

Vysoká škola aplikované psychologie, s. r. o.

Akademická 409, 411 55 Terezín



Způsob stravování zaměstnanců ve firmách
The way of employees's feeding in companies

Bakalářská práce

Andrea Vitalová

2020

PhDr. et Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2019/2020

Jméno a příjmení studenta:	Andrea Vitalová
Studijní program:	Personální a interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Způsob stravování zaměstnanců ve firmách
Klíčová slova v českém jazyce:	Stravování zaměstnanců, zdravá výživa
Název tématu v anglickém jazyce:	Way of eating employees in companies
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Staff Eating, Healthy Nutrition

1.	Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků): <p>Uvedené téma jsem si vybrala z důvodu mého odborného zájmu o problematiku zdravého životního stylu se zaměřením na zdravou stravu. Zabezpečení kvalitního stravování je aktuálním tématem v oblasti péče o zaměstnance, což je možné považovat za součást firemní kultury v jednotlivých organizacích. V této oblasti lze zaznamenat mnohé rozdíly ve stravování v jednotlivých firmách. V současné době existují několik možnosti stravování zaměstnanců, např. formou stravenek či přímo ve firemních stravovacích provozech.</p>
2.	Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků): <p>V bakalářské práci budou řešeny následující problémy: Jak zákoník práce upravuje přestávky při výkonu práce? Je umožněno pracovníkům ve stanovených přestávkách se kvalitně stravovat? Je možné při výkonu práce zajistit pracovníkům stravu (drobné potravinářské výrobky, občerstvení) a pravidelný pitný režim? Jaké jsou formy stravování pracovníků ve firmách? Jaká je kvalita firemního stravovacího provozu např. z pohledu HACCP. Splňuje sortiment firemních stravovacích provozů kritéria racionální výživy? Co je možné považovat za racionální výživu? Co patří mezi základní makronutrienty a mikronutrienty? Jak lze charakterizovat a interpretovat pyramidu zdravé výživy? Je možné plnohodnotně implementovat pyramidu zdravé výživy do firemního stravování? Jak pracovníci vybraných firem jsou spokojeni s podmínkami stravování? Je zajištěna ve firmách dietní strava? Atd.</p>

3.	<p>Cíl práce:</p> <p>Cíle teoretické části bakalářského úkolu: Objasnit základní práva a povinnosti zaměstnance i zaměstnavatele podle zákoníku práce. Popsat možné odchýlení od smlouvy ve prospěch zaměstnance. Objasnit rozdíly mezi stravným a stravováním zaměstnanců. Definovat kontrolované pásmo a bezpečnostní přestávky. Popsat možnosti přispívání zaměstnavatele na stravování. Vymezit pojem zdravá výživa. Charakterizovat jednotlivé složky stravy. Cíle praktické části bakalářského úkolu: Realizace výzkumného šetření se zaměřením na zjišťování podmínek a kvality stravování zaměstnanců ve vybraných firmách.</p>
4.	<p>Charakteristika použitých metod:</p> <p>Komparace Popis Srovnání Analýza dokumentu, odborného textu Výtah z podtextu Dotazníkové šetření</p>
5.	<p>Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část</p> <p>Zdravá výživa Základní objasnění stravování zaměstnanců ve firmách Srovnání způsobu stravování v různých firmách Praktická část</p>
6.	<p>Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):</p> <p>HLOUŠKOVÁ, Pavla. <i>Zákoník práce: prováděcí nařízení vlády a další související předpisy : s komentářem k ...</i> Olomouc: ANAG, 2007. Práce, mzdy, pojištění.</p> <p>HRUŠKA, Vladimír. <i>Kolektivní smlouvy a vnitřní předpisy: dle nového zákoníku práce od 2007 : komplexní průvodce kolektivním vyjednáváním, zpracované vzory kolektivní smlouvy, vnitřního předpisu, pracovního řádu i směrnice o cestovních náhradách.</i> Praha: Grada, 2007. Právo pro praxi. ISBN 978-80-247-1987-0.</p> <p>HŮRKA, Petr. <i>Zákoník práce a související ustanovení občanského zákoníku: s podrobným komentářem k 1.3.2018.</i> 4. aktualizované vydání. Olomouc: ANAG, [2018]. Práce, mzdy, pojištění. ISBN 978-80-7554-132-1.</p>

CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, 2010. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

MACHÁČEK, Ivan. *Zaměstnanecké benefity: praktická pomůcka jejich daňového řešení*. V Praze: C.H. Beck, 2010. C.H. Beck pro praxi. ISBN 978-80-7400-301-1.

MOMČILOVÁ, Pavla. *Stručná celozrnná bio kuchařka: zdravá výživa pro každého*. Čestlice: Medica Publishing, c2012. Pavla vaří a peče zdravě. ISBN 978-80-85936-68-1.

MÜLLEROVÁ, Dana a Anna AUJEZDSKÁ. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2510-2.

PELIKÁNOVÁ, Anna. *Účetnictví, daně a financování pro nestátní neziskovky*. 3., aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. Účetnictví a daně (Grada). ISBN 978-80-271-2117-5.

PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

ŠIKÝŘ, Martin. *Nejlepší praxe v řízení lidských zdrojů*. Praha: Grada, 2014. Manažer. ISBN 978-80-247-5212-9.

ŠIKÝŘ, Martin. *Personalistika pro manažery a personalisty*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Manažer. ISBN 978-80-247-5870-1.

URBAN, Jan. *Motivace a odměňování pracovníků: co musíte vědět, abyste ze svých spolupracovníků dostali to nejlepší*. Praha: Grada, 2017. Manažer. ISBN 978-80-271-0227-3.

ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Jak a čím se žít: zdravá výživa dneška*. Praha: Družstevní práce, 1935.

ZEDEK, Vlastimil, Renáta JANDOVÁ a Vojtěch HOLUBEC, ed. *Genetické zdroje rostlin a zdravá výživa*. Praha: Ministerstvo zemědělství, 2014. ISBN 978-80-7434-174-8.

Internetové odborné články:

Kontrolované pásmo (online) prosinec 2018 (cit. 2018-12-05) dostupné na: <https://www.bozpinfo.cz/jist-pit-na-pracovisti-je-zakazano-v-kontrolovanem-pasmu>

Odchýlení ve prospěch zaměstnance (online) prosinec 2018 (cit. 2018-12-05)

dostupné na: <https://www.bozpinfo.cz/musime-obedvat-na-pracovisti>

Omezení a zákaz opuštění pracoviště online) prosinec 2018 (cit. 2018-12-05) dostupné

na: <https://www.bozpinfo.cz/musime-obedvat-na-pracovisti>

Stravování zaměstnanců (online) prosinec 2018 (cit. 2018-12-05) dostupné na:

<http://www.tigis.cz/casopisy/pro-lekare/diabetologie-metabolismus->

[endokrinologie-vyiva](http://www.tigis.cz/casopisy/pro-lekare/diabetologie-metabolismus-endokrinologie-vyiva)

Základní ustanovení dle zákoníku práce (online) prosinec 2018 (cit. 2018-12-05)

dostupné na: <http://www.suip.cz/otazky-a-odpovedi/pracovnepravni-vztahy/pece-o->

[zamestnance/stravovani-zamestnancu](http://www.suip.cz/otazky-a-odpovedi/pracovnepravni-vztahy/pece-o-zamestnance/stravovani-zamestnancu) a <https://www.bozpinfo.cz/musime-obedvat->

[na-pracovisti](https://www.bozpinfo.cz/musime-obedvat-na-pracovisti)

Cizí:

PATTEN, Barbara J. *Digestion: food at work*. Vero Beach, Fla.: Rourke Corporation. c1996. ISBN 0865934037.

TANNOCK, Stuart. *Youth at work: the unionized fast-food and grocery workplace*. Philadelphia, PA: Temple University Press, 2001. ISBN 1566398541.

WANJEK, Christopher. *Food at work: workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases*. Geneva: ILO, 2005. ISBN 9221170152.

Časopis:

Česká diabetologie: časopis pro odborníky zabývající se léčbou diabetu. Praha: We Make Media, 2018-. ISSN 2571-0133.

Diabetologie - Metabolismus - Endokrinologie - Výživa: časopis pro postgraduální vzdělávání. Praha: Tigis, 1998-. ISSN 1211-9326. Dostupné také z:

<http://www.tigis.cz/casopisy/pro-lekare/diabetologie-metabolismus-endokrinologie-vyiva>

Peso perfecto: zdravá výživa - dieta - kondice - zdraví - krása - móda - gastronomie - cestování : a kila jsou dolů. Proboštov: Reduccia, 2012-. ISSN 1805-5419.

Sestra v diabetologii: časopis pro lékaře a zdravotní sestry. Praha: Geum, 2005-. ISSN 1801-2809.

Souhlas vedoucího práce

Jméno vedoucího: Michal SVOBODA

Podpis: *M. Svoboda* dne: 29. 6. 2019



Souhlas prorektorky pro pedagogickou a vzdělávací činnost

Podpis: *Tratněková* dne: *30/7-2020*

Prohlášení

Prohlašuji, že odevzdanou práci na téma „Způsob stravování zaměstnanců ve firmách.“ jsem vypracovala samostatně, s použitím uvedené literatury a práci jsem neodevdala na žádné jiné škole k získání atestace.

V Terezíně dne

.....

Andrea Vitalová

Poděkování

Tímto bych chtěla srdečně poděkovat vedoucímu této bakalářské práce panu Ph.Dr. et, Mgr. Michalu Svobodovi Ph.D., za jeho odborné vedení a poskytování cenných rad. Také bych chtěla poděkovat všem, kteří poskytli prohlášení do mé bakalářské práce a všem, kteří vyplnili dotazník a pomohli mi tak v praktické části bakalářské práce.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá způsobem stravování zaměstnanců ve firmách. Teoretická část se zabývá základním objasněním práv a povinností zaměstnance i zaměstnavatele, základním objasněním zdravé stravy. Praktická část se zabývá výsledky dotazníkového šetření v několika firmách. Na základě empirického výzkumu bylo zjištěno, že zaměstnanci požadují stravu bohatší na živiny.

KLÍČOVÁ SLOVA

stravování zaměstnanců, kontrolované pásmo, zákaz opuštění pracoviště, stravné a stravování, zdravá výživa, česká pyramida zdravé výživy, živiny, minerální látky, pitný režim

ANNOTATION

The bachelor thesis deals with the way of employees's feeding in companies. The theoretical part deals with the basic explanation of the rights and duties of employees and employers, the basic explanation of healthy diet. The practical part deals with the results of a questionnaire survey in several companies. Based on the empirical research we find out that employees want nutrition rich meals.

KEY WORDS

Employee's feeding, controlled zone, ban on leaving the workplace, allowance and feeding, healthy nutrition, Czech pyramid of healthy nutrition, nutrients, minerals, drinking regime

OBSAH

ÚVOD.....	1
1 OBJASNĚNÍ STRAVOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ VE FIRMÁCH.....	3
1.1 Základní ustanovení dle zákoníku práce	3
1.2 Odchýlení ve prospěch zaměstnance	4
1.3 Kontrolované pásmo	5
1.4 Omezení a zákaz opuštění pracoviště	6
1.4.1 Možné omezení opuštění pracoviště.....	6
1.4.2 Zákaz opuštění pracoviště.....	6
1.5 Bezpečnostní přestávky.....	6
1.6 Stravné a stravování	7
1.6.1 Stravné	7
1.6.2 Stravování	7
1.7 Přispívání zaměstnavatele na jídlo	8
2 ZDRAVÁ VÝŽIVA	9
2.1 Základní uvedení do zdravé výživy	9
2.2 Česká pyramida zdravé výživy	11
2.3 Jednotlivé složky stravy	13
2.3.1 Bílkoviny	13
2.3.2 Sacharidy	14
2.3.3 Tuky.....	15
2.3.4 Vlákna.....	15
2.3.5 Vitamíny	16
2.3.6 Minerální látky.....	17
2.4 Pitný režim	17
3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA STRAVOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ VE FIRMÁCH.....	20
3.1 První část výzkumného šetření- Dotazník.....	20
3.1.1 Projekt výzkumného šetření, formulace výzkumného problému, základní a výběrový soubor	20
3.1.2 Výsledky výzkumného šetření a jejich okomentování	22

3.2	Rozhovory se zaměstnanci stravovacích zařízení ve firmách.....	48
	Prohlášení 1.....	48
	Prohlášení 2.....	50
	Prohlášení 3.....	50
	Prohlášení 4.....	51
	Prohlášení 5.....	51
	Prohlášení 6.....	52
	Prohlášení 7.....	52
	Prohlášení 8.....	53
	Pracoviště: Středně menší pracoviště, jen pro zaměstnance firmy.....	53
3.3	Závěr a diskuze výzkumného šetření	53
	ZÁVĚR	56
	PŘÍLOHA – DOTAZNÍK	58
	POUŽITÁ LITERATURA	62

ÚVOD

Vypracovaná bakalářská práce částečně vychází z ročníkové práce na téma „Stravování zaměstnanců ve firmách“. Uvedené téma jsem si vybrala, na základě mého odborného zájmu o problematiku zdravého životního stylu se zaměřením na zdravou stravu. Výživa je aktuálním tématem v oblasti personalistiky, jež se zaměřuje na spokojenost zaměstnanců ve firmách se stravováním. Zde je možné zaznamenat mnohé rozdíly ve stravování v jednotlivých firmách, na které chci poukázat. Zdravá výživa je pro náš organismus velmi důležitá a ovlivňuje naše chování, náladu, vzhled, kognitivní i fyzickou výkonnost a zdravotní stav. Přesto možnost zakoupení zdravé stravy ve firemních stravovacích zařízeních je nedostačující. V současné době existují mnohé možnosti stravování zaměstnanců formou stravenek, firemních kantýn, dovozu jídla z jiné firmy, jídla z domova nebo restaurace poblíž firem. Pokud nemá firma svoje vlastní prostory na stravování zaměstnanců, tak si může pronajmout prostory a organizovat tak servis pro svoje zaměstnance.

Tato bakalářská práce řeší v teoretické části problém stravování zaměstnanců ve firmách, zdravou výživu a poskytovanou stravu zaměstnancům. Nejdříve objasní základní práva a povinnosti zaměstnance i zaměstnavatele, podle zákoníku práce a informace o pracovních pauzách. Popíše možné odchýlení od smlouvy ve prospěch zaměstnance. Vymezí, kdy je možné odchýlení ve prospěch zaměstnance. Vysvětlí, kdy je možné omezení či zakázání opouštění pracoviště. Objasní rozdíly mezi stravým a stravováním zaměstnanců, které jsou často zaměňovány. Definiuje kontrolované pásmo a bezpečnostní přestávky. Popíše možné přispívání zaměstnavatele na stravování.

Vymezí, co to je zdravá výživa a jak nás ovlivňuje prostředí, ve kterém žijeme. Charakterizuje jednotlivé složky stravy (např. sacharidy, tuky a cholesterol, bílkoviny a vlákninu). Charakterizuje pitný režim a druhy vhodných i nevhodných nápojů pro zdraví člověka. Popíše českou pyramidu zdravé výživy podle Kunové. Špatná strava a pitný režim, mohou mít za následek například kardiovaskulární onemocnění, obezitu, onemocnění ledvin i rakovinu.

Praktická část je rozdělena do dvou částí. V první části vyhodnotí výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na stravování zaměstnanců v různých firmách, možnosti zakoupení stravy, podávanou stravu v kantýnách a příspěvky na stravování.

Za pomoci dotazníku bude zjištěno, zda se zaměstnanci stravují zdravě, jaké mají znalosti zdravé výživy, zda mají bezpečnostní přestávky a co by chtěli změnit, kdyby k tomu měli možnost. Získané výsledky budou předloženy vedení firem, které mohou vyslechnout přání respondentů a změnit jejich pracovní dobu v souvislosti s přestávkami. Ve druhé části jsou použity prohlášení zaměstnanců ze stravovacích zařízení z různých firem. V prohlášení zaměstnanci uvádí svůj pohled na chod pracoviště a jak, se vaří jídla, která podávají zaměstnancům firem

Teoretická část je literární rešerší tvořící literární základ praktické části. Praktická část je zpracována na základě dotazníkového šetření. Pro vyhodnocení odpovědí respondentů, je použito srovnávání odpovědí respondentů.

1 OBJASNĚNÍ STRAVOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ VE FIRMÁCH

1.1 Základní ustanovení dle zákoníku práce

Stravování zaměstnanců ve firmách je vymezeno určitými pravidly dle zákoníku práce. Tyto pravidla chrání zaměstnavatele i zaměstnance z hlediska bezpečnosti a hygieny (Mečířová 2019, s. 1).

Podle zákoníku práce je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnanci nejdéle po 6 hodinách nepřetržité práce přestávku. Doba trvání je minimálně 30 minut, tu si může zaměstnanec rozdělit do několika částí v trvání minimálně 15 minut. Pro mladistvé je zaměstnavatel povinen zajistit přestávku po 4,5 hodinách práce (Hůrka 2018, s. 257). Přestávka, není započítávána do pracovní doby zaměstnance. Jsou tedy dva způsoby počítání pracovní doby zaměstnance s přestávkou. V pracovní době 8 hodin na plný úvazek je zaměstnanec v práci 8,5 hodiny, kdy si musí práci takzvaně „nadělat“ nebo 8 hodin, kdy zaměstnanci odečítají 30 minut a je mu započítáno jen 7,5 hodiny. Přestávka nemůže být využita na začátku či konci směny. Zaměstnanec tedy nemůže takto využít přestávku, na využití pozdního příchodu do práce nebo dřívějšího odchodu z práce (Zákoník práce 2019, §236(1-3), §88(1-4)).

Při práci na zkrácený úvazek, kdy pracovní doba trvá 6 hodin, nemá zaměstnanec povinnost využít čas na přestávku. Jestliže, však zaměstnavatel požaduje výběr pauzy, zaměstnanec je povinen rozhodnutí respektovat. Práce na dvanáctihodinové směny má jen jednu půlhodinovou pauzu. Další pauza by následovala až za dalších 6 hodin, čili po konci pracovní doby (Koubek 2011, s. 249, 250).

Přestávku je možné trávit jakýmkoliv způsobem, nenařídí-li zaměstnavatel jinak (více rozebrané v dalších částech), avšak po skončení přestávky musí být zaměstnanec na svém pracovišti nebo jiném místě, které mu bylo přiděleno k výkonu práce. Pojem pracoviště v pracovní smlouvě, může mít mnoho významů, proto musí být vždy přesně definováno. Může být pracovní místností, stolem nebo strojem, budovou nebo více budovami (Hruška 2007, s. 125).

Právní úprava neukládá zaměstnavateli povinnost zajistit zaměstnancům teplou stravu. Umožnit stravování ve smyslu poskytnutí pracovního volna a zajištění vhodného

prostoru pro stravování zaměstnanců, ne samotné poskytnutí stravy. Takové prostory např. společenská místnost, odpočívárna, jídelna.(Hloušková 2007, s. 181, 377,378). Zákoník práce nepřiznává zaměstnanci žádný zákonný nárok na poskytnutí stravy ze strany zaměstnavatele ani na příspěvek na stravování. Zaměstnavatel ale může svým zaměstnancům stravování poskytovat na základě svého rozhodnutí. Může na stravování svým zaměstnancům i finančně přispívat (Patten 1996, s. 24).

Stravování bývá zajišťováno

1. ve vlastním zařízení zaměstnavatelem, například kuchyně s jídelnou nebo kantýna. Daňové výdaje, například spotřeba energie, opravy a údržba, a další hmotný majetek (přístroje a menší hmotné pomůcky), nejsou zaměstnancům odečítány ze mzdy mimo hodnotu potravin (Grófová 2018, s. 1). Stravu je možné pracovníkům vydávat za stravenky, hotovost či cenu odečítat od mzdy pracovníka. Příjmy od zaměstnanců a důchodců až do výše výdajů na spotřebované potraviny jsou příjmy, které nepodléhají dani z příjmů. Pokud by tyto příjmy byly vyšší než vynaložené výdaje na spotřebu potravin, je nutno u zaměstnavatele rozdílně zdanit daní z příjmů (Hruška 2007, s. 127).

2. prostřednictvím jiných subjektů, což jsou například pronajaté prostory či restaurace poblíž firmy nebo dovoz jídel do firmy.

Zaměstnavatel může zaměstnancům snížit cenu jídla, za zvýhodněnou cenu mohou nakupovat i bývalí zaměstnanci (Koubek 2011, s. 250).

1.2 Odchýlení ve prospěch zaměstnance

Mohou nastat situace nespádající do zákoníku práce, a zároveň neporušující základní práva a povinnosti zaměstnance a zaměstnavatele. Toto odchýlení lze využít jen ve prospěch zaměstnance (Kindlová 2007, s. 1). Tyto situace lze upravit pracovní nebo kolektivní smlouvou, kde budou uvedeny detaily daného odchýlení (Zákoník práce §236(1-3), §88(1-4)).

V mnoha případech se může jednat o dřívější využití přestávky, jejich prodloužení nebo jejich zvýšení. Přesto nelze přestávku využít na začátku a konci pracovní doby. Dále také může být úprava ve prospěch zaměstnance z důvodů jeho nemoci např. diabetici (Hloušková 2007, s. 181; Hůrka 2018, s. 229, 257).

1.3 Kontrolované pásmo

Kontrolované pásmo bylo vytvořeno z důvodu ochrany zaměstnanců a i spotřebitelů (kdyby došlo k přenosu alergenu do jiného výrobku). Je to ohraničená část pracoviště, kde platí jiná pravidla než na ostatních pracovištích ve firmě. Zaměstnanci v kontrolovaném pásmu, by neměli přijít do kontaktu se zaměstnanci z jiného pásma. V těchto případech mají místnosti na odpočinek a jídlo ve svém kontrolovaném pásmu a možnost odchodu z tohoto pásma je komplikovanější, než z normálního pracoviště. Mohlo by dojít k přenosu alergenu či chemické látky.

V kontrolovaném pásmu je regulovaný přístup a musí být viditelně označené a zajištěné, aby do něj nemohly vstupovat nepovolané osoby (Hruška 2007, s. 229). Nepovolanými osobami se rozumí zaměstnanci, kteří pracují na jiných pracovištích a jiné osoby, které zde nevykonávají práci. Výjimkou jsou zaměstnanci, kteří vykonávají pracovní činnosti typu revize, údržba, kontrola, různé opravy (Dandová 2006, s. 1).

Práce na tomto úseku představuje nebezpečí pro zaměstnance, kteří zde pracují, ale i pro osoby, které se tu vyskytují z jiného důvodu. Například, jak bylo výše zmíněno, opravář, revizor (Janáková 2013, s. 1). Proto vzniklo kontrolované pásmo, které má za cíl chránit zdraví těchto osob a zaměstnanců při práci. Zaměstnavatel je povinen vést evidenci a ukládat ji po dobu stanovenou zákonem o ochraně veřejného zdraví (Zákoník práce §236(1-3), §88(1-4)).

Tato místa zřizují zaměstnavatelé na základě stanovených předpisů nebo rozhodnutí zaměstnavatele, dle míry výskytu rizikových faktorů. Podle stanovení předpisů je nutné mít kontrolované pásmo v případě, že: se pracuje s azbestem, hrozí riziko chemické karcinogenity a negativního působení biochemických činitelů. Je zde zakázáno jíst, pít, kouřit (Seidl 2012 s. 98).

Nařízení vlády upravuje zřizování kontrolovaných pásem na pracovištích:

- kde jsou zaměstnanci vystaveni zvýšeným účinkům chemických látek a chemických přípravků nebo prachu,
- kde zaměstnanci zachází s chemickými karcinogeny a mutageny skupiny 1, nebo jde-li o pracovní procesy s rizikem chemické karcinogenity
- kde zaměstnanci pracují s azbestem

(Kubiny 2018, s. 142, 250-253, 283).

1.4 Omezení a zákaz opuštění pracoviště

1.4.1 Možné omezení opuštění pracoviště

Doba na odpočinek nebo na jídlo není pracovní dobou, takže se nepočítá do pracovní doby. Zaměstnavatel tuto dobu může do značné míry omezit. Omezení je možné jen v případě objektivních příčiny (například charakter práce, rozlehlost celého areálu pracoviště, požadavky na ostrahu, možnost stravování v areálu pracoviště), (Zákoník práce §236(1-3), §88(1-4)). Omezení je v hlavním zájmu zaměstnavatele, jelikož po celou pracovní dobu i v době přestávky, má odpovědnost za zdraví zaměstnance a vzniklé škody. Při velkém riziku úrazu či porušení hygienických norem je omezení pro zaměstnance opustit objekt až do konce pracovní doby (Zechová Syptáková 2019, s. 1).

1.4.2 Zákaz opuštění pracoviště

V případech vyplývajících z charakteru práce, by bylo možné sjednat zákaz opuštění pracoviště v době pracovní doby. Zákaz je však podmíněn přítomností stravovacího zařízení na pracovišti (Zechová Syptáková 2019, s. 1; Hůrka 2018, s. 258). Toto zabezpečení by muselo být důvodné skrz ochranu zdraví zaměstnanců, budov a zařízení. Daná situace by mohla nastat, například jedná-li se o práci, která nemůže být přerušena a je vykonávána jedním zaměstnancem (Zákoník práce §236(1-3), §88(1-4)). Většinou se jedná o technologické procesy, které neumožňují zastavení. I bez přerušování práce má nárok zaměstnanec na dobu odpočinku a na jídlo. V těchto případech se pauzy započítávají do pracovní doby (Kindlová 2007, s. 1).

1.5 Bezpečnostní přestávky

Bezpečnostní přestávky se týkají zaměstnanců, kteří stojí celý den u výrobní linky, jsou řidiči z povolání, pracují v horku, zimě, ztížených podmínkách nebo celý den u počítače (Hůrka 2018, s. 258). Tito zaměstnanci mají pauzu na jídlo a odpočinek, ale také bezpečnostní přestávky, které se jim počítají do pracovní doby. Tato přestávka je pro zaměstnance, kteří dělají monotónní práci a pro ty, kteří si sami nemohou zvolit pracovní tempo (Zákoník práce §236(1-3), §88(1-4), §89(1,2)).

Nemůže se čerpat na začátku ani na konci směny. Každé dvě hodiny mají zaměstnanci nárok na 5 až 10 minut bezpečnostní přestávky (Zechová Syptáková 2019, s. 1). Jestliže se stane, že přestávka na oběd se překrývá s bezpečnostní přestávkou, pak se celá obědová přestávka počítá do pracovní doby (Mečířová 2019, s. 1). Pokud je zaměstnanec někým vystřídaný nebo během pracovní doby vystřídá i jiné pracoviště, pak nemusí mít nárok na bezpečnostní přestávku (Hloušková 2007, s. 182).

1.6 Stravné a stravování

Dva pojmy, které se od sebe zásadním rozdílem liší. Jsou to dva druhy nákladů či výdajů, které vznikají jak podnikateli, tak i jinému zaměstnavateli, se zaměstnanci (Tetřevová 2017, s. 53, 75).

1.6.1 Stravné

Jedná se o hmotné zaopatření zaměstnance po dobu pracovní cesty. Jsou to tedy cestovní výdaje neboli cestovní náhrady (Hruška 2007, s. 127; Šikýř Martin 2014, s. 123; Šikýř Martin 2016, s. 136). Pokud zaměstnavatel vyslal zaměstnance do místa výkonu práce, které není jeho běžným pracovištěm, přeložil na jiné pracoviště či došlo k dočasnému přeložení (2018, s. 530; Autor neuveden 2020, s. 1; Patten 1996, s. 65). V zákoníku, práce je označováno za zvýšené stravovací výdaje (Hloušková 2007, s. 377-378; Hůrka; Sinecký 2013, s. 1; Urban 2017, s. 145, 148; Zákoník práce §236(1-3), §88(1-4), §163, §170)).

1.6.2 Stravování

Jde o poskytnutí volna pro zaměstnance a poskytnutí prostorů na pauzu. Zajištění jídla zaměstnancům je dobrovolným rozhodnutím zaměstnavatele a není jeho povinností (Tetřevová 2017, s. 53, 75; Urban 2017, s. 145, 148). Zaměstnavatel si může do svých daňově uznatelných nákladů započítat až 70 % sazby stravného a 55 % peněžité hodnoty poukázky na jídlo (Hůrka 2018, s. 530; Neznámý autor 2020, s. 1). Poskytnutím stravenky v peněžité výši 100 Kč, by měla být pokryta hodnota jednoho hlavního jídla, za odpracovanou směnu. V době nepřítomnosti v zaměstnání nemá

zaměstnanec na tento příspěvek nárok (Zákoník práce §236(1-3), §88(1-4), §163, §170); Šikýř Martin 2014, s. 123).

V několika posledních letech se objevují nové trendy ve stravování zaměstnanců dle vzoru USA. Většina těchto kantýn se pohybuje na úrovni 3 až 4 hvězdičkových restaurací (Hruška 2007, s. 127; Patten 1996, s. 65; Sinecký 2013, s. 1). Pro zaměstnavatele je to v každém ohledu nákladnější, ale pro zaměstnance více než vyhovující, v některých případech až vyžadující. Mají na výběr z mnoha jídel různého druhu a ve zdravější formě. Spokojenost zaměstnanců obrovským tempem vzrostla s těmito kantýnami (Hloušková 2007, s. 377-378; Šikýř Martin 2016, s. 136).

1.7 Přispívání zaměstnavatele na jídlo

Zaměstnanec nemá automaticky nárok na stravovací příspěvek. Jestli se zaměstnavatel rozhodne poskytnout stravovací příspěvek, pak se učiní dohodou nebo v kolektivní smlouvě. Zaměstnavatelé nejčastěji přispívají na jídlo svým zaměstnancům stravenkami, jiní zase hradí stravování ve firemních kantýnách (Macháček 2010, s. 1-2; Autor neuveden 2012, s. 1).

Stravenky mají sloužit převážně k zaplacení stravování zaměstnanců během pracovní směny. Většina však stravenky využívá k osobním nákupům do domácnosti (Müllerová Libuše 2016, s. 125; Autor neuveden 2020, s. 1).

Zaměstnavatel může poskytnout stravovací příspěvek i bývalým zaměstnancům, kteří odešli do důchodu, zaměstnancům co jsou v pracovní neschopnosti nebo čerpají dovolenou (Koubek 2011, s. 249-250; Zákoník práce §236(1-3), §88(1-4)).

2 ZDRAVÁ VÝŽIVA

2.1 Základní uvedení do zdravé výživy

V dnešní době je tento pojem velmi známý, ale kdo z nás opravdu ví, co to přesně znamená? Jsme vyloženě zahlceni informacemi o tomto pojmu. Veškeré informace o zdravé výživě najdeme například na internetu, v knihách a v televizi (Sally 2011, s. 1). Je mnoho autorů a každý z nich popisuje stejnou věc, ale přitom ji každý popisuje jiným způsobem. Všichni do toho zapojí své inovace, aby recepty byly zajímavější, ale málokdy je jídlo tak zdravé, jak tvrdí (Smetanová 2016, s. 1; Vacková 2015, s. 1).

Nejčastější ikonou nebo vzorem jsou pro lidi například filmové celebrity, zpěváci, modelky a další známé osobnosti. Doba zaměřená na štíhlou postavu s sebou přináší i zdravý styl života, který nás přivádí k zdravé výživě (Momčilová 2012, s. 7; Hlavatá 2017, s. 1). Většina slavných osobností točí svá videa o cvičení a svém stravování, mají své blogy, články v časopisech a někdy i pořady v televizi (Müllerová Dana 2014, s. 32, 79, 138-140, 145). Tato doba také přináší „znovuobjevení“ potravin, které se tak často nevyužívaly (např. chia semínka, karob) (Fořt 2016, s. 1; Autor neuveden 2013, s. 1).

Výživa je pro organismus jedním ze základních kamenů bytí. Díky výživě člověk získává energii, tvorbu a obnovu tkání a zajištění regulace fyziologických funkcí organismu. Je třeba si správně vybírat to, co jíme, složení jídla, jeho množství a pravidelné konzumování. Správná výživa by také měla obsahovat optimální množství a poměr živin, minerálních látek, vitamínů a pitného režimu (Müllerová Dana 2014, s. 32, 79, 138-140, 145; 20). Nesprávná strava může být příčinou nejen nadváhy, ale i vážných nemocí. Nedostatečný příjem stravy, by nezajišťoval základní živiny, což by samozřejmě ohrožovalo zdraví, omezení tvorby a reparaturu buněk organismu, oslabení imunitního systému a naši výkonnost (Kunová 2011, s. 9-11).

Důležité je pravidelné a střídání jedení při práci, které skutečně nejvíce prospívá výkonnosti zaměstnance. Hladovění často končí přejedením se, po kterém jsme ospalí a opět nesoustředění (Momčilová 2012, s. 7). Přeplněný žaludek znamená velkou práci pro tělo, které potřebuje více trávit. Hladovění vede ke snížení hladiny krevního cukru, které zapříčiňuje nedostatek energie pro mozkové buňky a následně únavu,

nekoncentrovanost a chuť spát (WHO 1989, s. 1; Tannock 2001, 14,15; Geum 2003, s. 10).

V současnosti je ve vyspělých zemích rozvinutá ekonomika a zároveň dostatek potravin. V těchto „bohatých“ zemích je zrychlená doba, které se přizpůsobila strava. Bohužel už nejsme ve fázi, kdy žijeme proto, abychom jedli, ale jíme, proto, abychom žili. Často se nestíháme najíst a rychlá občerstvení jsou pro nás v ten moment nejlepším řešením (Kunová 2011, s. 9-11; Zedek 2014, s. 12). Avšak tato vysoce energetická strava je velmi bohatá na tuky, volné cukry, sůl i alkohol. Dále se tato doba vyznačuje nedostatkem tělesné práce, pohybu, častými psychickými stresy a kouřením. Tyto faktory negativně ovlivňují zdravotní stav, jak u nás, tak celé populace (Tannock 2001, 14,15; Smetanová 2016, s. 1).

Velká konzumace nenasycených tuků a vysoké hladiny cholesterolu v krvi vede k nemocím srdce a cév. Což potvrzují různé vědecké výzkumy, které mají stále nové důkazy, že špatná strava má vliv na rozvoj nejčastějších příčin chronických neinfekčních nemocí až smrti, což jsou například cévní nemoci, kardiovaskulární nemoci, cukrovka, žlučové kameny, zubní kazy a různé druhy rakoviny (Müllerová Dana 2014, s. 32, 79, 138-140, 145; Autor neuveden 2013, s. 1).

Mezi nejhlavnější rizika se řadí mrtvice, kterou zapříčiní například vysoký krevní tlak, nadbytek soli, obezity a pití alkoholu. Přibližným odhadem je, že špatná strava způsobuje až třetinu různých typů rakoviny, například nadbytek tuku ve stravě může vést k rakovině prsu a tlustého střeva (Fořt 2016, s. 1; Momčilová 2012, s. 7; WHO 1989, s. 1; We Make Media 2018, s. 3-8).

Největší viditelnost těchto faktorů je u lidí, kteří se přestěhují z oblasti s nízkým výskytem špatné stravy, což jsou například Japonci, do oblasti Ameriky nebo jí podobné (Tannock 2001, 14,15; Vacková 2015, s. 1). Se změnou stravy a prostředím se u většiny objevily nové nemoci, které nikdy neměli. Tyto změny jsou vidět i u rychle se rozvíjejících zemí, což je například Čína nebo Singapur. Omezením špatných potravin se i snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních nemocí a dalších závažných onemocnění (Hlavatá 2017, s. 1; Zedek 2014, s. 12; Tigis 1998, s. 20).

Málo lidí se snaží dodržovat správnou a vyváženou stravu. Avšak v dnešní době se pojem zdravá výživa stal trendem a moderním stylem života. Takže se povědomí o tomto pojmu šíří a mnoho lidí se snaží na daný životní styl navázat (Zedek 2014, s. 12).

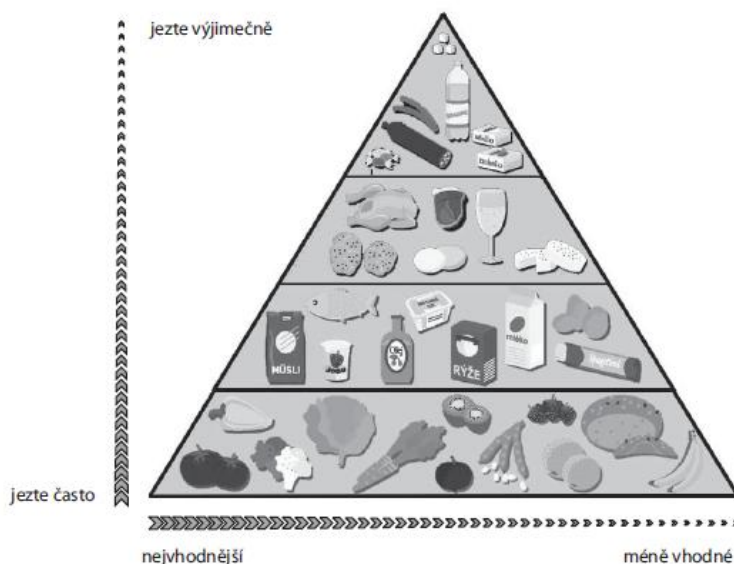
Každá zdravá strava, má obsahovat přiměřený obsah energie a zajistit vyvážený obsah důležitých živin například jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitamíny, minerální látky a voda, jejichž příjem se odvíjí od věku a zdravotního stavu jednotlivce (Fořt 2016, s. 1).

Dostatek tekutin je zásadní pro udržení správné koncentrace minerálních látek v buňkách (Tannock 2001, 14,15). Dlouhodobý nedostatek tekutin, vede k poklesu fyzické i psychické výkonnosti a hrozí například ve stáří, kdy dochází k omezení přirozené schopnosti vnímat, žízeň. Ze všeho nejlepší je pít obyčejnou vodu anebo neslazené čaje (viz kapitola Pitný režim), (Momčilová 2012, s. 7; Smetanová 2016, s. 1; WHO 1989, s. 1; We Make Media 2018, s. 3-8; Geum 2005, s. 15).

2.2 Česká pyramida zdravé výživy

Snaží se vycházet ze současných poznatků o vlivu zdravé výživy na zdraví. Její snaha je vystihnout potřeby pro zdravého člověka. Potraviny jsou zvoleny tak, aby byla zajištěna denní dávka bílkovin, vitamínů, minerálních látek a vlákniny tak, aby byly uspokojeny potřeby našeho těla (Kunová 2011, s. 12-14).

Obrázek č. 1. Pyramida zdravé výživy (KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa, str. 14)

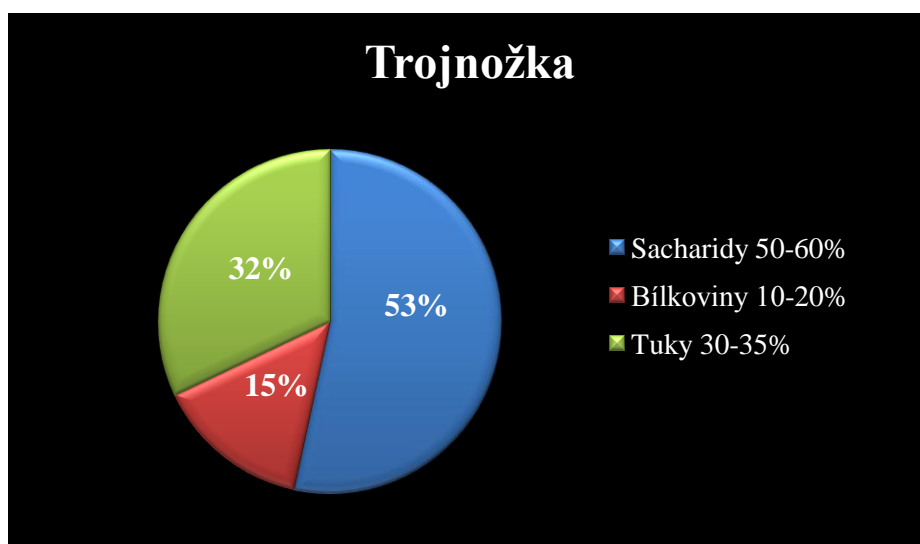


Na spodní části pyramidy jsou potraviny, bez kterých se neobejdeme a jíme je nejčastěji. Jak pyramida stoupá, tak se objevují potraviny, které potřebujeme méně a

méně, až k potravinám, které nepotřebujeme vůbec (Kunová 2011, s. 12-14). Každý z nás, má individuální příjem všech těchto potravin, který se řídí naší fyzickou aktivitou, výškou, hmotností a věkem. Hmotnosti se týká způsobem, kdy volíme, zda budeme chtít přibrat, zhubnout nebo si udržovat naši stálou váhu. Příjem energie z potravin, by neměl být větší než výdej energie těla za celý den (Úlehlová 1935, s. 37-38).

Když zvolíme variantu hubnutí, budeme se držet levé strany pyramidy a hlídat si menší porce jídla. Pro zachování váhy zvolíme stejnou stranu pyramidy, ale nemusíme si hlídat porce (Kunová 2011, s. 12-14). Potraviny, na levé straně pyramidy mají nízký glykemický index, nejlepší jsou zakysané mléčné výrobky do 3% tuků a zcela nejlepší jsou omega 3 nenasycené mastné kyseliny, drůbeží maso, zelenina a ovoce, které produkují kyselinu listovou společně s vlákninou a vitamíny. Základní „trojnožka“ je vyobrazena na grafu č. 1. (Úlehlová 1935, s. 37-38).

Graf č. 1. Trojnožka (vlastní práce)



V současné době máme na výběr z mnoha lehce dostupných potravin. V obchodech seženeme prakticky veškeré potraviny, jak klasické potraviny, které můžeme vypěstovat na našem území, tak i exotické potraviny, které jsou dovážené. Ve výběru potravin se rozhoduje několika způsoby (Úlehlová 1935, s. 37-38) :

- Limitované potraviny nás lákají více, než ty, kterých je přebytek. Tyto potraviny jsou k nám dovážené například podle ročního období, podle situace na trhu, podle dostupnosti (Kunová 2011, s. 12-14).

- Dalším hlavním rozhodováním jsou naše smysly, například, jak potraviny voní, jejich konzistence, jak vypadají. Vzhled potravin může většinou klamat, nemusejí chutnat tak dobře, jak vypadají (Úlehlová 1935, s. 37-38).
- V základu nás samotných vybírá mysl za nás už instinktivně. Tento výběr se řídí podle našich tradic, výchovy od rodičů, náboženstvím či onemocněním. Dále také podle nedávných naučených znalostí, například z cestování, sportovních či pracovních aktivit, našeho emočního naladění a podle závislostí (Kunová 2011, s. 12-14).
- Ostatními faktory jsou například společenské akce, například svatba, společenské večírky, možnosti stánků s občerstvením, propagace potravin slavnými osobnostmi apod. (Úlehlová 1935, s. 37-38).

2.3 Jednotlivé složky stravy

Veškeré živiny jsou důležité pro správné fungování organismu. Jednotlivé složky stravy je důležité popsat a říct si o nich jejich pozitiva a negativa (Wanjek 2005, s. 26). Individuálně nemají jednotlivé složky velký vliv na metabolismus, ale ve správné kombinaci všech složek, docílíme správné a vyvážené stravy, která náš organismus a naše tělo nastartuje tím správným způsobem (Sally 2011, s. 1). Nebudeme se cítit unavení nebo ospalí, naše kognitivní procesy budou lépe fungovat, budeme se celkově cítit lépe, a zvýšíme pravděpodobnost úbytku váhy (Piťha 2009, s. 13).

2.3.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou nenahraditelné a nezbytné k našemu životu. Díky nim se tvoří a obnovuje tkáň organismu, také zajišťují transport látek a jejich podíl je i součástí enzymů a hormonů. Pro bílkoviny je nutné, aby se rozštěpily na aminokyseliny (Kasper 2015, s. 28-31). Což jsou nejmenší stavební prvky. Při nedostatku bílkovin u dětí může dojít k narušení vývoje. Rizikem u dospělých je poškození obnovy organismu. Při přebytku bílkovin hrozí dna (Müllerová Dana 2014, s. 46-48).

Minimální příjem bílkovin za den by měl být 0,6g na kg, přesný počet lze vypočítat podle BMI, kolik by měl člověk vážit (Úlehlová 1935, s. 34-36). Potřeba

bílkovin pro naše tělo je pro každého individuální, řídí se podle potřeb každého z nás. Záleží například na věku, naší fyzické kondici a fyzické aktivitě, kterou vykonáváme (Chrpová 2010, s. 11-12; Wanjek 2005, s. 27).

Bílkoviny v živočišné formě jsou například ryby, maso, syrovátka a vejce. A v rostlinné formě jsou to například luštěniny, sója, obiloviny, těstoviny a brambory (Pitřha 2009, s. 13-14). Nejvyšším zdrojem bílkovin pro naše tělo je v podání kombinovaných bílkovin, jak rostlinných, tak i živočišných (Kunová 2011, s. 15-19; Sally 2011, s. 1).

Obrázek č. 2. a 3. (KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 2., str. 18, 19)

Potravina	Bílkoviny (g/100 g)	Tuk (g/100 g)
1. skupina - potraviny s vysokým obsahem bílkovin a malým množstvím tuku		
Sójové maso	45,0	2,0
Olomoucké tvarůžky	29,7	0,8
Tvaroh na strouhání	28,6	0,9
Čočka	26,9	1,2
Pšeničné klíčky	26,6	9,2
Krůtí prsa	24,1	1,0
Zvěřina průměr	24,0	1,5
Hrách	23,7	1,4
Fazole	23,5	1,6
Kuřecí prsa	23,3	0,9
Dřúbeží játra	22,9	4,5
Tuňák	22,1	7,8
Telecí kýta	20,8	6,0
Hovězí svíčková	20,0	7,4
Tvaroh bez tuku	18,8	0,8
Amarant	18,0	8,0
Tvaroh polotučný	17,5	2,5
Tofu	15,5-16,5	2,5-3,5
Krevety	16,5	0,8
Filé z tresky	16,2	0,6
Vaječný bílek	11,1	0,2
Sýr cottage	13,0	5,0
Knäkebrot	9,0	1,4
Hrášek	6,5	0,5
Bílý jogurt	4,2-5,9	3,5
Brokolice	4,4	0,9

Potravina	Bílkoviny (g/100 g)	Tuk (g/100 g)
2. skupina - potraviny s vysokým obsahem bílkovin i tuku		
Sója (luštěnina)	43,8	23,0
Parmezán	35,6	25,8
Eidam 30% tuku v sušině	30,3	14,0
Ementál	28,2	28,4
Arašidy	26,9	44,2
Trvanlivý salám (typ Poličan)	26,9	47,0
Slunečnicová semínka	26,5	49,0
Big Mac	24,2	22,5
Uzená makrela	23,3	17,7
Jehněčí	20,9	22,6
Mandle	17,5	52,4

2.3.2 Sacharidy

Hlavní funkce a přínos pro tělo je energie. Denně bychom měli mít z celkového příjmu potravin 55-60% energetického příjmu. Sacharidy rozdělujeme na jednoduché a složité sacharidy (Müllerová Dana 2014, s. 50).

U jednoduchých sacharidů je specifická sladká chuť, která se skládá z řepného cukru, sladového cukru, ovocného cukru, hroznového cukru a okrajově mléčného cukru (Kasper 2015, s. 4-7; Sally 2011, s. 1).

Složité sacharidy získáváme například z luštěnin, brambor, obilovin, zeleniny a ovoce. Štěpení sacharidů záleží na jejich glukózových jednotkách (Pitřha 2009, s. 15-17). Denní příjem těchto sacharidů by měl být minimálně 50g a maximální 500g na den.

Při nedostatku dochází k odbourávání tukových zásob, ale může i docházet ke ztrátě svalové hmotnosti anebo překyselení organismu (Chrpová 2010, s. 22;; Kunová 2011, s. 28-29).

2.3.3 Tuky

Na rozdíl od sacharidů a bílkovin, mají tuky dvojnásobný výdej energetických hodnot v potravinách. Základem tuků jsou mastné kyseliny. Dodávají jemnost chuti a zpříjemňují žvýkání, polykání a naplňují nás pocitem sytosti, který však přetrvá jen přibližně půl hodiny (Wanjek 2005, s. 28-30). Nevýhodou, je například vysoký obsah nasycených mastných kyselin a cholesterolu, což může vést k srdečně-cévním chorobám, cukrovce a obezitě. V případě nedostatku může docházet k poruše srdečního rytmu a pomalejšímu hojení ran (Kunová 2005, s. 29-34; Sally 2011, s. 1).

Rozdělují se na nasycené, mononenasycené, polynenasycené, omega 3 mastné kyseliny. Nasycené jsou nepříznivé pro naše tělo a zvyšují nám hladinu cholesterolu v krvi (například máslo, sádlo a hovězí tuk). Mononenasycené kyseliny nemění hladinu cholesterolu v krvi, ale snižují jeho nebezpečnost, například avokádo, ořechy a olivový olej (Kasper 2015, s. 8-12, 24-27). Polynenasycené kyseliny snižují cholesterol v krvi a zabraňují krevním sraženinám, napomáhají tomu rostlinné oleje, kterými jsou například sójový, řepkový, slunečnicový a také rybí tuk v mase (Piřha 2009, s. 20-21). Omega 3 mastné kyseliny slouží na bázi prevence proti srdečně-cévním chorobám, mikrozánětům, snižují krevní tlak a hladinu krevních tuků, zabraňují krevním sraženinám a zachovávají dobré tuky (Chrpová 2010, s. 32). Normální příjem tuků, průměrného člověka tvoří 120g, ale doporučené množství je 60-80g. Avšak při snižování hmotnosti člověka by jeho množství nemělo přesáhnout 40g (Kunová 2011, s. 20,22-27).

2.3.4 Vlákna

Dříve lidé netrpěli nedostatkem vlákniny, protože používali kvalitnější potraviny a více konzumovali žitný chléb. V současné době je žitné pečivo nahrazeno pšeničným pečivem, například housky, rohlíky, bagety a „hamburgerové“ housky, které je pohodlnější pro výrobce, ale i spotřebitele (Müllerová Dana 2014, s. 51,55; Popová 2009, s. 1).

Doporučená denní dávka vlákniny je 30g, ale v současnosti většina lidí nekonzumuje denně ani polovinu. Přitom vláknina omezuje pocit hladu, srovnává hladinu krevních cukrů a brání zácpě (Chrpová 2010, s. 74-77). U některých potravin lze špatně definovat obsah vlákniny, například ovoce a zelenina, a proto jsou uvedeny jen přibližné informace (Kunová 2011, s. 32-34; Piřha 2009, s. 18-19).

Největší množství vlákniny najdeme v ovesných vločkách, švestkovém kompotu, hrachu, fazolích, kukuřici, banánech, celozrnném chlebu, datlích, sušeném ovoci a bramborách pečených ve slupce (Kasper 2015, s. 92-94; Sally 2011, s. 1).

Obrázek č. 4. a 5. (KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 2. str. 33 a 34)

Potravina	Vláknina (g/100 g)
Sója	18
Fazole	15
Křehký chléb	6-19
Sušené fíky	12
Celozrnné pečivo	8-10
Ovesné vločky	7
Rybíz	6
Hrášek	5
Maliny	5
Rýže natural	4
Pšeničná mouka hrubá	4
Comflakes	4
Fazole, kapusta	3
Bílý chléb	3
Brokolice	3
Mrkev	3
Zelí	3
Banány	3
Květák	2
Jablka	2
Pomeranče	2
Brambory	2
Rajčata	1,5
Sušenky	1-2
Okurka	1
Bílá rýže	1
Hamburger	0,5

Potravina	Vláknina (g/100 g)
Pšeničné otruby	45
Lněné semínko	38
Pšeničné klíčky	18

2.3.5 Vitamíny

Jsou nezbytné pro náš život, ale organismus si je nedokáže sám vytvářet. Jsou to antioxidanty, chrání buňky a imunitní systém. Jsou také důležité pro funkčnost enzymů a hormonů. Jsou rozpustné jak ve vodě, tak i v tucích (Gundry 2019, s. 123; Wanjek 2005, s. 33). Vitamíny jsou obsaženy v rostlinách, mléce, mase, vnitřnostech, vejcích a v potravinách rostlinného původu. V současnosti jsou veškeré potraviny chemicky či

technologicky upraveny tak, že ztrácejí většinu vitamínů (Úleřlová 1935, s. 41-44; Sally 2011, s. 1).

Riziko u nadbytku vitamínů je různé, řídí se podle toho, jaký vitamín převyšuje. Například u nadbytku vitamínu C hrozí ledvinové kameny, u D vyplavení vápníku z kostí a u A je riziko pro těhotné ženy (může způsobit různé deformace vyvíjejícího se plodu), (Chrpová 2010, s. 40; Patlevič 2011, s. 1; Piřha 2009, s. 26). Hypovitaminóza (nedostatek vitamínů), má různé příznaky, podle toho, jaký vitamín chybí. Například náladovost, únava, zhoršením pleti a vlasů, ale také může docházet k onemocnění srdce, cév a problémům s pohybovým aparátem (Kasper 2015, s. 33-41; Kunová 2011, s. 41-44).

2.3.6 Minerální látky

Minerální látky jsou základní složkou, která podporuje růst a tvorbu tkání například kosti a zuby. Aktivují, regulují a kontrolují látkovou výměnu. Nejznámějšími jsou například jód, vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, měď a křemík (Piřha 2009, s. 27; Wanjek 2005, s. 34).

Každá z těchto minerálních látek má svoji vlastní funkci, například vápník je důležitý pro stavbu a obnovu kostních buněk, železo je důležité pro krvetvorbu (Kasper 2015, s. 62-65; Sally 2011, s. 1).

Nejhorší je spotřeba kuchyňské soli, která je dvakrát větší, než by měla být. Doporučená spotřeba je 5g denně. Vysokým množstvím soli v těle se zvedá krevní tlak, zadržují se tekutiny a zatěžují se ledviny (Chrpová 2010, 46-47; Kunová 45-48).

2.4 Pitný režim

Pitný režim je velmi důležitý, pro správné fungování našeho organismu. Není živinou, ale je nezbytný pro náš organismus. Jeho hlavní funkcí je rozpouštění většiny živin, umožňuje trávicí procesy, reguluje tělesnou teplotu a vyplavuje škodlivé látky. Špatným znamením je tmavá moč, která může poukazovat na nedostatek tekutin, ale také může být zbarvená jen kvůli vitamínovým preparátům (Chrpová 2010, s. 94).

Doporučené množství vypité vody za den je přibližně 2-3 litry čisté, nenasycené vody o teplotě cca 8-10 °C, kontinuálně v průběhu dne. Je špatné celý den nepít a ke

konci dne se snažit vše doplnit. Rozhodující jsou ovšem také přírodní vlivy. Při vysokých teplotách je potřeba vypít větší množství vody (Kunová 2005, s. 39-42).

Dalšími faktory jsou naše aktivity. Při větší fyzické zátěži je také potřeba doplňovat více tekutin. Při jídelníčku s větším obsahem ovoce a zeleniny můžeme vypít méně vody, jelikož ovoce a zelenina, také obsahují vodu. Nebezpečné je překonávat pocit žízně, při ignorování těchto signálů, které nám tělo vysílá, může dojít k tomu, že je tělo přestane vysílat a bude docházet k dehydrataci organismu. Což může vést například k zavodnění, ledvinovým kamenům a problémům s játry (Müllerová Dana 2014, s. 102).

Při dehydrataci dochází nejprve k zásahu mozkových buněk, což vede k bolestem hlavy. Akutní nedostatek vede k poklesu psychické a fyzické výkonnosti, slabosti těla a nevolnosti, až ke křečím. Dlouhodobá dehydratace má za následek, stálou únavu a ztrátu výkonnosti, která vede k ledvinovým kamenům. Problém s dodržением pitného režimu mají hlavně děti, pracovní zatížení lidé, senioři a lidé, kteří hubnou. Nejvhodnější k pití je pitná voda, ovocné a bylinkové čaje, čaj zelený (max. 11xdenně), nepatří sem černé čaje (Pit'ha 2009, 25, 47).

- „Kohoutková“ voda je nejlevnější a bezodpadová. Bezodpadová je její plus, kdy není potřeba žádných plastových lahví. Chuť této vody je rozdílná podle lokalit (Sally 2011, s. 1). V některých lokalitách je chuť podobná balené vodě, avšak v některých lokalitách je velmi tvrdá. Čím je voda tvrdší, tím je to horší. Velmi tvrdá voda má vliv na naše zuby, na kterých se tvoří více zubního kamene (Kasper 2015, s. 57-61).
- Pramenitá voda je z podzemních zdrojů, většinou je potřeba trocha fyzikálních úprav, aby tato voda byla pitná. Tato voda má málo minerálních látek, takže ji lze užívat dlouhodobě. Výrobci těchto vod jsou například Toma, Aquila a Dobrá voda (Kunová 2011, s. 64-68).
- Minerální voda má větší množství rozpuštěných minerálních látek. Tyto vody je třeba pít méně, skrz jejich vysoký obsah minerálních látek, aby se pro nás voda nestala rizikovou (Sally 2011, s. 1).
- Džusy jsou zdravé díky jejich vysokému obsahu vitamínů. Avšak pro lidi, kteří trpí nadváhou, jsou špatné. Mají velmi vysokou energetickou

hodnotu, i bez přidaných řepných cukrů. Přírodním zdrojem cukru je ovoce (Kasper 2015, s. 57-61).

- Na alkoholické nápoje je řada studií dokládající pozitivní vliv na člověka. Tento pozitivní vliv je vnímán skleničkou červeného vína každý den na podporu tvorby červených krvinek. Například víno u žen v množství 1,5-2 dl a u mužů 3-4 dl, zabraňují vzniku srdečně-cévních chorob (Kunová 2011, s. 64-68).

Obrázek č. 6. (KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 2. str. 68)

Potravina	Obsah vody g/100 g	Potravina	Obsah vody g/100 g
Bramborové chipsy	2,3	Tuňák v oleji	52
Sušenky	5	Mozzarella	57
Vlašské ořechy	5	Kuřecí prsa	71
Comflakes	6	Vařená rýže	73
Ovesné vločky	13	Banán, vejce	74
Sušené meruňky	17	Zelené olivy	75
Rozinky	26	Brambory	78
Bageta	30	Jablko	84
Parmezán	30	Meruňky, mrkev	86
Džem	35	Mandarinky	87
Čedar	36	Mléko, jogurt	88
Chléb	40	Jahody	90
Šunka	42-62	Paprika	91
Hranolky	43	Meloun, rajčata, žampiony	94
Černé olivy	44	Hlávkový salát	95
Eidam	49	Okurka salátová	96,5

3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA STRAVOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ VE FIRMÁCH

Výzkumné šetření v této bakalářské práci se rozděluje do dvou částí. První část se týká kvantitativního výzkumu. Výzkumné šetření je provedeno formou dotazníku. Zde jsou vyhodnoceny odpovědi respondentů a znázornění výsledků odpovědí ve výšečových grafech.

Ve druhé část je na principu volných odpovědí. Výzkumné šetření je provedeno rozhovory se zaměstnanci kantýn z různých firem. V těchto prohlášeních uvádí zaměstnanci kantýn, jak vypadá chod kantýny a jaké mají postupy při přípravách jídel pro své klienty.

3.1 První část výzkumného šetření- Dotazník

3.1.1 Projekt výzkumného šetření, formulace výzkumného problému, základní a výběrový soubor

Tato kapitola má výzkumný charakter, cílem výzkumu je posoudit subjektivní názory vybraných zaměstnanců na služby a oblasti firemního stravování. Základem toho výzkumu je výzkumný problém, který má popisnou problematiku.

Formulace výzkumných problémů.

1. Jaké mají podmínky zaměstnanci na stravování v časech přestávky?
2. Jaké možnosti stravování nabízí kantýny svým strážníkům?
3. Jak subjektivně hodnotí respondenti znalosti ohledně zdravé stravy?

Výzkumné problémy jsou ověřovány formou dotazníkového šetření, které má 19 otázek. První 3 otázky jsou statistickou formou na zjištění pohlaví, věku a pracoviště. Zbýlých 16 otázek se týká probíraných témat v teoretické části. Dotazník, je tvořen převážně uzavřenými otázkami, aby odpovědi respondentů byly stručné a jasné. U několika odpovědí mají respondenti možnost napsat svou vlastní odpověď, mají-li jiný názor, než který je v dotazníku uveden. Dotazníků bylo vyplněno celkem 100, avšak ve

výzkumném šetření byly vybrány dotazníky z firem, ve kterých byly odpovědi ve stejném počtu a daly se tak porovnat s ostatními.

Prvních 1-5 otázek, se zabývá prvním výzkumným problémem:

- 1, Doba trvání pracovní směny?(8,12 a jiné)*
- 2, Celkový čas přestávky za směnu?(30,35, 40, ... a jiné)*
- 3, Možnosti stravování?(kantýna, restaurace, jiná firma, jídlo z domova)*
- 4, přispívání zaměstnavatele na stravování?(nepřispívá, stravenky,...)*
- 5, Přednostní zakoupení jídla?(ano, ne, nevyskytují se zde jiní lidé)*

Dalších 6-12 otázek, se zabývá druhým výzkumným problémem:

- 6, Spokojenost se stravou? (velmi spokojen/a, spokojen/a,...)*
- 7, zakoupení jídla domů? (ano, i když si zakoupíme jídlo na směně; ano, ale když si nekoupíme jídlo na směně; ne, tuto možnost nemáme)*
- 8, Nabídka dietního jídla? (pro diabetiky, jídla bez lepku, jídla bez laktózy)*
- 9, Druhy pití v kantýnách? (čerstvé džusy, čaje, káva, balená voda,...)*
- 10, Prostředí, ve kterém zaměstnanci jedí? (velmi spokojen/a, spokojen/a,...)*
- 11, Kolektiv zaměstnanců v kantýnách? (velmi příjemný, příjemný, nepříjemný,...)*
- 12, Úroveň stravování v kantýnách? (čerstvé potraviny, kvalitní potraviny,...)*

Zbýlých 13-15 otázek, se zabývá třetím výzkumným problémem:

- 13, Znalost pojmu zdravá výživa? (vím, co pojem znamená a stravuji se tak; vím, co pojem znamená, ale nestravuji se tak; nevím, co pojem znamená)*
- 14, Možnost zdravé výživy v kantýnách? (ano a využívám ji; ano, ale nevyžívám ji; ne, ale využíval/a bych ji; ne a nevyžíval/a bych ji)*
- 15, Možnost předcházení nemocem zdravou stravou? (ano, proto se stravuji zdravě; ano, ale nestravuji se tak; ne a budu se stravovat zdravě; ne a nebudu se stravovat zdravě)*

Poslední otázka je otevřená a je zaměřená na přání respondentů, skrz zlepšení způsobu stravování. (Celé znění dotazníku je v příloze.)

Do základního souboru nám tvoří vybrané firmy, které byly zapojeny do výzkumného šetření. Do výběrového souboru patří zaměstnanci firem z Ústeckého kraje, kteří se účastnili tohoto výzkumu. Tyto výsledky nelze zobecňovat na celou populaci.

Firmy si nepřejí být zmiňovány v bakalářské práci. Jejich jména budou nahrazeny jmény Firma 1, Firma 2, Firma 3 a Firma 4.

Firma 1 je větší firmou v Lovosicích, která vyrábí potraviny. Přibližný počet zaměstnanců je 850. Ve svých prostorách mají menší kantýnu pro své zaměstnance.

Firma 2 je velké obchodní středisko v Ústí nad Labem, které má přibližný počet zaměstnanců 600. Mají svou restauraci pro zákazníky, ale stravují se zde i zaměstnanci firmy.

Firma 3 je větší firmou v Ústí nad Labem, která vyrábí součástky, které se následně používají dále. Tato firma má přibližně 780 zaměstnanců. Mají svou kantýnu pro své zaměstnance.

Firma 4 je větší firmou, které je zaměřená na dopravu cestujících, ale i převážení různých nákladů. Přibližný počet zaměstnanců je přes 1000. Mají zde menší kantýnu pro své zaměstnance a rozváží jídlo i do jiných firem.

3.1.2 Výsledky výzkumného šetření a jejich okomentování

Pohlaví

Tabulka pohlaví

Pohlaví	F1	F2	F3	F4
Muž	10	10	10	10
Žena	10	10	10	10

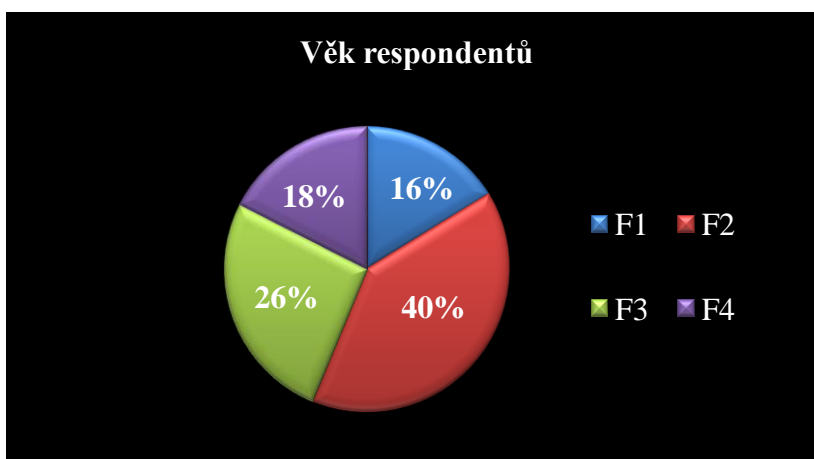
V každé firmě byly rozdány dotazníky a z nich bylo vybráno 20. Aby nebyly výsledky zpochybňovány z důvodu, že mohou mít ženy jiný názor než muži, tak bylo vybráno 10 dotazníků od žen a 10 dotazníků od mužů.

Věk

Tabulka věku

Věk	F1	F2	F3	F4	Součet
18-25	5	3	2	3	13
25-35	11	8	9	4	32
35-45	7	3	1	10	21
45 a více	2	2	4	6	14

Graf věku



Respondenti byli rozděleni do několika věkových skupin. Se zdravou stravou mají více zkušeností mladí lidé, kteří se snaží stravovat podle svých vzorů. Což jsou např. filmové a internetové hvězdy.

Věkové rozdělení nám ukázalo, že se ve firmách pohybuje nejvíce respondentů ve věkovém rozmezí 25-35 let. Druhým největším rozmezím je 35-45 let. Přibližně stejný počet respondentů se objevil ve věkových rozmezích 18-25 a nad 45 let. Ve věkovém rozmezí 18-25 let je menší počet respondentů, a to z toho důvodu, že většina mladých lidí jsou studenti a snaží se studovat, jak nejdéle to půjde.

Následně máme velký nárůst ve druhém věkovém rozmezí 25-35, a to z toho důvodu, že končí možnost studia v tom smyslu, že už nebudou státem podporováni (podpora do 26 let). V následujících věkových rozmezích je pokles počtu respondentů, který může a nemusí být zapříčiněn např. nemocemi, invalidními důchody a rodiči na mateřské/rodičovské dovolené.

Napište, na jakém pracovišti jste zaměstnancem.

Tabulka pracoviště

Pracoviště	Respondenti
Firma 1	20
Firma 2	20
Firma 3	20
Firma 4	20

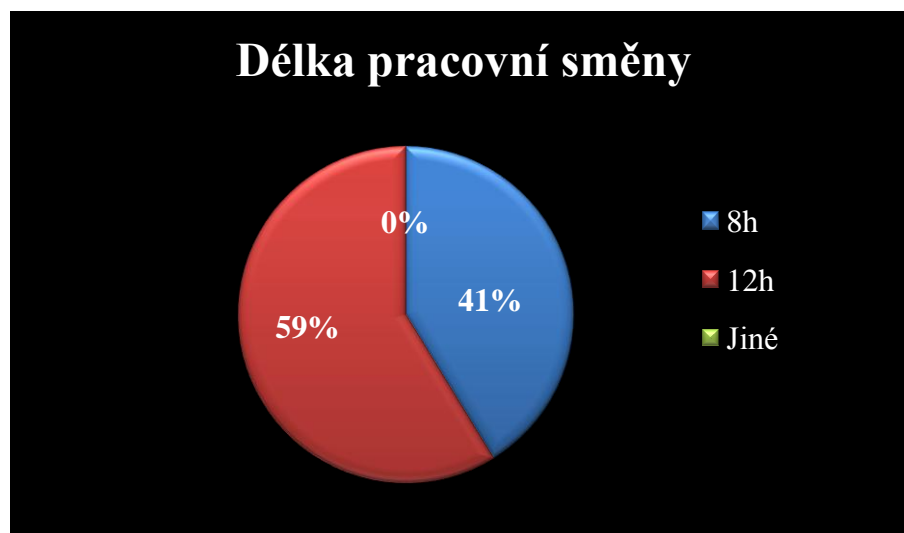
Dotazníky byly rozdány zaměstnancům v několika firmách. Nejvíce odpovědí bylo získáno ze čtyř velkých firem, které jsou následně vyhodnocovány v bakalářské práci.

1, Jak dlouho trvá Vaše pracovní směna? (V případě možnosti „Jiné“ vypište čas Vaší pracovní doby)

Tabulka č. 1

Pracovní směna v hodinách	F1	F2	F3	F4	Součet
8	15	2	13	3	33
12	5	18	7	17	47
Jiné	0	0	0	0	0

Graf č.1



Délka pracovní směny nám prozradí, jak dlouho mají mít zaměstnanci základní pauzu. Ve většině případů pracují zaměstnanci v náročné práci jen na osmihodinové směny.

Ve firmě Firma 1 pracují respondenti převážně na osmihodinové směny, stejně ve Firmě 3. Naopak ve firmě Firma 4, pracují respondenti převážně na dvanáctihodinové směny. Firma 1 a Firma 3 jsou firmy, kde je převážně strojová výroba. Díky náročnosti a monotónnosti práce, pracují respondenti na osmihodinové směny. Naopak Firma 1 a Firma 4, jsou firmy, kde není velká náročnost a monotónnost práce, tudíž je možné pracovat na delší pracovní směny. Nikdo z respondentů neodpověděl na možnost jiné, což vypovídá, že v těchto čtyřech firmách nepracují respondenti déle než 12h.

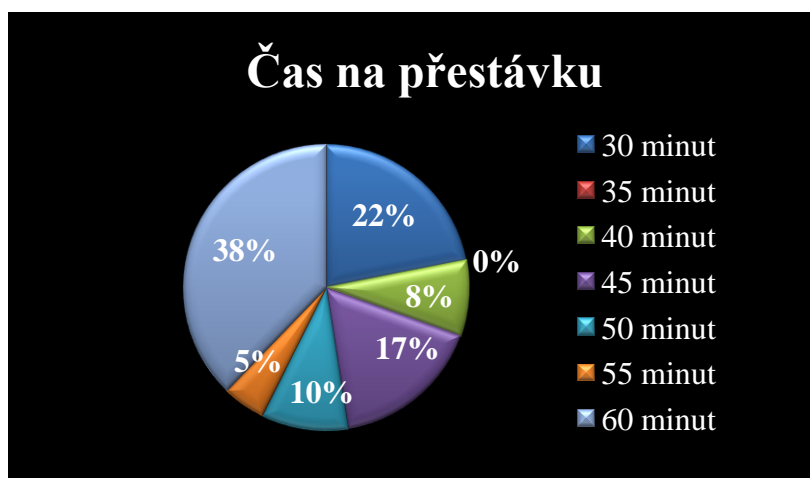
2, Kolik času (za celou směnu) máte na přestávky/obědy? (Jestli budete mít více minut, než je v tabulce, tak prosím vypište do tabulky)

Bezpečnostní přestávka je přestávka navíc, nařízená pro zaměstnance, kteří mají náročnou monotónní práci.

Tabulka č. 2

Normální přestávka						Bezpečnostní přestávka		
Čas	F1	F2	F3	F4	Součet	Ano	Ne	
30 minut	0	16	0	2	18	0	18	
35 minut	0	0	0	0	0	0	0	
40 minut	0	0	7	0	7	0	7	
45 minut	0	4	9	1	14	14	0	
50 minut	0	0	0	6	6	0	6	
55 minut	0	0	4	0	4	4	0	
60 minut	20	0	0	11	31	31	0	
A více...	0	0	0	0	0	Součet	49	31

Graf č. 2, část 1



Graf č. 2, část 2



Klasická přestávka je povinná pro každého zaměstnance. Pro zaměstnance, kteří mají velmi náročnou práci například strojová výroba nebo monotónní práce. Existují bezpečnostní přestávky, které ochraňují jak zaměstnance, tak i zaměstnavatele, aby se nikomu nic nestalo.

Nejvíce odpovědí, je u přestávky v časovém rozmezí 60 minut, z čehož je většina z Firmy 1 (20 respondentů) a část z Firmy 4 (11 respondentů). Všechny 31 respondentů odpovědělo, že tyto pauzy jsou i bezpečnostní. Ve Firmě 1 jsou monotónní práce a strojová výroba, tudíž není divu, že všichni respondenti mají bezpečnostní přestávky. U respondentů z Firmy 4 se může jednat o řidiče lokomotiv, kteří mají také nárok na bezpečnostní přestávky.

Druhý největší počet je v časovém rozmezí 30 minut. Největší část odpověděla (16 respondentů) z Firmy 2 a jen 2 respondenti z Firmy 4. Všechny 18 respondentů odpovědělo, že tyto přestávky u nich nejsou bezpečnostní. Ve Firmě 2 není monotónní ani strojová výroba, tudíž respondenti nemají nárok na bezpečnostní přestávku, stejně tak 2 respondenti z Firmy 4.

Třetím největším počtem odpovědí je u časového rozmezí 45 minut, kde odpovědělo celkem 14 respondentů ze tří firem. Přestávky jsou i bezpečnostní. Nejvíce respondentů je z Firmy 3 (9) respondentů, kde je strojová výroba a monotónní práce. Z Firmy 2 (4) respondenti a z Firmy 4 (1) respondent, tyto respondenti mohou mít práci řidiče, kdy mají nárok na bezpečnostní přestávky.

Čtvrtý největší počet je u časového rozmezí 40 minut, kde odpovědělo 7 respondentů z Firmy 3. Tito respondenti odpověděli, že jejich přestávka není bezpečnostní, což by měla být. Ve Firmě 3 je práce strojová a monotónní, v případě těchto respondentů, mohlo jít o zaměstnance na jiném pracovním úseku, kde není potřeba bezpečnostních přestávek. Každopádně mají zaměstnanci více než 30 minut, mohou mít úpravu v kolektivní smlouvě, že nemají bezpečnostní přestávky, ale mají o 10 minut delší přestávku, než by měla být.

Pátým je časové rozmezí 50 minut, které zvolilo 6 respondentů z Firmy 4. Respondenti odpověděli, že tyto přestávky nejsou bezpečnostní. Na to, že nemají bezpečnostní přestávky, mají o 20 minut delší pauzu, než by měli mít. Mohou mít dodatek v kolektivní smlouvě, kvůli kterému mají delší pauzu.

Nejméně odpovědí bylo v časovém rozmezí 55 minut, kde odpověděli 4 respondenti z Firmy 4. Tito respondenti odpověděli, že přestávky mají i bezpečnostní. V těchto firmách je velmi náročná práce a bezpečnostní přestávky slouží na ochranu zaměstnanců.

Je důležité, aby ve firmách podobných Firmě 1 a Firmě 2, byly bezpečnostní přestávky. V těchto firmách jsou vykonávány velmi náročné práce a bezpečnostními přestávkami se zmenšuje riziko úrazů. Jsou důležité na ochranu zaměstnanců, ale i zaměstnavatele.

3, Jakou možnost stravování u Vás ve firmě máte? (Zaškrtněte všechny možnosti, které jsou u Vás ve firmě.)

Tabulka č. 3

Možnosti stravování	F1	F2	F3	F4	Součet
Pracovní kantýna	20	20	20	20	80
Restaurace poblíž práce	20	20	0	0	40
Dovoz jídel z jiné firmy	9	13	7	0	29
Vlastní jídlo z domova	20	20	20	20	80
Jiné	0	0	0	0	0

Graf č. 3



Zaměstnavatel je povinen zajistit možnost stravování, buď budou poblíž firmy restaurace, kde se mohou zaměstnanci najíst, popřípadě zajistí zaměstnavatel stravování jiným způsobem např. dovoz jídla z jiné firmy. Nejčastějšími možnostmi stravování zaměstnanců jsou pracovní kantýny a následně vlastní jídlo z domova.

Ve Firmě 1 mají zaměstnanci všechny čtyři možnosti stravování, ale u možnosti dovozu jídel z jiné firmy je nejméně možností. Důvodem by mohlo být, že pracovníci v provozu firmy tuto možnost nemají, ale pracovníci v kancelářích ano.

Ve Firmě 2 mají zaměstnanci také všechny čtyři možnosti. Pracovníci na prodejně chodí do jídelen, určených zaměstnancům. Pracovníci v kancelářích mohou jíst ve své kanceláři. U možnosti dovozu jídel z jiné firmy, je méně odpovědí, než u ostatních. Důvodem by mohla být špatná informovanost zaměstnanců o těchto možnostech nebo je úprava v kolektivní smlouvě, že zaměstnanci by neměli nosit na pracoviště jídlo od jiné firmy.

Firma 3 nemá pro zaměstnance možnost restaurace v okolí. Má však kantýnu, kam si zaměstnanci mohou donést své vlastní jídlo z domova nebo si ho objednat od nějaké firmy. U možnosti dovozu jídla bylo málo odpovědí, stejně u Firmy 1. Můžeme předpokládat stejné důvody.

Ve Firmě 4 mají zaměstnanci možnost zakoupení jídla ve firemních kantýnách. Jiné možnosti stravování zaměstnanci nemají. V jejich okolí se nenachází restaurace a dovoz jídla z jiné firmy je zakázán. Zakázán je z toho důvodu, aby nekonkuroval jejich stravovacímu zařízení, které samo provozuje dovoz jídel.

4, Jakým způsobem Vám přispívá zaměstnavatel na stravování? (Zaškrtněte všechny možnosti, které máte ve firmě)

Tabulka č. 4

Příspěvek na stravování	F1	F2	F3	F4	Součet
Nepřispívá	0	0	0	0	0
Stravenky	0	0	10	0	10
Kredit na firemní kartu	20	0	0	0	20
Hradí část ceny jídla (např. jídlo stojí 95,-Kč a platíme jen 25,-Kč)	20	0	20	20	60
Jiná forma příspěvku					

Graf č. 4



Zaměstnavatel není povinen přispívat zaměstnanci na stravování. Nejčastějším přispíváním zaměstnavatele na stravování zaměstnanců, je uhrazení určité částky z celkové ceny jídla, kredit na firemní kartu a následně stravenky.

Ve Firmě 1 dostávají zaměstnanci kredit na firemní kartu. Což je něco podobného stravenkám, ale peníze na kartu nabývají jednou ročně. Zaměstnavatel jim také hradí část z plné ceny jídla ve firemní kantýně. Podobně to mají zaměstnanci Firmy 3, kde dostávají měsíčně stravenky a mají hrazenou část z ceny jídla, ve firemní kantýně.

Zaměstnanci Firmy 2 nemají žádný příspěvek na stravování. V jejich restauraci musí zaplatit za jídlo plnou cenu. Ve Firmě 4 zaměstnavatel hradí část z celkové ceny jídla v jejich kantýně.

5, Máte možnost přednostního zakoupení jídla, před např. zákazníky?

Tabulka č. 5

Možnost přednostního zakoupení jídla	F1	F2	F3	F4	Součet
Ano	0	0	0	0	0
Ne	0	20	0	0	20
Nevyskytují se zde jiní lidé, než zaměstnanci firmy.	20	0	20	20	60

Graf č. 5



Tato možnost by měla být hlavně pro zaměstnance, kteří pracují ve firmě podobné Firmě 2. Zaměstnanci mají omezený čas na stravování a čekání ve frontě společně se zákazníky, jim ubírá velký čas na odpočinek.

Převážně se ve Firmách 1, 3 a 4, nevyskytují jiní lidé než zaměstnanci firmy. Firma 1 má kantýnu uvnitř firmy, do které nemají přístup lidé, kteří zde nepracují. Firma 3 má stejné podmínky s Firmou 1. Ve Firmě 2 se vyskytují převážně zákazníci, kteří mají přednost před zaměstnanci. Mělo by to být však naopak, zaměstnanci mají omezený čas na jídlo, nemohou tedy ztrácet čas čekáním ve frontě. Ve Firmě 4 se nevyskytují žádní cizí lidé.

6, Jak jste spokojeni se stravou v kantýnách?

Tabulka č. 6

Spokojenost se stravou	F1	F2	F3	F4	Součet
Velmi spokojen/á	0	1	0	1	2
Spokojen/á	2	16	12	9	39
Nespokojen/á	5	3	6	7	21
Velmi nespokojen/á	13	0	2	3	18

Graf č. 6



Jak na nás působí, když jsme s něčím ne/spokojeni? Na každého to působí jinak, ale převážně nás to ovlivňuje v náladě, myšlení a soustředění. Čím více jsme spokojeni, tím více se soustředíme na věci, které máme udělat.

Největší počet odpovědí respondentů je „Spokojen/á“, následně „Nespokojen/á“, „Velmi nespokojen/á“ a „Velmi spokojen/á“.

Ve Firmě 1 převažuje nespokojenost zaměstnanců. Respondenti jsou převážně velmi nespokojeni se stravou v jejich stravovacím zařízení. 5 respondentů je nespokojeno se stravou a jen 2 respondenti jsou spokojeni. V hodnocení stravy v kantýnách, je Firma 1 nejhorší z těchto firem. Firma by měla udělat opatření, která by spokojenost zaměstnanců zvedla.

Respondenti z Firmy 2 jsou převážně spokojeni se stravou ve svém stravovacím zařízení. Jen jeden respondent je velmi spokojen s jejich stravou a tři respondenti jsou nespokojeni. Firma 2 má nejlepší hodnocení z těchto firem.

Odpovědi ve Firmě 3 mají největší počet v odpovědi spokojen/á. 6 respondentů odpovědělo, že jsou nespokojeni a 2 respondenti jsou velmi nespokojeni. Přesto je potřeba zlepšit kantýny, aby byla větší spokojenost zaměstnanců.

Ve Firmě 4 je jen jeden zaměstnanec velmi spokojen. 9 respondentů jsou spokojeni, 7 respondentů jsou nespokojeni a 3 respondenti jsou velmi nespokojeni. Firma nemá pozitivní hodnocení, bylo by potřeba kvalitu stravování zlepšit.

7, Máte možnost si zakoupit zlevněné jídlo i domů?

Tabulka č. 7

Možnost zakoupení jídla domů	F1	F2	F3	F4	Součet
Ano, i když si zakoupíme jídlo na směně	0	0	2	7	9
Ano, ale když si nekoupíme jídlo na směně	20	0	18	13	51
Ne, tuto možnost nemáme.	0	20	0	0	20

Graf č. 7



51 respondentů odpovědělo, že tuto možnost mají, ale jen v případě, že si nezakoupí jídlo během své pracovní směny. 20 respondentů tuto možnost vůbec nemají a jen 9 respondentů mají možnost zakoupení jídla domů, i když si zakoupí jídlo během pracovní směny.

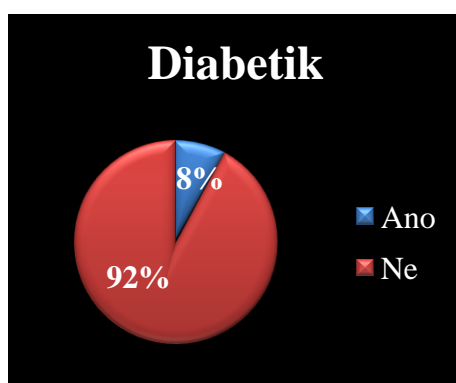
Ve Firmě 1 mají všichni zaměstnanci možnost zakoupení jídla buď během směny a nebo si mohou jídlo zakoupit domů, ale nelze oboje dohromady. Ve Firmě 2 nemají zaměstnanci žádnou možnost zakoupení jídla domů. Firma 3 ve většině případů má možnost zakoupení jídla domů jen v případě, že si nezakoupí jídlo během pracovní směny. Je tu pár výjimek, které mají možnost zakoupení jídla domů, i když si zakoupí jídlo na pracovní směně. Tyto výjimky mohou mít zaměstnanci v kolektivní smlouvě. Ve Firmě 4 má většina zaměstnanců možnost zakoupení jídla, jen v případě, že si nezakoupí jídlo na pracovní směně. 7 respondentů má možnost zakoupení jídla domů, i když si zakoupí jídlo na směně. Tyto výjimky mohou být pro zaměstnance kantýny.

8, Nabízí u Vás v kantýnách dietní jídla? Např. pro diabetiky, bez lepku, laktózy.

Tabulka č. 8

Možnost dietních jídel	F1		F2		F3		F4		Součet	
	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
Diabetici	1	19	5	15	0	20	0	20	6	74
Bez lepku	0	20	20	0	0	20	8	12	28	52
Bez laktózy	0	20	6	14	0	20	3	17	9	71

Graf č. 8.1



Graf č. 8.2



Graf č. 8.3



V současnosti je mnoho lidí, kteří se stravují na základě různých diet. Je důležité, aby měli možnost stravování v práci stejnou.

Celkově odpovědělo jen 6 respondentů, že jejich kantýna nabízí možnost jídla pro diabetiky. 28 respondentů odpovědělo, že jejich kantýna nabízí možnost jídel bez lepku a 9 respondentů odpovědělo, že jejich kantýna nabízí možnost jídel bez laktózy. Velký počet respondentů odpovědělo, že jejich kantýny tuto možnost nemají.

Ve Firmě 1 podle odpovědí nenabízejí žádné zvláštní jídlo, které by bylo přizpůsobeno zvláštním potřebám některých zaměstnanců. Nemají jídlo pro diabetiky, pro lidi na bezlepkové a bezlaktózové dietě.

Ve Firmě 2 podle odpovědí respondentů nenabízejí jídlo pro diabetiky, 5 respondentů odpovědělo, že jídla pro diabetiky mají, ale většina odpověděla, že ne. Jídlo pro lidi na dietě bez lepku mají, ale jídla pro lidi na bezlaktózové dietě nemají.

Podle respondentů ve Firmě 3, nemají žádná speciální jídla pro zaměstnance, kteří jsou na dietě. Nemají jídla pro diabetiky, ani pro zaměstnance, kteří jsou na bezlepkové dietě a bezlaktózové dietě.

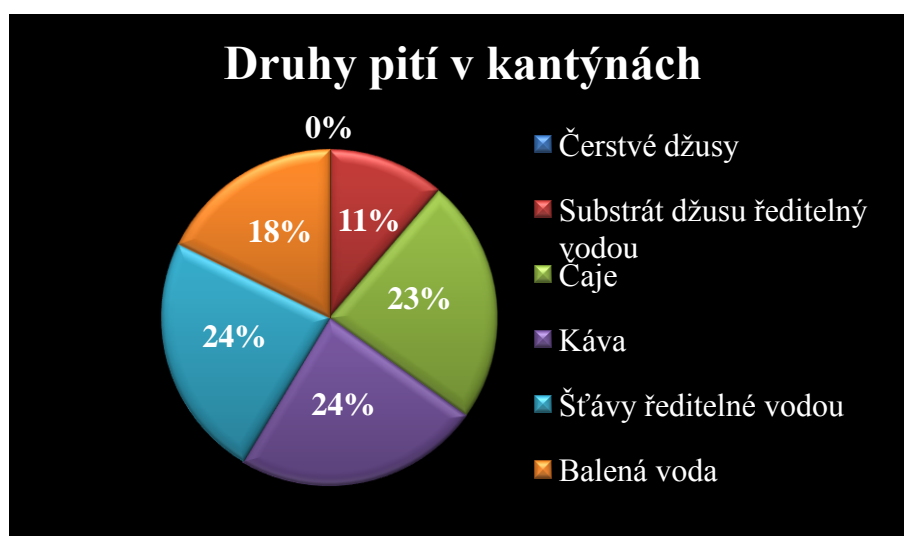
Ve Firmě 4, podle odpovědí respondentů, nenabízejí možnost speciálního stravování pro diabetiky, zaměstnance na bezlepkové dietě a bezlaktózové dietě. Několik respondentů odpovědělo, že nabízí tuto možnost, ale odpovědí bylo málo.

9, Jaké druhy pití Vám v kantýně nabízí? (Zaškrtněte všechny možnosti, které se u Vás nabízejí.)

Tabulka č. 9

Druhy pití v kantýnách	F1	F2	F3	F4	Součet
Čerstvé džusy	0	0	0	0	0
Substrát džusu ředitelné vodou	3	20	15	0	38
Čaje	20	20	20	20	80
Káva	20	20	20	20	80
Šťávy ředitelné vodou	20	20	20	20	80
Balená voda	20	20	20	0	60

Graf č. 9



Pitný režim je velmi důležitý pro náš organismus a je důležité, aby zaměstnanci měli možnost stálého přístupu k pití.

Největší počet odpovědí od respondentů je u pití, které je typické pro kantýny a najdeme je všude v podobných zařízeních. Jsou to čaje, káva a sirupy ředitelné vodou. Následně balená voda a substráty džusu, které jsou ředitelné vodou. Žádná firma nenabízí čerstvé džusy. Firmy 1, 2 a 3 nabízí nejvíce možností pro zaměstnance. Za Firma 4, jich nabízí nejméně.

Ve Firmě 1 odpověděli 3 respondenti, že u nich v kantýně mají možnost podání džusu ředitelného vodou. Nemají možnost čerstvých džusů. Nadále pak všech 20 respondentů odpovědělo, že mají možnost pití čaje, kávy, sirupů ředitelných vodou a balené vody. Tyto odpovědi jsou shodné s odpověďmi od zaměstnanců Firmy 2.

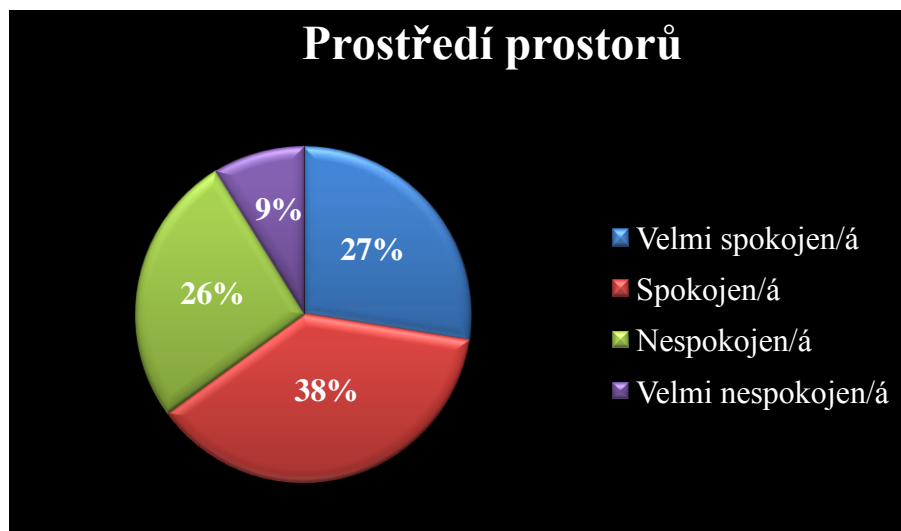
Respondenti ve Firmě 3 odpověděli, že nemají možnost čerstvého džusu. 15 respondentů odpovědělo, že mají možnost koncentrátu džusu ředitelného vodou a všech 20 respondentů odpovědělo, že mají možnost čaje, kávy, sirupů ředitelných vodou a balené vody. Firma 4 podle všech respondentů nabízí jen čaje, kávu a sirupy ředitelné vodou. Nemají možnost čerstvého džusu ani balené vody.

10, Jste spokojeni s prostředím, ve kterém obědváte? (Zda je např. čisté, příjemné, vzdušné.)

Tabulka č. 10

Prostředí prostorů	F1	F2	F3	F4	Součet
Velmi spokojen/á	13	9	0	0	22
Spokojen/á	6	7	4	13	30
Nespokojen/á	1	3	12	5	21
Velmi nespokojen/á	0	1	4	2	7

Graf č. 10



Prostředí na oběd je důležité, aby se zaměstnanec cítil v klidu, příjemně si vychutnal oběd. Také příjemné prostředí naláká více zaměstnanců, aby chodili do kantýn a najedli se. Zde jsou odpovědi respondentů poměrně vyrovnané. Nejvíce odpovědí respondentů je u možnosti „Spokojen/á“, následně „Velmi spokojen/á“, „Nespokojen/á“ a nejméně odpovědí je u možnosti „Velmi nespokojen/á“.

Ve Firmě 1 odpovědělo 13 respondentů „Velmi spokojen/á“, 6 respondentů „Spokojen/á“ a jen 1 respondent je „Nespokojen/á“. Na základě odpovědí respondentů dopadlo prostředí pro stravování Firmy 1 nejlépe. Ve Firmě 2 respondenti odpověděli, že 9 z nich je velmi spokojeno, 7 spokojeno, 3 nespokojeni a jeden je velmi nespokojen.

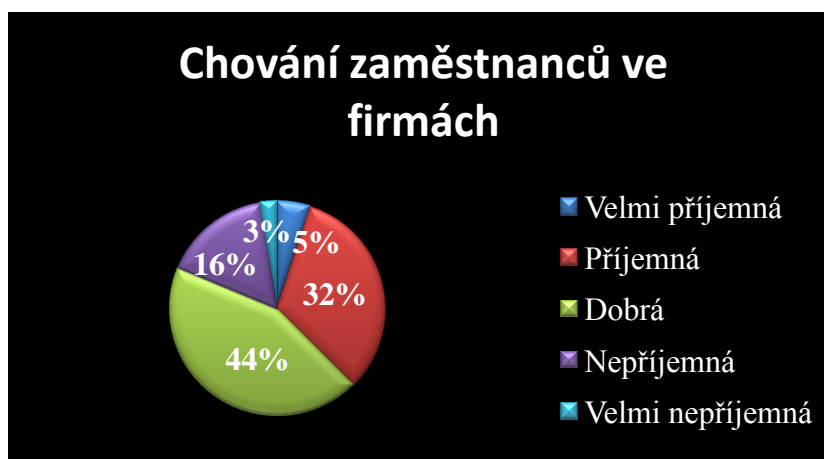
Podle respondentů z Firmy 4, mají prostředí na oběd přijatelné. 13 respondentů odpovědělo, že jsou spokojeni, 5 nespokojeno a 2 velmi nespokojeni. Ve Firmě 3 odpověděli 4 respondenti, že jsou spokojeni, 12 respondentů odpovědělo, že jsou nespokojeni a 4 respondenti jsou velmi nespokojeni s prostředím, ve kterém ve firmě obědvají. Firma má podle respondentů nejhorší prostředí na obědové pauzy.

11, Jak na Vás působí kolektiv zaměstnanců v kantýnách?

Tabulka č. 11

Chování zaměstnanců v kantýnách	Velmi příjemný	Příjemný	Dobry	Nepříjemný	Velmi nepříjemný
Hodnocení	1	2	3	4	5
Firma 1	1	3	12	3	1
Firma 2	0	6	13	1	0
Firma 3	0	3	7	9	1
Firma 4	3	14	3	0	0
Součet	4	26	35	13	2

Graf č. 11



Podle odpovědí 35 respondentů jsou průměrně spokojeni s přístupem pracovníků v kantýnách. 26 respondentů odpovědělo, že jsou spokojeni a 13 jich odpovědělo, že jsou

nespokojeni. 4 respondenti jsou velmi spokojeni a jen 2 respondenti jsou nespokojeni. Celkově je tedy přístup pracovníků v kantýnách lepší než průměrný.

U respondentů z Firmy 1 nejvyšší počet respondentů (12) označilo možnost „Dobrá“. Stejný počet respondentů (3) se vyskytl u možností „Příjemná“ a „Nepříjemná“. U možností „Velmi příjemná“ a „Velmi nepříjemná“ je stejný počet respondentů 1. Firma 1 by podle výsledků měla změnit přístup zaměstnanců v kantýnách k zaměstnancům firmy. Respondenti z Firmy 2 mají největší počet respondentů (13) u možnosti „Dobrá“, 6 respondentů odpovědělo „Příjemná“ a 1 respondent „Nepříjemná“. Ve Firmě 2 je podle výsledků dobrý přístup pracovníků kantýny k zaměstnancům firmy.

Ve Firmě 3 (9) respondentů převážně odpovědělo, že jsou nespokojeni s přístupem zaměstnanců kantýny. 7 respondentů odpověděli u možnosti „Dobrá“, 3 u odpovědi „Příjemná“ a 1 u možnosti „Velmi nespokojený“. V tomto případě by měla firma zapracovat na přístupu zaměstnanců kantýny k zaměstnancům firmy. Firma 4 má nejvíce odpovědí (14) u možnosti „Příjemná“, 3 respondenti u možnosti „Velmi příjemná“ a 3 respondenti u možnosti „Dobrá“.

12, Jakou máte úroveň stravování ve firemních kantýnách? (Zaškrtněte všechno, o čem si myslíte, že to platí o Vašich firemních kantýnách.)

Tabulka č. 12

Úroveň stravování	F1	F2	F3	F4	Součet
Čerstvé potraviny	11	20	0	9	40
Kvalitní potraviny	0	18	0	0	18
Vyváženost stravy	0	0	0	0	0
Zahušťování pokrmů jíškou	18	6	19	0	43
Velká mastnot pokrmů	17	15	18	12	62
Polotovary na maso	4	0	16	0	20
Polotovary na pomazánky	1	8	5	2	16
Polotovary na polévky	8	0	7	0	15
Polotovary na omáčky	3	0	18	0	21
Polotovar z knedlíků	14	5	19	8	46
Dostatečný počet pokrmů na všechny směny	0	20	0	20	40
Čerstvé saláty	16	14	0	7	37

Graf č. 12



Nejvíce (62) respondentů odpovědělo, že jejich jídla v kantýnách jsou velmi tučná. 46 respondentů odpovědělo, že knedlíky v kantýnách, v nichž se v zaměstnání stravují, jsou z polotovarů. 43 respondentů odpovědělo, že jejich pokrmy zahušťují jíškou. Stejný počet (40) respondentů odpovědělo, že jejich jídla jsou z čerstvých potravin a mají dostatečný počet pokrmů pro všechny směny. 37 respondentů odpovědělo, že jejich saláty jsou čerstvé, 21 respondentů odpovědělo, že omáčky jsou z polotovarů. 20 respondentů odpovědělo, že mají polotovary z masa, 18 respondentů odpovědělo, že u nich vaří z kvalitních potravin. 16 respondentů odpovědělo, že mají pomazánky z polotovarů, 15 respondentů odpovědělo, že mají polévky z polotovarů. Nikdo z respondentů neodpověděl, že jejich strava je vyvážená.

Ve Firmě 2 odpovědělo všech 20 respondentů, že zde mají čerstvé potraviny a také mají dostatečný počet jídel na všechny směny. 18 respondentů odpovědělo, že mají kvalitní potraviny, přesto odpovědělo 15 respondentů, že jejich jídlo je velmi mastné. 14 respondentů odpovědělo, že zde mají čerstvé saláty a 8 respondentů odpovědělo, že mají polotovary z pomazánek. 6 respondentů odpovědělo, že mají zahušťované omáčky jíškou a 5 respondentů odpovědělo, že mají polotovary knedlíků. Přesto respondentům

nepřijde, že by jejich jídla byla vyvážená. Pozitivní je, že zde nemají polotovary z masa, polévek a omáček. Úroveň kantýny dané firmy je přijatelná, avšak kvalita by se mohla zvýšit omezením používání jíšek a pokrmů s vysokým obsahem tuku.

20 respondentů z Firmy 4 odpovědělo, že u nich mají dostatečný počet jídel na všechny směny. 12 respondentů odpovědělo, že jejich pokrmy jsou velmi mastné, 9 respondentů odpovědělo, že mají čerstvé potraviny. 8 respondentů odpovědělo, že u nich mají knedlíky z polotovaru, 7 respondentů odpovědělo, že zde mají čerstvé saláty a 2 respondenti odpověděli, že zde mají polotovary z pomazánky. Žádný z respondentů neodpověděl, že by zde měl kvalitní potraviny, nemají vyváženou stravu, nezahušťují jídla jíškou, nemají zde maso z polotovaru, polévky z polotovaru a omáčky z polotovaru. Tato firma by měla omezit tučnost pokrmů.

Ve Firmě 1 odpovědělo nejvíce 18 respondentů, že u nich zahušťují jídla jíškou, 17 respondentů odpovědělo, že jejich jídlo je velmi mastné. 16 respondentů odpovědělo, že mají čerstvé saláty, 14 respondentů odpovědělo, že mají knedlíky z polotovaru. 11 respondentů odpovědělo, že mají čerstvé potraviny, 8 respondentů odpovědělo, že mají polévky z polotovaru, 4 respondenti odpověděli, že u nich mají polotovary z masa a 3 respondenti odpověděli, že mají polotovary omáček. Jediné pozitivum jsou podle respondentů čerstvé potraviny a saláty. Jelikož respondenti odpovídali, že u nich v kantýně je většina věcí z polotovarů, tak čerstvé potraviny mohou znamenat např. obložené housky, chlebičky. Nikdo z respondentů neodpověděl, že by měli kvalitní potraviny, nemají vyváženou stravu a nemají dostatečný počet jídel pro každou směnu.

U Firmy 3 odpovědělo 19 respondentů, že zahušťují jídla jíškou a mají knedlíky z polotovaru. 18 respondentů odpovědělo, že mají velmi tučné pokrmy a polotovary z omáček. 16 respondentů odpovědělo, že mají polotovary z masa, 7 respondentů odpovědělo, že mají polotovary z polévek a 5 respondentů odpovědělo, že mají pomazánky z polotovaru. Žádný z respondentů nezvolil možnost čerstvých a kvalitních potravin, vyváženost stravy, dostatečný počet pokrmů a čerstvé saláty. Firma 3 má podle respondentů nejhorší podmínky. Měli by více vařit z čerstvých potravin a vynechávat polotovary, zahušťování jíškou a používat méně oleje.

13, Víte co je pojem zdravá výživa a stravujete se takovým způsobem?

Tabulka č. 13

Pojem zdravá výživa	F1	F2	F3	F4	Součet
Vím, co pojem znamená a stravuji se tak	11	9	7	5	32
Vím, co pojem znamená, ale nestravuji se tak	7	10	9	14	40
Nevím, co pojem znamená	2	1	4	1	8

Graf č. 13



V současnosti je velký problém si upřesnit, co pojem „Zdravá výživa“ přesně znamená. A jak lze vidět u odpovědí, tak 8 respondentů neví, co tento pojem znamená. Dalších 32 respondentů ví, co pojem znamená a stravují se podle toho, ale 40 respondentů, i když ví, co tento pojem znamená, tak se tak nestravují.

Z Firmy 1 ví 11 respondentů, co pojem znamená a stravují se tak, 7 respondentů ví, co pojem znamená, ale nestravují se tak a jen 2 respondenti neví, co tento pojem znamená. V tomto případě by bylo vhodné, kdyby v jejich stravovacím zařízení měli možnost zdravého stravování. Ve Firmě 2 je 10 respondentů, kteří vědí, co pojem znamená, ale nestravují se tak. Následně 9 respondentů ví, co pojem znamená a stravují se podle toho, ale 1 respondent neví, co pojem znamená. Zde je velká možnost zdravého stravování pro zaměstnance.

Z Firmy 3 odpovědělo 9 respondentů, že vědí, co pojem znamená, ale nestravují se tak. Dalších 7 respondentů ví, co pojem znamená a stravují se tak, ale 4 respondenti netuší, co pojem znamená. I když menšina respondentů o tomto pojmu nemá povědomí, bylo by dobré i zde zavést zdravou výživu.

Ve Firmě 4 odpovědělo 14 respondentů, že vědí, co pojem znamená, ale nestravují se tak. 5 respondentů, ví, co pojem znamená, ale nestravují se tak, jen 1 respondent neví, co tento pojem znamená. Zde je na zvážení zavést zdravou stravu, jelikož $\frac{3}{4}$ respondentů ví o tomto pojmu, ale nestravují se tak.

14, Máte možnost zdravé výživy u Vás v kantýnách?

Tabulka č. 14

Možnost zdravé výživy	F1	F2	F3	F4	Součet
Ano a využívám ji.	0	6	0	0	6
Ano, ale nevyžívám ji.	0	14	0	0	14
Ne, ale využívala bych ji.	18	0	15	17	50
Ne a nevyžívala bych ji.	2	0	5	3	10

Graf č. 14



Možnost zdravé stravy na pracovišti je stále častější. Tato strava nás ovlivňuje, jak v osobním, tak i pracovním životě a možnost jejího zakoupení v kantýnách je potřeba.

Největší počet (50) respondentů odpovědělo, že možnost zakoupení zdravé výživy u nich v kantýně nemají. Dalších 14 respondentů odpovědělo, že tuto možnost mají, ale nevyžívají ji, 10 respondentů tuto možnost nemají a nevyžívali by jí. Nejmenší počet (6) respondentů odpovědělo, že tuto možnost mají a využívají jí.

Ve Firmě 1 odpovědělo 18 respondentů, že u nich tato možnost není, ale kdyby byla, tak by jí využívali. Jen 2 respondenti odpověděli, že tuto možnost nemají a kdyby byla, tak by jí nevyžívali. Zde je vidět, že tato možnost zaměstnancům chybí a chtějí

mít možnost zdravého stravování. Ve Firmě 2 odpovědělo 14 respondentů, že tuto možnost mají, ale nevyužívají ji a 6 respondentů tuto možnost má a využívá ji.

Ve Firmě 3 odpovědělo 15 respondentů, že možnost zdravé výživy nemají, ale kdyby tuto možnost měli, tak by ji využívali. Dalších 5 respondentů odpovědělo, že tuto možnost nemají, a kdyby ji měli, tak by ji nevyužívali. Podobně ve firmě 4 odpovědělo 17 respondentů, že tuto možnost nemají, ale kdyby ji měli, tak by ji využívali. Jen 3 respondenti odpověděli, že tuto možnost nemají a nevyužívali by ji. U těchto dvou firem by bylo vhodné tuto možnost zaměstnancům dát, jelikož podle odpovědí by ji chtěli a využívali by ji.

15, Věděli jste, že zdravou výživou můžete předejít kardiovaskulárním nemocem, různým druhům rakovinám, žlučovými kameny, zubními kazy?

Tabulka č. 15

Vliv zdravé výživy skrz nemocnění	F1	F2	F3	F4	Součet
Ano, proto se stravuji zdravě.	5	8	2	6	21
Ano, ale nestravuji se zdravě.	12	3	5	8	28
Ne a budu se stravovat zdravě.	2	7	9	4	22
Ne a nebudu se stravovat zdravě	1	2	4	2	9

Graf č. 15



Zdravá výživa má pozitivní vliv na tělo. Díky němu můžeme předejít vážným nemocem, např. kardiovaskulární nemoci, obezita a rakovina.

Odpovědi respondentů jsou poměrně vyvážené. Největší počet (28) respondentů, je u odpovědi, že vědí o tom, co zdravá výživa může přinést a čemu může zabránit, ale nestravují se tak i přesto, že to vědí. 22 respondentů netušilo, jaký má vliv zdravá výživa na tělo a chtějí se stravovat zdravě. 21 respondentů ví o účinku zdravé výživy na tělo a také se podle toho stravují. Jen 9 respondentů odpovědělo, že o vlivu zdravé výživy na tělo neví, ale i přesto se tak stravovat nechtějí. Většina lidí si stále myslí, že zdravé věci nechutnají dobře. To je pravděpodobně důvodem, proč spousta lidí nechce zdravou stravu alespoň zkusit.

Ve Firmě 1 odpovědělo 12 respondentů, že o vlivu zdravé výživy vědí, ale nestravují se tak. 5 respondentů o vlivu ví a stravují se tak, 2 respondenti o vlivu nevědí a chtějí se tak stravovat, a jen 1 respondent o vlivu neví a nechce se tak stravovat. Z Firmy 2 (8) respondentů odpovědělo, že vědí o vlivu zdravé výživy na tělo a stravují se tak. 7 respondentů o vlivu nevědělo, ale chtějí se stravovat zdravě, 3 respondenti o vlivu vědí, ale nechtějí se tak stravovat a jen 2 respondenti o vlivu neví, ale přesto se tak stravovat nechtějí.

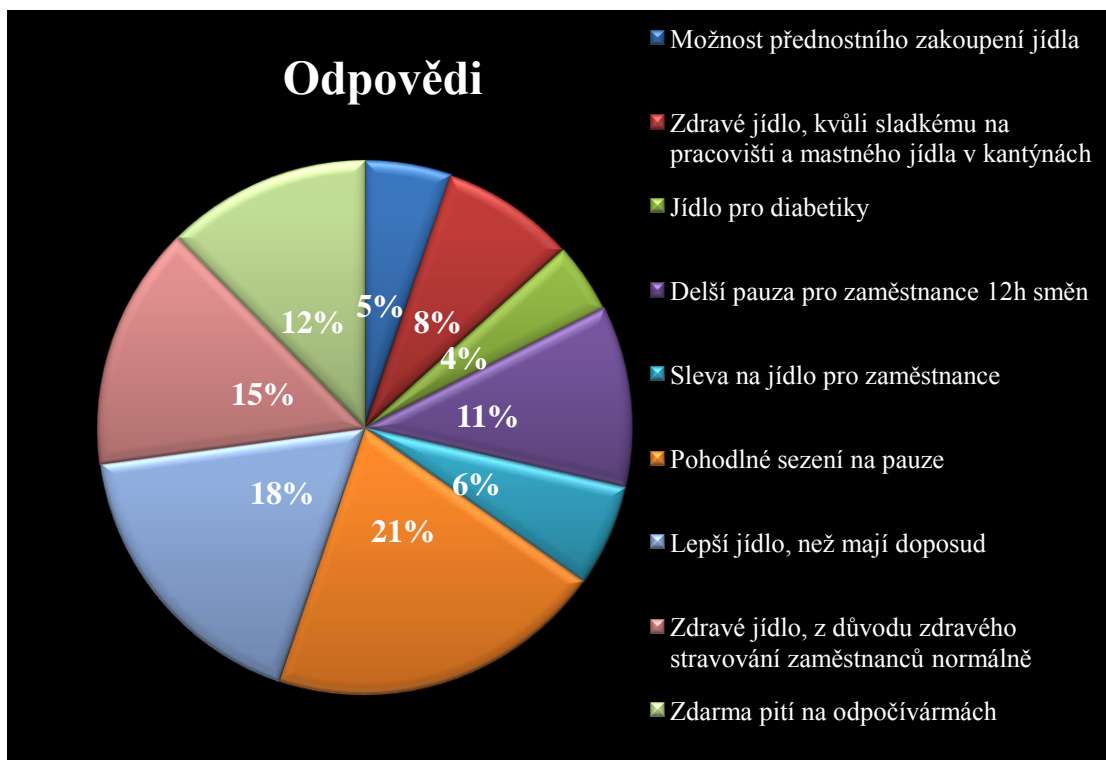
Ve Firmě 3 odpovědělo 9 respondentů, že o vlivu zdravé výživy na tělo nevěděli a chtějí se tak stravovat. 5 respondentů vědí o vlivu, ale nechtějí se tak stravovat, 4 respondenti o vlivu neví, ale nechtějí se tak stravovat a 2 respondenti vědí o vlivu zdravé výživy na tělo a stravují se tak.

Z Firmy 4 odpovědělo 8 respondentů, že vědí o vlivu zdravé stravy na tělo, ale nechtějí se tak stravovat. 6 respondentů ví o vlivu a také se stravují zdravě, 4 respondenti nevědí o vlivu a chtějí se tak stravovat, jen 2 respondenti nevědí o vlivu zdravé výživy na tělo a nechtějí se tak stravovat.

16, Kdyby, jste mohli něco změnit ohledně Vaší pracovní pauzy, co by to bylo?

Tabulka č. 16

Odpovědi	F1	F2	F3	F4	Součet
Dost mě štve, že musím čekat ve frontě mezi zákazníky na jídlo. Chtěl/a bych mít možnost jít si koupit jídlo, bez fronty, abych na něj měl/a víc času.	0	11	0	0	11
Pracuji se sušenkami a chtěl/a bych něco zdravého k jídlu. Z toho sladkého a mastného jídla se mi už zvedá žaludek.	17	0	0	0	17
Chci jídlo pro diabetiky. Jsem diabetik/čka a nikdy jsem neměl/a možnost se najíst v práci, protože nikdo nikdy neměl v pracovních kantýnách jídlo pro diabetiky.	1	4	3	2	9
Chci delší pauzu, máme jen 30 minut za 12h. Chtěl bych aspoň 40, pak to i lépe uteče.	0	8	1	14	23
Slevu pro zaměstnance na jídlo. Platím plnou cenu a k tomu ještě čekám na jídlo ve frontě se zákazníky.	0	13	0	0	13
Nějaké pohodlné sezení na odpočívárny, jsou tam klasické plastové židle a ty moc pohodlné nejsou.	16	5	13	9	43
Rozhodně lepší jídlo. Ty hnusy se nedají jíst.	13	2	17	5	37
Chci zdravé jídlo. Stravuji se zdravě a musím si každý den připravovat jídlo do práce.	9	4	7	11	31
Mít pití zdarma na odpočívárnách, třeba jen jemně perlivou vodu nebo ředěné šťávy.	0	15	4	7	26



Spokojenost zaměstnanců je velmi důležitá. Zaměstnavatel by měl mít za cíl, vytvořit takové prostředí, aby byli zaměstnanci co nejvíce spokojeni. Čím větší spokojenost zaměstnanců, tím větší pracovní výkonnost zaměstnanců.

Respondenti (11) z Firmy 2 mají přání, aby měli možnost přednostního zakoupení jídla před zaměstnanci.

Většina respondentů (17) z Firmy 1, by chtěli zdravé jídlo v kantýnách.

Mít možnost jídla pro diabetiky by měla mít většina firem, popřípadě by mohli vařit několik porcí na objednávku. Ve Firmě 1 odpověděl 1 respondent, který by tuto možnost chtěl. Z Firmy 2 odpověděli 4 respondenti s tímto požadavkem. Ve Firmě 3, chtějí tuto možnost 3 respondenti, ve Firmě 4 chtějí 2 respondenti, jídlo pro diabetiky.

Delší pauzu na odpočinek by si přáli respondenti z firem, kde pracují na dvanáctihodinové směny a mají jen 30 minut pauzy. Delší pauzu si přeje 8 respondentů z Firmy 2, 1 respondent z Firmy 3 a 14 respondentů z Firmy 4. Delší pauza alespoň o 10 minut, by mohla zvýšit spokojenost zaměstnanců i jejich výkonnost v práci.

Slevu na jídlo požaduje 13 respondentů z Firmy 2. Často zmiňovali, že nemají možnost přednostního zakoupení jídla před ostatními, a ještě k tomu musejí zaplatit

plnou cenu za jídlo. Zaměstnavatel by měl více vyhovět požadavkům zaměstnanců, aby jejich nespokojenost nebyla příliš vysoká.

Mnoho respondentů si přeje pohodlné sezení v odpočinkových zónách. Většinou mají možnost sezení na plastových židlích, které nejsou pohodlné. 16 respondentů z Firmy 1 by tuto možnost chtělo, 5 z firmy Glóbus, 13 z Firmy 3 a 9 z Firmy 4.

Na pracovišti, kde si zaměstnanci stěžují na špatná jídla, by měl zaměstnavatel problém řešit. Lepší jídlo ve firemních kantýnách by požadovalo 13 respondentů z Firmy 1, 2 respondenti z Firmy 2, 17 respondentů z Firmy 3 a 5 respondentů z Firmy 4.

Zvyšující se počet lidí, kteří se stravují zdravě, stále stoupá a zavedení zdravého jídla i do firemních kantýn, by bylo rozumným vykročením vpřed. Je mnoho zaměstnanců, kteří se běžně stravují zdravě a do práce si musí nosit svá vlastní jídla. Z Firmy 1 to je 9 respondentů, z firmy 2 (4) respondenti, z Firmy 3 (7) respondentů a z Firmy 4 (11) respondentů.

Pití zdarma by mělo být k dispozici pro zaměstnance na každé odpočívárně. Pitný režim je velmi důležitý, především na pracovištích, kde je velmi náročná fyzická práce.

3.2 Rozhovory se zaměstnanci stravovacích zařízení ve firmách

Na základě rozhovorů s osmi zaměstnanci různých firem Ústeckého kraje byla vypracována prohlášení týkající se chodu stravovacích zařízení v daných firmách. Tato prohlášení se uskutečnila formou rozhovoru, ve kterém byly položeny následující otázky.

1. Jaký druh jídel vaříte (např. minutky, nutričně vyvážená jídla apod.)?
2. Jakým způsobem se u Vás vaří (např. polotovary)?
3. Kolik stojí jídlo pro zaměstnance a pro jiné osoby?
4. Je Vaše pracovní prostředí čisté?
5. Jaký je přístup zaměstnanců kantýny k zákazníkům?
6. Máte možnost si vzít zbylé jídlo domů?

Tyto zaměstnanci jsou nebo byli zaměstnanci kantýn. Tahle prohlášení nám poukážou na skutečnou situaci v gastronomii, potraviny, které používají a tudíž i jaké jídlo je servírováno zaměstnancům.

Povolení na uvedení jména firem se nepodařilo. Místo jména pracoviště jsou tedy jen lehce popsány.

Tato prohlášení jsou ponechána v hovorové podobě respondentů.

Prohlášení 1

Prohlášení: Andrea Vitalová

Pracoviště: Pracoviště středních rozměrů, které rozváží svá jídla po firmách a do škol. Své zaměstnance měli i na různých místech, kam dováželi jídlo.

Toto pracoviště mělo své hlavní sídlo na Střekově. Tato firma vařila jídla, která rozváží do různých firem, ale také měla své zaměstnance i na střední škole obchodu na Střekově. Pracovala jsem chvíli v hlavním středisku, ale většinu času jsem byla vedoucí kuchyně ve škole. Každé ráno jsem si v kanceláři vytiskla jídelníčky, jak dnešní, tak i na příští týden. Aby si studenti a učitelé mohli objednat oběd na další týden. Většinou jsme byly v kuchyni dvě, já byla ráno v kanceláři a ta druhá připravovala kuchyň na obědy. Když jsem tam byla sama, musela jsem zvládat vše sama. Každý den zhruba mezi 10-11h dorazila dodávka s jídlem. Vše se naložilo na vodík a vyvezlo výtahem do kuchyně. Dále bylo jídlo do vydávání ve „štafinách“, které

se hřály horkou vodou. Kompoty k jídlu byly vždy zakoupeny od jiné firmy a jen se nandaly do misek. Saláty se dělaly čerstvé. Hlavní jídla byla tak napůl. Řízky se ponořily do těstíčka (voda, vejce, mouka) a pak do strouhanky. Přílohy, byly různé např. brambory, knedlíky, kaše. Někdy se přílohy dělaly čerstvé (když bylo na objednávku málo jídel), ale většinou to byly polotovary. Zaměstnanci, kteří pracovali v kuchyni, si vždy mohli rozdělit zbytek jídel zdarma domů. Jiní pracovníci ve firmě měli obědy za 30 Kč. Rozvážená jídla se prodávala za 75 Kč. Většina jídel byly tmavé omáčky, ty byly jednoduché a základ měly stejný, jen se do toho pak přidala jiná zelenina. Zdravá jídla se u nás nevařila. Občas se vařil bulgur nebo kuskus, ale zdravé to určitě nebylo, protože to bylo pěkně masné. (vlastní zdroje)

Pracoviště: Velké obchodní středisko se stravovacím zařízením pro zákazníky i pro zaměstnance.

Pracoviště se skládalo ze studené kuchyně, grilu, kuchyně, výdeje, myčky, přípravná, suchého skladu, „chladáku“ a masového „chladáku“. Na studené kuchyni se připravovaly např. chlebičky, obložené mísy, saláty, dezerty. Veky na chlebičky měli od pekařů z prodejny, stejně tak ovoce a zeleninu. Polotovary byly např. majonézy, bramborový salát, tataraka, kečup. Na grilu byly polotovary např. klobásy, pizzy. Čerstvé maso od řezníků je v přípravě okořeněno a následně v troubě na grilu upečeno. V přípravě se naporcovalo maso a obalovalo se, řízky se obalovaly v těstíčku (mléko, vejce a mouka) a následně ve strouhance stejně jako sýr („smažák“). V kuchyni se vařilo z čerstvého masa, ale přílohy jako jsou brambory a knedlíky, byly z polotovaru. Bramborová kaše se dělala z pytlíku. Na výdeji se smažilo např. řízky, sýry, krokety, hranolky a samozřejmě se vydávaly obědy zákazníkům. Zákazníci i zaměstnanci globusu měli jídlo za plnou cenu. Jen zaměstnanci kuchyně měli jedno jídlo denně zdarma. Zaměstnanci z jiných pracovišť musí čekat stejně ve frontě, jako zákazníci. Nemají žádné výhody. i když mají omezený čas na pauzu. (vlastní zdroje)

Prohlášení 2

Prohlášení: Václav Kopecký

Pracoviště: Menší pracoviště pro pár zaměstnanců (max. 5).

Máme kantýnu, která patří k velké firmě a toto je jen malá pobočka. Kantýna je přímo v budově firmy a platí se snížený nájem firmě. Většinu jídel tu máme z polotovaru. Vždy nám pošlou nějakou novou reklamu na jídlo, které je podle nich nějak zajímavé, třeba Grilovací sezóna a v tom měsíci je jen asi 5 jídel co má něco málo společného s grilováním. Máme tu čerstvé obložené housky, které si tu děláme. Hlavní jídla a polévky jsou většinou z polotovaru, přidává se tam hodně kupované jíšky a všech možných zahušťovadel. Není na tom nic dobrého, někdy se sama divím, že to ty lidi jedí. Jsou časté stížnosti od zaměstnanců, že jim tam nechutná a chtěli by lepší jídla, ale my s tím tady nic nezmůžeme, to se musí řešit s vedením. Zaměstnanci a stálý brigádníci mají jedno jídlo za 25 Kč další jídlo už mají za plnou cenu 95 Kč. Krátkodobý brigádník u nás nemá slevu na jídlo. (vlastní zdroje)

Prohlášení 3

Prohlášení: Lucie Horká

Pracoviště: Malé stravovací zařízení v pracovním areálu, kde pracují s chemikáliemi.

Máme tu dost zaměstnanců, kteří využívají našich služeb v kantýně. Někteří si raději zajedou koupit jídlo jinde nebo si nosí vlastní jídla z domova. Určitě příspěvky na jídlo mají, my máme jídlo zdarma. Vaříme takové ty klasické omáčky, které se vaří asi všude. Je to prostě taková klasická kuchyně, jakou by každý čekal. Prostě nic moc extra, ale člověka to zasytí, když potřebuje. Čerstvá zelenina, zeleninové saláty, maso jen v případě, že to není řízek, či jiná obalovaná varianta, která se prodává jako polotovar. Stejný je to s přílohami. Za celé menu se slevou, zaplatí zaměstnanec 45-50 Kč. (vlastní zdroje)

Prohlášení 4

Prohlášení: Kateřina Beránková

Pracoviště: Malé pracoviště, na kterém pracují 3 zaměstnanci přes směnu.

Tak u nás se dělají jídla na určitý počet porcí. Zaměstnanci tu mají „jidelák“ na příští týden a vždy si objednávají jídlo na další týden s předstihem. Je to něco na způsob, jaký byl na základních školách. Vaříme málo porcí, moc zaměstnanců si jídlo nekupuje. Jídlo mají za 38 Kč. Vaříme podle mě dobře, je to taková ta klasická kuchyně, ale snažíme se vařit z čerstvých surovin. Maso používáme z mrazáku, ale není to polotovar, je to jen zmražené maso, aby se nekazilo. Zelenina je většinou čerstvá, jen do polévek se používají mražené směsi, ale to asi všude. Brambory a bramborovou kaši si děláme sami, ale knedlíky kupujeme. Máme tu malý prostor a nejsme na tohle vybaveni. Ceny za obědy se u nás liší, ale je to v průměru asi 25-40 Kč. Záleží, co se vaří, kolik je porcí a jestli k tomu mají i polévku. (vlastní zdroje)

Prohlášení 5

Prohlášení: Ondra Hladík

Pracoviště: Větší pracoviště, které věří pro celou firmu.

Tak podle mě tu máme suprovou kantýnu. Snažíme se tu vařit co nejvíce z čerstvých surovin a máme tu i zdravé jídlo. Od všeho tu máme něco a lidi si mohou vybrat, z čeho chtějí. Máme prostory uvnitř, ale i venku. Takže když je hezky, můžou si pracovníci vzít jídlo ven a užívat si tak krásného počasí. Jídla stojí různě, podle počtu porcí, nákladů a tak. Ale za 70-80 Kč se tu nají pracovník se vším všudy. Oběd, polévka, salát, dezert a pití. Je to tu i podle mě hezky zařízený, není to žádná klasická stará kantýna, je to moderní příjemné prostředí. Podle mě sem chodí skoro všichni zaměstnanci a jsou spokojeni. Máme tu čisto, příjemné prostředí, příjemný kolektiv velmi dobré jídlo, takže si myslím, že víc jak dobrá kantýna. Předtím jsem pracoval ve školní jídelně a s tímhle se to nedá vůbec srovnat. Děti by za tohle byly nadšené. (vlastní zdroje)

Prohlášení 6

Prohlášení: Lenka Pendlová

Pracoviště: Velké pracoviště, na kterém vaří jídla pro dvě firmy.

Tak máme tu docela velkou kuchyň a většina jídel se tu vaří čerstvá, ale stane se, že se občas vaří i z polotovaru. Podle mě sem chodí zaměstnanci rádi, mají to tu levné a dá se tu dobře najíst. Netvrdím, že jsme pětihvězdičková restaurace, ale taky si tu občas nandám porci a najím se z toho. Zbytky co si rozdáme, tak někdy dávám známým, podle toho co si doma vyberou a chtějí jíst. Polotovary tu máme třeba knedlíky a občas i některé omáčky, které jsou náročnější na přípravu. Brambory jsou občas také z polotovaru, ono totiž oškrábat za jeden den 20-50 kg brambor není lehké a časově dost náročné. Na omáčky máme připravené různé směsi. Takže osmažíme cibulku, zalijeme olejem, přidáme maso, koření a zalijeme. Je to rychlé a chuť není špatná, kdyby byla, tak to lidé nejedí. Ceny tu máme pro všechny stejné. Chodí sem zaměstnanci, ale také často důchodci. Cena za jedno jídlo je 35 Kč a za celé menu (které obsahuje hlavní jídlo, salát, polévku) 50 Kč. (vlastní zdroje)

Prohlášení 7

Prohlášení: Jan Čížek

Pracoviště: Středně velké pracoviště, které vaří pro zaměstnance firmy.

V gastronomii se pohybuji už několik let. Pracoval jsem v několika firmách a nikdy jsem nebyl tak zděšený. Vedoucí kuchyně to tam měla úplně na „háku“, jídlo, které se mělo vyhodit, tak se použilo do jiného. Dám příklad, bramborová kaše, která už byla lehce nakyslá, se zamíchala do nové kaše, aby nemuseli vyhazovat tolika jídla. Vůbec se nedivím, že spousta lidí pak marodila. Nevím, jestli je to tam i teď, já jsem po necelém měsíci odešel, protože tohle mi jedno není a odmítal jsem se na tomhle podílet. Každopádně tam měli zaměstnanci obědy za 30 Kč, ale jen hlavní jídlo. Saláty, polévky a vše okolo si museli zaplatit bez slevy na jídlo. (vlastní zdroje)

Prohlášení 8

Prohlášení: Luboš Matějka

Pracoviště: Středně menší pracoviště, jen pro zaměstnance firmy.

Takhle kantýna není nic moc. Firma by mohla trošku zainventovat, ať to nějak vypadá. Přístroje jsou pořizovaný snad ještě za komunistů. Hala by se mohla také vymalovat. Jako jídlo ujde, je to prostě taková klasika, co znáte ze „základky“ z jídelny. Prostě omáčky, omáčky, omáčky a omáčky. Máme dovoleno si vzít zbytky, ale za měsíční poplatek. Poplatek není problém, ale koho by pořád bavilo jíst samé omáčky. Rád si od takových jídel odpočinul. Nechápu, proč se nemůžou zaměřit i na jiná jídla, zákazníkům by se to také líbilo. Ale to by vedoucí nesměl být držgrešle a nějaké peníze do toho investovat. Jídla mají zaměstnanci levná, asi 35 Kč. A když jsme u té čerstvosti, tak to také není žádná sláva. Na co se dá, tak se použije polotovar, já bych si i rád pořádně zavařil, ale tady není s vedením řeč. (vlastní zdroje)

3.3 Závěr a diskuze výzkumného šetření

V první části výzkumného šetření, jsme řešili odpovědi na tři výzkumné problémy.

1. Jaké mají podmínky zaměstnanci na stravování v časech přestávky?
2. Jaké možnosti stravování nabízí kantýny svým strážníkům?
3. Jak subjektivně hodnotí respondenti znalosti ohledně zdravé stravy?

Na první výzkumný problém jsou vyhodnoceny odpovědi z 1. - 5. otázky. Výsledky z těchto otázek nám poukazují na to, že většina respondentů pracují na 12 hodinové směny. Více jak polovina respondentů mají 60 minutové přestávky na směně a jejich přestávky jsou bezpečnostní. Což může vypovídat o tom, že většina těchto respondentů pracuje ve firmách, které mají pásovou výrobu. Na těchto místech jsou tyto přestávky velmi časté. Nejčastěji si respondenti kupují jídlo ve firemní kantýně nebo si jej nosí z domova, což jsou jednoduché a levné varianty. Tato jídla z firemních kantýn jsou z velké části částečně hrazena zaměstnavatelem, dalším častým způsobem jsou stravenky. Zaměstnavatel nemusí nijak přispívat na stravování, ale za pomoci příspěvků na stravování si udrží více zaměstnanců. U velké části respondentů se ve firemních

kantýnách nenacházejí jiné osoby než zaměstnanci firmy. Tudíž čekají frontu na jídlo jen s ostatními zaměstnanci. U druhé části respondentů se nacházejí cizí osoby a nemají umožněn přednostní nákup jídla, i když mají svou přestávku časově omezenou. Což je podle mého názoru velká chyba.

Na druhý výzkumný problém jsou vyhodnoceny odpovědi z 6. - 12. otázky. Více než polovina respondentů odpověděla, že jsou spokojeni se stravou ve své firemní kantýně. Avšak většina těchto respondentů je z firmy, kde místo firemní kantýny mají restauraci pro zákazníky velkoobchodního střediska. V tomto případě je tato informace rozhodující a poukazuje na to, že mimo tyto respondenty, jsou ostatní nespokojeni, až velmi nespokojeni, se stravou ve firemních kantýnách. Další možnosti firemních kantýn jsou zakoupení jídel domů. Ale je to podmíněno tím, že si zaměstnanec nesmí zakoupit jídlo na směně. Většina také odpověděla, že jejich firemní kantýna nemá možnost zakoupení speciálního jídla pro diabetiky, jídla bez lepku a bez laktózy. Což je velká škoda, jelikož v dnešní době jsou tato jídla často vyžadována. Nejčastější druhy pití, které se nabízejí ve firemních kantýnách, jsou sirupy ředěné vodou, káva a čaj. Většina je spokojena s prostředím, ve kterém se firemní kantýna nachází a chování zaměstnanců je převážně vstřícné k zaměstnancům firmy. Když měli respondenti hodnotit úroveň stravovacího zařízení, tak velká část hodnotila pokrmy jako velmi tučné. Velké množství tučných pokrmů není zdravé pro náš organismus.

Třetí výzkumný problém je vyhodnocen na základě odpovědí z 13. – 15. otázky. Většina zaměstnanců rozumí pojmu zdravá strava, ale nestravují se tak. Při otázce zda mají respondenti možnost zdravé stravy ve firemních kantýnách, byla jejich nejčastější odpověď „ne, ale rádi bychom tuto možnost měli“. Většina stravovacích zařízení by se měla přizpůsobit požadavkům svých zákazníků. Stejně tak více než polovina respondentů ví o vlivu zdravé stravy na náš organismus, přesto se nestravují zdravě.

Ve druhé části výzkumného šetření bylo mnohokrát zmíněno, že velké množství jídel je vařeno z polotovarů. Také vysoká tučnost jídla a málo snahy uvařit něco zdravého pro zaměstnance. Většinou je podle mého názoru lenost zaměstnavatelů něco měnit.

Chyba může být fyzického, ale i kognitivního typu. Mezi kognitivní chyby může patřit, že zaměstnanec se málo soustředí a třeba zapomene na důležitou věc, kterou měl udělat. Mezi fyzické chyby patří i jemná motorika, takže při práci, která vyžaduje

jemnou motoriku, je to rizikový faktor (např. při sestrojování malých dílů může docházet u daného jedince k chybám). Díky chybám vyrobí méně součástek, než standardně, či více chybných kusů.

Je to zatím jen velmi spekulativní, ale při výzkumu, kdy se zaměříme na výkon zaměstnanců na zdravé stravě a zaměstnanců na běžné stravě, tak bychom tyto rozdíly určitě pozorovaly (vlastní zdroje).

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se soustředila na stravování zaměstnanců ve firmách a vliv zdravé výživy na tělo. V teoretické části jsme zjistili základní ustanovení dle zákoníku práce, který poukázal na základní práva a povinnosti pro zaměstnance a zaměstnavatele. Tyto informace jsou důležité pro představu možnosti stravování zaměstnanců ve firmách. Na každém pracovišti platí různá pravidla při stravování a je důležité vědět proč tomu tak je. Tyto pravidla při stravování, chrání zaměstnance i zaměstnavatele, který je v době pracovní směny za zaměstnance zodpovědný. Pravidla jsou vytvořena podle základních práv a povinností dle zákoníku práce a podle pracovních podmínek na pracovišti. Možné úpravy od zákoníku práce nalezneme u odchýlení ve prospěch zaměstnance a to úpravou v kolektivní smlouvě. Důvodem, může být radiace, zdravotní problémy či přenos alergenu.

Další část nám vymezila pojem zdravé výživy a jak, ovlivňuje práci našeho organismu. Ovlivňuje naši náladu, vzhled, onemocnění, kognitivní a fyzické výkony. Prozkoumali jsme českou pyramidu zdravé výživy a zjistili, jak jí správně používat, abychom jsme docílili správného výsledku. Spodní část pyramidy tvoří potraviny, které potřebujeme pro naše tělo. Jak pyramida stoupá, zobrazují se potraviny, které nejsou potřeba pro náš organismus a často nám spíše škodí, než aby byly k užitku. Podle složek stravy jsme zjistili důležité informace, které nám pomohou k správnému užívání. Každý z nás má individuální příjem potravin, který se řídí podle naší fyzické aktivity, výškou, hmotností a věkem. Správnou kombinací složek stravy docílíme správného fungování našeho organismu, čímž předejdeme nebo oddálíme některé nemoci. Například kardiovaskulární onemocnění, obezitu, různé druhy rakoviny, únavou organismu a pravděpodobně i smrti. Se zdravou stravou souvisí i pitný režim, který napomáhá čištění našeho těla, od špatných látek. Proto je důležité ho dodržovat.

V první části výzkumného šetření, jsme vyhodnotili výsledky z dotazníkového šetření a výsledkem je, že většina stravovacích zařízení v uvedených firmách nevyhovují požadavkům zaměstnanců. Jen u Firmy 2 odpověděla většina respondentů, že jsou spokojeni, pravděpodobně i díky tomu, že jejich stravovací zařízení slouží jako restaurace pro zákazníky. Na jiných pracovištích, jsou zaměstnanci nespokojeni. Nejvíce zaměstnanců pracuje na dvanáctihodinové směny a mají bezpečnostní přestávky. Zaměstnanci chodí nejčastěji do kantýn na jídlo nebo pití, ale také si většina

zaměstnanců dělá své vlastní jídlo do práce. Výsledkem se také stal fakt, že zaměstnavatel přispívá zaměstnanců na jídlo a místo plné ceny, platí jen zlomek. Poptávka po dietních jídlech a zdravé stravy se stále zvyšuje a vedení firmy, by měla na toto brát ohled a přizpůsobit se tam požadavkům zaměstnanců. Respondenti byly spokojeni s prostředím, kde tráví svůj čas na jídlo.

V druhé části jsme se zaměřili na pracovníky kantýn, se kterými jsme vytvořili rozhovor. V jejich prohlášeních jsme našli mnoho informací v jejich podání o chodu kantýn a jejich přístupu k dané práci. Pracoviště jsou rozdílná, přesto dělají mnohé podobně.

Do dalších prací by bylo vhodné vytvořit průzkum na „Vliv stravy na organismus a jeho použití na vylepšení pracovní výkonnosti zaměstnanců“, kde by se potvrdil rozdíl mezi výkonem zaměstnance při nezdravé a zdravé výživě.

Jsem si vědoma toho, že problematika této bakalářské práce je velice široká a nedá se celá dát jen do bakalářské práce. Probrala jsem jí z určitého pohledu a chtěla bych na této problematice nadále pracovat v budoucnu v jiných pracích.

PŘÍLOHA – DOTAZNÍK

Dotazník

Vážení zaměstnanci firem,

jmenuji se Andrea Vitalová a navštěvuji třetím rokem denní studium na VŠAPs (Vysokou školu aplikované psychologie) obor personální a interkulturní management. Předkládám Vám dotazník k mé bakalářské práci, která se zabývá „Způsob stravování zaměstnanců ve firmách a vliv zdravé výživy na tělo“.

Dotazník je zcela anonymní a Vaše odpovědi nebudou nikde zveřejňovány. Prosím Vás o zodpovězení všech otázek po pravdě. Dotazník zabere cca 5-10 minut Vašeho času.

Děkuji Vám za ochotu odpovědi na všechny otázky.

Pohlaví

Muž	
Žena	

Věk (zaškrtněte, v jakém věkovém rozmezí se pohybujete)

18-25	
25-35	
35-45	
45 a více	

Pracoviště (napište, na jakém pracovišti pracujete)

--

1, Jak dlouho trvá Vaše pracovní směna? (V případě možnosti „Jiné“ vypište čas Vaší pracovní doby)

8	
12	
Jiné	
Vypsat zde->	

2, Kolik času (za celou směnu) máte na přestávky/obědy? (Jestli budete mít více minut, než je v tabulce, tak prosím vypište do tabulky)

Bezpečnostní přestávka, je přestávka navíc, nařízená pro zaměstnance, kteří mají náročnou monotónní práci.

Čas		Bezpečnostní přestávka	Ano	Ne
30 minut				
35 minut				
40 minut				
45 minut				
50 minut				
55 minut				
60 minut				
A více...				
Vypište zde->				

3, Jakou možnost stravování u Vás ve firmě máte? (Zaškrtněte všechny možnosti, které jsou u Vás ve firmě.)

Pracovní kantýna	
Restaurace poblíž práce	
Dovoz jídel z jiné firmy	
Vlastní jídlo z domova	
Jiné ... vypište prosím->	

4, Jakým způsobem Vám přispívá zaměstnavatel na stravování? (Zaškrtněte všechny možnosti, které máte ve firmě)

Nepřispívá	
Stravenky	
Kredit na firemní kartu	
Hradí část ceny jídla (např. jídlo stojí 95,-Kč a platíme jen 25,-Kč)	
Jiná forma příspěvku	Vypište zde ->

5, Máte možnost přednostního zakoupení jídla, před např. zákazníky?

Ano	
Ne	
Nevyskytují se zde jiní lidé, než zaměstnanci firmy.	

Na tuto otázku odpovídejte jen v případě, že máte firemní kantýnu!

6, Jak jste spokojeni se stravou v kantýnách?

Velmi spokojen/á	
Spokojen/á	
Nespokojen/á	
Velmi nespokojen/á	

7, Máte možnost si zakoupit zlevněné jídlo i domů?

Ano, i když si zakoupíme jídlo na směně	
Ano, ale když si nekoupíme jídlo na směně	
Ne, tuto možnost nemáme.	

8, Nabízí u Vás v kantýnách dietní jídla? Např. pro diabetiky, bez lepku, laktózy.

Speciální dieta	Ano	Ne
Diabetici		
Bez lepku		
Bez laktózy		

9, Jaké druhy pití Vám v kantýně nabízí? (Zaškrtněte všechny možnosti, které se u Vás nabízejí.)

Čerstvé džusy	
Substráty ředitelné vodou	
Čaje	
Káva	
Šťávy ředitelné vodou	
Balená voda	

10, Jste spokojeni s prostředím, ve kterém obědváte? (Zda je např. čisté, příjemné, vzdušné.)

Velmi spokojen/á	
Spokojen/á	
Nespokojen/á	
Velmi nespokojen/á	

11, Jak na Vás působí kolektiv zaměstnanců v kantýnách?

Velmi příjemný	Příjemný	Dobry	Nepříjemný	Velmi nepříjemný
1	2	3	4	5

12, Jakou máte úroveň stravování ve firemních kantýnách? (Zaškrtněte všechno, o čem si myslíte, že platí o Vašich firemních kantýnách.)

Čerstvé potraviny	
Kvalitní potraviny	
Vyváženost stravy	
Zahušťování pokrmů jíškou	
Velká mastnost pokrmů	
Polotovary na maso	
Polotovary na pomazánky	
Polotovary na polévky	
Polotovary na omáčky	
Polotovary na knedlíky	
Dostatečný počet pokrmů na všechny směny	
Čerstvé saláty	

13, Víte co je pojem zdravá výživa a stravujete se takovým způsobem?

Vím, co pojem znamená a stravuji se tak	
Vím, co pojem znamená, ale nestravuji se tak	
Nevím, co pojem znamená	

14, Máte možnost zdravé výživy u Vás v kantýnách?

Ano a využívám ji.	
Ano, ale nevyžívám ji.	
Ne, ale využívala bych ji.	
Ne a nevyžívala bych ji.	

15, Věděli jste, že zdravou výživou můžete předejít kardiovaskulárním nemocem, různým druhům rakovinám, žlučovými kameny, zubními kazy?

Ano, proto se stravuji zdravě.	
Ano, ale nestravuji se zdravě.	
Ne a budu se stravovat zdravě.	
Ne a nebudu se stravovat zdravě	

16, Kdyby, jste mohli něco změnit ohledně Vaší pracovní pauzy, co by to bylo?

--

POUŽITÁ LITERATURA

GUNDRY, Steven R. *Skryté nebezpečí zdravých potravin: proč je "zdravá" strava příčinou nemocí a nadváhy*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-4044-7.

HLOUŠKOVÁ, Pavla. *Zákoník práce: prováděcí nařízení vlády a další související předpisy : s komentářem k ...* Olomouc: ANAG, 2007. Práce, mzdy, pojištění.

HRUŠKA, Vladimír. *Kolektivní smlouvy a vnitřní předpisy: dle nového zákoníku práce od 2007 : komplexní průvodce kolektivním vyjednáváním, zpracované vzory kolektivní smlouvy, vnitřního předpisu, pracovního řádu i směrnice o cestovních náhradách*. Praha: Grada, 2007. Právo pro praxi. ISBN 978-80-247-1987-0.

HŮRKA, Petr. *Zákoník práce a související ustanovení občanského zákoníku: s podrobným komentářem k 1.3.2018*. 4. aktualizované vydání. Olomouc: ANAG, [2018]. Práce, mzdy, pojištění. ISBN 978-80-7554-132-1.

CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, 2010. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.

KASPER, Heinrich. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.

KOUBEK, Josef. *Personální práce v malých a středních firmách*. 4., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. Management (Grada). ISBN 978-80-247-3823-9.

KUBINYI, Jozef, Jozef SABOL a Andrej VONDRÁK. *Principy radiační ochrany v nukleární medicíně a dalších oblastech práce s otevřenými radioaktivními látkami*. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0168-9.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích*. Praha: Grada, 2005. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-1050-1.

MACHÁČEK, Ivan. *Zaměstnanecké benefity: praktická pomůcka jejich daňového řešení*. V Praze: C.H. Beck, 2010. C.H. Beck pro praxi. ISBN 978-80-7400-301-1.

MOMČILOVÁ, Pavla. *Stručná celozrnná bio kuchařka: zdravá výživa pro každého*. Čestlice: Medica Publishing, c2012. Pavla vaří a peče zdravě. ISBN 978-80-85936-68-1.

- MÜLLEROVÁ, Dana a Anna AUJEZDSKÁ. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2510-2.
- MÜLLEROVÁ, Libuše a Michal ŠINDELÁŘ. *Účetnictví, daně a audit v obchodních korporacích*. Praha: Grada Publishing, 2016. Účetnictví a daně (Grada). ISBN 978-80-247-5806-0.
- PÍŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
- SEIDL, Zdeněk. *Radiologie pro studium i praxi*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4108-6.
- ŠIKÝŘ, Martin. *Nejlepší praxe v řízení lidských zdrojů*. Praha: Grada, 2014. Manažer. ISBN 978-80-247-5212-9.
- ŠIKÝŘ, Martin. *Personalistika pro manažery a personalisty*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Manažer. ISBN 978-80-247-5870-1.
- TETŘEVOVÁ, Liběna. *Společenská odpovědnost firem společensky citlivých odvětví*. Praha: Grada Publishing, 2017. Expert (Grada). ISBN 978-80-271-0285-3.
- ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Jak a čím se žít: zdravá výživa dneška*. Praha: Družstevní práce, 1935.
- URBAN, Jan. *Motivace a odměňování pracovníků: co musíte vědět, abyste ze svých spolupracovníků dostali to nejlepší*. Praha: Grada, 2017. Manažer. ISBN 978-80-271-0227-3.
- ZEDEK, Vlastimil, Renáta JANDOVÁ a Vojtěch HOLUBEC, ed. *Genetické zdroje rostlin a zdravá výživa*. Praha: Ministerstvo zemědělství, 2014. ISBN 978-80-7434-174-8.
- ZÁKONÍK PRÁCE, *Zákoník práce: komentář - zaměstnávání : judikatura, nařízení, příklady z praxe*. Český Těšín: Poradce, [2019]. ISBN 978-80-7365-419-1.

Internetové odborné články:

ČECHOVÁ, Eliška 2012 Brno *Diplomová práce- Stanovení estrogenů v odpadních vodách.* (online) květen 2020 (cit. 2020-05-14) dostupné na:

https://is.muni.cz/th/b3ysh/DP-teoreticka_cast_pouzita_literatura.pdf

JUDr. DANDOVÁ, Eva 2006. *Jídlo a pití v kontrolovaném pásmu.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

<https://www.bozpinfo.cz/jist-pit-na-pracovisti-je-zakazano-v-kontrolovanem-pasmu>

FOŘT, Petr 2016. *Zdravá strava.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

<https://www.nutriadapt.cz/zajimave-cteni/co-je-to-vlastne-zdrava-strava>

GRÓFOVÁ, Dana 2018. *Přestávky v práci.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

<https://www.vimvic.cz/clanek/prestavky-v-praci-co-byste-o-nich-meli-vedet>

PhDr.HLAVATÁ, Karolína, Ph. D. 2017. *Popularita zdravé výživy.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Trendy-ve-vyzive-2018-aneb-Co-nas-bude-inspirovat_s10010x10744.html

JUDr. JANÁKOVÁ, Anna 2013. *Kontrolovaná pásma.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

https://www.bozpprofi.cz/33/kontrolovana-pasma-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4Ep_FUjZLTuw8Bzk81--3XC8/

KINDLOVÁ, Zdena 2007. *Obědvání na pracovišti.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

<https://www.bozpinfo.cz/musime-obedvat-na-pracovisti>

MERČÍŘOVÁ, Lucie 2019. *Přestávky/pauzy.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

<https://www.finance.cz/522258-pracovni-bezpecnostni-prestavky/>

PATLEVIČ Peter, VAŠKOVÁ Janka, VAŠKO Ladislav, GUZY Juraj 2011. *Vysoké dávky vitamínu a počas embryogenézy a postnatálny antioxidačný status v pečeni potkana.* (online) květen 2020 (cit. 2020-05-14) dostupné na:

http://w.chemicke-listy.cz/docs/full/2011_01_46-49.pdf

Dr. POPOVÁ, 2009. *Vláknina.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

<http://www.vlalnina.cz/informace-o-vlalnine.html>

SALLY, 2011. *Vliv stravy na zdraví.* (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na:

<https://zivotsnemoci.cz/vliv-stravy-na-zdravi/>

- SELEMENTOVÁ, Zuzana 2016. *Popularita zdravé výživy*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/pet-novych-zdravych-rostlin/r~72ffd29c4e5111e682470025900fea04/>
- Ing. SINECKÝ, Filip 2013. *Stravování zaměstnanců*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://portal.pohoda.cz/dane-ucetnictvi-mzdy/dan-z-prijmu/stravovani-zamestnancu-z-pohledu-dani/>
- Mgr. SLIMÁKOVÁ, Margrit 2014. *Zdravá výživa ovlivňuje náš vzhled, naše chování i výkonnost*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://mladypodnikatel.cz/margit-slimakova-zdrava-vyziva-ovlivnuje-nas-vzhled-nase-chovani-i-vykonnost-t12483>
- SOU, Dom 2018. *Význam správné výživy pro organismus*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://www.soudom.cz/vyznam-spravne-vyzivy-pro-organismus.html>
- Mgr. VACKOVÁ, Kristina 2015. *Popularita zdravé výživy*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://www.vitalia.cz/clanky/7-svetovych-top-trendu-pro-zdrave-stravovani-v-roce-2015/>
- WHO, 1989. *Strava, výživa a prevence chronických onemocnění*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/39426>
- ZECHOVÁ, SYPTÁKOVÁ, Jarmila 2019. *Co se hodí vědět o pauze*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://www.prace.cz/poradna/aktuality/detail/article/pauza-co-se-hodi-vedet-o-cerpani-prestavek/>
- AUTOR NEUVEDEN, 2020. *Příspěvky na stravování*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://www.prispevky.cz/zamestnanci/prispevek-na-stravovani>;
- AUTOR NEUVEDEN, 2012. *Přispívání na stravování- jídlo z domova*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <https://www.novinky.cz/kariera/clanek/prestoze-92-firem-prispiva-na-stravovani-polovina-lidi-si-do-prace-nosi-jidlo-z-domova-146127>
- AUTOR NEUVEDEN, 2013. *Vliv stravy na zdraví*. (online) únor 2018 (cit. 2020-02-07) dostupné na: <http://www.vitalite.cz/blog/vliv-stravy-na-zdravi>

Cizí:

PATTEN, Barbara J. *Digestion: food at work*. Vero Beach, Fla.: Rourke Corporation, c1996. ISBN 0865934037.

TANNOCK, Stuart. *Youth at work: the unionized fast-food and grocery workplace*. Philadelphia, PA: Temple University Press, 2001. ISBN 1566398541.

WANJEK, Christopher. *Food at work: workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases*. Geneva: ILO, 2005. ISBN 9221170152.

Časopis:

Česká diabetologie: časopis pro odborníky zabývající se léčbou diabetu. Praha: We Make Media, 2018-. ISSN 2571-0133.

Diabetologie - Metabolismus - Endokrinologie - Výživa: časopis pro postgraduální vzdělávání. Praha: Tigis, 1998-. ISSN 1211-9326. Dostupné také z: <http://www.tigis.cz/casopisy/pro-lekare/diabetologie-metabolismus-endokrinologie-vyiva>

Kazuistiky v diabetologii. Praha: Geum, 2003-. ISSN 1214-231X.

Sestra v diabetologii: časopis pro lékaře a zdravotní sestry. Praha: Geum, 2005-. ISSN 1801-2809.