

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: GASTRONOMIE, HOTELNICTVÍ A CESTOVNÍ RUCH

Daniel NOSEK

**ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ V DOBĚ ZÁJMOVÉHO
SOUSTŘEDĚNÍ – V RÁMCI DĚTSKÝCH TÁBOROVÝCH
SOUSTŘEDĚNÍ**

**ENSURE FOOD DURING THE INTEREST MEETING – IN CHILDREN'S
CAMP AGGLOMERATION**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

Brno, 2017

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Ústav gastronomie

Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Daniel Nosek

Osobní číslo: 8728060

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turizmus

Studijní obor: Gastronomie hotelnictví a cestovní ruch

**TÉMA PRÁCE: ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ V DOBĚ ZÁJMOVÉHO SOUSTŘEDĚNÍ
– V RÁMCI DĚTSKÝCH TÁBOROVÝCH SOUSTŘEDĚNÍ**

**TÉMA PRÁCE V AJ: ENSURE FOOD DURING THE INTEREST MEETING - IN
CHILDREN'S CAMP AGGLOMERATION**

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP: Na základě platných zákonů, směrnic nařízení a odborných publikací zpracujte teoretickou rešerši o zásadách zajištění stravování obyvatelstva v rámci táborových soustředění.
2. Praktická část BP:
 - Analytická část: Proveďte analýzu stravování vybraných zájmových soustředění. Analyzujte přípravu i vlastní realizaci uvedené aktivity v rozsahu minimálního trvání 7 dní. Na základě analýzy vyhodnoťte dodržování platných předpisů podle požadavků z teoretické části. Zjistěte klady a nedostatky řešené problematiky.
 - Návrhová část: Podle výsledků analýzy navrhněte eliminaci zjištěných nedostatků s cílem nápravy odpovídající požadované legislativě. Vyčístele ekonomickou nákladovost na realizaci nápravy nedostatků.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

- [1] BEROUŠEK, Petr. *Rádce pořadatelům a vedoucím dětských táborů jako zotavovacích akcí pro děti*. Praha: Sondy, 2005. ISBN 80-86846-05-9.
- [2] BURDA, Jan, ŠLOSAROVÁ, Vladimíra a kol. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM, 2008. ISBN 978-80-86784-59-5
- [3] ŠTOLCOVÁ, Kateřina a kol. *Hygiena a zdraví nejen na tábore : podle původní aktualizace "Hygienické minimum" z května 2004 vyhlášky 106/2001 dle novely vyhláškou 148/2004 ze dne 24. 3. 2004*. Brno: Mravenec, 2006. ISBN 80-86994-04-X

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:

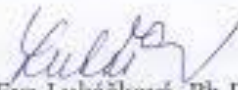

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.
Ústav gastronomie
podpis vedoucího BP


Datum zadání bakalářské práce: 1. dubna 2016

Termín odevzdání bakalářské práce: 13. dubna 2017

V Brně dne: 1. dubna 2016

VYDÁKÁ SKOLA
OBCHODNÍ A HOTELOVÁ s.r.o.
LS
Božovačkova 9, 625 00 Brno


Ing. Eva Lukášková, Ph.D.
vedoucí ústavu


Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.
prorektor pro vzdělávací činnost

Jméno a příjmení autora: Daniel Nosek

Název bakalářské práce: ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ V DOBĚ ZÁJMOVÉHO
SOUSTŘEDĚNÍ – V RÁMCI DĚTSKÝCH
TÁBOROVÝCH SOUSTŘEDĚNÍ

Název bakalářské práce v AJ: ENSURE FOOD DURING THE INTEREST MEETING
- IN CHILDREN'S CAMP AGGLOMERATION

Studijní obor: GASTRONOMIE, HOTELNICTVÍ A CESTOVNÍ
RUCH

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.

Rok obhajoby: 2016

Anotace:

Tato bakalářská práce se zabývá zajištěním stravování v době zájmového soustředění – v rámci dětských táborových soustředění. Nejprve je na základě platných zákonů, směrnic nařízení a odborných publikací zpracována teoretická část o zásadách zajištění stravování obyvatelstva v rámci táborových soustředění. Dále práce navazuje částí praktickou, která se dělí na část analytickou a návrhovou. V části analytické je provedena analýza stravování vybraných zájmových soustředění. Zde je analyzována příprava i vlastní realizace uvedené aktivity v rozsahu minimálního trvání 7 dní. Na základě analýzy je vyhodnoceno dodržování platných předpisů podle požadavků z teoretické části. Nadále jsou zjištěny klady a nedostatky řešené problematiky. V návrhové části je podle výsledků analýzy navržena eliminace zjištěných nedostatků s cílem nápravy odpovídající požadované legislativě a vyčíslena ekonomická nákladovost na realizaci nápravy nedostatků.

Annotation:

This thesis is concerned with providing meals during the period of interest focus - in children's concentration camp. First, based on applicable laws, regulations and directives of technical publications elaborated theoretical part on the principles of providing meals population in the concentration camp. Further work follows a practical part is divided into an analytical and design. In the analysis, an analysis of selected food focus of interest. Here is analyzed the preparation and the realization of the mentioned activities in the minimum duration of 7 days. On the basis of the analysis is to evaluate compliance with applicable regulations, as required in the theoretical part. Continue to be detected merits and shortcomings tackle. The design part is the results of analyzes designed to eliminate the identified shortcomings in order to remedy the appropriate legislation required and estimated economic cost of implementation to remedy the shortcomings.

Klíčová slova: *zajištění stravování *zájmové soustředění *dětská táborová soustředění
*teoretická část *praktická část

Keywords: *providing meals *interest meeting *children's camp agglomeration concentration
* theoretical part *practical part

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci ZAJIŠTĚNÍ STRAVOVÁNÍ V DOBĚ ZÁJMOVÉHO SOUSTŘEDĚNÍ – V RÁMCI DĚTSKÝCH TÁBOROVÝCH SOUSTŘEDĚNÍ vypracoval samostatně pod vedením Ing. Zdeňka Málka, Ph.D. a uvedl v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne

vlastnoruční podpis autora

Poděkování:

Na tomto místě bych rád poděkoval panu Ing. Zdeňku Málkovi, Ph.D. za jeho ochotu, čas a odborné rady, které mi dopomohly ke vzniku této bakalářské práce.

OBSAH

Úvod.....	1
I. Teoretická část.....	3
1 Dětská táborová zařízení	4
1.1 Druhy.....	4
1.2 Historie	5
2 Stravování.....	6
2.1 Jídelníček.....	6
2.1.1 Pomoc dětí při přípravě stravy	8
2.1.2 Vaření v podmínkách přírody	9
2.1.3 Přizpůsobení jídelníčku po zvýšené fyzické aktivitě	9
2.2 Kuchař	9
3 Vybrané právní předpisy	11
3.1 Právní předpisy.....	11
II. Praktická část.....	27
4 Analýza stravování na dětských táborových soustředěních	28
4.1 Popis vybraných táborových objektů	28
4.1.1 Suté Břehy	28
4.1.2 Dračí Skála	29
4.2 Popis stravování v porovnávaných objektech	29

4.3	Klady a zápory stravování na vybraných táborových soustředěních	36
5	Návrhy na zlepšení stravování v rámci táborových soustředění	38
5.1	Návrh ideálního jídelníčku	38
5.2	Náklady návrhu jídelníčku	40
6	Zjištění spokojenosti lidí se stravováním na táborových soustředěních	41
	Závěr.....	52
	Použité zdroje.....	54
	Seznam obrázků, grafů a tabulek	56
	Přílohy	57

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je stále aktuální problém a to stravování na dětských táborových zařízeních. Kvalita potravin a jídel obecně se v České republice za posledních 10 let viditelně zvýšila i díky mediím, ovšem ne všude je to, co v dnešní době považujeme za standard, k dispozici. Pokrmy na táborových zařízeních jsou specifické tím, že jsou určeny pro dětskou populaci, která potřebuje odlišné výživové hodnoty od populace dospělé.

Cílem této bakalářské práce je zpracovat teoretickou rešerši o zásadách zajištění stravování na dětských táborových zařízeních a provést analýzu stravování na konkrétních táborových soustředěních. V rámci zajištění stravování bude analyzována příprava a vlastní realizace uvedené aktivity. Poté bude porovnána teoretická část s praktickou, tedy dodržování platných předpisů a výčet kladů a záporů daných zájmových soustředěních. Posledním dílčím cílem této práce je navrhnout eliminaci zjištěných nedostatků a vyčíslení ekonomické nákladovosti daných opatření.

Teoretická část je rozdělena na 3 kapitoly. Ta první se zabývá popisem, druhy a historií dětských táborových zařízení. Druhá kapitola se věnuje již otázce stravování na táborových zařízeních, konkrétně zásadám a výjimečným vařením na těchto soustředěních. V poslední kapitole teoretické části budou uvedeny vybrané právní předpisy související s analyzovanou problematikou.

V první kapitole je uvedeno, jaké by měl tábor splňovat funkce pro děti. Je porovnáván s letní školou, což jsou pojmy odlišné. Dále je zde popsáno, jak obecně letní tábor vypadá. Uvedeny jsou také některé druhy táborů, kterých je v dnešní době nespočet. Primárním cílem mnoha táborů je vzdělávací či kulturní rozvoj.

Ve druhé kapitole se již obecně hovoří o stravování na dětských táborových soustředěních. Kvalitní jídelníček je nedílnou součástí programu na táborovém soustředěním. Musí být sestaven s předstihem před začátkem akce. Je výsledkem kooperace několika osob. Jednou z hlavních zásad je zabezpečení pitného režimu. Další rozebíranou zásadou bude pravidelnost jídla. Komentována bude i čerstvost potravin. V neposlední řadě je nutno dohlížet na správné poměry výživových hodnot. Dále bude definována pozice kuchaře, jaké by měl splňovat požadavky a jaké by měl mít znalosti.

V poslední kapitole teoretické části budou uvedeny některé právní předpisy, které souvisí se stravováním na dětských táborových zařízeních.

Praktická část bakalářské práce je rozdělena taktéž na 3 kapitoly. V první z nich jsou popsány vybrané 2 konkrétní táborové soustředění a následně uveden samotný popis stravovacího procesu na nich. Ve druhé kapitole je navržen ideální jídelníček a v té poslední uvedeny získané výsledky z dotazníku, kdy vzorku 57 respondentů bylo položeno 10 otázek týkajících se stravování na táborových zařízeních.

V první kapitole praktické části je uveden výčet spotřebičů, které jsou na vybraných táborech na Sutých Březích a na Dračí Skále k dispozici. Dále je zde rozebrána hygiena na jednotlivých soustředěních a složení zaměstnanců. Nakonec je rozebrána pravidelnost a četnost jídla a čerstvost potravin.

Ve druhé kapitole praktické části je uveden konkrétní návrh jídelníčku pro táborové soustředění v minimálním trvání 7 dnů, a to pro každý den 5 chodů, snídani, dopolední a odpolední svačinu, oběd a večeři. Nutno vyzdvihnout i pravidelný pitný režim.

V poslední kapitole praktické části budou uvedeny výsledky dotazníku, kdy 57 respondentům bylo položeno 10 otázek týkajících se stravování na dětských táborových zařízeních.

Informace v části praktické byly převážně získány přímo z táborového prostředí od kuchařek a výsledky dotazníku od respondentů, kdy jim elektronickou formou bylo položeno 10 otázek.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DĚTSKÁ TÁBOROVÁ ZAŘÍZENÍ

Dětské táborové soustředění je doprovodným programem pro děti a dospívající, provedeným během letních měsíců v některých zemích. Tábor by měl sloužit k zabavení dětí a mladistvých, kteří tábor navštěvují. Dále by měl sloužit k upevnění nebo zlepšení výchovy a k nauce, jak se orientovat v přírodě a jak se k ní správně chovat. Nadále by mělo táborové soustředění účastníky naučit jak mezi sebou komunikovat a jak se chovat k ostatním účastníkům tábora. Letní tábor nemá být zaměřovaný s letní školou, u které je povinný akademický učební plán pro studenta, zatímco letní tábory mohou obsahovat akademickou práci, ale není podmínka dokončit toto studium. Na letní tábor pohlížíme jako na dřevité místo zaměřené na pěší turistiku, vodáctví, sporty, venkovní aktivity u otevřeného ohně, a tak dále. Děti a dospívající, kteří navštěvují letní tábor, se nazývají táborníci.

1.1 Druhy

V poslední době začalo být trendem udělat dětským táborům určité zaměření na různou cílovou skupinu. Existuje mnoho druhů táborů. Kromě klasického bývá tábor například hudební, taneční, sportovní, matematický, herecký, odtučňovací, ozdravný, anglický, divadelní, modelingový, fotografický, airsoftový, skautský, pro sociálně slabé, pro děti s postižením i dokonce náboženský. V roce 2006 americká Camp Association oznámila, že si 75 procent ze světových táborů přidalo do svého programu různé zaměření, aby byl tábor zajímavější a přilákal tak více návštěvníků.¹ Primárním cílem mnoha táborů je vzdělávací nebo kulturní rozvoj. Prostředí letního tábora může umožnit dětem bezpečné a výchovné prostředí.

¹ BURDA, Jan a Vladimíra ŠLOSAROVÁ. *Tábory a další zotavovací akce*. Aktualiz. vyd. Praha: NIDM, 2008. ISBN 978-80-86784-59-5.

1.2 Historie

První dětský letní tábor se uskutečnil v roce 1861 v USA a byl založen Frederickem W. Gunem. Poté začaly dětské tábory rozvíjet hlavně skautské dětské organizace. První skautský tábor na světě byl v roce 1907 a v České Republice byl uskutečněn hned v roce 1912 v Lipnici. Pro děti, které nebyly ve skautské organizaci, byl v roce 1921 vytvořen klasický letní tábor občanským sdružením YMCA.

2 STRAVOVÁNÍ

Pobyty na táborových soustředěních by měly především obohatit tělesný a duševní rozvoj schopností dětí. K úspěchu této akce přispívá i správná strava. Jídelníček se musí sestavit v dostatečném předstihu. Předkládá jej hospodář hlavnímu vedoucímu po projednání s kuchařem a schválení zdravotnicí/zdravotníkem. Co by mělo být v jídelníčku obsaženo? Musí obsahovat zabezpečení pitného režimu. Platí zde zásada, že snídaně musí obsahovat teplý nápoj a oběd či večeře musí být teplé jídlo. Další zásada zní, že dlouhodobá nepravidelnost v jídle může vést k jednorázovému přejídání s následkem obezity nebo k stále častějším vážným poruchám příjmu potravy. Dává se zde také přednost čerstvým potravinám podle sezóny od místních dodavatelů. Před zahájením soustředění se zvolí dodavatel potravin – porovnání kvality a ceny potravin, ideální je vyjednání závoz až do tábora. Předem se zváží také všechny možnosti skladování potravin a podle toho vznikne nastavení četnosti jednotlivých závozů. Nezapomeneme zkontrolovat skladbu jídelníčku a brát ohled na prvky správné výživy.²

2.1 Jídelníček

Pro dětský organismus je potřeba plynulé zásobení důležitými složkami živin tak, aby byly splněny jeho zvýšené nároky v období vyvíjení a umožněn správný vývoj orgánů. Vzhledem k tomuto potřebuje dítě přijímat potravou větší podíl energie než člověk dospělý, ale i větší množství minerálů, vitamínů a stopových prvků. Toho je možné docílit velmi pestrým a dostatečným jídelníčkem.

Základní body správné výživy

- Energetická vydatnost
- Výživná hodnota
- Pestrost
- Dostatečnost
- Zdroje vitamínů

² BURDA, Jan a Vladimíra ŠLOSAROVÁ. *Tábory a další zotavovací akce*. Aktualiz. vyd. Praha: NIDM, 2008. ISBN 978-80-86784-59-5.

Sestavování jídelníčku – zásady

- Střídat bezmasá a masitá jídla
- Dbát na skladbu a pestrost potravin
- Zajistit dostatek vitamínů, bílkovin a nerostných látek
- Zavést jednou denně zeleninu nebo ovoce
- Zavést jednou denně mléko a mléčné výrobky
- Snížit spotřebu tuků
- Zajistit dostatek tekutin celý den
- Nezařazovat zakázané potraviny stanovené hygienickou vyhláškou

Četnost jídel

Dítě by mělo správně jíst 5x denně.

Denní strava má být rozložena do pěti porcí:

- Snídaně 25 - 30 %
- Přesnídávka 5- 10 %
- Oběd 35 %
- Svačina 5 – 10 %
- Večeře 25 %

U činností mimo prostor zotavovací akce, například na putovním či vodáckém táboře, kde podmínky pro stravování jsou složitější, lze sloučit výdej snídaně s přesnídávkou a oběda se svačinou.

Rozvržení a načasování:

Uvedeno v hodinách

- Snídaně 8:00
- Přesnídávka 10:00
- Oběd 12 – 12:30
- Svačina 15:30
- Večeře 18 – 19:00

Požadavky na stravování

Při tvorbě jídelníčku se musí brát v potaz věková skladba účastníků akce. Rozdílné nutriční hodnoty, načasování i skladbu musíme respektovat pro tábor s věkem účastníků mezi 6 – 15 lety. Strava musí mít dobrou chuť, musí být použita adekvátně sůl a koření a jídlo zbytečně nepřeslázovat. Zdravotník musí sledovat dodržování a kvalitu technologických postupů při přípravě stravy. Na soustředěních musí skladba jídelníčku i její nutriční hodnoty odpovídat plánované zátěži. Před fyzickou zátěží podáváme poslední větší pokrm přibližně tři hodiny před touto činností a platí – čím intenzivnější je fyzická aktivita, tím by měl být vyšší podíl cukrů v jídelníčku. Jídelníček se dá upravovat i během tábora s ohledem na počasí. V období letních veder dbáme na velký příjem tekutin a podáváme lehká jídla.

2.1.1 Pomoc dětí při přípravě stravy

Děti se mohou na přípravě stravy podílet, ale pouze před jejím tepelným zpracováním. Na táborech, na kterých je do 50 účastníků se můžou děti podílet i na celé přípravě stravy i jejím výdeji pod dozorem táborového kuchaře. V těchto případech zdravotník posoudí, zda se může dítě přípravy zúčastnit.

2.1.2 Vaření v podmínkách přírody

Složitější a náročnější na tvorbu jídelníčku, avšak bývá zpestřením táborů a může být i součástí táborových her. Je ale nutné dohlížet na dodržování bezpečnostních a hygienických pravidel.

2.1.3 Přizpůsobení jídelníčku po zvýšené fyzické aktivitě

Potřeba energie se snižuje spolu s věkem. Pro děti ve věku 4+ se počítá cca s 90 kcal/kg/den, ve věku 7-10 let 70 kcal/kg/den, ve věku 11-16 let 60 kcal/kg/den. Se zvyšující se fyzickou zátěží (doba trvání a druh zátěže) musíme zvyšovat energetické hodnoty podávaných pokrmů a zároveň dostatečně doplňovat tekutiny (chladnější, ale ne ledové nebo příliš teplé). Hlavní zásadou týkající se jídelníčku před fyzickou zátěží je, že poslední větší pokrm musíme podávat přibližně tři hodiny před danou činností. Také platí – čím intenzivnější je fyzická aktivita (delší běh, plavání na větší vzdálenost, a tak dále), tím vyšší musí být podíl cukrů v jídelníčku. Podíl tuků ve stravě by měl být maximálně 30 % jako v běžném jídelníčku. V žádném případě ale krátce před plánovanou zátěží nepodáváme potraviny s velkým množstvím obsahu tuku, a to vzhledem k tomu, že složky tuku pomaleji odcházejí ze žaludku a mohou způsobit poruchy zažívání.³

2.2 Kuchař

Kuchař je osoba, která musí znát hygienické předpisy týkající se přípravy stravy ve společném stravování a musí mít zajištěný platný zdravotní průkaz. Jako každá fyzická osoba činná při stravování musí splňovat všechny předpoklady pro výkon epidemiologicky závažných činností. Předpokládá se u něho znalost předpisů a norem pro přípravu stravy pro děti a mládež. Kuchař je profesně podřízen hospodáři a hlavnímu vedoucímu. Má právo požadovat od hospodáře řádné zásobování správnými potravinami a od provozovatele prostřednictvím hospodáře a hlavního vedoucího zabezpečení vhodného vybavení do kuchyně a nutných hygienických podmínek pro

³ HARMACH, Jaromír. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Ilustrace Jana Jandová. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86033-93-7.

provoz kuchyně. Výchovní pracovníci mu zabezpečí ve stravovacím objektu kázeň a zdravotník pomoc a kontrolu ve věcech hygieny a péče o zdraví.

Kuchař musí dbát na správné technologické zpracování potravin, na konečnou úpravu a podávání stravy účastníkům táborové akce, řídí se pokyny nadřízených - hospodáře a vedoucího tábora, kterým podléhá. Podílí se na sestavě jídelního lístku. Podle pokynů zdravotníka kuchař odebírá a uschovává vzorky stravy po stanovenou dobu (po dobu 48 hodin na chladném místě, a to i nakoupené potraviny typu megle, jogurt a potraviny se záruční lhůtou) a dodržuje zákaz používání všech rizikových potravin. O vzorcích stravy si vede písemný záznam s uvedením daného dne a času uložení. Odpovídá za příruční sklady potravin a dbá na hospodárné využití všech možných potravin a správné zacházení s kuchyňským zařízením.

Kuchař nikdy nezapomíná:

- Dbát na udržování čistoty v kuchyni i ve skladech
- Převzít od hospodáře plnou odpovědnost za zařízení kuchyně
- Dodržovat všechny hygienické i bezpečnostní zásady včetně zásad osobní hygieny
- Neumožnit přístup do kuchyně nikomu, kdo k tomu nemá oprávnění
- Že v kuchyni je zákaz kouření
- Při ukončení turnusu tábora se musí podílet na předání kuchyně správci tábora.⁴

⁴ BURDA, Jan a Vladimíra ŠLOSAROVÁ. *Tábory a další zotavovací akce*. Aktualiz. vyd. Praha: NIDM, 2008. ISBN 978-80-86784-59-5.

3 VYBRANÉ PRÁVNÍ PŘEDPISY

V této kapitole budou citovány veškeré zákony, které by měli znát všichni pracovníci táborové kuchyně. Z těchto zákonů se vychází v realizaci správného jídelníčku a bude k nim přihlíženo při závěru vyplňovaného dotazníku.

3.1 Právní předpisy

ZÁKON č. 258⁵

§ 3

„(1) Pitnou vodou je zdravotně nezávadná voda, která ani při trvalém požívání nevyvolala onemocnění nebo poruchy zdraví přítomností mikroorganismu nebo látek ovlivňujících akutním, chronickým či pozdním působením zdraví fyzických osob a jejich potomstva, jejíž smyslově postižitelné vlastnosti a jakost nebrání jejímu požívání a užívání pro hygienické potřeby fyzických osob. Zdravotní nezávadnost se stanoví hygienickými limity mikrobiologických, biologických, fyzikálních a chemických ukazatelů, které jsou upraveny prováděcím právním předpisem.“

§ 23

„(1) Stravovací službou je výroba, příprava nebo rozvoz pokrmu za účelem jejich podávání v rámci provozované hostinské živnosti, ve školní jídelně, menze, při stravování vojáků v základní a náhradní službě, fyzických osob ve vazbě a výkonu trestu, v rámci zdravotních a sociálních služeb včetně lázeňské péče, při zotavovacích akcích a jiných podobných akcích pro děti (§ 12), při stravování zaměstnanců, podávání

občerstvení a při podávání pokrmů jako součásti ubytovacích služeb, služeb cestovního ruchu a při hromadných akcích.“⁶

§ 24

„(1) Osoba provozující stravovací službu je povinna:

- a) k výrobě a přípravě pokrmů používat jen látky, suroviny, polotovary a potraviny, které jsou zdravotně nezávadné a odpovídají ostatním požadavkům,
- b) používat jen technologické a pracovní postupy, které zajistí zdravotní nezávadnost podávaných pokrmů,
- d) dodržovat podmínky upravené prováděcím právním předpisem pro výrobu, přípravu, rozvoz, přepravu, značení, skladování a uvádění pokrmů do oběhu, včetně zmrazených a zchlazených pokrmů,
- e) zajistit, aby podávané pokrmy vyhovovaly mikrobiologickým a chemickým požadavkům upraveným prováděcím právním předpisem, měly odpovídající smyslové vlastnosti a splňovaly výživové požadavky podle skupiny spotřebitelů, pro které jsou určeny“

„(3) Ve školní jídelně ... při zotavovací akci a jiné podobné akci pro děti a při stravování zaměstnanců osoba provozující stravovací služby nesmí podávat pokrmy z tepelně neopracovaných vajec a syrového masa včetně ryb.“

⁶ HARMACH, Jaromír. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Ilustrace Jana Jandová. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86033-93-7.

§ 3

Prostorové podmínky

„(3) Hygienické požadavky na provozovny stravovacích služeb stanoví zvláštní právní předpis. Na provozovny, v nichž se stravovací služby poskytují jen po dobu konání zotavovacích akcí, se nevztahují stavebně technické požadavky upravené tímto zvláštním právním předpisem; musejí však být dodrženy alespoň požadavky stanovené tábory. Ve stanových táborech se prostory pro stravování, kterými může být například přístřešek nebo stan, skládají z jídelny, kuchyně a skladovacího prostoru. Tyto prostory musejí být vždy zastřešené, s výjimkou ohniště. V kuchyních musejí být čisté a nečisté činnosti časově odděleny, aby nedocházelo ke křížení provozu. Látky, suroviny, polotovary a potraviny (dále jen „potraviny“) musejí být skladovány za podmínek stanovených výrobcem nebo zvláštním právním předpisem. Skladové potraviny se nesmějí ovlivňovat navzájem a nesmějí být negativně ovlivňovány zevními vlivy. Samostatné pracovní plochy, kterými mohou být i desky, musejí být označeny a musí být různé pro práci s tepelně neopracovanou potravinou a tepelně opracovaným pokrmem.“

⁷ HARMACH, Jaromír. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Ilustrace Jana Jandová. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86033-93-7.

§ 5

Zásobování vodou

„(1) Zotavovací akce musí být zabezpečena takovým množstvím pitné vody, aby jí byl dostatek alespoň k pití, čištění zubů, vaření, mytí nádobí, čištění pracovních ploch v kuchyni a k provozu ošetrovny a izolace.“

„(2) Pitná voda musí odpovídat hygienickým limitům ukazatelů stanovených pro individuální zásobování pitnou vodou. Přednostně musí být zotavovací akce zásobována pitnou vodou z veřejného vodovodu nebo z veřejné studny označené jako zdroj pitné vody. K případnému donášení nebo dovozu pitné vody musejí být použity pouze uzavřené nádoby zhotovené z materiálů určených k přímému styku s pitnou vodou a vyčleněné jen k tomuto účelu. Dovážená nebo donášená voda musí odpovídat hygienickým limitům ukazatelů stanovených pro individuální zásobování pitnou vodou po celou dobu jejího požívání.“

„(3) Jestliže množství pitné vody, kterou je zotavovací akce zásobována, pokryje pouze potřebu uvedenou v odst. 1, lze k účelům osobní hygieny a k úklidu používat vodu vyhovující hygienickým limitům ukazatelů jakosti vody ke koupání.“

§ 6

Odstraňování odpadků a nakládání se splaškovými odpadními vodami

„(1) S odpady je možno nakládat a zacházet jen za podmínek stanovených zvláštními právními předpisy. Pevné odpady musejí být ukládány do uzavíratelných nádob nebo jednorázových plastových obalů. Mohou být použity jen takové nádoby, které lze snadno čistit a dezinfikovat.“

Stravování

„(1) Denně musí být pro děti na zotavovací akci zajištěna snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře. Při činnostech mimo prostor zotavovací akce lze sloučit výdej snídaně s přesnídávkou a oběda se svačinou. Součástí snídaně musí být teplý nápoj. Jedno z hlavních jídel musí být teplé. Strava podávaná dětem musí odpovídat jejich věku a fyzické zátěži. Na sestavování jídelního lístku se podílí zdravotník.“

„(2) Nápoje musejí být pro účastníky zotavovací akce k dispozici celý den. Uchovávají se v krytých nádobách s výpustným kohoutkem nebo se rozlévají přímo z originálních balení.“

„(3) Děti se mohou podílet na přípravě stravy jen před jejím tepelným zpracováním a při pomocných pracích. Na stanových táborech do padesáti účastníků se mohou děti podílet na celé přípravě stravy a jejím výdeji, jsou-li pod dozorem osoby činné při stravování a jsou-li dodrženy zásady osobní a provozní hygieny stanovené zvláštním právním předpisem. Zdravotní stav dětí, které se podílejí na přípravě stravy, musí být posouzen zdravotníkem.“

„(4) Na putovních táborech a jiných podobných akcích pro děti se děti a osoby činné při zotavovací akci stravují v provozovnách stravovacích služeb, nebo si stravu připravují samy způsobem zaručujícím zdravotní nezávadnost pokrmů. Provozovna stravovacích služeb užívaná při jiné podobné akci pro děti, v níž se stravovací služby poskytují jen po dobu konání jiné podobné akce pro děti, však musí splňovat požadavky podle § 3 odst. 3.“

„(5) Během zotavovací akce nesmějí být podávány, ani k přípravě pokrmů používány potraviny stanovené k příloze k této vyhlášce. V příloze jsou dále stanoveny podmínky, za kterých lze některé potraviny podávat nebo používat.“

„(6) I pokud je stravování zajištěno prostřednictvím provozoven stravovacích služeb, musí být zajištěno splnění požadavků upravených v odstavcích 1 a 5.“

§ 8

Režim dne

„(1) V režimu dne musí být pevně vymezena doba pro spánek, osobní hygienu a stravování. Doba vymezená pro spánek musí činit nejméně 9 hodin s výjimkou noci, kdy se pořádá noční hra. Režim dne musí odpovídat věku a zdravotnímu stavu dětí.“

Příloha k vyhlášce č. 106/2001 Sb.:⁸

„Skupiny potravin, které nelze podávat, ani používat k přípravě pokrmů a podmínky pro použití některých potravin.“

„1. Na zotavovacích akcích nelze podávat tyto potraviny:

- a) mléko a mléčné výrobky z mlékárensky neošetřeného mléka (mimo tržní síť),
- b) tepelně neopracovanou smetanu a výrobky z ní,
- c) zmrzlinu vlastní výroby a zmrzlinu porcovanou ze skupinového balení,
- d) výrobky z tepelně neopracovaného masa (například městský salám),

⁸ HARMACH, Jaromír. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Ilustrace Jana Jandová. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86033-93-7.

- e) tepelně neopracovaná vejce a výrobky z nich (například krémy),
- f) nedostatečně tepelně opracovaná vejce (například volská oka, vejce vařená naměkko),
- g) a pokrmy z nich,
- h) majonézu vlastní výroby a výrobky z ní (tatarské omáčky, saláty s majonézou).

2. Na stanovených táborech, kde nelze dodržet požadavky na výrobu a skladování pokrmů, upravené zvláštním právním předpisem, musejí být dodrženy tyto hygienické požadavky:

- a) teplé a studené pokrmy musejí být zpracovávány ze zdravotně nezávadných potravin a musí být zkonsumovány bezprostředně po dohotovení,
- b) k přípravě pokrmů (včetně nápojů) z instantních přípravků smí být použita jen pitná voda ze zdroje pro veřejné zásobování nebo voda balená,
- c) potraviny, které nelze skladovat podle podmínek výrobce nebo požadavků zvláštního právního předpisu, musejí být bezprostředně po zakoupení tepelně zpracovány (například zmrazená zelenina, maso) nebo ihned vydány ke konzumaci.“

VYHLÁŠKA č. 107⁹

§ 2

Výklad pojmů

„Pro účely této vyhlášky se rozumí:

- a) provozovnou stravovacích služeb (dále jen „provozovna“) soubor místností a prostor pro výrobu, přípravu a skladování pokrmů a jejich uvádění do oběhu a pro další související činnost;

b) občerstvením forma stravovací služby zahrnující jednoduchou kuchyňskou přípravu pokrmů a jejich uvádění do oběhu,

c) jiným zařízením stravovacích služeb

1. stánky, které se zřizují jako:

aa) stálé nebo sezónní, určené a vybavené pro dlouhodobé provozování přípravy a podávání občerstvení,

bb) přechodné, určené pro krátkodobé provozování občerstvení při jednorázových, časově vymezených akcích (například kulturních nebo sportovních),

2. mobilní (pojízdná) zařízení, kterými jsou různé typy dopravních prostředků, určené pro dlouhodobé (sezónní) provozování občerstvení,

3. přenosná zařízení, která se zřizují jako:

a) automaty, pulty a vozíky kombinované s výrobním strojem nebo zařízením pro výrobu pokrmů, popřípadě jejich ohřev (například výrobek zmrzlin, nápojů, gril, fritéza), které jsou určeny k rychlé přípravě a podávání pokrmů v provozovně;

b) pulty a vozíky zajišťující jednoduchou přípravu a podávání pokrmů (ohřev, plnění, ozdobování) nebo skladování a podávání hotových nebalených pokrmů;

d) polotovarem kuchyňsky upravená potravina určená pouze k tepelnému zpracování;

e) teplým pokrmem potravina kuchyňsky upravená ke konzumaci v teplém stavu a udržovaná v teplém stavu po dobu uvádění do oběhu, přepravy a rozvozu;

f) studeným pokrmem potravina kuchyňsky upravená ke konzumaci za studena a uchovávaná v chladu po dobu uvádění do oběhu, přepravy a rozvozu;

g) cukrářským výrobkem výrobek, jehož základem je zpravidla pekařský výrobek, který je po tepelné úpravě dohotoven pomocí náplní, polev, ozdob a kusového ovoce, jakož i výrobek připravený za studena z dehydratovaných směsí nebo potravin (například pěny, šlehané krémy, korpusy, želé, poháry);

h) rozpracovaným pokrmem kuchyňsky opracovaná potravina ve všech fázích přípravy a výroby určená k další kuchyňské úpravě před konzumací v teplém nebo studeném stavu;

- i) zmrazeným pokrmem teplý pokrm, který byl ihned po ukončení výroby zmražen na teplotu nejméně -18 °C ve všech částech pokrmu;
- j) zchlazeným pokrmem teplý nebo studený pokrm, který byl ihned po ukončení výroby zchlazen na teplotu nejvýše +2 °C ve všech částech pokrmu;
- k) přesunutým prodejem pokrmů prodej z přenosných zařízení podle písmene c) bodu 3bb) s přímou funkční návazností na provozovnu, potravinářskou prodejnu nebo jinou stavbu;
- l) rozvozem zásobování pokrmy prováděné jejich výrobcem nebo odběratelem za účelem podávání pokrmů;
- m) přepravou doprava pokrmů osobou, která pokrmy nevyrábí, ani nepodává, (dále jen „dopravce“);
- n) uváděním do oběhu nabízení a podávání pokrmů ke konzumaci ve stravovací službě.“

§ 3

„(1) Provozovna se umísťuje a prostorově a dispozičně řeší tak, aby potraviny, suroviny, látky a polotovary určené k přípravě a výrobě pokrmů (dále jen „potraviny“) a pokrmy nebyly nepříznivě ovlivňovány okolím a aby se provozovna sama okolí nepříznivě neovlivňovala. Vozovky a plochy v areálu provozovny nebo v její bezprostřední blízkosti musejí mít pevný bezprašný povrch.“

§ 4

Zásobování vodou, odstraňování odpadních vod

„(1) Provozovna musí být zásobena tekoucí pitnou vodou napojenou na zdroj pitné vody. Po celou provozní dobu musí být zajištěn přívod teplé vody, která má v místě odběru teplotu nejméně +45 °C. Teplá voda se nesmí používat pro přípravu a výrobu pokrmů včetně nápojů.“

„(2) Provozovna musí být napojena na kanalizaci, nebo musí být vybavena zařízením na jímání a odvádění odpadních vod s možností vyvážení odpadů. Je-li v provozovně zřízen odlučovač tuků (lapol), musí být umístěn mimo prostory, kde se zachází s potravinami a pokrmy.“

§ 10

Hygienické zařízení pro spotřebitele

„(1) V provozovně poskytující stravovací služby, která je součástí ubytovacího zařízení, a v samostatných provozovnách stravovacích služeb musí být pro spotřebitele k dispozici záchody. Počet záchodů a další související požadavky stanoví zvláštní právní předpis.“

„(2) Pro spotřebitele provozoven stravovacích služeb neuvedených v odstavci 1 (například stravování zaměstnanců, školní jídelny) se zřizují pohotovostní záchody pro muže a ženy v návaznosti na jídelnu podle počtu míst k sezení, a to tak, aby do 100 míst byl zřízen alespoň 1 záchod pro ženy a 1 záchod pro muže.“

(3) Záchody v provozovnách podle odstavců 1 a 2 musí mít předsíň vybavenou umyvadlem s tekoucí pitnou vodou a teplou vodou.

(4) Pokud v provozovnách uvedených v odstavcích 1 a 2 kapacita míst k sezení nepřesahuje 10 míst, může být záchod pro muže i ženy společný.

(5) Záchody pro spotřebitele není nutné zřídit v provozovně občerstvení s konzumací pokrmů vestoje, pokud jsou záchody zajištěny provozovně a hygienicky vyhovujícím způsobem mimo provozovnu, například jsou-li v blízkém okolí provozovny veřejně přístupné záchody, které mají provozní dobu shodnou s provozní dobou provozovny poskytující občerstvení.“

§ 14

Výrobní a konzumační prostory

„V provozovně stravovacích služeb, nejde-li o jiné zařízení stravovacích služeb, musí být vytvořen prostor pro konzumaci podávaných pokrmů.“

§ 28

„(1) Jednotlivé druhy pokrmů lze do výdejního zařízení doplňovat pouze výměnou gastronádob. Použité gastronádoby musejí být po odstranění zbytku pokrmu před dalším plněním vždy vymyty.

(2) Pokrmy musejí být při vystavování chráněny před kontaktem se spotřebitelem či jiným znečištěním.

(3) Samoobslužně výdejní zařízení (pulty, vozíky) určené pro naporcování pokrmů ke konzumaci spotřebitelem musí být umístěno tak, aby nebylo v blízkosti kontaminujících zdrojů a umožňovalo dobrý přístup spotřebitele k pokrmu. Samoobslužně výdejní zařízení musí být technicky a konstrukčně řešeno tak, aby zabezpečilo uchování pokrmů při stanovených teplotách a aby chránilo pokrmy před možným mechanickým znečištěním při porcování a před kontaminací v rozsahu dechové zóny spotřebitele. Umístění a počet gastronádob s pokrmy ve výdejním zařízení musí umožňovat snadný přístup spotřebitele a vytvořit co nejkratší manipulační vzdálenost. Nádoby musí funkčně i velikostí umožňovat snadnou manipulaci s pokrmy a musí zajistit, aby ta jeho část, která přichází do styku s rukou spotřebitele, nepřišla do styku s obsahem gastronádoby.“

§ 33

„V provozovně musí být pro přípravu a výrobu zmrzliny vyčleněna místnost s instalovanou tekoucí pitnou vodou napojenou na zdroj, tekoucí teplou vodou a zajištěnou likvidací tekutého odpadu, vybavená umyvadlem, dřezem, chladícím zařízením a technologickým zařízením podle charakteru přípravy zmrzlinové směsi. Zmrzlinovou směs lze připravovat (vyrábět) teplou nebo studenou cestou.“

§ 37

Označování pokrmů při uvádění do oběhu

„(1) Teplé pokrmy a zchlazené a zmrazené pokrmy, které se vydávají ve víceporcových obalech a podávají se ke konzumaci v rámci stravovací služby, se označují pouze na skupinovém balení, a to názvem pokrmu, údajem o množství porcí, datem výroby u zchlazených a zmrazených pokrmů a hodinou spotřeby u teplých pokrmů. Jde-li o teplé pokrmy v jednorcovém balení (tablety, gastronádoby), označují se názvem pokrmu a hodinou spotřeby. Dietní pokrmy se označují číslem diety. Jde-li o zchlazené nebo zmrazené pokrmy, musí výrobce uvést na obalu nebo dodacím listu skladovací podmínky a způsob ohřevu.

(2) Studené pokrmy a nebalené cukrářské výrobky, které jsou podávány v rámci stravovací služby, se na skupinovém balení označují názvem, údajem o množství porcí (kusů) a datem, popřípadě hodinou použitelnosti.

(3) Na obalech jednotlivých porcí zchlazených nebo zmrazených pokrmů, studených pokrmů a cukrářských výrobků uváděných do oběhu musí být vyznačena obchodní firma výrobce a jeho sídlo, jde-li o právnickou osobu, nebo místo podnikání, jde-li o fyzickou osobu, název pokrmu, údaj o jeho množství, datum použitelnosti, údaj o teplotě skladování, a jde-li o zchlazené a zmrazené pokrmy, též o způsob ohřevu.

(4) Požádá-li spotřebitel při podávání pokrmů o jejich zabalení, musí být viditelným způsobem informován o tom, že pokrm je určen k přímé spotřebě bez skladování. Jde-li o nebalené cukrářské výrobky, musí podle jejich charakteru informace pro spotřebitele obsahovat údaj o době použitelnosti, popřípadě o skladovací teplotě.“

§ 38

Stanovení kritických bodů

„(4) Porcí se rozumí definované množství jednosložkového i vícesložkového pokrmu určeného pro jednu osobu. Jednosložkový pokrm je například polévka, palačinky, rizoto. Vícesložkovým pokrmem je například knedlík, zelí, maso, guláš s rýží.“

Oddíl 3

§ 41

„(2) Pulty a vozíky uvedené v § 2 písm. c) bodě 3bb) lze v rámci představeného prodeje umísťovat v návaznosti na provozovnu, potravinářskou prodejnu nebo jinou stavbu, jen jsou-li v těchto stavbách vytvořeny základní hygienické podmínky pro uvedenou činnost, kterými se rozumí zejména tekoucí pitná voda a teplá voda po celou provozní dobu, šatna a záchod pro zaměstnance představeného prodeje, zabezpečení uskladnění potravin a pokrmů podle stanovených skladovacích podmínek, mytí transportních obalů a vozíků, jejich parkování mimo provozní dobu, ukládání odpadů a likvidace odpadních vod.“

§ 42

„(1) Stálý nebo sezónní stánek a mobilní zařízení pro dlouhodobé provozování občerstvení musejí být zásobeny tekoucí pitnou vodou napojením na zdroj. Po celou provozní dobu musí být zajištěn přívod tekoucí teplé vody a provozovna musí být

napojena na kanalizaci, nebo musí být vybavena zařízením na jímání odpadních vod. Požadavky na členění jiných zařízení stravovacích služeb stanoví příloha č. 1.“

„(2) Jde-li o mobilní zařízení zajišťující stravovací služby v rámci železniční, lodní a letecké dopravy, řeší se zásobování pitnou vodou instalací zásobníků s režimem plnění a úpravy pitné vody odpovídající požadavkům zvláštního právního předpisu.“

„(4) Přejídný stánek a mobilní zařízení, s výjimkou zařízení podle odstavce 2, které není možné napojit na zdroj tekoucí pitné vody, musí být vybaveno umyvadlem pro mytí rukou, dřezem na mytí provozního náčiní a nádobí, popřípadě zařízením pro mytí stolního nádobí. Tekoucí pitná voda se zajišťuje instalací zásobníků pitné vody, které se plní ze zdrojů pitné vody. Po celou provozní dobu musí být zajištěna tekoucí teplá voda o teplotě nejméně +45 stupňů C. Pokud akce při které je podáváno občerstvení, trvá od jednoho do tří dnů a jde o přípravu studených pokrmů nebo teplých pokrmů ohřevem, lze pro účely osobní a provozní hygieny pitnou vodu donášet v hygienicky vyhovujících nádobách z kontrolovaných a zabezpečených zdrojů pitné vody. Pro mytí rukou lze použít přenosné umyvadlo. Pitná voda ze zásobníků nebo donášená v nádobách se používá po ohřevu pouze pro osobní a provozní hygienu; nelze jí použít pro přípravu pokrmů a nápojů. Pro ohřev uzenin a přípravu teplých nápojů se používá balená voda.“

§ 43

„(1) Při skladování potravin, přípravě a skladování pokrmů a při jejich uvádění do oběhu musejí být dodrženy podmínky (například teplota) stanovené pro pokrmy touto vyhláškou, zvláštními právními předpisy nebo výrobcem pro jednotlivé druhy potravin a musí být zajištěna jejich ochrana před mikrobiální kontaminací nebo jiným znečištěním, před nepříznivými klimatickými vlivy a kontaktem se spotřebitelem.“

„(2) Není-li ve stánku nebo mobilním zařízení zajištěna umývárna stolního nádobí, podávají se pokrmy v původních nebo nevrátných obalech; příbory mohou být jen k jednorázovému použití.“

§ 44

„(1) Je-li jiné zařízení stravovacích služeb vybaveno konzumační částí, musí mít zřízeny záchody pro spotřebitele v rozsahu podle § 10.“

§ 45

„(1) Prodej nepotravinářských výrobků, zejména výrobků pro osobní hygienu, tabákových výrobků, drobných suvenýrů a tiskovin lze realizovat jen v provozovně nebo v jiném zařízení stravovacích služeb, kde jsou vytvořeny podmínky pro oddělené skladování a vystavování pokrmů od nepotravinářského zboží a dále takové podmínky, aby nepotravinářské výrobky nenarušovaly zdravotní nezávadnost a smyslové vlastnosti pokrmů.“

„(2) Jsou-li v provozovně nebo v jiném zařízení stravovacích služeb současně prodávány potraviny a nápoje, nesmí tento prodej ohrozit zdravotní nezávadnost a smyslové vlastnosti pokrmů.“¹⁰

§ 52

„Při ostatních činnostech epidemiologicky závažných musejí být dodrženy tyto zásady osobní hygieny:

a) je nutno pečovat o tělesnou čistotu, před a po každém poskytnutí služby, při přechodu z nečisté práce na čistou (například úklid), po použití záchodu, po manipulaci s odpady a při každém znečištění je nutno umýt ruce v teplé vodě s použitím vhodného mycího (případně dezinfekčního) prostředku;

b) po celou provozní dobu je nutno nosit funkční a čistý pracovní oděv světlé barvy a vhodnou obuv; v provozovnách péče o tělo, kde dochází k porušení integrity kůže, je nutno nosit i pokrývku hlavy; ochranný oděv musí být udržován v čistotě a podle potřeby je nutno jej měnit v průběhu směny; při pracovní činnosti vyžadující vysoký stupeň čistoty se používají ochranné rukavice. Používané osobní ochranné prostředky musí odpovídat prováděné pracovní činnosti, musejí být čisté a bezpečné pro zdraví osob;

- c) nelze opouštět provozovnu v průběhu pracovní doby v pracovním oděvu a v pracovní obuvi;
- d) je nutno zdržet se jakéhokoliv nehygienického chování na pracovišti (například konzumace jídla, kouření);
- e) použitý pracovní oděv se ukládá na místo k tomu vyčleněné; pracovní oděv a občanský oděv se ukládá odděleně.“¹¹

¹¹ HARMACH, Jaromír. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Ilustrace Jana Jandová. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86033-93-7.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ANALÝZA STRAVOVÁNÍ NA DĚTSKÝCH TÁBOROVÝCH SOUSTŘEDĚNÍCH

V praktické části je analyzováno stravování na vybraných zájmových soustředěních. Konkrétně zde bude analyzována příprava i samotná realizace stravovacího procesu v rámci dětských táborových soustředění. Minimální rozsah trvání těchto soustředění je stanoven na 7 dnů. Praktická část navazuje na teoretickou část bakalářské práce a konfrontuje postupy na vybraných táborových zařízeních s platnými předpisy.

Pro analýzu stravování jsou vybrána 2 táborová soustředění v České republice. Prvním soustředěním je tábor na Suté Břehy a druhým soustředěním je tábor Dračí Skála.

4.1 Popis vybraných táborových objektů

Nejprve budou popsána obě táborová zařízení, ve kterých bude rozebíráno stravování.

4.1.1 Suté Břehy

Táborová osada Suté Břehy se nachází nedaleko řeky Orlice u východočeského města Týniště nad Orlicí. Z města Hradce Králové je tento tábor na dosah cca na 20 kilometrů.

Tábor v Sutých Březích má mnohaletou tradici, generace hradeckých dětí zde trávili své prázdniny. Provozovatelem tohoto tábora byl od 80. let 20. století pionýrský dům Hradec Králové, dům dětí a mládeže Hradec Králové. V posledních 10 letech se zde řešily majetkové poměry a areál poměrně chátral. Od roku 2013 však má opět nového majitele, který táboru vrací starou tvář.

V areálu se vyskytuje 10 čtyřlůžkových chatek, 8lůžkový srub a prostor pro karavany a stany. Dále je v areálu k dispozici venkovní jídelna, klubovna, kompletně vybavená kuchyně se skladem, umývárny, sprchy a suché WC.¹²

4.1.2 Dračí Skála

Druhý porovnávaný je tábor Dračí Skála, který se nachází v blízkosti města Králíky v okrese Ústí nad Orlicí a je pořádán Občanským sdružením Dračí Skála. Tábor je umístěn v přírodě, uprostřed lesa. V okolí je značné množství turistických stezek a prostoru k hrám v přírodě.

K dispozici jsou zde 2-4 lůžkové chaty, velký hangár pro zdejší táborové akce, jídelna s kuchyní a skladem, koupelny, roubenka pro zázemí pracovníků tábora, prostor pro nemocné táborníky, ohniště pod širým nebem a bazén.

4.2 Popis stravování v porovnávaných objektech

Suté Břehy

Nejprve bude rozebráno stravování na Sutých Březích. Co se týče spotřebičů v kuchyni, jsou zde 4 trouby, 4 plynové vařiče, 1 mikrovlnná trouba, varná konvice, 4 lednice, elektrický boiler, 4 mrazící zařízení a rozlišená prkénka. Dodávané zboží je všechno popsáno, v lednicích zde jsou korektně teploměry, přičemž na vejce je speciální lednice. Kontrola teploty na tomto táborovém soustředění probíhá pravidelně 3krát denně.

¹² *Suté Břehy - táborová osada* [online]. 2016 [cit. 2016-04-11]. Dostupné z: <http://www.sutebrehy.cz/>

Co se týče zdejší hygieny, kuchaři nosí bílé zástěry a čelenky na vlasy. Hygienická kontrola sem dochází 2krát za turnus, přičemž délka 1 turnusu činí 14 kalendářních dní.

Místní jídelna je venkovního rázu, kde ji zakrývá přístřešek. Celkový odhad nákladů na 1 dítě je pouhých 70 Kč na den.

Zaměstnance v kuchyni zde představují 3 kuchařky. S mytím a uklízením nádobí zde však pomáhají i děti – táborníci pod kontrolou vedení. Na mytí nádobí je zde však pouze 1 dřez.

Co se týče pravidelnosti a četnosti jídel, děti zde dostávají najíst pouze 4krát denně, bezesporu zde chybí dopolední svačina. Na speciální přání je tu taktéž myšleno, děti si mohou objednat bezlepkové menu. Čerstvost potravin tady zajišťuje každodenní dojíždění pekaře a řezníka do areálu. Dětem je zakázáno podávat houby.

Jídelníček na tomto táboře:

Konkrétně vybraných 7 dní z dvakrát tak dlouhého turnusu

Pondělí 17.července

snídaně: koláč, bílá káva

oběd: polévka - čočková

hlavní jídlo – rajská omáčka, čufty, housk.knedlík, těstoviny

nápoj - čaj

svačina: ovoce, jogurt

večeře: kynuté knedlíky s ovocem, m.m., čaj

Úterý 18.července

snídaně: housky, sýrová pomazánka, čaj

oběd: polévka – uzená s krupkami

hlavní jídlo - uzená krkovice, bramborový knedlík, špenát

nápoj - čaj

svačina: *perníček ze Zeleniny + ovoce*

večeře: *rizoto sypané sýrem, čaj*

Středa 19.července

snídaně: *sladký rohlík, máslo, kakao*

oběd: *polévka - bramborová*

hlavní jídlo – zapečené brambory, zeleninový salát

nápoj - čaj

svačina: *vdolky s ovocem a tvarohem*

večeře: *obložený chléb s kladenskou pečení a zeleninou, čaj*

Čtvrtek 20.července

snídaně: *vánočka, máslo, džem, bílá káva*

oběd: *polévka - vývar z vepř. žebírek s drobením*

hlavní jídlo - vepřová pečeně, houskový knedlík, dušené zeli

nápoj - čaj

(moravské)

svačina: *jogurt + ovoce*

večeře: *brambor.šišky sypané strouhankou a moučk. cukrem, čaj*

Pátek 21.července

snídaně: *houska, šunková pěna, čaj*

oběd: *polévka - gulášová*

hlavní jídlo – holan.řízek, brambor.kaše, okurka

nápoj - čaj

svačina: pudink + piškoty + ovoce

večeře: obložený talíř, čaj

Sobota 22.července

snídaně: koláče, kakao

oběd: polévka - kuřecí vývar s noky

hlavní jídlo - kuře pečené, brambor, okurko - rajčatový salát

nápoj - čaj

svačina: černé pečivo + jogurt

večeře: PIZZA - šunková, sýrová, čaj

Neděle 23.července

snídaně: chléb, máslo, šunkový salám, čaj

oběd: polévka – hovězí vývar s nudlemi

hlavní jídlo – svíčková (hovězí) pečeně , housk. knedlík

nápoj - čaj

svačina: sušenka + ovoce

večeře: pomazánka z tuňáka, chléb i pečivo, čaj

Jak vidno, tak u snídání jako nápoj variuje čaj, kakao nebo bílá káva. Střídají se zde snídaně sladké – koláče, vánočka nebo sladký rohlík se snídaněmi slanými – chléb se šunkovým salámem, houska se šunkovou pěnou nebo sýrovou pomazánkou. Snídaně jsou tedy velice pestré. Míň je, že zde absentují dopolední svačiny.

Zdejší obědy sestávají z polévky, hlavní chodu a nápoje ve formě čaje. Polévky jsou zde tradiční, hovězí a kuřecí vývar, gulášová, bramborová, čočková a uzená. Hlavní chody byly veškeré slané, ze 7 dnů 6krát s masem a pouze 1krát bez masa – zapečené brambory. Jinak ve dvou chodech se nacházely omáčky – rajská a svičková. Dále bylo k dispozici kuře s bramborem, holandský řízek s kaší, „vepřo-knedlo-zelo“ a uzené se špenátem a bramborovým knedlíkem.

Odpolední svačiny zde taktéž varíují poměrně četně. Od zdravějších svačin, kdy se podává jogurt s ovocem, přes pudink s piškoty s ovocem, až po vdolečky.

Zde mají děti štěstí, na střídačku dostávají teplé a studené večere. U těch studených se jedná o pečivo se šunkou, obložený talíř či pečivo s tuňákovou pomazánkou. U těch teplých se jedná z poloviny o sladké a z poloviny o slané pokrmy. Mezi sladké pokrmy figurují kynuté knedlíky plněné ovocem a bramborové šišky se strouhankou a moučkovým cukrem. Naopak mezi ty patří rizoto nebo pizza.

Dračí Skála

Druhý porovnávaný tábor je Dračí Skála u města Králíky. Opět bude uveden výčet tavních spotřebičů. Nacházejí se zde 3 trouby, 1 mikrovlnná trouba, 1 sporák, 4 lednice, varná konvice, teplá lázeň, myčka, 2 dřezy, 2 mrazící pult. U kuchyně jsou 3 sklady a vše je důkladně rozříděno podle druhu potraviny a trvanlivosti. Lednice jsou taktéž specializovány dle využití – jedna z nich je na maso a ta druhá na mléčné výrobky.

Zaměstnanci zde mají řešeny jinak než na Sutých Březích, je zde 1 hlavní kuchařka, 1 pomocná kuchařka a 2 brigádníci. Na sestavení jídelníčku se zde podílí hospodářka a hlavní kuchařka. Zaměstnanci zde nosí taktéž bílé zástěry, avšak oproti Sutým Břehům u nich zde absentuje čelenka.

Děti mají k dispozici po celý den barel s čajem a jídlo dostávají 5krát denně, v porovnání se Sutými Břehy je zde jídlo podáváno 5krát denně. Dopolední svačina zde není, kvůli dopoledním programům, avšak po večeři je zde ještě další chod a to druhá večere. Snídaně zde hodně varíují, dětem je v průběhu turnusu k dispozici chléb

s marmeládou, nutellou či šunkou a sýrem a zeleninou k tomu. Další variantou jsou cereálie s mlékem. K pití je obvykle k dispozici čaj.

S hygienou je to obdobné jako na Sutých Březích, hygiena sem dochází dvakrát za turnus, přičemž turnus má délku 14 dní. Jídelna je ve vnitřních prostorech, kdežto na Sutých Březích je jídelna venkovní.

Jídelníček na tomto táboře:

Konkrétně vybraných 7 dní z dvakrát tak dlouhého turnusu

K pití je zde k dispozici čaj

Pondělí 22.8.

Snídaně: Rohlík, šunková pomazánka

Oběd: Zeleninová polévka, Vepřové na houbách s těstovinami + kompot

Večeře: Chléb se šunkou, zelenina

2. Večeře: Chléb se sýrem

Úterý 23.8.

Snídaně: Vánočka + kakao

Oběd: Čočková polévka, Svičková na smetaně

Večeře: Svičková na smetaně

2. Večeře: Chléb se šunkovou pomazánkou

Středa 24.8.

Snídaně: Rohlík, sladká pomazánka

Oběd: Kuřecí vývar, Holandský řízek, brambory + kompot

Večeře: Chléb se sýrem, zelenina

2. Večeře: Zeleninový salát

Čtvrtek 25.8.

Snídaně: Koláč + kakao

Oběd: Pórková polévka, Kuře na paprice

Večeře: Rybí filé

2. Večeře: Mrkvový salát

Pátek 26.8.

Snídaně: Rohlík, vajíčková pomazánka

Oběd: Bramborová polévka, Vejce a čočková kaše

Večeře: Vejce a čočková kaše

2. Večeře: Vaječný salát

Sobota 27.8.

Snídaně: Ovesná kaše, mléko

Oběd: Zelná polévka, Španělský ptáček s rýží

Večeře: Chléb, šunka, sýr

2. Večeře: Šopský salát

Neděle 28.8.

Snídaně: Rohlík, rybí pomazánka

Oběd: Česneková polévka, Treska na zelenině

Večeře: Treska na zelenině

2. Večeře: Rajčatový salát

U tohoto menu se správně střídají pestrosti jídel, např.: Jiný druh masa, omáčka, příloha. Dopolnední svačina zde bohužel také chybí. Z toho důvodu by mělo být do snídaňového menu zakomponováno více ovoce a potravin obsahující vlákninu. Menu je vcelku vyhovující ovšem chod 2. večeři by měla být nahrazena dopolední svačinou.

4.3 Klady a zápory stravování na vybraných táborových soustředěních

Suté Břehy

-Pouze 4 chody denně

+Polévky

+Variace teplých a studených večeří

-Nepravidelný pitný režim

Dračí Skála

+Pravidelný pitný režim

+5 chodů denně

-Absence dopolední svačiny

-Oběd a večeře – občas stejný pokrm

5 NÁVRHY NA ZLEPŠENÍ STRAVOVÁNÍ V RÁMCI TÁBOROVÝCH SOUSTŘEDĚNÍ

V další části bakalářské práce budou navržena opatření, které by měla eliminovat nedostatky zjištěné při analýze stravování na dětských táborových soustředěních. Podstatnou součástí této části bude návrh ideálního jídelníčku.

5.1 Návrh ideálního jídelníčku

Čaj a pitná voda by zde byly k dispozici po celý den.

Mléko ke snídani je ohřáté.

Každý den polévka, střídá se zeleninová a krémová.

Pondělí:

Snídaně: Vločková kaše + mléko

Dopolední svačina: Jablko

Oběd: Hovězí maso, omáčka, rýže

Odpolední svačina: Zeleninový salát

Večeře: Zapečené těstoviny s brokolicí

Úterý:

Snídaně: Cereálie s mlékem

Dopolední svačina: Banán

Oběd: Pečený pstruh, šťouchané brambory

Odpolední svačina: Salát z červené řepy

Večeře: Koprová omáčka, vajíčko, brambor

Středa:

Snídaně: Jogurt, cereálie + mléko

Dopolední svačina: Pomeranč

Oběd: Houbové rizoto

Odpolední svačina: Mrkvový salát

Večeře: Kuřecí maso v mrkvi, brambor

Čtvrtek:

Snídaně: Chléb, sýr + zeleninová mísa

Dopolední svačina: Jahody se smetanou

Oběd: Krutí špíz se zeleninou

Odpolední svačina: Rajčatový salát

Večeře: Spaghetti alla Carbonara

Pátek:

Snídaně: Ovesná kaše + jahody + mléko

Dopolední svačina: Hruška

Oběd: Hovězí, žampionová omáčka, rýže

Odpolední svačina: Okurkový salát

Večeře: Plněná paprika, šťouchaný brambor

Sobota:

Snídaně: Chléb + mrkvová pomazánka

Dopolední svačina: Mandarinky

Oběd: Svičková na smetaně, karlovarský knedlík

Odpolední svačina: Kedlubnový salát

Večeře: Bavorské vdolky

Neděle:

Snídaně: Tmavé pečivo, nutella, kakao

Dopolední svačina: Meloun

Oběd: Kuřecí plněné špenátem a ricottou + šťouchaný brambor

Odpolední svačina: Červené zeli

Večeře: Vajíčkový salát

Toto menu je plně výživově hodnotné, pestré a cenově plně dostupné.

5.2 Náklady návrhu jídelníčku

Zajištění pitného režimu po celý den – 5 Kč navíc na osobu na den

Zajištění svačiny jakožto pátého chodu denně – 10 Kč navíc na osobu na den

Zařazení polévky k obědu – 5 Kč navíc na osobu na den

Zařazení variace studených a teplých večeří – 15 Kč navíc na osobu na den

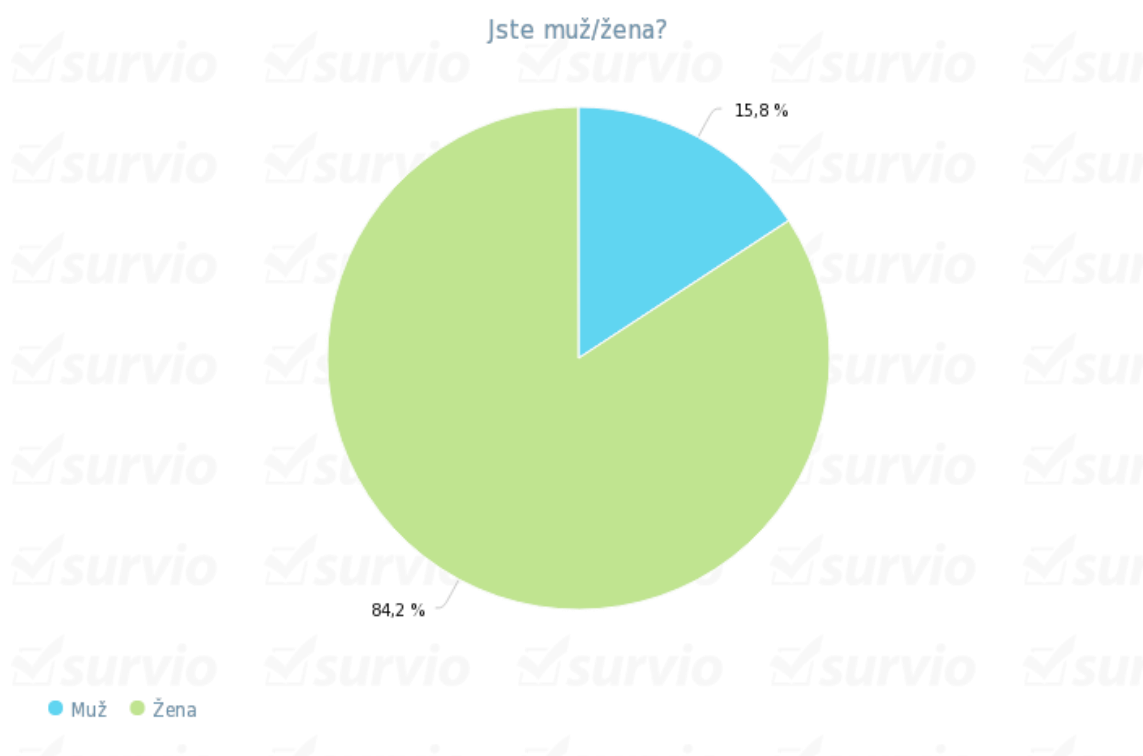
Suma: 35 Kč navíc na osobu na den

6 ZJIŠTĚNÍ SPOKOJENOSTI LIDÍ SE STRAVOVÁNÍM NA TÁBOROVÝCH SOUSTŘEDĚNÍCH

V této kapitole jsou uvedeny výsledky dotazníku, na který odpovědělo 57 respondentů, kteří ve svém životě minimálně jedenkrát navštívili táborové soustředění. Respondenti, kteří dotazník vyplňují, musí být staří minimálně 18 let a jsou to buď návštěvníci letních táborových zařízení, nebo jejich rodiče – v případě, že je respondentovi méně než 18 let.

1. Graf 1 – Pohlaví respondenta

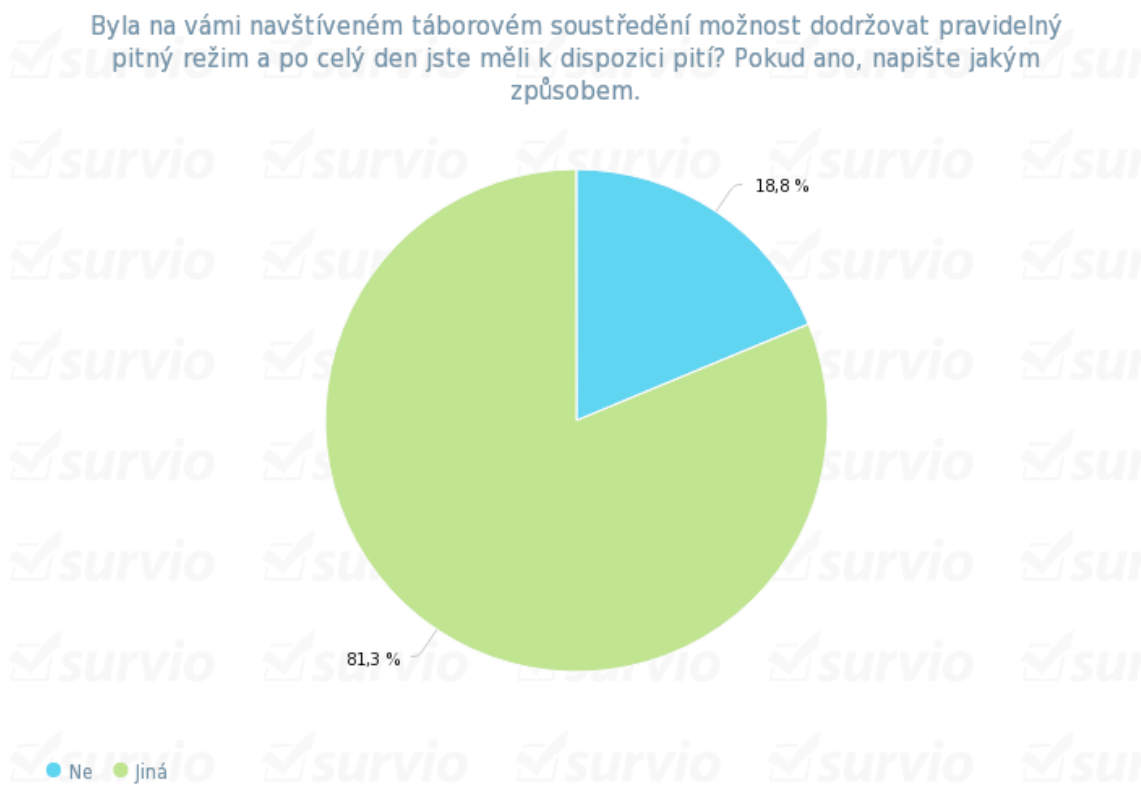
(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



Vzorek respondentů čítá celkem 57 osob, z nichž 48 jsou ženy (84%) a zbylých 9 osob jsou muži (16%). Na většinu otázek tedy odpovídaly ženy.

2. Graf 2 – Dodržování pitného režimu

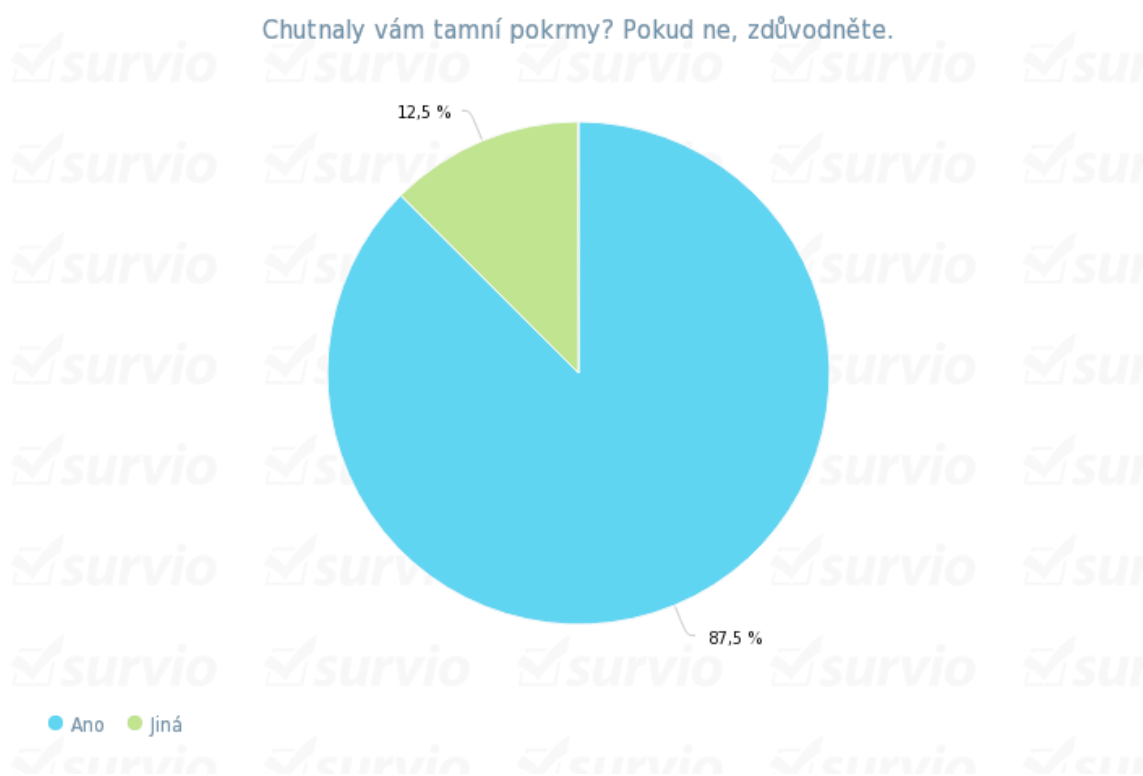
(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



První dotaz směřoval na dostupnost pravidelného pitného režimu. Pouze 19% dotázaných nemělo k dispozici pití v průběhu celého dne. Zbýlých 81% mělo dostupný pravidelný pitný režim v průběhu celého dne. Standardně ve formě kohoutkové vody, barelů se šťávou a čajem.

3. Graf 3 – Chut' pokrmů

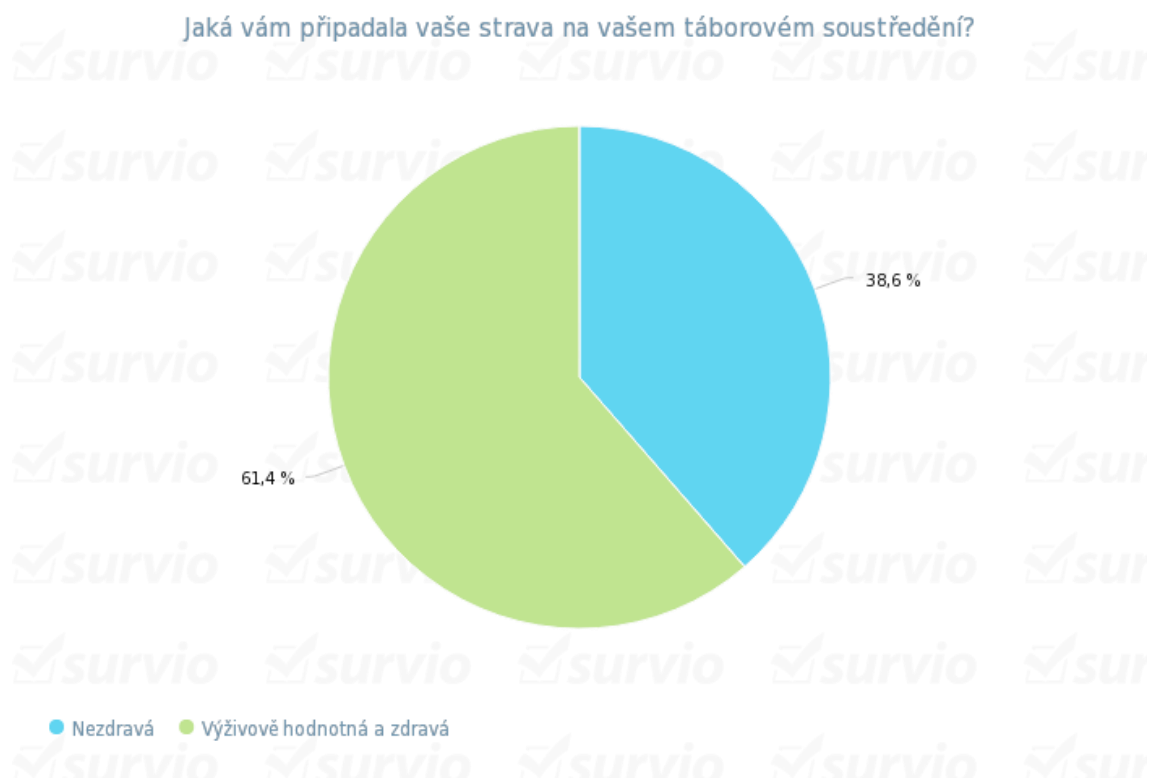
(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



Na základní otázku, zda pokrmy na táborových soustředěných byly chutné, odpovědělo 87,5% dotázaných, že ano. Zbývá menšina si stěžovala na málo kořeněná jídla a bezbarvé omáčky a přirovnala dané pokrmy k těm ze školních jídel.

4. **Graf 4** – Výživová hodnota stravy

(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



61% respondentů vyhodnotilo stravu na táborových soustředěních jako zdravou a výživově hodnotnou. Zbylým 39% přišla tamní strava nezdravá.

5. **Graf 5** – Četnost pokrmů/den

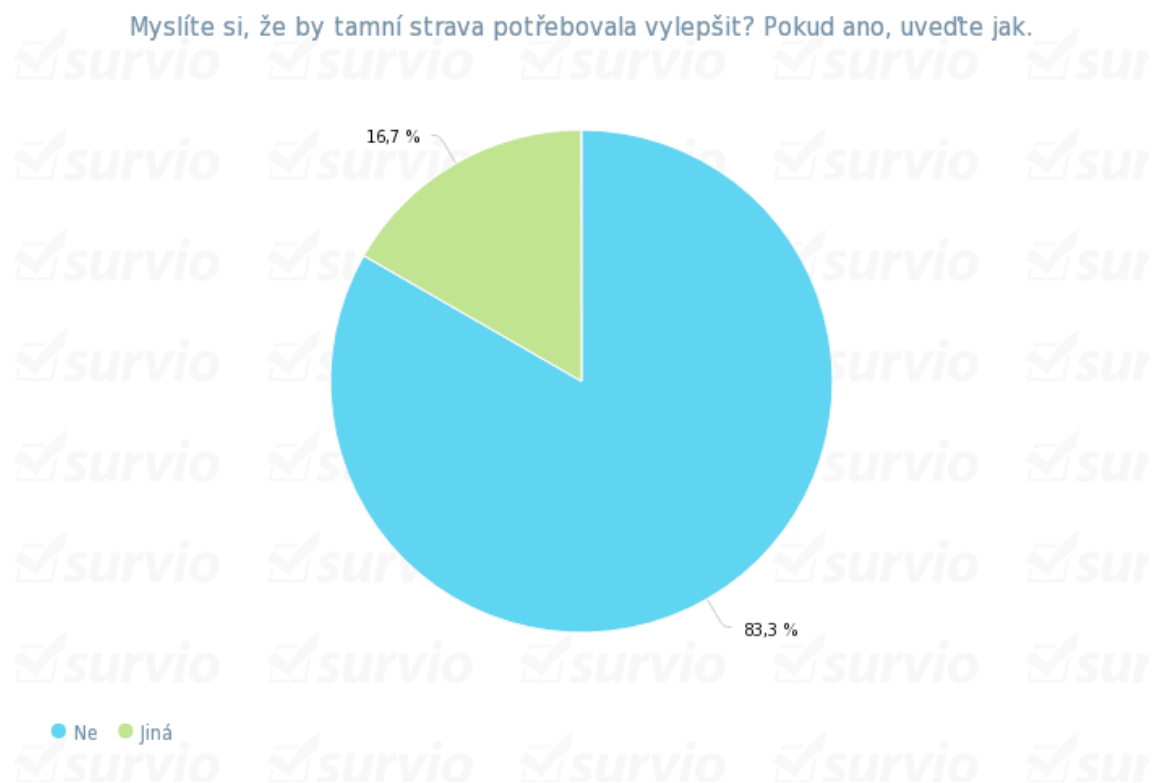
(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



Další otázka se zaměřuje na četnost stravování na táborových pobytech. 61% lidí se na táborech stravovalo pětkrát denně. Třetina dotázaných jedla čtyřikrát denně na táborových soustředěních. Zbylých 6% mělo pouze 3 a méně pokrmů za den.

6. **Graf 6** – Možné vylepšení tavních jídel

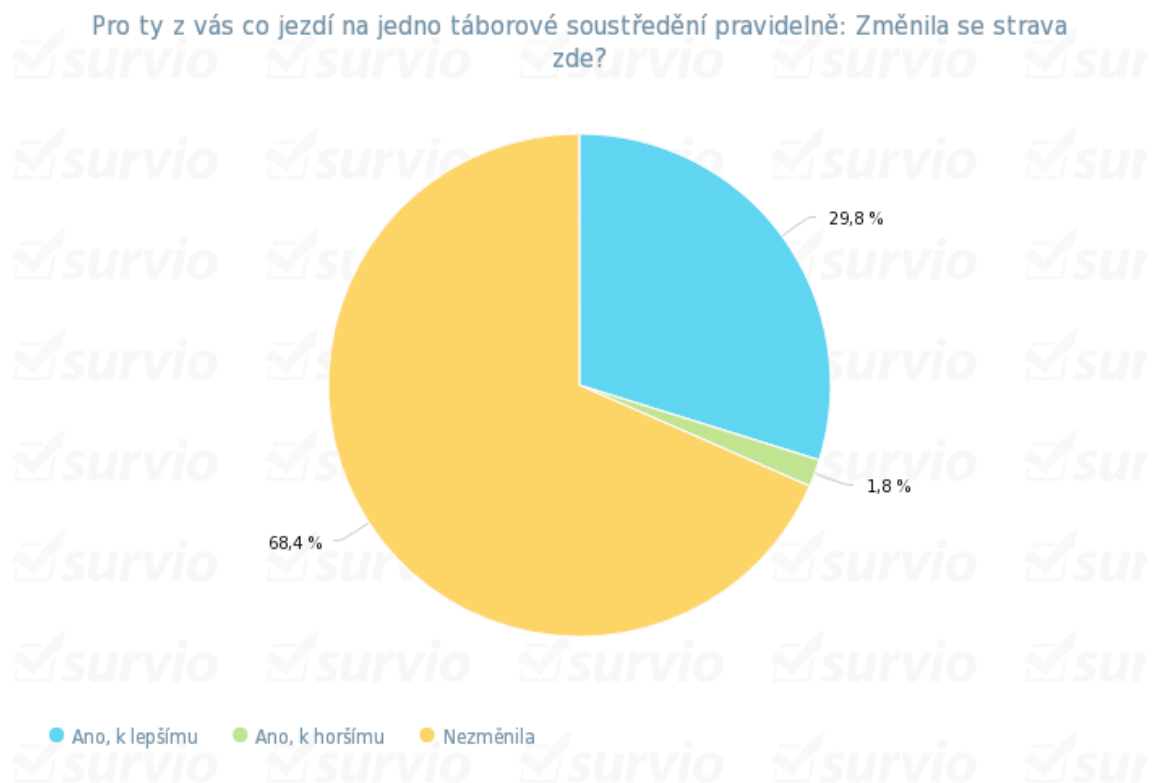
(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



83% respondentů si nemyslí, že je nutno dále stravu na táborech vylepšit. Menšina, která žádá vylepšení stravy, poukazuje na možnost většího množství čerstvého ovoce a zeleniny, méně smažených jídel, větší porce a méně omáček.

7. Graf 7 – Hodnocení stravy v čase

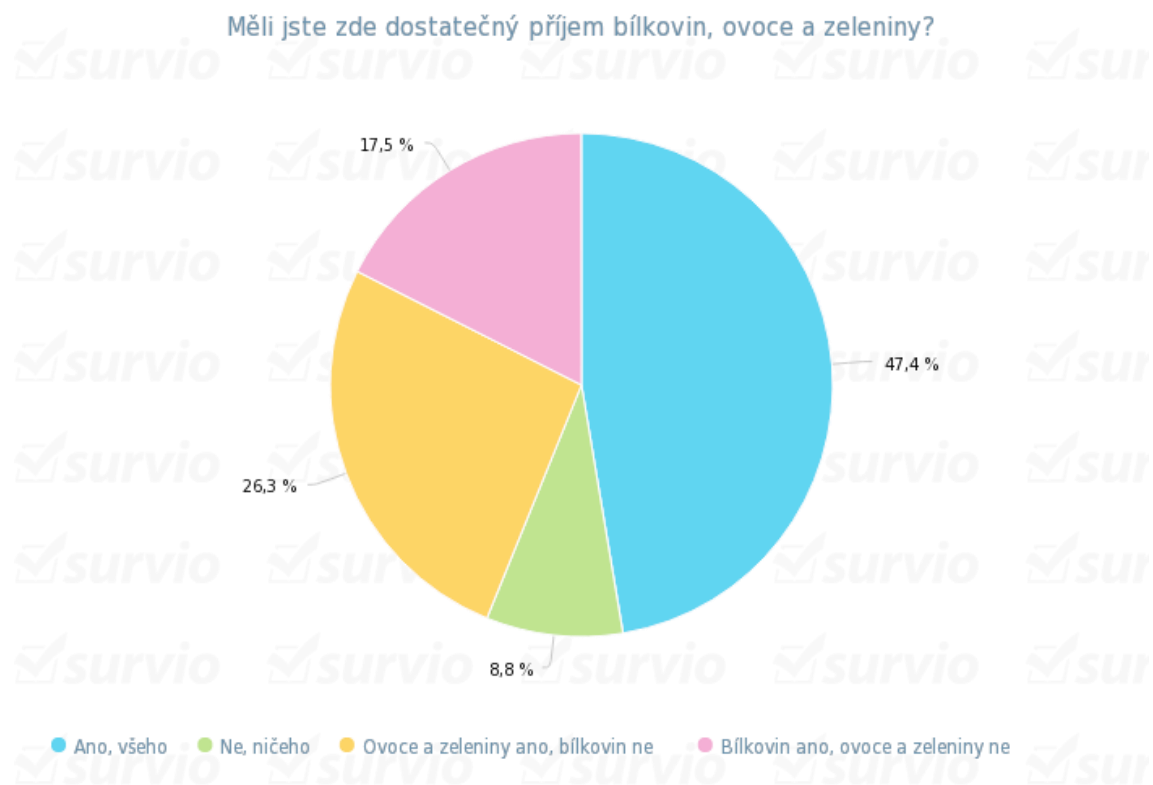
(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



Další otázka směřovala na ty, kteří jezdí pravidelně na konkrétní táborové soustředění. 68% z nich odpovědělo, že se na daném táboru strava v průběhu času nezměnila. 2% si myslí, že se strava změnila k horšímu, ale 30% vyhodnotilo zlepšení stravy v čase na konkrétním soustředění.

8. Graf 8 – Příjem bílkovin, ovoce a zeleniny

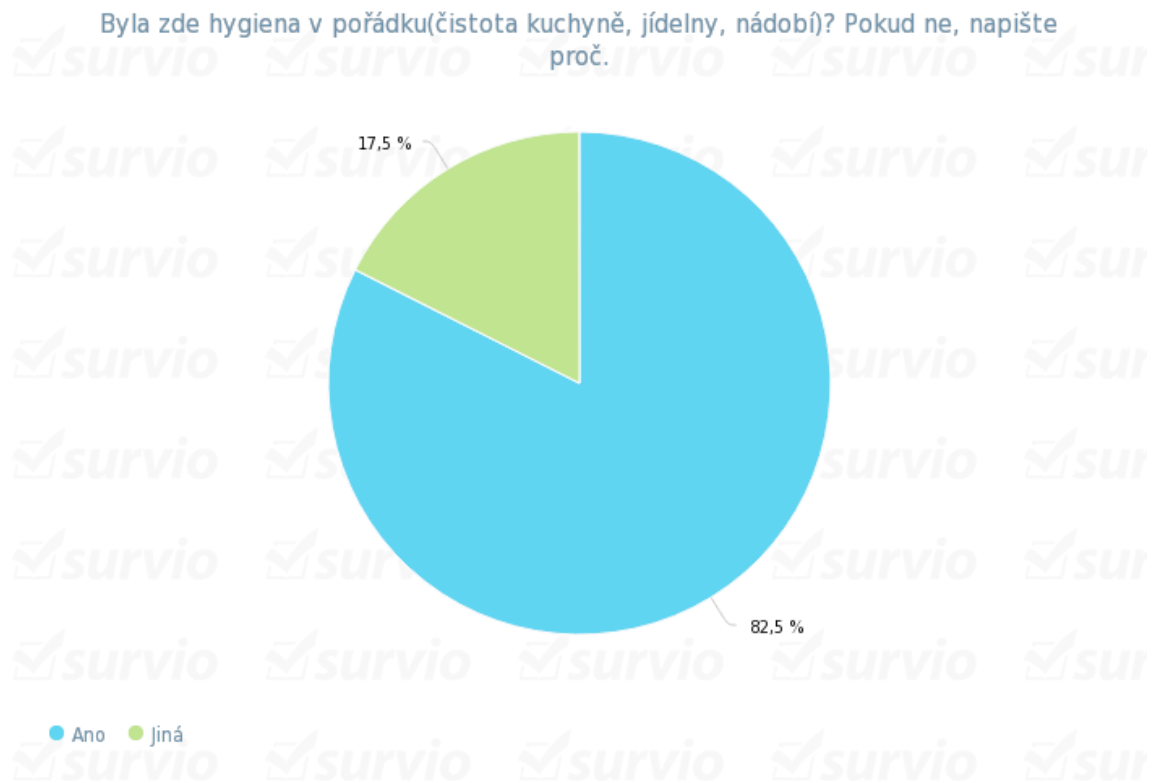
(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



Dále byla otázka, zda respondenti měli na táboře dostatečný přísun ovoce a zeleniny a bílkovin. 43% bylo s přísunem těchto nutných potravin pro zdravou výživu spokojeno, 12% naopak nebylo spokojeno vůbec. 26% dotázaných bylo spokojeno s přísunem ovoce a zeleniny, ale bílkovin pociťovalo nedostatek. Nakonec 19% lidí zase mělo dostatek bílkovin, ale chyběl jim větší přísun ovoce a zeleniny.

9. **Graf 9** – Hygiena v kuchyni

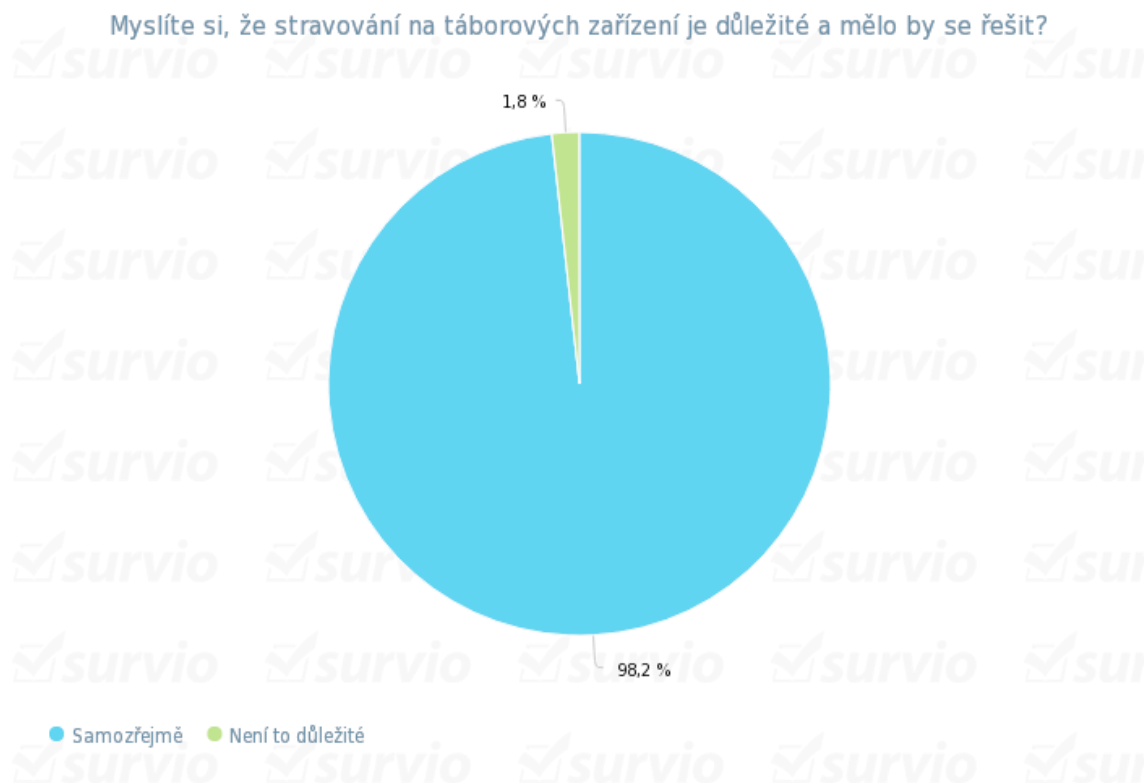
(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



Co se týče hygieny v kuchyni, 83% dotázaných s ní bylo spokojeno. Zbývá nespokojená menšina vytýkala zejména nemožnost dispozice tamního nádobí, ale naopak nutnost mít vlastní ešus a ten si umývat.

10. Graf 10 – Důležitost řešení stravování na táborových zařízeních

(zdroj: <https://my.surveio.com/L5H7J2E7Q8N8K9R2P9D2/data/index#>)



Poslední otázka směřovala k tomu, jestli je pro děti vůbec důležité jídlo na těchto táborových soustředěních. Zde došlo až k velmi vzácné shodě, kdy všech 42 respondentů na tuto otázku odpovědělo kladně.

Závěr dotazníku:

Z dotazníku bylo zjištěno, že většina návštěvníků táborů je se stravou spokojena. Je vidět, že na většině táborových soustředění se stravovací podmínky dle stanovených zákonů dodržují. Návštěvníci táborů chválí u většiny případů jak hygienu v kuchyni a jídelně, tak pestrost a chuť pokrmů. Naneštěstí jsou zde i tábory, kde se nedodržuje pitný režim po celý den, podávání pokrmů pětkrát denně a vaření zdravých a nekalorických pokrmů. Tyto tábory musí začít dodržovat stanovené podmínky, jinak dětem hrozí zhroucení nebo dehydratace. Pokud si táborový personál, který zpracovává

jídelníček, není jistý v dostatku výživových hodnot a vitamínů, je zde na místě domluva a spolupráce s výživovými poradci. Jak bylo zjištěno v poslední otázce dotazníku tak si lidé, kteří vyplnili dotazník, uvědomují, že toto téma je důležité řešit. V dnešní době je už také naštěstí možnost, aby buď rodič, nebo návštěvník táborového soustředění, napsal na internetové stránky tábora, co mu vyhovuje a co ne.

ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce bylo uvedeno zejména několik důležitých zásad, jež je třeba dodržovat při stravování na táborových zařízeních. Jako nejdůležitější zásada figuruje dodržování pravidelného pitného režimu, zvláště v létě při vyšší teplotě vzduchu. Snídaně musí obsahovat teplý nápoj a alespoň jeden chod denně (oběd/večeře) musí být teplý. Další zásadou je pravidelnost jídla a čerstvost potravin. V neposlední řadě je nutno zmínit zásadu dodržování skladby výživových hodnot.

Dětský organismus je specifický tím, že vykazuje v době vývoje nároky na vyšší přísun energie, minerálů, vitaminů i stopových prvků. Je tak dobré střídat masitá a bezmasá jídla, minimálně jednou denně ovoce a zeleninu a také mléko a mléčné výrobky. Děti by měly jíst pětkrát denně.

Děti se mohou účastnit i přípravy jídel, nad čímž má dohled zdravotník táborového soustředění. Se zvyšující se fyzickou zátěží je třeba zvyšovat energetickou hodnotu podávaných pokrmů a zároveň navyšovat i přísun tekutin. Poslední pokrm před fyzickou zátěží by měl být podáván 3 hodiny před ní. Čím intenzivnější fyzická aktivita je, tím vyšší podíl cukrů se má nacházet v jídelníčku.

Kuchař na táborovém zařízení by měl znát předpisy a normy pro přípravu stravy pro děti a mládež. Musí dbát na správné technologické zpracování potravin. Řídí se pokyny nadřízených, hospodáře a vedoucího tábora. Podílí se na skladbě jídelního lístku.

Na Sutých Březích mají i venkovní jídelnu, zaměstnanci představují 3 kuchařky. S mytím a uklízením nádobí zde pomáhají i děti. Děti mají k dispozici ale pouze 4 chody denně, chybí zde dopolední svačina. Je zde možné si objednat i bezlepkové menu. Každý den dojíždí do areálu pekař i řezník. U snídaní variují k pití bílá káva, kakao a čaj. Střídají se snídaně sladké se slanými. Obědy sestávají z polévky, hlavní chodu a nápoje. Hlavní chody jsou všechny slané, ze 7 dnů jich bylo dokonce 6 masitých. Večeře jsou střídavě studené a teplé, přičemž u teplých večeří se jedná z poloviny o slané a z poloviny o sladké chody.

Na Dračí Skále mají jako zaměstnance 1 kuchaře a 2 brigádníky. Po celý den zde mají děti k dispozici barel se šťávou. Servírováno je 5 pokrmů denně. K pití je zde u snídani především čaj, jako dopolední svačina figuruje ovoce a odpolední zelenina

V poslední části práce bylo tázáno 57 respondentů na otázky týkající se stravování na dětských táborových zařízeních. Respondenti odpovídali většinou kladně, ovšem na některých táborech se podmínky zcela úplně nedodržují. Všichni respondenti odpověděli, že je pro ně otázka stravy na táborových zařízeních důležitá a měla by se řešit.

POUŽITÉ ZDROJE

BURDA, Jan a Vladimíra ŠLOSAROVÁ. *Tábory a další zotavovací akce*. Aktualiz. vyd. Praha: NIDM, 2008. ISBN 978-80-86784-59-5.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Výživa dětí chutně, pestře, moderně*. Benešov: Start, 2010. ISBN 978-80-86231-50-1.

KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Vyd. 2. Praha: Vyšehrad, 2012. Zdraví (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-256-9.

WATKINS, David a Meike DALAL. *Táboření a turistika*. Bratislava: Mladé letá, 1995. ISBN 80-06-00617-2.

HARMACH, Jaromír. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Ilustrace Jana Jandová. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86033-93-7.

BEROUŠEK, Petr. *Rádce pořadatelům a vedoucím dětských táborů jako zotavovacích akcí pro děti*. Praha: Sondy, 2005. Paragrafy do kapsy. ISBN 80-86846-05-9.

ŠTOLCOVÁ, Kateřina. *Hygiena a zdraví nejen na táboře: podle původní aktualizace "Hygienické minimum" z května 2004 vyhlášky 106/2001 dle novely vyhláškou 148/2004 ze dne 24.3.2004*. 1. vyd. Brno: Mravenec, 2006. Tábor (Mravenec). ISBN 80-86994-04-X.

Suté Břehy - táborová osada [online]. 2016 [cit. 2016-04-11]. Dostupné z: <http://www.sutebrehy.cz/>

MAREK, Vlastimil. *Něco v síti: fejetony, které vycházely od roku 1997 na internetu na adrese http://svet.namodro.cz*. Praha: Dharma Gaia, 1999. ISBN 80-86013-57-X.

Jak to má správně vypadat na letním dětském táboře? *Měsíc* [online]. Praha [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: http://www.mesec.cz/clanky/jak-to-ma-spravne-vypadat-na-letnim-detskem-tabore/?forceSwitch=&_ga=1.193271021.197235445.1491929943

Tábory pro děti. *Tábory pro děti* [online]. Praha [cit. 2017-04-11]. Dostupné z:
<http://taboryprodeti.cz/zakladni-informace>

Historie dětských letních táboru. *Prej se knihovny* [online]. Praha [cit. 2017-04-11].
Dostupné z: <http://www.ptejteseknihovny.cz/dotazy/historie-detskych-letnich-taboru-v-cechach>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Graf 1: Pohlaví respondenta	41
Graf 2: Dodržování pitného režimu	42
Graf 3: Chut' pokrmů.....	43
Graf 4: Výživová hodnota stravy	44
Graf 5: Čerstvost pokrmů/den	45
Graf 6: Možné vylepšení tavních jídel	46
Graf 7: Hodnocení stravy v čase	47
Graf 8: Příjem bílkovin, ovoce a zeleniny.....	48
Graf 9: Hygiena v kuchyni	49
Graf 10: Důležitost řešení stravování na táborových zařízeních.....	50

PŘÍLOHY

Fotografie:

Suté Břehy



(zdroj: <http://www.sutebrehy.cz/>)



(zdroj: vlastní)



(zdroj: <http://www.sutebrehy.cz/>)



(zdroj: vlastní)

Dračí Skála



(zdroj: <http://www.draciskala.cz/>)



(zdroj: <http://www.draciskala.cz/>)



(zdroj: <http://www.draciskala.cz/>)



(zdroj: <http://www.draciskala.cz/>)



(zdroj: <http://www.draciskala.cz/>)

Seznam alergenů

Velká část dětí je alergická na různé potraviny. Je potřeba zjistit jednotlivě od každého dítěte jestli je na něco alergické a jestliže ano, je třeba danou surovinu do jídla pro alergické dítě nezakomponovat. Pro jistotu by se měly alergeny obsažené v jídle ke každému jídlu napsat. Existuje seznam alergenů, kde jsou alergeny vypsány:

Seznam alergenů:

(Alergeny se rozumí potraviny uvedené v Příloze II Nařízení 1169/2011 EU)

- 1 – Obiloviny obsahující lepek, konkrétně:
 - 1a – Pšenice nebo její hybridní odrůdy a výrobky z nich
 - 1b – Žito nebo jeho hybridní odrůdy a výrobky z nich
 - 1c – Ječmen nebo jeho hybridní odrůdy a výrobky z nich
 - 1d – Oves nebo jeho hybridní odrůdy a výrobky z nich
 - 1e – Špalda nebo její hybridní odrůdy a výrobky z nich
 - 1f – Kamut nebo jeho hybridní odrůdy a výrobky z nich
- 2 - Korýši a výrobky z nich
- 3 - Vejce a výrobky z nich
- 4 - Ryby a výrobky z nich
- 5 - Jádra podzemnice olejné (arašídy) a výrobky z nich
- 6 - Sójové boby a výrobky z nich
- 7 - Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy)
- 8 - Skořápkové plody, konkrétně:
 - 8a – Mandle
 - 8b – Lískové ořechy
 - 8c – Vlašské ořechy

8d – Kešu ořechy

8e – Pekanové ořechy

8f – Para ořechy

8g – Pistácie

8h – Makadamie

9 - Celer a výrobky z něj

10 – Hořčice a výrobky z ní

11 – Sezamová semena a výrobky z nich

12 – Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10mg/kg nebo 10ml/l, vyjádřeno jako celkový SO₂, které se propočítávají pro výrobky určené k přímé spotřebě nebo ke spotřebě po rekonstituování podle pokynů výrobce

13 – Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj

14 – Měkkýši a výrobky z nich

(odkaz: <http://fitapetit.cz/alergeny/>)

Seznam aktuální nabídky nejoblíbenějších táborů.

6.1.1 Tábor pro nejmenší (více turnusů)



[Podrobnosti](#)



Místo: **Jihočeský kraj** (Doubí u Plané nad Lužnicí)

Organizátor: Eldorado z.s.

Zvýšená péče zkušených vedoucích s mateřským přístupem, více vedoucích - rozmanitější činnosti, střídající se v kratších časových úsecích - pohádka na...

Cena: **4500,- Kč**

6.1.2 **1. 7. - 15. 7. 2017 (15 dní)** Taneční tábor - DANCING BEZ HRANIC 1, 2



[Podrobnosti](#)



Místo: **Jihočeský kraj** (RS Kymevo Hrachov)

Organizátor: DĚTI BEZ HRANIC občanské sdružení

Tancování nejen ve stylu STREET DANCE s lektory z tanečních skupin a také pod vedením zkušených vedoucích z pražských tanečních škol, kteří vás naučí i...

Cena: **3999,- Kč**

6.1.3 6. 8. - 15. 8. 2017 (10 dní) Jazykový Tábor 007



Podrobnosti



Místo: **Liberecký kraj** (Sloup v Čechách)

Organizátor: Tábor 007

ahoj, hello :-)) tak už se na vás zase v létě moc těšíme :-)) Letos bude tématem tábora „Rytíři kulatého stolu“. Navštíví nás král Artuš, královna Ginevra...

Cena: **5450,- Kč** (V ceně: 30 hodin s angličtinou, certifikát o absolvování, veškeré poplatky, kvalitní ubytování, strava 5x denně, odměny/výhry pro děti, kompletní pojištění, doprava, apod.)

6.1.4 13. 8. - 27. 8. 2017 (15 dní) Letní tábor Velké Skaliny - Trollové skalinští



Podrobnosti



Místo: **Jihočeský kraj** (Velké Skaliny)

Organizátor: 1K Design s.r.o. - LT Velké Skaliny

Trollové jsou vždy veselí a šťastní skřítkové, kteří nejvíce ze všeho milují zábavu, tanec a zpěv. Jedinou starost na světě jim dělají Děkani. Ti si totiž...

Cena: **4790,- Kč**

6.1.5 30. 7. - 12. 8. 2017 (14 dní) VÍCEAKTIVITOVÝ TÁBOR (více turnusů) dvoutýdenní.



Podrobnosti



Místo: **Královehradecký kraj** (Tábor Greenhorns, penzion Ruprechtice, CHKO Broumovsko)

Organizátor: Greenhorns - Svobodný oddíl

TRADIČNÍ tábor. Víceaktivitový, po oddílech i volitelný. KOUPALIŠTĚ v Meziměstí s bazénem pro menší a s 60 METROVOU SKLUZAVKOU. Osvědčené DISKOTÉKY s...

Cena: **4750,- Kč** (sourozenci 4300,- Kč/os !)

6.1.6 30. 6. - 10. 7. 2017 (11 dní) Letní táborový pobyt na farmě s putováním pod stany



Podrobnosti



Místo: **Moravskoslezský kraj** (Hynčice - Ranč Solný potok)

Organizátor: Ranč Solný potok

Letní pobyty pro děti školního věku v prostředí rodinné vesnické farmy. Jde o klasický pobyt v přírodě - období skautského a westernového stylu, který...

Cena: **5000,- Kč** (Cena se odvíjí od věku dětí)

6.1.7 1. 7. - 15. 7. 2017 (15 dní) Jitřenka Bučovice 1.turnus



Podrobnosti



Místo: **Jihomoravský kraj** (Jitřenka)

Organizátor: Jitřenka Bučovice z.s.

Program pro děti je sestaven tak, aby po celou dobu pobytu byly děti max. v přírodě. Součástí tábora je fotbalové a volejbalové hřiště, přírodní koupaliště....

Cena: **4600,- Kč** (cena neobsahuje dopravu. Dopravu zajišťujeme z Ostravy, Frýdky Místku a Olomouce za 150-250Kč. Cena od 3500 Kč.)

6.1.8 1. 7. - 15. 7. 2017 (15 dní) Jitřenka Bučovice 1.turnus



Podrobnosti



Místo: **Moravskoslezský kraj** (Kloboučky u Bučovic)

Organizátor: Jitřenka Bučovice z.s.

Program pro děti je sestaven tak, aby po celou dobu pobytu byly děti max. v přírodě. Součástí tábora je fotbalové a volejbalové hřiště, přírodní koupaliště. Je...

Cena: **4600,- Kč** (cena neobsahuje dopravu. Dopravu zajišťujeme z Ostravy, Frýdky Místku a Olomouce za 100-200Kč. Cena od 3500 Kč.)

6.1.9 1. 7. - 14. 7. 2017 (14 dní) Airsoftový tábor



Podrobnosti



Místo: **Jihočeský kraj** (Podolí I u Písku)

Organizátor: Eldorado z.s.

Hustý střílečky v hustém lese a každý den.. V ceně je spotřeba 3.000 ks kuliček. Kromě airsoftu se děti zúčastní běžného táborového života – oddílový program,...

Cena: **4900,- Kč** (V ceně je 3.000 kuliček, za příplatek půjčení zbraně a ochranné helmy)

6.1.10 1. 7. - 14. 7. 2017 (14 dní) Akční tábor



Podrobnosti



Místo: **Jihočeský kraj** (Podolí I u Písku)

Organizátor: Eldorado z.s.

Od army aktivit přes survival, adrenalinové zážitky, netradiční sporty až po šílenou vědu. Akci střídá ještě lepší akce. Přehazovanou, na tichou poštu...

Cena: **5100,- Kč**

6.1.11 1. 7. - 14. 7. 2017 (14 dní) Anglický tábor v Doubí u Tábora



Podrobnosti



Místo: **Jihočeský kraj** (Doubí u Tábora)

Organizátor: Eldorádo z.s.

Biflování slovíček ani gramatika nehrozí. Ani žádné sezení v lavicích před tabulí. Naopak si budeš normálně hrát a užívat letního tábora. Jen tak mimochodem...

Cena: **4800,- Kč**

6.1.12 30. 7. - 12. 8. 2017 (14 dní) Anglický tábor v Trhové Kamenici



Podrobnosti



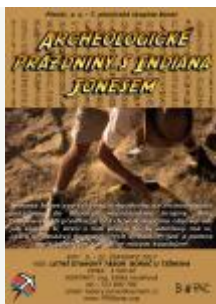
Místo: **Pardubický kraj** (Trhová Kamenice)

Organizátor: Eldorádo z.s.

Biflování slovíček ani gramatika nehrozí. Ani žádné sezení v lavicích před tabulí. Naopak si budeš normálně hrát a užívat letního tábora. Jen tak mimochodem...

Cena: **4900,- Kč**

6.1.13 9. 7. - 22. 7. 2017 (14 dní) Archeologické prázdniny s Indiana Jonesem



Podrobnosti



Místo: **Jihomoravský kraj** (Borač)

Organizátor: Pionýr, z. s. - 7. pionýrská skupina Borač

Bohatý program pro děti je sestaven tak, aby většinu pobytu trávily v přírodě a odpočinuly si tak od ruchu měst a především moderní výpočetní techniky....

Cena: **3500,- Kč** (Jídlo pětkrát denně, pojištění, vstupné na kulturní akce, náklady na dopravu, zdravotní péči; dále náklady na údržbu, opravy a doplnění inventáře tábora, náklady na program tábora. Vedoucí pracují bez nároku na odměnu.)

6.1.14 Army tábor



Podrobnosti



Místo: **Jihočeský kraj** (Podolí I u Písku)

Organizátor: Eldorado z.s.

Tábor s vojenskou tematikou ocení všichni dobrodruzi a dobrodružky od 9 do 15 let. V roli neohroženého bojovníka si užijí napětí i legraci. Úkoly a tajné...

Cena: **5200,- Kč** (V ceně je vyzkoušení paintballu, 200 kuliček a zapůjčení zbraně)

6.1.15 5. 8. - 19. 8. 2017 (15 dní) Asterix a Obelix 2017



Podrobnosti



Místo: **Plzeňský kraj** (Puchverk u Kolínce)

Organizátor: 160. PS Vamposh

Jak již tradičně tak i letos připravujeme celotáborovou hru na motivy komiksových hrdinů Asterixe a Obelixe, ve které budeme dávat na frak římským vojákům.....

Cena: **3600,- Kč** (2 sourozenci do 15 let - 6 500,- Kč)

6.1.16 21. 7. - 1. 8. 2017 (12 dní) Astronomický tábor 2017



Podrobnosti



Místo: **Vysočina** (Hájenka Černé lesy, Brtnice)

Organizátor: Jihlavská astronomická společnost, z. s.

Pozorování oblohy s astronomickými dalekohledy, astronomické a fyzikální semináře a praktika, celotáborová hra, výprava na hvězdárnu, sportovní hry a soutěže....

Cena: **4000,- Kč** (Cena je konečná)

6.1.17 16. 7. - 29. 7. 2017 (14 dní) Astronomický tábor Vlčková 2017



Podrobnosti



Místo: **Zlínský kraj** (Táborová základna Vlčková - Kameňák)

Organizátor: Zlínská astronomická společnost, z. s.

Kapacita tábora naplněna! Myšlenkou našeho tábora je získání a prohloubení znalostí z astronomie a fyziky a to nejen pro děti z astronomického kroužku....

Cena: **4000,- Kč** (Podrobnosti v informačním letáku)

6.1.18 30. 7. - 12. 8. 2017 (14 dní) Atlantida



Podrobnosti



Místo: **Zlínský kraj** (RS Hájenka Pohořelice)

Organizátor: Spolek MaLeTa

Pojedte s námi na letní tábor plný dobrodružství! Po celou dobu konání tábora se budeme nacházet v galaxii Pegas, kterou celou procestujeme pomocí hvězdné...

Cena: **4950,- Kč** (Další sourozenec sleva 500,-)

6.1.19 1. 7. - 15. 7. 2017 (15 dní) BOMBA LÉTO 2017



Podrobnosti



Místo: **Královehradecký kraj** (Rekreační areál Pecka)

Organizátor: BOMBA tábor - dětské tábory, z. s.

BOMBA tábor v létě 2017 opět pořádá oblíbený sportovně, jazykově zaměřený dětský tábor s celotáborou hrou, soutěže o táborové peníze "BOMBÁČE", které se...

Cena: **5190,- Kč**

6.1.20 15. 7. - 29. 7. 2017 (15 dní) BOMBA LÉTO 2017



Podrobnosti



Místo: **Královehradecký kraj** (Rekreační areál Pecka)

Organizátor: BOMBA tábor - dětské tábory, z. s.

BOMBA tábor v létě 2017 opět pořádá oblíbený sportovně, jazykově zaměřený dětský tábor s celotáborou hrou, soutěže o táborové peníze "BOMBÁČE", které se...

Cena: **5190,- Kč**

6.1.21 30. 7. - 12. 8. 2017 (14 dní) Brněnka 2017



[Podrobnosti](#)



Místo: **Olomoucký kraj** (Hoštejn)

Organizátor: Občanské sdružení Brněnka

Letopisy Narnie

Cena: **3600,- Kč**

6.1.22 16. 7. - 5. 8. 2017 (21 dní) Byl jednou jeden život - tři týdny



[Podrobnosti](#)



Místo: **Středočeský kraj** (Stříbrná Skalice)

Organizátor: Táborový spolek Kormidlo

Loňský týdenní tábor byl velice úspěšný a mnozí rodiče kvitovali možnost jednotýdenního tábora. Proto i letos pořádáme tuto kratší variantu stanového dobrodružství....

Cena: **6666,- Kč**

6.1.23 16. 7. - 29. 7. 2017 (14 dní) Byl jednou jeden život I



[Podrobnosti](#)



Místo: **Středočeský kraj** (Stříbrná Skalice)

Organizátor: Táborový spolek Kormidlo

Loňský týdenní tábor byl velice úspěšný a mnozí rodiče kvitovali možnost jednotýdenního tábora. Proto i letos pořádáme tuto kratší variantu stanového dobrodružství...

Cena: **4999,- Kč**

6.1.24 1. 7. - 15. 7. 2017 (15 dní) Cesta do zemí dálného východu



[Podrobnosti](#)



Místo: **Jihočeský kraj** (Sedlo u Jindřichova Hradce)

Organizátor: Scarabeus Třebíč o.s.

Letos prožijeme 15 dní plných her i tradičních činností v zemích dálného východu. Čeká nás velké dobrodružství ze starých časů a mocných říší kolem Velké...

Cena: **3150,- Kč**

6.1.25 15. 7. - 29. 7. 2017 (15 dní) Cesta do zemí dálného východu



[Podrobnosti](#)



Místo: **Jihočeský kraj** (Sedlo u Jindřichova Hradce)

Organizátor: [Scarabeus Třebíč o.s.](#)

Letos prožijeme 15 dní plných her i tradičních činností v zemích dálného východu. Čeká nás velké dobrodružství ze starých časů a mocných říší kolem Velké...

Cena: **3150,- Kč**

6.1.26 30. 7. - 12. 8. 2017 (14 dní) [Cesta kolem světa za 14 dní aneb po stopách Philease Fogga](#)



[Podrobnosti](#)



Místo: **Jihočeský kraj** (Zlatá Koruna 94, Zlatá Koruna)

Organizátor: [Bezva prázdniny, z.s.](#)

Phileas Fogg vyhrál sázku cesty kolem světa za 80 dní a v každém městě zanechal jednu trofej. Nadace Julese Verna vyhlašuje závod po jeho stopách. Vyhrává...

Cena: **4000,- Kč**

6.1.27 1. 7. - 29. 7. 2017 (29 dní) [CraftCamp Bílé Karpaty](#)



[Podrobnosti](#)



Místo: **zahraničí** (Pruské 294, 018 52 Pruské, Slovensko)

Organizátor: [ZR Games, s.r.o.](#)

Miluješ svět postavený z kostiček a umíš se zorientovat v neznámém prostředí? Bez problémů dokážeš zabít kdejakou potvoru a překážky tě neděsí? V MineCraftu...

Cena: **6190,- Kč** (239 EUR)

6.1.28 1. 7. - 12. 8. 2017 (43 dní) CraftCamp Blatná



Podrobnosti



Místo: **Jihočeský kraj** (Střední odborná škola Blatná - domov mládeže)

Organizátor: ZR Games, s.r.o.

Miluješ svět postavený z kostiček a umíš se zorientovat v neznámém prostředí? Bez problémů dokážeš zabít kdejakou potvoru a překážky tě neděsí? V Minecraftu...

Cena: **5990,- Kč**

(zdroj: <http://www.cesketabory.cz/>)