

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Zdravý životní styl mladé populace

Marcela Divišová

© 2016 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Marcela Divišová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of the young population

Cíle práce

Cílem mé práce je zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání v oblasti zdravého životního stylu a zda má pro to dostatek prostředků (finance, prostory, vybavení a personál). Dále je cílem při zjištění nedostatků navrhnout instituci určitá opatření na jejich odstranění. Tato opatření budou navržena s ohledem na možnosti dané instituce.

Metodika

K ověření hypotézy, že si vybraná instituce své veřejné poslání plní či neplní povinností vybrané instituce budou použita data, získaná studiem dokumentů, výkazů, zpráv a případně dalších zveřejňovaných údajů. Data budou analyzována pomocí analýzy institucí Bronisława Malinowského, kde na základě vyhodnocení aktivit pro zdravý životní styl bude proveden kvalifikovaný odhad, zda je veřejné poslání plněno.

Doporučený rozsah práce

60-80 stran

Klíčová slova

zdraví, životní styl, instituce, finance, prostředky

Doporučené zdroje informací

DUFFKOVÁ, J. Sociologie životního stylu. Praha : Vydavatelství PA ČR, 2007. ISBN 978-80-7251-266-9.

HNÁTEK, Jaroslav: Výživa a stravování žáků základních a středních škol. Praha: SPN, 1992., ISBN 80-04-23948-X

MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MALINOWSKI, Bronislaw : A scientific theory of culture and other essays. London: Routledge, 2002. ISBN 04-152-6251-8.

VÁGNEROVÁ, Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1

Předběžný termín obhajoby

2015/16 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišínský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 9. 11. 2015

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 11. 11. 2015

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 22. 03. 2016

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Zdravý životní styl mladé populace" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové 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 diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 25.3. 2016

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Poliškému Csc. za odborné vedení a cenné připomínky během psaní mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat zaměstnancům ZŠ a MŠ Krásná Hora nad Vltavou za jejich ochotu a vstřícnost při poskytování potřebných informací.

Zdravý životní styl mladé populace

Souhrn

Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část seznamuje se základními pojmy jako je zdraví a zdravý životní styl a popisuje zásady jeho dodržování u dětí a mládeže zejména v oblasti zdravého stravování a okrajově také vliv ostatních složek zdravého životního stylu. Dále zmiňuje možný vliv institucí na utváření těchto zásad, jejich prostředky pro podporu zdravého životního stylu a následně objasňuje postup při analýze institucí Bronislava Malinowského. V praktické části je pozornost věnována konkrétní instituci, kterou je Základní škola Krásná Hora nad Vltavou. Praktická část si klade za cíl ověřit hypotézu, že si daná instituce plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu zejména v oblasti zdravého stravování a zda má k vykonávání této činnosti dostatek vybavení, personálu, financí a norem. Ověření hypotézy probíhá právě v rámci analýzy institucí Bronislava Malinowského. Nakonec je sledován možný efekt dodržování zásad zdravé výživy dané instituce, porovnáním BMI indexů jednotlivých žáků základní školy. Po provedení těchto analýz následuje závěrečné vyhodnocení a stanovení doporučení dané instituci pro zlepšení situace.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, instituce, finance, prostředky, zdravé stravování, žáci, škola

Healthy lifestyle of young population

Summary

This thesis consists of theoretical and practical part. The theoretical part introduces the basic terms like health and healthy lifestyle and describes principles of its adherence by children and young people, mainly in the area of healthy eating and marginally also the influence of other components of healthy lifestyle. Also, the theoretical part mentions possible influence of institutions on forming of these components, their resources for supporting healthy lifestyle and subsequently clarifies the process of Bronislaw Malinowski's analysis of institutions. The practical part focuses on the particular institution which is Primary school Krásná Hora nad Vltavou. Also, practical part aims to verify the hypothesis that the given institution fulfils its role in the area of healthy lifestyle, particularly healthy eating and that this institution has enough equipment, staff, finances and norms to perform this activity. The verification of this hypothesis happens just under the Bronislaw Malinowski's analysis of institutions. Finally, the thesis observes the possible effect of adherence to principles of healthy nutrition in given institution, comparing the BMI index of primary school pupils. After performing these analyses, there follows final evaluation and making recommendations to the institution for improving the situation.

Keywords: health, lifestyle, institution, finance, middles, healthy eating, schoolchildren, school

Obsah

1 Úvod.....	12
2 Cíl práce a metodika	14
2.1 Cíl práce	14
2.2 Metodika	14
3 Teoretická východiska	16
3.1 Definice zdraví	16
3.1.1 Zdravý životní styl	17
3.2 Zásady zdravého životního stylu.....	17
3.2.1 Zdravé stravování	17
3.2.1.1 Bílkoviny (proteiny)	18
3.2.1.2 Tuky (lipidy).....	19
3.2.1.3 Cukry (sacharidy)	19
3.2.1.4 Minerální látky	20
3.2.1.5 Vitamíny	20
3.2.1.6 Pravidelné stravování	20
3.2.1.7 Pitný režim.....	21
3.2.1.8 Poruchy příjmu potravy a poruchy jídelního chování	22
3.2.1.9 Školní stravování	23
3.2.2 Zdravý pohyb	25
3.2.3 Duševní zdraví	25
3.2.4 Prevence užívání návykových látek.....	26
3.3 Instituce podporující zdraví dětí a mládeže	26
3.3.1 Rodina.....	26
3.3.2 Škola	27
3.3.2.1 Základní škola	27
3.3.2.2 Legislativa školství	27
3.3.2.3 Finanční hospodaření škol.....	28
3.3.3 Vybrané projekty a programy na podporu zdraví v ČR.....	32
3.3.3.1 Zdravé město	32
3.3.3.2 Mléko do škol	32
3.3.3.3 Ovoce a zelenina do škol	32
3.3.3.4 Škola podporující zdraví.....	33

3.3.3.5	Zdravá školní jídelna	33
3.3.3.6	Pestrá strava	33
3.3.3.7	Zdravá 5	33
3.3.4	Analýza institucí Bronislava Malinowského	34
4	Praktická část	36
4.1	Cíle a metodika	36
4.1.1	Cíle	36
4.1.2	Metodika	36
4.2	Institucionální analýza ZŠ Krásná Hora nad Vltavou	37
4.2.1	Základní informace o ZŠ a MŠ Krásná Hora nad Vltavou	37
4.2.2	Charta	37
4.2.3	Normy	38
4.2.4	Prostory a vybavení	39
4.2.4.1	Prostory a vybavení sloužící k aktivnímu pohybu dětí	39
4.2.4.2	Prostory a vybavení pro školní stravování	40
4.2.5	Personál	41
4.2.5.1	Pedagogičtí zaměstnanci	42
4.2.5.2	Provozní zaměstnanci	43
4.2.6	Finanční hospodaření	43
4.2.7	Aktivity	46
4.2.7.1	Propagace zdravého životního stylu v rámci výuky	46
4.2.7.2	Volnočasové aktivity	47
4.2.7.3	Prevence sociálně – patologických jevů a proti drogám	48
4.2.7.4	Akce pořádané školou	49
4.2.7.5	Zapojení v projektech	50
4.2.7.6	Školní družina	50
4.2.7.7	Možnosti oddechu a odpočinku	51
4.2.7.8	Komunikace s rodiči	51
4.2.7.9	Školní stravování	52
4.3	Zhodnocení BMI žáků ZŠ	58
5	Vyhodnocení a doporučení	61
5.1	Vyhodnocení	61
5.2	Doporučení	63
6	Závěr	71

7 Seznam použitých zdrojů	75
--	-----------

8 Přílohy	82
------------------------	-----------

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Vztahy mezi zdravím a jeho determinanty	16
Obrázek č. 2: Potravinová pyramida.....	18
Obrázek č. 3: Vzájemné působení jednotlivých složek institucí	35
Obrázek č. 4: Ukázka jídelního lístku ŠJ na 1 týden v lednu 2016	89

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Potřebný denní příjem vody podle tělesné váhy a věku dítěte	21
Tabulka č. 2: Určení stupně obezity podle pohlaví, věku a výše BMI indexu	23
Tabulka č. 3: Náklady za rok 2014 a 2013	44
Tabulka č. 4: Výnosy v roce 2014 a 2013	45
Tabulka č. 5: Výsledek hospodaření školy v letech 2014 a 2013.....	45
Tabulka č. 6: Stav fondů obhospodařovaných školou k 31. 12. 2014	46
Tabulka č. 7: Ceny obědů a počty jednotlivých strávníků podle věkových kategorií.	54
Tabulka č. 8: Plnění spotřebního koše za 3 měsíce ve školním roce 2015/2016.....	54
Tabulka č. 9: Dodržování nutričních doporučení MZ za měsíc leden 2016.....	56
Tabulka č. 10: Doporučovaný jídelníček	67
Tabulka č. 11: Hodnocení BMI podle percentilu z grafů	83
Tabulka č. 12: Výživové normy pro školní stravování.....	84
Tabulka č. 13: Finanční limity na nákup potravin	85
Tabulka č. 14: Seznam nabízených dotovaných mléčných výrobků a mléka	86
Tabulka č. 15: Nedotované mléčné výrobky s cenami	86
Tabulka č. 16: Ostatní nedotované výrobky s cenami	87
Tabulka č. 17: Nedotované nápoje s cenami	87
Tabulka č. 18: Plnění spotřebního koše ŠJ ZŠ Krásná Hora nad Vltavou, leden 2016	88
Tabulka č. 19: Vyhodnocení BMI indexů – dívky, 1. stupeň ZŠ	90
Tabulka č. 20: Vyhodnocení BMI indexů – Chlapci, 1. stupeň.....	91
Tabulka č. 21: Vyhodnocení BMI indexů – Dívky 2. stupeň ZŠ	92
Tabulka č. 22: Vyhodnocení BMI indexů – Chlapci 2. stupeň.....	93

Seznam grafů

Graf č. 1: Organizační struktura zaměstnanců školy	41
Graf č. 2: Věkové složení zaměstnanců ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt.	42
Graf č. 3: Srovnání žáků ZŠ Krásná Hora podle klasifikace BMI	59
Graf č. 4: Srovnání žáků 1. a 2. stupně ZŠ KH, normální vs. problémová váha	60
Graf č. 5: Hodnocení BMI indexů podle věku - chlapci.....	82
Graf č. 6: Hodnocení BMI indexů podle věku – dívky	83

Seznam příloh

Příloha č. 1: Grafy a tabulka pro hodnocení BMI u dětí a mládeže	82
--	----

Příloha č. 2: Výživové normy a finanční limity, stanovené vyhláškou 107/2005 Sb.....	84
Příloha č. 3: Nabízený sortiment školního bufetu s aktuálními cenami	86
Příloha č. 4: Dokumenty Školní jídelny ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vltavou	88
Příloha č. 5: Výsledné zhodnocení BMI.....	90

1 Úvod

Zdraví je jedna z nejdůležitějších hodnot lidského života. Člověk se jeho otázkou zabýval už v dávné historii, kdy ovšem neměl prostředky k tomu, aby si zdraví zajistil, což bylo příčinou dožívání se nižšího věku než v současnosti. Postupem času docházelo ke zdokonalování lékařských postupů a nástupu moderních technologií. Člověk může značně ovlivnit svůj zdravotní stav a minimalizovat tak potřebu lékařské pomoci.

Zdraví nutně neznamená stav bez příznaků nemoci. Jedná se o celkový stav jak fyzické, tak psychické vyrovnanosti a je potřeba ho neustále utužovat. Působí na něj několik determinantů, jako je např. genetická predispozice, životní prostředí, úroveň zdravotnických služeb ale zejména to jakým stylem člověk žije. Dodržováním zásad zdravého životního stylu může člověk do jisté míry docílit předcházení některým civilizačním chorobám a prodloužit si život. Je však na člověku samotném, zda tuto cestu zvolí. Motivací ke zdravému životnímu stylu či výchovou ke zdraví se proto zabývají také humanitní vědy. Samotné rozhodnutí ale nestačí. Otázka zdraví je limitována i finanční situací, ve které se člověk zrovna nachází. Movitější lidé si mohou dopřát kvalitnější potraviny, nadstandartní lékařské služby atd. Dále závisí na výchově, a to již od útlého věku dítěte.

Prvotní a nejdůležitější úlohu ve výchově ke zdravému životnímu stylu hraje rodina. Děti se od svých rodičů učí jistým návykům, jež mívají dlouhodobé trvání a často si je nesou až do dospělosti. Rodina ale není jedinou sociální skupinou, se kterou dítě přichází do styku. Zároveň s rodinou na dítě působí také média, zpočátku zejména televize. Spousty dětí navštěvují od tří let mateřskou školu a poté povinně základní školu.

Škola ovšem není pro dítě citově tak blízkým prostředím jako jeho rodina, ale významně ovlivňuje vštěpování určitých návyků. Dítě zde přichází do styku s učiteli, vychovateli nebo dalšími zaměstnanci školy a také se svými vrstevníky. Ve vyučovacích hodinách některých předmětů se setkává se zásadami zdravého životního stylu, jako je zdravé stravování, dodržování hygienických návyků či je poučováno o tzv. hygieně duševní. Škola rovněž pořádá různé preventivní programy proti patologickým jevům, jako je např. užívání návykových látek, rizikové sexuální chování, nebezpečí médií, šikana apod. Vychovávání jsou zde také ke zdravému pohybu, zejména v hodinách tělesné výchovy. I přes tyto snahy, se ukazuje v dnešní pohodlné moderní době jako problém, že děti a mládež nejsou zvyklé aktivně se pohybovat a tráví méně času venkovními aktivitami se svými vrstevníky. Mezi

jejich nejčastější záliby patří zejména sledování televize, hraní počítačových her a internet. Mnoho žáků základní školy také navštěvuje školní jídelnu, která významně ovlivňuje stravovací zvyklosti dětí od stolování až po určitý vztah ke zdravému jídelníčku. Zde dochází k častým potížím s vybíravostí některých dětí, které nechtějí jíst určité potraviny. Z domova jsou navyklé např. na hranolky, párek v rohlíku, špagety s kečupem, smažený sýr atd. a konzumují na místo ovoce a zeleniny sladkosti, jež si zakoupí cestou do školy. Tyto stravovací zvyklosti pak mohou vést ve spojitosti s nedostatkem pohybu k nadváze či dokonce k obezitě, zapříčiňující některé choroby už v raném věku dítěte nebo brzké dospělosti. Jídelny ve školních institucích mají ze zákona daný spotřební koš, kdy musí měsíčně dodržovat určité množství některých druhů potravin, které dostanou strážníci na talíř. Problém stravovacích zařízení je v současnosti v nedostatku finančních prostředků na nákup kvalitnějších potravin a ve snaze zavděčit se právě těmto vybíravým strávníkům. Jídelny mající moderního ducha, s nimiž se člověk může setkat spíše ve městech, se snaží od nezdravého vaření ustupovat a nabízejí zdravé potraviny v atraktivnější podobě.

Škola získává jistou finanční podporu od MŠMT a svého zřizovatele, a to zejména na mzdy svých zaměstnanců, na celkový provoz školy a některé pomůcky. Tyto finanční prostředky ale často nedostačují na větší investice, které by mohly zajistit kvalitnější vzdělávání v oblasti zdraví a také kvalitnější stravování. Škola se snaží také sama získávat finanční prostředky např. sběrem papíru či pronájmy školních prostor a další doplňkovou činností. Vzdělávací instituce mohou na základě výzev, které odpovídají oblasti jejich zacílení podat žádost o dotaci od MŠMT, EU či od kraje. Existují též některé organizace a programy, které pomáhají danou situaci ve školství zlepšovat, neboť je tak činěno v zájmu veřejném. Tento zájem ovlivňovat tuto nemladší skupinu obyvatelstva má své opodstatnění. Ze zdravých dětí a mládeže vyrostou zdravější dospělí, čímž bude ušetřeno na náklady za následnou lékařskou péči.

V následujících řádcích budou nejprve teoreticky popsány zásady zdravého životního stylu zejména v oblasti stravování a instituce ovlivňující zdraví dětí a mládeže. Následně bude zmapován konkrétní příklad instituce, kterou bude ZŠ a MŠ Krásná Hora nad Vltavou. Na základě vysledované situace na zvolené škole bude provedeno její zhodnocení a navrženo konkrétní doporučení, které by pro ni mělo být přínosem.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Práce se skládá z teoretické a praktické části. Úkolem teoretické části bude definovat základní pojmy jako je zdraví a zdravý životní styl, popsat některé determinanty, které mohou mít vliv na podporu zdravého životního stylu (strava, pohyb, atd.) a nakonec pak popsat roli institucí v utváření představ o zdravém životním stylu u dětí a mládeže se zaměřením se instituce vzdělávací. Zmíněny budou i prostředky, kterými se školy snaží toto utváření představ ovlivnit a programy či projekty podporující zdraví.

Hlavním cílem praktické části bude ověřit, zda si vybraná instituce plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu s podrobnějším zaměřením na oblast zdravého stravování. Konkrétně bude toto zjišťování prováděno v Základní škole Krásná Hora nad Vltavou. Zde bude sledováno, zda má škola stanoveny dostatečné normy, zabezpečující zdraví žáků, zda má v této oblasti dostatečně kvalifikovaný personál, dostatečné vybavení, prostory a možnosti zafinancovat případné nedostatky. V rámci těchto prostředků instituce bude zohledněno, zda škola vyvíjí uspokojivé množství aktivit na podporu zdraví žáků a zda školní stravování probíhá v rámci doporučených zdravých zásad a dle předepsaných norem. Pro přiblížení situace na dané škole a určení závažnosti otázky, týkající se zdravého stravování v instituci, budou klasifikovány hodnoty BMI jednotlivých žáků. Na základě těchto hodnot pak bude určen orientační poměr žáků, kteří mají problémy s nadváhou, jsou obézní nebo naopak mají problém s podváhou. Tím bude zjištěn přibližný efekt zdravého stravování u dané instituce.

Po provedení výše uvedených analýz bude stanoveno závěrečné vyhodnocení, kdy bude konstatováno, zda si zvolená instituce plní či neplní své povinnosti v oblasti zdravého životního stylu zejména v oblasti zdravého stravování. Toto vyhodnocení bude patřičně zdůvodněno a podle nalezených nedostatků navržena instituci konkrétní doporučení, která škole napomohou k vylepšení aktuální situace.

2.2 Metodika

Ke zpracování teoretické části bude použito studium odborné literatury a některých relevantních internetových zdrojů, kdy budou určena východiska pro praktickou část práce.

Pro verifikaci stanovené hypotézy, že si škola plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu, bude využita analýza institucí Bronislava Malinowského, posuzující instituci z hlediska norem, personálu, prostor, vybavení, finančních prostředků a na základě jí vyvíjených aktivit pro podporu zdraví. K získávání potřebných informací o dané instituci poslouží některé interní dokumenty školy. Bude prostudován školní vzdělávací plán, školní řád, provozní řády, některé výroční zprávy, účetní závěrky, plnění spotřebního koše, jídelní lístky, webové stránky školy ad. Dále budou použity hodnoty tělesné hmotnosti a výšky jednotlivých žáků, naměřené v září 2015. Na základě těchto hodnot bude vypočten tzv. Body Mass index (viz teoretická část práce kapitola 3.2.1.8.1 Obezita), který se zanesse do příslušného grafu, aby zohlednil ještě pohlaví a věk daného žáka. K získání některých informací poslouží rovněž vlastní pozorování v dané instituci a rozhovory s některými zaměstnanci školy.

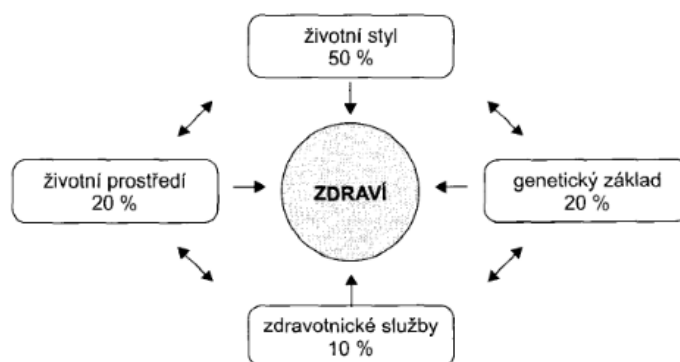
3 Teoretická východiska

3.1 Definice zdraví

Tento pojem je součástí každodenního lidského života a také jedna ze základních hodnot pro spokojený život. Každý si pod zdravím představí stav, kdy tělo nevykazuje žádné známky nemoci. Tato definice ovšem není úplná. „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“. [13, str. 12] Tento pocit pohody je vnímán subjektivně, neboť každý člověk ho zažívá individuálně. Pokud člověk ztrácí či mu selhávají adaptivní mechanismy na prostředí, nazývá se tento stav jako porucha zdraví, neboli nemoc. Lidské tělo se v takovém případě snaží bránit a nastolit tak v organismu opět rovnováhu. [13]

Zdraví je určováno několika determinanty. První z nich člověk ovlivnit nemůže, neboť už od narození má daný tzv. genetický základ. Ostatní determinanty pocházejí z vnějšího prostředí a je tedy šance svůj zdravotní stav ovlivnit. Nejvíce z nich lidské zdraví ovlivňuje životní styl, kterým člověk žije. Míra vlivu jednotlivých determinantů zdraví je patrná z obrázku č. 1. [13]

Obrázek č. 1: Vztahy mezi zdravím a jeho determinanty



Zdroj: Machová, 2009, str. 12

3.1.1 Zdravý životní styl

Životní styl můžeme definovat jako individuální přístup člověka k životu, přičemž má na výběr z několika možností. Aby žil zdravým životním stylem, musí mít návyky, které jsou zdraví prospěšné a naopak se vyhýbat těm, které zdraví škodí. Samozřejmě je každý limitován tím, jaké k tomu má možnosti a prostředky. [13]

Mezi nejdůležitější zásady zdravého životního stylu patří: zdravá výživa, dostatek pohybových aktivit, prevence před závislostí na návykových látky (kouření, alkohol, drogy), psychická vyrovnanost a duševní pohoda. [13]

3.2 Zásady zdravého životního stylu

3.2.1 Zdravé stravování

Lidský organismus vyžaduje pro svou správnou funkci dostatek energie a živin a také látky pro výstavbu tkání a orgánů. Tyto potřebné látky se nacházejí právě v lidské stravě. Organismus dětí a adolescentů je k tomu navíc ve vývinu a vyžaduje potřebné živiny pro jejich tělesný růst. Tento vývoj by neměl zasahovat do žádných extrémů, aby nedocházelo k podvýživě nebo naopak k obezitě. Aby se těmto onemocněním předcházelo, musí být strava vyvážená, co do množství i kvality. [13]

Kvalitní strava by měla být rozmanitá, vyvážená a obsahovat dostatek živin, minerálů a vitamínů. Na následujícím obrázku je zaznamenáno, jak by měla vypadat správně vyvážená strava. Ve spodní části pyramidy se nacházejí potraviny, kterých by měl člověk spotřebovat za den nejvíce. Naopak v horní části pyramidy jsou umístěné potraviny, jež by se měly zredukovat na minimum nebo zcela vynechat. Vhodnější jsou pro lidský organismus shledávány ty potraviny, jež leží na obrázku po levé straně. Vpravo pak lze spatřit potraviny méně vhodné ke konzumaci. [24]

Obrázek č. 2: Potravinová pyramida



Zdroj: Fórum zdravé výživy

Kromě pestrého složení potravy by se mělo dbát také na další zásady se stravováním spojené. Mělo by platit, že příjem potravy by nikterak neměl převyšovat její výdej a naopak. Dále je důležitá také jistá pravidelnost stravování během dne a dodržování pitného režimu.[13]

K udržení zdravého stravování by měl být nad dětmi dohled, tzn. škola či rodina by měla kontrolovat, jak se dítě stravuje. S tím souvisí i nutnost s dítětem pravidelně docházet na preventivní prohlídky, aby se snížilo možné riziko onemocnění. [19]

3.2.1.1 Bílkoviny (proteiny)

Bílkoviny nebo také proteiny jsou základní stavebním kamenem lidského těla a je těžké pro ně najít vhodné zastoupení. Participují na tvorbě buněk a enzymů, zároveň zajišťují přenos látek v těle a jsou důležité pro imunitu a stahy svalů. [19] Též mohou sloužit jako zdroj energie, ale nepodílejí se na její tvorbě tak zásadně jako tuky a sacharidy. [13]

Jejich kvalita se pozná podle zastoupení esenciálních aminokyselin. Nejvíce těchto esenciálních aminokyselin obsahují bílkoviny živočišného původu (např. maso, vejce, mléko atd.). Alternativou mohou být i bílkoviny původu rostlinného, které ovšem

neobsahují tolik prospěšných látek (např. luštěniny, obiloviny, brambory a ořechy). [19] Děti jsou ve vývinu, a proto potřebují přijímat alespoň 40 % bílkovin, které mají původ živočišný (optimálně pak 50 – 70%). Při jejich nedostatku mohou mít děti problémy s růstem, vývinem, imunitou nebo obnovou organismu při podání sportovních výkonů. Potřebná dávka bílkoviny se liší nejen podle věku dítěte, ale i podle pohlaví. [16]

3.2.1.2 Tuky (lipidy)

Tuky se stejně jako bílkoviny podílí na stavbě buněčné hmoty a navíc slouží jako zásobní rezerva energie, která se ukládá v podkožním tukovém vazivu a v tukové tkáni orgánů. Zásobovaný tuk se pak spotřebovává při nedostatku příjmu sacharidů. [13]

Mimo jiné také zabezpečují správné využití vitamínů v tukách rozpustných, chrání některé orgány, podílí se na tvorbě hormonů, zajišťují tepelnou rovnováhu ad. [19]

Příjem tuků by se u dětí neměl omezovat příliš razantně. Záleží spíše, v jaké formě se konzumují. Živočišné tuky by měly tvořit jen třetinu z celkového denního příjmu tuků ve zjevné či skryté podobě. Tento druh tuků může zapříčinit navýšení hladiny cholesterolu v krvi a navíc je v něm přímo obsažen. Zbytek denního příjmu tuků pak spadá na tuky rostlinné, které jsou významnější svým složením. Neobsahují totiž cholesterol, ale naopak nenasycené mastné kyseliny, které jeho hladinu v krvi eliminují. K těmto nenasyceným mastným kyselinám se počítají i tzv. polynenasycené mastné kyseliny, zahrnující kyseliny n-6 a n-3. Větší význam je přikládán pro n-3 mastné kyseliny, jež prospívají srdečně-cévního systému, zabraňují ohrožení náhlou srdeční příhodou a u dětí pak podporují paměť a jejich správný psychický vývoj. Z živočišné stravy tento tuk obsahují např. ryby. Celkově by se pak tuky v dětské stravě měly objevovat ve 30 – 35 % denního příjmu. Toto množství je pak závislé na věku dítěte. [16]

3.2.1.3 Cukry (sacharidy)

Cukry neboli sacharidy hrají též určitým způsobem významnou složku potravy. Konkrétně slouží jako zdroj energie. [13]

Celkově by sacharidy měly v dětském jídelníčku zastupovat 50-55% denní dávky. Stejně jako u tuků a bílkovin se opět musí dbát na to, v jaké formě jsou podávány. Nejvhodnější je pro dětské trávníky konzumovat sacharidy v podobě pečiva (zejména celozrnného), obilovin, zeleniny, ovoce, celozrnných těstovin či rýže a luštěnin. Tyto potraviny obsahují

dostatečné množství vlákniny, která zajišťuje prevenci před vznikem některých chorob. Vyhnout by se děti měly sladkostí, jako jsou zákusky a tučné sladké moučníky, a jiné cukrovinky, které způsobují nárůst tělesné hmotnosti díky vysokému obsahu energie a cukrů a také s sebou nesou riziko vytvoření zubního kazu. Protože děti odjakživa mají rády sladké, mohou si sladkou chuť kompenzovat jinými druhy pokrmů, které nejsou tak energeticky náročné, jako např.: cereálními tyčinkami (ovšem bez polevy), tvarohovými dezerty s ovocem, ovocnými saláty, čokoládou s vyšším obsahem kaka (více než 70% kaka), sypanými ořechy atd. [16]

3.2.1.4 Minerální látky

Samotný lidský organismus je složen z biogenních látek (kyslíku, dusíku, vodíku a uhlíku) a k tomu navíc se v něm nachází minerální látky, vyskytující se buď jako elektrolyty tělesných tekutin, v podobě nerozpustných solí a také ve vazbě na organické látky. Některé prvky vyžaduje organismus více (hořčík, fosfor, vápník, draslík, sodík a síra) a jiné v menším množství (tzv. stopové prvky – mangan, železo, zinek, fluor, jod, selen, hliník, měď, kobalt ad.). [13]

3.2.1.5 Vitamíny

Vitamíny jsou látky, jež umožňují v těle metabolické procesy. Mezi nejdůležitější funkce patří usměrňování biochemických přeměn v buňkách. Lidské tělo jich denně potřebuje jen malé množství oproti ostatním živinám. Rozlišujeme vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E a K) a ostatní vitamíny. Nacházejí se zejména v rostlinné stravě, ale v menším množství se objevují i ve stravě živočišné. [13]

3.2.1.6 Pravidelné stravování

Pravidelnost stravování by neměla být podceňována. Pro dítě je ideální stravovat se 5- 6x denně po menších porcích. Tělu tím může dopřát rovnovážný přísun energie. Pokud jí člověk naopak nepravidelně, tzn. méně často a větší množství, tělo si zvykne ukládat zásoby tuky, aby mělo z čeho potřebnou energii získávat. Rozmezí mezi jednotlivými pokrmy by tedy nemělo být delší než 3 hodiny. Zamezí se tím oblíbenému večernímu přejídání, které nejvíce vede k příbytku na váze. [27]

Denní jídelníček by měl obsahovat snídaní (20 –25% z celkového denního příjmu energie) dopolední svačinu (většinou formou ovoce, celozrnného pečiva, či mléčných výrobků),

oběd (30-35% z denního příjmu), odpolední svačinu (10%) a nakonec večeři (15 – 20%) případně ještě 6. jídlo, pokud má dítě ještě hlad (něco lehčího, maximálně 3 hodiny před spaním). [27]

Pravidelný příjem energie je závislý na věku dítěte, pohlaví a rovněž na tělesné hmotnosti či výšce. Velká část energie je spotřebována k různým pohybovým aktivitám. S přibývajícím věkem dítěte se zvyšuje i jeho tělesná spotřeba a spotřeba je vyšší též u chlapců než u dívek. Nedostatek či nadbytek energie souvisí s metabolickými procesy v organismu a s přebytkem energie se zvyšuje riziko onemocnění např. obezitou. [16]

3.2.1.7 Pitný režim

Voda se sice neřadí mezi živiny, ale pro lidský organismus je nezbytná pro fungování lidského organismu. Během dne dochází k jejím ztrátám (pocení, dýchání, moči atd.). Je tedy potřeba ji neustále doplňovat.[38] Při nedostatku tekutin dochází k únavě, ztrátě výkonnosti, a při zanedbávaném pitném režimu se mohou vytvářet i ledvinové kameny a dochází k hromadění toxických látek v těle.[31]

Dětský organismus vyžaduje větší přísun vody. Dětské tělo je totiž tvořeno z větší části vodou než tělo člověka dospělého. Příjem tekutin závisí také na tělesné hmotnosti a věku dítěte (viz následující tabulka). Pro denní příjem tekutin je pro dítě vhodná klasická stolní neperlivá voda, či voda z kohoutku pokud je zdravotně nezávadná. Mohou pít také ovocné šťávy či džusy ředěné větším množstvím vody. Nevhodné jsou naopak sladké limonády, minerální vody ve větším množství, černé čaje nebo káva a zcela nevhodné jsou samozřejmě nápoje alkoholické. [19]

Tabulka č. 1: Potřebný denní příjem vody podle tělesné váhy a věku dítěte

	4-7 let	7-10 let	10-13 let	13-15 let	15-19 let
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8
Z nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

Zdroj: Výživa dětí

3.2.1.8 Poruchy příjmu potravy a poruchy jídelního chování

V určitém věku dítěte se mohou projevovat jisté poruchy s jídlem. Tyto problémy nemusí být trvalého charakteru a mohou znamenat pouze určité přechodné období v životě dítěte. Rozhodně by se ale tyto projevy dětí neměly podceňovat. Může se jednat o problémy psychologického rázu, které se dají odstranit vyřešením psychického problému, jenž se může vyskytovat např. v rodině. Tato porucha se ovšem stává problematičtější, pokud je trvalou součástí osobnosti dítěte. Poruchy v jídelním chování, jež mohou časem zmizet, jsou např. nechutenství, odmítání jídla jako účelové chování, vybíravost či mlsnost. Závažnější charakter mohou mít poruchy jako mentální anorexie, bulimie, závislost na jídle či obezita. [4]

3.2.1.8.1 Obezita

Obezita je v současné době stále aktuálnějším tématem a dá se považovat za téma globální. Na její léčbu jsou vynakládány nemalé finanční prostředky. [6] V případě že se obezita rozvine již v raném věku dítěte, zvyšuje se riziko pravděpodobnosti jejího vzniku v dospělém věku. [4] Sklon k obezitě v dospělosti má pak 80% obézních dětí. [16]

Jedná se o stav, kdy se v těle hromadí nadměrné množství tuků, přičemž energetický příjem převyšuje výdej. Jejím předstupněm je tzv. nadváha, která s sebou nese tolik zdravotních rizik jak obávanější obezita. Zda se u dítěte jedná o nadváhu nebo už o obezitu stanovujeme podle tzv. BMI (body mass index), jež se vypočítává podle tělesné hmotnosti (v kg) dělené výškou dítěte (v m) umocněné na druhou, s ohledem na jeho věk a pohlaví (viz grafy v příloze č. 1). Toto číslo může být ale poměrně zkreslující, neboť nemusí brát ohled na to, že např. některé děti mají na svůj věk poměrně malou výšku. [50]

Za děti s nadváhou se obvykle označují ty, které mají výsledný percentil 90 – 97. Obézní jsou pak děti s číslem vyšším než 97. Podle míry závažnosti onemocnění se ještě určuje obezita 1., 2., a 3. stupně. [29] Stupeň obezity opět závisí na opět na věku a pohlaví dítěte (viz následující tabulka č. 2).

Tabulka č. 2: Určení stupně obezity podle pohlaví, věku a výše BMI indexu

Věk/roky	CHLAPCI			DÍVKY		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
	Mírná obezita	Střední obezita	Těžká obezita	Mírná obezita	Střední obezita	Těžká obezita
6,00 – 6,99	19,6 – 24,8	24,9 – 28,8	nad 28,8	19,7 – 24,8	24,9 – 28,6	nad 28,6
7,00 – 7,99	20,2 – 25,0	25,1 – 29,2	nad 29,2	20,6 – 24,6	24,7 – 28,8	nad 28,8
8,00 – 8,99	21,1 – 25,3	25,4 – 30,4	nad 30,4	21,5 – 24,4	24,5 – 28,8	nad 28,8
9,00 – 9,99	22,2 – 25,7	25,8 – 30,5	nad 30,5	22,4 – 25,2	25,3 – 29,4	nad 29,4
10,00 – 10,99	23,3 – 26,2	26,3 – 30,9	nad 30,9	23,1 – 25,7	25,8 – 30,0	nad 30,0
11,00 – 11,99	24,3 – 27,0	27,1 – 32,0	nad 32,0	24,2 – 26,3	26,4 – 31,4	nad 31,4
12,00 – 12,99	24,8 – 27,8	27,9 – 33,3	nad 33,3	25,3 – 27,6	27,7 – 32,8	nad 32,8
13,00 – 13,99	25,1 – 28,6	28,7 – 33,5	nad 33,5	25,6 – 28,9	29,0 – 34,6	nad 34,6
14,00 – 14,99	25,5 – 29,3	29,4 – 34,7	nad 34,7	25,5 – 29,5	29,6 – 35,0	nad 35,0
15,00 – 15,99	26,2 – 31,0	31,1 – 39,6	nad 39,6	25,8 – 29,7	29,8 – 36,3	nad 36,3
16,00 – 16,99	26,9 – 32,5	32,6 – 38,3	nad 38,3	27,2 – 30,2	30,3 – 37,3	nad 37,3
17,00 – 18,99	27,6 – 33,5	33,6 – 40,4	nad 40,4	27,3 – 31,4	31,5 – 38,1	nad 38,1

Zdroj: Bláha a kol., Praha, 2006

Příčiny tohoto onemocnění mohou vycházet z několika předpokladů. Nejčastěji se jedná o nesprávnou výživu dítěte a nedostatek pohybových aktivit. Predispozice však mohou být dány i geneticky nebo může vinu nést působení negativních psychosociálních faktorů (např. problémy v rodině, špatné návyky atd.). Obezita může znamenat vážné ohrožení zdravotního stavu. Negativním způsobem ovlivňuje činnost kardiovaskulárního systému, může vyvolat cukrovku, předčasnou aterosklerózu a problémy s přetížením motorického aparátu. Jako léčba se doporučuje radikální změna jídelníčku (často s pomocí lékaře či nutričního poradce) s kombinací aktivního pohybu. [4]

3.2.1.9 Školní stravování

Školní stravování v jídelnách zabezpečuje pro dítě zhruba 1/5 jeho celoroční výživy.[8] Je proto důležité nejen z hlediska zdravé výživy, ale i pro získání základních hygienických návyků a správných zásad stolování. [11] Studie také prokazují, že školní oběd tvoří jednu třetinu jejich doporučené denní dávky. [16]

Po roce 1990 se školní jídelny staly součástí vzdělávacích institucí, přičemž byly většinou podřízeny řediteli školy. Dnes v některých případech mohou vystupovat jako samostatné právní subjekty. Zaměstnanci školní jídelny musí nejen umět vařit, ale také se dobře orientovat ve veškerých předpisech a nařízeních, podle kterých se musí při vaření a

sestavování jídelníčků řídit. Tyto přísné hygienické a výrobní předpisy, které musí být v souladu s českými i evropskými normami kontroluje Česká školní inspekce. [25]

Po studii ve školních jídelnách, která proběhla v 90. letech v rámci ČR, bylo navrženo snížit nadbytečné množství másla, hovězího a vepřového masa, přeslazených výrobků a naopak se začala podporovat konzumace drůbeže, luštěnin, mléčných výrobků, celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny. [16]

3.2.1.9.1 Zdravé a moderní školní stravování

Pod zdravou školní jídelnou si lze představit takovou, jež:

- plní výživové normy a dodržuje spotřební koš,
- řídí se nutričními doporučeními při sestavování jídelníčku,
- k vaření používá výhradně kvalitní a čerstvé potraviny,
- nepoužívá polotovary a dochucovadla,
- dokáže pro dítě zajistit vhodný pitný režim,
- vyvaruje se nadbytečnému používání koření a soli,
- dává dětem základy pro zdravé stravování,
- dokáže komunikovat s rodiči. [54]

V současné době se začíná více lidí zaměřovat na zdravý životní styl. Není jim lhostejné, co konzumují a učí tomu i své děti. Některé školní jídelny se proto snaží navázat na tento módní trend v oblasti stravování a vyřazují např. bílé pečivo a bílou mouku a nahrazují moukou celozrnnou, používají produkty značky bio, zařazují do jídelníčků více ryb atd. [2] Spousta jídelen také dává možnost alternativního výběru mezi více variantami, což může být výhodou pro rodiče, neboť mohou pro své dítě vybrat variantu zdravější, ovšem nevýhodou v případě, že rodiče nechávají této výběr na dětech, které poté zvolí méně vhodnou alternativu. [5]

3.2.1.9.2 Školní bufety a automaty

Školní bufety či automaty mohou usnadnit rodičům čas, neboť nemusí vynaložit úsilí s přípravou svačiny. Někteří rodiče se, ale naopak ohrazují vůči nezdravému sortimentu, který tyto zařízení nabízejí. Jedná zejména o sladkosti, přesolené brambůrky a slazené nápoje. [41]

V únoru 2015 schválili poslanci novelu školského zákona pod č. 82/2015 Sb., jež by měla zakazovat prodej nezdravého sortimentu ve školních automatech a bufetech s účinností od 1. 9. 2016. [40] Tento zákaz se ale ukázal jako příliš razantní, vylučoval by totiž prodej i některého ochucené mléka z projektu „Mléko do škol“ a sortimentu „Ovoce do škol“, proto bude tento zákaz na řediteli školy konkrétní vzdělávací instituce. [41]

3.2.2 Zdravý pohyb

Pohyb měl být přirozenou součástí života každého člověka. Na rozdíl od živočichů nezůstal pohyb u člověka pouze pro účel zajištění základních potřeb pro život, ale začal sloužit i k činnosti sportovní či umělecké. Pohyb může být jak aktivní, tak i pasivní. K upevnění lidského zdraví ale lépe slouží aktivní pohyb, jenž je zajišťován přímou činností pohybového aparátu. [13]

Konkrétně aktivní pohyb např. prospívá snížení cholesterolu v těle, zajišťuje lepší transport kyslíku v těle, a tím zvyšuje tělesnou zdatnost. Přispívá také k dlouhověkosti a udržení mládí, zvyšuje odolnost vůči chorobám a je dokonalým preventivním prostředkem proti obezitě. Kromě zdraví fyzického má také pozitivní vliv na duševní pohodu a odolnost vůči stresu. Navíc také zvyšuje fyzickou atraktivitu člověka. [10]

Ač je v mnoha ohledech aktivní pohyb tak prospěšný, lidé jsou dnes velmi pohodlní. V současné době cestují dopravními prostředky a děti či mládež tráví svůj volný čas spíše než venkovními aktivitami sledováním televize či hraním počítačových her apod. Ve škole mají děti zajištěný pohyb na 2 – 3 hodiny týdně, což zdaleka nestačí, neboť by se měly věnovat sportovním aktivitám cca 2 hodiny denně. [13]

3.2.3 Duševní zdraví

Pro celkové zdraví dětí je kromě fyzického stavu důležitý také jejich stav psychický. Negativní vliv mohou mít rizikové životní události v životě dítě (např. rozvod, stěhování) či nedostatečná sociální opora. Jistý vliv je též přisuzován sociálně ekonomickému statusu dítěte, neboť více psychicky strádají především děti z méně zajištěných rodin. [13]

Všechny tyto stresové faktory mohou přinést důsledky v podobě úzkostných poruch, vzteku či agrese, depresí či neschopnosti se koncentrovat nebo logicky uvažovat. Na zvládnání stresu se pozitivně podílí např. dostatečná sociální opora, pozitivní myšlení, nalezení zájmů, pohybová aktivita, dostatek spánku či relaxace. [13]

3.2.4 Prevence užívání návykových látek

Děti a zejména mládež spadají do rizikové skupiny, ohrožené užíváním návykových látek, jako je např. alkohol, cigarety a jiné drogy. Aby je rodiče či škola před tímto rizikem ochránili, měli by se podílet na prevenci užívání těchto látek. [15]

Při rozhodnutí se dítěte, zda se vyvaruje tomuto nebezpečí nebo zda mu podlehne, má vliv několik rizikových faktorů. Patří k nim samotná osobnost dítěte (např. nízká inteligence, duševní porucha), vliv rodiny (např. špatný příklad v rodině, konflikty a problémy, chyba ve výchově), okolnosti týkající se školního prostředí (např. špatné známky, záškoláctví), vliv vrstevníků (např. dítě chce mezi ně zapadnout), vliv společnosti, ve které se dítě pohybuje (např. chudoba, politická nestabilita, nedostatečná podpora zdraví), vliv životního prostředí. [15]

V preventivních opatřeních rodičů hraje důležitou roli, aby dokázali svému dítěti porozumět, ale zároveň byli neústupní ve svých rozhodnutích, podporovali je v odmítnutí užívání návykových látek či v odvykání a aby si také přiznali, zda oni sami nemohou mít vliv na negativní chování dítěte. [9] Kvalitní prevence ve školách by se měla zaměřit na více věkových skupin, být dlouhodobá, vyvážená a kontinuální, vyhnout se zastrašování a brát ohled na možný vliv médií. [30]

3.3 Instituce podporující zdraví dětí a mládeže

Instituce jsou chápány z antropologického a sociologického hlediska jako ustálené a kulturně předávané způsoby jednání, které slouží jako mechanismy uspokojující potřeby společnosti, přičemž jsou podepřeny jistými normami a sankcemi. [18]

Na utváření představ o zdravém životním stylu mají zejména podíl instituce jako rodina, škola a média. [20]

3.3.1 Rodina

Rodina znamená pro dítě neoddělitelnou součást jeho života a už od narození formuje jeho osobnost a chování. Z hlediska výchovy dítěte plní několik zásadních funkcí. V první řadě slouží jako model pro učení a vzor pro budoucnost dětí. Vzbuzuje v dítěti pocit jistoty a bezpečí a uspokojuje jeho potřeby seberealizace. [20]

Záleží ovšem na konkrétním typu rodiny a na vztazích v ní. Některé rodiny mohou být např. sociálně slabé, disfunkční, pocházet z různých kultur apod. Rodina má jako instituce velmi blízko ke škole. Proto je důležité, udržování vztahů mezi nimi a poskytování si navzájem potřebných informací. [7]

3.3.2 Škola

Škola na rozdíl od rodiny znamená pro školáka nové a neznámé prostředí, ve kterém už není pozornost upírána jen na něj, ale i na ostatní školáky. Dítě zde není akceptováno s takovou samozřejmostí, ale na základě jeho dodržování norem a požadavků pedagoga. Je to místo, kde získává nové vzorce chování a kontakt s novou sociální skupinou. [20]

Škola je také místem, které může znamenat pro dítě zdravotní rizika, neboť je neustále vystavováno stresovým situacím, nuceno trávit většinu dne v sedě v lavici. Dále je postaveno před riziko rychlého přenesu chorob a riziku konfliktů se spolužáky. Pedagogové se snaží tyto negativní důsledky eliminovat. Chrání děti před zbytečným přepjetím a stresem (pravidelnými přestávkami), před nedostatkem pohybu (v rámci tělesné výchovy a pohybu o přestávkách), statickým přetížením (vybavením tříd adekvátnímu jejich věku), před infekcemi (optimální teplotou ve třídě, pravidelným větráním atd.), a před nedostatečným dodržováním jejich pitného režimu. Zásadní podíl mají také na stravování dětí, neboť ne všechny děti si nosí svačinu či oběd z domova a stravují se ve škole. [13]

3.3.2.1 Základní škola

Podle školského zákona č. 561/2004 Sb. se jedná o příspěvkovou organizaci, která má zabezpečit základní vzdělání a jejímž zřizovatelem je obec. Každé dítě má povinnost absolvovat devítiletou školní docházku. Nástup dítěte do základní školy začíná zpravidla v září po jeho 6. narozeninách, ale na základě lékařského doporučení je možné stanovit odklad.

3.3.2.2 Legislativa školství

Škola se v první řadě řídí předpisy zákona č. 561/2004 Sb., o základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (tzv. Školský zákon). Kvalifikaci potřebnou pro jednotlivé pedagogické pracovníky stanovuje zákon o pedagogických pracovnících č. 563/2004 Sb.

V rámci stravování se pak řídí vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování, hygienickými předpisy pro vybavení a prostory jídelny a kuchyně ze zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a bezpečnostními předpisy.

Vyhláška č. 107/2005 Sb. stanovuje výživové normy (viz příloha č. 2) pro stravování ve školních jídelnách, kdy se řídí pomocí tzv. spotřebního koše, který určuje, zda jsou plněny požadavky na výživu strávnicků. Pokud není tento limit splňován, nastává důvod pro změnu plánu na nákup potravin, které se mohou někdy i podepsat na změně ceny obědů. Cena oběda se potom určuje podle těchto třech ukazatelů: finančních nákladů na nákup potravin, mzdové režie a věcné režie. Mzdová režie zahrnuje kromě výdajů na mzdy zaměstnanců ještě výdaje na jejich školení a pracovní pomůcky. Tuto položku hradí stát prostřednictvím MŠMT ČR. Věcná režie obsahuje náklady na provoz školní jídelny, jako je např. elektřina, plyn či voda a tato položka je dotována zřizovatelem dané instituce, kterou je většinou obec, kraj nebo stát. Poslední náklady spadají na potraviny určené pro přípravu školních obědů. Ty platí většinou rodiče dětí, které navštěvují školní jídelnu. Vyhláška se dále zabývá organizací, rozsahem činnosti a podmínkami provozu školní jídelny.

3.3.2.3 Finanční hospodaření škol

Dle školského zákona č. 561/2004 Sb., je škola zřizována krajem, obcí nebo svazkem obcí jako státní příspěvková organizace či právnická osoba.

Příspěvková organizace je povinná řídit se zákonem č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních předpisů. Tento zákon ukládá příspěvkové organizaci právem nakládat s peněžními prostředky, které získala z vlastní činnosti nebo od svého zřizovatele. Příspěvková organizace je tvořena následujícími fondy: [17]

- **Rezervní fond**

Finance do tohoto fondu jsou získávány zlepšeným hospodářským výsledkem, kdy se výnosy za dané účetní období ukazují být vyšší než výdaje. Tvořen bývá také z ostatních titulů, jako např. z nedočerpaných prostředků z fondů EU a peněžních neinvestičních darů. Rezervní fond obvykle slouží k dorovnání ztráty z minulých let, k rozvoji dané organizace, k vyrovnaní nesoulad mezi výnosy a náklady, k úhradě sankcí v případě porušení rozpočtové kázně, k převodu do fondu investic.

- **Fond investic**

Tento fond existuje pro financování investičních nákladů dané instituce, pro úhradu půjček či úvěrů a pro úpravy nebo údržbu prostor či vybavení instituce. Finance se do něj převádí z odpisů dlouhodobého majetku podle odpisového plánu schváleného zřizovatelem, investičních fondů zřizovatele nebo ze státních fondů, výnosů z prodeje dlouhodobého majetku při schválení zřizovatelem a z prodeje majetku ve vlastnictví příspěvkové organizace, peněžních darů a jiných příspěvků určeným pro investice, transfery z jiných fondů po schválení zřizovatel.

- **Fond odměn**

Formuje se ze zlepšeného výsledku hospodaření organizace a z 80 % zlepšeného výsledku organizace. Používá se hlavně na finanční odměny pro zaměstnance školy, ale přednostně při překročení prostředků na platy. Do tohoto fondu se nepřevádí prostředky fondů jiných.

- **Fond kulturních a sociálních potřeb**

Tvoří ho určitý příděl z ročního objemu účtovaných na platy, náhradu platu a mezd i odměn. Jako jediný nemůže být tvořen ze zlepšeného výsledku hospodaření obce. V podstatě se jedná o náklad. Používá se k financování kulturních a sociálních potřeb zaměstnanců příspěvkové organizace, žáků středních odborných škol a učilišť, důchodců, kteří byli zaměstnanci dané organizace i rodinných příslušníků zaměstnanců školy.

Zřizovatel uděluje organizaci majetek do správy, s tím že ona bude tento majetek spravovat účelně a efektivně. Hospodaří pak na základě schváleného ročního rozpočtu, který je součástí rozpočtu zřizovatele. Rozpočet musí být vyrovnaný. Zřizovatel rozhoduje o konkrétním naložení s majetkem a podle zákona o finanční kontrole č. 320/2001 Sb. příspěvkovou organizaci kontroluje v oblasti finančního hospodaření. [3]

3.3.2.3.1 Dotace

Podle školského zákona č. 561/2004 Sb. může škola získávat příjmy nejen od svého zřizovatele, ale také ze své hlavní a doplňkové činnosti, darů a z dotací ze státního

rozpočtu ČR, Evropské unie či kraje. Pro získání dotace se nejprve musí vypracovat projektový záměr a poté je nutné si o dotaci přímo zažádat.

Např. pro získání dotace z evropských fondů je třeba absolvovat několik následujících kroků:

[28]

1) Vytvořit podrobný projektový záměr

Hned na začátku je potřeba blíže specifikovat daný záměr. Nejprve se stanoví cíl, kterého má daný projekt dosáhnout. Dále se blíže určí daná cílová skupina a plánovaný rozpočet. Daný projekt musí mít určitou logickou strukturu.

2) Nalézt vhodný program, který by pokryl daný záměr

Vhodný dotační program se hledá podle stanoveného cíle, na základě prostudování jednotlivých programových dokumentů. Zde je popsáno, pro jaké žadatele je konkrétní výzva určena.

3) Podat žádost o podporu

Podle metodických příruček a pokynů řídicích orgánů se pak sepíše žádost o dotaci. Nápomocné kromě toho mohou být i konzultace s odbornými pracovníky a různé semináře. Pro podání žádosti se musí vyčkat na vypsání jednotlivých výzev podle harmonogramu. Ve výzvě, která se nachází na internetových stránkách příslušného řídicího orgánu, lze nalézt všechny podstatné informace.

4) Vyčkat na posouzení žádosti o podporu

Posouzení žádosti má na starosti příslušný řídicí orgán či instituce. Používají k tomu určitá hodnotící kritéria, která jsou specifikovaná v dané výzvě. O průběhu vyhodnocení se žadatel může informovat v příručce pro žadatele/příjemce.

5) Podepsat smlouvu a seznámit se s podmínkami pro realizaci projektu

Začíná sepsáním smlouvy mezi žadatelem/příjemcem a poskytovatelem dotace, jež určuje podmínky realizace projektu např. ohledně výběru dodavatelů, povinné publicity, či pravidel pro uchovávání dokladů.

6) Zažádat si o platbu

S podáním žádosti o vyplacení peněz se příjemce obrací na příslušný řídicí orgán či instituci. Ty poté vyplácí peníze buď zpětně za již vydané výdaje (ex-post) nebo dopředu na plánované výdaje (ex-ante), či kombinovanou formou. Nutné je počítat také s jistou finanční spoluúčastí.

7) Předkládat veškeré dokumenty pro vyhodnocení a vyúčtování projektu

Příjemce má povinnost uschovávat veškeré dokumenty a doklady, které jsou uvedeny ve smlouvě a podle nichž pak řídicí orgán kontroluje, zda jsou nároky žadatele oprávněné. Výdaje jsou poté označeny za způsobilé či nezpůsobilé. Nezpůsobilé jsou v případě, kdy nebyl projekt dostatečně podložen.

8) Počítat s kontrolou přímo na místě

Kromě předkládání dokumentů pro kontrolu, může přijít také kontrola neohlášená, která se např. může zajímat o fyzický stav projektu či jeho finanční plnění. Všechny změny projektu se tedy musí zaznamenávat průběžně.

9) Publikovat informace o pomoci z fondů

Tuto povinnost shrnuje Příručka pro žadatele a příjemce. Pokud se jedná o projekt menšího rozsahu, stačí ho publikovat formou plakátu v místě, kde se projekt realizuje. U větších projektů se vyvěšují bannery či billboardy.

10) Dosáhnout udržitelnosti projektu

Ukončení projektu nenastane, jakmile jsou proplaceny finanční prostředky. Počítá se i období, kdy se projekt musí udržovat i bez poskytnutých dotačních prostředků. Doba udržitelnosti trvá většinou pět let. V případě nedodržení hrozí případná sankce či dokonce může být žadatel požádán o vrácení prostředků.

3.3.3 Vybrané projekty a programy na podporu zdraví v ČR

3.3.3.1 Zdravé město

Tento projekt vnikl v roce 1988 z popudu OSN na podporu zkvalitnění ve veřejné správě v oblasti zdraví. Česká republika se do projektu zapojila v roce 1994 a vznikla tak organizace Národní síť zdravých měst. V jejím rámci se do projektu zapojují jednotlivé kraje, obce i města, aby podpořily zdravý životní styl díky dohodě místních obyvatel. Obce do 2000 obyvatel mají členství zdarma a do projektu se mohou přihlásit, pokud zastupitelstvo obce schválí členství v Národní síti zdravých měst a poté Deklaraci Zdravé obce. Následně se zvolí zástupce pro tuto asociaci (většinou starosta nebo místostarosta). Malým obcím je pak poskytována distribuce informací, mohou se zúčastňovat celostátních akcí a sdílet drobnou praxi mezi obcemi. [26]

3.3.3.2 Mléko do škol

Tento program existuje již od roku 1999, kdy byl založen pro snížení deficitu vápníku u dětí a zároveň pro rychlejší odbyt mléka u zemědělců. Od roku 2001 začal fungovat pod záštitou Státního zemědělského intervenčního fondu a po vstupu do Evropské unie nadále pokračuje dle předpisů Evropského společenství. Nařízením vlády č. 205/2004 Sb., v pozdějším znění jsou stanovena pravidla pro poskytování finanční podpory z EU a ČR na základě organizace trhu s mlékem a mléčnými výrobky. Od července roku 2008 byla nabídka dotovaných mléčných výrobků dále rozšířena Evropskou komisí a poté ještě nařízením vlády č. 238/2009 Sb. [39]

V rámci tohoto projektu mají žáci mateřských, základních a středních škol, které jsou v projektu zapojené, nárok na 1 dotovaný mléčný výrobek ve dni, kdy se vyučuje.[47]

3.3.3.3 Ovoce a zelenina do škol

V České republice byl tento program spuštěn ve školním roce 2009/2010. Byl zaveden z iniciativy Evropské unie, z důvodu zvýšení konzumace ovoce a zeleniny u školních dětí. Cílem bylo také podpořit správné stravovací návyky u dětí již od útlého věku a čelit tak nebezpečí obezity. Program je určen pro žáky prvního stupně základních škol, případně pro žáky přípravných tříd základních škol. Spočívá v bezplatné dodávce ovoce a zeleniny do škol pro stanovenou cílovou skupinu. Dodáváno je nejen čerstvé ovoce a zelenina, ale také ovocné a zeleninové šťávy či protlaky.[36]

3.3.3.4 Škola podporující zdraví

Škola podporující zdraví je program, který má za úkol sdružovat školy, jež sdílejí definici zdraví s WHO, jako celkový stav psychické, fyzické a sociální vyrovnanosti. Této holistické podoby zdraví se snaží dosáhnout za pomoci podpory komunikace, potřeb jednotlivce, spolupráce, s důrazem na odpovědnost za zdraví každého jednotlivce. Garantem programu v ČR je Státní zdravotní ústav a Škola podporující zdraví v ČR je součástí evropské sítě School for Health in Europe, která má celkem 43 členů. [43]

3.3.3.5 Zdravá školní jídelna

Jedná se o program Státního zdravotního ústavu, který spolupracuje s týmem hygieniků. Program podporuje Ministerstvo zdravotnictví a iniciativa „Vím, co jím“. Tento projekt má mít podíl na plnění cílů Zdraví 2020. Díky němu je jídelnám umožněno konzultovat jídelníček přímo s odborníky, získat cenné rady v oblasti zdravého stravování, nové recepty a inspirovat se ve školách, které mohou jít příkladem. Při splnění určitých podmínek je také možné získat certifikát „Zdravá školní jídelna“. [37]

3.3.3.6 Pestrá strava

Je projekt, jenž podporuje zdravé, nutričně hodnotné stravování ve školách. Využívá k tomu tým nutričních poradců a specialistů, kteří důvěrněji znají daný region. Pomáhá také do projektu zapojit nejen zaměstnance školy a její žáky, ale také rodiče. Pořádají např. besedy s rodiči, přednášky, školení zaměstnanců jídelny ad. Zaměřují se na výběr potravin, které jsou čerstvé a kvalitní, bez přidané chemie a nezapomínají ani na významný vliv pohybu. [42]

3.3.3.7 Zdravá 5

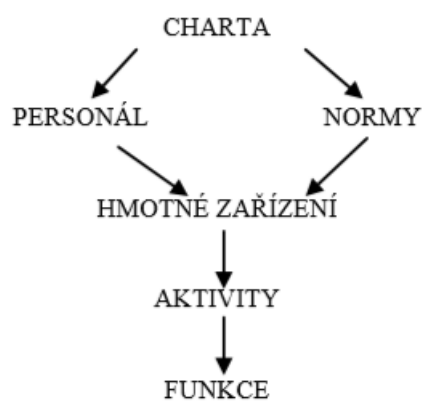
Program „Zdravá 5“ je uskutečňován již od roku 2004 společností Alhod a financován z Nadačního fondu Albert. Jedná se o program, působící po celé ČR, jenž se zaměřuje na motivaci dětí a jejich vedení ke zdravému životnímu stylu zejména v oblasti zdravého stravování. Lektoři se snaží děti naučit zdravému stravování pro ně zábavnou a atraktivní formou na základě dvouhodinového interaktivního bloku. Program je určen pro všechny základní školy a navíc zcela zdarma. [23]

3.3.4 Analýza institucí Bronislava Malinowského

Bronislav Malinowski definuje instituci jako jednotku lidské organizace, která vychází z tradiční hodnot, kvůli nimž se lidé sdružují. Jednotliví členové pak mají mezi sebou vzájemné vztahy, jsou podřízeni určitým normám, fungují za jistým účelem a disponují hmotným zajištěním, které je ovládáno jejich spolupracovníky. Těmito prostředky se pak snaží dosáhnout svého cíle. Ve své knize se zabývá také teorií kultury, kterou se snaží definovat pomocí analýzy funkcionální a institucionální. Institucionální analýza spočívá v tom, že každá instituce má svou strukturu, která obsahuje několik složek: [14]

- **Charta** je smyslem založení organizace či uskupení lidí a je tvořena soustavou hodnot, kterými se daná instituce řídí.
- **Personál** určité instituce vystupuje na základě jemu přidělené autoritě a funkce, práv a povinností které musí plnit.
- K **normám (pravidlům)** řadíme jisté technické dovednosti, normy, mravní příkazy, jimiž se instituce řídí.
- Každá organizace se nachází v jistém **hmotném prostředí**, tzn., disponuje s určitým majetkem, vybavením či určitými prostory.
- Skupiny, které se utvářejí na základě charty a řídí se normami, se za pomoci svého hmotného vybavení snaží vykonávat určité **aktivity**, které byly smyslem jejich seskupení.
- **Funkce** je pak konečným výsledkem působení aktivit, jež byly podnikány pro dosažení charty. [14]

Obrázek č. 3: Vzájemné působení jednotlivých složek institucí



Zdroj: B. Malinowski, 2002, str. 58

4 Praktická část

4.1 Cíle a metodika

4.1.1 Cíle

Cílem praktické části bude především ověřit hypotézu, že si instituce ZŠ v Krásné Hoře nad Vltavou plní svá poslání v oblasti zdravého životního stylu, a to zejména v oblasti zdravého stravování. Bude pohlíženo, zda má pro plnění tohoto poslání dostatek prostředků (materiálních, finančních, lidské zdrojů) a zda v rámci těchto prostředků vyvíjí dostatečné množství aktivit na podporu zdraví. V oblasti zdravého stravování bude soustředěno na nabídku svačin ve školním bufetu a obědů ve školní jídelně, kdy konkrétně bude kontrolováno plnění spotřebního koše a dodržování nutričních zásad. Na základě zjištěných skutečností budou navržena doporučení pro zlepšení dané situace. Dílčím cílem bude nastínit možný efekt v plnění povinností v oblasti zdravého stravování, na základě porovnání BMI indexů jednotlivých žáků.

4.1.2 Metodika

Pro ověření hypotézy bude využita analýza institucí podle Bronislava Malinowského. Data pro tuto analýzu budou získávána studiem jak zveřejňovaných, tak i interních dokumentů školy. Některé informace budou získány na základě rozhovorů s některými zaměstnanci školy. Pro výpočet BMI indexů bude použit příslušný vzorec (viz kapitola 3.2.1.8.1 Obezita) a následně grafy (viz příloha č. 1) a tabulka pro určení stupně obezity (kapitola 3.2.1.8.1 Obezita). Pro klasifikaci naměřených BMI bude použito programu Microsoft Excel. Následné závěrečné vyhodnocení proběhne na základě shrnutí získaných dat a informací.

4.2 Institucionální analýza ZŠ Krásná Hora nad Vltavou

4.2.1 Základní informace o ZŠ a MŠ Krásná Hora nad Vltavou

Adresa: ZŠ a MŠ Krásná Hora nad Vltavou, Školská 103, Krásná Hora n. Vlt., 262 56

E-mail: zsms_krasnahora@centrum.cz

IČO: 750 344 25

Tel.: 318 862 501

Web: www.skolahora.cz

ZŠ a MŠ Krásná Hora nad Vltavou se nachází v malém historickém městě Krásná hora nad Vltavou, které čítá 1096 obyvatel. Obec spadá pod Středočeský kraj a leží v okrese Příbram. [32]

ZŠ a MŠ navštěvují ještě děti z okolních vesnic, které spadají pod obec. Jsou jimi Bražná, Hostovnice, Krašovice, Milešov, Mokřice, Podmoky, Rybníček, Řadovy, Svatý Jan, Vletice, Vrbice, Zhoř a Žákovec. Zřizovatelem školy je obec Krásná hora nad Vltavou. Základní školu navštěvuje v letošním školním roce 2015/2016 celkem 119 žáků., z nichž 69 žáků navštěvuje 1. stupeň ZŠ a 50 žáků 2. stupeň ZŠ. Žáci jsou rozděleni do 9 ročníků, přičemž 2. a 3. ročník je sloučen pro nedostatek studentů ve třídě. Ředitelkou školy je Mgr. Eva Šedivá. [44]

Ve výpisu z rejstříku škol je instituce zapsána jako příspěvková organizace a kromě základní školy provozuje ještě školu mateřskou, školní družinu a školní jídelnu. [53] Budova školy se otevírá ve vyučovací dny v 7:25 a vyučování je zahájeno vždy v 7:45.

4.2.2 Charta

Ze zákona č. 561/2004 Sb. platí, že cílem vzdělávání ve školách je získávat vědomosti pro svůj budoucí život, rozvíjet osobnost člověka, dát mu jisté mravní hodnoty. V oblasti zdravého životního stylu děti učí o ochraně životního prostředí, zásadách bezpečnosti a o ochraně zdraví. Ze ŠVP „Eliška“, kterým se zvolená škola řídí, plyne též zásada, aby si žáci školy odnesli důležité poznatky pro život, a to i o zdravém životním stylu a stravování. [72]

4.2.3 Normy

ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt. se řídí jistými zásadami a normami, zabezpečujícími na škole vzdělávání v oblasti zdraví, dodržování hygienických předpisů, stravovacích návyků a ochranu zdraví žáka.

V první řadě jsou to zákony, vyhlášky a nařízení. Zákon č. 561/2004 Sb., neboli „Školský zákon“, který nařizuje veškeré práva a povinnosti ohledně vzdělávání. Dále dodržuje zákon o pedagogických pracovnících č. 563/2004 Sb., jež upravuje např. nutnou kvalifikaci pro vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu. Hygienické předpisy jsou pak stanoveny podle zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví. V případě školního stravování se řídí předpisy podle vyhlášky č. 107/2005 Sb. Škola dále dodržuje zásady Bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, stanovené MŠMT, které se snaží předcházet rizikům, ohrožujícím zdraví, minimalizovat je nebo úplně odstranit. Kromě hygienickým předpisů se jídelna řídí Sanitačním řádem, který určuje režim úklidu jednotlivých spotřebičů a zařízení v určitých intervalech. Zapisují si také teploty jednotlivých pokrmů a teplota pro skladování potravin. Podobu vzdělávání v dané instituci dává Školní vzdělávací plán, který je stanoven jak pro základní, tak pro mateřskou školu i školní družinu. Školní vzdělávací plán pro základní školu č. j. 210/07, aktualizovaný naposledy v roce 2013, nese název „Eliška“. Toto pojmenování si vysloužil díky známé spisovatelce Elišce Krásnohorské, neboť město bylo rodištěm jejího otce. Daný vzdělávací program má motivační úkol, aby žáci, stejně jako jmenovaná spisovatelka, za sebou nechali a odnesli si určité hodnoty, a to i z oblasti zdravého životního stylu.

Škola má sepsané předpisy, neboli tzv. Školní řád, který je vyvěšen žáci v každé učebně. Stanovuje práva a povinnosti žáků ohledně respektování zásad, prospívajícím jejich psychickému a fyzickému zdraví. Nařizuje podmínky zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků a chrání je tak proti sociálně - patologickým jevům, diskriminaci, nepřátelství a násilí. Specifické bezpečnostní předpisy jsou dodržovány i v rámci hodin tělesné výchovy, fyziky chemie, přírodopisu, výtvarné výchovy, v dílnách, při pobytu na školních pozemcích nebo ve školní jídelně. V každé učebně daného předmětu či v jídelně je pak tento řád umístěn, aby se s ním žáci obeznámili.

Na základě Vyhlášky č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů vede škola také Knihu úrazu, v níž se eviduje každý úraz, který se přihodí ve venkovních či vnitřních

prostorách školy. O každé hodině zapisuje přítomný pedagog do třídní knihy nepřítomnost jednotlivých žáků dané třídy.

4.2.4 Prostory a vybavení

Škola sídlí ve dvou budovách, které jsou od sebe vzdálené cca 200 metrů a obě budovy se nachází nedaleko náměstí a autobusové zastávky. V hlavní budově jsou k nalezení veškeré učebny ZŠ, tělocvična a školní jídelna. V budově vedlejší se nachází školní družina a mateřská škola, která se sem přestěhovala v roce 2004.

V obou budovách proběhla v roce 2010 rozsáhlá rekonstrukce. Obě budovy se zateplovaly, vyměňovala se okna a vchodové dveře do hlavní budovy. Dále změnil způsob vytápění v hlavní budově na ekologičtější a díky poskytnutým dotacím sem byl pořízen kotel na štěpku. V budově mateřské školy se nadále topí tepelným čerpadlem.

Škola má v hlavní budově k dispozici 8 kmenových učeben, počítačovou učebnu a učebnu pro pracovní činnosti, školní dílnu, knihovnu a cvičnou kuchyňku pro kroužek vaření. Pro zaměstnance školy je tu ředitelna, sborovna a další 3 kabinety. Žáci mají k dispozici jednu velkou společnou šatnu pro odkládání bund, kabátů a přezouvání, vybavenou skříňkami.

Jako nové vybavení učeben byly postupně pořizovány židle a lavice, které mají nastavitelnou výšku podle velikosti dítěte. Tyto lavice a židle by měly být do budoucna umístěny do všech učeben. V některých třídách bylo starší vybavení čerstvě natřeno. V každé učebně jsou potřebné pomůcky pro výuku a je zde umístěné umyvadlo s pitnou vodou. Žáci na prvním stupni mají ve třídách v zadní části umístěný koberec, kde každý najde svůj polštářek k sezení. Tento koberec slouží k relaxaci během přestávek nebo se tímto způsobem také snaží učitelé oživit výuku, aby žáci nevysedávali jen v lavicích.

O letních prázdninách běžně dochází k pravidelné údržbě budovy. Provádí se výmalba budovy a potřebné opravy. V posledních letech se malovaly některé třídy a proběhla rekonstrukce sociálních zařízení. [74]

4.2.4.1 Prostory a vybavení sloužící k aktivnímu pohybu dětí

K tělocvičně školy patří 2 kabinety pro pedagogy a případné pomůcky, 2 šatny (zvláště pro chlapce a dívky) a sociální zařízení. Tělocvična je uzpůsobená k hraní míčových her (např. pro volejbal, házenou i basketbal). Lze v ní nalézt základní vybavení a nářadí tělocvičny, dostačující pro výuku tělesné výchovy. Okna i osvětlení a stěny jsou zakryty ochranou sítí, aby nedošlo k jejich poničení či případně k úrazu. Podlaha tělocvičny prošla rekonstrukcí

v roce 2011 a následně pak v roce 2015 došlo k obnově a zpevnění a obnovení horní vrstvy podlahy díky dotaci, poskytnuté od Středočeského kraje.

K venkovním aktivitám dětí slouží např. školní zahrada „U lípy“, které je určena přednostně pro děti z MŠ či školní družiny. Děti zde využívají hlavně prolézačky, pískoviště nebo houpačky. Pro starší děti je pak určené hřiště „Pod školou“ s doskočištěm, na kterém se plánuje zřídit ještě hřiště na volejbal a vybíjenou. Návrh byl již předložen zřizovateli a zpracovává se studie na úpravu venkovních prostor. [74]

4.2.4.2 Prostory a vybavení pro školní stravování

Jídelna je umístěna v budově Základní školy a je přístupná i ze západní strany, hlavním vchodem do školní jídelny.

Školní jídelna společně s kuchyní má poměrně dostačující vybavení, některé už trochu starší, ale z hlediska norem vyhovující. Průběžně zde probíhá výmalba cca 1x za dva roky. V případě potřeby i vícekrát. V nedávné době se tu měnily obklady. Jídelna i kuchyně působí čistým dojmem.

Menší jídelnu tvoří několik jídelních stolů společně se židlemi. Celková kapacita jídelna dosahuje 54 míst k sezení. Žáci chodí na obědy v jednotlivých intervalech podle rozvrhu učebních hodin, takže není problém se do místnosti vejít. Je zde výdejní okénko, kde žáci dostávají oběd. Druhé okénko pak slouží k odkládání špinavé nádobí. Vedle něj se pak nachází koš na vyhazování zbytků od oběda. Během oběda tu děti mají k dispozici tácy a příbory, které si vezmou, než na ně dojde řada u výdejního okénka. Dále mají možnost odebírat nápoje z umístěných barelů v jídelně k zajištění jejich dostatečného pitného režimu. Pro možnost umytí rukou před jídlem i po jídle je zde připraveno umyvadlo s mýdlem a ubrousky na utření rukou. V jídelně visí provozní řád školní jídelny, jídelní lístek společně se seznamem alergenů a rozpis pedagogického dohledu během oběda. Stěny jídelny jinak poněkud zejí prázdnotou. Místy jsou vidět výtvarné dekorace žáků, vytvořené v rámci výtvarné výchovy, které ovšem nemají přímou souvislost se zdravým stravováním.

V kuchyni se nachází základní vybavení pro přípravu oběda, které je poměrně dostačující. Kuchařky využívají spotřebiče jako např. pečicí trouby, plynové sporáky, mrazák, chladničku, varnu, míchač na těsto, myčku a další kuchyňské příslušenství. Dále je provozovna vybavena pracovními stoly, nerezovými regály, dřezy zařízením pro výdej

obědů atd. Kuchyň postrádá modernější vybavení, jako je např. konvektomat, jenž by měl být součástí každé novodobé školní kuchyně.

Kromě jídelny provozuje tato instituce ještě školní bufet, sloužící žákům zejména k zakoupení dopoledních svačin.

4.2.5 Personál

V ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt. je v současné době zaměstnáno celkem 23 zaměstnanců. Z toho počtu zde pracuje 15 pedagogických zaměstnanců a 8 zaměstnanců zajišťujících provoz školy. V čele zařízení stojí ředitelka školy. V mateřské škole pracují 3 učitelky a v základní škole 9 učitelek, 1 učitel a vychovatelka školní družiny. Provoz školy zajišťují uklízečky, školnice a zaměstnankyně školní jídelny v čele vedoucí školní jídelny. Dále je zde zaměstnána účetní, jež má kromě účetnictví na starost také veškerou administrativu. V grafu č. 1 je naznačena organizační struktura školy.

Graf č. 1: Organizační struktura zaměstnanců školy

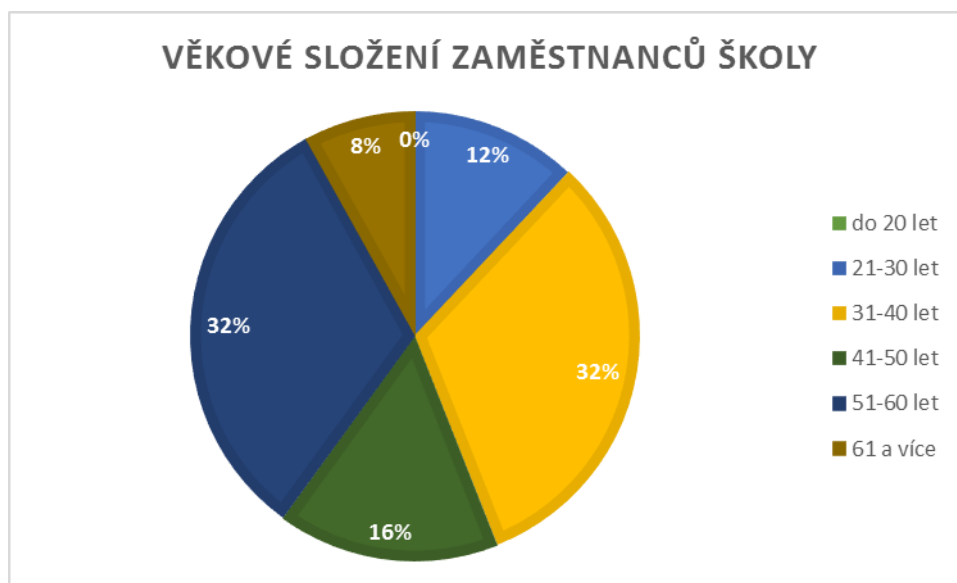


Zdroj: vlastní zpracování

Další graf č. 2 ukazuje zastoupení zaměstnanců v různých věkových skupinách. Ve školním roce 2014/2015 zde pracovalo nejvíce zaměstnanců ve věku 31-40 let a 51-60 let

naopak nikdo mladší dvaceti let. Podobnému zastoupení se může těšit věková skupina od 21-30 let a od 41-50 let. Důchodovému věku se blíží dva ze zaměstnanců.

Graf č. 2: Věkové složení zaměstnanců ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt.



Zdroj: Vlastní zpracování, dle Výroční zprávy z roku 2014

4.2.5.1 Pedagogičtí zaměstnanci

Ředitelkou školy je již od roku 2004 Mgr. Eva Šedivá. Svým aktivním přístupem ve škole vytvořila účinný komunikační systém mezi zaměstnanci školy a zároveň se snaží o rozvoj školy podnikáním různých aktivit. Ředitelka nemá oficiálně danou svou zástupkyni či zástupce. V případě nemoci či nepřítomnosti určuje za sebe zodpovědnou osobu.

Většina pedagogů má pro výkon svého povolání příslušnou kvalifikaci. Vychovatelka ve školní družině si potřebné vzdělání doplňuje. Všichni zaměstnanci absolvovali školení o bezpečnosti a ochraně zdraví dětí. Zaměstnanci s pedagogickým vzděláním pravidelně absolvují školení s různou tematikou. Ohledně zdravého životního stylu např. někteří absolvovali v loňském školním roce 2014/2015 tyto kurzy: Atletika pro děti do škol, Aktiv pro výchovné poradce, Zdravá abeceda ad. Jedna z učitelek plní zároveň funkci výchovné poradkyně, která poskytuje žákům pomoc např. ohledně výběru budoucího povolání a komunikuje s rodiči. InSTITUTE má rovněž svou preventistku proti sociálně patologickým

jevům, která si v současné době doplňuje vzdělání. Jejím úkolem zabraňovat šikaně a dalším a negativním jevům.

4.2.5.2 Provozní zaměstnanci

Zaměstnankyně školní jídelny absolvovaly tzv. „hygienické minimum“ podle zákona o veřejném zdraví č. 258/2000 Sb. Kuchařky mají vzdělání střední s výučním listem přímo v oboru. Vedoucí školní jídelny, kterou je v současnosti paní Marie Volfová, dosáhla středního vzdělání s maturitou ekonomického směru. Všechny jsou zaměstnány na plný úvazek. Vedoucí školní jídelny i kuchařky absolvovaly kurz ohledně zdravého a moderního stravování. Vedoucí jídelny má na starosti veškerou administrativu v jídelně, zajišťuje vyřizování objednávek a jedná s dodavateli, společně s hlavní kuchařkou sestavuje jídelníček, zodpovídá za provoz jídelny a komunikuje se strážníky a rodiči.

O zdravé prostředí pro výuku žáků se starají také uklízečky, které zajišťují pravidelný úklid zejména po ukončení vyučování. Zhruba jednou za tři měsíce provádějí větší úklid, který se týká zejména mytí oken.

Bezpečí žáků má na starost paní školnice, která brání po zahájení vyučování vstupu nevyžádaných osob, tím že uzamyká budovu školy. Dále má na starosti drobné opravy, údržbu objektu a také prodává dětem svačiny bufetu během velké dopolední přestávky.

4.2.6 Finanční hospodaření

Škola využívá finančních prostředků ze státního rozpočtu i od svého zřizovatele, kterým je obec Krásná Hora nad Vltavou. Tyto finance jsou určeny především na provoz školy a na zaměstnanecké mzdy. Využívá také podporu z Evropské unie ze sponzorských darů, poplatků ze sdružení rodičů a přátel dětí školy. Dále získávají finance za pronájem tělocvičny a sběr papíru.

Z tabulky č. 3 je patrné, že náklady v roce 2014 byly na rozdíl od roku předchozího o něco vyšší. Nejvyšší výdaje školy připadají na mzdy zaměstnanců a dále na celkový provoz školy.

Tabulka č. 3: Náklady za rok 2014 a 2013

Náklady z činnosti	Částka (Kč)	
	2014	2013
Spotřeba materiálu	1191311,95	1169204,25
Spotřeba energie	297034,00	295430,00
Opravy a udržování	16927,00	15541,90
Cestovné	17555,00	16094,00
Náklady na reprezentaci	2451,00	2416,00
Ostatní služby	161712,53	179487,02
Mzdové náklady	5524935,00	5492461,00
Zákonné sociální pojištění	1866182,00	1814324,00
Jiné sociální pojištění	23053,00	22417,00
Zákonné sociální náklady	54540,00	53307,00
Dary a jiná bezúplatná předání		252,00
Odpisy z dlouhodobého majetku		11919,22
Náklady z drobného dlouhodobého majetku	231718,06	261862,90
Náklady celkem	9588508,49	9334716,29

Zdroj: Výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt., vlastní zpracování

V tabulce č. 4 jsou zaznamenány výnosy školy porovnávané v po sobě následujících letech 2014 a 2013. Výnosy z činností v roce 2014 jsou o něco vyšší než výnosy v roce předchozím. Největší výnosy škole plynou z příspěvků od města a od státu a dále z prodeje obědů. Po odečtení nákladů na provoz, mzdy, a nákup potravin jsou ovšem zisky minimální. Za zmínku stojí ještě činnosti jako je pronájem tělocvičny a další činnosti, neboť náklady na ně nejsou vysoké jako výnosy. Tyto činnosti vynesly škole za rok 2014 podle závěrečné zprávy o hospodaření školy celkem 138 810 Kč.

Tabulka č. 4: Výnosy v roce 2014 a 2013

	Částka (Kč)	
	2014	2013
Výnosy		
Výnosy z činnosti		
Výnosy z prodeje služeb	805381,00	718596,00
Výnosy z pronájmu	47200,00	41660,00
Čerpání fondů	141526,10	67597,00
Ostatní výnosy z činnosti	117961,00	130162,00
Finanční výnosy		
Úroky	1049,20	4204,88
Výnosy z transferů		
Výnosy vybraných místních vlád	8541259,95	8414200,30
Výnosy celkem	9654377,25	9376420,18

Zdroj: Výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt., vlastní zpracování

V tabulce č. 5 je patrný celkový výsledek hospodaření školy v letech 2013 a 2014. V obou srovnávaných letech byl výsledek hospodaření příznivý, neboť se pohyboval v kladných hodnotách. V roce 2014 činil hospodářský výsledek 65869 Kč a v předchozím roce 41704 Kč. Tyto výsledné finanční prostředky byly převedeny do rezervního fondu školy, aby sloužily k případnému vyrovnání deficitu nebo k investičním příležitostem.

Tabulka č. 5: Výsledek hospodaření školy v letech 2014 a 2013

	Částka (Kč)	
	2014	2013
Výsledek hospodaření		
Náklady celkem	9588508,49	9334716,29
Výnosy celkem	9654377,25	9376420,18
Celkový zisk za dané období	65868,76	41703,89

Zdroj: Výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt., vlastní zpracování

V rámci zákona 561/2004 Sb. může k investicím a ke své činnosti využít jak rezervní, tak i investiční fond ovšem se souhlasem zřizovatele. Dále škola vede ještě fond odměn, který slouží k vyplacení odměn zaměstnancům školy. K zabezpečení kulturních a sociálních a jiných potřeb zaměstnanců pak slouží fond kulturní a sociálních potřeb. V následující

tabulce je zobrazen stav na jednotlivých fondech k 31. 12. 2014. Z těchto fondů si škola nemůže dovolit rozsáhlé investice.

Tabulka č. 6: Stav fondů obhospodařovaných školou k 31. 12. 2014

Fond	Stav k 31. 12. 2014 (Kč)
Fond odměn	150434,52
Rezervní fond	92384,81
Investiční fond	217119,53
Fond kulturních a sociálních potřeb	53289,8

Zdroj: Rozvaha ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt., vlastní zpracování

Mimo školu ještě instituci finančně vypomáhá místní Sdružení rodičů a přátel dětí školy. Peníze pro ni získávají organizováním různých akcí, jako je dětský karneval, dětský den či vánoční jarmark. V roce 2014 činily zisky z dané činnosti sdružení zhruba 14000 Kč. Z těchto prostředků škola dětem nakupuje různé dárky pro děti, platí dětem dopravu na lyžařský kurz nebo pořádá další akce.

Na větší investice škola využívá dotačních příležitosti z Evropské unie. Např. k zateplení školy, výměně oken a dveří, či změně vytápění jedné z budov využila možnost spolufinancování z Evropského fondu soudržnosti, ze Státního fondu životního prostředí ČR v rámci OP Životní prostředí a také od Středočeského kraje. Dále byla z dotačních zdrojů rekonstruována podlaha v tělocvičně, a to konkrétně z příspěvku od Středočeského kraje z Fondu volného času a sportu. Projekt „EU peníze školám“ zase umožnil nákup moderních ICT technologií.

4.2.7 Aktivity

4.2.7.1 Propagace zdravého životního stylu v rámci výuky

Na prvním stupni ZŠ se vyučuje předměty zvané prvouka a přírodověda, kde školní vzdělávací plán stanovuje oblast „Člověk a jeho zdraví“. V prvouce se žáci učí základním hygienickým, zdravotně preventivním, režimovým a dalším návykům, získávají elementární znalosti o lidském těle, budují si vztah ke zdraví, učí se dodržovat

bezpečnostní zásady (v rámci školy i v dopravní situacích, nekomunikovat s neznámými lidmi, učí se naslouchat pokynům dospělých). Z přírodovědy si žáci odnáší poznatky o fungování lidského těla a orgánů, o podpoře vlastního zdravého životního stylu. Vědí, jak se zachovat v situacích ohrožení, jak odmítat návykové látky, umí ošetřit drobná poranění a zajistit lékařskou pomoc, chovají se ohleduplně k žákům opačného pohlaví a jsou seznámeni s bezpečným sexuálním chováním.

Na druhé stupni ZŠ se žáci ohledně zdraví setkávají s předměty, jako je přírodopis, rodinná výchova či s volitelnými předměty, jako např. ekologický seminář či osobnostní a sociální. V přírodopise se v kapitolách z biologie člověka žáci něco dozví o příznacích různých chorob, seznámí se s jejich příčinami, prevencí a léčbou a získávají také základy ekologie. Se samotnou výchovou ke zdraví se pak střetávají v rodinné výchově, kdy by měli pochopit souvislosti mezi zdravím duševním, tělesným a sociálním a jsou vedeni k odpovědnosti za vlastní zdraví, učí se zdravým stravovacím návykům apod. V předmětu pracovních činností se dívky 8. a 9. učí základům vaření a pečení. Zaměřují se ale spíše na pečení sladkých moučníků než na přípravu zdravých pokrmů.

Na celé základní škole probíhá v každém ročníku výuka tělesné výchovy a to po dobu 2 hodin školního rozvrhu týdně. Žáci se snaží rozpoznávat své pohybové možnosti a zájmy a poznávají pozitivní vliv pohybových aktivit na celkovou duševní, tělesnou i sociální pohodu. Smyslem výuky je též motivovat žáky, aby tělesnou aktivitu zařadili do svého denního režimu, neboť 2 hodiny týdně jsou pro ně nedostačující. V rámci tělesné výchovy také škola žáky každoročně váží a měří, aby se mohla více věnovat žákům, které mají sklony k obezitě nebo naopak mají váhu žalostně nízkou.

Celkově se vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu na základní škole snaží o pochopení souvislostí mezi tělesným a duševním stavem člověka a zároveň vlivu sociální stability na jeho celkové zdraví. Učí žáky základům prevence, rozeznat zdravé a nezdravé a utvořit si na tuto tematiku vlastní názor. Snaží se žáky přesvědčit, že celkové fyzické, duševní i sociální zdraví je důležité pro jeho budoucnost (např. ohledně získání budoucího povolání ale i v životě osobním). [72]

4.2.7.2 Volnočasové aktivity

Škola na základě projeveného zájmu žáků či rodičů organizuje nepovinnou výuku některých volnočasových aktivit neboli kroužků. Tato činnost školy umožňuje žákům

trávit svůj volný čas kvalitní zábavou a zároveň slouží jako prevence sociálně patologických jevů. Žáci se na začátku roku mohou návštěvě těchto aktivit dobrovolně přihlásit, s tím že rodiče za ně uhradí určitý poplatek. V školním roce 2014/2015 byly nabízeny následující aktivity:

- Počítače
- Malované zpívánky
- Malý přírodovědec
- Vaření
- Šikula (2.pol.)
- Volejbal 2.st.
- Angličtina
- Němčina
- Výtvarná výchova+foto
- Logopedie
- Náboženství

Většina z těchto aktivit je spíše vzdělávacího charakteru, kromě toho je také v nabídce kroužek vaření, jenž může mít vliv na utváření představ dětí o zdravém životním stylu. Kroužek vaření přitahuje spíše dívky a v jeho Z pohybových aktivit se provozuje kroužek volejbalu, určený spíše pro žáky 2. stupně. Žáci se 1. stupně se mohou věnovat pohybu ve školní družině a chlapci mohou mimo školu navštěvovat místní fotbalový klub.[74]

4.2.7.3 Prevence sociálně – patologických jevů a proti drogám

Škola spolupracuje s lektorkami v K-centru Příbram a každoročně jsou od nich zajišťovány preventivní programy pro žáky druhého stupně. Pořádají se 2- 4 bloky ročně, přičemž jejich tematika je každý rok obměňována. Jedná se především o prevenci užívání návykových látek, jako jsou cigarety, alkohol a jiné drogy a prevenci rizikového chování. V některých situacích, kdy se zjistí závažné nedostatky a pochybnosti o výchově rodičů nebo jejich zanedbávání, se škola obrací na OSPOD Sedlčany, která zajišťuje sociálně právní ochranu dětí. V zájmu ochrany dětí a mládeže spolupracuje škola také s Policií ČR.

4.2.7.4 Akce pořádané školou

Vybraná instituce organizuje akce, které jsou často určeny i pro rodiče dětí. Tyto akce mají za úkol žáky stmelit dohromady, aby se žáci na sebe podívali trochu z jiného pohledu než jen ze školních lavic. Protože se jedná o ZŠ s malým počtem žáků, některé aktivity jsou prováděny i ve spolupráci s MŠ nebo s jinými školami. Dané aktivity mohou mít charakter poznávací, kreativní, pohybově aktivní, zábavný, kulturní ale nakonec mohou též sloužit jako prevence sociálně patologických jevů. V roce 2015 pořádala škola pro podporu zdraví následující akce:

- **Leden 2015**
 - Lyžařský výcvikový kurz – pro žáky 7. až 9. ročníku, Zadov – Šumava
- **Únor 2015**
 - K-centrum pro 8. a 9. ročník – tříhodinový blok v rámci prevence
- **Březen, květen, září a listopad 2015**
 - „Sportování s DA-Bou“ – zábavné sportovní soutěže pro žáky 1. – 5. ročníku a pro MŠ
- **Březen 2015**
 - „Velikonoční trojboj v Sedlčanech“ – sportovní utkání se žáky ostatních škol na Sedlčansku
- **Duben 2015**
 - Vybíjená 1. stupeň – soutěž v Příbrami
 - Kurz první pomoci – pro 8. a 9. ročník
- **Červen 2015**
 - „Den dětí“
 - Výstava výtvarných prací žáků spojená s turnajem v kin -ballu
 - Plavání Srní – plavání na Šumavě pro žáky 1. stupně
 - Outdoorový výlet Častobor – výlet pro druhý stupeň k Vltavě, na programu byly sportovní aktivity: turistika, plavání a další hry
 - Předposlední den ve škole – 1. část programu – výukový blok – Chování v mimořádných situacích, 2. část programu – tradiční volejbalový zápas deváťáci vs. Učitelé

- **Září 2015**
 - Balónková slavnost – akce pro děti i jejich rodiče, soutěže, dárky pro prvňáčky
 - Coca-cola cup – chlapci – fotbalový turnaj pro základní školy
- **Říjen 2015**
 - Vytrvalostní běh – Sedlčany
 - Coca-cola cup – dívky – fotbalové utkání dívek s žákyněmi z Kuřimi
- **Prosinec 2015**
 - Výlet do Prahy – 1., 2. a 3. ročník
 - Výlet do Prahy – starší ročníky

4.2.7.5 Zapojení v projektech

Mléko do škol

Instituce je do tohoto projektu zapojená již několik let. Žáci si ve školním bufetu mohou, pokud probíhá výuka, zakoupit 1 dotovaný mléčný výrobek denně.

Ovoce a zelenina do škol

V tomto evropském projektu je škola zapojena již od března 2010. Projekt spočívá v tom, že žáci 1x týdně obdrží k svačině ovoce či zeleninu. Škola tento projekt zpestřuje tím, že jednou měsíčně s žáky dělá projektovou hodinu v rámci výuky, týkající se ovoce a zeleniny.

Školy v pohybu

V tomto projektu se škola angažuje od školního roku 2013/2014 a spočívá v získávání zkušeností od jiných škol. Pořádají společné pedagogické workshopy, které vedou u více škol ke společnému dosažení cíle

4.2.7.6 Školní družina

Školní družinu navštěvují někteří žáci 1. až 4. ročníku. Družina má kapacitu pro 40 žáků. Za cíl si klade vytvořit pro děti vhodné místo k odpočinku a trávení volného času. Někteří rodiče nemohou své potomky ze školy vyzvedávat, protože jsou v práci. Některé děti zase čekají na autobus a nemají kde trávit volný čas do jejich odjezdu z města. Pro takové žáky

je družina ideálním místem pro přečkání. Otevření družiny závisí na rozvrhu žáků a zavírá se po 16 hodině. Vychovatelka dohlíží na osobní hygienu a dostatečný pitný režim. Učí děti správným stravovacím návykům a přispívá k rozvoji osobnosti dítěte. V rámci tematického okruhu „Člověk a jeho zdraví“ se zde žáci učí o poskytování první pomoci, zásadách péče o zdraví a vychovatelka s nimi tráví čas i při venkovních aktivitách.

4.2.7.7 Možnosti oddychu a odpočinku

Žáci mají po každé dopolední vyučovací hodině desetiminutovou přestávku a v odpoledních vyučovacích hodinách pak pětiminutovou. V 9:25 je pak přestávka dvacetiminutová, aby žáci měli čas na dopolední svačinu. V případě příznivého počasí tráví žáci velkou dvacetiminutovou přestávku venku před školou. Během přestávek funguje na školní chodbách pedagogický dozor, který dohlíží na bezpečnost dětí a připomíná jim nutnost dostatečného pitného režimu. [71]

4.2.7.8 Komunikace s rodiči

Výchova rodičů má na dítě zásadnější vliv než samotná škola. Je proto, velmi důležitá komunikace s rodiči. Tři členové z řad rodičů jsou členové školské rady, takže mají možnost touto formou vyjádřit svůj názor. Někteří rodiče se snaží škole cíleně pomáhat, ať už s plánováním akcí nebo s volnočasovými aktivitami prostřednictvím sdružení rodičů. O zdraví svého dítěte mohou být informováni např. formou třídních schůzek.

Rodiče dále využívají internetové stránky školy, kde mohou získat některé informace. Na školních stránkách www.skolahora.cz se mohou informovat např. o rozvrhu svých dětí, jídelníčku (včetně seznamu alergenů) ve školní jídelně a cenách obědů, školním vzdělávacím plánu družiny, prohlédnout si fotografie z akcí pořádaných školou. Najdou zde i důležité kontakty do ředitelny či sborovny, školní jídelny a družiny. Mají možnost seznámit se školními akcemi a aktualitami nebo mohou sledovat zveřejňované výroční zprávy.

Internetové stránky školy však trpí jistými nedokonalostmi. Jsou zde umístěny záložky např.: „O škole, Kroužky, Plán činnosti, Výchovný poradce“ ad., kde nejsou uvedeny žádné informace. Chybí zde aktuální výroční zprávy. Poslední je zde uvedena z roku 2012/2013. Není tu umístěn školní vzdělávací plán ZŠ, možnost platby obědů a další

podstatné informace, které by měly být pro rodiče dostupné. Odkaz na školní řád je bohužel nefunkční.

4.2.7.9 Školní stravování

Žáci základní školy mají možnosti si zakoupit dopolední svačinu v místním školním bufetu a na obědy docházet do školní jídelny.

4.2.7.9.1 Školní bufet

Ve školní bufetu si žáci mohou zakoupit 1 dotovaný mléčný výrobek nebo mléko denně. Na výběr mají i z nedotovaných výrobků. Bufet nabízí i různé sladkosti, slané pochutiny a sladké nápoje. Seznam sortimentu nabízeného i se současnými cenami je uveden v tabulkách v Příloze č. 3.

V tabulce č. 14 (Viz Příloha č. 3) je zobrazen seznam nabízených dotovaných mléčných výrobků. Tento sortiment je z části hrazen z projektu Mléko do škol a představuje pro žáky vhodnou formu dopolední svačiny. Výrobky obsahují dostatečné množství vápníku, který má význam pro vývoj a růst dětí. Žáci si mohou zakoupit jeden tento výrobek denně.

Kromě dotovaných mléčných výrobků nabízí škola i mléčné výrobky nedotované (viz tabulka č. 15, příloha č. 3) a vykazují tak znatelně vyšší ceny, což může děti od nákupu odradit. Mezi těmito výrobky už lze spatřit ty méně vhodné pro dětský organismus. Tavené sýry obsahují příliš velké množství soli a energy příchuť nápoje Fitness Syrovátka obsahuje pro děti nevhodný taurin a kofein.

V další tabulce č. 16 (viz příloha č. 3) lze spatřit ostatní nedotované potraviny, jež školní bufet nabízí. Jedná se o potraviny spíše méně vhodné. Škola jich nabízí k zakoupení poměrně velké množství. Převážně jde o sladké sušenky, balené sladké pečivo a sladké müsli tyčinky. Dalšími nevhodnými potravinami jsou pak slané křupky a sušenky. Ceny některých výrobků se pohybují poměrně nízko. Pár z nich se nápadně přibližuje cenám za dotované mléko. V tomto případě hrozí, že dítě dá přednost sladkým sušenkám před zdravějším jogurtem. Zvláště v případě, kdy dostane od rodičů větší množství kapesného.

V bufetu lze zakoupit kromě školního mléka i ostatní nápoje, které nejsou dotovány (viz tabulka č. 17). V nabídce lze najít např. neperlivé vody ochucené malým množstvím ovocné šťávy. Tyto nápoje se dají bez problémů zařadit do denního pitného režimu. Pak jsou tu ale i ovocné šťávy, které nejsou vhodné pro pití po celý den, ale na druhou stranu nejsou úplně nejhorší. Plusovým bodem lze shledávat skutečnost, že škola nenabízí sladké

limonády se spoustou konzervantů a velkým množstvím cukru či dokonce čistě energetické nápoje nebo kávu.

4.2.7.9.2 Školní jídelna a její analýza

K hlavním strážníkům školy patří žáci Základní a Mateřské školy v Krásné hoře. Dále se zde stravují také zaměstnanci ZŠ, MŠ i Školní jídelny. Díky malé kapacitě školní jídelny škola nemá cizí strážníky. Celkově do jídelny chodí 173 strážníků (viz tabulka č. 7). Z tohoto počtu jich 116 tvoří strážníky ze Základní školy, tzn., jídelnu navštěvují téměř všichni žáci ZŠ (viz uvedeno výše, že ve školním roce 2015/2016 má ZŠ celkem 119 žáků).

Připravují se zde nejen obědy, ale také přesnídávky a svačiny pro Mateřskou školu. Obědy a svačiny pro MŠ jsou převáženy v termosech na vozíku do vedlejší budovy MŠ. Protože je kapacita jídelny omezená, chodí žáci na obědy ve dvou skupinách. První část obědvá od 11:25 a druhá skupina pak od 12:20. Během oběda na ně dohlíží učitelský dozor. Žáci se dělí do jednotlivých kategorií podle věku (viz tabulka č. 7.). Podle dané věkové kategorie se stanovuje výše ceny oběda. Maximální cena oběda je 25 Kč pro žáky 15 let a zaměstnance školy. Cena oběda je pro rodiče stanovena jen podle množství surovin zakoupených pro přípravu oběda. Ostatní náklady na mzdy a provoz školní jídelny jsou hrazeny z MŠMT a od obce. Někdy samozřejmě vychází cena potravin pro přípravu oběda vyšší (např. když ryba) než je cena stanovená pro rodiče. Proto je úkolem vedoucí jídelny si rozplánovat jídelníček tak, aby jí vycházely finance na nákup potravin a zároveň byl plněn spotřební koš.

Na školní obědy se žáci přihlašují vyplněním přihlášky na školní obědy a poté po zaplacení obědů, navštěvují jídelnu podle dnů, které mají předem uhrazené. Jako doklad o zaplacení s sebou nosí papírovou kartu, kde mají uvedeny konkrétní dny stravování v daném měsíci. Elektronický systém zde doposud nebyl zaveden, stejně jako možnost alternativního výběru z více druhů jídel. Situace je daná zejména tím, že školu nenavštěvuje příliš velké množství žáků a tudíž se nevyplatí ho zavádět. Navíc by výběr z více alternativ mohl způsobit, že by si žáci vybírali vždy méně zdravou alternativu a nedostávali tak potřebnou dávku živin i v případě, že by byl spotřební koš plněn.

Tabulka č. 7: Ceny obědů a počty jednotlivých strávníků podle věkových kategorií.

Kategorie	Cena oběda (Kč)	Počet strávníků
MŠ 3-6 let	19	32
MŠ od 7 let	21	
ZŠ 7-10 let	22	51
ZŠ 11-14 let	24	45
ZŠ 15 a více	25	20
Zaměstnanci ZŠ a MŠ	25	25
Celkem strávníků		173

Zdroj: Vlastní zpracování, dle stravného Školní jídelny Krásná Hora

Tzv. plnění spotřebního koše je dané Vyhláškou č. 107/2005 Sb. Tato vyhláška stanovuje množství určitých potravin v gramech, které musí jídelna splnit na jednoho strávníka v příslušné věkové kategorii. Na základě těchto vyhláškou daných hodnot bylo zkontrolováno plnění spotřebního koše jídelny ve školním roce 2015/2016. Shlédnuty byly tři po sobě jdoucí měsíce: listopad, prosinec a leden (viz tabulka č. 8).

Tabulka č. 8: Plnění spotřebního koše za 3 měsíce ve školním roce 2015/2016

Potravina	Plnění spotřebního koše za 3 měsíce (v%)		
	Listopad	Prosinec	Leden
Maso	99	100	105
Ryby	117	66	75
Mléko	60	55	57
ml. výrobky	181	50	145
tuky	93	80	79
Cukr	90	89	89
Zelenina	74	91	71
Ovoce	109	155	128
brambory	90	86	103
Luštěniny	63	51	32

Zdroj: Vlastní zpracování, dle plnění spotřebního koše ŠJ za měsíc listopad, prosinec a leden ve školním roce 2015/2016

Z tabulky č. 8 je patrné, že jídelně se nedaří plnit dodržování spotřebního koše u některých druhů potravin. Jedná se zejména o luštěniny, jejichž stanovená gramáž nebyla splněna ani v jednom z kontrolovaných měsíců. Naplněna byla pouze z poloviny a v měsíci lednu dokonce jen z 32%. Dále se příliš nedaří dodržovat předepsané množství ryb, i když v měsíci listopadu se podařilo překonat předepsanou hranici a v měsíci lednu je v 25% toleranci. Ve spotřebním koši v těchto měsících též pokulhává zelenina, která není v toleranci a měla by být plněna minimálně na 100% a popřípadě i ve větším množství. Naproti tomu míru ovoce se daří dodržovat nadprůměrně. Mléko se nepodařilo za dané tři měsíce dodržet ani s příslušnou tolerancí, zato mléčné výrobky se používají až v nadměrném množství, vyjma měsíce prosince. V pořádku je za dané tři měsíce dodržování množství masa, brambor, cukrů a tuků. U cukrů a tuků je hranice dokonce nižší, než je maximální možná.

Podle slov hlavní kuchařky je množství luštěnin, ryb a zeleniny nedodržováno z důvodu jejich neoblíbenosti školními strávníky. Jídelna se tímto snaží zamezit přílišnému nedojídání připravených pokrmů, a tím způsobenému plýtvání s jídlem.

Jídelní lístek je k dispozici pro žáky školní jídelny na internetových stránkách školy, na chodbách ve škole a přímo v jídelně. Jídelníček obsahuje čísla jednotlivých alergenů a jejich seznam se vždy věsí hned vedle jídelníčku a je umístěn i na internetových stránkách. Na jeho sestavování má největší podíl vedoucí školní jídelny, která se ho snaží připravovat v rámci předepsaných norem a podle finančních prostředků na potraviny.

Školní oběd se vždy skládá z polévky, hlavního chodu a jednoho doplňku. Dále jídelna nabízí nápoje v podobě čajů se sirupem nebo džus, ochucené mléko a vodu s citronem. Na základě prostudování jídelního lístku a předepsaných nutričních doporučení Ministerstva zdravotnictví za měsíc leden byl zhodnocen jídelní lístek instituce v následující tabulce.

Tabulka č. 9: Dodržování nutričních doporučení MZ za měsíc leden 2016

Polévky	Doporučená četnost (za 1 měsíc)	Reálná četnost (za 1 měsíc)	Hodnocení Splňuje ✓ / nesplňuje X
Zeleninové	12	5x	X
Luštěninové	3x - 4x	2x	X
S obilnou zavářkou	4x	0x	X
Kombinace polévek a kombinace	Většinou vhodná	Ano	✓
Hlavní jídla			
Drůbeží a králík	3x	4x	✓
Ryby	2x -3x	2x	✓
Vepřové maso	max. 4x	1x	✓
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin)	4x	0x	X
Uzeniny	0x	0x	✓
Sladké jídlo	Max. 2x měsíčně	2x	✓
Nápaditost pokrmů	Nápadité	Min 1x měsíčně se nový pokrm	✓
Luštěniny	1-2x	1x	X
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus...)	7x	6x	X
Houskové knedlíky	Max. 2x	3x	X

Zelenina			
Zelenina čerstvá	8x	5x	X
Tepelně upravená zelenina	4x	1x	X
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	Ano	Ano	✓
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	Ano	Ano	✓
Celkem splněno	9 položek z 18		

Zdroj: Vlastní zpracování, dle jídelníčku za měsíc leden 2016 a nutričních doporučení Ministerstva zdravotnictví

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví napomáhají k plnění spotřebního koše. Tato předepsaná doporučení plní škola přibližně z 50%, což může být jednou z příčin neplnění spotřebního koše. Jídelna vaří spíše tradiční česká jídla a jednou za čas se snaží ozvláštnit nabídku krajovými specialitami či zahraničními pokrmy. Snaží se nezařazovat tučná a sladká jídla, ale na druhou stranu v jídelníčku chybí dostatek luštěnin, ryb a zeleniny.

Co se týče polévek, nedaří se jí zařazovat luštěninové a zeleninové polévky a za daný měsíc se neobjevila žádná polévka s obilnou zavářkou. Doporučení k hlavnímu chodu jsou převážně plněna, ale neobjevují se zde vůbec bezmasá nesladká jídla, pokrmy z luštěnin a zelenina v jakékoliv podobě. Jako obloha se namísto čerstvé zeleniny či zeleninového salátu poměrně často podává sterilovaná okurka, která se nedá považovat za čerstvou zeleninu. V jídelníčku převažuje kuřecí maso nad vepřovým. Dvakrát se objevil pokrm z rybiho masa a párkrát maso hovězí. Jako příloha se často objevují brambory, těstoviny, rýže a párkrát lze spatřit i houskové knedlíky, které kuchařky připravují z bílé mouky. Nabídka nápojů je poměrně široká a je zde k dispozici i čistá voda s citronem. Jako doplněk se nejčastěji objevuje ovoce. Dále jídelna žákům občas dává zeleninový salát a

jednou byla spatřena jako doplněk sladká sušenka a sladký moučník. Při vaření používají některé dochucovadla (vegeta) a polotovary (občas bramborové knedlíky a obalované ryby).

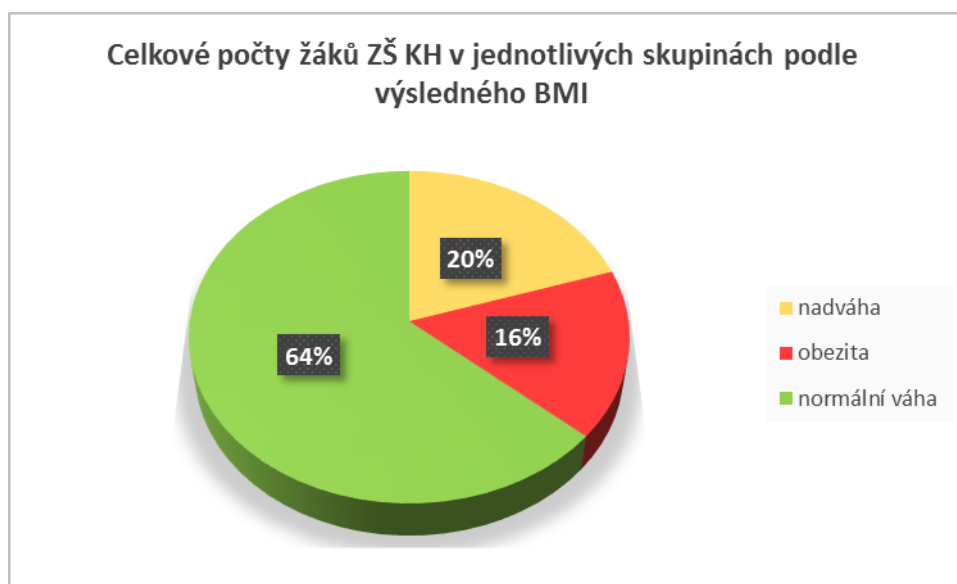
Potravinu nakupuje jídelna od 16 osvědčených dodavatelů. Od šesti z nich nakupuje potraviny i několikrát do měsíce. Jedná se zejména o potraviny, u nichž je třeba dbát, aby zůstaly čerstvé jako např. ovoce, zelenina a maso. [69]

4.3 Zhodnocení BMI žáků ZŠ

Škola provádí každoročně pravidelné vážení a měření svých žáků, jež se uskutečňuje vždy na začátku školního roku v rámci hodin tělesné výchovy. K výpočtu BMI indexu jednotlivých žáků byly tyto údaje použity ze září 2015. Výsledné hodnoty byly poté zaneseny do grafu (podle přílohy č. 1), zohledňujícího také pohlaví a věk jednotlivých žáků, kterého dosahovali začátkem školního roku. Po klasifikaci BMI indexů byl stanoven počet žáků, kteří mají normální váhu, podváhu, nadváhu či obezitu. V případech, kdy došlo k diagnostikování obezity, byl určen ještě stupeň její závažnosti (podle tabulky č. 2, kapitola 3.2.1.8.1. Obezita) opět s ohledem na věk a pohlaví žáka.

Měření se v září 2015 zúčastnilo 110 žáků ZŠ z celkového počtu 119, tedy cca 92,4 % žáků navštěvujících Základní školu ve školním roce 2015/2016. Z tohoto vzorku bylo zjištěno, že 64 % těchto žáků vykazuje normální váhu a 36 % z daného vzorku váhu problémovou (viz graf č. 3). Konkrétně 20% trpí nadváhou a 16 % obezitou. U obézních dětí byl diagnostikován první stupeň obezity u 11 dětí a druhý stupeň obezity, který značí větší závažnost onemocnění, u 7 žáků.

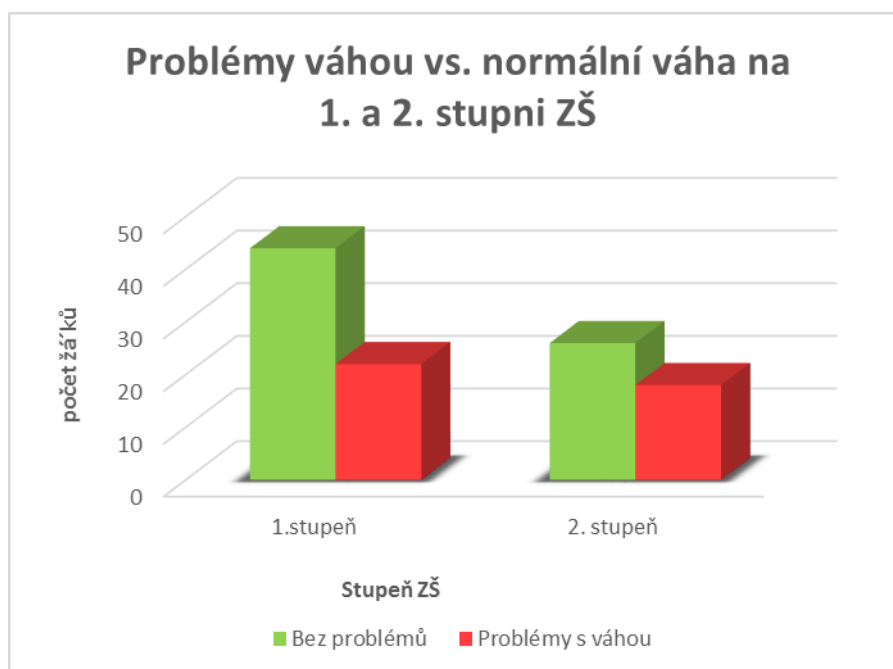
Graf č. 3: Srovnání žáků ZŠ Krásná Hora podle klasifikace BMI



Zdroj: Vlastní zpracování

Další graf poukazuje na rozdíl mezi žáky 1. a 2. stupně Základní školy Krásná Hora. Zde je zobrazen poměr žáků s normální a problémovou váhou na obou stupních Základní školy. Více žáků, kteří trpí obezitou či nadváhou, lze shlédnout na prvním stupni. Při pohledu srovnání BMI indexů žáků na druhém stupni je ale patrné, že zde je větší poměr žáků s problémovou váhou oproti žákům s váhou normální.

Graf č. 4: Srovnání žáků 1. a 2. stupně ZŠ KH, normální vs. problémová váha



Zdroj: Vlastní zpracování

Naměřené hodnoty je nutno brát s určitou rezervou. BMI index se nejeví jako stoprocentně spolehlivý ukazatel, neboť nebere ohled na děti, které mají problémy s růstem v určitém věku a nedosahují předpokládané výšky. V tomto ohledu může být poněkud zkreslující. Dále je třeba připustit, že hlavní roli ve výchově k zdravému životnímu stylu hraje rodina, tzn., zejména ona se podílí na těchto výsledcích. Svou roli hraje také genetická predispozice k nadváze či obezitě, které se dá zamezit zdravým stravováním a dostatečným pohybem. Škola má v tomto ohledu šanci tuto situaci významně ovlivnit.

5 Vyhodnocení a doporučení

5.1 Vyhodnocení

Na základě provedených analýz není možné zcela potvrdit předem stanovenou hypotézu, že si daná instituce plní své povinnosti v oblasti zdravého životního stylu, neboť byly zjištěny některé nedostatky, zejména v oblasti zdravého stravování, na které s práce zaměřuje přednostně.

Tyto nedostatky spočívají zejména v problému s plněním spotřebního koše, stanoveného vyhláškou č. 107/2005 Sb. ve školní jídelně, a s tím souvisejícím nedodržováním některých nutričních doporučení Ministerstva zdravotnictví. Problém spočívá v sestavování jídelníčků, kdy se v něm neobjevuje dostatečné množství luštěnin, ryb, zeleniny a mléka. Tento problém vzniká zejména z obav vedení jídelny před zbytečným plýtváním jídla, které žáci nezkonzumují z důvodu jejich neoblíbenosti daných potravin. Školní jídelna také k přípravě pokrmů používá dochucovadla a některé polotovary, jež obsahují velké množství konzervantů.

Naopak plusovým bodem je, že se cíleně snaží nezařazovat do jídelníčku tučná a sladká jídla, dopřává strávníkům dostatečné množství ovoce a kromě ochuceného mléka a čajů každý den nabízí čistou vodu s citronem. Výrazně by pomohlo změnit jídelníček a zařadit více bezmasých zeleninových a luštěninových jídel a pokrmů z ryb. Jídelna by se neměla obávat vyzkoušet potraviny jako je pohanka, kuskus, bulgur a namísto obyčejné mouky používat také mouku celozrnnou (nebo alespoň ji přidávat do bílé mouky v určitém poměru) a celozrnné těstoviny. Oblohu k hlavnímu jídlu by měla tvořit spíše čerstvá zelenina nebo salát namísto často podávané sterilované okurky.

Ve školním bufetu jsou nabízeny jak zdravé potraviny (zejména mléčné výrobky), tak i potraviny méně vhodné od sladkých sušenek až po slané křupky či jiné pochutiny. Jako plus lze označit snahu vyhnout se sladkým nápojům (např. limonádě), kávě a jiným energetickým nápojům. V celé budově je též k dispozici pitná voda. Zdravého stravování se též týká zapojení školy do projektů „Mléko do škol“ a „Ovoce a zelenina do škol.“ Školní mléko se žákům prodává právě ve školním bufetu.

Škola, kromě nedodržování spotřebního koše v jídelně, respektuje veškeré normy, jimiž chrání zdraví a bezpečnost žáků. Ve svém Školním vzdělávacím plánu má v rámci některých předmětů do výuky zahrnutou výchovu ke zdraví, spolupracuje s policií, pořádá

přednášky na prevenci patologických jevů. Škola pořádá každoročně velké množství akcí na podporu zdraví a nabízí žákům mimo školu řadu zájmových kroužků, kde se mají žáci možnost realizovat a kvalitně trávit svůj volný čas. Akce pořádané školou jsou převážně spojeny se zdravým pohybem a prevencí proti patologickým jevům. Naopak pro zdravé stravování se neobjevuje příliš velké množství aktivit. K dispozici je kroužek vaření, který je určen zejména pro dívky a v jehož rámci, se podle slov vyučující, učí spíše základům pečení než zdravému stravování. Zdravému pohybu se věnuje pouze kroužek volejbalu, jinak je dětem dostatečný pohyb mimo školu zajištěn také ve školní družině, kam dochází žáci 1. stupně.

S rodiči komunikuje převážně formou třídních schůzek a někteří rodiče se snaží škole pomáhat vyvíjením různých aktivit, finanční podporou či se zúčastňují akcí pořádaných školou. Webové stránky, které slouží též jako jeden z komunikačních prostředků, neobsahují dostatečné množství pro rodiče potřebných informací.

Vybavení a prostory školy se ukázaly jako poměrně dostatečné k plnění povinností zdravého životního stylu. V některých třídách najdeme ještě starší nábytek, který je ale postupně vyměňován za nový podle finančních možností školy. Budova je nově zateplena a využila dotaci na nový kotel pro ekologické vytápění. V tělocvičně proběhla rekonstrukce podlahy a je v plánu i vybudovat nové hřiště. Vybavení školní jídelny a kuchyně se zdá být poměrně dostačující pro provoz činnosti. Školní kuchyně není vybavena konvektomatem, který by usnadnil přípravu některých pokrmů a zasloužil by se o zachování důležitých vitamínů, které jsou klasickou úpravou ztraceny. V prostorách celé školy dochází k pravidelné údržbě většinou během prázdnin.

Jak pedagogický, tak i provozní personál má dostatečnou kvalifikaci nebo si vzdělání doplňuje. Čas od času navštěvují někteří zaměstnanci instituce školení, týkající se zdravého životního stylu.

Co se týče finančního zabezpečení školy, lze říci, že zodpovědně hospodaří s prostředky na její provoz, ale nemůže si dovolit velké investice. V těchto záležitostech se snaží plně využívat dotačních programů a grantů, jež jsou k dispozici. S financováním některých akcí škole vypomáhají rodiče, sponzoři a také získává finanční prostředky ze sběru papíru a pronájmu tělocvičny.

Školou vyvíjené aktivity v oblasti stravování mohou mít z části vliv na tělesnou váhu žáků. Zhruba více jak třetina žáků ZŠ má problém s nadváhou či obezitou. Pro zlepšení situace

by se měla nejen zlepšit úroveň stravování ve škole, ale také by se mělo zapracovat na spolupráci s rodiči v oblasti zdravého stravování, kteří mají na vštěpování zdravých zásad svým potomkům největší podíl.

5.2 Doporučení

Na základě závěrečného zhodnocení byla přímo ředitelce školy navržena tato doporučení:

1) Zapojení se do projektu pro motivaci žáků

Protože škola podniká málo akcí ohledně zdravého stravování, bylo pro motivaci dětí doporučeno zapojit se do projektu „Zdravá 5“. Tento program poskytuje školám Nadační fond Albert zcela zdarma a učí žáky především zdravému stravování zábavnou a interaktivní formou. Školy se mohou do tohoto programu zaregistrovat přes internetové stránky programu Zdravá 5. [46]

Zapojit se mohou žáci prvního i druhého stupně. Pro žáky prvního stupně nese program název „Škola zdravé 5“, kdy se žáci seznámí se správnou skladbou jejich jídelníčku, dozví se o množství ovoce a zeleniny, které by měli za den zkonzumovat, naučí se zásady hygieny a bezpečnosti potravin, a zároveň jak připravit zdravou svačinu. Ke každému s uvedených témat budou mít proškolení pracovníci připravenou soutěž ve skupinkách. Na závěr dostanou odměnu v podobě vysvědčení a malého dárku. Pro starší ročníky je připraven program „Párty se Zdravou 5“, kdy je čekají dvě hodiny vaření. Konkrétně se naučí připravit zdravou studenou kuchyni vhodnou na párty. Opět budou pracovat ve skupinkách, přičemž si osvojí i zásady správného stolování. [23]

Tento program pomůže děti a mládež přesvědčit, že i žít zdravě může být zábava.

2) Zapojení se do projektů ohledně zdravého stravování

Prvním krokem kupředu bude pro školu jistě pomoc odborníků, proto škole bylo doporučeno, aby se zapojila do následujících projektů:

- **Zdravá školní jídelna**

Tento projekt by pomohl škole se změnou jídelníčku. Jedná se o tým odborníků na výživu ze Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků, který tvoří šéfkuchař, metodička pro stravování a dietní sestra. Jídelně mohou přinést nejen užitečné rady, ale také tipy na nové zdravé recepty a naučit ji připravovat i pro žáky

neoblíbené potraviny jako luštěniny, ryby a zeleninu. Do projektu se mohou zapojit pomocí vyplnění formuláře na webových stránkách projektu. V případě, že škola prokáže několik známek zdravého stravování, může získat i certifikát Zdravá školní jídelna. Účast na projektu je pro školy zcela zdarma. [55]

- **Pestrá strava**

Projekt se stejně jako „Zdravá školní jídelna“ zabývá nutričními doporučeními a k tomu navíc se pořádá, různé besedy i přednášky vhodné také pro rodiče. Navíc učí zdravému stravování i samotné žáky a do spolupráce zapojuje i obec jako zřizovatele. Přihlášení do projektu probíhá pomocí zaslání zprávy na e-mail: info@stravabezchemie.cz. Poté se ozve příslušný nutriční poradce pro daný region, s kterým si škola domluví schůzku, kde společně naplánují určité aktivity [42]. Ředitelce školy bylo navrženo, aby využila služby tohoto výživového poradce v rámci prezentace nového jídelníčku po třídních schůzkách, aby rodičům podal informace o zdravém stravování v jídelně a o výhodách přípravy pokrmů z kvalitnějších surovin.

3) Změna jídelníčku

Za pomoci projektu Zdravá školní jídelna by poté bylo zapracováno na postupné změně jídelníčku. Aby škola připravila rodiče na tyto konkrétní změny, mohla by uspořádat ochutnávku, kdy by s novými pokrmy byli seznámeni jejich rodiče. Projektový den by probíhal formou prezentace nového jídelníčku rodičům. Kuchařky by připravily malou ukázkou nových jídel určených pro změnu jídelníčku a rodiče by byli po třídních schůzkách pozváni na ochutnávku nových pokrmů do školní jídelny, spojenou s přednáškou o zdravé výživě dětí od nutriční terapeutky z programu „Pestrá strava“. Poté by jim bylo umožněno známkou i slovně ohodnotit, jak by se jim nový jídelníček líbil. Recepty na prezentované pokrmy by si pak mohli odnést s sebou domů a v případě zájmu si je sami doma připravit. Též bylo navrženo ředitelce školy rodičům prezentovat rozdíl mezi některými klasickými a kvalitnějšími surovinami (viz příklad výše). Při používání kvalitnějších surovin je nutno si trochu připlatit.

Příklady cenových rozdílů u kvalitnějších potravin:

a) Celozrnné vs. klasické těstoviny

500g klasických těstovin..... 20 Kč [48]

Cena za 1 porci (125g).....5 Kč

400g celozrnných těstovin.....30 Kč [49]

Cena za 1 porci (125 g).....9,4 Kč

Porce celozrnných těstovin stojí o 4,4 Kč více.

b) Bílá vs. celozrnná mouka

1 kg bílé mouky.....15 Kč [35]

Na 3 ks knedlíků (cca potřeba 75g mouky¹)..... 1,1 Kč

1kg celozrnné mouky.....38 Kč [45]

Na 3 ks knedlíků (cca potřeba 75g mouky).....2,9 Kč

Přibližná cena celozrnné mouky na přípravu 3 ks knedlíků je zhruba o 1,8 Kč vyšší než cena u bílé mouky.

Aby jídelna mohla nakupovat kvalitnější potraviny, musela by pro své strávnicky zvýšit ceny cca o 5 Kč a více, což vychází pro děti, které chodí každý den, o 100 Kč měsíčně navíc. Na toto téma by mohla následně proběhnout diskuze a rodiče by pak měli možnost hlasovat, zda jsou pro zdražení obědů za těchto podmínek nebo ne a případně kolik jsou ochotni přispět navíc. Ceny obědů jsou stanoveny normativem podle vyhlášky 107/2005 Sb. (viz příloha č. 2). Tento normativ stanovuje maximální a minimální cenu oběda pro

¹ podle informací kuchařek na 1 šišku knedlíků potřeba zhruba 250 g mouky (1 šiška = 10 knedlíků)

příslušnou kategorii strávníků. Podle reakcí rodičů na změnu jídelníčku a jejich ochoty si připlatit za cenu obědů by byly poté sestaveny jídelníčky na míru a postupně zaváděny.

Nový jídelníček (viz tabulka č. 10) byl navržen na základě doporučeného jídelníčku v projektu Zdravá školní jídelna a může být pro danou instituci inspirací při sestavování vlastního jídelníčku. Uvedené pokrmy se řídí doporučením Ministerstva zdravotnictví a vedou tak k bezpečnému plnění spotřebního koše, což je největší problém tohoto stravovacího zařízení. Výdaje na ochutnávku byly doporučeny uhradit z prostředků SRPDŠ, neboť tato organizace podobné akce pořádá.

Tabulka č. 10: Doporučovaný jídelníček

Ukázkový jídelníček na 14 dní		
	1. Týden	2. Týden
Chod	Pondělí:	
Polévka:	Celerová	Zeleninový vývar s nudlemi
Hlavní chod:	Vepřové kotletky po na zelenině, brambory, jogurtový dip s ovocem	Chilli con carne + pečivo, banán
Nápoj:	Ovocná šťáva/ neslazený čaj	Ovocný slazený čaj/čaj neslazený
	Úterý:	
Polévka:	Mrkvový krém	Ruský boršč bez masa
Hlavní chod:	Přírodní kuřecí plátek a tarhoňa se zeleninou, mandarinka	Pohankové palačinky s ovocem a tvarohem
Nápoj:	Ovocný slazený čaj/ neslazený čaj	Kakao/voda
	Středa:	
Polévka:	Hovězí vývar s pohankou	Květáková
Hlavní chod:	Rajská omáčka s hovězím masem, celozrnný knedlík, pomeranč	Rybí karbanátek, bramborová kaše, tzaziky
Nápoj:	Ovocný slazený čaj/ neslazený čaj	Ovocný slazený čaj/čaj neslazený
	Čtvrtek:	
Polévka:	Hráškový krém	Polévka z hlávkového zelí
Hlavní chod:	Kuřecí čína s mrkví a rýží basmati, ledový salát	Vepřové rizito se zeleninou a fazoli, rajčatový salát
Nápoj:	Ovocná šťáva/ neslazený čaj	Ovocná šťáva/ neslazený čaj
	Pátek:	
Polévka:	Minestrone s luštěninou	Vločková
Hlavní chod:	Kuskus s tuňákem a cherry rajčaty, kakaová buchta	Štrapačky se zelím a bílými fazolkami
Nápoj:	Mléko/voda	Kefír/ neslazený čaj

Zdroj: Vlastní zpracování, dle Zdravá školní jídelna

4) Vybavení v jídelně

Jídelna má poměrně dostatečné vybavení ke své činnosti. Ke zdravějšímu vaření jí ovšem chybí konvektomat, který by usnadnil kuchařkám práci. Pořízení tohoto vybavení do kuchyně by vyžadovalo trochu větší investici. Výdaje na toto zařízení se pohybují v řádu 100 – 200 tisíc Kč, [34] tyto finanční prostředky má škola k dispozici ve svém investičním fondu, ale zřizovatel musí uvolnění prostředků nejprve odsouhlasit.

Proto na danou situaci byla upozorněna ředitelka školy, která předloží návrh zřizovateli městu Krásná Hora nad Vltavou k projednání, aby bylo možné uvolnit finanční prostředky na jeho koupi z investičního fondu.

Jedná se o spotřebič, který by v dnešní době neměl chybět v žádné kuchyni, jež vaří pro větší množství strávníků. Též kromě zdravěji uvařených jídel a kombinace více spotřebičů v jednom, přinese ekonomickou úsporu energie a tím ušetří zřizovateli náklady na provoz kuchyně. [52]

5) Výzdoba školní jídelny

Protože prostory školní jídelny nepůsobí příliš útulným dojmem, bylo navrženo vyzdobit je přímo žáky ZŠ. Žáci by v rámci Výtvarné výchovy mohli připravit koláže s tematikou zdravého stravování a celou jídelnu pak vyzdobit např. podle aktuálního ročního období nebo jiné tematiky, na které se shodnou žáci se souhlasem vyučujícího. Záměrem je vytvořit v jídelně příjemné prostředí.

6) Bylinkové záhonky

Na školních pozemcích se nachází záhonky, kde se pěstují převážně okrasné květiny. Žáci by zde buď v rámci pracovních činností, nebo environmentální výchovy mohli na jaře vysázet některé bylinky a udělat si projektovou hodinu o jejich příznivých účincích. Kuchařky by tyto bylinky mohly využít jako ingredience k přípravě školních obědů a vyřadit tak jimi používaná dochucovadla. Údržba záhonků by probíhala opět v rámci pracovních činností.

7) Školní bufet

Některý sortiment školního bufetu se zdá být méně vhodný pro zdravé stravování. Jde především o sladké a slané sušenky, slané křupky a brambůrky či některé méně vhodné

nápoje. Škole bylo tedy navrženo, aby přestala v bufetu nabízet tento nevhodný sortiment a namísto těchto potravin začala nabízet např. ovoce, müsli tyčinky bez polevy a přidaných cukrů, či namísto slaných brambůrků nesolené sypané ořechy a semínka (např. slunečnicová či dýňová).

8) Zlepšení komunikace směrem k rodičům

Dále bylo doporučeno zapracovat na komunikaci s rodiči v oblasti zdravého životního stylu. V případě, že se prokazují u některých žáků nadváha či obezita, rodiče by měli být seznámeni s BMI indexem svého dítěte a upozorněni na jistá rizika spojená s obezitou. Do komunikace s rodiči by bylo vhodné zapojit i zaměstnance jídelny. V případě, že rodiče navštíví jídelnu umožnit jim ochutnat připravované jídlo a zajímat se o názory rodičů na školní stravování. Škola by měla aktualizovat webové stránky a poskytnout rodičům chybějící informace např. ohledně fungování výchovného poradce, umožnit jim pročíst si školní vzdělávací plán atd. V rámci školního stravování by na stránkách měla být umístěna nabídka sortimentu školního bufetu a recepty pokrmů, aby v případě, že žákům ve škole budou zdravé pokrmy chutnat, měli možnost je sami doma připravit.

9) Kroužek a výuka vaření

Jelikož je v nabídce volnočasových aktivit i kroužek vaření a žákyně 8. a 9. třídy se mu učí také v rámci hodin pracovních činností, měl by se zaměřit, kromě pečení sladkých moučnicků, také na přípravu zdravých pokrmů např. zdravou svačinu, zeleninové saláty atd. Žáci by tak v tomto kroužku i při výuce mohli získat větší vztah ke zdravým potravinám, pokud by si je dokázali sami připravit.

10) Nabídka dalšího kroužku pro zdravý pohyb

Škola nabízí kroužek volejbalu, který je určen spíše pro žáky 2. stupně základní školy. Proto bylo navrženo dohodnout se mezi pedagogy vyučujícími tělesnou výchovu o dalších možných volnočasových aktivitách, v nichž by dominoval aktivní pohyb. Poté uspořádat anketu mezi rodiči žáky, zda by tuto možnost uvítali a kterou z navrhovaných aktivit by preferovali.

11) BMI žáků

Vypočtené BMI žáků je pouze orientační, a proto by bylo vhodnější, kdyby výsledky byly potvrzeny lékařem. Lékař má možnost vyloučit případné problémy dítěte s růstem apod. Po zavedení uvedených doporučení by bylo vhodné porovnat výsledky naměřených hodnot před a po zavedení inovací. Ověřila by se tím efektivita provedených změn v oblasti zdravého stravování.

6 Závěr

Zdraví je pro člověka jednou z nejdůležitějších hodnot a vypovídá o celkové kvalitě lidského života. Veřejnost má nemalý zájem participovat na zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva, neboť samotná léčba způsobená zanedbáváním péče o zdraví může být pro ni značně nákladná. Nejúčinnějším prostředkem, jak těmto nemocem předcházet je prevence. Děti a mládež jsou v této oblasti nejdůležitější skupinou obyvatelstva, jelikož návyky zakořeněné již od dětství si s sebou nesou až do dospělosti. Děti a mládež jsou nejvíce ovlivňováni svou rodinou. Další významnou institucí je škola, která má možnost ovlivnit stravovací návyky, pohybové aktivity a celkové chování žáka pomocí preventivních programů.

Cílem teoretické části bylo seznámit se základními determinanty zdraví, zejména v oblasti zdravého stravování a popsat roli některých institucí při podpoře zdraví dětí a mládeže a jejich dostupné prostředky. Pro přiblížení se dané problematice byla prostudována příslušná odborná literatura i další zdroje. Nejdůležitější poznatky z těchto zdrojů byly poté použity teoretická východiska práce. Teoretická část se věnovala problematice zdraví obecně a determinantům zdraví, které ovlivňují zdravotní stav člověka. Největší podíl na zdraví člověka byl zaznamenán u dodržování zásad zdravého životního stylu. Pro děti a mládež byly poté tyto zásady blíže popsány, a to zejména v oblasti zdravého stravování. Teoretická část se dále zaměřila na možný vliv institucí při výchově ke zdraví. Stručně byl popsán vliv rodiny a poté podrobněji vliv školy, její legislativa a zdroje čerpání finančních prostředků. Charakterizovány byly i některé projekty, podporující zdraví na školách. Nakonec se tato část zabývala institucionální analýzou Bronislava Malinowského, která byla využita jako metodický nástroj v praktické části.

Praktická část nesla za úkol verifikovat hypotézu, že si daná instituce, konkrétně ZŠ Krásná Hora nad Vltavou, plní své povinnosti v oblasti zdravého životního stylu a to zejména v oblasti zdravého stravování. Nejprve byla charakterizovaná zvolená instituce a následovala institucionální analýza Bronislava Malinowského. Analýza se zaměřila na normy, které zabezpečují ve škole zdravý životní styl v dané instituci. Aby škola mohla vést své žáky ke zdraví dostatečně, musí disponovat s určitými prostředky. Z tohoto důvodu byly charakterizovány prostory a vybavení školy jak obecně, tak i prostory určené k pohybovým aktivitám a prostory pro školní stravování. Dále se práce zaměřila na zaměstnance instituce, kteří díky odpovídající kvalifikaci mohou přispět ke zdraví svých

žáků a na hospodaření s finančními prostředky, jež má škola k dispozici. V rámci těchto uvedených prostředků a zabezpečení normami, může škola konat jisté aktivity, které podporují zdraví. Pozornost byla zaměřena na volnočasové aktivity, které škola nabízí, obsah školního vzdělávacího plánu, akce pořádané školou, zapojení instituce v projektech pro podporu zdraví, aktivity školní družiny, možnosti oddychu a odpočinku, komunikaci školy směřovanou k rodičům a nakonec na úroveň školního stravování. V oblasti stravování se sledovala i nabídka sortimentu školního bufetu, ceny obědů, stravníci ve školní jídelně a dodržování spotřebního koše podle vyhlášky č. 107/2005 Sb. Dále byly prostudovány jídelníčky za měsíc leden a pozorováno dodržování nutričních doporučení ke spotřebnímu koši od Ministerstva zdravotnictví. Protože si daná instituce pravidelně zaznamenává v rámci tělesné výchovy výšku a tělesnou hmotnost jednotlivých žáků, byl na základě těchto záznamů proveden výpočet jejich BMI indexů a následně vyhodnocen a porovnán počet žáků s bezproblémovou váhou oproti žákům s obezitou či nadváhou.

Po provedení veškerých analýz se prokázalo, že není možné potvrdit předem stanovenou hypotézu, neboť ve školní jídelně se dlouhodobě nedaří plnit spotřební koš zejména u některých žáky neoblíbených potravin.

Z tohoto důvodu byla ředitelce školy navržena změna jídelníčku, která by proběhla ve spolupráci s projektem „Zdravá školní jídelna“, kde by se mohly zaměstnankyně jídelny přiučit novým receptům a získat cenné rady, jak připravit zeleninové a luštěninové pokrmy atraktivnější formou. Též bylo navrženo nakupovat kvalitnější potraviny pro přípravu pokrmů, jako např. celozrnné těstoviny a mouku, nevařit z polotovarů a dochucovadel. Kvalitnější potraviny ale většinou znamenají vyšší cenu oběda. Proto bylo doporučeno, aby byla po nejbližších třídních schůzkách připravena ochutnávka pro rodiče s přednáškou nutriční terapeutky z programu o zdravém stravování a nebezpečí obezity. Rodiče by poté měli možnost jídlo ohodnotit a vyjádřit svůj postoj k navýšení ceny obědů. Veškeré náklady na ochutnávku jídelníčku by byly uhrazeny z prostředků získaných místním Sdružením rodičů, které školní akce pravidelně pořádá.

Protože je též důležité, aby stravníkům jídlo chutnalo i bez dochucovadel, bylo ředitelce dále navrženo, aby si žáci vypěstovali vlastní bylinky v rámci vyučování, které by poté mohly být využity ve školní kuchyni.

Rovněž v rámci vyučování, bylo navrženo vyzdobit školní jídelnu nástěnkami ohledně zdravého stravování, které by žáci sami vyrobili a dále ji vyzdobit tak, aby se v ní cítili příjemně.

Co je ovšem ve školní jídelně nutné označit za chvályhodné, je snaha kuchařek nezařazovat mezi pokrmy příliš tučná a sladká jídla a jejich vnímavost vůči strážníkům. Mezi nápoji je vždy nabízena čistá neperlivá voda s čerstvým citronem.

Vybavení a prostory v jídelně jsou vzhledem k počtu strážníků poměrně dostačující, ale každá moderní kuchyně je v současnosti vybavena tzv. konvektomatem, který přináší úsporu energie, času a také zdravější vaření. Pro tuto investici nebyl nalezen vhodný dotační program, proto bylo škole doporučeno realizovat ji ze svého investičního fondu po domluvě paní ředitelky se zřizovatelem instituce.

Žáci se kromě jídelny stravují také ve školním bufetu, který funguje během velké přestávky. Kromě zdravých mléčných výrobků se zde prodávají také např. nevyhovující sladké sušenky, slané chipsy apod., proto bylo paní ředitelce doporučeno přestat odebírat tyto nevhodné potraviny a vyměnit je za zdravější.

Mimo školní stravování se škola snaží svědomitě plnit své povinnosti v oblasti zdraví. Učebny i tělocvična jsou dostatečně vybavené. Snaží se modernizovat jejich vybavení v rámci svých finančních možností, dodržuje příslušné předpisy pro zdraví a bezpečí svých žáků (mimo spotřebního koše v jídelně) a má dostatečně kvalifikovaný personál, pro který není problém učit se novým věcem. Výuka zdravého životního stylu je náplní některých předmětů, jež jsou součástí Školního vzdělávacího plánu. Škola pořádá spoustu akcí, které jsou spíše sportovního charakteru a přednášky pro prevenci proti sociálně patologickým jevům. Chybí více akcí, které by souvisely i se zdravým stravováním, proto byl doporučen program „Zdravá 5“, který by měl žáky motivovat ke zdravému stravování. Nabídka kroužků je v celku bohatá, ale se zdravým životním stylem souvisí pouze dva z nich. V kroužku vaření se učí spíše základům pečení, proto bylo doporučeno zahrnout sem také vaření zdravých pokrmů a to samé zavést i v rámci pracovních činností, které jsou v případě dívek z 8. a 9. třídy věnovány vaření. Doporučen byl také další kroužek sportovní kroužek, neboť v současnosti se nabízí pouze volejbal, který je určen pro 2. stupeň ZŠ.

Po klasifikaci BMI indexů bylo zjištěno, že zhruba třetina žáků ZŠ má určitý problém s váhou. Tato klasifikace nemusí být zcela věrohodným ukazatelem, neboť může být

poměrně zkreslující, ale přesto by výše BMI rozhodně neměla být podceňována. Tento problém může mít negativní dopad na budoucí zdravotní stav těchto žáků, a proto je nutné nejen změnit jídelníček ve škole, ale také taktně upozornit i rodiče těchto žáků, neboť právě oni se podílí na determinaci zdraví svých dětí ještě více než vzdělávací instituce. Instituci bylo z tohoto důvodu doporučeno, aby zintenzivnila komunikaci směrem k rodičům, zapracovala na webových stránkách školy a snažila se je celkově více zapojit do školních akcí, ač někteří rodiče jsou se školou v neustálém kontaktu.

Na závěr bylo škole doporučeno, aby po roce od provedení změn provedla opětovné zhodnocení BMI svých žáků, aby se ukázalo, zda došlo k nějakému pokroku.

Po shrnutí těchto výsledků lze říci, že se podařilo dosáhnout předem stanoveného cíle. Ověřovanou hypotézu, že instituce plní své poslání v oblasti zdravého životního stylu, a to zejména v oblasti zdravého stravování, nebylo možné potvrdit. Díky provedené analýze byly odhaleny příslušné nedostatky, které nejsou nenapravitelné. Škola dostala doporučení k odstranění těchto nedostatků a je pravděpodobné, že po provedení navržených změn dojde ke zlepšení situace. Spousta základních škol se možná nachází v podobné situaci, a proto i pro ně může být tato práce jistým přínosem.

7 Seznam použitých zdrojů

Tištěné dokumenty:

1. BLÁHA, P., et al., Somatický vývoj současných českých dětí. Semilongitudinální studie. Praha: PřF UK a SZÚ, 2006, 345 s. ISBN 80-86561-24-0.
2. BLATTNÁ, J a kol. *Výživa na začátku 21. století aneb, o výživě aktuálně a se zárukou.* Praha: Nadace NutriVit, 2005. ISBN 80-239-6202-7
3. BOUKAL, P. *Nestátní neziskové organizace: Teorie a praxe.* Praha: Oeconomica, 2009. 304 s. ISBN: 97-80-245-1650-9.
4. FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a MALICHOVÁ, Eva. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.
5. GLEICHOVÁ, P. *Co přináší dětem ve ŠJ možnost výběru oběda.* Výživa a potraviny, Zpravodaj pro školní stravování, 2000, č. 3, s. 46
6. HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie.* 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3252-7.
7. HAVLÍK, Radomír a KOŤA, Jaroslav. *Sociologie výchovy a školy.* Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. 174 s. ISBN 978-80-7367-327-7.
8. HRUBÝ, J. *Jaký je vlastně přínos školního stravování pro výživu dětí a mládeže?* Výživa a potraviny, Zpravodaj pro školní stravování, 2001, č. 2
9. ILLES, Tom. *Děti a drogy: fakta, informace, prevence.* 2., upr. vyd. Praha: ISV, 2002. 55 s. Drogy. ISBN 80-86642-12-7.

10. KOPECKÝ, Miroslav, ed., KIKALOVÁ, Kateřina, ed. a TOMANOVÁ, Jitka, ed. *Antropologicko-psychologicko-sociální aspekty podpory zdraví a výchovy ke zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 517 s. Sborník. ISBN 978-80-244-3472-8.
11. KOTULÁN, J. a kol. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: MU, 2005. ISBN 80-210-3844-6
12. KRCH, F., D. et al. *Poruchy příjmu potravy*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 256 s. ISBN: 80-24-0840-X.
13. MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
14. MALINOWSKI, Bronislaw : *A scientific theory of culture and other essays*. London: Routledge, 2002. ISBN 04-152-6251-8.
15. NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Alkohol, drogy a vaše děti: Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. 2. rozš. vyd. Praha: Sportpropag, 1994.
16. NEVORAL, Jiří a kol. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H & H, 2003. 434 s. ISBN 80-86022-93-5.
17. OTRUSINOVÁ, Milana a Dana KUBÍČKOVÁ. *Finanční hospodaření municipálních účetních jednotek: po novele zákona o účetnictví*. Vyd. 1. V Praze: C.H. Beck, 2011, xiv, 178 s. ISBN 978-80-7400-342-4.
18. PETRUSEK, Miloslav et al. *Velký sociologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-718-4164-1.

19. PROVAZNÍK, Kamil, et al. *Manuál prevence v lékařské praxi*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-942-4.
20. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 353 s. ISBN 80-7184-803-4.
21. VALENTA, Vladimír. *Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši: Doporučení pro školní jídelny*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 2015.

Elektronické zdroje:

22. BMI kalkulačka pro děti a náctileté. *Chci zhubnout* [online]. 2016 [cit. 2016-01-10]. Dostupné z: <http://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/>
23. Co je Zdravá 5. *Zdravá 5* [online]. Praha, 2016 [cit. 2016-01-13]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5>
24. Česká potravinová pyramida. *Fórum zdravé výživy* [online]. Praha, 2013 [cit. 2016-01-10]. Dostupné z: http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida.pdf
25. Čím se musí školní jídelny řídit. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/cim-se-musi-skolni-jidelny-ridit/>
26. Členství obce, města, městysu do 2000 obyvatel. *Zdravá města* [online]. 2016 [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <http://zdravamesta.cz/index.shtml?apc=r2084114t>
27. Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti. *Výživa dětí* [online]. Praha, 2013 [cit. 2016-01-10]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

28. Deset kroků k získání dotace. *Strukturální a investiční fondy EU* [online]. 2012 [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: <http://www.strukturalni-fondy.cz/cs/Jak-na-projekt/>
29. Dětská obezita. *Státní zdravotní ústav* [online]. 2008 [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita?highlightWords=bmi>
30. DOUBRAVA, Lukáš. Podle čeho poznat kvalitní protidrogový program? *Učitelské noviny* [online]. Praha, 2005, **2005**(12) [cit. 2016-01-14]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=3730>
31. Důležitost pitného režimu. *Hravě žij zdravě* [online]. Praha, 2008 [cit. 2016-01-10]. Dostupné z: http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=94&Itemid=40
32. Informace o městě. *Město Krásná Hora nad Vltavou* [online]. Krásná Hora nad Vltavou, 2016 [cit. 2016-03-3]. Dostupné z: <http://www.krasna-hora.cz/mesto/informace-o-meste>
33. Jídelníček na 1. týden v lednu 2016. *ZŠ a MŠ Krásná Hora nad Vltavou* [online]. Krásná Hora nad Vltavou, 2015 [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <http://www.skolahora.cz/soubory/1-jidelnicek-4-1-8-1.pdf>
34. Konvektomaty retigo. *Profí kuchyně* [online]. 2011 [cit. 2016-03-3]. Dostupné z: <http://www.profikuchyne.cz/elektricke-konvektomaty-retigo/>
35. Mouka hrubá 1Kg. *Srovnání cen* [online]. 2016 [cit. 2016-03-3]. Dostupné z: <http://www.srovnanicen.cz/q/mouka%20hrub%C3%A1%201KG/>
36. O projektu. *Ovoce a zelenina do škol* [online]. Praha, 2015 [cit. 2016-01-13]. Dostupné z: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140>
37. O projektu. *Zdravá školní jídelna* [online]. Praha, 2015 [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>

38. Pitný režim a děti. *Výživa dětí* [online]. Praha, 2013 [cit. 2016-01-10]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/pitny-rezim-a-deti/>
39. Podpora spotřeby školního mléka. *Státní zemědělský intervenční fond* [online]. Praha, 2013 [cit. 2016-03-1]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/cs/podpora-spotreby-skolniho-mleka>
40. Poslanci schválili novelu školského zákona. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2015 [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/poslanci-schvalili-novelu-skolskeho-zakona-1>
41. Prodejní automaty ve školách budou omezeny. *Zdravá školní jídelna* [online]. 2015 [cit. 2016-02-05]. Dostupné z: <http://rodiceaskolnijidelny.cz/zpravy/prodejni-automaty-ve-skolach-budou-omezeny>
42. Program pestrá strava. *Strava bez zbytečné chemie* [online]. Jaroměř, 2015 [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://www.stravabezchemie.cz/cz/program.html>
43. Program Škola podporující zdraví. *Státní zdravotní ústav* [online]. 2015 [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>
44. Přidělení tříd. *ZŠ a MŠ Krásná Hora nad Vltavou* [online]. Krásná Hora nad Vltavou, 2015 [cit. 2016-03-11]. Dostupné z: <http://www.skolahora.cz/prideleni-trid.php>
45. Pšeničná mouka celozrnná. *Landie: Kouzlo potravin* [online]. 2014 [cit. 2016-03-3]. Dostupné z: <http://landiekouzlopotravin.cz/mouky/psenicna-mouka-celozrnnna-hrube-mleta-bioharmonie/>
46. Registrace do programu. *Zdravá 5* [online]. Praha, 2016 [cit. 2016-01-13]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5>

47. Školní mléko. *Laktea* [online]. 2016 [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: http://www.laktea.cz/index.php?page=skolni_mleko
48. Těstoviny fusili. *E-shop společnosti Podravka* [online]. 2015 [cit. 2016-03-3]. Dostupné z: <http://podravka-eshop.cz/sypane-testoviny/testoviny-fusilli-vretena-500-g>
49. Těstoviny. *Landie: Kouzlo potravin* [online]. 2014 [cit. 2016-03-3]. Dostupné z: <http://landiekouzlopotravin.cz/eshop/testoviny#/page-2>
50. URBANOVÁ, Zuzana. Můžeme ovlivnit obezitu v dětství? *Pediatric pro praxi* [online]. Praha, 2008, 9(3), str. 236-239 [cit. 2016-01-14]. Dostupné z: <http://www.solen.cz/pdfs/ped/2008/04/06.pdf>
51. Vliv bílkovin na růst. *Výživa dětí* [online]. Praha, 2013 [cit. 2016-01-10]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/vliv-bilkovin-na-rust/>
52. Výhody konvektomatu. *Profí kuchyně* [online]. 2011 [cit. 2016-03-3]. Dostupné z: <http://www.profikuchyne.cz/elektricke-konvektomaty-retigo/>
53. Výpis rejstříku škol v Ares. *Ministerstvo financí* [online]. Praha, 2016 [cit. 2016-03-3]. Dostupné z: http://www.info.mfcr.cz/cgi-bin/ares/darv_sko.cgi?ico=75034425&jazyk=cz&xml=1
54. Vzorový jídelníček - nevýběrový. *Zdravá školní jídelna* [online]. Praha, 2015 [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/jidelnickyy/vzorovy-jidelnicek-c2>
55. Zapojte se do projektu. *Zdravá školní jídelna* [online]. 2015 [cit. 2016-03-17]. Dostupné z: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/registrace>

Zákony a vyhlášky:

56. Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování
57. Vyhláška č. 64/2005 Sb., o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů
58. Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních předpisů
59. Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a bezpečnostními předpisy
60. Zákon č. 320/2001 Sb., o finanční kontrole
61. Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání
62. Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících

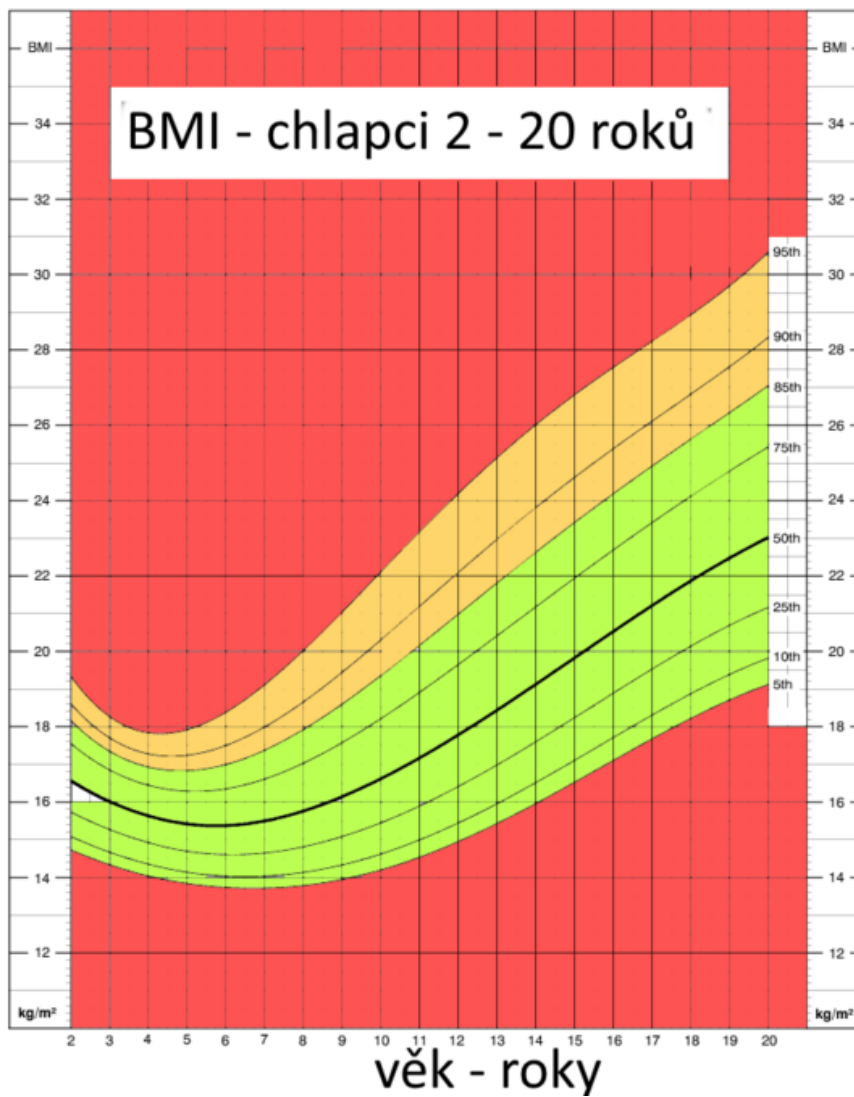
Dokumenty školy:

63. Ceník školního bufetu ze září 2015
64. Charakteristika ŠJ Krásná Hora n. Vlt.
65. Jídelníčky ŠJ Krásná Hora n. Vlt. za leden 2016
66. Plnění spotřebního koše ŠJ Krásná Hora n. Vlt. za listopad, prosinec a leden 2015/2016
67. Provozní řád školní jídelny ZŠ Krásná Hora n. Vlt.
68. Sanitační řád ŠJ Krásná Hora n. Vlt.
69. Seznam dodavatelů ŠJ Krásná Hora n. Vlt
70. Stravné pro strážníky ŠJ v Krásné Hoře
71. Školní řád ZŠ Krásná Hora nad Vltavou
72. Školní vzdělávací program ZŠ Krásná Hora nad Vltavou
73. Výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt. za rok 2014
74. Výroční zpráva ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vlt. za rok 2013/2014
75. Výšky a tělesné hmotnosti žáků ZŠ 1.- 9. ročník ze září 2015

8 Přílohy

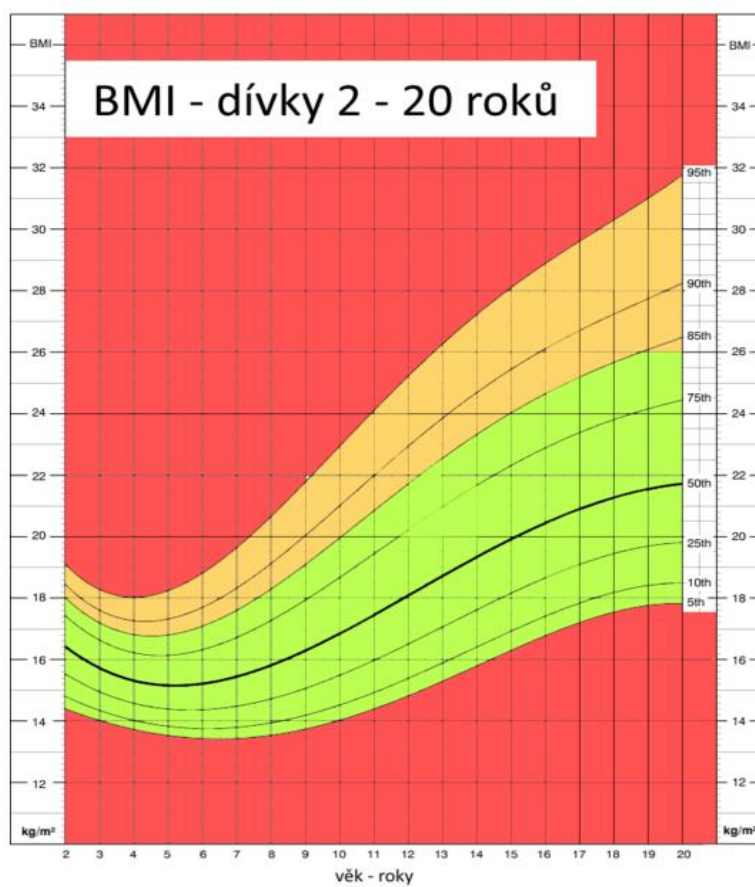
Příloha č. 1: Grafy a tabulka pro hodnocení BMI u dětí a mládeže

Graf č. 5: Hodnocení BMI indexů podle věku - chlapci



Zdroj: <http://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/>

Graf č. 6: Hodnocení BMI indexů podle věku – dívky



Zdroj: <http://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/>

Tabulka č. 11: Hodnocení BMI podle percentilu z grafů

Kategorie	Percentil – rozsah
Podváha	méně než 5 percentil (červená dole)
Ideální váha	5 – 85 percentil (jasně zelená)
Nadváha	85 – 95 percentil (žlutá barva)
Obezita	95 percentil a více (červená barva)

Zdroj: <http://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/>

Příloha č. 2: Výživové normy a finanční limity, stanovené vyhláškou 107/2005 Sb.

Tabulka č. 12: Výživové normy pro školní stravování

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den				
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné vyr.	Tuky volné
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17
7 - 10 r. oběd	64	10	55	19	12
11 - 14 r. oběd	70	10	70	17	15
15 - 18 r. oběd	75	10	100	9	17
celodenní stravování					
3 - 6 r.	114	20	450	60	25
7 - 10 r.	149	30	250	70	35
11 - 14 r.	159	30	300	85	36
15 - 18 r.	163	20	300	85	35

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den				
	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	20	110	110	90	10
7 - 10 r. oběd	13	85	65	140	10
11 - 14 r. oběd	16	90	80	160	10
15 - 18 r. oběd	16	100	90	170	10
celodenní stravování					
3 - 6 r.	40	190	180	150	15
7 - 10 r.	55	215	170	300	30
11 - 14 r.	65	215	210	350	30
15 - 18 r.	50	250	240	300	20

Zdroj: Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování podle posledního znění

Tabulka č. 13: Finanční limity na nákup potravin

Věkové skupiny strávníků, hlavní a doplňková jídla	Finanční limity Kč/den/strávník
1. Strávníci do 6 let	
snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
na nápoje	3,00 až 5,00
2. Strávníci 7-10 let	
snídaně	9,00 až 15,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	16,00 až 32,00
svačina	6,00 až 10,00
večeře	14,00 až 25,00
3. Strávníci 11-14 let	
snídaně	10,00 až 16,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	19,00 až 34,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	15,00 až 27,00
Celkem (celodenní)	58,00 až 100,00
4. Strávníci 15 a více let	
snídaně	11,00 až 17,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	20,00 až 37,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	17,00 až 34,00
Celkem (celodenní)	62,00 až 111,00
II. večeře	9,00 až 16,00

Zdroj: Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování podle posledního znění

Příloha č. 3: Nabízený sortiment školního bufetu s aktuálními cenami

Tabulka č. 14: Seznam nabízených dotovaných mléčných výrobků a mléka

Výrobek	Cena (Kč)
Lipánek-mléko neochucený	4,-
Lipánek- mléko ochucený (jahoda, vanilka, kakao)	5,-
Jogurt Nature bílý	4,-
Jogurt Nature ochucený	5,-
Čerstvé mléko Lipánek (jahoda, karamel, čokoláda)	6,-
Imunel jogurtový nápoj (nature, jahoda, brusinka)	8,-
Jovonka drink jahodový	7,-
Lipánek smetanový krém (vanilka, kakao, duo van.-kakao)	5,-
Lipánek tvarohový krém(vanilka-jahoda, kakao-banán, limetka)	5,-
Žervé Lipánek (tvaroh a smetana, s pažitkou)	7,-

Zdroj: Vlastní zpracování, dle ceníku ve škole od září 2015

Tabulka č. 15: Nedotované mléčné výrobky s cenami

Výrobek	Cena (Kč)
Lipánek tavený sýr (smetanový, šunkový)	21,-
Cottage (bez příchuti, borůvka, pažitka, jahoda)	18,-
Plátkový sýr (Lipánek 48%, Madeland 45%)	22,-
Lahůdka - zakys. Smetana (jahoda, čokoláda s oříšky, 60% čokoláda)	12,-
Sýrova pomazánka s nivou	21,-
Tavený sýr (Madeland 40%, Romadur 60%)	21,-
Mléčné tuby(Jesenka, Piknik, Pikao)	14,-
Sýr a křup - tavený sýr	10,-
Syrovátka nápoj Fitness(cistrus, bursinka, mango, bílý čaj s broskví, energy)	17,-
Zákys (natur, jahoda, banán, meruňka, les. ovoce, brusinka)	18,-
Jihočeské pomazánkové (vanilka, čokoláda, bez příchuti,pažitka)	21,-
Tvarohová pomazánka (Budapešť,pórková, česneková)	14,-
Tvaroh s jogurtem (jahoda, stracciatella,broskev, van. se sušenkou,...)	13,-

Zdroj: Vlastní zpracování, dle ceníku ve škole od září 2015

Tabulka č. 16: Ostatní nedotované výrobky s cenami

Výrobek	Cena (Kč)
Milka sušenky (Choco Grains, Cow)	10,-
Milka sušenky - Sandwich Lu	13,-
Oreo sušenky	11,-
Bebe dobré ráno – lepené	10,-
Apple Rings (sušené jablečné plátky)	19,-
Linecké třené s džemem	9,-
Croissant Nugátová fantazie	8,-
Bebe dobré ráno s oříšky a medem	10,-
Bebe Brumík s čokoládou	9,-
Milka Choco Minis	11,-
Peřinky - s čokoládovou náplní	12,-
Müsli tyčinky Twigi (různé příchutě)	6,-
Twiggy Max - oříškové příchutě	8,-
Bio müsli tyčinky (banán, kokos, jahoda)	8,-
Pandík -cereálie se skořicí	9,-
Brusinky v čokoládě	10,-
Mysli Ovesné sušenky	12,-
Fineti Dips - tyčinky s krémem a dárkem	20,-
Borseto - sladké pečivo	10,-
Cace Bar 7 Days	6,-
Croissant 7 Days	10,-
Mini Suchárky (s rozinkami, delikates)	7,-
Tuc Mini – sýrové	19,-
Bake Rolls s příchutí pizzy	15,-
Krokodýl s kečupem – křupky	12,-
Tyčinky se sezamem	7,-
Sýrové kuličky – křupky	12,-

Zdroj: Vlastní zpracování dle cen ve školním bufetu od září 2015

Tabulka č. 17: Nedotované nápoje s cenami

Nápoj	Cena (Kč)
Jupík Aqua 500ml - pramenitá nesycená voda s kapkou ovocné šťávy	14,-
Jupík Sport Aqua 500ml - pramenitá nesycená voda obsahující vitamíny, ochucená	14,-
Hello Simpsonovi 330ml - ovocný nápoj (multivitamin, pomeranč, jablko, malina, cola)	10,-
Jupík ovocný 330ml -20% ovoce, slazený stévií	10,-
Hello Fruit drinks 250 ml (pomeranč, jablko)	7,-

Zdroj: vlastní zpracování, dle cen školního bufetu od září 2015

Příloha č. 4: Dokumenty Školní jídelny ZŠ a MŠ Krásná Hora n. Vltavou

Tabulka č. 18: Plnění spotřebního koše ŠJ ZŠ Krásná Hora nad Vltavou, leden 2016

Základní škola a Mateřská škola
Krásná Hora nad Vltavou 103
262 56 Krásná Hora

Spotřební koš za měsíc L E D E N 2016

Počet obědů v měsíci:	MŠ	7-10 let	11-14 let	15 let	zaměst. ZŠ MŠ ŠJ	celkem obědy:		
cena strav	34,- 28,-	22,- Kč	24,- Kč	25,- Kč	25,- Kč	norma:	skutečná spotřeba:	plnění na %
maso	55 21 835	64 54 912	70 49 210	75 22 875	75 29 550	178 382	186 480	105 %
ryby	10 3 970	10 8 580	10 7 030	10 3 050	10 3 940	26 570	20 020	75 %
mléko	300 119 100	55 47 190	70 49 210	100 30 500	100 39 400	285 400	164 000	57 %
ml. výrobky	31 12 307	19 16 302	17 11 951	9 2 745	9 3 546	46 851	67 835	145 %
tuky vol.	17 6 749	12 10 296	15 10 545	17 5 185	17 6 698	39 473	31 221	79 %
cukr vol.	20 7 940	13 11 154	16 11 248	16 4 880	16 6 304	41 526	36 887	89 %
zelenina	110 43 670	85 72 930	90 63 270	100 30 500	100 39 400	249 770	177 204	71 %
ovoce	110 43 670	65 55 770	80 56 240	90 27 450	90 35 460	218 590	279 305	128 %
brambory	90 35 730	140 120 120	160 112 480	170 51 850	170 66 980	387 160	397 000	103 %
luštěniny	10 3 970	10 8 580	10 7 030	10 3 050	10 3 940	26 570	8 500	32 %

Dne 4. 2. 2016

Zdroj: Spotřební koš leden 2016

Obrázek č. 4: Ukázka jídelního lístku ŠJ na 1 týden v lednu 2016

J í d e l n í č e k o d 4. 1. d o 8. 1. 2016

pondělí 4. 1.

oběd: polévka z rybího filé 4, 7, 9
zapečené brambory se šunkou, s brokolicí, s vejci a se smetanou 3, 6, 7,
sterilovaná okurka, čaj se sirupem, ochucené mléko 7
přesnídávka: chléb 1, máslo 7, eidam 7, mléko 7, čaj se sirupem, ovoce
svačina: rohlík 1, lučina 7, čaj se sirupem

úterý 5. 1.

oběd: polévka česneková
krůtí guláš 1, staročeské špeclé 1, 3, ovoce, džus, mléko 7
přesnídávka: pomazánka tvarohová s mrkví 7, chléb 1, bílá káva 1, 7, džus, ovoce
svačina: perníkové řezy 1, 3, 7, čaj ovocný

středa 6. 1.

oběd: polévka fazolová 1, 7
smažený karbanátek 1, 3, 7, bramborová kaše 7, zeleninová obloha, čaj
Malina se smetanou, mléko 7
přesnídávka: houska 1, máslo 7, Granko 7, čaj Malina, ovoce
svačina: chléb 1, sýr 7, čaj Malina

čtvrtek 7. 1.

oběd: polévka hovězí vývar s těstovinou 1, 9
hovězí maso vařené, rajská omáčka 1, houskový knedlík 1, 3, 7, ovoce,
džus, mléko 7
přesnídávka: pomazánka liptovská 7, chléb 1, bílá káva 1, 7, džus, zelenina
svačina: ½ cereálního rohlíku 1, 6, 11, 13, Flóra 7, čaj ovocný

pátek 8. 1.

oběd: polévka droždíová 3, 7, 9
kuřecí plátek s broskví 1, 7, brambory, čaj se sirupem, mléko 7
přesnídávka: pomazánka z tuňáka 4, 7, chlebičková veka 1, čaj se sirupem, ovoce
svačina: Nesgvik 1, 7, 8, mléko 7

Změna jídelníčku je vyhrazena podle aktuálních nákupů od dodavatelů!
Strava je určena k okamžité spotřebě!

Milí strávničci, přejeme Vám dobrou chuť!

Zdroj: Webové stránky ZŠ a MŠ Krásná Hora

Příloha č. 5: Výsledné zhodnocení BMI

Tabulka č. 19: Vyhodnocení BMI indexů – dívky, 1. stupeň ZŠ

Třída.	Pohlaví	Věk	Výška (m)	váha (kg)	BMI	VÝSLEDEK
1.	D	6	1,28	26	15,9	normální
1.	D	6	1,22	27	18,1	nadváha
1.	D	6	1,25	25,5	16,3	normální
1.	D	6	1,26	24	15,1	normální
1.	D	6	1,29	25	15	normální
1.	D	6	1,26	23	14,5	normální
1.	D	6	1,1	18	14,9	normální
2.	D	7	1,25	24	15,4	normální
2.	D	7	1,27	29	18	normální
2.	D	7	1,245	22	14,2	normální
2.	D	7	1,285	24	14,5	normální
3.	D	9	1,435	40	19,4	nadváha
3.	D	8	1,26	32	20,2	nadváha
3.	D	9	1,36	32	17,3	normální
3.	D	8	1,355	31	16,9	normální
3.	D	8	1,29	26	15,6	normální
3.	D	8	1,24	24	15,6	normální
3.	D	8	1,39	33,5	17,3	normální
4.	D	9	1,39	28	14,5	normální
4.	D	9	1,33	25,5	14,4	normální
4.	D	9	1,405	34,5	17,5	normální
4.	D	9	1,29	29	17,4	normální
4.	D	10	1,36	33,5	18,1	normální
4.	D	9	1,4	31,5	16,1	normální
5.	D	10	1,47	51	23,6	obezita
5.	D	10	1,34	29,5	16,4	normální
5.	D	10	1,37	31	16,5	normální
5.	D	10	1,575	59	23,8	obezita
5.	D	10	1,46	37	17,4	normální
5.	D	11	1,38	44	23,1	nadváha
5.	D	10	1,525	45,5	19,6	normální
5.	D	10	1,51	40	17,5	normální

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 20: Vyhodnocení BMI indexů – Chlapci, 1. stupeň

Třída.	Pohlaví	Věk	Výška (m)	Váha (kg)	BMI	VÝSLEDEK
1.	CH	6	1,21	21	14,3	normální
1.	CH	6	1,19	21,5	15,2	normální
1.	CH	7	1,23	29	19,2	nadváha
1.	CH	6	1,28	35	21,4	Obezita
1.	CH	6	1,1	28	23,1	Obezita
1.	CH	6	1,24	22	14,3	normální
1.	CH	6	1,23	22	14,5	normální
2.	CH	7	1,29	45	27	Obezita
2.	CH	7	1,23	21	13,9	normální
2.	CH	7	1,29	33	19,8	nadváha
2.	CH	7	1,345	39,5	21,8	Obezita
3.	CH	9	1,45	41	19,5	Nadváha
3.	CH	8	1,33	40	22,6	Nadváha
3.	CH	8	1,435	36	17,5	normální
3.	CH	8	1,265	23,5	14,7	normální
3.	CH	8	1,34	35	19,5	Nadváha
4.	CH	9	1,4	34	17,3	normální
4.	CH	9	1,49	41	18,5	normální
4.	CH	9	1,47	37	17,1	normální
4.	CH	10	1,45	50	23,8	Obezita
4.	CH	9	1,38	33,5	17,6	normální
4.	CH	9	1,42	31	15,4	normální
4.	CH	9	1,425	48	23,6	Obezita
4.	CH	9	1,43	33,5	16,4	normální
4.	CH	9	1,47	41,5	19,2	Nadváha
4.	CH	9	1,52	47	20,3	Nadváha
4.	CH	9	1,44	44	21,2	nadváha
4.	CH	9	1,43	30,5	14,9	normální
5.	CH	10	1,505	42,5	18,8	normální
5.	CH	10	1,57	60	24,3	Obezita
5.	CH	10	1,44	54	26	Obezita
5.	CH	10	1,45	30,5	14,5	normální
5.	CH	10	1,48	38	17,3	normální
5.	CH	10	1,43	35	17,1	normální

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 21: Vyhodnocení BMI indexů – Dívky 2. stupeň ZŠ

Třída.	Pohlaví	Věk	Výška (m)	Váha (kg)	BMI	VÝSLEDEK
6.	D	11	1,5	35	15,6	normální
6.	D	12	1,53	58	24,8	Nadváha
6.	D	11	1,5	51	22,7	Nadváha
6.	D	12	1,57	63	25,6	Obezita
6.	D	11	1,4	36	18,4	normální
7.	D	12	1,65	61	22,4	Nadváha
7.	D	12	1,69	81	28,4	Obezita
7.	D	12	1,66	57	20,7	normální
8.	D	13	1,61	64	24,7	Nadváha
8.	D	13	1,575	46	18,5	normální
8.	D	13	1,54	46	19,4	normální
8.	D	13	1,63	57	21,5	normální
8.	D	13	1,59	50	19,8	normální
8.	D	14	1,68	87	30,8	Obezita
8.	D	13	1,64	96	35,7	Obezita
8.	D	13	1,53	39	16,7	normální
8.	D	13	1,67	48	17,2	normální
8.	D	13	1,61	49	18,9	normální
9.	D	14	1,66	55	20	normální
9.	D	14	1,66	71	25,8	Nadváha
9.	D	14	1,6	57	22,3	normální
9.	D	14	1,78	67	21,1	normální
9.	D	14	1,73	57	19	normální
9.	D	14	1,62	48	18,3	normální
9.	D	14	1,64	45	16,7	normální

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 22: Vyhodnocení BMI indexů – Chlapci 2. stupeň

Třída.	Pohlaví	Věk	Výška (m)	Váha (kg)	BMI	VÝSLEDEK
6.	CH	11	1,64	47	17,47	Normální
6.	CH	12	1,65	49,5	18,18	Normální
6.	CH	11	1,555	66	27,3	Obezita
6.	CH	11	1,4	33	16,84	normální
6.	CH	11	1,51	60	26,31	Obezita
7.	CH	12	1,46	32	15,01	normální
7.	CH	12	1,575	42	16,93	normální
7.	CH	12	1,61	61	23,53	nadváha
7.	CH	12	1,59	57	22,55	nadváha
8.	CH	13	1,6	47	18,36	normální
8.	CH	13	1,64	57	21,19	Normální
8.	CH	13	1,6	64	25	Nadváha
9.	CH	14	1,73	92	30,74	Obezita
9.	CH	14	1,66	64,5	23,41	nadváha
9.	CH	14	1,73	91,5	30,57	Obezita
9.	CH	15	1,84	61	18,02	Normální
9.	CH	14	1,68	55	19,49	Normální
9.	CH	15	1,775	61	19,36	Normální
9.	CH	14	1,77	75	23,94	Nadváha

Zdroj: Vlastní zpracování