

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

Zdravý životní styl mladé populace: Srovnání české a ruské instituce

Alena Myzina

© 2017 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Alena Myzina

Podnikání a administrativa

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace: Srovnání české a ruské instituce

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population: Comparison of Czech and Russian institutions

Cíle práce

Cílem práce je srovnání české a ruské instituce po stránce zdravého životního stylu mládeže, porovnání česky střední školy a gymnázií a ruske školy podle několika kritérií. Ve své práci se budu porovnávat školy nejen podle vzdělávacího systému a taky podle ekonomického hlediska.

Metodika

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část bude zpracována na základě literatury a internetových stránek a bude obsahovat popis vzdělávacího systému v Česku a Rusku. Praktická část práce bude vycházet z informací, které získám při návštěvě institucí. Současně bude zhodnocen efekt aktivit zaměřených na vybraný životní styl, u žáků těchto škol.

Doporučený rozsah práce

30-40 stran

Klíčová slova

mládež, životní styl, škola, gymnázium, školství, Česko, Rusko

Doporučené zdroje informací

CIBULKOVÁ, P. – ŠTASTNOVÁ, P. – KLEŇHOVÁ, M. *České školství v mezinárodním srovnání : stručné seznámení s vybranými ukazateli publikace OECD Education at a Glance 2007*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání – Divize nakladatelství Tauris, 2007. ISBN 978-80-211-0537-9.

CSÉMY Ladislav – *Životní styl a zdraví českých školáků*, 2005, Praha, 139 str/ ISBN 80-85121-94-8

PORVICOVÁ, J. *Ekonomické a pedagogické aspekty řízení ve středním odborném školství po vstupu České republiky do Evropské unie*. Praha: ČZU-PEF, 2006.

ÚSTAV PRO INFORMACE VE VZDĚLÁVÁNÍ, – ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice : bílá kniha*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 2001. ISBN 80-211-0372-8.

VĚSTNÍK MINISTERSTVA ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY ČR. ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Praha:..

Předběžný termín obhajoby

2016/17 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 16. 2. 2016

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 17. 2. 2016

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 10. 03. 2017

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci s názvem Zdravý životní styl mladé populace: Srovnání české a ruské instituce jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 13.03.2017

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Poliškému, CSc. Za cenné rady a připomínky, které mi během vypracování práce poskytl.

Zdravý životní styl mladé populace: Srovnání české a ruské instituce

Souhrn

Bakalářská práce se věnuje problematice zdravého životního stylu mladé populace v České republice a v Ruské federaci. Téma je aktuální, protože zdravý životní styl je bezesporu jednou z největších aktualit současného světa, zejména rozvinutých zemí. Právě v těchto zemích je řešen problém dětské obezity a snížené sportovní aktivity, konzumace vysoce kalorických potravin a sedavého životního stylu. Velkým problémem je trávení volného času dětí u počítačů a televizorů místo sportovních hřišť a kroužků. V práci jsou porovnány dva státy, protože v kontextu porovnání lze zjistit hlavní tendence, nastínit možnost budoucího vývoje jak pro Českou republiku, tak pro Ruskou federaci, podívat se na problém zavedení zdravého životního stylu do škol a vzdělávacích institucí z ekonomického a sociálního hlediska.

Cílem práce je porovnání českých a ruských vzdělávacích institucí z hlediska zdravého životního stylu dětí a mládeže podle stanovených kritérií.

Klíčová slova: zdravý životní styl, mladá populace, sportovní aktivity, školská zařízení, vzdělávací systém, požadavky na stravování, požadavky na výživové hodnoty.

Healthy lifestyle of young population: Comparison of Czech and Russian institutions

Summary

The bachelor thesis focuses on healthy lifestyles of young population in the Czech Republic and the Russian Federation. The topic is timely, because a healthy lifestyle is undoubtedly one of the biggest problems of the contemporary world, especially in the developed countries. In these countries is solved the problem of child obesity and lowered sports activities, ingestion of high-calorie foods and sedentary lifestyles. The big problem is the leisure time of children with computers and televisions instead of sports fields and activities. The thesis compares two states, because in the context of the comparison one can identify the main trends, outline the future course of development for the Czech Republic and the Russian Federation, to look at the problem of introducing a healthy lifestyle in schools and educational institutions in economic and social terms.

The aim is to compare Czech and Russian educational institutions in terms of healthy lifestyle children and youth according to established criteria.

Keywords: Healthy lifestyle, young population, sporting activities, educational facilities, educational system, dietary requirements, requirements for nutritional value.

Obsah

1	ÚVOD	10
1.1	CÍL PRÁCE	10
1.2	METODIKA.....	11
2	TEORETICKÁ ČÁST. MODERNÍ POCHOPENÍ A STANDARDY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ A MLADÝCH LIDÍ	12
2.1	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ A MLADÝCH LIDÍ – SOCIOLOGICKÉ HLEDISKO.....	12
2.2	PRÁVNÍ ÚPRAVA V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V ČESKÉ REPUBLICE A RUSKÉ FEDERACI	12
2.2.1	<i>Požadavky na zdravý životní styl v České republice</i>	12
2.2.2	<i>Požadavky na zdravý životní styl v Ruské federaci</i>	16
2.3	KOMPETENCE A ODPOVĚDNOST ŠKOL A VZDĚLÁVACÍCH ZAŘÍZENÍ V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.....	19
2.4	KOMPETENCE RODIČŮ V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU DĚTI.....	19
2.5	SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI	21
3	PRAKTICKÁ ČÁST	22
3.1	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL VE VZDĚLÁVACÍCH INSTITUCÍCH RUSKÉ FEDERACE A ČESKÉ REPUBLIKY 22	
3.2	ANALÝZA JÍDELNÍCH LÍSTKŮ V JÍDELNÁCH ŠKOL ČR A RUSKA.....	22
3.3	ANALÝZA SPORTOVNÍCH AKTIVIT VE ŠKOLÁCH A VZDĚLÁVACÍCH ZAŘÍZENÍCH ČR A RUSKA.....	35
3.4	VÝUKA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU VE ŠKOLÁCH A VZDĚLÁVACÍCH ZAŘÍZENÍCH ČR A RUSKA.....	41
3.5	PŘEDPOVĚĎ BUDOUCÍHO VÝVOJE V OBLASTI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PRO DĚTI A MLÁDEŽ V ČR A RF.....	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.
3.6	DOPORUČENÍ NA ZÁKLADĚ PROVEDENÉ ANALÝZY.....	45
4	ZÁVĚR	49
5	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	51
6	PŘÍLOHY	53
6.1	PŘÍLOHA 1: JÍDELNÍ LÍSTEK VE VZDĚLÁVACÍM ZAŘÍZENÍ V MOSKVĚ	53
6.2	PŘÍLOHA 2: JÍDELNÍ LÍSTEK VE VZDĚLÁVACÍM ZAŘÍZENÍ V PRAZE	57

Seznam obrázků a grafů

Obrázek 1: Pyramida zdravé výživy	13
Graf 2: Rozložení druhů a množství vybraných potravin v g na české dítě a den v závislosti od věku.....	28
Graf 3: Rozložení druhů a množství vybraných potravin v g na ruské dítě a den v závislosti od věku.....	31
Obrázek 4: Indexy BMI u dětí České republiky a Ruské federaci	34
Obrázek 5: Průměrný BMI	35

Seznam tabulek

Tabulka 1: Hodnoty spotřebního koše	28
Tabulka 2: Spotřební koš pro děti v Rusku.....	30
Tabulka 3: Srovnání indexu BMI dvanáctiletých dětí z České republiky a Ruské federaci	34
Tabulka 4: jídelní lístek ve Státním moskevském gymnáziu	53
Tabulka 5: jídelní lístek v ZŠ Chelčického v Praze.....	57

1 Úvod

Zdravý životní styl je bezesporu jednou z největších aktualit současného světa, zejména rozvinutých zemí. Právě v těchto zemích je řešen problém dětské obezity a snížené sportovní aktivity, konzumace vysoce kalorických potravin a sedavého životního stylu. Velkým problémem je trávení volného času dětí u počítačů a televizorů místo sportovních hřišť a kroužků.

Tento problém je řešen velmi aktivně na regionální a národní úrovni v evropských státech, USA, ale i v Rusku, i když tento problém je podle veřejně dostupných zdrojů méně výrazný. V České republice jsou na úrovni vlády a ministerstva zdravotnictví vydávány vyhlášky a prováděcí právní předpisy o stravování ve vzdělávacích institucích a vyváženosti jednotlivých jídel a pokrmů a o prodeji produktů rychlého občerstvení v automatech (takzvaná pamlsková vyhláška). Jsou zaváděny programy zaměřené na zdravý životní styl dětí a mládeže, zejména programy Ovoce do škol, Mléko do škol, sportovní dny a další. V Ruské federaci tato oblast není zajištěna na takové úrovni, i když některé snahy jsou v tomto směru také podnikány. Je prováděna kontrola potravin a pokrmů prodávaných a podávaných v jídelnách. Ale přece jenom větší odpovědnost je přenesena na rodiče dětí.

Právě proto toto téma je velmi aktuální a zajímavé. V kontextu porovnání lze zjistit hlavní tendence, nastínit možnost budoucího vývoje jak pro Českou republiku, tak pro Ruskou federaci, podívat se na problém zavedení zdravého životního stylu do škol a vzdělávacích institucí z ekonomického a sociálního hlediska.

1.1 Cíl práce

Cílem práce je porovnání českých a ruských vzdělávacích institucí z hlediska zdravého životního stylu dětí a mládeže podle stanovených kritérií. Dílčím cílem je porovnat vzdělávací zařízení a jejich přístup k zavedení zdravého životního stylu u mladé generace z ekonomického a sociálního hlediska.

1.2 Metodika

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část bude zpracována na základě odborné literatury: knih, článků, jiných tištěných a elektronických zdrojů a bude obsahovat popis vzdělávacího systému v České republice a v Rusku. Velmi důležité je v této části provést důkladnou analýzu moderního pojetí zdravého životního stylu, doporučených výživových hodnot pro mladé lidi a doporučených aktivit, role školy jako vzdělávací instituce v procesu učení dětí a mladých lidí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti rodičů. V teoretické části je důležité vymezit, jak má být zdravý životní styl zaváděn do vzdělávacích institucí, aby se zabránilo negativním důsledkům špatného životního stylu a aby zdravý životní styl se stal pro mladé lidi opravdovým, dobře přijímaným způsobem života, nikoli tedy donucením.

Praktická část obsahuje analýzu fungování vzdělávacích institucí (škol, gymnázií) v Rusku a České republice. Hlavními kritérii jsou jídelníčky v jídelnách a stravovacích zařízeních ve školách a gymnáziích, sportovní a doprovodné aktivity ve školách a gymnáziích, předměty a jiné aktivity věnované vzdělávání zaměřenému na zdravý životní styl dětí a mládeže. Současně bude zhodnocen efekt aktivit zaměřených na zdravý životní styl u žáků těchto škol.

Na základě provedené analýzy lze vytvořit řadu doporučení pro vzdělávací zařízení a instituce v obou státech a předpovědět možnost budoucího vývoje pro zdravý životní styl v těchto vzdělávacích institucích.

2 Teoretická část. Moderní pochopení a standardy pro zdravý životní styl dětí a mladých lidí

2.1 Zdravý životní styl dětí a mladých lidí – sociologické hledisko

Světová zdravotnická organizace uvádí, že zdraví je: „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo tělesné chyby.“¹

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možnosti).“²

2.2 Právní úprava v oblasti zdravého životního stylu v České republice a Ruské federaci

2.2.1 Požadavky na zdravý životní styl v České republice

V současné době téma zdravého životního stylu v České republice je velmi aktuální. Důvodem je významná role životního stylu na stavu zdraví obyvatel a nízká úroveň zájmu obyvatel o svoje zdraví. Základní oblasti, které se týkají životního stylu, jsou výživa, pohybová aktivita (sport apod.), přítomnost zlovyků, hygiena sexuálního chování, stres a mentální hygiena.³

Podle Čeledové „zdravá výživa je nezbytnou podmínkou dobré tělesné kondice a zdraví.“⁴

Primární prevence nebo působení na široké spektrum „zdravé“ populace, zejména na děti a dospívající, je úkolem rodičů, vychovatelů, pedagogů a lékařů. Role rodičů a pedagogů ve formování zdravého životního stylu dětí a mládeže je nepřekonatelná. Avšak

¹ ČELEDOVÁ, L. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. s. 17

² MACHOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. s. 16

³ ČELEDOVÁ, L. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. s. 14

⁴ Tamtéž, s. 15

velkou roli také hraje postoj společnosti k životnímu stylu a propagace zdravého životního stylu státem.

Podle Tilingera „pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.“⁵

Obrázek 1: Pyramida zdravé výživy



Zdroj: ČELEDVÁ, L. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. s. 56

Zdravý životní styl a včasná prevence je jednou z priorit Ministerstva zdravotnictví ČR. Obyvatelé České republiky nedostatečně pečují o svůj životní styl a podceňují roli zdraví a prevence ve svém životě. Každoročně Ministerstvo zdravotnictví ČR podporuje projekty prevence a zdravého životního stylu několika stovkami milionů korun. Realizaci projektů financují evropské fondy a prostředky ze státního rozpočtu.⁶

Hlavním legislativním dokumentem o zdravém životním stylu České republiky je Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR pod krátkým názvem

⁵ TILINGER, P. *Odborné a pedagogické praxe ve sportu a tělesné výchově*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2014. s. 59

⁶ Ministerstvo zdravotnictví podpoří 280 milionů korun projekty zaměřené na zdravý životní styl a prevenci. *Ministerstva zdravotnictví ČR*. [online]. 2012 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministerstvo-zdravotnictvi-podpori-280-miliony-korun-projekty-zamerene-na-zdravy_6622_2501_1.html

Zdraví pro všechny ve 21. století. Tento program byl projednán vládou České republiky v roce 2002 (usnesení vlády č. 1046).⁷ Národní program zdraví ČR je zásadním dokumentem veřejného zdravotnictví, který je zaměřen především na primární prevenci infekčních a neinfekčních chorob. Hlavní směry činnosti a priority programu jsou zvýšení pohybové aktivity obyvatelstva, zdravá výživa, péče o psychické zdraví a snížení stresu, snížení užívání tabáku a zavádění účinných opatření proti zneužívání drog apod. Hlavním odborným a metodickým garantem veškerých projektů podpory zdraví zajišťujících realizaci cílů Národního programu je Státní zdravotní ústav. SZÚ se aktivně podílí na evropském programu Škola podporující zdraví (ŠPZ), jehož posláním je dosáhnout, aby jakákoli činnost každého dítěte v ČR v rámci školy a vzdělávací činnosti působila na jeho zdraví jen pozitivně.⁸

Od listopadu 2011 v České republice působí občanské sdružení pod názvem Asociace pro podporu zdraví a výchovu ke zdraví (APROZ).⁹

Hlavním cílem jeho činnosti je rozšíření informovanosti v oblasti výchovy ke zdraví a podpory zdraví. APROZ podporuje vzdělávací programy v různých oblastech spojených se zdravím:¹⁰

- rizikové a protektivní faktory zdraví,
- prevence chorob (infekčních a neinfekčních)
- správná výživa,
- hygiena reprodukce,
- tělovýchovné a sportovní aktivity,
- boj proti závislostem
- podpora psychického zdraví a prevence stresu,
- první pomoc a ochrana člověka za mimořádných událostí,
- aj.

⁷ HAINER, V. *Základy klinické obezitologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. s. 397

⁸ KUKLA, L. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing a.s., 2016. s. 259

⁹ ASOCIACE PRO PODPORU ZDRAVÍ A VÝCHOVU KE ZDRAVÍ. *Aproz.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://www.aproz.cz/stanovy>

¹⁰ ASOCIACE PRO PODPORU ZDRAVÍ A VÝCHOVU KE ZDRAVÍ. *Aproz.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://www.aproz.cz/stanovy>

Dalšími cíli Asociace pro podporu zdraví a výchovu ke zdraví jsou také zlepšování image výchovy ke zdraví v systému vzdělávání v ČR, podpora rozvoje zdravotní gramotnosti a pomoc školám a pedagogům. Asociace se snaží shrnout nejaktuálnější vědecké poznatky z jednotlivých oblastí výchovy ke zdraví a zapojit je do procesu vzdělání v zemi. Na svých interaktivních webových stránkách šíří a popularizuje veškeré poznatky pro odbornou i laickou veřejnost a aktivně se podílí na organizaci a spoluorganizaci konferencí a seminářů na domácí a mezinárodní úrovni. Společnost aktivně spolupracuje s dalšími národními společnostmi podobného směru (Česká společnost pro výživu, Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, Česká pedagogická společnost aj.).¹¹

Všeobecná zdravotní pojišťovna také aktivně podporuje zájem společnosti o zdraví a snaží se pomoci výhod a příspěvků podpořit klienty, kteří aktivně pečují o své zdraví. Takovým způsobem pojišťovna vychovává občany k zodpovědnému přístupu ke svému zdraví.

Každoročně VZP pořádá edukační akce a osvětové projekty za účelem zvýšení úrovně informovanosti občanů o péči o své zdraví. Taktéž pojišťovna se účastní četných kulturních, společenských a sportovních akcí. Pracovnice pojišťovny v mobilních stáncích nabízejí měření základních těsných hodnot (tlak, tep, obsah tuku v těle, hladina cukru v krvi apod.), což také zvyšuje růst zájmů účastníků o své zdraví a včasnou diagnostiku problémů. O veškerých akcích se svou účastí VZP průběžně informuje na svých webových stránkách a na sociálních sítích. Podpora sportovních aktivit je pro VZP důležitou částí programu podpory zdravého životního stylu, zejména aktivit zaměřených na účast rodin s dětmi, mládeže a sportovců-amatérů.¹²

V srpnu roku 2015 vláda ČR odsouhlasila 13 akčních plánů v rámci implementace Národní strategie Zdraví 2020. Velkou pozornost státu vyvolaly akční plány po prevenci obezity, správnou výživu a stravovací návyky, podpora sportu a pohybu a efektivní obrana vůči infekčním onemocněním. Odhady výše potřebného financování pro Národní strategii

¹¹ ASOCIACE PRO PODPORU ZDRAVÍ A VÝCHOVU KE ZDRAVÍ. *Aproz.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://www.aproz.cz/stanovy>

¹² Podpora zdravého životního stylu. *Vzp.cz*. [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/o-nas/pomahame/podpora-zdraveho-zivotniho-stylu>

Zdraví 2020 činí 10 miliard českých korun. Značnou část peněz se plánuje získat z prostředků ESIF (Evropské strukturální investiční fondy).¹³

Jedním z posledních kroků, přijatých vládou ČR za účelem ozdravení obyvatel, je zákaz veřejného kouření a nekontrolovaný prodej alkoholu. Takzvaný protikuřácký zákon, již schválený poslanci na konci roku 2016, výrazně omezuje místa pro kouření. Od 31. května 2017 v České republice má být zcela zakázáno kouření ve všech stravovacích zařízeních a prodej alkoholických nápojů pomocí nápojových automatů.¹⁴

2.2.2 Požadavky na zdravý životní styl v Ruské federaci

Dokumentem, který určuje hlavní směry pozornosti státu v oblasti zdravého životního stylu v Ruské federaci, je Koncepce rozvoje systému zdravotnictví v Ruské federaci do roku 2020. Tato koncepce vymezuje hlavní státní a veřejná opatření, jejichž cílem je předejít předčasnému úmrtí a invaliditě obyvatel: zdokonalení výchovy a vzdělávání obyvatelstva v oblasti zdraví a hygieny; vytvoření účinného systému opatření k boji proti závislostem (alkohol, kouření, drogy atd.); vytvoření systému motivace lidí ke zdravému životnímu stylu; motivace zaměstnavatelů k ochraně zdraví pracovníků; prevence rizikových faktorů neinfekčních nemocí; motivace ředitelů vzdělávacích institucí k účasti v ochraně zdraví a formování zdravého životního stylu školáků a studentů.¹⁵

Základním principem zdravého životního stylu je podpora a zlepšení dostupnosti toho, co je dobré pro zdraví, a omezení nebo zákaz věcí škodlivých pro zdraví. První se týká fyzických aktivit, vyvážené stravy (s nižším množstvím tuků a sacharidů a vyšším podílem vlákniny, vitamínů a minerálů) a bezpečného sexuálního chování. Druhá část principu ovlivňuje omezení nebo zákaz užívání alkoholu, cigaret a drog. Stát má několik způsobů, jak ovlivnit oblasti, které patří k životnímu stylu obyvatel. Pomocí zákonodárných opatření stát například úplně zakazuje využívání drog k neléčebným

¹³ Ministři projednali Národní strategii Zdraví 2020. *Mzcr.cz*. [online]. 2015 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministri-projednali-narodni-strategii-zdravi-2020-_10664_3237_1.html

¹⁴ Poslanci napodruhé schválili zákon proti kouření. Stovku pozměňovacích návrhů i přes zmatky odmítli. *Aktualne.cz*. [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: [https://zpravy.aktualne.cz/domaci/poslanci-napodruhe-schvalili-zakon-proti-koureni-stovku-pozm/r~ea0c6ae2be0111e6addf0025900fea04/](https://zpravy.aktualne.cz/domaci/poslanci-napodruhe-schvalili-zakon-proti-koureni-stovku-pozm-~ea0c6ae2be0111e6addf0025900fea04/)

¹⁵ Koncepcija razvitija sistemy zdravoochranenija v Rossijskoj Federacii. *Nrma.ru*. [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: http://nrma.ru/Reform/zdr_conception_2020.shtml

účelům a určuje trestní odpovědnost za jejich distribuci. Taktéž s cílem omezení požívání alkoholických nápojů a tabáku vlády zakazují jejich prodej nezletilým, omezují čas a místa prodeje, zabraňují použití na veřejných místech a zakazují reklamu. Tržní obchodní politika, která umožňuje neomezenou výrobu, prodej a spotřebu potravin s vysokým obsahem tuků a cukrů na úkor zdravé výživy (ovoce a zelenina), nevyhovuje zdravotní politice státu. Příkladem podpory zdravého životního stylu v oblasti obchodu pomocí legislativních opatření může být vytvoření požadavků na produkci potravin, státní podpora tělesné výchovy a sportu a povinná tělesná výchova ve školách. Dalším způsobem, jak ovlivnit životní styl občanů, jsou finanční opatření. Ta mohou být omezující nebo podporující. Jako příklad lze uvést zvýšení nepřímých daní na alkohol a tabákové výrobky a na druhé straně poskytování dotací domácím zemědělským výrobcům. Stát také financuje výstavbu tělovýchovných a sportovních zařízení, zřízení parkovišť pro osobní automobily, jízdní kola a tak dále. Komunikační a vzdělávací strategie mají za cíl vysvětlení faktorů chování, které pozitivně nebo negativně ovlivňují lidské zdraví pomocí hromadných sdělovacích prostředků, internetu, informačních materiálů, seminářů, diskusí a tak dále. Dobrým příkladem využití komunikační strategie pro propagaci zdravého životního stylu je portál ministerstva zdravotnictví Ruska www.takzdorovo.ru.¹⁶

V roce 2014 vláda Ruské federace podala zprávu o průběhu opatření na základě Nařízení prezidenta Ruska ze dne 7. května 2012 №598 „O zlepšení státní politiky v oblasti zdravotnictví“. Hlavními směry nařízení je formování zdravého životního stylu občanů, včetně popularizace kultury zdravého stravování, sportovních a wellness programů, prevence alkoholismu a drogové závislosti a snížení spotřeby tabáku.¹⁷

V roce 2014 také vláda schválila Koncepti státní rodinné politiky v Ruské federaci na období do roku 2025 (usnesení ze dne 25. srpna 2014 №1618) a Základy státní politiky Ruské federace pro mládež na období do roku 2025 (usnesení ze dne 29. listopadu 2014 №2403-p), které určují plán a pořádek provedení opatření po formování hodnot zdravého životního stylu u mládeže a v rodině.

¹⁶ Formirovanije zdorovogo obraza zhizni: osnovnije strategiji. *Zdrav.ru*. [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://www.zdrav.ru/articles/76784-formirovanie-zdorovogo-obraza-jizni-osnovnye-strategii>

¹⁷ MERKURJEV, A. *Federalnij zákon „Ob obrazovaniji v Rossijskoj Federaciji*. Moskva: Litres, 2017. s. 64

V důsledku provádění opatření stanovených v Konceptci realizace státní politiky pro snížení objemu užívání alkoholických nápojů a prevenci alkoholismu obyvatelstva do roku 2020 se podařilo výrazně snížit míru průměrné spotřeby alkoholických nápojů na obyvatele.

Úmrtnost v důsledku náhodných otrav alkoholem také poklesla v roce 2014 na 8,9 osob ze 100 tisíc obyvatel (v roce 2013 tento ukazatel byl 9,7 osob/100 tis. obyvatel). Podle údajů Federální služby státní statistiky (Rosstat) vzrostl počet osob ve věku 15 let a starších, které nekonzumují alkoholické nápoje (v roce 2011 jich bylo 38,2 % a v roce 2014 již 41,6 %). V důsledku realizace programu proti tabáku se také snížila úroveň konzumace tabáku. S cílem zapojení různých kategorií obyvatelstva do systematické tělesné výchovy a sportu se v Ruské federaci provádějí rozmanité akce. V rámci Jednotného planu meziregionálních, národních a mezinárodních tělovýchovných akcí a sportovních aktivit v roce 2014 bylo provedeno 263 tělovýchovných akcí, z toho 171 bylo pro děti a mladé studenty, 67 pro osoby středních a starších věkových skupin a 25 pro osoby se zdravotním postižením.¹⁸

Nejdůležitější sanitárně-epidemiologické požadavky na zdravý životní styl dětí a mládeže v Ruské federaci se nacházejí v dokumentech ministerstva zdravotnictví. Pracovníci ministerstva tvoří požadavky na organizování procesů vzdělávání a stravování žáků a studentů ve vzdělávacích institucích.

Usnesení Hlavního státního hygienika Ruské federace ze dne 29. prosince 2010 № 189 „Schválení Sanitárně-epidemiologických požadavků 2.4.2.2821-10 k podmínkám a organizaci vzdělávání ve vzdělávacích institucích“ je zaměřeno na ochranu zdraví žáků při veškerých činnostech souvisejících s jejich školením a vzděláváním ve vzdělávacích institucích.¹⁹

Další požadavky od ministerstva zdravotnictví navržené v souladu s Federálním zákonem ze dne 30. března 1999 № 52 „O zdravotnickém a epidemiologickém blahobytu obyvatel“ také směřují k zabezpečení zdraví studujících a zabránění vzniku a šíření infekčních a neinfekčních chorob a otravy jídlem. Toto nařízení určuje pořádek stravování

¹⁸ O formirovaniji zdorovoho obraza zhizni grazhdan Rossijskoj Federaciji. *Government.ru*. [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://government.ru/orders/selection/406/17442/>

¹⁹ Postavlenije glavного gosudastvennogo sanitarnogo vracha Rossijskoj Federaciji. *RG.ru*. [online]. [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>

žáků a studentů a veškeré činnosti související s organizací stravování. Vzdělávací instituce mají přesně stanovené požadavky na prostorové plánování, počet prostor a zařízení, umožňujících provedení bezpečné přípravy a realizaci kulinářských výrobků se zachováním jejich nutriční hodnoty.²⁰

2.3 Kompetence a odpovědnost škol a vzdělávacích zařízení v oblasti zdravého životního stylu

Nyní obědy ve školách často neobsahují sůl a potraviny, které obsahují látky určené k aromatizaci, škrobnatou zeleninu (brambory, kukuřice, hrášek). Při obědě studenti dostávají mléko s nízkým obsahem tuku, více zeleniny, ovoce, celozrnné obiloviny. V dětské stravě by neměly být přítomny trans-tuky, nasycené tuky a vysoce kalorické potraviny.

2.4 Kompetence rodičů v oblasti zdravého životního stylu dětí

Ministerstva zdravotnictví v mnoha zemích hlásí problémy s dětskou obezitou a špatným zdravotním stavem mladé generace. V tomto ohledu v některých rozvinutých zemích byla stanovena nová pravidla a normy pro výživu školáků, předškoláků a mladých lidí. Rusko není výjimkou, a to navzdory skutečnosti, že míra obezity u dospívajících a mladých lidí v této zemi je výrazně lepší, než v USA, Německu, Egyptě, Novém Zélandu, Velké Británii a dalších státech.

Kvůli obavě o zdraví budoucích generací odborníci začali tento problém řešit velmi akutně. Pro předcházení globální obezitě a dalším důsledkům světoví odborníci na výživu se rozhodli sestavit nové požadavky na výživu mladých lidí a zavést tato pravidla do vzdělávacích institucí, zejména těch, které jsou pod dohledem ministerstva školství. Tato pravidla jsou též promítnutá do zdravotních směrnic. Nyní během návštěvy dětského lékaře, ať už v Rusku nebo v České republice, rodiče a jejich děti by měli být poučeni o výživových hodnotách a hrozícím riziku obezity již v mladém věku dítěte, také o nutnosti zapojit aktivní životní styl, pravidelný pohyb, dostatek ovoce a zeleniny do každodenního

²⁰ Postavlenije glavного gosudastvennogo sanitarnogo vracha Rossijskoj Federaciji. *RG.ru*. [online]. [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>

života dítěte. Dodržování základních pravidel podle názorů zdravotníků může vyloučit pravděpodobnost rozvoje obezity a zlepšit ukazatele zdraví dětí.²¹

Zvláště strava dětí by měla být kontrolována během období, kdy děti jsou ve škole. Právě v tomto období dětí jsou málo kontrolované svými rodiči. Většinu času tráví ve škole a jsou ponechány samy sobě. V důsledku nadměrného konzumování nezdravého občerstvení a jiných potravin velký počet mladistvých ve věku 15-16 let má diagnostikovanou závažnou onemocnění, jako je obezita, diabetes a dokonce i rakovina.²² Tyto nemoci jsou způsobeny jednak velkým objemem přijímané potravy během dne, nadměrnou tučností této potravy (přednost se dává smaženým jídlům, obloženým chlebíčkům, bagetám, sladkostem), ale také jejich špatnému složení (velkému poměru konzervačních látek v potravině, levným použitým ingrediencím, například palmovému oleji apod.). Samozřejmě taková situace nemůže neznepokojovat orgány vlády. Následně se objevují problémy slabé fyzické kondice, neplodnosti. Ve většině případů se tyto problémy vyskytují u dětí s problémem nadváhy nebo nedodržení základů zdravé stravy během dětství a mládí.²³

Rodiče mají přímou odpovědnost za zdraví jejich dětí a režim stravování. Je logické, že kultura stravování začíná především v rodině. Každé dítě by mělo sledovat kulturu stravování svých rodičů a z této kultury se poučit. Rodiče by měli dohlédnout na to, zda dítě jí pravidelně, má pestrou stravu a hlavně, zda má stravu vyváženou z hlediska poměru tuků, bílkovin a sacharidů. Také by rodiče měli naplánovat každý den svého dítěte tak, aby mělo dostatek pohybu, zejména v průběhu školního dne: sportovní aktivity, kroužky, volný pohyb po škole nebo v rámci školní družiny apod.²⁴ Tyto aktivity by měly být intenzivnější o víkendu, protože zpravidla o víkendu dítě má tendenci trávit hodně času před televizí, pokud se rodiče nepostarají o naplánování zdravých aktivit. Právě proto rodičům se důrazně doporučuje, aby přehodnotili svůj postoj k potravinám a způsobu stravování v rodině s cílem zvýšit zdraví nové generace.

²¹ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2006. s. 45

²² ZLATKO, M. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012. s. 62

²³ MACHOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. s. 39

²⁴ PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012. s. 170

Ve skutečnosti zavedení nových stravovacích zvyklostí a kultury stravování vyžaduje značné úsilí. Pro děti je zvlášť obtížné opustit své obvyklé stravovací zvyky ve prospěch zdravé výživy, která se na první pohled může zdát méně chutná než výrobky z fastfoodu.

První věc, kterou lékaři doporučují, je to, že rodiče by se měli postarat o snídaně a školní obědy dětí. Snídaně by správně měla nastartovat celý den. Navíc dítě by mělo správně dostat zdravou svačinu v podobě ovoce nebo mléčného výrobku, aby zažehnilo hlad během dopoledních hodin ve škole. Oběd je klasicky podáván ve školní jídelně a rodič by měl pravidelně hlídat jídelní lístek školní jídelny, aby k večeři nachystal teplou večeři, která nebude totožná nebo podobná jako oběd podávaný ve škole. Nicméně mnoho rodičů tento problém opomíjí. Mnozí školáci, obzvlášť na druhém stupni (od 5. třídy) místo snídaně a svačiny dostanou peníze, které pak utratí za teplé sendviče, hamburgery, zmrzlinu, hranolky, kolu, mléčné koktejly s příměsí chemických látek a dochucovadel. Tyto potraviny zakoupí buď ve školní jídelně, nebo v automatech, které jsou v každém školním zařízení. Právě toto opomíjení a konzumace takových potravin vedou ke zdravotním problémům a ke vzniku nadváhy.

2.5 Shrnutí teoretické části

V současné době téma zdravého životního stylu v obou zkoumaných zemích je velmi aktuální. V každém státě existují dlouhodobé státní programy nasměřované na ozdravení zemi: Zdraví pro všechny ve 21. století v České republice a Koncepce rozvoje systému zdravotnictví v Ruské federaci do roku 2020. Tyto staví před sebou cíle po vylepšení systému výchovy a vzdělávání obyvatelstva v oblasti zdraví, boje proti závislostem a vytvoření systému motivace lidí ke zdravému životnímu stylu a další.

Odpovědnost za výchovu a motivaci ke zdravému životnímu stylu mají stát, Ministerstvo zdravotnictví, vzdělávací a zdravotnické zařízení. Velkou roli ve výchově zdravého životního stylu dětí a mladých lidí hraje rodina. Vzdělávací instituce mohou vytvořit podmínky podporující zdravý životní styl studujících pomocí poskytování zdravé výživy v jídelnách, sportovních aktivit a pomoci výuky zdravého životního stylu ve škole a mimo ní.

3 Praktická část

3.1 Zdravý životní styl ve vzdělávacích institucích Ruské federace a České republiky

V praktické části bakalářské práce je provedena srovnávací analýza státních vzdělávacích zařízení v Ruské federaci a v České republice. Jedná se o Státní gymnázium v Moskvě²⁵ a o základní školu Petra Chelčického v Praze. Obě školy se hlásí k moderním vzdělávacím metodám i v otázce stravování a sportovních aktivit, včetně doplňkového vzdělávání dětí.

Další výzkum bude proveden podle následujícího plánu. Obě vzdělávací zařízení jsou představena z organizačního hlediska. Jsou analyzovány podmínky organizace stravování v těchto zařízeních a jídelní lístky v obou zařízeních. Další podkapitola je věnována analýze sportovních aktivit pořádaných v rámci klasického školního programu (tělesná výchova, doplňkové aktivity) a dodatečných sportovních aktivit (sportovních kroužků a příprav).

Ve třetí podkapitole je analyzována výuka dětí v oblasti výživy, hygieny stravování a sportovních aktivit ve vybraných vzdělávacích zařízeních v Moskvě a v Praze.

Na základě provedené analýzy bude porovnán přístup školských zařízení k dodržení a výchově v oblasti zdravého životního stylu mladé generace a budou vymezena doporučení pro školská zařízení.

3.2 Analýza jídelních lístků v jídelnách škol ČR a Ruska

Státní gymnázium v Moskvě je vzdělávací instituce, kde školáci tráví více než 6 hodin během školního dne. Z tohoto důvodu ve školní jídelně podávají teplá jídla v souladu se školním řádem „Organizace stravování ve škole“, který je zveřejňován na

²⁵ Gosudarstvennaja stolichnaja gimnazija. Pro účely zpracování této bakalářské práce je nutno říct, že výuka v gymnáziích v Ruské federaci probíhá od 1. stupně (lze přirovnat k 1. stupni základní školy v České republice) až do posledního stupně, poslední třídy. Tudíž, školský systém v Rusku předpokládá střední vzdělání s maturitou o délce 11 let, v rámci jednoho vzdělávacího zařízení.

oficiálních stránkách a ve vnitřní směrnici školy dvakrát ročně. Jídlo v jídelně je částečně financováno ze státního rozpočtu, částečně z plateb rodičů.

Ve školní jídelně jsou podávány jak snídaně, tak i obědy pro děti ze všech tříd. Na rozdíl od oběda snídaně není povinná, ale je to doplňková možnost pro děti, které nemají nachystané jídlo od rodičů. Snídaně nejsou hrazeny ani dotovány ze státního rozpočtu, a tedy prodávají se za plnou (státem regulovanou) cenu. Škola eviduje každodenní záznamy o množství snídaní a obědů, ale i nevyužitých obědů, mezi školáky. Učitelé každý měsíc odevzdají záznamy o návštěvnosti jídelny řediteli.

Pro děti jsou podávány nejenom teplé pokrmy. Na přání může každý školák využít výrobky, které jsou prodávány ve školní jídelně. Především se jedná o obložené chlebíčky, bagety, džusy a šťávy, pečivo a pomazánky apod.²⁶

S přihlédnutím k hygienickým požadavkům, které musí být splněny v jídelně, počet stravujících a počet míst v jídelně dovoluje stravovat se podle rozvrhu. Podle tohoto rozvrhu pro každou třídu je určena přestávka, kdy půjde na oběd. Doba trvání přestávky určené pro oběd je 15 až 20 minut. Stravování probíhá pod dohledem třídních učitelů.

Tak jako v každém státním vzdělávacím zařízení, pro dodržení hygienických pravidel pro konzumaci jídla ve škole musí být splněny příslušné podmínky:

- jídelna musí být vybavena nábytkem pro konzumaci jídla vsedě;
- v jídelně musí být umyvadla, dostatek tekutého mýdla pro osobní hygienu žáků;
- počet příborů, talířů a sklenic musí až třikrát převyšovat počet žáků;
- zákaz používání příborů a nádobí s prasklinami či jinými vadami;
- zákaz výdeje potravin a pokrmů bez nádobí nebo bez speciálního balení;
- zakazuje se jíst mimo jídelnu. Toto nařízení se týká i výrobků zakoupených v balení v jídelně a určených pro pozdější použití;
- je zakázán vstup do jídelny ve venkovním nebo jinak znečištěném oblečení.

Na gymnáziu působí komise, která se stará o kontrolu organizace a kvality stravování. Ve své činnosti komise se řídí zákony a dalšími normativními předpisy Ruské federace a moskevské oblasti.

²⁶ Oficiální stránka státního moskevského gymnázia. *GSG.ru*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://gsg.mskobr.ru>

Komise na gymnáziu provádí kontrolu:

- racionálního využití finančních prostředků alokovaných pro výživu žáků;
- účelového použití potravin a hotových výrobků v souladu s objednávkou jídelny;
- shody jídel se schváleným jídelním lístkem;
- kvality konečného pokrmu;
- hygienického stavu skladování, podávání a přípravy pokrmů;
- rozvrhu dodání potravin, termínů a data spotřeby;
- organizace stravování žáků;
- dodržování pracovního rozvrhu a jídelny a bufetu.

Komise provádí kontrolu kvality syrových potravin vstupujících do oddělení stravování, skladovacích podmínek, včasnosti spotřeby, pravidel a technik vaření, norem výdeje hotových pokrmů a dodržení dalších požadavků, které vyžadují orgány dohledu.²⁷

Komise dále organizuje a provádí výzkum mezi žáky ohledně množství a kvality dodávaných pokrmů, což je důležitá zpětná vazba jednak pro jejich rodiče, ale též pro ředitele školy a stát. Na základě těchto doporučení jsou navržena zlepšení služeb pro žáky.

Komise má na starosti dodatečné kompetence. Pomáhá při provádění výchovných prací mezi žáky a jejich rodiči (zákonnými zástupci) ohledně vyvážené stravy dětí, jejich životního stylu, norem pohybu a účasti žáků na sportovních aktivitách ve škole a mimo ni.

Ve státním moskevském gymnáziu pracuje též veřejná skupina, která kontroluje:

- hygienický stav jídelny;
- organizaci stravování;
- doplňkové stravování v bufetu jídelny za vlastní peníze;
- informační cedule v jídelně;
- shodu jídelního lístku v souladu s aktuální denní nabídkou pokrmů;
- dodržování teploty hotových jídel.

Výsledky kontroly veřejné skupiny se projednávají na schůzi se školní komisí a přijímají se nezbytná opatření k řešení zjištěných nedostatků.

²⁷ Oficiální stránka státního moskevského gymnázia. *GSG.ru* [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://gsg.mskobr.ru>

Otázky školního stravování mají zvýšenou pozornost rodičů. To je pochopitelné: v závislosti na tom, jak je zdravá výživa ve školním zařízení, se vyvíjí zdraví dětí a jejich úspěchy ve škole. Správně vyvážené stravování u dětí ovlivňuje odolnost dětského organismu vůči nežádoucím faktorům vnějšího prostředí, zvyšuje imunitu a pomáhá fyzickému rozvoji.

Zájem rodičů o kvalitní stravování jejich dětí je pro rodiče nejenom osobní, ale i veřejná věc. Spolu s administrací školy rodiče kontrolují proces a organizaci stravování.²⁸

Stravování v ZŠ Chelčického je zajištěno v moderně zrekonstruované kuchyni, která splňuje veškeré přísné normy Evropské unie. Školní jídelna se řídí seznamem pravidel pro zdravou výživu dětí - Desatero zdravé výživy.

Jídelna základní školy Chelčického je také tradičním místem pro provedení finále široce známé soutěže školních jídelen. Tato soutěž je pro kolektiv kuchařek dané školy velkou inspirací pro tvorbu jídelníčku pro celý rok a zajímavým způsobem pro rychlé osvojení trendů moderní a zdravé kuchyně.

Po srovnání informací uvedených v jídelních lístcích jídelen ČR a Ruska (viz přílohy) lze usoudit, že systém stravování dětí a mládeže ve školách daných zemí má velké rozdíly.

Jídelní lístek státního moskevského gymnázia ve srovnání s jídelníčkem české základní školy obsahuje nejen krátký seznam jídel, ale také podrobný popis složek v každém chodu včetně nutričních hodnot (bílkoviny, tuky, sacharidy, energetická hodnota). Nutriční hodnoty se vypočítávají pro každou porci zvlášť. Průměrná cena snídaně v Rusku činí 75,79 rublů, expresní snídaně stojí 55 rublů, cena oběda je 137,79, což celkem podle kurzu na únor 2017 činí kolem 192,72 rub za den (přibližně 84,4 Kč). Děti v moskevském vzdělávacím zařízení mají na výběr dva druhy snídaně – obyčejné a expresní snídaně. Druhý typ je levnější, ale není stejně energetický a zdravý. U obědů děti mají výběr ze dvou menu, každé z nich obsahuje 3 až 4 složky. Většinou to jsou polévka, hlavní jídlo, salát a nějaké maso.

²⁸ Oficiální stránka státního moskevského gymnázia. *GSG.ru*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://gsg.mskobr.ru>

Jídelní lístek české školy má své výhody a nevýhody ve srovnání s ruským. Každý den čeští žáci mají jednu polévku a jedno ze dvou hlavních jídel na výběr. Nabídnutá jídla jsou velmi rozmanitá a neopakují se během týdnů a často i měsíců. Česká škola na rozdíl od ruské nenabízí žádný druh snídaně, což vede k většímu zájmu dětí o nezdravé jídlo, které lze koupit v prodejním automatu nebo vzít s sebou do školy. Nejpatrnějším rozdílem a nevýhodou školy v Praze je absence přesné skladby každého jídla včetně nutričních hodnot. To znamená, že ani děti, ani rodiče se nemohou orientovat podle nich a vybírat zdravější jídla, například obsahující méně cukru. Velkou výhodou české školy je nízká cena za obědy, kterou lze vysvětlit podporou státu, a účast na objednávacím portálu e-jídelníček. Po registraci na webu každý školák může volit jídla i na e-jídelníčku, kde jsou označeny alergeny v jídle, ale stále tam nejsou k dispozici nutriční hodnoty. České děti za své denní stravování platí téměř třikrát méně než ruské, ty ale mají snídani. Cena za oběd je v moskevském gymnáziu dvakrát vyšší.

Dětská norma fyziologické spotřeby energie je 1200 až 2900 kcal/den, proteinu od 36 do 87 g/den (60% z nich - živočišného původu). Fyziologická spotřeba tuků 40 - 97 g/den a sacharidů 170 - 420 g/den.²⁹ Celková energetická hodnota snídaně a oběda v ruské škole činí kolem 1000 kcal/den, což odpovídá normám určeným federální službou pro dohled nad ochranou spotřebitelských práv a dobrých životních podmínek. Lze tedy ohodnotit stravování v moskevském gymnáziu jako odpovídající požadavkům a obsahující 2/3 denní normy bílkovin, tuku a sacharidů.

Pro hodnocení jídelních lístků také použijeme analýzu spotřebních košů, které vyznačují normu pro zdravou výživu. Spotřební koš určuje, jaké výživové normy mají splňovat jídla pro děti a mládež podávaná ve škole. Vyhláška č. 107/2005 Sb. stanovuje skupiny potravin (maso, mléko, cukr, ovoce, zelenina atd.) a jejich denní spotřebu na jednoho žáka. Pomocí vypočítání spotřebního koše jídelna může zkontrolovat, zda plní státní doporučení. Sledovat spotřební koš musí každá jídelna, což vyplývá z Vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování. Většina školních jídelen používá elektronický program, který vypočítává spotřební koš přímo z výdejek. Údaje se pak odevzdávají ke kontrole zřizovateli, a také na žádost hygienické služby a České školní inspekce.

²⁹ Směrnice 2.3.1.2432-08. Normy fyziologických požadavků na energii a živiny pro různé skupiny ruského obyvatelstva. *Rospotrebnadzor.ru*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=4583

Nevýhodou spotřebního koše je, že určuje jen druh potravin, ale neurčuje jejich kvalitu, složení nebo technologickou úpravu. Jednou z hlavních činností školního stravování v České republice je výchova ke zdravému životnímu stylu. Naučení dětí konzumovat zdravé jídlo a tím vytvářet zvyky ke správnému stravování přispívá k jejich zdravému životnímu stylu a brání je před nástupem civilizačních chorob. Jen pomocí důsledného dodržování požadavků spotřebního koše a zásad zdravé výživy školní jídelny budou ukazovat aktivní příklad existence alternativy fast foodu, který v současné době se snaží nahradit funkci školního stravování. Informační portál hromadného stravování Jidelny.cz se snaží propagovat pro veškeré vzdělávací zařízení „*zdravě, chutně a moderně, abychom si udrželi léty vybudovanou pozici i ve stále se ztěžujících podmínkách*“.³⁰

Školní jídelny mohou zasílat příklady svých jídelních lístků do tohoto portálu, kde budou důkladně prozkoumané a hodnocené. Vedoucí odboru hygieny dětí a mladistvých KHS Královéhradeckého kraje MVDr. Anna Niklová píše, že „*na základě četných analýz a zjištění probíhá v současné době ve školních jídelnách viditelný zájem o odstranění nedostatků, jsme informováni o spolupráci školních jídelen s IT pracovníky zodpovědnými za používané programy při zpracovávání spotřebních košů.*“ Školní jídelny v praxi používají doporučení spotřebního koše, provádějí úpravy koeficientů podle metodických doporučení a zařazování potravin do jednotlivých skupin ve spotřebním koši.

Vedoucí školních jídelen nejčastěji mají velmi vstřícný přístup k orgánům kontroly a k odstranění nedostatků v jejich jídelních lístcích. Stravování dětí a žáků zásadním způsobem ovlivňuje jejich zdravý vývoj, a proto je v zájmu všech, aby i prokazování výživových hodnot ve školním stravování pomocí SK bylo co nejvíce objektivní.³¹

V tabulce níže je vidět podrobný popis množství potravin vybraných druhů na jednu osobu denně. České hodnoty spotřebního koše se mění s dětským věkem. Děti jsou rozděleny na věkové skupiny 3-6 roků, 7-10 roků, 11-14 roků, 15-18 roků.

³⁰ Spotřební koš dnes, výhody, problémy a nedostatky současné vyhlášky. *Jidelny.cz*. [online]. 2.9.2009 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://jidelny.cz/show.aspx?id=875>

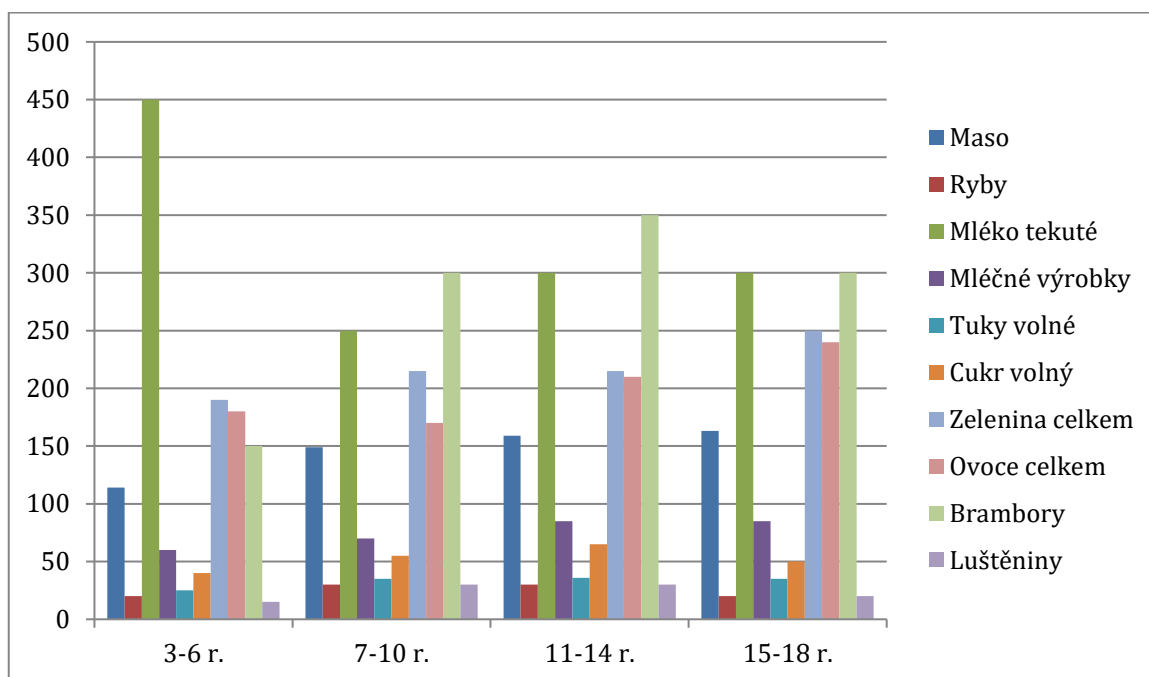
³¹ Spotřební koš ve školním stravování - zařazení potravin (2) 7.11.2013 Anna Niklová. *Jidelny.cz*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://jidelny.cz/show.aspx?id=1391>

Tabulka 1: Hodnoty spotřebního koše

Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den										
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Zdroj: Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování, příloha č. 1

Pomocí grafu č. 2 můžeme udělat závěr, že děti předškolního věku mají velkou potřebu v tekutém mléku. S věkem jeho potřeba klesá, ale vzrůstá význam brambor a masa. Množství potřebného v den tuku, cukru, mléčných výrobků, ryby a luštěnin pro děti různého věku je skoro stejné.

Graf 2: Rozložení druhů a množství vybraných potravin v g na české dítě a den v závislosti od věku

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě českých norem spotřebního koše lze ohodnotit jídelní lístek základní školy Chelčického v Praze. Jídelní lístek v základní škole je velmi rozmanitý, obsahuje veškeré kategorie potravin ze spotřebního koše. Bohužel přesná váha v jídelníčku chybí,

ale pokud jídelna váhové požadavky vyhlášky č. 107/2005 Sb. dodržuje, její jídelní lístek lze ohodnotit pozitivně.

Spotřební koš v Rusku je stanoven Přílohou 8 k Sanitárním a epidemiologickým pravidlům a normám SanPiN 2.4.5.2409-08. Sanitární a epidemiologické požadavky jsou kladeny na organizace stravování studujících ve vzdělávacích institucích, institucích základního a středního odborného vzdělání.³² Ruské požadavky nejsou stejně podrobně popsány jako české. Roční spotřeba je spočítána pro děti věku 7-10 let a 11-18 let. Již při porovnání samotných norem lze usoudit, že ruský seznam produktů zahrnuje nezdravé věci, jako jsou například tučná zakysaná smetana nebo klobása. Současně má na seznamu doporučení dávkování soli a nápojů, což pomáhá jídelnám při sestavování jídelních lístků. Kontrola nad kvalitou, bezpečností a dodržováním spotřebního koše je odpovědností právnické nebo fyzické osoby, která poskytuje stravování ve vzdělávací instituci.

³² SanPiN 2.4.5.2409-08. Sanitární-epidemiologické požadavky na organizace stravování studujících ve vzdělávacích institucích, institucích základního a středního odborného vzdělání. *SBD "Moskévký Centrum vzdělávacího zákona"*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://mcop.dogm.mos.ru/legislation/lawacts/1477540/>

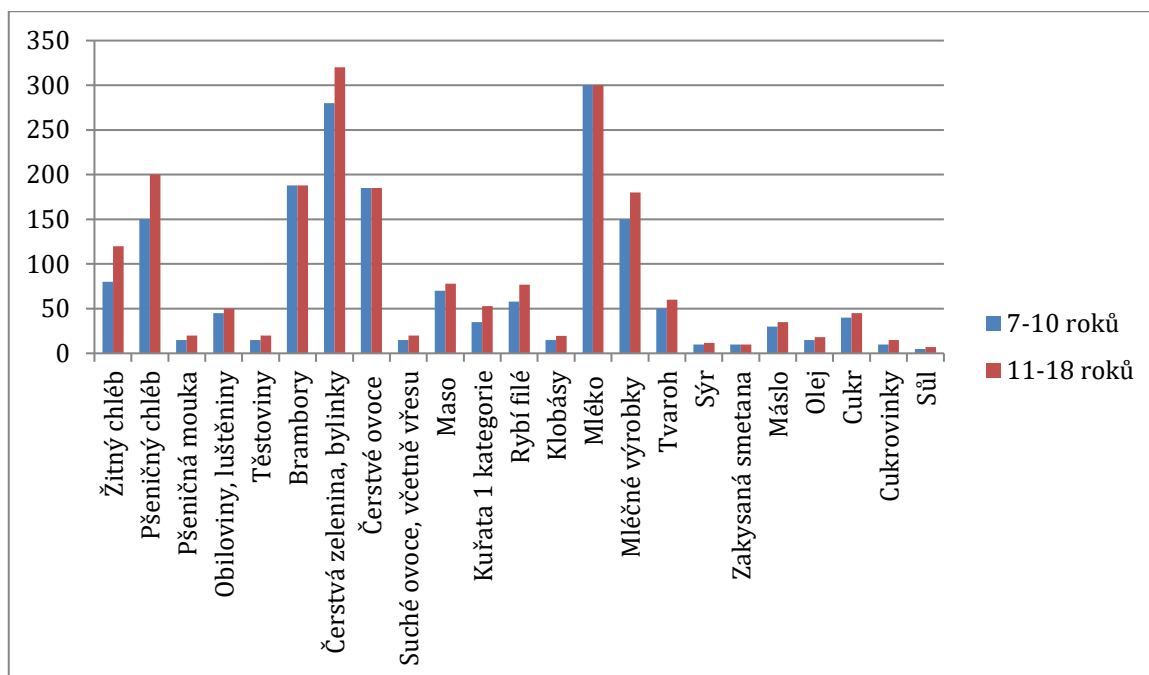
Tabulka 2: Spotřební koš pro děti v Rusku

Název	Počet výrobků v závislosti na věku žáků (v g, ml, netto)	
	7-10 roků	11-18 roků
Žitný chléb	80	120
Pšeničný chléb	150	200
Pšeničná mouka	15	20
Obiloviny, luštěniny	45	50
Těstoviny	15	20
Brambory	188	188
Čerstvá zelenina, bylinky	280	320
Čerstvé ovoce	185	185
Suché ovoce, včetně vřesu	15	20
Ovocné a zeleninové šťávy, vitamínové nápoje, včetně instantních	200	200
Maso (maso s kostí), 1 třída	70	78
Kuřata 1 kategorie	35	53
Rybí filé	58	77
Klobásy	14,7	19,6
Mléko (podíl tuku 2,5 %, 3,2 %)	300	300
Mléčné výrobky (podíl tuku 2,5 %, 3,2%)	150	180
Tvaroh (podíl tuku ne více než 9%)	50	60
Sýr	9,8	11,8
Zakysaná smetana (podíl tuku ne více než 15%)	10	10
Máslo	30	35
Olej	15	18
Vejece	1 kus	1 kus
Cukr	40	45
Cukrovinky	10	15
Čaj	0,4	0,4
Kakao	1,2	1,2
Pekařské droždí	1	2
Sůl	5	7

Zdroj: SanPiN 2.4.5.2409-08. Sanitární-epidemiologické požadavky na organizace stravování studujících ve vzdělávacích institucích, institucích základního a středního odborného vzdělání. *SBD "Moskévký Centrum vzdělávacího zákona"*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://mcop.dogm.mos.ru/legislation/lawacts/1477540/>

Z grafu 2. vyplývá, že ve výživě ruských dětí na prvních místech jsou zelenina, mléko a mléčné výrobky. Děti starší kategorii mají nárok na větší množství produktů bez patrných rozdílů ve změně jejich podílu ve stravování. Ve srovnání s českými normy podíl masa v požadavcích pro ruské školy je dvakrát menší, když spotřeba mléčných výrobků včetně sýru a tvarohu je skoro třikrát větší. Vysokými jsou také normy spotřeby chleba a cukrů.

Graf 3: Rozložení druhů a množství vybraných potravin v g na ruské dítě a den v závislosti od věku



Zdroj: vlastní zpracování

Jídelní lístek státního moskevského gymnázia se také snaží dodržovat požadavky zákona. Existuje ale snaha nabízet velké množství brambor dětem. Využití kyseliny citronové v salátech a častý výskyt soli v ingrediencích je také velmi pozoruhodný. Existuje obava, že rozmanitost jídelního lístku je jen vnější, protože nejčastěji děti k obědu dostávají hovězí maso a různě upravené brambory. Jídelní lístek moskevského gymnázia by měl být upraven směrem k rozmanitosti a snížení počtu nezdravých složek.

Ohodnotit vliv stravování na zdravotní stav dětí a mládeže lze pomocí srovnání výsledků výše indexu BMI v ČR a Rusku.

Index tělesné hmotnosti (z anglického. body mass index (BMI)) je hodnota, jejímž účelem je posouzení míry shody lidské hmoty a růst, pro nepřímé posouzení, zda je hmotnost nedostatečná, normální nebo nadměrně vysoká (nadváha). BMI je důležitý při určování indikace pro nutnost léčby.

BMI se vypočítá podle následujícího vzorce:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

kde: m – tělesná hmotnost v kilogramech

h – výška v metrech,

WHO počítá za normu ukazatele v rozmezí 18,5-24,99. Výsledek 16-18,5 ukazuje nedostatečnost (deficit) tělesné hmotnosti, 25-30 zase znamená, že člověk trpí nadváhou (je pre-obézní). Výrazně vyšší nebo nižší výsledky se hodnotí jako významná odchylka od normy.³³

Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR provedla výzkum výskytu obezity v zemi a výsledky nejsou moc pozitivní. Podle VZP ČR každý třetí Čech se potýká s nadváhou (má BMI 25 – 29,9) a každý pátý trpí obezitou (BMI vyšší než 30). Hrozbou je nejen to, že dospělí lidé si ani neuvědomují fakt své nadváhy. Obavu vyvolává to, že špatný stav celkového obyvatelstva ovlivňuje váhu a jako důsledek zdraví českých dětí. Výzkum VZP ukazuje, že pouze čtvrtina (24 %) dětí, jejichž rodiče trpí obezitou, má v dospělosti normální váhu. Určitě tento ukazatel ovlivňuje genetika, ale stravovací a pohybové návyky v rodině také mají velký význam. V dospělosti tyto návyky se téměř nemění. To, že obézní rodiče mívají třikrát častěji děti s nadváhou až obezitou, znamená, že růst dospělé obezity vede k růstu dětské. Pokud oba rodiče jsou obézní, u jejich potomka je 50 % šance, že také bude obézní.

VZP ČR uvádí, že nadváha či obezita je problémem pro téměř třetinu dětí v Česku. Hlavní příčinou je podle ní málo pohybu, velké množství času u počítačů a sportování jen ve škole.³⁴

Podle studie SZÚ od roku 2012 počet dětí s hmotností vyšší, než je norma, se neustále zvyšuje. Podíl chlapců činil asi 19 %, dívek bylo o polovinu méně (kolem 7-9 %). Srovnání několika etap studie vede k závěru, že za předchozích 10 let došlo téměř k 50 % nárůstu počtu chlapců s problémovou hmotností. U dívek lze počítat s podhodnocením ve spojení se zvláštností metodiky, která je založena na informacích od samotných dětí.³⁵

³³ BMI classification. *World Health Organization*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html

³⁴ Až 30 % dětí trápí nadváha a obezita. Rodiče by jim měli zajistit i při škole dostatek pohybu. *VZP.CZ*. [online]. 31. 8. 2015 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/az-30-deti-trapi-nadvaha-a-obezita-rodice-by-jim-meli-zajistit-i-pri-skole-dostatek-pohybu>

³⁵ Vyskyt nadvahy a obezity 2012. *SZU.cz*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2012.pdf

Z rozmanitých výzkumů míra nadváhy českých dětí není stejně alarmující, jako v jiných zemích, ale rostoucí trend vyvolává obavy. Pro děti ve věku 5-17 let v roce 2010 úroveň nadváhy (včetně obezity) činila 15 %.³⁶³⁷

Podle ruských statistik v Rusku 15 až 20% dětí a mladistvých trpí nadváhou a dalších 5-10% trpí obezitou. Tyto údaje jsou srovnatelné s obecnými údaji v Evropě, kde případy obezity u dětí se ztrojnásobily v porovnání s rokem 1980. Nejvíce ohrožené podle ruských lékařů jsou žáci základní školy, kteří jsou často ponechány sami sobě, a proto utrácejí peníze za nezdravé potraviny.³⁸

Srovnání nadváhy u dětí v ČR a Rusku je možné na základě údajů Světové federace obezity. Podle federace počet dívek s nadváhou v ČR činí 17 % a v Rusku 16,9 %. Chlapců s nadváhou v ČR je více - 24,6 %, zatímco v Rusku jen 17,3 %.³⁹ Tyto výsledky se rovnají výsledkům výzkumů SZÚ a ruských ministerstev.

V tabulce níže jsou přivedené reální růst a váha u náhodně vybraných dětí 4. třídy z české a ruské školy.

³⁶ OECD OBESITY UPDATE 2014 *Organisation for Economic Co-operation and Development*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.oecd.org/health/obesity-update.htm>

³⁷ Dětská obezita. *Státní zdravotní ústav*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita>

³⁸ V Rusku se počet obézních dětí rychle roste. *Wek.ru*. [online]. 2014 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <https://wek.ru/v-rossii-stremitelno-velichivaetsya-chislo-detej-s-ozhireniem>

³⁹ World map of the obesity. *World obesity federation England, 2015*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.worldobesity.org/resources/world-map-obesity/?map=overview-boys>

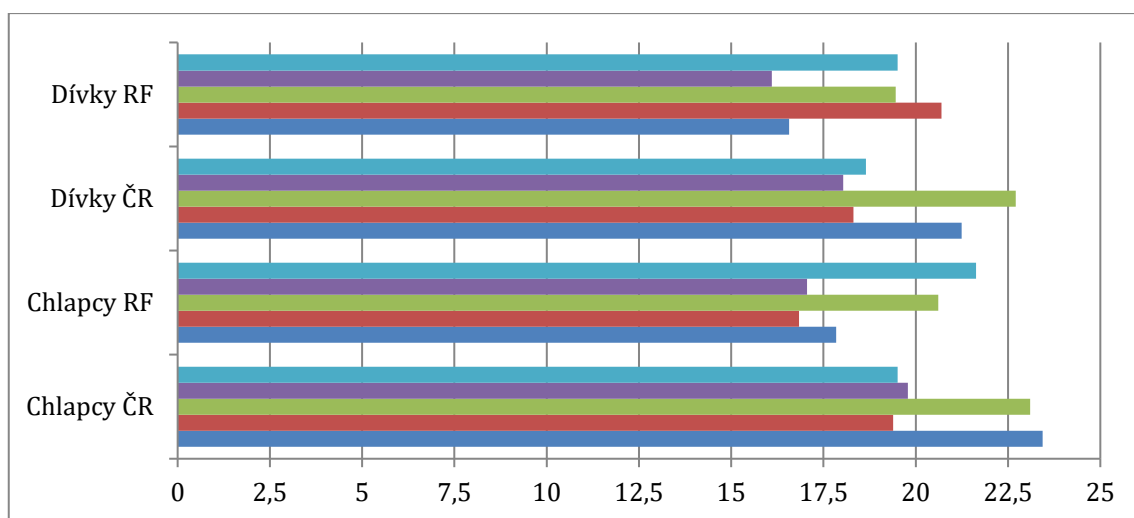
Tabulka 3: Srovnání indexu BMI dvanáctiletých dětí z České republiky a Ruské federaci

Děti	ČR			RF		
	Růst	Váha	BMI	Růst	Váha	BMI
1. chlap	137	44	23,44	136	33	17,84
2. chlap	140	38	19,39	140	33	16,84
3. chlap	138	44	23,10	134	37	20,61
4. chlap	133	35	19,79	137	32	17,05
5. chlap	132	34	19,51	129	36	21,63
1. holka	132	32	21,24	130	28	16,57
2. holka	128	30	18,31	139	40	20,70
3. holka	136	42	22,71	136	36	19,46
4. holka	129	30	18,03	141	32	16,10
5. holka	137	35	18,65	132	34	19,51

Zdroj: vlastní zpracování

Žádný ze zkoumaných dětí obezitu neměl. Některé děti ale jsou blízko ke hranici nadváhy. Graf číslo 4 znázorňuje výše indexu BMI u dětí obou pohlaví z obou států.

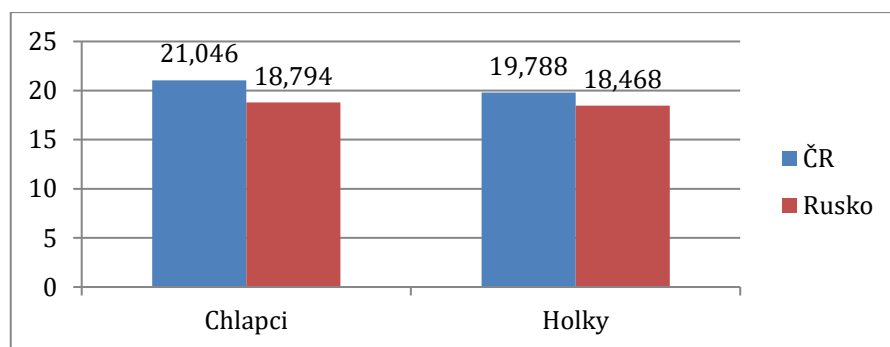
Obrázek 4: Indexy BMI u dětí České republiky a Ruské federaci



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvyšší index blízko k nadváze měl chlapec z České republiky. Většina dětí nepadá pod hranici obezity a nadváhy. Chlapci obou zemí mají vyšší BMI než mají holky a české děti mají vyšší průměrný BMI ve srovnání s děti z Ruska.

Obrázek 5: Průměrný BMI



Zdroj: vlastní zpracování

Můžeme udělat závěr, že rozdíl mezi dětmi zkoumaných zemí existuje, ale není obrovský. Jednotlivé děti různých pohlaví obou zemí se nachází blízko hranici nadváhy, ale nepřikročují ji. V ČR rozdíl mezi BMI chlapců a holek je výraznější.

Děti, které rostou v rodinách s nízkou až střední mzdovou úrovní, trpí nadměrnou tělesnou hmotností častěji. Příčinou je spotřeba potravin nízké kvality. Děti jedí levné výrobky s nadměrnou energetickou hodnotou a vysokým obsahem tuku, soli, cukru. Nedostatek požadovaného počtu stopových prvků a nedostatek pohybu jsou dalšími faktory, které ovlivňují dětskou obezitu.

3.3 Analýza sportovních aktivit ve školách a vzdělávacích zařízeních ČR a Rusku

Světová zdravotnická organizace vyvinula "Globální doporučení o tělesné aktivitě pro zdraví" s cílem pomoci tvůrcům politiky národní i regionální úrovně správy určit četnost, trvání, intenzitu, typ a celkový objem fyzické aktivity potřebné pro prevenci

nepřenosných chorob.⁴⁰ Fyzická aktivita, doporučená pro věkovou skupinu dětí školního věku (5-17 let), zahrnuje hry, soutěže, sport, cestování, rekreační aktivity, tělesnou výchovu, nebo plánované cvičení v rodině, ve škole a svém okolí. S cílem posílení kardiovaskulárního systému, svalových tkání, kostry a snížení rizika nepřenosných nemocí je doporučena následující délka a síla fyzické aktivity:

Děti a mladí lidé ve věku 5-17 let by se měli zapojit do fyzické aktivity se střední až vysokou intenzitou v součtu alespoň 60 minut denně. Fyzická aktivita trvajících déle než 60 minut denně přinese další výhody pro jejich zdraví.

Většina denní fyzické aktivity by měla být z oblasti aerobního cvičení. Fyzická aktivita vysoké intenzity, včetně cvičení na rozvoj svalových tkání pohybového aparátu, by měla být prováděna nejméně třikrát týdně.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky dne 30. dubna pod č.j. 16 847/96-2 schválilo vzdělávací program Základní škola, ve kterém jsou podrobně popsány oblasti výuky na základní škole. V tělesné výchově program obsahuje seznam činností různých směrů. K činnostem ovlivňujícím zdraví patří:⁴¹

- význam pohybu pro zdraví, pohybový režim, délka a intenzita pohybu, spontánní
- pohybové činnosti a hry
- příprava organismu, příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, protahovací cvičení
- zdravotně zaměřené činnosti; správné držení těla, průpravná, koordinační, kompenzační,
- relaxační, psychomotorická, dechová a jiná zdravotně zaměřená cvičení,
- atd.

K činnostem ovlivňujícím úroveň pohybových dovedností jsou přiřazeny:

- pohybové hry, pohybové hry s různým zaměřením a využitím tradičního i netradičního sportování

⁴⁰ Global recommendations on physical activity for health. *WHO.int*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

⁴¹ Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální. *Msm.cz*. [online]. Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2008. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: www.msm.cz/file/7151_1_1/download/

- náčiní, bez náčiní; motivační, tvořivé a napodobivé hry
- základy gymnastiky, průpravná cvičení; cvičení s náčiním a na vybraném nářadí
- rytmická a kondiční cvičení, vyjádření rytmu pohybem, sladění jednoduchého pohybu
- s hudbou, jednoduché tanečky
- základy atletiky, průpravné atletické činnosti; varianty chůze; běhy na krátké vzdálenosti,
- motivovaný vytrvalostní běh (podle schopností žáků); skok do dálky; hod míčkem
- základy sportovních her, průpravné hry; základní manipulace s míčem či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti; hry s upravenými pravidly
- pobyt ve vodním prostředí, hygiena plavání; adaptace na vodní prostředí; hry ve vodě,
- aquagymnastika, plavání (podle podmínek školy)
- turistika a pobyt v přírodě, chování v přírodě, ochrana přírody, chůze v terénu
- pobyt v zimní přírodě; hry na sněhu a na ledě; základní techniky pohybu a jízdy na saních a bobech; bezpečnost při pohybových aktivitách na sněhu
- další pohybové činnosti a sporty.

Učební osnovu pro předmět tělesná výchova pro čtyřletá gymnázia a SOŠ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky schválilo pod č.j. 17 668/91-20 ze dne 24. května 1991. Podle dané osnovy základní organizační jednotkou je vyučovací hodina tělesné výchovy v trvání 45 minut.⁴²

Učební plán gymnázia byl podle pokynu č. j.1470/90-500 s účinností od 1. 9. 1990 změněn a od té doby se ve všech ročnících vyučuje tělesná výchova 3 hodiny týdně. Jen tam, kde škola má extrémně nevyhovující podmínky pro výuku tělesné výchovy, škola může dostat výjimku se zachováním dvouhodinové varianty.

Učitel tělesné výchovy zpravidla dělí třídu na oddělené skupiny chlapců a dívek. Také je velmi důležitá teplota v tělocvičně. Nesmí být nižší než 16°C ani přesáhnout

⁴² Učební osnova předmětu TĚLESNÁ VÝCHOVA pro čtyřletá gymnázia a SOŠ. Nuov.cz. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://www.nuov.cz/uploads/RVP/ucebni_osnovy/TELESNA_VYCHOVA_1.pdf

20°C. Před začátkem a na konci cvičení učitel má zkontrolovat dodržování veškerých zásad.

Program tělesné výchovy pro gymnázia a SOŠ obsahuje následující složky: teoretické poznatky o tělesné výchově, průběžná kondiční a pořadová cvičení, sportovní gymnastika a tance a atletika. Sportovní hry, testování všeobecné pohybové výkonnosti apod.

Základní škola Chelčického v Praze kromě dodržování veškerých programových požadavků a tří hodin tělesné výchovy v týdnu nabízí svým žákům rozmanité sportovní kroužky. Děti mají možnost jednou za týden se zúčastnit šedesáti- nebo devadesátiminutových kroužků: míčové hry, florbal, tance, fotbal a podobné aktivity. Také škola aktivně propaguje účast ve sportovních soutěžích a turistické pochody krajinou.

"Sanitárně-epidemiologické požadavky k současným podmínkám a organizaci vzdělávání ve vzdělávacích institucích " SanPiN 2.4.2.2821-10 určují pravidla fyzické aktivity během školního dne. S cílem zabránit předčasné únavě, nesprávnému držení těla a problémům se zrakem ve třídě by měla být prováděna krátká fyzická cvičení a gymnastika pro oči. Požadavky také potřebují častou změnu různých druhů vzdělávacích aktivit během lekce. Průměrná nepřetržitá doba trvání různých typů učební činnosti (čtení z papíru, psaní, poslech, dotazování, atd.) žáků 1-4 třídy by neměla přesáhnout 7 - 10 minut, a u žáků 5 - 11 tříd - 10 - 15 minut.⁴³ Také příloha č. 4 SanPiN 2.4.2.2821-10 obsahuje seznam doporučených cviků pro krátké chvíle fyzických cvičení. Zahrnuje popis cviků pro zlepšení krevního oběhu mozku, zmírnění únavy ramenního pletence a rukou, pro odpočinek očí a pro zvýšení pozornosti.

Ve státním moskevském gymnáziu také od roku 2008 existuje sportovní klub „Puma-Junior“. V klubu se konají události různých úrovní: sportovní dny, spartakiády, festivaly, olympiády, setkání se známými sportovci a další. Sportovní klub je několikanásobným vítězem obecních, krajských, městských soutěží pro zvedání činek, basketbalu, ve venkovních hrách, atletice, ragby a mnoho dalších. Všechny programy klubu jsou spojeny s přípravou podle státního programu "Připraven pro práci a obranu"

⁴³ Ustanovení Hlavního státního zdravotního lékaře Ruské federace od 29. prosince 2010 N 189 Moskva "O schválení SanPiN 2.4.2.2821-10 "Sanitárně-epidemiologické požadavky ke stávajícím podmínkám a organizaci vzdělávání ve vzdělávacích institucích. *Redakce Ruských novin*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>

(GTO) a s patriotickou výchovou mládeže. Klub neustále rozšiřuje spektrum svých aktivit, přitahuje studenty a rodiče gymnázia a okolních obyvatel. Organizuje rekreační a sportovní aktivity pro celou řadu populárních aktivit (volejbal, atletiku, cross-fit a mnoho jiných sportů). Hlavním cílem klubu je výchova nejen fyzických, ale i morálních vlastností, které jsou nezbytné v dnešní době pro lidi různého věku, pohlaví a zdravotního stavu.⁴⁴

Většina školáků v Rusku není zapojena do sportu mimo školu. Proto hlavním úkolem tělesné výchovy je poskytování potřebné dávky fyzické zátěže pro tělesný rozvoj. Správné zatížení dětí musí získávat na každé hodině. Jednou z důležitých podmínek pro řádné řízení zátěže je diferencovaný přístup ke všem žákům. I když pro celou třídu programový materiál je stejný, učitel musí umět modifikovat a aktualizovat úlohy na základě charakteristik jednotlivých skupin studujících, měnit rychlost a trvání cvičení pro chlapce a dívky, brát v úvahu připravenost studentů apod.⁴⁵

Vývoj motorických schopností žáků, jejich údržba na normativní úrovni se provádí na hodinách tělesné přípravy, během samostatného výcviku, ve škole, ve sportovních kroužcích, sekcích, klubech, na výletech apod. Účinnost těchto aktivit je do značné míry ovlivněna racionálností struktury a kontrolou zatížení. Aby bylo možné přesněji určit zatížení ve třídě, učitel musí brát v úvahu zdravotní stav a funkční schopnosti všech studentů, jejich fyzickou zdatnost, individuální charakteristiky a stupeň předchozího zatížení. Během předchozího stanovení obsahu budoucí lekce učitel určuje velikost zátěže, se zaměřením na děti s průměrnou fyzickou kondicí. Během hodiny tělesné výchovy pomocí individuálního přístupu upravuje úkol pro silnější nebo slabší studenty. Pro rozvoj základních motorických charakteristik na standardní úrovni podle Grudinové je třeba vynaložit asi 45 minut a pro udržování je na normativní úrovni přibližně 30 minut.

⁴⁴ Oficiální stránka státního moskevského gymnázia. *GSG.ru*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://gsg.mskobr.ru/conditions/shkol_nyj_sportivnyj_klub

⁴⁵ GRUDINA S.V. *Zatížení na hodině tělesné výchovy a normy pohybových aktivit u školáků. Pedagogické dovednosti: Materiály z II International*. vědecký. Conf. (Moskva, prosinec 2012). Moskva: Buki-Vedi, 2012 s. 107-109. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://moluch.ru/conf/ped/archive/65/3094/>

Tudíž míra tréninkových zatížení závisí na individuálních schopnostech studujících. Hodiny tělesné výchovy by měly obsahovat vzdělávací činnost, rehabilitační, stimulační a aktivující zátěž.⁴⁶

Pro děti, které patří ke skupině s omezenými zdravotními schopnostmi, spolu s hodinami tělesné výchovy v režimu dne musejí být poskytnuty ranní cvičení, krátké přestávky na fyzické cvičení ve třídě, venkovní hry na přestávkách a při procházkách, možnost účasti činnosti ve sportovních sekcích a klubech, fyzioterapie apod.

Dávkování fyzických cvičení, rehabilitační a léčebné gymnastiky pro žáky a studenty s omezenými zdravotními schopnostmi se provádí v každé třídě na základě vzdělávacích programů odpovídajících psychofyzickému vývoji, individuálním schopnostem a zdravotnímu stavu.⁴⁷

České a ruské přístupy ke sportovním aktivitám ve škole jsou podobné. Obě země dodržují požadavky WHO a mají tři hodiny tělesné výchovy na týden. Existují avšak rozdíly. V České republice stát přispívá ke zdravému životnímu stylu více, poskytuje příspěvky na bazén a je hnací silou propagace sportovních aktivit. V Rusku školní vybavení často není ve vyhovujícím stavu kvůli horšímu financování. Takové aktivity jako tanec nebo plavání nejčastěji nejsou ve školních programech. Ruské školy a gymnázia jsou omezeny zastaralými státními normami.

⁴⁶ GRUDINA S.V. *Zatížení na hodině tělesné výchovy a normy pohybových aktivit u školáků. Pedagogické dovednosti: Materiály z II International. vědecký. Conf.* (Moskva, prosinec 2012). Moskva: Buki-Vedi, 2012 s. 107-109. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://moluch.ru/conf/ped/archive/65/3094/>

⁴⁷ O činnosti SanPiN 2.4.2.3286-15 "Zdravotně-epidemiologické požadavky na podmínky a organizaci vzdělávání a výchovy pro organizace, které provádějí vzdělávací aktivity na základě přizpůsobených základních vzdělávacích programů pro studující s omezenými zdravotními schopnostmi. *Rospotrebnadzor.ru* [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://02.rospotrebnadzor.ru/content/138/33137/>

3.4 Výuka zdravého životního stylu ve školách a vzdělávacích zařízeních ČR a Ruska

V ČR pro žáky a rodiče SZÚ nabízí provedení besed, přednášek, nácviků a podobných programů pro školy, případně pro veřejnost nebo vybrané (specifické) skupiny osob. K důležitým tématům patří zdravý životní styl, obezita, prevence zlovyků apod.⁴⁸

Upevňování zásad zdravého životního stylu a správného jednání v situacích ohrožujících jeho zdraví a bezpečnost je částí vzdělávacího oboru Člověk a jeho svět.⁴⁹

V 2014-2015 Základní škola a Mateřská škola Josefa Gočára v Hradci Králové rozpracovala projekt "Poznááme, jak zdravě žít".⁵⁰ Projekt byl podpořen jak Evropskými strukturálními fondy, tak i státním rozpočtem České republiky. Projekt byl zaměřen na vytvoření podmínek pro zlepšení zázemí a program pro výuky zdravého životního stylu. Hlavním tématem bylo "Zdravě v žákovské kuchyni", "Zdravě v pohybu", "Zdravě v dopravě", "Vzdělávání pedagogů – nutná podmínka úspěšnosti realizace projektu". Důležitá pro jiné školy je metodická příručka vytvořená v rámci projektu "Poznááme, jak zdravě žít", ve které jsou shrnuty veškeré poznatky a zkušenosti z realizace projektu, podrobně popsané aktivity.

Jednou za týden ve státním moskevském gymnáziu se provádí hodina výuky „Člověk a svět“ pro 1.-5. třídy a „Základy bezpečnosti života“ ve starších třídách. Zavedení dalších předmětů pro výuku zdravého životního stylu stát nepovažuje za smysluplné.

Nicméně existuje negativní trend spojený se ztrátou zdraví u samotných učitelů, což snižuje jejich profesní aktivitu, kvalitu pracovní činnosti, může měnit osobnostní rysy a způsobovat somatické onemocnění. Působnost učitele je přímo závislá na jeho připravenosti k této činnosti, jeho schopnostech a pracovním stylu, které zavádí do praxe.

Dotazování ruských žáků se stalo zdrojem zajímavých informací. 60% dětí dostává informace o škodlivých účincích konzumace alkoholu a kouření v rodině, 69%

⁴⁸ Nabídka pro školy 16. prosinec 2016 Akreditované vzdělávací programy. *Státní zdravotní ústav*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nabidka-pro-skoly>

⁴⁹ Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální. *Msmt.cz*. [online]. Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2008 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: www.msmt.cz/file/7151_1_1/download/s.30

⁵⁰ Poznááme, jak zdravě žít. *Základní škola a Mateřská škola Josefa Gočára*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.zstnhk.cz/default/stranka?url=poznavame-jak-zdrave-zit>

chlapců a 83% dívek uvedlo, že příslušné informace o metodách a způsobech, jak chránit své zdraví, získávají ve škole. Nejčastějšími formami výuky zdravého životního stylu u učitelů v Rusku jsou sportovní a rekreační aktivity - 87,7%, konverzace - 57,8%, hry - 56,1%, dny zdraví - 36,8%. Žádný učitel neoznačil variantu práce s rodiči dětí.

Analýza výsledků dotazování ukazuje, že učitelé a žáci chápou důležitou roli zdravého životního stylu, riziko vzniku zlovyků, význam sportu a zdravé výživy. Základní informace o zdraví a faktory, které jej určují, děti dostávají ve škole, ale role rodiny v udržení zdravého životního stylu je významná. Účast zkušených pedagogů ve výchově zdravého životního stylu u dětí i mládeže přispívá ke komplexnímu přístupu.⁵¹

Podpora zdravého životního stylu je komplexní a systematická činnost všech účastníků vzdělávacího procesu. Integrace vynaložených úsilí a kapacit pedagogů, spolupráce s rodiči dětí, aktivní komunikace s veřejností jsou účinnými způsoby, jak vytvořit prostředí ve škole, které bude přispívat k výuce zdravého životního stylu.⁵²

3.5 Předpověď budoucího vývoje v oblasti zdravého životního stylu pro děti a mládež v ČR a RF

V roce 2002 Česká republika schválila Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR pod názvem Zdraví pro všechny v 21. století. Hlavní cíle projektu s problematikou zdravého životního stylu a obezity mají mnoho společného. Opatření daného programu směřují ke snižování výskytu neinfekčních nemocí a propagaci ještě zdravějšího životního stylu. Ze stejného důvodu na ministerstvu zdravotnictví byl vytvořen Národní program zdraví.⁵³ Tento dotační program ministerstva zdravotnictví je projektem pro podporu zdraví českého obyvatelstva, který prostřednictvím neinvestičních

⁵¹ MALAFEEVA, S. N., VERSHININA N. A. *Srovnávací analýza výsledků formování zdravého životního stylu u žáku mladšího věku a učitelů*. Speciální vzdělávání. 2016. №3 C.50-59. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-rezultatov-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-mladshih-shkolnikov-i-pedagogov#ixzz4aDDW1hEv>

⁵² ANTIPINA T. G., VAL'KOVSKAJA O. I., SKORNJAKOVA M. N. *Ze zkušeností organizace projektové činnosti školáků v oblasti zdravého životního stylu*. Fyziologické, vzdělávací a environmentální zdravotní problémy a zdravý životní styl: Materiály vědecky praktické konference "Fyziologické, vzdělávací a environmentální zdravotní problémy a zdravého životního stylu" Ekatiřenburg, RGPPU, 2015. C. 11-17

⁵³ Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2017. *Pomoc na dvanáctce*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://p12.helpnet.cz/aktualne/narodni-program-zdravi-projekty-podpory-zdravi-pro-rok-2017>

dotací podporuje projekty zaměřené na zvýšení povědomí občanů o zdravém způsobu života a možnostech prevence nemocí a o změně jejich chování. Konečným termínem pro podání projektu na budoucí rok je konec září předchozího roku.

V rámci daného dotačního programu ministerstvo zdravotnictví vydalo Výživové doporučení pro obyvatelstvo ČR. Autorem doporučení byla pracovní skupina hlavního hygienika ČR.

V roce 2014 tehdejší ministr školství, mládeže a tělovýchovy ČR Marcel Chládek považoval za první kroky ke změně životního stylu žáků „schválení Koncepce podpory mládeže na období 2014 - 2020, novelizaci vyhlášky o školním stravování, která upravuje spotřební koš a umožní přípravu dietního stravování a pravidelné pořádání kulatých stolů k zdravému životnímu stylu.“ K dalším krokům ministerstvo zařadilo možnost legislativního ukotvení preventivních prohlídek žáků u lékařů a zubařů a zákaz prodeje nezdravého jídla v automatech ve školách.⁵⁴

Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních 282/2016 Sb., je posledním z nejznámějších kroků státu v této sféře. Zákaz nezdravé výživy v českých školách je určený k ozdravení dětí a mládeže. Předpis vznikl v těsné spolupráci pracovních skupin Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy a Ministerstva zdravotnictví ČR. Důvodem, který sloužil pro rozpracování vyhlášky 282/2016 Sb. o požadavcích na potraviny, je potřeba snížení nezdravého prostředí ve školách a školských zařízeních. Produkty, které budou svým výživovým složením odpovídat zásadám zdravé výživy, bude možné ve školách prodávat.⁵⁵

Současná ministryně školství Kateřina Valachová 1. září 2016 roku představila další projekt, který chce vytvořit v nejbližším čase. Výuka plavání v rámci tělesné výchovy na základních školách bude povinná. *"Jsem ráda, že se nám podařilo sehnat finanční*

⁵⁴ Ministr školství: zdravý životní styl má být přirozeným životním programem. *MŠMT*. [online]. Praha, 13. května 2014 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/ministr-skolstvi-zdravy-zivotni-styl-ma-byt-prirozenym>

⁵⁵ „Pamlsková“ vyhláška začne platit 20. září 2016. *MŠMT*. [online]. Praha, 5. září 2016 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/pamlskova-zacne-platit-20-zari-2016>

prostředky pro zajištění povinné výuky plavání pro první stupeň základní školy, a každé dítě tak od září 2017 plaveckou přípravou projde bezplatně." ⁵⁶

V období 2009-2011 z federálního rozpočtu byla získána podpora národního projektu "Zdraví", který byl vyvinut se zvláštním zřetelem k prevenci neinfekčních chorob. To bylo první přidělení státních prostředků na tvorbu zdravého životního stylu. V současné době probíhá realizace státního komunikačního programu po formování priorit zdravého životního stylu "Zdravé Rusko". Cílem tohoto programu je formování pochopení hodnoty zdraví a odpovědného přístupu k němu, informování každého občana o potřebě dodržování zásad zdravé výživy, režimu pohybové aktivity, nutnosti včasných preventivních prohlídek a zákazu užívání alkoholu a tabáku. Úspěšná realizace je možná pouze při kombinování úsilí administrativního aparátu, obchodu, lékařů, zástupců zemědělsko-průmyslového komplexu, masových sdělovacích prostředků a nevládních organizací. ⁵⁷

Ruští lékaři nazývají dětskou obezitu trendem posledních deseti let. I přesto, že stav dětí v Rusku není tak špatný ve srovnání s jinými zeměmi, lékaři vyhlásují poplach. Za důvody zvýšení dětské obezity označují sedavý životní styl dětí a kvalitu potravin.

V roce 2016 problém dětské obezity se stal jedním z témat pro projednání ve Státní dumě. Zástupce Nikolaj Gerasimenko řekl, že pro vyřešení tohoto problému je třeba zakázat reklamu chipsů a jakéhokoli fastfoodu. ⁵⁸

"Strategie rozvoje tělesné kultury a sportu v Ruské federaci pro období do roku 2020" je základním dokumentem rozvoje oblasti, který stanoví opatření na podporu propagace fyzické kultury a sportu jako základních součástí zdravého životního stylu. Strategie vymezuje nejdůležitější oblasti práce: ⁵⁹

⁵⁶ Zpátky do lavic bez čokolád a brambůrků, ze škol zmizí automaty. Plavání bude povinné a zdarma. *Economia, a.s.* [online]. Praha, 1. 9. 2016 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/od-zari-ze-skol-zmizi-nezdrave-potraviny-za-rok-se-budou-vsi/r~361b21806f6a11e6bff10025900fea04/?redirected=1488520712>

⁵⁷ DOROFEEV, S. B., BABENKO, A. I. *Národní strategie formování zdravého životního stylu obyvatelstva.* // Zdravotnictví RF. 2015. №6 C.44-47. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnye-strategii-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-naseleniya#ixzz4aCbRWAZ8>

⁵⁸ Ve Státní dumě projevují znepokojení kvůli obezitě dětí v Ruské federaci. *Echo.* [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://echo.msk.ru/news/1789898-echo.html>

⁵⁹ Usnesení ministerstva sportu Ruska "O realizaci strategie rozvoje tělesné kultury a sportu v Ruské federaci pro období do roku 2020". *Minsport.* [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>

- Podpora projektů pro rozvoj tělesné kultury a sportu v médiích;
- Rozšíření publika a zlepšení kvality propagandy tělesné kultury a sportu, zdravého životního stylu na hlavních televizních kanálech, včetně kanálu "Sport";
- Tvorba státní objednávky na tvorbu a distribuci filmu, televizních a rozhlasových programů a internetových zdrojů v oblasti zdravého životního stylu, tělesné výchovy a sportu;
- Propaganda morálních hodnot tělesné výchovy a sportu, myšlenky olympismu;
- Provedení hodnocení účinnosti podpory tělesné kultury, sportu a zdravého životního stylu;
- poskytování informační podpory obyvatelstvu při organizaci činností spojených s tělesnou výchovou a sportem;
- apod.

Ruské ministerstvo školství projednává návrh prezidenta Mezinárodní akademie pedagogických věd Dr. Alexandra Majurova o zadání lekcí o kultury zdraví do hlavního programu ruských škol. Podle autora děti potřebují mluvit o nebezpečí alkoholu a kouření, zvykat si na zdravý životní styl, naučit se správné řeči a etice chování v týmu. Předmět je potřebný pro děti a mládež, protože generace musí vyrůstat nejen fyzicky, ale i duševně zdravá. V současné době tyto lekce zdravotní kultury probíhají pouze na základě rozhodnutí orgánů jednotlivých regionů. Ruské ministerstvo školství tvrdí, že i bez dodatečných výukových hodin podpora zdravého životního stylu ve školách je dostačující.⁶⁰

3.6 Doporučení na základě provedené analýzy

Provedená analýza zjistila, že v České republice je více dětí trpících nadváhou (včetně obezity). Školní stravovací systém není ideální a potřebuje kontrolu ze strany odborníků. Hlavním doporučením pro českou základní školu je porada s odborníkem, který se nazývá výživový poradce nebo konzultant. Jeho úkolem bude vyhodnotit existující jídelní lístky na základě požadavků spotřebního koše. Nalezená slabá místa mohou vést ke

⁶⁰ Program maximum: v ruských školách chtějí zavést výuku zdravotní kultury. *Autonomní nezisková organizace "TV-Novosti"*. [online]. 26 února 2017 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <https://russian.rt.com/russia/article/362684-uroki-zdorovia-shkoly>

změnám dodavatelů jídla, nádobí nebo rekonstrukcím jídelny. Veškeré změny doporučené profesionály mohou potřebovat peněžní prostředky. Vzhledem k velkému zájmu státu o zlepšení zdravotního stavu obyvatel se škola může obrátit na fondy podporující projekty z oblastí zdravého životního stylu a zdravé výživy.

Prvním místem, kam se dá obrátit za účelem zlepšení výuky zdravého životního stylu, je nadační fond Albert, který poskytuje školám speciální vzdělávací program Zdravá 5 zdarma. Zúčastnit se programu může každá základní škola a přihlásit se lze i přes webovou stránku programu. Zdravá 5 je unikátní celorepublikový vzdělávací program, zaměřený především na základní i mateřské školy. Jeho cílem je zaměřit pozornost na zdravý životní styl, především na zdravé stravování. Lektoři programu seznamují žáky se zásadami zdravého stravování zábavnou a interaktivní formou.⁶¹

Vyhodnocením jídelních lístků se zabývá portál Jidelny.cz. Jak píše Mgr. Sylva Štajnochrová a Mgr. Jana Petrová z ústavu preventivního lékařství Masarykovy univerzity v Brně, „za dobu našeho hodnocení Vašich jídelních lístků musíme konstatovat, že jídelní lístky jsou rok od roku lepší. Vidíme, že sledujete nové trendy ve výživě a snažíte se je uplatňovat v praxi, a to nejen s ohledem na pestrost a nápaditost, ale také se zřetelem na jejich vhodnost pro děti.“⁶² Pomoc při sestavování jídelních lístků pomůže vytvořit opravdu zdravý systém stravování. Zpestření jídelního lístku pomáhá školám přesvědčit dětské strážníky, rodiče, učitele a také vedení školy o potřebnosti a nenahraditelnosti školního stravování. Portál nabízí také platné kurzy pomoci při sestavování jídelních lístků. Peníze na ně škola může získat v různých nadačních fondech. Jako příklad lze uvést nadační fond Cesta ke vzdělání, jehož zřizovatelem je hlavní město Praha. Fond má za cíl přispět k rozvoji kvality pražského školství, kam určitě lze uvést také kvalitu stravování a zájem o zdravý životní styl žáků a studentů.⁶³

Další variantou je Nadační fond Škola. Ve statutu je uvedeno, že fond především podporuje školní činnosti, zaměřené na kulturní, osvětovou, vzdělávací sféru a na prevenci

⁶¹ Co je Zdravá 5. *Nadační fond Albert*. [online]. 2017 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5>

⁶² Doporučená pestrost v jídelním lístku. *Jidelny.cz*. [online]. 2011 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1105>

⁶³ Nadační fond Cesta ke vzdělání. *Cestakevzdelani.praha.eu*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://cestakevzdelani.praha.eu/jnp/>

patologických společenských jevů.⁶⁴ Právě poslední část je základem pro oslovení daného fondu s prosbou o pomoc s vylepšením systému stravování ve škole.

Zapojení do projektů Skutečně zdravá škola přispěje k začlenění tématu stravování a jídla do vzdělávacího programu, organizaci farmářských trhů na škole a dalších zajímavých aktivit spojených s výukou zdravého stravování a zdravého životního stylu.⁶⁵

Míra dětí s nadváhou či obezitou v Ruské federaci je menší, než v České republice. Nicméně její rostoucí trend a menší pozornost ze strany státu může v krátkém termínu situaci změnit. Největší obavy vyvolává relativně vysoká cena, kterou platí rodiče ruských dětí za jejich stravování ve školních jídelnách. Dalším problémem je větší pozornost směrem k čistotě a bezpečnosti, než k nutričním hodnotám, rozmanitosti a zájmu o zdravou výživu ze strany dětí. Na snížení nadváhy velmi pozitivně působí sport a sportovní aktivity. Ve školách a v zemi tato oblast má zvláštní zájem. Avšak pozornost ne jen k povinnosti sportovat, ale k probouzení vnitřního zájmu o věc, je zatím nízká. Děti téměř nesportují mimo školy, což ukazuje na nízkou úroveň zájmu.

Hlavním doporučením pro stravovací zařízení ve státním moskevském gymnáziu a dalších vzdělávacích zařízeních Ruska bude zvětšit pozornost k rozmanitosti školní nabídky stravování při dodržování doporučených norem. Pro celý vzdělávací systém je potřebná změna charakteru propagace zdravého životního stylu. Lekce jsou vhodné pro menší děti. Teenageři je vnímají hůře, protože nechtějí být k ničemu nuceni. Pro děti a mládež, především teenagery, je nesmírně důležitá vlastní rozhodovací role ve výběru zdravého životního stylu pro sebe. Stát a odborníci ve vzdělávání se musejí soustředit na vytvoření programu propagace zdravého životního stylu ve školách cestou zajímavých cvičení, filmů, praktických ukázek apod.

Role učitele, který musí vyhledat cestu ke každému členovi třídy, je nepřekonatelná a rozpracované programy cvičení nebo exkurzí budou pro další učitele dobrou podporou. Zapojení rodiny a pořádání společných zajímavých aktivit z oblasti zdravého životního stylu ze strany škol a státu bude velmi efektivní.

⁶⁴ NADAČNÍ FOND ŠKOLA. *VOŠ, SOŠ a SOU v Kopřivnici*. [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://www.voskop.cz/home_nadace.php

⁶⁵ Skutečně zdravá škola. *Skutečně zdravá škola, z.s.* [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://www.skutečnězdravaskola.cz/>

Abychom mohli shrnout hlavní zjištění, uvedeme jejich seznam v bodech:

- Požadavky na zdravý životní styl v České republice a Ruské federaci jsou velmi podobné. Dlouhodobé programy po zlepšení zdraví obyvatelstva zemí jsou základem pro rozmanité projekty v oblasti zdraví a zdravého životního stylu.
- Velkou pozornost Česká republika věnuje oblasti stravování kvůli vysokým ukazatelům obezity v zemi. Ruská federace teď také má rostoucí podíl obezity v zemi, ale zatím stát se soustředil na problémech spojených se závislosti (alkohol, drogy apod.)
- Index BMI českých dětí svědčí o existenci rizik k nadváze a obezitě. České děti v průměru váží více než ruské a mají větší rozdíl mezi pohlavími. Jídelnám obou zemí je třeba zvýšit pozornost k jídelním lístkům, nejen ve směru dodržování spotřebních košů, ale také směrem k výběru zdravějších způsobu úpravy produktů. Spotřeba soli a cukru v jídelnách Ruské federaci potřebuje přísnou kontrolu až do přepracování norem současného spotřebního koše.
- Velkou pozornost stát a vzdělávací instituce mají ke sportovním aktivitám. Sport je důležitou složkou vzdělávacího procesu během výuky tělesné výchovy třikrát týdně. Po výuce děti mohou zúčastnit ve sportovním kroužku anebo klubu.
- Výuka zdravého životního stylu je také součástí vzdělávacího procesu v obou zemích. Programy jsou nasměrované k propagaci zdravého životního stylu a motivaci dětí a mládeže a provádí se ve výhledu konverzací, her, sportovních a rekreačních aktivit.
- Jako zdroje financování projektů z oblasti zdravého stravování vzdělávací instituce mohou využít státní programy a nadační fondy pod určitý projekt.
- Vzdělávací zařízení nemohou změnit existující situaci samostatně. Pomoc rodin a zapojení rodičů k aktivitám spojeným se zdravým životním stylem, například sportovním, přispěje ke zvýšení zájmu o něj u dětí a mladých lidí.

4 Závěr

Cílem této práce bylo porovnání českých a ruských vzdělávacích institucí z hlediska zdravého životního stylu dětí a mládeže především na základě stravovacích, pohybových a vzdělávacích norem. Porovnání vzdělávacích zařízení a jejich přístupu k zavedení zdravého životního stylu odhalilo existenci stejných problémů ve zkoumaných zemích a různé způsoby boje s nimi.

Analýza jídelních lístků ve školních jídelnách prokázala, že jídelny obou zemí se snaží dodržovat standardy svých zemí. Při porovnání stravovacích norem pro děti bylo zjištěno, že ruské normy nejsou stejně podrobné jako české a obsahují nejednoznačné složky. České jídelny mají více rozmanitou nabídku, i když neuvádějí přesné ingredience každého jídla ve svých jídelničkách. V České republice existuje spousta programů a nadačních fondů aktivně podporujících zdravou výživu ve školách, sportovní aktivity a celkový zdravý životní styl. V Ruské federaci většina programů je vypracována státem, proto nejsou stejně přizpůsobivé a nemohou úplně situaci napravit.

Jídelny českých škol by měly soustředit na zdravých způsobech úpravy zdravých produktů a začít podrobně informovat děti o ingredienci v jídlech. Systém stravování ve školách Ruské federaci potřebuje podrobného zkoumání spotřebního koše a pozornosti k úrovni spotřeby dětí cukru a soli.

Srovnání indexu BMI dvou náhodných skupin dětí stejného věku z ruské a české školy potvrzuje statistické údaje a výsledky výzkumů mezinárodních organizací pečujících o zdraví. České děti mají vyšší index tělesné hmotnosti ve srovnání s ruskými. Rozdíl mezi dětmi svědčí o tom, že problém s obezitou je teď aktuálnější v České republice, ale v dohledné době může stát významným problémem i v Rusku.

Sportovním aktivitám v obou zemích školy věnují velkou pozornost. Bohužel podpora státu v Ruské federaci je nedostatečná. Je těžké určit, co je příčinou menšího počtu občanských sdružení, fondů, nezájmu o kvalitu života u obyvatelstva Ruské federace. Nejspíše to jsou finanční podmínky, ve kterých se nacházejí školy a rodiny, a absence zájmu ze strany státu ke změně situace a podpoře veřejné iniciativy.

Velké rozdíly ve výuce zdravého životního stylu ve zkoumaných zemích nejsou. Ve školách České republiky a Ruské federace existují jak lekce na daná témata, tak i doplňující aktivity, včetně venkovních přednášek, praktických ukázek a exkurzí.

Přestože programy pro propagaci zdravého životního stylu nejsou ideální, velký zájem a vysokou úroveň pozornosti států a obyvatelů k problémům lze hodnotit pouze pozitivně. Existující snaha o zlepšení zdraví dětí a mládeže je vkladem státu pro budoucnost a další rozvoj.

5 Seznam použitých zdrojů

1. CIBULKOVÁ, P., ŠTASTNOVÁ, P., KLEŇHOVÁ, M. *České školství v mezinárodním srovnání: stručné seznámení s vybranými ukazateli publikace OECD Education at a Glance 2007*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání - Divize nakladatelství Tauris, 2007. 115 s. ISBN 978-80-211-0537-9.
2. CSÉMY, L. *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. 139 s. ISBN 80-85121-94-8.
3. ČELEDOVÁ, L. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
4. HAINER, V. *Základy klinické obezitologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. 422 s. ISBN 978-802-4732-527.
5. KUKLA, L. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing a.s., 2016. 456 s. ISBN 978-80-271-9224-3.
6. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2006. 368 s. ISBN 978-802-4712-840.
7. MACHOVÁ, J. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
8. MERKURJEV, A. *Federalnij zákon „Ob obrazovaniji v Rossijskoj Federaciji*. Moskva: Litres, 2017. 452 s. ISBN 978-54-572-5345-2.
9. PORVICOVÁ, J. *Ekonomické a pedagogické aspekty řízení ve středním odborném školství po vstupu České republiky do Evropské unie*. Praha: ČZU-PEF, 2006. 177 s.
10. PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012. 208 s. ISBN 978-80-247-7670-5.
11. TILINGER, P. *Odborné a pedagogické praxe ve sportu a tělesné výchově*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2014. 116 s. ISBN 978-802-4627-953.
12. ÚSTAV PRO INFORMACE VE VZDĚLÁVÁNÍ, ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 2001. ISBN 80-211-0372-8.

13. VĚSTNÍK MINISTERSTVA ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY ČR.ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Praha.
14. ZLATKO, M. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada Publishing a.s., 2012. 224 s. ISBN 978-80-247-7927-0.
15. ASOCIACE PRO PODPORU ZDRAVÍ A VÝCHOVU KE ZDRAVÍ. *Aproz.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://www.aproz.cz/stanovy>
16. Koncepce rozvoje systému zdravotní péče v Rusku. *Nrma.ru* [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: http://nrma.ru/Reform/zdr_conception_2020.shtml
17. Ministerstvo zdravotnictví podpoří 280 milionů korun projekty zaměřené na zdravý životní styl a prevenci. *Ministerstva zdravotnictví ČR* [online]. 2012 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministerstvo-zdravotnictvi-podpori-280-miliony-korun-projekty-zamerene-na-zdravy-6622_2501_1.html
18. Ministři projednali Národní strategii Zdraví 2020. *Mzcr.cz* [online]. 2015 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministri-projednali-narodni-strategii-zdravi-2020-_10664_3237_1.html
19. O formování zdravotního obrazu občana Ruska. *Government.ru* [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <http://government.ru/orders/selection/406/17442/>
20. Oficiální stránka státního moskevského gymnázia. *GSG.ru* [online]. [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: <http://gsg.mskobr.ru>
21. Podpora zdravého životního stylu. *Vzp.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/o-nas/pomahame/podpora-zdraveho-zivotniho-stylu>
22. Poslanci napodruhé schválili zákon proti kouření. Stovku pozměňovacích návrhů i přes zmatky odmítli. *Aktualne.cz* [online]. 2016 [cit. 2017-02-21]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/poslanci-napodruhe-schvalili-zakon-proti-koureni-stovku-pozm/r~ea0c6ae2be0111e6addf0025900fea04/>

6 Přílohy

6.1 Příloha 1: Jídelní lístek ve vzdělávacím zařízení v Moskvě

Tabulka 4: jídelní lístek ve Státním moskevském gymnáziu

Snídaně placené 17.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Tvarohová pochoutka zapečená	75,79 Rub	Tvaroh (9% tuku), krupička, cukr, vejce, máslo, sůl, smetana	6,3	23	25,8	335,4
Expresní snídaně placené 17.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Pizza školní	55 Rub	Klobása, sýr, okurky, rajský protlak, vejce, mouka, mléko, cukr, sůl, kvasnice, máslo				
Oběd placený 17.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Vitaminový salát	137,79 Rub	Zelí, mrkev, cibule, jablko, kyselina citronová, cukr, sůl, máslo	1,05	15,14	10,37	183,19
Rybí polévka		Filé tresky, brambory, cibule, máslo, rajčata	6,95	5,55	14,2	135,4
Guláš		Kuřecí maso, máslo, mouka, rajský protlak, mrkev, cibule, sůl	11,98	10,05	1,6	134,38
Vařené brambory		Brambory, máslo, sůl	3,03	3,075	24,48	137,94
Oběd 2 placený 17.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Vinegret	137,79 Rub	Brambory, řepa, kyselina citronová, mrkev, okurky, hrášek, cibule, máslo, sůl	1,6	10,19	9,1	134,87
Bramborová polévka			4,08	4,32	12,72	106,08
Hovězí maso			14,2	1,2	5,6	90
Pohanka		Pohanka, máslo, sůl	7,61	8,18	40,82	267,29
Snídaně placené 16.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Omeleta se šunkou	75,79 Rub	Vejce, mléko, sůl, šunka, máslo	22,33	23,5	2,97	312,82
Expresní snídaně placené	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota

16.2.2017						
Koláč s masem	55 Rub	Hovězí maso, kvasnice, cibule, máslo, mouka, cukr, sůl, vejce, mléko				
Oběd placený 16.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Salát ze vařené řepy a česneku	137,79 Rub	Řepa, máslo, sůl, česnek	2,59	7,22	8,73	104,74
Hovězí vývar s rýží		Hovězí maso, rýže, brambory, mrkev, cibule, rajský protlak, máslo, sůl	5,42	8,47	14,97	156,2
Kuřecí kotlety		Kuřecí maso, pečivo, mléko, sůl, máslo	16,52	15,32	13,79	250,18
Těstoviny		Těstoviny, sůl, máslo	5,53	4,36	35,25	202,48
Oběd 2 placený 16.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Salát mozaika	137,79 Rub	Brambory, hrášek, mrkev, vejce, sůl, máslo	2,87	7,37	10,15	118,9
Kuřecí polévka			9,25	4,25	9,75	114,25
Ragú z drůbeže			11,5	4,25	32	212,25
Snídaně placené 15.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Ovesná kaše	75,79 Rub	Ovesná kaše, mléko, sůl, cukr, máslo	7,14	8,31	30,34	225,16
Expresní snídaně placené 15.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Koláč tvarohem	55 Rub	Mouka, máslo, vejce, mléko, kvasnice, sůl, tvaroh (9%), cukr, citron, moučkový cukr				
Oběd placený 15.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Sled' s přílohou	137,79 Rub	Sled', brambory, vejce, máslo	4,04	5,76	13,89	123,76
Boršč sibiřský		Hovězí maso, řepa, zelí, brambory, fazole, mrkev, cibule, rajský protlak, máslo, česnek, cukr, sůl, kyselina citronová, smetana	10,35	8,67	15,22	168,15
Plněné zelené listy		Hovězí maso, zelí, rýže, máslo, rajský protlak, smetana, sůl	16,57	19,87	24,77	342,57
Oběd 2 placený	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota

15.2.2017						
Salát podzimní	137,79 Rub	Brambory, cibule, máslo, řepa, mrkev, sůl	1,78	5,26	12,58	105,1
Bramborová polévka s hráškem			5,37	5,62	19,55	150,65
Pelmeně		Pelmeně, sůl, máslo	23,84	38,11	50,9	531,5
Snídaně placené 14.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Tvarohové lívanečky	75,79 Rub		7	16	34	308
Expresní snídaně placené 14.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Párek v těstě	55 Rub	Párek, mouka, mléko, vejce, kvasnice, cukr, sůl, máslo				
Oběd placený 14.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Salát s šunkou	137,79 Rub	Brambory, cibule, hrášek, šunka, okurky, máslo, sůl	3,39	6,77	12,18	123,51
Bramborová polévka		Brambory, mrkev, cibule, máslo, fazole, sůl	3,9	5,47	15,52	128,3
Kuřecí řízek		Kuřecí maso, mléko, vejce, sůl, strouhanka, máslo	22,41	21,73	8,03	305,37
Zeleninové ragú		Brambory, mrkev, cibule, máslo, rajský protlak, mouka, cukr, česnek, sůl, mrkev	2,59	7,72	17,53	149,8
Oběd 2 placený 14.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Mrkvový salát	137,79 Rub	mrkev, cukr, máslo	1,18	7,08	9,28	106,75
Soljanka		Soljanka, smetana	4,26	6,15	2,95	83,43
Hovězí stroganoff			12,8	4,1	6,9	115,7
Bramborová kaše		Bramborová kaše, máslo	2,69	17,1	18,08	236,81
Snídaně placené 13.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Párky	75,79 Rub	Párky	10,78	23,42	0,39	255,78
Dušené zelí		Zelí, máslo, rajský protlak, mrkev, cibule, sůl, cukr	3,21	6,18	11,14	115,15
Expresní snídaně placené 13.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota

Koláč s bramborem a cibulí	55 Rub	Kvašená polévka, brambory, cibule, máslo, mouka, cukr, sůl, vejce, mléko				
Oběd placený 13.2.2017	Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Energetická hodnota
Salát ze zelí a řepy	137,79 Rub	Zelí, řepa, máslo, sůl	1,66	7,09	5,64	93,74
Zeleninová polévka		Zelí, brambory, mrkev, máslo, cibule, mouka, mléko, sůl	2,4	2,95	11,08	81,21
Hovězí maso		Hovězí maso, sůl	28,83	24,8		337,9
Rajčatová omáčka		Máslo, mouka, mrkev, cibule, rajský protlak, cukr, sůl	0,49	0,88	2,54	20,61
Pohanka		Pohanka, máslo, sůl	6,33	5,35	28,56	187,5
Oběd 2 placený 13.2.2017		Cena	Ingredience	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Salát z řepy a hrášku	137,79 Rub	Řepa, kyselina citronová, hrášek, máslo, sůl	1,59	10,1	8,13	129,6
Bramborová polévka s rybou			4,75	3,25	13,5	102,25
Kuřecí kotleta s šunkou			15,31	17,35	11,31	254,56
Těstoviny		Těstoviny, máslo	8,18	10,61	48,23	321,01

6.2 Příloha 2: Jídelní lístek ve vzdělávacím zařízení v Praze

Tabulka 5: jídelní lístek v ZŠ Chelčického v Praze

ZŠ Chelčického od 6.2. 2017 do 10.2. 2017				
	Polévka	I. jídlo	II. jídlo	Cena
PONDĚLÍ	zelňačka s klobásou a bramborem	dukátové buchtičky s krémem	čínské nudle s krabím masem a pórkem	25-29 Kč
ÚTERÝ	kuřecí vývar s nudlemi	bramborová roláda plněná uzeným, červené zelí	bretaňské fazole, chléb	25-29 Kč
STŘEDA	hovězí vývar se špaldovými knedlíčky	přírodní treska s fazolkami a žampiony, brambor, zeleninový salát	zapečená brokolice, brambor, zeleninový salát	25-29 Kč
ČTVRTEK	kroupová	hovězí maso na houbách, houskový knedlík	uhlířské brambory	25-29 Kč
PÁTEK	selská	rizoto s masem a zeleninou sypané sýrem, jogurt	těstoviny s listovým špenátem, jogurt	25-29 Kč
od 20.2. 2017 do 24.2. 2017				
	Polévka	I. jídlo	Cena	
PONDĚLÍ	květáková	Cordon blue z tresky tmavé, bramborová kaše, makovec	25-29 Kč	
ÚTERÝ	kmínová se smaženým hráškem	Roztroušený ptáček, rýže	25-29 Kč	
STŘEDA	drůbeží s nudlemi	Bretaňské fazole, chléb	25-29 Kč	
ČTVRTEK	boršč	Škubánky s mákem, Jovonka	25-29 Kč	
PÁTEK	Risi-bisi	Halušky se zelím	25-29 Kč	