až 40 %) a dusíkatých látek (5 % až 10 %). V případě zeleniny je vhodné zachovat nutriční hodnotu prostřednictvím vaření v páře. Zlatohlávek (2019, s. 329) dále hovoří o pečení, kdy je nutné zaměřit pozornost na úbytky obsahu vody, které se pohybují u propečeného masa skopového, vepřového a hovězího od 15 % do 22 %,

u propečeného hovězího masa až k 38 %. Při grilování k velkým ztrátám nutriční hodnoty nedochází. Při dušení je potravina zpracována při malém množství vody či vlastní šťávy. U smažení se jedná o rovnoměrný záhřev mezi dnem nádoby a potravinou, což se děje prostřednictvím tuku či jiného speciálního povrchu. Díky oxidaci, která smažením vzniká, dochází k destrukci vitamínu E.

#### **2.1.4 Zdravá výživa jako ukazatel kvality života dětí**

Správná výživa dětí je klíčovým předpokladem pro jejich kvalitní a zdravý život, dobrý tělesný růst a vývoj, a to včetně psychosociálního vývoje. Jde o důležitý faktor, který má zásadní vliv na zdravotní stav člověka a v jednotlivých věkových obdobích se mění. Křivohlavý (2009, s. 24-25) v této souvislosti hovoří o psychologii zdraví, což je speciální psychologická vědní disciplína, která se zabývá rolí psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, prevenci nemocí, při zvládání negativních zdravotních stavů (emocí), při poskytování psychologické pomoci apod. Věnuje se tak porozumění psychologickým vlivům na zdraví a nemoc a momentům, které mají vliv na zdravotní politiku a na zdravotní zásahy. *„Zdraví je slovo, které se v běžné mluvě používá naprosto běžně a má různý význam. Zdraví znamená pro různé lidi dosti odlišnou věc, jelikož existují různé teorie o zdraví.“ (Křivohlavý, 2009, s. 27)*

Zdravá výživa u dětí, ale taktéž u dospělých, je zajisté provázána s kvalitou jejich života. Zdravá výživa totiž aktivně podporuje optimální fungování jejich organismu, jejich duševní zdraví a funguje jako určitá prevence výživového a kalorického deficitu, přičemž se jedná o zásadní faktor, který kvalitu života ve své podstatě určuje. Výživa již od samého počátku určuje fyziologii dítěte, tedy jeho imunitní systém, metabolismus, stravovací návyky a v neposlední řadě taktéž chuťové preference. Vyvážený a velmi pestrý jídelníček je tudíž nejenom prevence závažných civilizačních chorob v dospělosti, ale také aktivně podporuje dobré fungování psychiky dítěte. *„Pokud by v raném věku nebyla strava biologicky dostatečná a plnohodnotná, mohlo by v pozdějším věku dojít k rozvoji deficitů a k poškozením jen obtížně korigovatelným. Kvalitní a správně sestavená výživa dětí je cestou ke správnému růstu, mentální zralosti, vyžívání a dospívání. Období, kdy je důležité se zaměřovat na výživu dítěte, není od doby, kdy se objeví první komplikace, ale od doby početí, tak aby se ideálně nikdy žádné komplikace neobjevily.“ (Haluzová, 2021)*

Je jasné, že stravování značně ovlivňuje psychiku dítěte, a proto má vliv na celkovou kvalitu jeho života. Haluzová (2021) poukazuje na to, že výživa dětí ve školním věku je

značným způsobem ovlivněna fyzickou, ale i psychickou aktivitou každého jedince. V rámci školního věku se již do určité míry diferencují rozdíly dětí v oblasti stravování, které vychází z již nabytých stravovacích zvyklostí dětí. Nevhodná a nedostatečná výživa zvyšuje u dětí depresivní a úzkostné stavy, děti jsou více podrážděné, mají časté výkyvy nálad, hůře se koncentrují a hůře funguje i jejich paměť. Stejně jako u dospělých jedinců, tak i u dětí platí, že ke správnému fungování psychiky je nutné, aby měl mozek stabilní hladinu glukózy v krvi, což dokáží zajistit komplexní sacharidy. Mezi zdroje komplexních sacharidů tak patří celozrnné obiloviny/pečivo, zeleniny, luštěniny, brambory apod. Méně vhodné jsou poté potraviny s vyšším glykemickým indexem, jako jsou sladkosti, slazené nápoje aj. Nižší hladina cukru v krvi se projevuje sníženou výkonností dítěte a větší únavou, nervozitou, úzkostí, zhoršením nálady apod.

Je jasné, že neexistuje žádné konkrétní jídlo, které by vedlo u dětí vždy k jejich dobré náladě, avšak to, co dítě jí a pije, má obrovský vliv na jeho fyzické a psychické zdraví. U výživy do popředí zájmu vstupuje tedy vyváženost, komplexnost a umění zkombinovat taková jídla a potraviny, která dětem chutnají a podporují jejich zdraví. Psychice všeobecně nejvíce prospívá zdravá výživa, která má dostatek bílkovin, zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin apod. Dítě by mělo mít právo na aktivní volbu potravin a rodiče by jej již od malička měli učit o výživě přemýšlet. V okamžiku, kdy mají děti možnost si vybírat, měly by si vybrat ovoce a zeleninu.

Zdravou výživou dětí v kontextu kvality jejich života se zabývá Evropská unie (2018), která uvádí, že současné trendy v oblasti volby vhodných potravin mohou vést ke zhoršování stravovacích návyků dětí, jejich nadváze a obezitě a k celé řadě dalších chorob. Hotová jídla a fast foody jsou i pro děti velmi snadno dostupné a jsou mnohdy nedílnou součástí jejich každodenní stravy. Klíčovým faktorem, jak zvrátit negativní jevy spojené se špatným stravováním dětí, je zachování potravinové rozmanitosti a zdravých způsobů stravování. Zdravé stravovací návyky jsou úzce provázány se zdravým životním stylem. Děti jsou všeobecně velmi zranitelnou skupinou spotřebitelů, přičemž preference dětí v oblasti potravin značně ovlivňuje reklama. Základní vzorce chování z hlediska zdraví, které se rozvíjí v dětství a poté i v dospívání, přetrvávají následně po zbytek života.

Hodnocení stavu výživy ve školním věku je dle Zlatohlávka (2019, s. 330) součástí pediatrického vyšetření, což je realizováno v podobě měření výšky a hmotnosti či odebráním nutriční anamnézy. Je hodnocena proporcionalita tělesné hmotnosti vůči tělesné výšce a rozvoj sekundárních pohlavních znaků. K tomu se využívá tzv. body mass index (BMI).

Výživový stav je nutné monitorovat primárně u dětí, které zastávají alternativní způsob výživy, alergiků na potraviny a u dětí, které z určitého důvodu netolerují různé potravinové skupiny. Nutriční pozornost vyžadují taktéž chronická onemocnění, která mají za následek zhoršení metabolismu živin, stavy se zvýšenou energetikou a nutriční potřebou vlivem hypermetabolismu apod.

### **2.1.5 Příprava zdravých pokrmů s žáky**

Umět si připravit zdravý a chutný pokrm je dovednost, které se musí žáci učit již na základní škole. Osvojovat si tyto dovednosti je zároveň taktéž zábava, přičemž jde o dovednost, kterou si žák odnese a udrží si ji v hlavě po celý zbytek života. Žáky je vhodné zapojit do aktivit, které je nadchnou k tomu, aby i doma vařili a vzdělávali se v této oblasti a při výběru pokrmů si tak vybírali především ty zdravé. Klíčové oblasti učebního plánu pro přípravu pokrmů zahrnuje celkem 4 oblasti:

- praktické dovednosti v rámci přípravy pokrmů a nakládání s potravinami – význam sezónnosti ovoce a zeleniny a konceptu „jídlo zblízka“; získat dovednosti a znalosti navzájem porovnat náklady na různé druhy potravin, způsoby jejich přípravy apod.; porozumět označování potravin a informací, které jsou uvedeny na jejich obalech; naučit se základní praktické dovednosti v rámci přípravy pokrmů, tedy řezání, krájení, mixování, tvarování, pečení, strouhání, míchání, příprava jednoduchých jídel;
- zdravé stravování – vnímat vztah, který vzniká mezi jídlem a zdravím, energetickou rovnováhou a růstem; získání základních znalostí o poměru zdravého stravování; získání představy o tom, co znamená zdravá tělesná váha a vliv stravování na váhu; schopnost dělat určitá rozhodnutí ve vztahu k jídlu a při nákupu si zvolit odpovídající potraviny; porozumět vyvážené a rozmanité stravě; pochopení významu omezení konzumace soli, tuku a cukru; pochopení významu pití dostatečného množství vody;
- spotřebitelské povědomí – získat dovednosti naplánovat zdravou a rozmanitou stravu; připravit a uvařit zdravé pokrmy; získat povědomí o tom, jak různé metody vaření ovlivňují sensorickou a nutriční kvalitu surovin; uplatnit hygienická pravidla při přípravě pokrmů a při jejich skladování;
- bezpečnosti a hygiena – získat znalosti a pochopit principy v rámci bezpečnosti potravin; naučit se, jak dodržovat pravidla při práci v kuchyni, s kuchyňským nářadím a přístroji, mýt a utírat kuchyňské nádobí apod. (Kyriacou , 2012)



Ještě před zahájením vyučovací hodiny je nutné zjistit věk a schopnosti žáků a ověřit si, co se již stačili naučit. Je nutné zmínit, že fyzické dispozice žáků ovlivňují to, jaká zařízení a nástroje žáci mohou posléze používat. Učitel si musí dopředu promyslet, jak žáky efektivně motivovat, protože motivace je zde velmi důležitá. Učitel musí zvážit, jak výuka rozšíří celkové povědomí žáků o zdravých potravinách a tím zlepší jejich praktické, ale i sociální dovednosti. Je žádoucí dopředu promyslet, jak přípravu pokrmů začlenit do technických činností či jiných předmětů. Současně učitel posoudí vztah žáků ke zdravému stravování. Učitel by si měl dopředu připravit takové výukové metody, které je vhodné využít a dále zvážit taktéž způsob hodnocení žáků. Učitel musí promyslet, jak dokáže výuka přípravy pokrmů obohatit dále např. různé školní akce či mezikulturní porozumění. Na konec výuky je vhodné naplánovat společně s žáky ochutnávku toho, co připravili, což je žádoucí spojit s vyhodnocením, co se žákům podařilo a na čem je nutné pracovat.

Jedním z klíčových aspektů přípravy pokrmů je bezpečnost a hygiena v kuchyni. Některé kuchařské činnosti jsou více rizikové než ty ostatní a představují tak mnohem větší riziko. Mezi rizikové činnosti patří např. manipulace s různými přístroji, tepelné opracování potravin, použití ostrých předmětů v kuchyni apod. Bezpečnost v rámci přípravy potravin úzce souvisí s kontrolou všech procesů, které v kuchyni během výuky probíhají, kdy je nutné zamezit popálení, říznutí, alergické reakci apod. Učitel, který hodinu vede, si musí být vědom toho, jak důležité bezpečnostní postupy jsou a žákům je neustále připomínat. Před každou hodinou je vhodné vyhodnotit potencionální bezpečnostní rizika. Dále na začátku vyučovací hodiny žáky o bezpečnosti práce v kuchyni důkladně poučit a dohlédnout na to, aby žáci měli umyté ruce, čistý oděv a svázané vlasy (dívký). Dopředu je nutné žáky upozornit na možná ohrožení, jako jsou alergeny v potravinách apod. a žákům dále vysvětlit možná rizika v okamžiku nedodržování bezpečnostních pokynů. Dále učitel musí dbát na přípravu, skladování a vaření potravin v souladu s hygienickými zásadami. Učitel dohlíží na to, aby bylo po skončení vyučovací hodiny vše důkladně vyčištěné a omyté. Žáky je žádoucí upozornit na význam pečování o suroviny, a to v souvislosti se skladováním a omezit plýtvání. Učitel musí zajistit, aby byla vždy po ruce lékárníčka, a ujistit se o tom, že kuchařské vybavení je bezpečné a čisté a že po skončení vyučování bylo umyto a usušeno. Dále je nutné vypnout elektrické přístroje.

Učitel, který vyučování vede, musí znát základní pravidla správné hygienické praxe v rámci přípravy pokrmů. Při každém vyučování musí být dostatek času i na teoretickou část, nikoliv jen na praktickou část. Přípravě pokrmů je vhodné věnovat vícero hodin, a to proto,

aby bylo možné zakomponovat veškeré důležité prvky přípravy pokrmů. Postup je nutné naplánovat takovým způsobem, aby žáci pracovali spolu v týmech, kdy každý žák v rámci týmu má svoji specifickou roli a úkoly, které musí splnit. V některých případech je nutné pracovat však individuálně. Recepty pro přípravu pokrmů musí být připraveny tak, aby si dokázali žáci osvojit různé kuchařské dovednosti a používali přitom sezónní potraviny. Ukázkou postupů je vhodné rozdělit do jednotlivých částí, a to tak, aby měl každý žák možnosti si vše zapamatovat. Recepty učitel vytiskne, předá je žákům a ti si je můžou vyzkoušet posléze doma. Žáci se učí vařit zdravá jídla, seznamují se s různými metodami v rámci přípravy potravin, podpořit jejich organizační dovednosti a práci v týmu, naučit je číst správně v receptech, porozumět správnému sestavování zdravého jídelníčku, naučit je používat správnou terminologii v kuchyni, omezit plýtvání s potravinami a plně respektovat při práci nastavená pravidla.

## **2.2 Trend Zero Waste v oblasti stravování**

Současná doba se potýká s celou řadou různých problémů v oblasti životního prostředí, kterou představují obrovskou hrozbu pro celou planetu, kdy je poukazováno na přelidněnost, vyčerpávání zdrojů, znečišťování životního prostředí apod. Jednou z reakcí na zmíněnou situaci je dle Johnsona (2016, s. 55) zajisté fenomén, který se nazývá jako zero waste, což je myšlenka a strategie nulového odpadu vedoucí člověka ke změně jeho životního stylu. Díky nulovému odpadu je dnes možné předcházet jeho vzniku.

### **2.2.1 Definice Zero Waste**

Termín „zero waste“ pochází z anglického jazyka a původně se používal k označení průmyslové oblasti. Do českého jazyka je možné tento pojem přeložit jako „nulové plýtvání“, volně přeloženo jako „život bez odpadu“. Tento trend je dnes již vnímán jako životní styl, jehož popularita nezadržitelně roste. Jelikož má ale mezinárodní přesah a vyskytuje se v různé odborné literatuře, jednoznačná shoda na definici tohoto pojmu neexistuje. Je potřeba na něj možné nahlížet z různých úhlů pohledu. Koncept zero waste je dle Johnsona (2016, s. 56) v současné době označován jako vizionářský cíl, kterému je více než žádoucí se nejvíce přiblížit.

Výraz „zero waste“ se začal postupně dostávat do povědomí široké veřejnosti cca v 70. letech 20. století, jelikož právě tehdy byl zcela poprvé použit v rámci průmyslového odvětví. Poprvé jej použil americký chemik Paul Palmer, který jej definoval jako praktickou

teorii usilující o maximalizaci efektivity použitých zdrojů. Dle Palmera (2004) se jedná o koncept plánu třetí generace, přičemž první generací je plýtvání a druhou generací je recyklace. Palmer (2004) se snažil poukázat na klíčový rozdíl mezi principem recyklování a zero waste, jelikož v okamžiku, kdy jsou principy zero waste správně aplikovány, recyklace není vůbec zapotřebí. Cílem tohoto konceptu je, aby byl celý výrobek opakovaně použitelný, a to v nejvyšší možné formě. Primárním účelem je změnit způsob, jakým se určité věci dělají, což znamená, že z určité perspektivy by vůbec nemusel odpad ani existovat.

### 2.2.2 Principy zero waste

Odpad je jedním z klíčových problémů současné doby, jelikož jej všichni neustále vytváří, a proto se s odpadem nakládá každý den. Koncept zero waste je vizionářský, ale i pragmatický, v místním (regionálním), ale i globálním kontextu. Principy zero waste vychází z přírody jako takové a jsou zaměřeny na trvalou udržitelnost a na zachování přírodního bohatství pro budoucí generace. Je nutné zmínit, že planeta se řídila zásadami zero waste již od samého počátku, avšak lidé nikoliv. Proto se lidé musí naučit žít v mezích přírody. Zero waste se snaží hledat moderní řešení, jak se zbavit odpadu a všech toxických látek a tím celý systém zefektivnit. Zero waste je plán na ochranu životního prostředí. (Zero Waste Cities, 2020) Pro úspěch zero waste jsou klíčové dva základní principy:

- změna myšlení – současná situace velmi často budí dojem, že člověk žije ve světě, který má k dispozici nekonečné zdroje, a proto je naprostou nutností změna tohoto vzorce myšlení, což se musí odrazit ve všech sférách lidského života, tedy i v oblasti stravování;
- zapojení všech lidí do zero waste – zapojení člověka je nezbytným předpokladem pro úspěšnou aplikaci zero waste do praxe.

Filozofie zero waste se odvíjí následně od tří dalších principů – omezení a opakované použití, udržitelný design výrobků, recyklace a třídění. *„Nejlepší odpad je ten, který vůbec nevznikne. V ideálním případě bychom tedy měli zasáhnout již ve fázi návrhu výrobků, a vzniku odpadu tak předcházet. Výrobky a obaly je třeba navrhovat tak, aby se po skončení své životnosti nestaly odpadem, ale zachovaly si co největší hodnotu. Pokud výrobek nelze znovu použít, opravit, renovovat, recyklovat ani kompostovat, měl by být navržen jinak nebo ze systému zcela odstraněn. Jakmile dokážeme zabránit vzniku zbytečného odpadu a nahradit nevhodné materiály, je třeba zaměřit se na efektivitu sběru, aby se suroviny dostaly zpět do*

výrobního cyklu a mohly se opakovaně využít.“ (Zero Waste Cities, 2020) Velmi často lidé hovoří o tom, že koncept zero waste je naprosto nereálný a nedosažitelný, a proto je nutností v této oblasti bořit mýty a informovat. Koncept zero waste se snaží navrhovat systém tak, aby v něm odpad nevzniknul a aby nedošlo ani ke vzniku toxicity, potažmo neefektivity, což je s tím úzce provázáno. Zero waste je tudíž spíše cesta, nikoliv cíl, přičemž reálné výsledky zero waste je možné vidět napříč celým světem. Velmi často se uvádí zero waste principy 5 Z (Bez obalu, 2021):

- zamítni to, co nepotřebuješ;
- zredukuj, co máš;
- znovu použij, co nemůžeš zamítnout či zredukovat;
- recykluj, co se nedá zamítnout, zredukovat či znovu použít;
- zkompostuj svůj bioodpad.

### 2.2.3 Zero waste a kvašení

V době, kdy se hojně hovoří o udržitelnosti, zero waste, tedy zpracování surovin beze zbytků, aktivní podpoře místních zemědělců a regionálních potravin, tedy lokálnosti, je kvašení a kysání jistě nejvíce jednoduchý způsob, jak se chovat ekonomickým způsobem a taktéž ekologickým způsobem. Pozitivní účinky fermentovaných potravin potvrzuje řada odborníků, přičemž druhově pestrá strava, která je založená primárně na potravinách majících rostlinný původ, dokáže zajistit mnohem bohatší druhovou pestrost taktéž pro střevní mikrobioty. „*Vláknina přijatá v potravinách působí ve střevě jako stimulátor růstu příznivě působících mikrobiálních kmenů, bifidobakterií, které působí jako faktor prevence vzniku zánětu ve střevě. K tomu je pak vhodné přidat ještě fermentované potraviny bohaté na bakterie ze skupiny laktobacilů. Lidé, kteří konzumují často jogurty, mívají ve střevě vyšší počty laktobacilů a méně enterobakterií, jež jsou spojené se vznikem zánětu a chronických onemocnění.*“ (Donathová, 2020) Kvasit je dnes možné cokoliv, avšak ne vždy musí být výsledek chutný. Kvašení je dobrý způsob, jak potraviny vhodně zakonzervovat, avšak je to taktéž cesta k tomu, jak do jídelníčku přidat nové chutě.

Kvašení není nic nového, avšak jde spíše o návrat k něčemu, to to bylo již dávno v minulosti a bylo to vnímáno jako naprosto přirozené. Kvašení bylo dle Donathové (2020) vnímáno jako nenáročná metoda konzervování potravin, které byly sklizeny v době hojnosti a musely tak vydržet až do nové sklizně. V současné době, kdy je potravin dostatek, již přestala být konzervace prostřednictvím fermentace pro člověka nutností, jelikož téměř

všechnu zeleninu i ovoce je možné koupit v supermarketech, a to během jakéhokoliv ročního období. Fermentace se provádí dle Bellersena (2015, s. 4-7) napříč celým světem, přičemž čím je klima země teplejší, tím více se v zemi používá. Fermentace se využívá jak k výrobě určitých potravin, tak k prodloužení jejich trvanlivosti. Fermentace funguje různými způsoby (Bellersen, 2015, s. 8):

- sůl, bakterie – osolit, napěchovat, dát čas (např. kysané zelí, kvašené okurky, uzeniny);
- bakterie – naočkovat, ohřát (např. sýr, jogurt, kysaná smetana, kefir);
- kvasinky, bakterie – naočkovat, dát čas (např. nápoje, ocet, chleba);
- ušlechtilé plísňové kultury a bakterie – naočkovat, ohřát, dát čas (např. sójová omáčka, sýr).

K tomu, aby se zahájil proces fermentace, stačí mít k dispozici jen správné ingredience, přičemž kromě ingrediencí, které mají kvasit, je nutné mít k dispozici přísady, které kvašení podporují (sůl, cukr).

## **2.3 Ostatní moderní trendy v kuchyni**

Kromě Zero Waste a fermentace existují i další trendy, přičemž některé z nich je vhodné blíže představit.

### **2.3.1 Brinner trend**

V oblasti gastronomie se nové trendy a „znovuobjevené“ produkty objevují neustále. V poslední době je to např. kadeřávek, špalda, mořská řasa apod. V magazínu Na skok v kuchyni (2018) byl uveden trend s názvem „Brinner“. Jde o gastronomický trend, který do České republiky přišel v roce 2019 a byl vnímán jako velmi zajímavý nápad, který se následně v některých restauracích skutečně ujal, avšak řada lidí jej nezná vůbec. Nejedná se o žádnou speciální úpravu pokrmů či o prezentaci naprosto nových receptů, které by přicházely ze zahraničí. Pojem „brinner“ je spojením dvou anglických slov, a to je „breakfast for dinner“, tedy „snídaně k večeři“. Ve své podstatě tedy tento gastronomický trend spočívá v tom, že snídaňové pokrmy lze servírovat po celý den, nikoliv jen k večeři.

### 2.3.2 Taste Waste

Trend „Taste Waste“ reaguje na to, že celosvětově dochází k nekontrolovatelné zemědělské nadprodukcí, kdy se potravinový odpad hromadí, plýtvá se nejenom potravinami, ale i pitnou vodou, restaurace nabízí nepřiměřené porce jídla, které poté vedou k přejídání apod. Až 1/3 světové produkce potravin se ve své podstatě vyhodí, a proto je nutné k práci v kuchyně přistupovat naprosto odlišně v porovnání s minulostí. Do oblasti stravování již pronikla udržitelnost, jakožto velmi zajímavý trend. V překladu tento trend znamená „vaření beze zbytků“ (Baumruková, 2021, s. 111). Průzkumy poukazují na to, že ročně vyhodí průměrný člověk přibližně 150 kg jídla, což je poměrně velké množství. Proto je dnes patrná snaha o zpracování surovin dle známých přístupů „root-to-leaf“ (od kořínků po lístek) a „nose-to-tail“ (od čumáčku po ocásek). Suroviny jsou zpracovávány komplexně, přičemž z mrkve jsou např. zpracovány i slupky a nať apod.

Dle projektu „Fair Dining“ (2017), který je orientován na udržitelnost v gastronomii, jde o velký trend, který si svoji velmi silnou pozici udrží zajisté dlouhodobě. Jde o dosti široký pojem, který zůstává stále dosti často nepochopen – řada lidí si jej spojuje primárně s pojmy, jako je sezónní, lokální společenská odpovědnost, neplýtvání apod. Jde však o pojem, který je mnohem širší. Koncept udržitelnosti vychází ze tří klíčových pilířů (Fair Dining, 2017):

- ekonomický;
- sociální;
- environmentální.

Udržitelnost v oblasti gastronomie dává smysl především do budoucna, jelikož naplňuje potřeby současných, ale i budoucích generací. Právě sektor stravování je dle Fair Dining (2017) v této oblasti velmi důležitý, jelikož je náročný na zdroje, produkuje velké množství odpadu a má pozitivní/negativní vliv na zdraví lidí a na zemědělství. Být udržitelný v oblasti gastronomie se vyplatí taktéž ekonomicky, a to i přesto, že na začátku je tento trend zajisté spojen s určitými náklady (čas, energie, finance), avšak ty se záhy na to velmi rychle vrátí. Udržitelné stravování funguje efektivněji. A udržitelností v oblasti stravování souvisí taktéž podpora lokálních producentů, tedy zkracování dodavatelského řetězce, snižování objemu transportu a podpora lokální ekonomiky, místních výrobců a pěstitelů apod. Menší

farmy a pěstitelé velmi často hospodaří více ekologicky, pěstují plodiny vyšší rozmanitosti, snižují tím cenu své produkce, a to vše dává smysl.

### 2.3.3 Pastrami

Jedním z trendů v oblasti přípravy masa je „pastrami“. Tento trend je dle Magazínu Na skok v kuchyni (2018) v Česku přibližně od roku 2017. Jde o hovězí hruď, které je naloženo do láku s kořením a je nutné jej následně nechat odležet. Až poté se vypotí a v páře se uvaří doměkka. Jedná se o poměrně dlouhý proces a příprava je z časového hlediska velmi náročná. Dle Pecháčkové (2016) jsou tedy pastrami velmi tenké plátky z hovězího hruď, přičemž použít se dají také pupeční žebra. *„Maso se připravuje tak, že se naloží v soli, česneku a koření, takto naložené může být až týden. Poté se obalí v jiné směsi koření a udi na tvrdém dřevě. Následně se ještě upravuje v páře nebo se vaří. Takto připravené hovězí je krásně měkké a už se nijak nedochucuje. Najemno nakrájené se podává v sendviči, nejčastěji s kvašeným zelím třeba v housce nebo chlebu, s nakládanou okurkou a hořčicí.“* (Pecháčková, 2016) Původní recept pastrami přinesli do USA židovští přistěhovalci z východní Evropy. Tajemstvím chutí je velmi dlouhá a náročná příprava a v neposlední řadě taktéž vlastní receptura láku, ve kterém je hovězí hruď 14 dnů naloženo. Pastrami je pro představu znázorněno na obrázku 6.



Obrázek 6: Pastrami. Zdroj: Pecháčková, 2016

### 2.3.4 Foodtruck, street food, bistra

Magazín Na skok v kuchyni (2018) uvádí, že stále více lidí omezuje návštěvy restaurací a svoji pozornost zaměřují již spíše na street food, jehož obliba i v České republice roste. Jde o různé food festivaly, kde je možné se setkat s foodtrucky apod. Jde o trend, který ustupuje od příliš „nastrojeného“ stolování. Do České republiky foodtrucky dorazily v roce 2017. *„Fenomén dodávek, které jen tak zaparkují uprostřed ulice, otevřou okénko a v doprovodu lákavých vůní krmí náhodné kolemjdoucí, má své kořeny v Americe. Dokonce se uvádí, že historicky první food truck v podobě přestavěného dostavníku prodával čerstvé jídlo kovbojům už v roce 1866.“* (Pěničková, 2017) Česko v této oblasti nezůstává pozadu a pokusy o prodej jídla, které je připravováno srdcem a především z kvalitních surovin si našel své místo i zde. Být tzv. foodtruckerem dle Pěničkové (2017) znamená být nedílnou součástí dosti specifické komunity prodejců a do určité míry se ztotožnit s „kočovným“ stylem života, což je velmi často život v tvrdých podmínkách. Foodtruck je označován taktéž jako "bistro na čtyřech kolech“, nabízí svým zákazníkům jídlo a pití rychle, z ruky do ruky a vyskytuje se na místech, která jsou pro zákazníky atraktivní. Foodtruck si pro své zákazníky tedy sám dojede a jeho variabilita je pro zákazníky velmi atraktivní. V praxi je možné se setkat s různými foodtrucky. Foodtrucky mají svůj původ sice ve Spojených státech amerických, ale dnes jsou již rozšířené napříč celým světem. Foodtruck je pro představu znázorněn na obrázku 7.



Obrázek 7: Foodtruck. Zdroj: Datinská, 2019



## **Empirická část**

### 3 Cíl a metodika průzkumu

Trendy v oblasti moderní kuchyně dnes doslova hýbou světem, což platí i pro výchovu a vzdělávání dětí již na základních školách. Cílem praktické části je prostřednictvím dotazníkového šetření zmapovat povědomí žáků na 2. stupni Základní školy Mlýnská v Mohelnici, o trendech v oblasti moderní kuchyně a zdravé výživy, kdy pozornost je zaměřena primárně na přípravu pokrmů, což je tedy výzkumný záměr. Výzkumný záměr vznikl na základě literární rešerše současných trendů moderní kuchyně ve výuce na 2. stupni základní školy a na základě kritického posouzení zkoumané problematiky. Výsledkem studia literatury byl tedy formulován výzkumný záměr a výzkumná otázka. Výzkumná otázka, které vede k splnění vytyčeného cíle diplomové práce a vymezuje účel výzkumu, tak zní:

*VO1: Dokáží si žáci na základní škole připravit vybrané pokrmy sami?*

*VO2: Mají žáci povědomí o moderních trendech?*

*VO3: Mají žáci povědomí o moderním trendu zero waste?*

*VO4: Mají žáci povědomí o zdravé výživě?*

V závěru diplomové práce je poté tedy povědomí o diskutované problematice u vybraných respondentů zhodnoceno a na základě zjištěných informací, které dotazníkové šetření přináší, jsou vytvořeny ilustrativní úlohy pro učitele, díky kterému budou schopni učitelé tuto oblast žákům na 2. stupni efektivně přiblížit.

Co se týče metodiky výzkumné sondy, je zde využit kvantitativní průzkum. Zmíněná charakteristika platí i pro kvantitativní výzkum. Za filozofický základ klasických kvantitativně orientovaných výzkumů lze označit pozitivismus (novopozitivismus), což je stanovisko a způsob myšlení, který se vyhýbá spekulacím a vychází z jednotlivě ověřitelných faktů. Hendl (2009), Chráska (2016), Zháněl a kol. (2014) apod. uvádí, že kvantitativní výzkum je metoda standardizovaného vědeckého výzkumu, který jevy popisuje prostřednictvím proměnných znaků. Proměnné znaky jsou vytvořeny tak, aby dokázaly měřit určité vlastnosti, přičemž výsledky jsou poté zpracovány a dále interpretovány.

Logika kvantitativního výzkumu je dle Zháněla a kol. (2014) deduktivní a vychází z teorie. Průběh výzkumu je následující – teorie (analýza problému), stanovení výzkumné otázky, sběr dat/informací, analýza dat/informací a prezentace výsledků. V rámci kvantitativního výzkumu se využívají různé metody, jako je např. dedukce, operacionalizace,

statistika, interpretace apod. Kvantitativní výzkum odpovídá na otázku „kolik“ – zjišťuje tedy, kolik respondentů má určitý názor, postoje, hodnoty a chová se určitým způsobem. Data kvantitativní povahy velmi často vznikají dotazováním respondentů a jsou statisticky zpracovatelná a především snadno vyhodnotitelná. Výstupem kvantitativního výzkumu jsou obvykle grafy a tabulky, které jsou založené na statistické analýze dat. Mezi přednosti kvantitativního výzkumu patří zajištění možnosti zobecnit získané výsledky na celou populaci a fakt, že poskytuje naprosto přesná numerická data. Jde o relativně rychlou analýzu dat, která je užitečná pro zkoumání větších skupin respondentů.

V rámci této diplomové práce má kvantitativní výzkum podobu dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření zkoumá, popisuje a prezentuje chování, zkušenosti, hodnoty, názory, postoje a intence vybrané cílové skupiny – respondentů. Prostředkem pro sběr dat je dotazník, který respondent vyplňuje. Dotazníky obsahují různé množství otázek a tvrzení, tzv. položky, přičemž otázky se týkají jak minulosti, tak současnosti nebo budoucnosti. Dle Zháněla a kol. (2014) je dotazník metoda tzv. hromadného a rychlého zjišťování požadovaných informací a dat od respondentů k aktuální/potenciální skutečnosti. Dotazníky obsahují určující a eliminační otázky, které jsou uzavřené, polouzavřené či otevřené, dále otázky alternativní a škálové.

Pro potřeby tohoto výzkumu byl dotazník vybrán proto, že se jedná o rychlou a snadnou metodu získávání dat, přičemž výzkumník nepotřebuje disponovat žádnými speciálními znalostmi a dovednostmi. Dotazník dle Zháněla a kol. (2014) je klasickou a základní technikou kvantitativního výzkumu, přičemž v praxi je nejvíce rozšířenou technikou. Dotazníky byly respondentům rozdány během výuky a respondenti byli upozorněni na to, že dotazníkové šetření je dobrovolné a naprosto anonymní. Technika sběru dat je tedy osobní, kdy se výzkumník s respondenty osobně setkal a dotazníky jim rozdával a poté sesbíral.

Dotazník byl sestaven tak, aby jeho vyplnění nezabralo více jak 5 minut času. Dotazník obsahuje celkem 10 otázek, které jsou uzavřené a které na sebe logicky navazují. Pro respondenta je tak zajištěna přehlednost a pro výzkumníka efektivita sběru dat. Členění dotazníku je následující:

- úvod – krátká informace o tom, čeho se dotazníkové šetření týká, kdy je respondent osloven a informován o účelu dotazníkového šetření;
- meritorní otázky – klíčová oblast dotazníkového šetření, která se týká přípravy pokrmů a znalosti moderních trendů kuchyně;

- identifikační otázky – otázky zařazené na konci dotazníku, kdy je zjišťováno pohlaví respondentů a třída, kterou navštěvují.

V dotazníku byly vybrány uzavřené otázky proto, aby bylo možné je jednoznačně a kvalitně vyhodnotit. Uzavřené otázky respondentů nabízí dopředu připravené varianty odpovědí, přičemž získaná data jsou poté vyhodnocena prostřednictvím MS Excel a prezentována jsou v grafech.

Při tvorbě dotazníků bylo potřeba zaměřit pozornost na to, aby otázky byly sestaveny správně a vedly k vytýčenému cíli výzkumu. Proto se musí usilovat o to, aby otázky byly snadno pochopitelné, jednoznačné, srozumitelné apod.

Na samotném počátku dotazníkového šetření bylo nutné nejdříve sumarizovat veškerá data, díky kterým lze následně výzkum uskutečnit. Průběh dotazníkového šetření byl následující – studium odborné literatury a ostatních zdrojů, které se věnují moderním trendům kuchyně na 2. stupni základní školy; výzkumný záměr a výzkumná otázka; výběr respondentů; příprava dotazníku a tvorba otázek; sběr dat; analýza a sumarizace dat z dotazníků; zhodnocení dotazníků; prezentace získaných výsledků v podobě grafů a jejich okomentování; zodpovězení výzkumné otázky.

V závěrečné části diplomové práce je vytvořen manuál pro učitele základních škol, který napomůže dětem na 2. stupni základní školy přiblížit problematiku přípravy pokrmů a moderních trendů kuchyně.

## 4 Charakteristika Základní školy Mlýnská Mohelnice

Základní škola Mohelnice (2022a) je městská úplná základní škola pro 1. až 9. ročník a skládá se z 2 pracovišť. V hlavní budově se nachází celkem 9 tříd, 1. až 5. ročník, a dále 9 tříd, 6. až 9. ročník. V další budově jsou zřízeny 4 třídy, a to pouze pro žáky 1. stupně, přičemž vzdělávání zde probíhá dle vzdělávacího programu Mlýnek. Základní informace o základní škole je možné shrnout do několika základních bodů (Základní škola Mohelnice, 2022b):

- zřizovatel: Město Mohelnice;
- adresa: Mlýnská 1, Mohelnice;
- statutární zástupce – ředitel školy, Mgr. Pavel Grúnwald;

Základní škola Mohelnice (2022c) vznikla již v roce 1997, a to sloučením dvou samostatných úplných škol, což bylo uskutečněno v rámci optimalizace školního okresu a města. Na základní škole je taktéž postupný ročník, přičemž na 1. a 2. stupni se v každém ročníku nachází cca 2 až 3 třídy, přičemž k dnešnímu dni škola vzdělává přibližně 450 žáků a průměrná naplněnost třídy činí 20,75 žáků. Mezi klíčové priority školy patří péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Budova školy se nachází ve velmi klidné části města, kdy v blízkosti je park a autobusové nádraží.

Pedagogický sbor Základní školy Mohelnice (2022c) tvoří ředitelka, její zástupkyně, 30 pedagogů, 5 vychovatelů působících v rámci školní družiny a 1 vedoucí školního klubu. Pedagogický sbor je poměrně smíšený, avšak převažují v něm zajisté ženy, přičemž i věková skladba pedagogického sboru je rozmanitá – jsou zde zaměstnání jak velmi zkušené pedagogové s dlouholetou praxí, tak mladí pedagogové po skončení svého studia. Na základní škole se nachází 100 % plně kvalifikovaných učitelů, což znamená, že mají odpovídající vzdělání nutné k výkonu svého povolání. Ve škole dále působí výchovný poradce, metodik prevence sociálně patologických jevů, na kterého se mohou žáci s důvěrou obracet. Dále zde funguje koordinátor environmentální výchovy, ICT koordinátor, metodické sdružení učitelů apod.

Základní školu Mohelnice (2022c) navštěvují různí žáci, přičemž kromě žáků z Mohelnice řada žáků dojíždí z okolních obcí, jako je např. Libivá, Třeština, Studená Loučka, Újezd apod. Škola již velmi dlouho pracuje s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, se kterými má velmi bohaté zkušenosti, čehož v rámci výuky zajisté využívá.

Historie školy sahá až do roku 1958, kdy došlo k otevření nové budovy, kde bylo 19 tříd a 634 žáků.

Je zapotřebí se zmínit taktéž o vybavení Základní školy Mohelnice (2022d), které odpovídá moderním požadavkům, které jsou kladeny na výchovu a vzdělávání dětí. Nedílnou součástí základní školy je tělocvična, hřiště, gymnastický sál, jídelna s kuchyní, výdejna stravy, školní pozemky se skleníkem apod. U školy je parkoviště, které však slouží primárně zaměstnancům školy a je využíváno při konání různých akcí taktéž ze strany veřejnosti. Co se týče prostor základní školy, lze konstatovat, že základní škola má velmi světlé, čisté a esteticky upravené prostory, přičemž na samotném vzhledu školy se aktivně podílí taktéž žáci i učitelé. Na chodbách se nachází mini galerie, které jsou používány pro výstavy žáků, dále jsou zde oddychové a relaxační koutky či sety pro stolní tenis. Prostory pro výuku jsou dostačující – jsou zde kmenové učebny pro přírodopis, chemii, výpočetní techniku, pracovní pro výtvarnou výchovu, keramická dílna apod. Dále jsou zde taktéž jazykové učebny, ve kterých je interaktivní tabule, jazyková laboratoř se sluchátky apod. V přízemí základní školy je umístěna školní knihovna pro 1. a 2. stupeň, jejíž součástí je informační centrum. V každé třídě je nainstalováno interaktivní zařízení, díky kterému lze provozovat elektronickou dokumentaci a komunikovat taktéž s rodiči žáků.

Je jasné, že kromě výuky na Základní škole Mohelnice (2022d) žáci navštěvují taktéž školní družinu, která má několik oddělení a funguje pro žáky 1. stupně, dále školní klub, který je poté určen již pro žáky 2. stupně. Dále je zde cvičná kuchyně, která je využívána především k výuce – „Příprava pokrmů“ a také pro zájmovou činnost. Tělocvična je využívána pro pohybové aktivity, přičemž slouží také veřejnosti, nikoliv jen žákům. K pohybovým aktivitám žáci mohou využít také gymnastické sály, sportovní areál, ve kterém je fotbalové hřiště, běžeckou dráhu či volejbalové kurty apod. Žáci jezdí v zimě na lyžařské výcviky, jelikož škola vlastní chatu s lyžařským vlekem. Na základní škole je k dispozici žákům vlastní zařízení školního stravování, ze kterých si můžou vybrat z 2 jídel. Jídelna je prostorná a je taktéž dosti vkusně zařízená. Žákům jsou k dispozici skříňkové i klasické šatny, kompletní sociální zařízení apod. Učebny jsou vybaveny moderními učebními pomůckami, které jsou neustále doplňovány a modernizovány. Prioritou školy je využívat co nejvíce informační a komunikační technologie. Škola je zapojena do několika zajímavých projektů – Zdravá škola, Školní mléko, Ovoce do škol apod. Mezi klíčové priority základní školy patří (2022d):

- modernizovat podmínky pro výuku cizích jazyků;

- využívat informační a komunikační technologie a učebny s interaktivním zařízením (moderní výukový software, interaktivní výukové programy, učebnice apod.);
- pracovat efektivně s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami;
- nastolit dobré podmínky pro sportovní aktivity;
- projektové vyučování v rámci modernizace výuky;
- nabízet široké spektrum volitelných předmětů a různých kroužků v rámci školní družiny/klubu;
- pracovat s talentovanými žáky;
- využívat vlastní školní chaty – pobyty v přírodě, lyžařské výcviky, letní tábory;
- nabízet kariérové poradenství pro volbu povolání, připravit žáky na přijímací řízení na střední školy;
- modernizovat prostory školy – rekonstrukce a správa budov, školní jídelna, rekonstrukce elektroinstalace, kamerové systémy v šatnách apod.;
- získávat nadstandardní finanční zdroje pro zlepšování vybavení školy a pro modernizaci výuky.

#### **4.1 Školní vzdělávací program – Člověk a svět práce**

Název školního vzdělávacího programu je ŠVP Mlýnek (2022e) vychází z počátečních písmen oblastí, na které je škola zaměřena – (m)odernizace, (l)ogika, v(ý)sledky, (n)ázornost, (e)fektivita, (k)reativita. Dostí výrazně se oblastí výuky promítají inovační metody a formy práce – činnostní učení, skupinová práce, projektové vyučování, dramatická výchova, soutěže, didaktické hry, výstavy, poznávací výlety, ozdravné pobyty v přírodě, kulturní vystupování apod. Vzdělávání a výchova žáků vychází poznatků v oblasti psychosomatického vývoje dětí a mládeže, kdy je kladen obrovský důraz na individuální vzdělávání dětí. Pedagogové se neustále vzdělávají a rozvíjí, např. v oblasti psychologie, pedagogiky, moderních trendů v didaktice předmětů, jazycích apod. Škola aktivně spolupracuje s rodiči dětí, kdy rodiče informace o výsledcích svého dítěte získávají prostřednictvím třídních schůzek, žákovských knížek, konzultací či telefonicky apod. Škola provádí taktéž vlastní hodnocení, což napomáhá zvyšovat kvalitu a efektivitu výuky a výchovy. Mezi základní oblasti hodnocení patří (Základní škola Mohelnice, 2022e):

- průběh vzdělávání;
- materiální, ekonomické, technické, hygienické a další podmínky;

- spolupráce mezi školou a rodinou a širší veřejností;
- vyučovací a školní klima;
- výsledky vzdělávání žáků školy;
- kvalita personální práce, řízení školy;
- úroveň výchovné práce základní školy.

Je důležité zmínit, že cílem autoevaluace školy má za cíl získat informace o stavu školy a tím zároveň získat podklady pro oblast plánování a realizaci dalšího rozvoje školy. Cílem základní školy je mít spokojené žáky, spokojené zaměstnance (pedagogický sbor) a dosahovat tak co nejkvalitnějších výsledků, které odpovídají individuálním možnostem žáka. Základní škola Mohelnice (2022e) aktivně podporuje rozvoj pohybových dovedností u svých žáků, rozvíjí komunikační dovednosti žáků (mateřský jazyk, cizí jazyk, informační a komunikační technologie, sociální vztahy), napomáhá žákům se vzdělávacími potřebami, poskytuje jim kvalitní vzdělávání, které je orientováno na aktivní dovednosti a vychovává žáky k odpovědnosti vůči sobě, druhým a vůči životnímu prostředí, které je obklopuje.

Na Základní škole Mohelnice (2022e) je rozdělena vzdělávací oblast „Člověk a svět práce – pracovní činnosti“ do 8 tematických okruhů, což zahrnuje nabídku, ze které si člověk dle svých vlastních preferencí a pedagogických záměrů vybírá. Díky této oblasti získávají žáci na základní škole pozitivní vztah k práci a práci poté dokáží vnímat jako příležitost pro svoji seberealizaci, sebeaktualizaci a pro rozvoj podnikatelského myšlení. Do vyučovacího předmětu jsou zařazena taktéž tzv. průřezová témata – osobnostní a sociální výchova, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, environmentální výchova, multikulturní výchova.



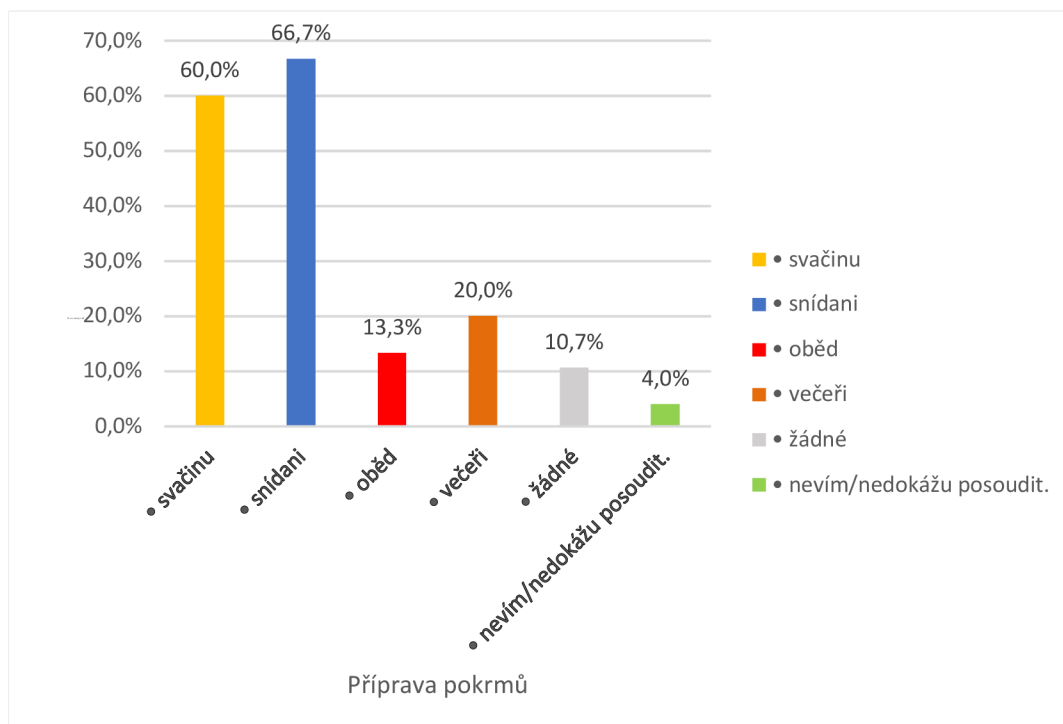
## 5 Kvantitativní výzkum – dotazníkové šetření

Kvantitativní výzkum byl uskutečněn na začátku školního roku 2022, a to na vybrané základní škole Mlýnská Mohelnice. Zúčastnili se jej žáci základní školy, kteří navštěvují 2. stupeň. Dotazníkové šetření bylo anonymní a zcela dobrovolné. Návratnost dotazníků činila 78 % a dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 75 respondentů.

### 5.1 Příprava pokrmů

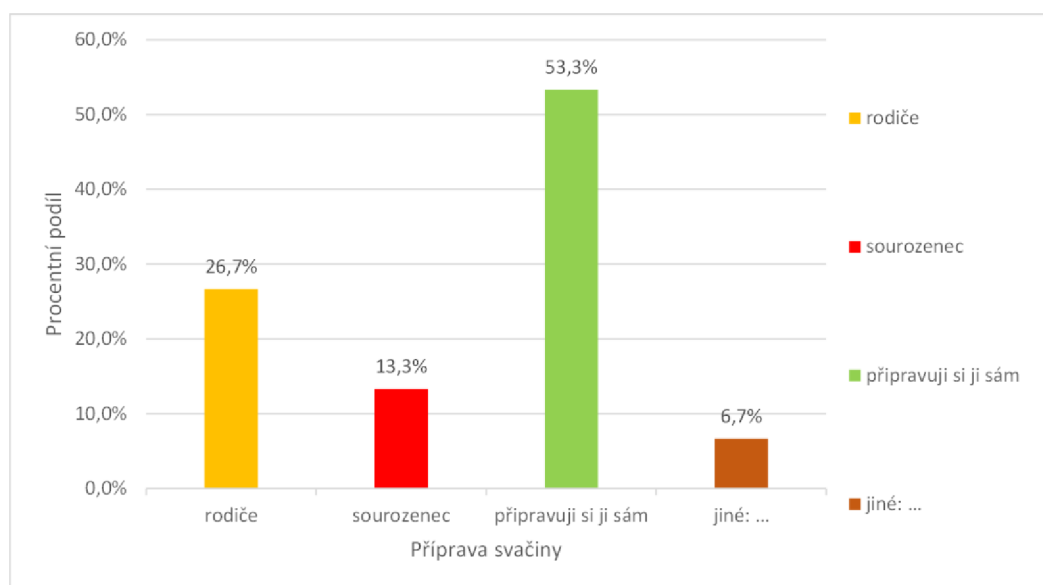
V rámci první části dotazníkového šetření byli respondenti tázáni na to, které jídlo si dokáží již doma připravit sami.

Každé dítě je ze strany rodičů vedeno k přípravě pokrmů a k samostatnosti v této oblasti zajisté jinak, přičemž někteří rodiče své děti již učí od útlého věku připravovat si svačiny a snídani a jiní rodiče naopak dělají svým dětem svačiny po celou dobu základní školní docházky. V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že celkem 60 % respondentů si dokáže již připravit doma svačinu vlastními silami, přičemž dalších 66,7 % respondentů si připravuje snídani. Naopak již méně respondentů se podílí na přípravě obědů (13,3 %) a večeří (20 %). Dále je nutné zmínit, že 10,7 % respondentů si nedokáže připravit nic. Získané výsledky prezentuje graf 1.



Graf 1: Vyhodnocení otázky z dotazníku: "Které jídlo si sám dokážeš připravit?"

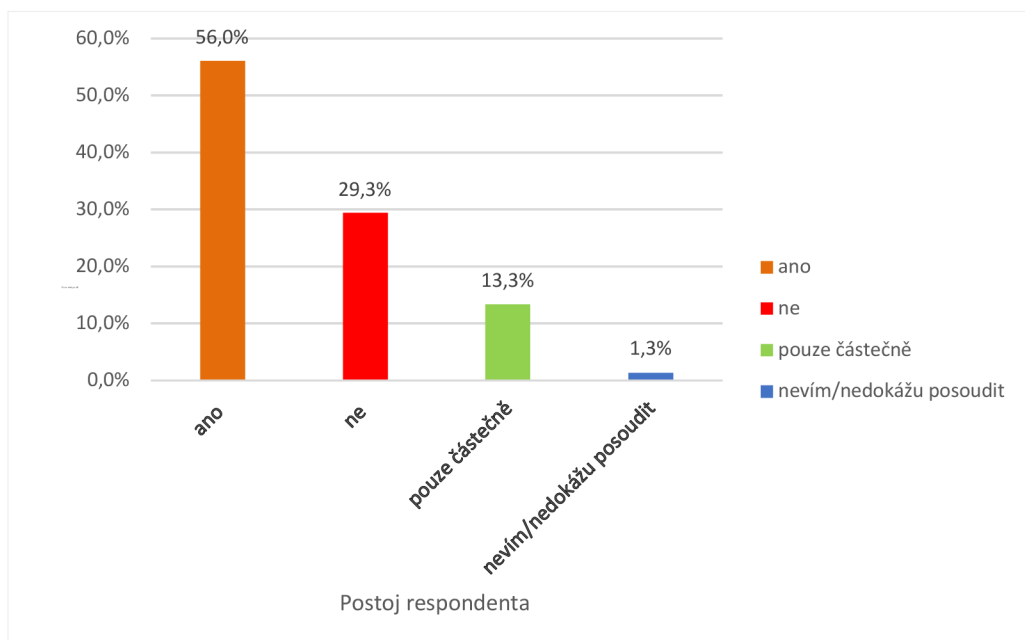
Dále byli respondenti tázáni na to, kdo jim připravuje doma svačinu. Na 2. stupni základní školy je totiž již dosti běžné, že žáci si vybírají a připravují svačiny dle svých vlastních preferencí dle toho, co mají rádi. Ze získaných výsledků, které prezentuje graf 2, vyplývá, že převážná většina respondentů si svačiny připravuje bez cizí pomoci – celkem 53,3 % respondentů uvedlo, že si připravují svačiny sami, dalších 26,7 % respondentů uvedlo, že jim svačiny připravují rodiče a 13,3 % respondentů svačiny připravuje sourozenec.



Graf 2: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Kdo ti doma připravuje svačinu?“

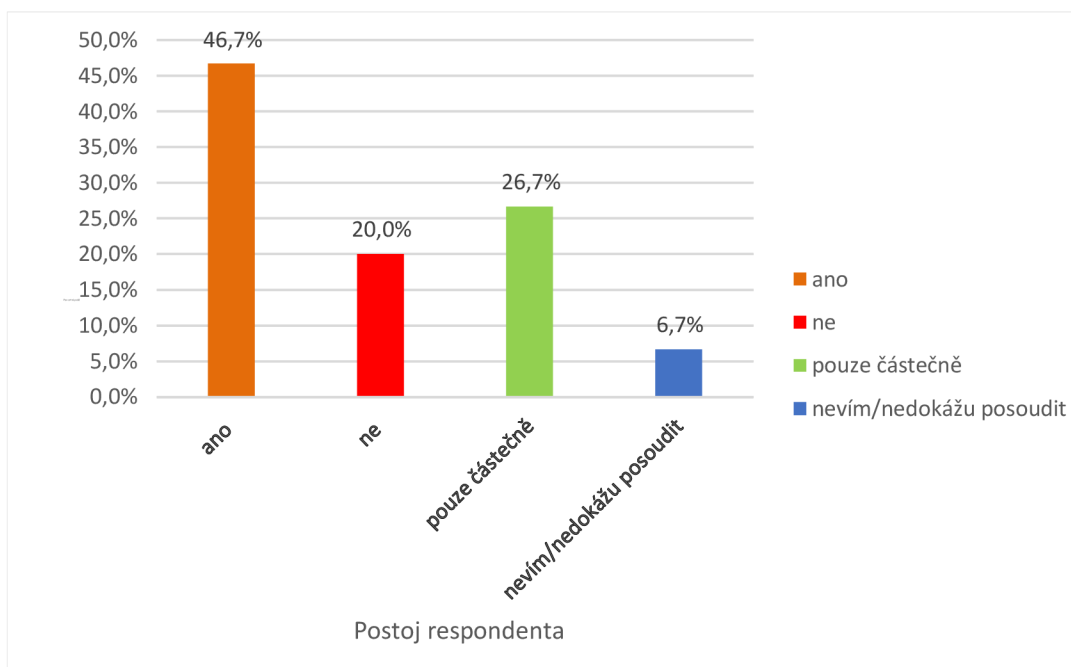
Další otázka dotazníkového šetření směřovala na to, zda si respondenti nosí do školy svačiny. Lze konstatovat, že řada dětí si dnes svačiny kupuje až ve škole, např. ve školním bufetu či automatu, což je mezi dětmi velmi oblíbené. Ovšem většinou méně zdravé než svačina z domova.

I zde jsou výsledky naprosto jednoznačné a poukazují na to, že převážná většina respondentů si do školy svačiny nosí z domova – celkem 56 % respondentů uvedlo, že ano. Naopak 29,3 % respondentů uvedlo, že nikoliv a 13,3 % respondentů uvedlo, že ano, ale pouze částečně, což znamená, že si sice z domova něco přinesou, ale zakoupí si i něco přímo ve škole. Získané výsledky prezentuje graf 3.



Graf 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Nosíš si svačinu do školy?“

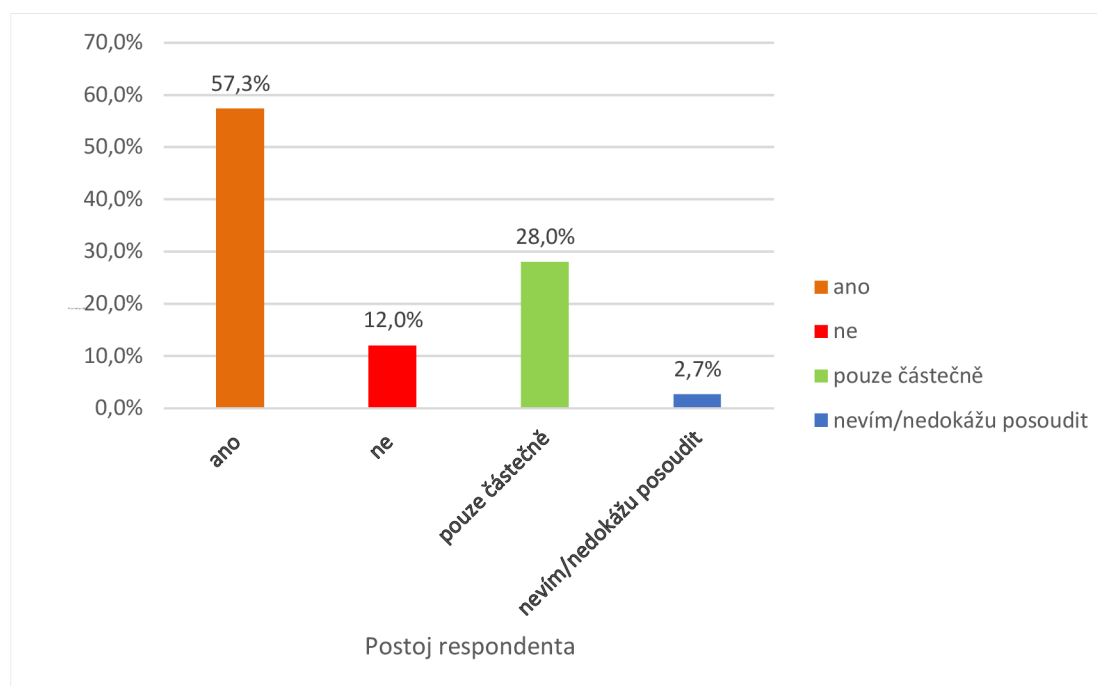
Cílem další otázky dotazníkového šetření bylo zjistit, zda respondenti doma rodičům pomáhají s přípravou jednoduchých pokrmů. Z grafu 4 vyplývá, že celkem 46,7 % respondentů doma svým rodičům skutečně pomáhá a naopak 20 % respondentů doma s přípravou jednoduchých pokrmů nepomáhá. Dalších 26,7 % respondentů uvedlo, že pomáhá, ale jen částečně.



Graf 4: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Pomáháš doma rodičům s přípravou jednoduchých zdravých pokrmů?“

Povědomí o zdravé výživě je u dětí nutností pěstovat již od útlého věku, protože jen tak poté tento fakt dokáží přijmout a brát jej jako naprosto běžnou součást života. Respondenti byli v rámci dotazníkového šetření tudíž tázáni i na to, zda si dokáží doma připravit jednoduchý zdravý pokrm.

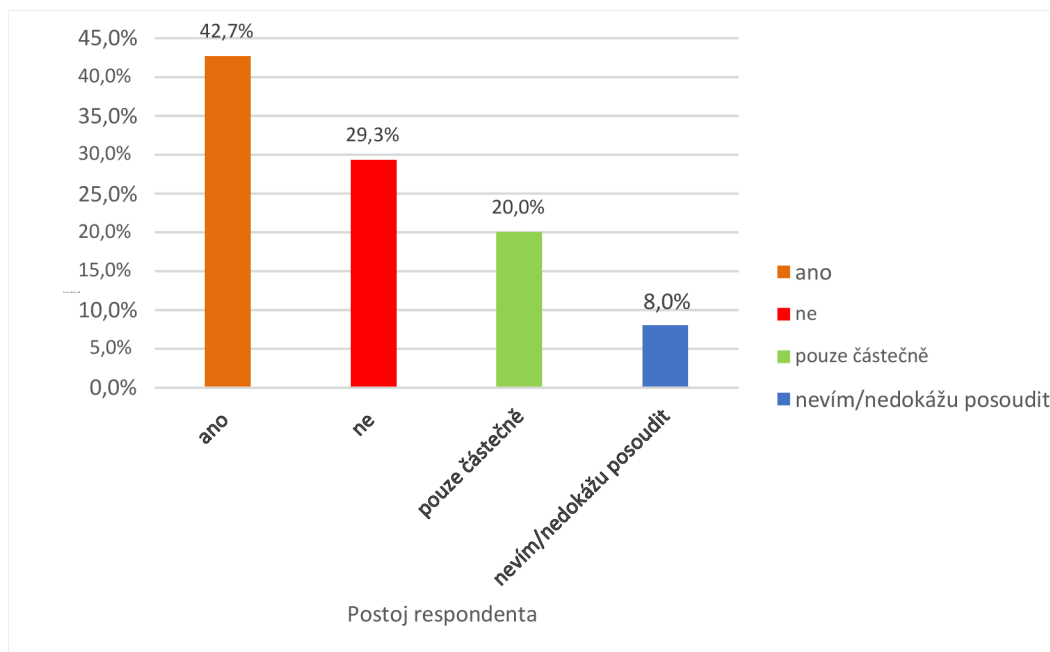
Získané výsledky, které prezentuje graf 5, jsou velmi pozitivní a poukazují na to, že 57,3 % respondentů si dokáže již připravit zdravý pokrm vlastními silami doma, dalších 28 % respondentů to dokáže částečně. Naopak 12 % respondentů uvedlo, že si doma sami zdravý pokrm nedokáží připravit.



Graf 5: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Dokážeš si sám připravit zdravý pokrm doma?“

Poslední otázka hlavní části dotazníkového šetření byla zaměřena na to, zda se respondenti naučili v rámci školní výuky připravovat zdravé pokrmy. Je více než jasné, že role základní školy v oblasti přípravy zdravých pokrmů a celkově povědomí o zdravé výživě je dnes klíčová.

Celkem 42,7 % respondentů uvedlo, že se v rámci školní výuky naučilo připravovat zdravé pokrmy, avšak poměrně vysoké procento respondentů, 29,3 %, uvedlo, že nikoliv. Získané výsledky nejsou v této otázce až tak jednoznačné. Dalších 20 % respondentů uvedlo, že se naučilo připravovat zdravé pokrmy v rámci školní výuky pouze částečně. Získané výsledky prezentuje graf 6.

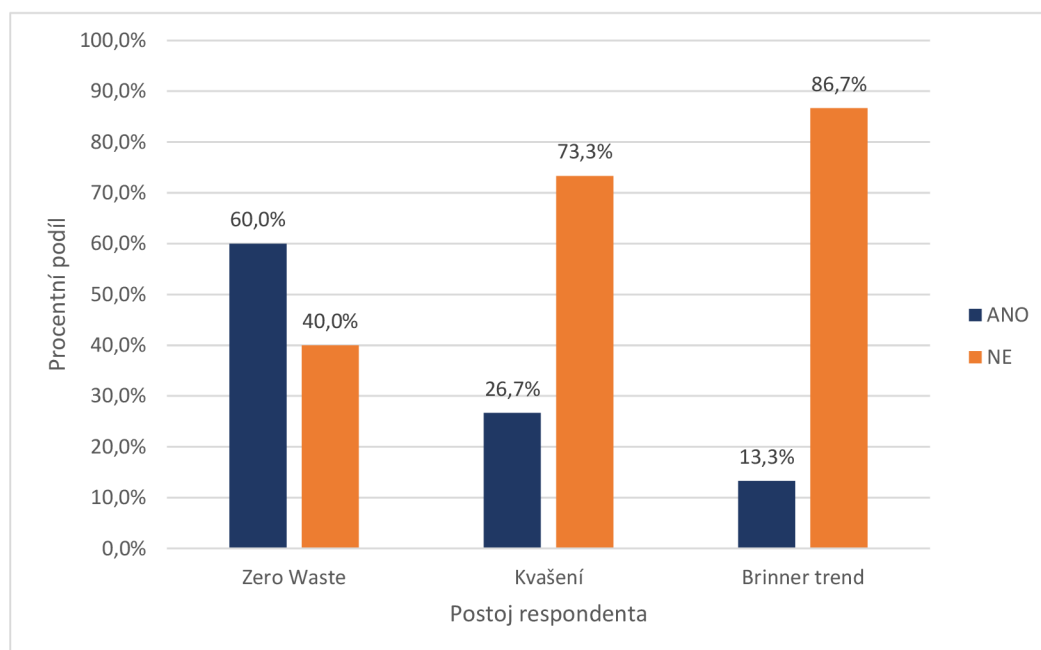


Graf 6: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Naučil/a jsi se ve škole v rámci výuky připravovat zdravé pokrmy?“

## 5.2 Povědomí o moderních trendech stravování

Druhá část dotazníkového šetření směřovala na to, zda mají respondenti určité povědomí o moderních trendech v oblasti stravování a zda se doma řídí principy Zero Waste při přípravě pokrmů.

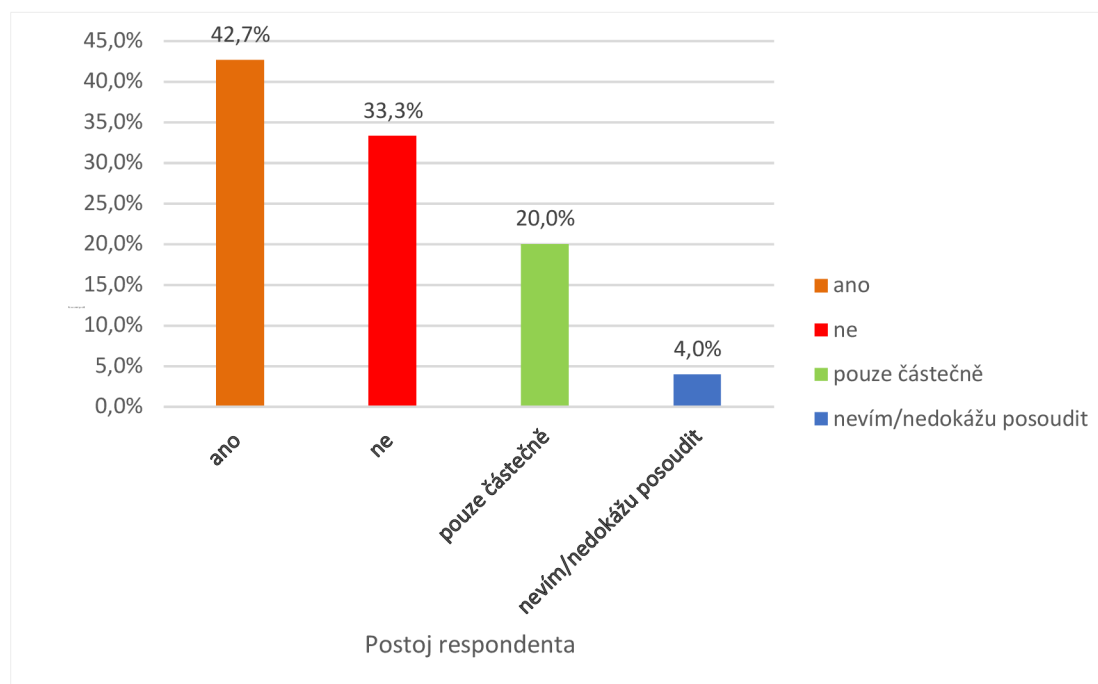
Ze získaných výsledků, které prezentuje graf 7, vyplývá, že největší povědomí mají respondenti Zero Waste (60 %), dále pak již menší povědomí mají o kvašení (26,7 %) a minimální povědomí o Brinner trendu (13,3 %).



Graf 7: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Slyšel jsi někdy o moderních trendech ve stravování?“

Poslední otázka v druhé části dotazníkového šetření směřovala na to, zda se respondenti řídí principy Zero Waste při přípravě pokrmů.

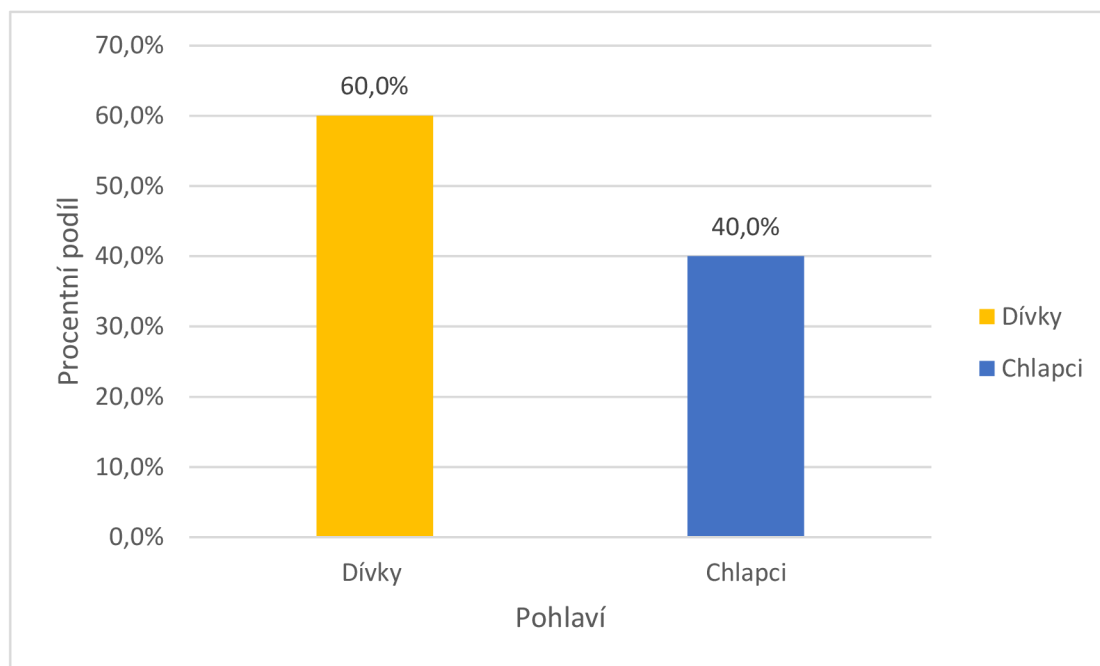
Celkem 42,7 % respondentů v rámci dotazníkového šetření uvedlo, že ano, avšak dalších 33,3 % uvedlo, že nikoliv. Celkem 20 % respondentů uvedlo, že pouze částečně. Získané výsledky prezentuje Graf 8.



Graf 8: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Řídíš se doma principy Zero Waste při přípravě pokrmů?“

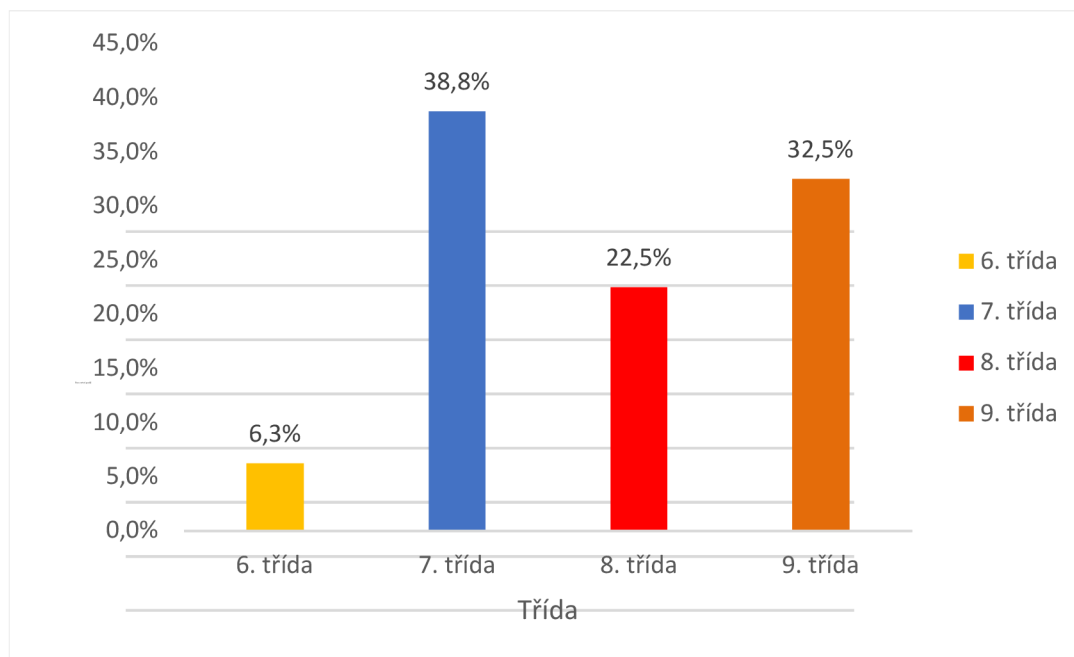
### 5.3 Identifikace a popis cílové skupiny respondentů

Návratnost dotazníků činila 78 % a dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 75 respondentů, přičemž 60 % respondentů bylo dívek a 40 % respondentů chlapců, což znamená, že v dotazníkovém šetření převažují dívky. Získané výsledky prezentuje graf 9.



Graf 9: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Jaké je tvoje pohlaví?“

Dále byli respondenti dotazováni na to, jakou třídu navštěvují. Celkem 38,8 % respondentů uvedlo, že navštěvují 7. třídu, dalších 32,5 % respondentů uvedlo, že navštěvují 9. třídu, přičemž zbytek 22,5 % respondentů navštěvuje 8. třídu a pouhých 6,3 % respondentů navštěvuje 6. třídu. Z toho vyplývá, že dotazníkového šetření se zúčastnili spíše starší žáci 2. stupně základní školy, viz Graf 10.



Graf 10: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Jakou třídu navštěvuješ?“

## 5.4 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zmapovat povědomí žáků na 2. stupni Základní školy Mlýnská Mohelnice o trendech moderní kuchyně a zdravé výživy, kdy pozornost byla zaměřena primárně na přípravu pokrmů. Dotazníkové šetření obsahovalo celkem 10 otázek a proběhlo na začátku školního roku 2022. Zúčastnilo se jej celkem 75 respondentů a návratnost dotazníků činila 78 %, takže lze konstatovat, že byla poměrně vysoká.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 60 % respondentů dívek a 40 % respondentů chlapců, kteří navštěvovali vyšší stupeň základní školy, tedy nejčastěji 7. třídu (38,8 %) a 9. třídu (32,5 %). Jedná se tudíž o žáky staršího školního věku.

V rámci průzkumu bylo zjištěno, že celkem 60 % respondentů si dokáže již připravit doma svačinu vlastními silami, přičemž dalších 66,7 % respondentů si připravuje snídani. Naopak již méně respondentů se podílí na přípravě obědů a večeří. Jelikož je na 2. stupni základní školy již naprosto běžné, že žáci si doma připravují svačinu sami, jedna z otázek směřovala i tímto směrem. Převážná většina respondentů si svačiny připravuje bez cizí pomoci – celkem 53,3 % respondentů uvedlo, že si připravují svačiny sami, což je pozitivní zjištění. Dále je nutné zmínit, že většina respondentů (56 %) si nosí svačinu do školy z domova a celkem 46,7 % respondentů již dokonce doma svým rodičům pomáhá s přípravou jednoduchých pokrmů. Až 57,3 % respondentů si dokáže doma připravit zdravý pokrm vlastními silami. Poslední otázky hlavní části dotazníkového šetření poukázala taktéž na to, že celkem 42,7 % respondentů se již v rámci školní výuky naučilo připravovat zdravé pokrmy, avšak poměrně vysoké procento respondentů, 29,3 %, uvedlo, že nikoliv.

Při tvorbě metodiky pro učitele, či doporučení k tématu přípravy pokrmů u dětí, bych se zaměřila především na učitele samotné, jejich motivaci k poutavému uchopení problematiky, neboť právě oni jsou hlavními iniciátory výuky. Je žádoucí dětem ukázat, že příprava a samostatnost je pro ně přínosem a příprava pokrmů tak může být zábava a ne pouze povinnost plynoucí ze školní výuky. Samotnou výuku bych viděla jako vhodné pojmout zábavnou, interaktivní formou, která bude i pro děti motivační. Z vlastní zkušenosti vím, že minimalizování monotónnosti a formálnosti při přípravě pokrmů, může děti mnohem lépe do samotné přípravy a celé problematiky vtáhnout. Za vhodné považuji motivovat učitele např. vzdělávacím programem zdravé přípravy pokrmů, díky kterému by si osvojili nové a moderní poznatky a dovednosti v oblasti přípravy pokrmů.

Za další vhodnou formu motivace a zapojení dětí hned do celého souboru činností souvisejících s přípravou pokrmů, považuji zapojení rodičů, či dalších členů rodiny, se



kterými lze naplánovat a realizovat společné dny vaření. Děti s rodiči i učiteli mohou strávit společný čas přípravou ať už v přípravné fázi např. přípravou vhodného menu a výběrem potřebných surovin, ale i následně při jeho samotné přípravě a servírování. Děti mohou připravit zdravý pokrm pro své rodiče, prostřít stoly např. v tělocvičně i společně dle etikety stolovat. Jako přínosné spatřuji příležitost osvojení si návyků stolování, pozitivní motivaci při přípravě pokrmů i určitou socializaci dětí nejen v rámci třídy, ale i mimo ni. Jako vhodné téma pro realizaci bych uvedla např. „vánoční besídku“ tříd, velikonoce, ukončení školního roku... atd. Tato událost bude plnit jak funkci vzdělávací, výchovnou, tak i společenskou.

Poslední část dotazníkového šetření směřovala na povědomí respondentů o moderních trendech ve stravování a Zero Waste. Z průzkumu vyplynulo, že největší povědomí mají respondenti o Zero Waste (60%), dále pak již menší povědomí mají o kvašení (26,7%) a minimální povědomí o Brinner trendu (13,3%). Celkem 42,7% respondentů se při přípravě pokrmů řídí principy Zero Waste, což je pozitivní zjištění, které poukazuje na to, že oblasti Zero Waste je zřejmě věnována na základní škole dostatečně velká pozornost a žáci o této oblasti povědomí skutečně mají a dokáží následně implementovat principy Zero Waste do praxe.

Výsledek šetření poukazuje na to, že oblasti Zero Waste je věnována na základní škole dostatečně velká pozornost a žáci o této oblasti povědomí skutečně mají a dokáží následně principy Zero Waste převést i do praxe.

Zero Waste se zdaleka nemusí týkat pouze přístupu k vaření a zpracování potravin v kuchyni. Tento trend lze, a zajisté je i žádoucí, uplatnit v celém vzdělávacím a socializačním procesu dětí. Pro děti bude mnohem snáze uvěřitelné, že i jednotlivec může svým přístupem ke spotřebě ulevit životnímu prostředí, pokud i autority, jak učitelské, tak i rodinné, mu budou v tomto životním přístupu příkladem. Pro děti je důležité si uvědomit a je na učitelích aby jim to připomínali, že nestačí jen „tříditi odpad“, ale že např. voda není neomezený zdroj, že teplo i světlo (elektrická energie) nejsou zdarma a automaticky dostupné všem, že papír se vyrábí ze dřeva, zkrátka, že na planetě jsou veškeré komodity omezeny a proto bychom měli nám dostupný materiál maximálně využít bez tvorby zbytečných odpadů a vzniku další zátěže na životní prostředí při jejich skladování a zpracování.

## **Praktická část**

## 6 Ilustrativní úlohy použitelné v rámci přípravy pokrmů

Nyní je nutné prezentovat manuál pro učitele, který lze na 2. stupni základní školy využít. Cílem manuálu je:

- pedagogům poskytnout návod pro přípravu vyučovací hodiny;
- dát pedagogům určitou inspiraci;
- uvést praktická doporučení;
- předcházet nečekaným problémům apod.

### 6.1 Ilustrativní úloha 1

Vzdělávací oblast: Člověk a svět práce

Tematický okruh: Příprava pokrmů

Ročník: 9.

Očekávané výstupy: Žák dodržuje definované principy pro stolování, společného chování a obsluhy stolu ve společnosti.

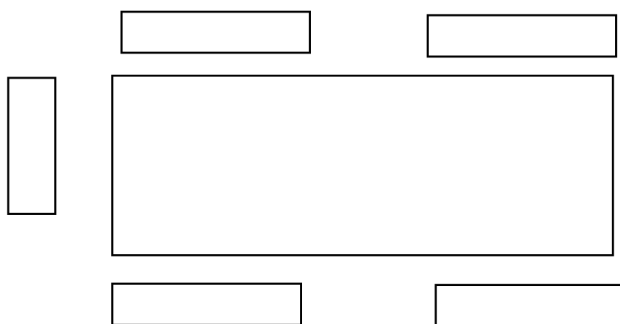
Indikátory:

- a) žák zná a především používá při jídle příbor, dokáže vyjmenovat základní chody, orientuje se dobře v základních potravinách a v pochutinách, kterými lze jídlo ochutit (sůl, pepř aj.);
- b) žák se chová „společensky přijatelně“ doma, restauraci, jídelně či na jakémkoliv jiném veřejném místě, kde jídlo konzumuje;
- c) žák své znalosti a dovednosti využívá při stolování se svými kamarády, rodinou;
- d) žák dokáže provést základní obsluhu své rodiny, kamarádů apod.

Ilustrativní úloha pro přípravu palačinek:

Zadaný úkol: Palačinky jsou již připravené a je nutné nyní prostříit stůl. Na stůl je nutné nakreslit rozmístění nádobí pro 5 osob, a to k večeři: vidlička, talíř, ubrousek, nůž, marmeláda, talíř s palačinkou, skleničku, cukr, pití.

Stůl:



Úkol – žáci diskutují nad těmito oblastmi:

- mluvení s plnými ústy;
- odkládání příboru vedle talíře na ubrus/ubrousek;
- odkládání příboru na talíř;
- dávání si nože/lžice/vidličky do úst;
- očichávání potravin;
- odcházení od stolu během jídla;
- na konci jídla si utřít ústa;
- pití během jídla.

## 6.2 Ilustrativní úloha 2

Vzdělávací oblast: Člověk a svět práce

Tematický okruh: Příprava pokrmů

Ročník: 9.

Očekávané výstupy: Žák dokáže připravit pokrm za studena, žák se aktivně účastní výuky, žák dokáže kategorizovat jednotlivé ingredience.

Indikátory:

- a) žák si je vědom toho, že je ovoce, které nezbavujeme slupek potřeba důkladně omýt. Chemicky neošetřené ovoce a zeleninu lze jíst i se slupkou.
- b) Žák si osvojí návyk, že je vhodné připravovat ovocný nebo zeleninový salát krátce před konzumací. V případě delší přípravy před konzumací je zde možnost zhnědnutí ingrediencí a v neposlední řadě také ztráta vitamínů.

- c) Žák své znalosti přípravy pokrmů za studena využívá při vlastní samoobsluze, či jako pozvání přátel a rodiny na ochutnávku zdravého pokrmu
- d) Žák dokáže připravit pokrm za studena samostatně.

Zadaný úkol: Připrav ovocný salát, který se bude skládat minimálně ze tří druhů ovoce, každé o váze 50 g. Ovoce nakrájej a v míse smíchej. Dle vlastního uvážení doplň o jogurt, tvaroh nebo ořechy.

Úkol – žáci diskutují nad těmito oblastmi:

- z jakého důvodu bylo doporučeno salát doplnit o bílkoviny;
- bezpečnost při krájení potravin;
- které ovoce je vhodné do salátu;
- ztráta vitamínů u ovoce;
- chemicky ošetřené ovoce;
- vhodné nádobí a příbor;
- úklid pracovního prostředí.

### 6.3 Ilustrativní úloha 3

Vzdělávací oblast: Člověk a svět práce

Tematický okruh: Příprava pokrmů

Ročník: 9.

Očekávané výstupy: Žák dokáže připravit pokrm pomocí tepelné úpravy, žák se aktivně účastní výuky, žák dokáže a prokáže své dovednosti při přípravě tepelně upraveného pokrmu-polévky.

Indikátory:

- a) Žák si je vědom toho, že bezpečnost práce je důležitou součástí přípravy tepelně upravovaných pokrmů, chová se v souladu s tím a dodržuje ji.
- b) Žák dokáže rozdělit polévky podle chuti, teploty, podle základních potravin (masová, zeleninová, luštěninová, aj.), podle způsobu zahuštění
- c) Žák dokáže rozlišit zdravé a nezdravé dochucování polévek. Je si vědom toho, že s použitím přírodních dochucovadel (libeček, majoránka, petrželka, bazalka, kopr, česnek, aj.) bude polévka nejen zdravější, ale především chutnější.

- d) Žák přijímá skutečnost, že lze ze zeleniny použít i tzv. „odpad“ Suroviny zpracovává komplexně, tedy používá slupky i nať např. do vývarů
- e) Žák dokáže připravit pokrm pomocí tepelné úpravy se zásadami zdravé výživy

Zadaný úkol: Připrav italskou polévku s parmazánem a bazalkou. Podle receptury si nachystej veškeré suroviny dle požadované váhy a množství. Samotné vaření začíná přípravou a nachystáním nádobí. Zeleninu si nakrájej na kostičky, osol a vyber vhodné nádobí k přípravě polévky tak, aby nebylo potřeba od samotného vaření odcházet. Nyní podle uvedeného receptu lze začít s tepelnou úpravou pokrmu. Po skončení tepelné úpravy, dochuť polévku dle zásad zdravého dochucování. Jakmile je pokrm dochucen a připraven, naservíruj jej společně se spolužáky dle etikety stolování. Po konzumaci bude probíhat společný úklid pracoviště.

Úkol – žáci diskutují nad těmito oblastmi:

- z jakého důvodu bylo doporučeno si vše dopředu připravit před tepelnou úpravou pokrmu;
- bezpečnost při přípravě tepelné úpravy pokrmů;
- zdravé dochucování;
- komplexní zpracování surovin;
- zásady stolování;
- úklid pracovního prostředí.

### **Hodnotící tabulka pro posuzování samostatnosti žáka**

Žáka je nutné ohodnotit, kdy pozornost je nutné zaměřit na posouzení jeho samostatnosti při plnění úkolů, porozumění jednotlivých pojmů, postupům, úkolům, didaktickému materiálu apod. Klíčovým faktorem je zajisté samostatnost žáka při práci, kterou lze hodnotit od 0 do 4.

| <b>HODNOTÍCÍ<br/>ČÍSLO</b> | <b>SAMOSTATNOST ŽÁKA</b>   |
|----------------------------|--|
| <b>0</b>                   | Žák práci s didaktickým materiálem zvládá samostatně a samostatně dokáže zadané úkoly splnit.  |
| <b>1</b>                   | Žák práci s didaktickým materiálem a úkoly zvládá téměř samostatně, avšak při plnění úkolů pokládá určité doplňující otázky.                     |
| <b>2</b>                   | Žák při práci s didaktickým materiálem potřebuje pomoc, přičemž při plnění úkolu vyžaduje praktickou ukázkou.                                    |
| <b>3</b>                   | Žák při práci s didaktickým materiálem potřebuje pomoc, zadání úkolu je nutné důkladně vysvětlit, přičemž žák vyžaduje manuální pomoc při práci. |
| <b>4</b>                   | Žák práci s didaktickým materiálem nezvládá, nedokáže splnit zadané úkoly.   |

## Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat povědomí o přípravě pokrmů a zdravého stravování u žáků na 2. stupni základních škol. Na základě průzkumu byly vytvořeny ilustrativní úlohy, které poskytnou inspiraci pro výuku do vzdělávací oblasti Příprava pokrmů.

Stravovací návyky, vztah k jídlu a jeho přípravě je dlouhodobý proces, který vzniká již od útlého dětství. Je velmi důležité se této oblasti věnovat i ve výuce na základních školách, protože je neméně důležitou součástí vzdělávání. Řešení problému nesprávného stravování nelze bez dalšího požadovat po zařízeních veřejného stravování, ale je především na rodině, která nesprávné stravovací modely utváří. Z toho důvodu je velmi důležité, aby děti získaly podněty a návyky i ze školního zařízení a vytvořily si správné povědomí o této problematice.

Umět si připravit zdravý a chutný pokrm je dovednost, kterou by si měli žáci osvojovat již na základní škole. Nejen jídlo samotné a jeho nutriční hodnoty jsou důležité pro zdravý vývoj dítěte, ale i proces (rituál) jeho přípravy, jeho vůně, barvy a bezesporu i prostředí a společnost, ve které jej konzumujeme, vztah k jídlu utváří.

Domnívala jsem se, že problémem je malé povědomí o moderních trendech. Z dotazníkového šetření však vyplynulo, že více než polovina dětí povědomí má a je proto velmi důležité v nich tyto poznatky dále rozvíjet. Nadpoloviční většina dětí si dokonce sama dokáže připravit konkrétní pokrm, což lze označit za velmi pozitivní zjištění.

Lze tedy jednoznačně uvést, že děti jsou nakloněny zdravé a moderní kuchyni, ale je třeba v nich tyto poznatky dále rozvíjet tak, aby si je osvojily a byly schopné je později přenést do svého běžného života.

V práci jsem se také zaměřila na to, zda si jsou žáci schopni připravit pokrm sami, nebo s dopomocí rodičů či sourozenců. Z průzkumu mi vyplynulo, že zde tato schopnost u žáků existuje, avšak opět mají ze školního zařízení malé povědomí o problematice přípravy pokrmů.

Úskalí vidím především v rodině, kde dítě stravovací návyky (dobré i špatné) nevědomky přejímá. Dále u pedagogů není dle mého názoru nastavena snaha o inovace v této problematice. Pedagog by měl ukázat v teoretické i praktické rovině dítěti i jiné varianty, než jemu známé, poukázat na souvislosti, vysvětlit příčiny a důsledky nezdravého, pro dítě a jeho zdravý rozvoj, nevhodného stravování. Z toho důvodu byl vytvořen manuál pro pedagogy, který by jim měl nejen přípravu na výuku, ale i samotnou výuku výrazně ulehčit. Výuka přípravy pokrmů by se po implementaci manuálu měla stát pro žáky zajímavější, zábavnější ale zároveň i obohacující o nové poznatky a vědomosti.





## ANOTACE

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Jméno a přímení:</b> | <b>Bc. Martina Krmelová</b>                   |
| <b>Pracoviště:</b>      | <b>katedra technické a informační výchovy</b> |
| <b>Vedoucí práce:</b>   | <b>Mgr. Hana Bučková, Ph.D.</b>               |
| <b>Rok obhajoby:</b>    | <b>2022</b>                                   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Název diplomové práce:</b>                    | <b>Současné trendy moderní kuchyně ve výuce na 2. stupni základních škol</b>   |
| <b>Název diplomové práce v anglickém jazyce:</b> | <b>Current trends in modern cuisine in primary school teaching.</b>  |
| <b>Anotace diplomové práce:</b>                  | <p>V diplomové práci jsem se zabývala moderními trendy a přípravou pokrmů u žáků na 2. Stupni základních škol. Výzkumným cílem bylo zjistit, zda žáci jsou nakloněni přípravě pokrmů za pomoci vlastních sil, případně s dopomocí rodičů. Dalším mým cílem bylo zjistit, zda mají povědomí o moderních trendech současné kuchyně. Na základě poznatků z průzkumu výše uvedených otázek byly sestaveny ilustrativní úlohy použitelné v rámci výuky přípravy pokrmů.</p> |
| <b>Klíčová slova:</b>                            | <b>manuál, moderní kuchyně, pedagog, příprava pokrmů, svět práce, trendy v kuchyni, žák, výuka,</b>  |
| <b>Přílohy vázané v práci:</b>                   | <b>dotazník</b>  |
| <b>Rozsah práce:</b>                             | <b>76 stran</b>  |
| <b>Jazyk práce:</b>                              | <b>český</b>   |

## Seznam obrázků

|  |    |
|--|----|
| Obrázek 1: Výživové doporučení pro děti školního věku (muži a ženy). Zdroj: Zlatohlávek, 2019, s. 326 .....  | 23 |
| Obrázek 2: Spotřeba potravin spotřebního koše v hodnotách „jak nakoupeno“. Zdroj: Zlatohlávek, 2019, s. 326 .....  | 24 |
| Obrázek 3: Velikost porcí dle věku, pohlaví vzhledem k velikosti dospělé porce. Zdroj: Zlatohlávek, 2019, s. 326 .....   | 25 |
| Obrázek 4: Potravinová pyramida. Zdroj: Sedlářová, 2008, s. 3 .....  | 25 |
| Obrázek 5: Výživové normy a průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin dle strávnicka na den a v gramech. Zdroj: Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, 2005 28 |    |
| Obrázek 6: Pastrami. Zdroj: Pecháčková, 2016 .....   | 39 |
| Obrázek 7: Foodtruck. Zdroj: Datinská, 2019.....   | 40 |

## Seznam grafů

|   |    |
|---|----|
| Graf 1: Vyhodnocení otázky z dotazníku: "Které jídlo si sám dokážeš připravit?" .....                             | 49 |
| Graf 2: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Kdo ti doma připravuje svačinu?“ .....                                   | 50 |
| Graf 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Nosíš si svačinu do školy?“ .....  | 51 |
| Graf 4: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Pomáháš doma rodičům s přípravou jednoduchých zdravých pokrmů?“ .....    | 51 |
| Graf 5: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Dokážeš si sám připravit zdravý pokrm doma?“ .....                       | 52 |
| Graf 6: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Naučil/a jsi se ve škole v rámci výuky připravovat zdravé pokrmy?“ ..... | 53 |
| Graf 7: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Slyšel jsi někdy o moderních trendech ve stravování?“ .....              | 53 |
| Graf 8: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Řídíš se doma principy Zero Waste při přípravě pokrmů?“ .....            | 54 |
| Graf 9: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Jaké je tvoje pohlaví?“ .....  | 55 |
| Graf 10: Vyhodnocení otázky z dotazníku: „Jakou třídu navštěvuješ?“ .....   | 55 |

## Seznam použitých zdrojů

1. ARNIKA. 2020. Co je to Zero Waste? *ARNIKA* [online] [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://arnika.org/odpady/nase-temata/co-s-odpady/zero-waste>
2. BAUMRUKOVÁ, Irena. *Anglicko-český a česko-anglický slovník*. [Litomyšl]: H.R.G. spol. s r.o., 2021. ISBN 978-80-7490-228-4.
3. BELLERSEN QUIRINI, Cosima. *Fermentace: recepty na domácí kvašení*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5634-9.
4. BEZ OBALU. 2021. Manuál pro zero waste. *Bez obalu* [online] [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: <https://bezobalu.org/wp-content/uploads/2021/01/Manual-pro-zero-waste-verejne-prostory.pdf>
5. BLAHUŠ, Petr. *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování: (vybrané kapitoly pro doktorandy)*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-100-5.
6. BORTZ, Jürgen. *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Berlin, Germany: Springer Verlag, 2005.
7. ČESKÁ REPUBLIKA. Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování: Vyhláška o školním stravování. In: *Sbírka zákonů ČR*. 2005.
8. DATINSKÁ, Blanka. 2019. Jsou to srdcaři!. *Ambi* [online]. [cit. 2022-03-04]. Dostupné z: <https://www.jidloaradost.ambi.cz/clanky/jsou-to-srdcari/>
9. DONATHOVÁ, Klára. Posílení imunity. *Euro* [online]. 2020 [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: <https://www.euro.cz/light/nebat-se-a-kvasit-kysane-napojje-a-fermentovana-zelenina-obohati-strevni-mikrobiotu-i-zivot>
10. Evropská unie. 2018. Zdravá výživa dětí: zdravá budoucnost Evropy. *EU - oficiální stránka* [online]. [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018XG0703\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018XG0703(01)&from=EN)
11. Fair Dining. 2017. UDRŽITELNOST JAKO TREND V GASTRONOMII: PROČ JE ODPOVĚDNOST V RESTAURACÍCH DŮLEŽITÁ?. *Projekt Fair*

- Dining* [online]. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <http://fairdining.cz/udrzitelnost-jako-trend-v-gastronomii/>
12. FN Brno. 2016. Přibývá stále více obezních dětí. *FN Brno* [online]. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.fnbrno.cz/pribyva-stale-vice-obeznich-deti-upozornuje-detska-nemocnice-fn-brno/t6346>
  13. HALUZOVÁ, Irena. 2021. Výživa dětí. *Časopis Florence* [online]. [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.florence.cz/casopis/archiv-florence/2021/2/vyziva-deti/>
  14. HAVLÍKOVÁ, Magdalena. 2016. Dobrý a zdravý oběd?. *Idnes.cz* [online]. [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/skolni-jidelny-stravovani-deti.A160919\\_135630\\_deti\\_haa](https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/skolni-jidelny-stravovani-deti.A160919_135630_deti_haa)
  15. HENDL, Jan. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. 3., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-482-3.
  16. HRNČÍŘOVÁ, Dana a Eva MARÁDOVÁ. 2018. Výživa ve výchově ke zdraví. *Bezpečnost potravin* [online]. [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/U%C4%8Debnice%20Web%20fin\\_dol.pdf](https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/U%C4%8Debnice%20Web%20fin_dol.pdf)
  17. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
  18. JOHNSON, Béa. *Domácnost bez odpadu: jak si zásadně zjednodušit život snížením produkce odpadu*. Praha: PeopleComm, 2016. ISBN 9788087917336.
  19. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Vyd. 2. Praha: Vyšehrad, 2012. ISBN 978-80-7429-256-9.
  20. KERLINGER, Fred N. *Základy výzkumu chování: pedagogický a psychologický výzkum*. Praha: Academia, 1972.
  21. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

22. KYRIACOU, Chris. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0052-9.
23. Magazín Na skok v kuchyni. 2018. Módní trendy v gastronomii. *Magazín Na skok v kuchyni* [online]. [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: <https://www.naskokvkuchyni.cz/modni-trendy-v-gastronomii/>
24. MARÁDOVÁ, Eva. 2015. Vybrané kapitoly z didaktiky Výchovy ke zdraví. *Karlova univerzita v Praze* [online]. [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://uprps.pedf.cuni.cz/UPRPS-353-version1-vybrane\\_kapitoly\\_z\\_didaktiky\\_v.pdf](https://uprps.pedf.cuni.cz/UPRPS-353-version1-vybrane_kapitoly_z_didaktiky_v.pdf)
25. Národní ústav pro vzdělávání. 2021. RVP ZV. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.nuv.cz/file/4982/>
26. PALMER, Paul. 2004. *Getting to Zero Waste*. Purple Sky Press, Sebastopol.
27. PECHÁČKOVÁ, Alena. 2016. Newyorská pochoutka dobývá Prahu. *Lidovky* [online]. [cit. 2022-03-08]. Dostupné z: [https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/newyorska-pochoutka-dobyva-prahu-co-je-pastrami-a-kam-na-nej-zajit.A160816\\_092824\\_dobra-chut\\_ape](https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/newyorska-pochoutka-dobyva-prahu-co-je-pastrami-a-kam-na-nej-zajit.A160816_092824_dobra-chut_ape)
28. PĚNIČKOVÁ, Barbora. 2017. Do Česka dorazily food trucky. *Hospodářské noviny* [online]. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://vikend.hn.cz/c1-65864410-gastronomadi-food-truckeri-miluji-svobodu-stejne-jako-vychytane-speciality-ktere-pripravuji>
29. PETROVÁ, Jana a Sylva ŠMÍDOVÁ. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jídelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.
30. Projekt S dětmi proti obezitě. 2015. Prevalence dětské nadváhy a obezity. *Projekt S dětmi proti obezitě* [online]. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-sponzory/prevalence-detske-nadvahy-a-obezity/>

31. RVP ZV. 2021. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. [cit. 2022-03-20]. Dostupné z: [https://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2017.pdf](https://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf)
32. SEDLÁŘOVÁ, Petra. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1613-8.
33. VICE. 2015. Průvodce molekulární kuchyní pro začátečníky. *Vice.com* [online]. [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://www.vice.com/cs/article/pgy4mm/pruvodce-molekularni-kuchyni-pro-zacatecniky>
34. ZERO WASTE CITIES. 2020. Jak vytvořit metodiku zero. *ZeroWasteCities* [online] [cit. 2022-03-01]. Dostupné z: [https://zerowastecities.eu/wp-content/uploads/2020/03/zero\\_waste\\_europe\\_methodology-for-zero-waste-municipioality\\_cz.pdf](https://zerowastecities.eu/wp-content/uploads/2020/03/zero_waste_europe_methodology-for-zero-waste-municipioality_cz.pdf)
35. ZERO WASTE EUROPE. 2022. About zero waste. *Zero Waste* [online] [cit. 2022-02-10]. Dostupné z: <https://zerowasteurope.eu/about/about-zero-waste/>
36. ZHÁNĚL, Jiří a kol. 2014. Metodologie výzkumné práce. *Masarykova univerzita* [online]. [cit. 2022-04-01]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1451/jaro2017/nk2019/um/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace\\_2014.pdf](https://is.muni.cz/el/1451/jaro2017/nk2019/um/Zhanel-metodologie-vyzkumne-prace_2014.pdf)
37. ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Druhé rozšířené vydání. Praha: Current media, 2019. Medicus. ISBN 978-80-88129-44-8.
38. Základní škola Mohelnice. 2022a. Vítejte na stránkách Základní školy Mohelnice. Základní škola Mohelnice [online]. [cit. 2022-04-05]. Dostupné z: <https://www.zsmlynska.cz/>
39. Základní škola Mohelnice. 2022b. Informace o škole. Základní škola Mohelnice [online]. [cit. 2022-04-05]. Dostupné z: <https://www.zsmlynska.cz/o-skole/informace-o-skole>



40. Základní škola Mohelnice. 2022c. Charakteristika školy. Základní škola Mohelnice [online]. [cit. 2022-04-05]. Dostupné z: <https://www.zsmlynska.cz/o-skole/informace-o-skole/charakteristika-skoly>
41. Základní škola Mohelnice. 2022d. Vybavení školy. Základní škola Mohelnice [online]. [cit. 2022-04-05]. Dostupné z: <https://www.zsmlynska.cz/o-skole/informace-o-skole/vybaveni-skoly>
42. Základní škola Mohelnice. 2022e. Školní vzdělávací program Mlýnek. Základní škola Mohelnice [online]. [cit. 2022-04-05]. Dostupné z: <https://www.zsmlynska.cz/o-skole/informace-o-skole/svp>

## Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník

### **DOTAZNÍK pro respondenty Základní škola Mohelnice**

*Vážení žáci,*

*prosím o vyplnění následujícího dotazníku, který je zcela anonymní a slouží pouze jako podklad pro zpracování diplomové práce, ve které je pozornost zaměřena na trendy v oblasti moderní kuchyně. Dotazník je zcela dobrovolný. Pokud máš zájem se dotazníkového šetření zúčastnit, prosím o vyplnění dotazníku, které nezabere více jak 5 minut.*

1) Které jídlo si již dokážeš sám doma připravit?

*Lze zaškrtnout vícero odpovědí*

- a) Svačinu
- b) Snídani
- c) Oběd
- d) Večeři
- e) Žádné
- f) Nevím/nedokážu posoudit.

2) Kdo ti doma připravuje svačinu?

- a) Rodiče
- b) Sourozenec
- c) Připravuji si ji sám
- d) Jiné: .....

3) Nosíš si svačiny do školy?

- a) ano
- b) ne
- c) pouze částečně
- d) nevím/nedokážu posoudit.

- 4) Pomáháš doma rodičům s přípravou jednoduchých pokrmů?
- a) ano
  - b) ne
  - c) pouze částečně
  - d) nevím/nedokážu posoudit
- 5) Dokážeš si doma připravit již sám/sama jednoduchý zdravý pokrm?
- a) ano
  - b) ne
  - c) pouze částečně
  - d) nevím/nedokážu posoudit.
- 6) Naučil/a jsi se ve škole v rámci výuky připravovat zdravé pokrmy?
- a) ano
  - b) ne
  - c) pouze částečně
  - d) nevím/nedokážu posoudit.
- 7) Slyšel jsi někdy o moderních trendech ve stravování?
- a) Nehodící se škrtněte:
  - b) Zero waste:                      ano x ne
  - c) Kvašení:                              ano x ne
  - d) Brinner trend:                      ano x ne
- 8) Řídíš se doma principy Zero Waste při přípravě pokrmů?
- a) ano
  - b) ne
  - c) pouze částečně
  - d) nevím/nedokážu posoudit.
- 9) Jaké je tvoje pohlaví?
- a) dívka
  - b) chlapec.

10) Do jaké třídy chodíš?

- a) 6. třída
- b) 7. třída
- c) 8. třída
- d) 9. třída.

*Děkuji za Tvůj čas.*