

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra obchodu a financí



Bakalářská práce

**Spotřebitelské preference a zdravý životní styl žáků
základní školy v okrese Šumperk**

Eva Faulhammerová

© 2017 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Eva Faulhammerová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Spotřebitelské preference a zdravý životní styl žáků základní školy v okrese Šumperk

Název anglicky

Consumer preferences and a healthy lifestyle of elementary school students in Šumperk region

Cíle práce

Hlavním cílem bakalářské práce je identifikovat spotřebitelské preference a vnímání zdravého životního stylu žáky 5. – 9. tříd ZŠ v okrese Šumperk.

Dílčím cílem je zjistit stávající úroveň vnímání zdravého životního stylu jako prevence onemocnění v budoucnu, spotřebitelských preferencí dětí oproti opatřením MŠMT ve zdravém stravování a ochotu dětí ke změně. Na základě těchto zjištění budou formulována doporučení pro zlepšení situace v této oblasti.

Metodika

Podstata tématu práce vychází ze skutečnosti, že prevence a výchova dětí ZŠ v oblasti zdravého stravování a životního stylu vedou v důsledku ke snížení zdravotních rizik a tím ke snížení budoucích nákladů na léčbu a péči v daném regionu. Metodika práce spočívá zejména ve vytvoření teoretických východisek na základě dostupné odborné literatury, právních předpisů, Českého statistického úřadu, odborných periodik a internetových zdrojů relevantních institucí státní správy a MŠMT. Metodika vlastní práce zahrnuje dotazníkové šetření u žáků 5. – 9. tříd ZŠ v okrese Šumperk. Výsledky budou zpracovány vhodným SW. Závěrem práce budou navrženy možnosti ke zlepšení dané situace vedení základních škol, rodičům, pedagogům, zástupcům státní správy apod.

Doporučený rozsah práce

30 – 40 stran

Klíčová slova

Zdravý životní styl, základní škola, žáci, spotřeba, potraviny, preference, Šumperk.

Doporučené zdroje informací

ČESKO. MINISTERSTVO VNITRA, – ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Statistický lexikon obcí České republiky 2013 : podle správního rozdělení k 1.1.2013 a výsledků sčítání lidu, domů a bytů k 26. březnu 2011*. Praha: Český statistický úřad, 2013. ISBN 978-80-250-2394-5.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Statistická ročenka České republiky 2013 = Statistical yearbook of the Czech Republic 2013*. Praha: Český statistický úřad, 2013. ISBN 978-80-250-2386-0.

HANČIL, J. – CANFIELD, J. – BOSÁK, P. – WELLS, H. C. – SIMON, S. B. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků : příručka pro učitele, vychovatele a rodiče*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-028-6.

NĚŠPOR, K. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-515-6.

VÍTEK, L. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2247-4

Předběžný termín obhajoby

2017/18 ZS – PEF (únor 2018)

Vedoucí práce

Ing. Petra Šánová, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra obchodu a financí

Elektronicky schváleno dne 12. 10. 2015

Ing. Helena Čermáková, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 10. 11. 2015

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 24. 11. 2017

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci " Spotřebitelské preference a zdravý životní styl žáků základní školy v okrese Šumperk" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce.

Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 29.11.2017

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Petře Šánové, Ph. D., vedoucím školních jídelen paní Marcele Hegerové, Pavlíně Košátkové a Táně Heclové, kuchařce Ireně Sittové za jejich podporu, hodnotné informace, metodické a odborné vedení při vypracovávání této bakalářské práce.

Spotřebitelské preference a zdravý životní styl žáků základní školy v okrese Šumperk

Souhrn

Bakalářská práce je zaměřena na zdraví a zdravý životní styl školní mládeže a jejím stravováním ve školních jídelnách. Cílem je srovnat stravování na třech vybraných školách v okrese Šumperk: ZŠ Edvarda Beneše v Šumperku, MŠ a ZŠ Olšany a ZŠ Karla staršího ze Žerotína Bludov. Dílčími cíli je identifikovat rozdíly ve stravování, chodu školní jídelny a zjištění finanční stránky. Metodika vlastní práce obsahuje charakteristiku vybraných škol. Zahrnuje grafické znázornění cen obědů na daných školách a procentuální grafické znázornění počtů strážníků školních i cizích. Dále je proveden polostrukturovaný rozhovor s vedením školních jídelen zaměřený na dodavatele potravin, regionální potraviny, využití norem a předpisů, které vydává MŠMT, projekty do škol, kterých se dané školy účastní a na finanční stránku. Součástí práce je vyhodnocení daného rozhovoru a z něj vycházející doporučení pro školní jídelny, školní výuku a rodiče.

Klíčová slova:

- Zdravý životní styl
- Školní jídelna
- Spotřební koš
- Zdraví
- Nákladovost
- Jídelníček
- Potraviny
- Základní škola
- Šumperk

Consumer preferences and a healthy lifestyle of elementary school students in Šumperk region

Summary

My bachelor work has been concerned with the terms of health and a health lifestyle of youth and their catering in the school canteen. The aim of the bachelor work is to compare catering at three chosen schools in the region of Šumperk: the primary school of Edvard Beneš located in the town of Šumperk, a kindergarten and a primary school located in the village of Olšany and the primary school of Charles the older of Zerotin located in the town of Bludov. The partial aims are to identify differences in catering, the operation of the school canteen and the ascertainment of a financial point of view. The methodology of its own work contains the characteristic of the chosen schools. It includes a graphical illustration of lunch prices at the these schools and a percentage graphical illustration of the number of the boarders, school ones and others either. Further a half-structured interview with the school canteen management aims at food suppliers, regional food, usage of the norms and regulations published by the Ministry of Labour and Social Affairs, the projects called“ into schools“ in which the schools are involved and a financial point of view is also included. An evaluation of the interview and some recommendations for the schools, schooling and parents based on it is a part of the bachelor work.

- **Keywords:**
- Healthy lifestyle
- School Canteen
- Consumer Basket
- Health
- Costs
- Menu
- Foodstuffs
- Elementary School
- Šumperk

Obsah

1	ÚVOD.....	11
2	CÍL PRÁCE A METODIKA	12
2.1	CÍL PRÁCE	12
2.2	METODIKA	12
3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	14
3.1	ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	14
3.1.1	Zdravý životní styl	14
3.1.2	Zdravá výživa dětí.....	15
3.2	ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ.....	19
3.2.1	Historie školního stravování.....	19
3.2.2	Školní stravování v současnosti.....	20
3.2.3	Školní stravování po finanční stránce	21
3.2.4	Spotřební koš	22
3.2.5	Jídelníček ve školním stravování.....	25
3.2.6	Pamlsková vyhláška.....	25
3.2.7	Projekty do škol	26
3.3	CHARAKTERISTIKA REGIONU.....	27
4	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	29
4.1	ROZHOVORY S VEDOUCÍMI ŠKOLNÍCH JÍDELEN.....	33
4.2	DODAVATELÉ POTRAVIN DO ŠKOL	36
4.3	VYHODNOCENÍ ROZHOVORU	38
4.4	DOPORUČENÍ PRO ŠKOLNÍ JÍDELNY, UČITELE A RODIČE.....	40
5	ZÁVĚR.....	42
6	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	44
7	PŘÍLOHY	47

Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1: Finanční limity na nákup potravin.....	22
Tabulka 2: Výživové normy pro školní stravování.....	24
Obrázek 1: Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví ČR	17
Obrázek 2: Rozložení jídel denní výživové dávky pro děti.....	23
Obrázek 3: Mapa základních škol v Olomouckém kraji	28

1 Úvod

V dnešní hektické době, kdy lidé neustále spěchají, ať už v práci či doma, se stává, že posledním na co myslí, je jejich osobní život a hlavně zdraví. Přitom právě zdraví je jedním z nejdůležitějších pilířů života, neboť jen zdravý člověk dokáže čelit všem možným negativním vlivům, které se v moderním světě mohou objevit. Tím, že se dnešní doba neustále zrychluje, zrychluje se i stravování tak, aby na vše ostatní vyzbyl čas. Což vede v mnoha případech k nadváze či obezitě, dětské obezitě, problémům se srdcem, krevním tlakem, nádorovým onemocněním, problémy s pletí, kůží, trávicí soustavou a mnoha dalšími. Proto se všude kolem nás velmi často objevují hesla typu „zdraví, zdravá strava, zdravý životní styl, čerstvá domácí strava, zdravé racio nebo biopotraviny a spousta dalších.“, aby tak poukázali, že by lidé ve svém životě měli myslet především na to, jak se stravují, a tím to dnes nasazené životní tempo zvládli. Velmi problematičtější se v tomto případě jeví „špatná“ reklama, kdy dítě, mnohdy i dospělý, není schopen odolat.

V životním stylu jedince (dítěte) je předpokladem, že ho ovlivňuje celá řada faktorů, a proto je důležitý komplexní přístup k prevenci. Nejdůležitější podněty, které jedince ovlivňují se odehrávají v dětství. Proto je žádané vytvořit nějaký systém prevence, směřovaný na děti předškolního a školního věku, jež by mělo mít ve výsledku pozitivní vliv na ozdravení celé populace. Zde stojí tři pilíře: rodina - stát - školská zařízení. Mezi těmito pilíři je nezbytná určitá provázanost, aby byla možnost vybudovat fungující systém.

V tomto se otevírá pole působnosti pro spolupráci mezi rodinou a školním zařízením. Rodina může dát dítěti dobrý základ, ale je důležité, aby právě i školní zařízení v tomto trendu pokračovala. To, co děti ve školách jedí, může ovlivnit zdraví, chování, nálady, soustředěnost růst atd. Proto by školní jídelny měly vařit stravu zdravou, pestrou, čerstvou, nutričně vyváženou, což zapadá do kontextu výchovně vzdělávací funkce školy. Důležité je ale uvědomit si, že na druhé straně stojí finanční možnosti školy, legislativně ovlivněná výše stravného a také i požadavky rodiny.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je identifikovat spotřebitelské preference a vnímání zdravého životního stylu žáky 5. - 9. tříd ZŠ v okrese Šumperk.

Dílním cílem je zjistit stávající úroveň vnímání zdravého životního stylu jako prevence onemocnění v budoucnu, spotřebitelských preferencí dětí oproti opatřením MŠMT ve zdravém stravování a ochotu dětí ke změně. Porovnat současné stravování na třech vybraných ZŠ v okrese Šumperk. Provést rozhovor s vedením školních jídelen v daných ZŠ zaměřený na celkový chod jídelny (financování, spotřební koš, projekty...). Na základě těchto zjištění jsou formulována doporučení pro zlepšení situace v této oblasti.

2.2 Metodika

Podstata tématu práce vychází ze skutečnosti, že prevence a výchova dětí ZŠ v oblasti zdravého stravování a životního stylu vedou v důsledku ke snížení zdravotních rizik, a tím ke snížení budoucích nákladů na léčbu a péči v daném regionu. Metodika práce spočívá zejména ve vytvoření teoretických východisek na základě dostupné odborné literatury, právních předpisů, Českého statistického úřadu, odborných periodik a internetových zdrojů relevantních institucí státní správy a MŠMT.

Metodika vlastní práce obsahuje charakteristiku tří základních škol, a to: ZŠ Dr. E. Beneše Šumperk, ZŠ a MŠ Olšany a ZŠ Karla staršího ze Žerotína Bludov. Jsou zde zahrnuty grafy, které obznamují se srovnáním cen obědů s finančními normativy a dále grafy porovnání návštěvnosti školních jídelen.

Stěžejním bodem práce je rozhovor, což je metoda osobního dotazování, při níž je dotazovaná osoba vedena otázkami tazatele ke zjištění konkrétních informací. V práci je použit polostrukturovaný rozhovor. Tento typ rozhovoru má předem dané volně polostrukturované otázky, ale jejich pořadí, volba slov a formulace může být v průběhu rozhovoru pozměněna, případně mohou být nejasné otázky dovysvětleny. Polostrukturované rozhovory jsou flexibilnější a volnější než strukturované, ale jsou organizovanější a systematictější než nestrukturované rozhovory. Tento rozhovor je veden vždy s vedoucí jídelny, které jsou pokládány otázky na chod stravovny, financování

a dotování stravy, na spotřební koš, „Pamlskovou vyhlášku“ a dva projekty „Ovoce a zelenina do škol“ a „Mléko do škol“.

Závěrem práce jsou navrhována doporučení ke zlepšení dané situace pro vedení školních jídelen, školní výuku a rodičům.

3 Teoretická východiska

3.1 Zdraví a zdravý životní styl

Nejznámější vymezení pojmu zdraví je nejspíše od Světové zdravotnické organizace, a zní:

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti“ (WHO).

Zdraví a vůbec zdravý životní styl je v posledních letech hodně diskutované téma. Zahrnuje několik oblastí našeho života. Zdaleka se nejedná jen o zdravé jídlo, dostatek vitamínů, biopotraviny atd., ale i potravu duševní. To, jak se člověk cítí psychicky, se podepisuje právě na jeho životním stylu. Pojem zdraví je nutno chápat celostně, nelze jej rozdělit na jeho jednotlivé části: duševní - tělesné - sociální. Je potřeba se naučit chápat zdraví jako pocit naší úplné pohody, vyrovnanosti i celkové spokojenosti (Svobodová, 1998).

3.1.1 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl zahrnuje takový způsob a chování jedince, které bývá označováno pod pojmem wellness. "Wellness vyjadřuje optimální zdravotní stav jednotlivců a skupin, přičemž existují dvě klíčové determinanty cílů – jednak realizace plného potenciálu jedince v rovině fyzické, psychické, sociální, ekonomické a mravní, a jednak plnění role v rodině, komunitě, na pracovišti a ve společnosti ve smyslu humánním"(WHO, 2000). Jedná se tedy o tělesnou pohybovou aktivitu zaměřenou na zlepšení našeho zdraví, a s tím související stravování.

Zdravý životní styl každého jedince v sobě zahrnuje několik stejně důležitých a vzájemně propojených součástí:

- odpovídající tělesnou zdatnost,
- pozitivní přístup k životu,
- tělesné zdraví,
- správnou výživu spojenou s kontrolou hmotnosti,
- úspěšné zvládnutí stresu,
- osobní návyky.

Návyky do svého života se většinou přebírají z dětství, tedy od rodiny. Vzor zdravého či nezdravého zvyku získáváme také ve škole, v kolektivu přátel, stejně tak velkým příkladem pro děti jsou učitelé a vychovatelé (Řehulka, 2011).

Lze se také rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, jež zdraví škodí. Způsob, kterým se dnes žije, kde jsou různé technické pokroky, nám zásadně změnil životní styl. V dnešní době převládá spíše sedavý způsob života, místo chození pěšky se lidé dopravují převážně auty nebo jiným dopravním prostředkem, který jim ulehčuje život (Machová, 2009).

Racionální výživa je tedy taková, která je vyvážená po stránce kvantitativní a kvalitní a zajišťuje organismu pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, minerálů, vitamínů a vody (Machová, 2016).

Za důležitý základ správné výživy se pokládá těchto šest priorit

- pravidelnost
- pestrost
- přiměřenost
- příprava
- pravdivost
- pitný režim (Mužík, 2014).

3.1.2 Zdravá výživa dětí

Ve zdravé výživě pro děti záleží především na správné kombinaci kvalitních potravin, která by měla vyhovovat celé rodině. Strava má být racionální, dostatečně pestrá, s optimálním poměrem živin, vápníku, železa i s dostatečným množstvím ovoce a zeleniny jako hlavními zdroji vitamínů a vlákniny. Děti poté dobře prospívají, zdravě vyrůstají, jsou spokojené a servírované jídlo jim chutná (Gregora, 2004).

U dětské stravy se také bere v potaz to, jak jí lze servírovat. Zdravou výživu musíme dětem servírovat jako pestrou a rozmanitou, kde si nebudou děti příliš vybírat či některé z potravin dokonce odmítat. Jak dále uvádí, děti ve své stravě potřebují minimálně 5x denně zeleninu i ovoce a každodenně dostávat mléko a mléčné výrobky. Měly by se zcela vyhýbat tučným jídlům a sladkostí.

Z obilovin konzumovat více žitný, případně celozrnný chléb než pečivo z bílé mouky a v přílohách je vhodnější dětem servírovat brambory, těstoviny a rýži než

houskové knedlíky. Děti by měly jíst pomalu a velmi dobře sousta rozžvýkávat (Kotulán, 2005).

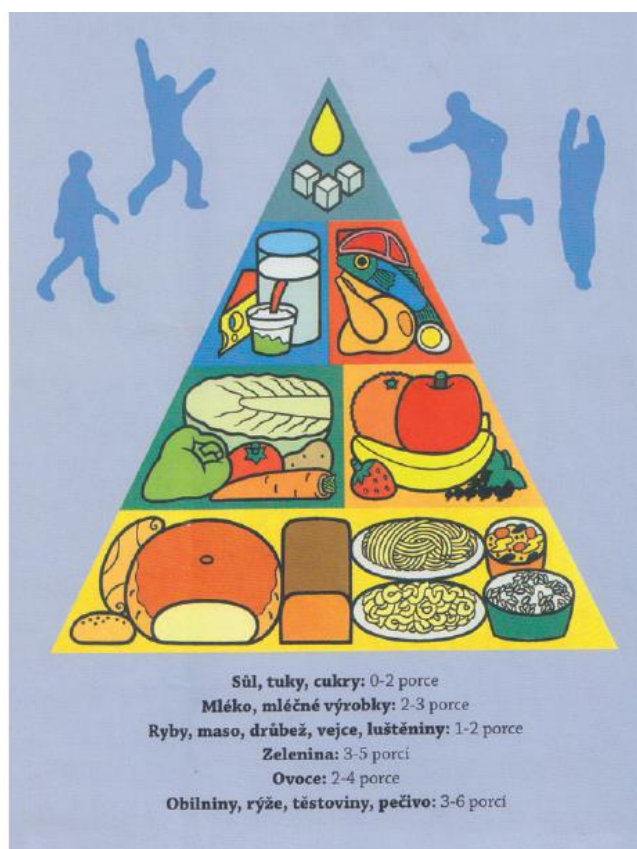
Mezi základní doporučené množství jednotlivých výživových položek u dětí ve věku od 6 do 15 let patří:

- denní pitný režim přibližně 2000 ml tekutin,
- denní doporučená dávka obilovin v množství 5-6 porcí, přičemž za jednu porci považujeme jeden plátek chleba, dalaťánek či kopeček rýže,
- průměrná denní spotřeba ovoce a zeleniny by měla činit 170-240 g,
- doporučená denní dávka mléka je 250-300 ml, u ostatních mléčných výrobků je to 70-85 gramů,
- u masa a masných výrobků jsou předepsané denní doporučené dávky 1- 2 porce, přičemž váha jedné porce masa se uvádí 50 g,
- ryba by se v jídelníčku dětí měla objevit 2x až 3x týdně, neboť je cenným zdrojem jódu a nenasycených mastných kyselin,
- denní dávka cukrů v podobě sladkostí jako rychlých kalorií by neměla přesáhnout 50 g volných cukrů.

Pravidelnost ve stravě by se měla dodržovat od útlého věku a setrvat po celý život. Je důležité volit správnou skladbu jídelníčku, ale neméně důležité je jíst pravidelně. U dětí není dobré hladovění, ale ani věčné pojídání. Velmi důležitá je i pestrost ve stravě, nejdůležitější ukazatel kvality ve výživě, kdy nedojde k nedostatku ani k nadbytku tuků, sacharidů, bílkovin, vitamínů, minerálních látek a jiných živin. Jak správně stravu vybírat nám určuje potravinová pyramida, která je sestavena Ministerstvem zdravotnictví české republiky (MZ ČR). Jeho sestavení je ukázkou správného a zdravého jídelníčku. Tato znázornění by měla být jasná všem, hlavně dětem. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem živin (Mužík, 2009).

Potravinová pyramida MZ ČR znázorňuje v jakém poměru a množství by se měly potraviny vyskytovat v celodenní stravě z jednotlivých potravinových skupin. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem všech živin. V případě, že dojde k vyloučení některých potravin ze stravy, je nezbytné najít jejich náhradu. Pyramida výživy se skládá ze šesti skupin, jak popisuje obr. 1, a to z obilovin, těstovin, pekařských výrobků, ovoce,

zeleniny, mléčných výrobků, vajec, libového masa, tučných ryb, luštěnin a vrcholem pyramidy jsou potraviny, které by se měly konzumovat nejméně, ikdyž jsou to pouze potraviny sloužící k dochucení jako jsou např. sůl, olej, cukr. Dle doporučení je vhodné v dospělosti nepřekračovat 45 g přidaných cukrů denně, u školáků to pak je přibližně 35 g (7 čajových lžiček). Mezi zdroje patří veškeré potraviny a nápoje ochucené jakýmikoli druhy cukru (třtinový, řepkový, med). Mezi další ochucovadla patří sůl, kde denní dávka je u dospělého 5g a u školáka cca 4g včetně soli, která je skryta v potravinách (Mužík, 2014). Tuky jsou symbolicky na vrcholu pyramidy, protože těchto potravin bychom měli jíst co nejméně. Vysoká spotřeba tuků patří k hlavním chybám naší stravy. Podporuje vznik srdečně cévních nemocí, některých nádorů a vede k nadváze. Potraviny obsahující tuk mívají nízkou výživovou hodnotu, dodávají energii, ale obsahují jen málo vitaminů a minerálů (Večeřová, 2008).



Obrázek 1: Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví ČR

Zdroj: Mužík, 2014

Aby také strava přinášela prospěch, musí se s ní řádně zacházet. Musí být hlavně zdravotně nezávadná, správně jí uchovávat, zpracovávat, aby tak nedocházelo k různým

infekčním nálezům. V České republice jsou nejčastější onemocnění salmonelóza, kampilobakteriíza a virové střevní infekce. Do zdravé výživy dětí se řadí i pitný režim. Je důležité pitný režim dodržovat a doplňovat tekutiny během dne dle potřeby, ale i během jídla. Děti by měly pít ještě dřív, než pocítí žízeň. Základ pitného režimu má tvořit čistá nesyčená voda, vhodné pro děti jsou i neslazené čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy bez přidaných cukrů a konzervantů, neslazené mléčné nápoje. Nevhodné nápoje pro děti jsou slazené limonády, džusy, kofeinové a sycené nápoje (Pařízková, 2007). Platí rovnováha režimu, tekutiny které během dne ztratíme, se musí doplnit. Nedostatek tekutin v těle se u dítěte projevuje únavou, slabostí, nepozorností, zhoršuje se jim myšlení a postřeh. Děti mladšího školního věku by měly vypít během dne 1 až 1,5 litru, při vyšším zatížení se potřeba tekutin zvyšuje (Mužík, 2014).

Musíme také brát zřetel na to, že strava zajišťuje dodávku potřebných živin, vitamínů a minerálních látek, které jsou nezbytné pro tvorbu, funkci a obnovu organismu (Pit'ha, 2009). Odborná terminologie uvádí různé formulace jako je zdravá výživa, racionální stravování, správná výživa. Dnes se více uvádí zdravý způsob či zdravé stravování. Neexistují nezdravé potraviny, ale nezdravý je celkový stravovací režim a způsob úpravy stravy, které by měla zajistit primárně rodina. Zde se také uplatňuje více faktorů např. genetické, vlastnosti osobnosti rodičů, jejich zájmy, výchovné metody rodičů, vliv sourozenců, ekonomická situace rodiny, její kulturní a sociální pozadí. Je velmi důležité, aby se děti v rodině naučily správně se stravovat, předejdou tak různým zdravotním obtížím, jako je obezita a zubní kazy. Velkou chybou u dětí je, že nesnídají. Ve škole dostanou brzy hlad a přestávají se soustředit na práci. Rodiče by také měli dbát na to, aby dítě nosilo svačinu přichystanou z domu a nedávali jim tak peníze, ať si jí koupí. Většinou to dopadá tak, že dítě si koupí to, co pro něj není nejlepší např. sladkosti, brambůrky, sladké nápoje (Machová, 2016).

3.2 Školní stravování

Školní stravování je služba, která je organizovaná státem.

Zřizovatelé školních jídelen mohou být:

- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT)
- územní samosprávný celek (kraje, obce, svazek obcí)
- soukromé osoby
- církev

Typy školních jídelen:

- školní jídelna (vaří a vydává připravenou stravu)
- školní jídelna (vývařovna)
- školní jídelna (výdejna)

(Marádová, 2005)

3.2.1 Historie školního stravování

Vznik školního stravování v České republice je datován do období po 2. světové válce. Za první podporu ve stravování jsou považovány konzervy v rámci akce UNRRA (United Nations Relief and Rehabilitation Administration čes. Správa Spojených národů pro pomoc a obnovu). Dětem byly podávány přesnídávky, které měly zlepšit zdravotní stav poválečných dětí. Na přelomu 40. a 50. let 20. století vznikly z iniciativy obcí a škol první jídelny. V roce 1951 platili rodiče žáků za jeden oběd 2,- až 3,20 Kčs. Na úhradu nákladů přispívaly místní národní výbory, horníci ale i různé místní organizace. Pro děti sociálně nejslabší bylo zajištěno stravování bezplatné. (Historie školního stravování, 2017).

V roce 1953 je pověřeno péčí o školní stravování Ministerstvo školství. Vychází první vyhláška, která určuje odpovědné orgány, výši nákladů na potraviny a výši úhrady za stravování. Rodiče hradí pouze náklady na potraviny. V roce 1963 jsou vyhlášeny výživové normy pro školní stravování, postupně se zřizují výchovná střediska školního stravování v okresech, později jsou v krajích zavedeni inspektoři pro školní stravování (Kociánová, 2014). V průběhu šedesátých let se stávají jídelny součástí škol. Střediska metodicky vedou a kontrolují činnost školních jídelen, zajišťují vzdělávání pracovníků, později výuku učňů oboru kuchař pro potřeby školního stravování. Poplatky za stravování

stačí pokrýt nároky optimálních výživových norem cca z 70%, není politická vůle zatížit rodiče zvýšením poplatků tak, aby bylo možno dosáhnout výživového optima. V 70. letech pak můžeme pozorovat kvantitativní rozvoj. Kvalita poněkud zaostává pro neochotu zatížit rodiče vyššími poplatky a z důvodů problematického zásobování potravinami (kvalita potravin, nabídka, frekvence dodávek, ...). Navíc se můžeme také setkat s problémy s technickým vybavením školních jídelen (Historie školního stravování, 2017).

V roce 1989 vydalo Ministerstvo zdravotnictví nové výživové doporučené dávky, na jejichž podkladech byly vytvořeny výživové normy platné pro školní stravování tzn. Spotřební koš (viz. samostatná kapitola 3.2.4), který byl legislativně ukotven ve vyhlášce č. 48/1993 Sb. o školním stravování, která byla později nahrazena vyhláškou č. 107/2005 Sb. o školním stravování, která určuje, jak mají obědy vypadat v praxi (Státní zdravotní ústav, 2015).

Vyhláška stanovuje dva základní požadavky:

1. Finanční limit na nákup potravin, z nichž bude strava připravena, respektive její rozmezí.
2. Průměrnou měsíční spotřebu určitých druhů potravin na jedno jídlo

Metodickou pomoc poskytuje téměř výhradně Společnost pro výživu - Zpravodaj školního stravování, konference, kurzy, receptury (Historie školního stravování, 2017).

3.2.2 Školní stravování v současnosti

V současnosti musí školní stravování plnit hned několik funkcí, a to funkcí:

Klasickou sytící - je průzkumy dokázáno, že oběd ve školní jídelně je často jediným teplým jídlem dětí za den.

Zdravotně výživovou - strava ve školní jídelně musí dodržovat přísná kritéria na plnění doporučených denních dávek i hygienické předpisy.

Výchovnou - pestrá, zdravá, věku odpovídající strava podle DDD (denní doporučená dávka) je praktickým dennodenním příkladem pro výchovu ke zdravému životnímu stylu, základy stolování ve společnosti (Historie školního stravování, 2017).

Významnou součástí výživy mladších i starších žáků ZŠ je školní stravování. Oběd by měl tvořit asi 35% denního příjmu živin a ostatních látek. Je známo, že stravování mimo školní

jídelny není vždy optimální. Objevují se zde rovněž nesprávné stravovací návyky. Výběr stravy se řídí především chutí a ne výživovou hodnotou. Mimo rodinu jsou to často tendenční nabídky bufetů, rychlého občerstvení – hamburgery, uzeniny, brambůrky, bagety apod.. Navíc systém nepravidelného stravování s vynecháním snídaní, omezeným příjmem jídla v průběhu dne a vysokým příjmem stravy ve večerních hodinách je pro zdraví nevhodný a je často základem různých funkčních poruch a onemocnění. Je proto nutné věnovat výživě dětí a dospívajících zvýšenou pozornost (Šulcová, 2007).

Za pozitiva v současném stravování můžeme brát to, že navazují na dlouholetou tradici prověřenou zkušeností několika generací. Ke své práci využívají pracovníci škol ověřených odborných poznatků z oboru zdravé výživy. Dále dochází k neustále inovaci práce, tak aby školní stravování odpovídalo moderní zdravé stravě ve všech aspektech. Školní jídelny se modernizují a splňují přísná hygienická a technologická pravidla na ně kladená předpisy národními i Evropské unie (Výživa a spol., 2017).

3.2.3 Školní stravování po finanční stránce

Ve školních jídelnách se stravuje přes 1,5 mil. žáků a studentů. Rodiče přispívají pouze na potraviny, mzdy pracovníků jídelny hradí MŠMT a provoz jídelen financuje jejich zřizovatel. Úplata za školní stravování je dle vyhlášky o školním stravování určena výše finančního normativu Finanční limity na nákup jednotlivých jídel popisuje tabulka č.1. Tabulka je rozdělena na věkové skupiny strávníků a dále na hlavní a doplňková jídla. Finanční limity jsou udávány v Kč na den a jednoho strávníka.

Tabulka 1: Finanční limity na nákup potravin

Strávníci 7-10 let

Snídaně	7,00 až 11,50
Přesnídávka	5,50 až 9,50
Oběd	13,50 až 26,00
Svačina	4,50 až 7,00
Večeře	11,00 až 20,00
Celkem (celodenní)	52,00 až 94,00

Strávníci 11-14 let

Snídaně	7,50 až 12,50
Přesnídávka	5,50 až 9,50
Oběd	15,00 až 27,50
Svačina	4,50 až 7,00
Večeře	12,00 až 22,00
Celkem (celodenní)	44,50 až 78,50

Zdroj: Vlastní zpracování (2017) - MŠMT vyhláška č. 107/2005 Sb.

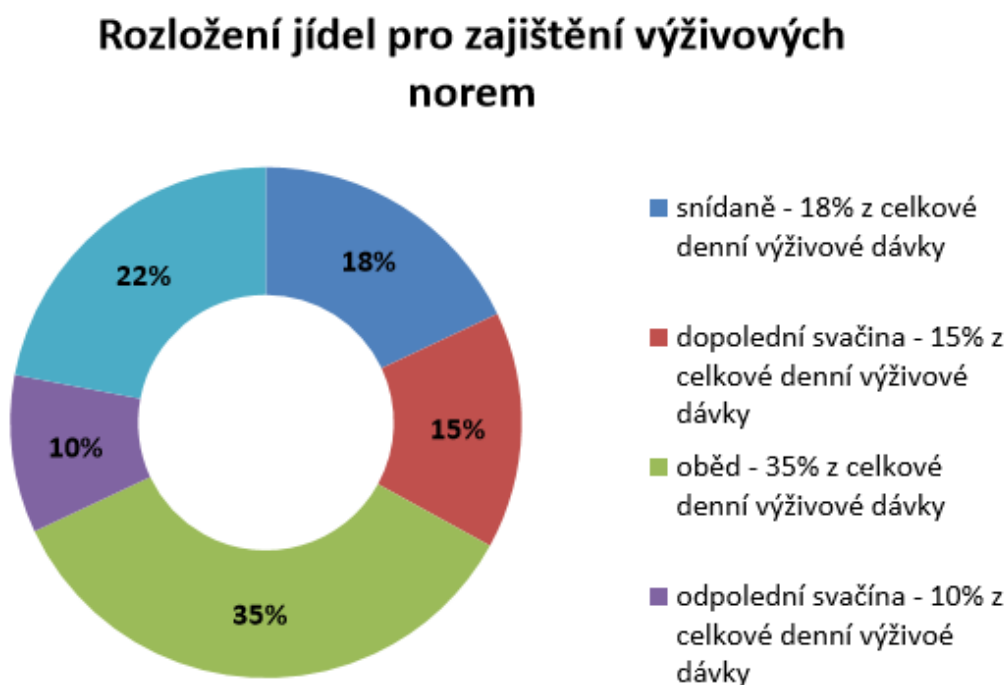
3.2.4 Spotřební koš

Spotřební koš je jedním z nástrojů, který umožňuje školním jídelnám prokázat plnění výživových norem uložených příslušnou legislativou. Nutriční hodnotu podávané stravy lze zjistit přesně pomocí laboratorní analýzy odebraných vzorků hotových pokrmů, při které se stanoví obsah jednotlivých živin a určí se celková energetická hodnota pokrmu. Nutriční hodnotu pokrmů lze rovněž vypočítat pomocí softwarového programu, kterým disponují kontrolní orgány, a který jídelní lístek detailně vyhodnotí. Stanovení nutriční hodnoty pokrmů laboratorní analýzou je však finančně náročné, propočet dle softwarového programu je zdoluhavý a školní jídelny jím ani nedisponují. Spotřební koš se tak pro školní jídelny stává jediným snadno dostupným ukazatelem toho, zda a v jakém procentuálním zastoupení jsou plněny stanovené skupiny potravin (Obrázek 2). Musí však být veden objektivně a bezchybně (Státní zdravotní ústav, 2012). Spotřební koš vychází z platných výživových dávek, potřebných pro udržení, podporu a posílení zdraví. Které jsou převzaty ze zemí DACH (Německo, Rakousko, Švýcarsko), kde proběhla řada odborných vědeckých studií (Marádová, 2005). Ve spotřebním koši jsou zastoupeny tyto základní

skupiny potravin: maso (všechny druhy), ryby, mléko (tekuté a sušené), mléčné výrobky (jogurty, tvaroh, sýry), tuky volné (olej, sádlo, máslo), cukry volné (sirup, med), zelenina (čerstvá, mražená, sterilizovaná), ovoce (čerstvé, kompoty), brambory a luštěniny (sója, čočka, cizrna).

Množství deseti základních potravin ze spotřebního koše je rozpočítáno na jednotlivá jídla dne tak, aby bylo dosaženo zajištění příslušných výživových norem a správného rozložení jídel. Spotřební koš vznikl v roce 1993 především proto, aby jídelny i kontrolní orgány mohly jednoduše posoudit, zda jídelna poskytuje žákům stravu odpovídající požadavkům na zdravý, vyvážený a pestrý jídelníček. Doporučené výživové dávky byly vydány Ministerstvem zdravotnictví ČR a byly propočítány pro deset výživově nejdůležitějších potravinových komodit v návaznosti na věk a fyziologické potřeby strávnicků zpravidla od 3 do 18 let (Státní zdravotní ústav, 2015).

Spotřební koš platí dosud, má však určité mantinely, ale umožňuje reagovat i na novější výživová doporučení a rozhodně není pravda, že by se v rámci spotřebního koše nemohlo vařit moderně, chutně a tak, aby byly zohledněny i české stravovací zvyklosti (Kociánová, 2014).



Obrázek 2: Rozložení jídel denní výživové dávky pro děti

Zdroj: Vlastní zpracování (2017)- Státní zdravotní ústav (2012)

Dalším, velice důležitým faktorem jsou výživové normy pro školní stravování viz. tabulka č. 2. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním, Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přidavkem vitamínu C. Uvedeno dle vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování.

Tabulka 2: 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 výr.	Tuky volné
7 - 10 r. oběd	64	10	55	19	12
11 - 14 r. oběd	70	10	70	17	15
celodenní stravování					
7 - 10 r.	149	30	250	70	35
11 - 14 r.	159	30	300	85	36

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
7 - 10 r. oběd	13	85	65	140	10
11 - 14 r. oběd	16	90	80	160	10
celodenní stravování					
7 - 10 r.	55	215	170	300	30
11 - 14 r.	65	215	210	350	30

Zdroj: Vlastní zpracování (2017) - Přílohy č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování v platném znění

3.2.5 Jídelníček ve školním stravování

Jídelníček je plánem práce jídelny na určité období. Nejlépe je sestavit jídelníček na několik týdnů dopředu, zpravidla to bývá na měsíc a později se jednotlivé týdny upravují. Jídelní lístky sestavují vedoucí školní jídelny ve spolupráci s vedoucí kuchařkou tak, aby odpovídaly nejen zásadám zdravé výživy, ale také finančním, technickým a personálním možnostem daného zařízení. Měly by být pestré, moderní, nápadité, ale také musí odpovídat výživovým doporučením pro děti (Šulcová, 1999). Při sestavování jídelníčku se musí dbát na to, aby se střídaly pokrmy různě kuchařsky upravené. Vedle masitých pokrmů by se měly zařazovat také pokrmy, které obsahují rostlinné bílkoviny (zeleninová, luštěninová a obilninová jídla...), jídla doplněná mléčnými výrobky jako jsou např. sýry, tvarohy. Každý oběd by měl být doplněn zeleninovou přílohou nebo zeleninovým salátem (s výjimkou sladkých jídel), ovocem, syrovou zeleninou. Pokud z provozních či jiných podmínek je nutná změna jídelníčku, měl by se náhradní pokrm přibližovat svým energetickým a biologickým obsahem původně plánovanému jídlu (Hnátek, 1992). Jednotlivé druhy pokrmů by měly být zařazeny v průběhu měsíce zpravidla jen jedenkrát. Výjimkou jsou příkrmy a sezónní potraviny, které se v jídelníčku opakují. Týdenní jídelníček by měl být vyvěšen na místě přístupném pro strážníky, případně rodiče. V jídelníčku pak musejí být uvedeny všechny změny, ke kterým v průběhu daného týdne dojde. V jídelníčku by měly být viditelně označeny i možné alergeny v jednotlivých jídlech (Výživa dětí, 2009).

3.2.6 Pamlsková vyhláška

Pamlsková vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, kterou vydalo MŠMT a Ministerstvo zdravotnictví, podle § 32 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění zákona č. 82/2015 Sb. a zákona č. 178/2016 Sb. Platná v účinnosti od 20. září 2016. Tato vyhláška má zabránit prodávat nezdravé potraviny ve školách. Vyhláška upravuje požadavky na potraviny a přípustné reklamy. Lze prodávat potraviny nebo umísťovat reklamy na potraviny, které neobsahují sladila (netýká se žvýkaček bez cukru) nebo kofein (nejde-li o čaj). Dále potraviny, které neobsahují trans mastné kyseliny

pocházející z částečně ztužených tuků, nebo nejsou energetickým nebo povzbuzujícím nápojem nebo potravinou určenou pro sportovce nebo pro osoby při zvýšeném tělesném výkonu. Ovoce a zelenina, které neprošly žádnou úpravou nebo ovocné a zeleninové šťávy a nectary bez přidaného cukru a mléčné výrobky, pokud jde o mléčný cukr. Mléko a mléčné výrobky, na které se poskytuje podpora podle jiného právního předpisu a které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, lze ve školách a školských zařízeních dále nabízet k prodeji, prodávat nebo na ně umísťovat reklamu do 31. července 2017 (MŠMT, 2016).

3.2.7 Projekty do škol

V dnešní době existuje spousta projektů financovaných státem a Evropskou Unií, které mají školám pomoci s problematikou zdravé výživy. Mezi dva nejznámější projekty patří: 1. Ovoce a zelenina do škol

2. Podpora spotřeby školního mléka.

„Ovoce a zelenina do škol“ je projekt Evropské unie vytvořený v roce 2009/2010 a trvá doposud. Cílem projektu je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, a tím vytvořit správné stravovací návyky ve výživě dětí a zároveň bojovat proti dětské obezitě. Jako cílová skupina byli po dohodě resortů školství, zdravotnictví a zemědělství zvoleni žáci prvního stupně základních škol včetně dětí z přípravných tříd základních škol, kterým je zdarma dodáváno čerstvé ovoce a zelenina, ovocné a zeleninové šťávy nebo ovocné protlaky. Mezi doporučené produkty pro dodávky „Ovoce a zelenina do škol“ lze zahrnout následující: jablka, pomeranče, mandarinky, banány, hrušky, mrkve, ředkvičky, rajčata, hroznové víno, nektarinky, broskve, meruňky, okurky, švestky, blumy, kedlubny, jahody, papriky, kiwi, hrachové lusky, ananasy, grepy, pomela, ovocné nebo zeleninové saláty a ovocné nebo zeleninové 100% šťávy. Výběr zemědělských produktů nabízený ke konzumaci dětem by měl být v souladu s Výživovými doporučeními pro obyvatelstvo ČR, které byly vydány Ministerstvem zdravotnictví ČR. To znamená, že by výběr čerstvého ovoce a zeleniny měl být co nejpestřejší, přičemž by měly být upřednostňovány druhy ovoce a zeleniny našeho klimatického pásma, nejlépe místní produkce. Díky kvalitní práci schválených žadatelů se podařilo v roce 2014/2015 zapojit do projektu 90 % základních škol v ČR. Ve školním roce 2015/2016 bylo zapojeno 3 809 škol a 539 733 dětí, ve školním roce 2016/2017 je zapojeno 3863 škol a 564 634 dětí.

Celková podpora ze zdrojů EU a ČR pro režim „Ovoce do škol“ činí v roce 2015/2016 71 867 220, 96 Kč. Vzhledem k celkovému počtu 3810 zúčastněných škol s počtem 539 747 žáků je celkový roční limit na jednoho žáka pro školní rok 2015/2016 stanoven ve výši 241,00 Kč bez DPH. Roční limit na jednoho žáka pro školní rok 2015/2016, která zahrnuje i náklady na dodávky ovoce do škol je 318,30 Kč bez DPH. Na rok 2016/2017 je schválený limit na doprovodná opatření na jednoho žáka 37,50 Kč bez DPH se stanoveným limitem dodávek 2x měsíčně (Ovoce a zelenina do škol, 2017).

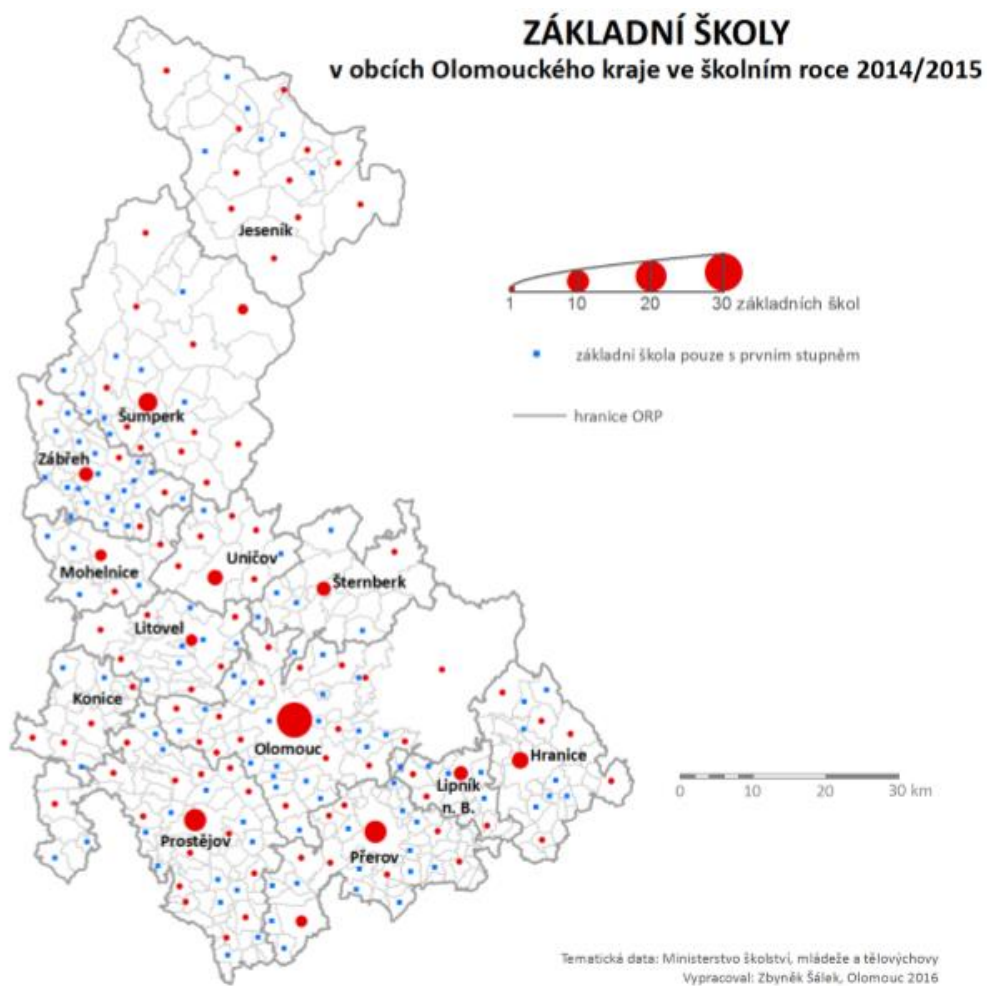
Druhý platný projekt od roku 2008 je projekt s názvem „Podpora spotřeby školního mléka“ nebo také pod názvem „Mléko do škol“, kdy se Evropská unie a Česká republika podílejí na podpoře zvýšení konzumace spotřeby mléka a mléčných výrobků u dětí. Účelem podpory bylo snížení deficitu vápníku prostřednictvím konzumace mléka a zlepšení stravovacích návyků, a také zajištění odbytu mléka pro zemědělce. Od března 2001 tento program administruje Státní zemědělský intervenční fond. Ve školním roce 2014/2015 je do programu zapojeno v průměru 3 012 škol s počtem v průměru 605 512 žáků. Poskytnutá finanční podpora státu je 48 377 920,77 Kč. Finanční podpora z EU je 11 266 386,02 Kč. Oproti předešlejším let byla podpora vyplacená v nižší částce, jelikož se projektu zúčastnilo méně žáků. Ale i žáci si na mléčné výrobky přispívají sami (Mléko do škol, 2017).

3.3 Charakteristika regionu

Olomoucký kraj leží ve střední a severní části Moravy. Celková výměra je 5 267km² a tvoří tak 6,7 % celkové rozlohy České republiky. Svou rozlohou zaujímá sedmé místo ze čtrnácti krajů ČR. K 30. 6. 2017 žije v Olomouckém kraji 633 129 obyvatel, což ho řadí na šesté místo mezi kraji. Obyvatelé olomouckého kraje žijí ve 402 obcích. Kraj je územně rozdělen do 5 okresů – Jeseník, Olomouc, Prostějov, Přerov a Šumperk. Okres Šumperk s rozlohou 1313,06km² tvoří 1,6 % z celé rozlohy ČR. Počet obyvatel ke dni 30.6. 2017 je 124 745, což je 1,18% z celé ČR. Obyvatelé žijí v 78 obcích (Olomoucký kraj, 2017). Největším městem v okrese je město Šumperk. Výměra města je 28 km². Šumperk má 27 742 obyvatel. V Šumperku se nachází osm ZŠ a navštěvuje je 3 225 žáků (Šumperk, 2017).

V ČR je 4651 základních škol v Olomouckém kraji je 330 ZŠ což odpovídá 7,10% a v šumperském okrese je 72 ZŠ, to je 1,55% z celé ČR a to ještě 48 ZŠ je sloučených

s mateřskou školkou. V roce 2015/2016 navštěvovalo v kraji základní školu 52 899 žáků z toho na 1. stupni 32 913 žáků a na 2. stupni 19 986 žáků (Český statistický úřad, 2017).



Obrázek 3: Mapa základních škol v Olomouckém kraji

Zdroj: Vlastní zpracování (2017) - Český statistický úřad (2017)

4 Výsledky a diskuze

Jak vyplývá z teoretické části, školní stravování je úzce vymezeno legislativními normami, které na jednu stranu chrání zdraví našich dětí, ale na druhou stranu striktně omezují jakoukoliv kreativitu v této problematice. Průzkum je zaměřen na faktory týkající se ceny obědů, dodavatele potravin, kvality stravy a projektů. Průzkum byl uskutečněn v měsících června 2017 a září 2017 na třech vybraných základních školách v okrese Šumperk. Rozhovor byl veden s vedoucími školních jídelen na Základní škole v Šumperku, Dr. E. Beneše 1- s paní Hegerovou, Základní a mateřskou školou Olšany- s paní Heclovou a Základní školou Karla staršího ze Žerotína Bludov- s paní Košátkovou.

Základní škola Šumperk, Dr. E. Beneše 1

Základní škola je plně organizovaná základní škola s devíti postupnými ročníky. Škola je umístěna v centru Šumperka ve staré zástavbě. Historie školy začíná rokem 1889, kdy byla otevřena na Žerotínově ulici nová budova. Původně v ní byla dívčí německá obecná a měšťanská škola. Od 4. 9. 1978 se začalo vyučovat v nových prostorách školní přístavby na dnešní ulici Dr. E. Beneše. Dokončena byla i hospodářská budova s jídelnou, dvěma tělocvičnami a školní družinou. Ve škole se vyučovalo klasickým způsobem. Tradici získaly také sportovní třídy, zpočátku zaměřená na sportovní gymnastiku, atletiku, pak i na basketbal a v současnosti jsou třídy hokejové. Školu navštěvuje 523 žáků. Většinou se jedná o žáky místní, ale má i žáky dojíždějící. Poloha školy v centru města umožňuje žákům ze širokého okolí navštěvovat nejen klasické, ale i sportovní třídy, do kterých se sjíždějí děti z 29 obcí. Zřizovatelem školy je město Šumperk. Škola je také zapojena do některých projektů. Jako je projekt „Školní mléko“. Ve škole je umístěn chladicí automat na výdej mléčných výrobků. Žák má nárok na jeden dotovaný mléčný výrobek každý školní den. Od roku 2010 je škola zapojena do projektu „Ovoce do škol“. Nárok na dotované ovoce a zeleninu mají zcela zdarma všichni žáci. Škola spolupracuje od března 2016 s neziskovou organizací SPOLEČNĚJEKHEANE, o. p. s. na projektu s "S obědem je škola veselejší". Projekt je dotován MŠMT a jeho cílem je podpora školního stravování žáků, kteří se nikdy ve školní jídelně nestravovali, protože to neumožňuje ekonomická situace jejich rodin. Projekt je otevřen všem žákům školy, jejichž rodiče projeví o zařazení svého dítěte do programu podpory školního stravování zájem a jejichž rodina splní určité podmínky. V letošním školním roce využilo projekt šest

žáků školy. Ve třetí budově školy se v přízemí nachází školní jídelna. Pod vedením vedoucí jídelny paní Marcely Hegerové, která má na starost celý chod školní jídelny. Jídelnu navštěvuje 490 školních strážníků a 30 cizích strážníků.

Základní informace o provozu školní jídelny (ŠJ):

Cena stravného:

ZŠ 7 - 10 let	19,- Kč
ZŠ 11 - 14 let	22,- Kč
ZŠ 15 let	25,- Kč
Zaměstnanci školy	25,- Kč
Cizí strážníci	53,- Kč

Základní škola a mateřská škola Olšany

Zřizovatelem je obec Olšany. Škola je umístěna ve dvou budovách. V první budově se nachází základní škola a ve druhé budově se nachází mateřská škola, školní družina a školní jídelna. Základní škola v Olšanech je dvojtřídní s 1. - 5. ročníkem. Ve školním roce 2017/2018 školu navštěvuje 38 žáků z toho 17 chlapců a 21 dívek. Škola je zapojena do projektů ve spolupráci s firmou MK Fruit „Školní mléko“ i do projektu „Ovoce do škol“. Ve škole se nachází školní jídelna jejichž provoz zajišťují dvě pracovnice. V roce školním roce 2015/2016 byla školní jídelna zmodernizována. O chod jídelny a kuchyně se starají kuchařka Irena Sittová a vedoucí stravovny Taťána Heclová. Jídelnu navštěvuje celkem 69 strážníků.

Základní informace o provozu školní jídelny (ŠJ):

Cena stravného:

ZŠ 7 - 10 let	21,- Kč
ZŠ 11 - 14let	24,- Kč
Zaměstnanci školy	30,- Kč

Základní škola Karla staršího ze Žerotína Bludov

Základní škola Karla staršího ze Žerotína Bludov je plně organizovanou školou zřizovanou obcí Bludov. Historie školy sahá až do roku 1907 kdy se nazývala „Měšťanka“. V roce 1996 byl název školy změněn na ZŠ Karla staršího ze Žerotína. V září téhož roku byla ke škole přistavěna přístavba, kde se nachází školní jídelna a tělocvična. Celkem má

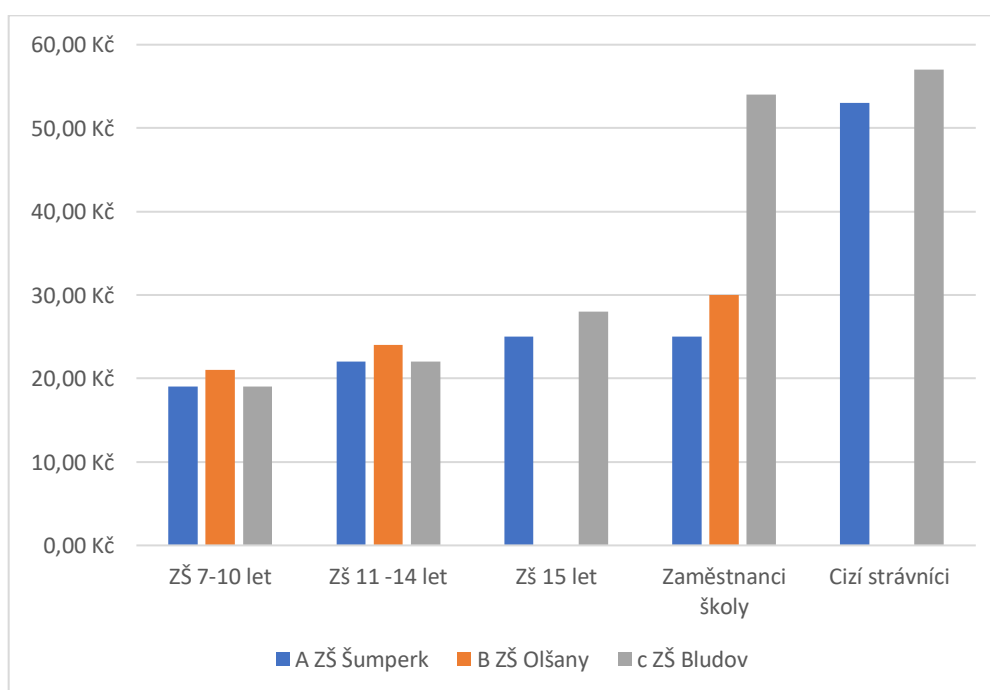
základní škola k dispozici tři budovy. Celkový počet žáků je 305 z toho 145 chlapců a 160 dívek. Do školy dochází kromě dětí místních i děti s přiléhajících obcí. Dojíždějící žáci tvoří 21% z celkového počtu žáků. Škola je zapojena do projektu „Školní mléko“, „Zdravé zuby“ a „Ovoce do škol“. V přízemí školy se nachází školní jídelna, která je pod vedením Pavlína Košátkové. V rámci doplňkové činnosti škola nabízí stravování žákům, dětem a zaměstnancům MŠ Bludov, obyvatelům i organizacím v obci. Celkem školní jídelnu navštěvuje 492 stravníků z toho 384 školních a 108 cizích stravníků.

Základní informace o provozu školní jídelny (ŠJ):

Cena stravného:

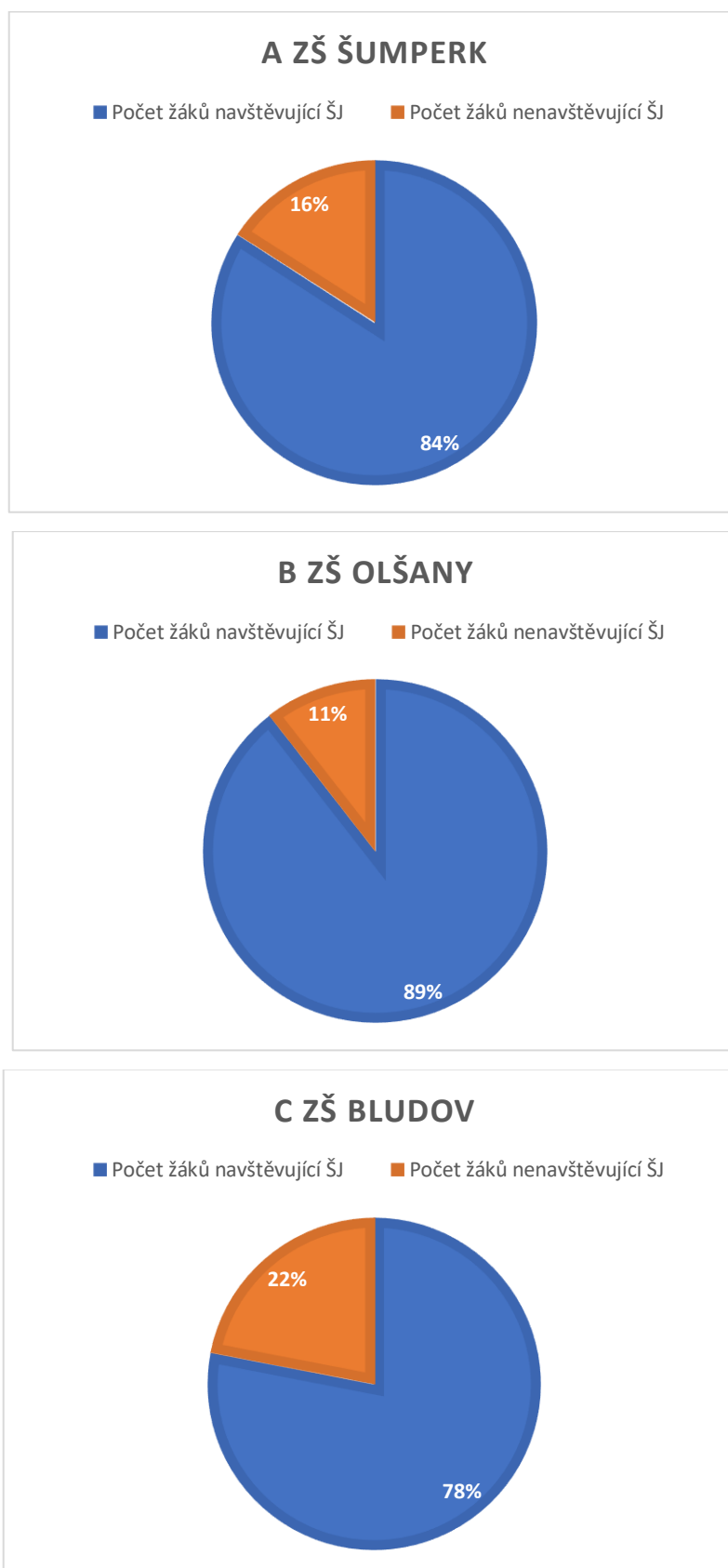
ZŠ 7 - 10 let	19,- Kč
ZŠ 11 - 14 let	22,- Kč
ZŠ 15 let	28,- Kč
Cizí stravníci 15 % DPH	54,- Kč (oběd do jídelny)
Cizí stravníci 21 % DPH	57,- Kč (oběd v jídelně)

Graf 1: Srovnání cen obědů s finančními normativy na den/stravníka (vlastní zdroj)



Z grafu vyplývá, že největší náklady na oběd má ZŠ Bludov a nejmenší ZŠ Šumperk. To stejné vyplývá i z cen pro zaměstnance školy a cizích stravníků.

Graf 2: Porovnání návštěvnosti školních jídelen (vlastní zdroj)



4.1 Rozhovory s vedoucími školních jídelen

Rozhovor na ZŠ Dr. E. Beneše v Šumperku jsem vedla osobně s vedoucí školní jídelny paní Marcelou Hegerovou. Položila jsem jí 16 otázek, které se týkaly stravování, jídelníčku, dodavatelů, financování. Na otázky mi bez problému dokázala odpovědět. Rozhovor je označen pod písmenem A:. Ten stejný rozhovor jsem také vedla na ZŠ a MŠ Olšany okr. Šumperk s vedoucí kuchyně paní Táňou Heclovou. Na otázky mi také velice vstřícně odpověděla. Rozhovor označen pod písmenem B:. Rozhovor na škole Základní škola Karla staršího ze Žerotína Bludov. Na otázky odpovídala vedoucí kuchyně paní Pavlína Košátková . Označeno písmenem C:.

1. Myslíte si, že je rozdíl školní jídelny na vesnici a ve městě?

A: Nejsem si úplně jistá, jestli můžeme hledat rozdíly, společně nás svazují stejné normy a předpisy.

B: Ano, rozdíl v tom určitě bude.

C: V určitých bodech možná, ale nevidím v tom až takový rozdíl.

2. Od jakých dodavatelů odebíráte potraviny?

A: Jatka Ulrich, Moreko, AG foods, CORDO, Pekárna Vašíček, Nuget, PICADO, Bidfood, Hostex, Ahold.

B: Gemi, Moreko, Nowaco, řeznictví Unzeiting, Tropiko, Mareš Marek, Pekárna Vašíček.

C: Nowaco, Moreko, Penam, CBA Nuget, AG foods, Bidfood, Bludovská a.s.

3. Odebíráte některé druhy potravin od regionálních dodavatelů? Pokud ano, mohla byste mi sdělit jména těchto firem? (významní dodavatelé, viz. Kapitola 4.4.)

A: Jatka Ulrich-maso, uzeniny, Pekárna Vašíček-pečivo, Moreko-ovoce, zelenina, Corado-špece.

B: Moreko-ovoce, zelenina, Unzeiting-maso, uzeniny, Mareš Marek-loupané brambory, Pekárna Vašíček-pečivo.

C: Penam-pečivo, Moreko-ovoce, zelenina, Bludovská a.s.- maso, uzeniny.

4. Jakými kritérii se řídí výběr dodavatelů potravin?
- A: Dle nabídky a ceny.
 - B: Dle rozvozu a ceny.
 - C: Zda je dodavatel schopen dodávat v určitý den a dle ceny.
5. Vaříte z čerstvých surovin nebo z polotovarů?
- A: Vaříme z čerstvých, ale i z polotovarů např. plněné knedlíky, noky, pečivo.
 - B: Převážně z čerstvých, ale např. rybí prsty kupujeme hotové.
 - C: Chtěli bychom z čerstvých surovin, ale momentálně jsme vázány cenou a polotovary nám výjdou levněji.
6. Je strava podle vás kvalitní, pestrá a zdravá?
- A: Řídíme se spotřebním košem, tím je strava vyvážená, ale podle mě není pořád ještě kvalitní.
 - B: Snažíme se, aby strava byla zdravá a trochu i kreativní, ale bohužel se musíme řídit spotřebním košem.
 - C: Svazuje nás spotřební koš, ale zkusíme i inovovat, vedoucí kuchyně jezdí pravidelně na různé semináře, kde je seznamují s novým přístupem k vaření.
7. Účastníte se školení pro společné stravování (školní jídelny) týkající se nových trendů vaření a zdravé výživy?
- A: Občas nás někam vedení vyšle.
 - B: Ano, školím se.
 - C: Pouze jenom vedoucí kuchyně.
8. Myslíte, že vaše školní jídelna vaří většinu jídel tak, aby odpovídala současným trendům zdravé výživy?
- A: Málo, děti už tak málo jedí a novinky odmítají úplně.
 - B: Zařazujeme je, ale ne zas tak často, děti to nejedí.
 - C: Snažíme se, ale není to úplně to pravé ořechové.

9. Pokud odpovíte ano, tak jak např., pokud ne, tak v čem shledáváte hlavní problém zajištění stravování podle současných trendů zdravé výživy?
- A: Problém vidím ve financích.
- B: Vaříme i ze surovin, které dříve nebyly v trendu, např. červená čočka, pokryje luštěniny ve spotřebním koši a dá se z ní udělat skvělá pomazánka nebo i buchta.
- C: Problém vidím i v tom, že kuchaři (starší kuchaři) nechtějí vařit nějaké extra novinky, jsou spíš v tradičním trendu.
10. Odpovídá dle vašeho názoru kvalita připravovaných obědů stanovené ceně za oběd?
- A: Nevím, těžko říct.
- B: Ano.
- C: Spíše ano.
11. Je vaše školní jídelna schopna zajistit stravu pro děti s dietním omezením (např. celiakíí, diabetes...)?
- A: Vaříme běžně i dietářům, není jich naštěstí mnoho.
- B: Ne, z důvodu pracovní síly.
- C: Ne, z kapacitních důvodů, ale rodiče a děti mají možnost ohřevu vlastních jídel u nás přímo v jídelně.
12. Je snadné se řídit spotřebním košem?
- A: Jak se do toho člověk dostane tak ano.
- B: Ne.
- C: No někdy je to docela bojovka.
13. Jaký mají názor rodiče na stravu, kterou připravujete?
- A: Nikdy nebudou spokojeni všichni.
- B: Někteří jsou spokojení, někteří ne.
- C: Občas se rodiče ozvou, ale asi dobrou.

14. Jak si myslíte, že se místní děti doma stravují?
- A: Těžko soudit, řekla bych, že rodiče kolikrát ani neví, co ty děti jedí.
- B: Z polotovarů a nezdravých jídel např. hodně smaženého.
- C: Spíše nezdravě, ale máme tu i děti, které mají striktní zdravý jídelníček a pak je to docela boj s rodiči.
15. Je školní jídelna dostatečně vybavena potřebným zařízením, které je nutné k výkonu práce kuchařek?
- A: Ano, ale vždy je co zlepšovat.
- B: Ano.
- C: Ne zcela, určitě bychom uvítali nějaká nová zařízení, které by nám ulehčovala práci.
16. Jaké školní projekty vaše škola nabízí?
- A: S obědem je škola veselejší, Ovoce do škol, Školní mléko.
- B: Školní mléko, Ovoce do škol.
- C: Školní mléko, Zdravé zuby, Ovoce do škol.

4.2 Dodavatelé potravin do škol

Moreko s.r.o.

Je zaměřena na obchodování s širokým sortimentem ovoce a zeleniny. Prioritně nabízí plodiny tuzemských pěstitelů. Z tuzemských plodin, které se daří nabízet výhradně téměř celoročně, se jedná zejména o brambory, hlávkové a kysané zelí, žampiony, cibuli, karotku, jablka a sezónně některé druhy salátů, brokolici, květák, pekingské zelí. Ostatní plodiny jsou dováženy v širokém sortimentu tak, aby nabídka vyhovovala dnešním požadavkům, zvláště pak na kvalitu zboží. Ta je zajištěna zavedeným systémem sledování vysoké úrovně skladování a cesty zboží k zákazníkovi, dle nařízení ES č. 852/2004, o hygieně potravin. Zboží firma dodává do stravovacích zařízení školních i podnikových, zařízení sociálních služeb, dětských domovů i domovů pro seniory. Dále se zaměřují na restaurace, rekreační, ubytovací a lázeňská zařízení. A v neposlední řadě na soukromé obchody a obchůdky, výroby lahůdek i masných výrobků aj.

Nowaco Czechoslovakia s.r.o

Společnost Nowaco Czechoslovakia s.r.o, která byla založena v roce 1992. Firma vyváží máslo, kuřata, hovězí maso, hranolky, chlazená šunka a dovoz ryb. V roce 2004 začali se zpracovnou čerstvých i zmrazených ryb. Dále nabízejí pečivo, zmrzlinu, zmražené ovoce a zeleninu, ale také i hotová jídla. Základní myšlenou firmy je poctivý přístup, čerstvost surovin a kvalita zpracování.

PICADO

Společnost PICADO CZ, s.r.o. byla založena v roce 2001. V tomto roce došlo pouze ke změně právní formy a názvu, jako původně soukromý podnik působí na trhu již od roku 1992.

Společnost je zaměřena na zásobování provozů společného stravování potravinami. Ve svých začátcích se orientovala především na dodávky koření a sušených hub a zeleniny. Postupně došlo k rozšíření sortimentu, který se neustále zvětšuje. Nabízené produkty jsou nakupovány od předních českých a slovenských výrobců, jsou ale dováženy i z dalších zemí EU. Společnost působí po celé České republice, pro zásobování velkoobtěratelů jsou využívány tři distribuční sklady, které se nacházejí v Novém Jičíně, Úsobí a Podbořanech.

Pekařství a cukrářství Vašíček

Peče již od roku 1991, kdy byla přestavěna a zmodernizována z bývalé "zábřežské pekárny" pekařem panem Antonínem Vašíčkem. Je to regionální výrobce pekařských a cukrářských výrobků, včetně trvanlivého sortimentu. Zásobuje Zábřežsko, Šumpersko a Mohelnicko. Objemem výroby a množstvím vyráběného sortimentu ji lze zařadit mezi středně průmyslové pekárny a cukrárny. Přes vysoce moderní zařízení preferujeme tradiční výrobu chleba. Výroba tradičního a v širokém okolí velmi žádaného běžného pečiva, rohlíků, ale také celou řadu dalších výrobků, jako je jemné pečivo, trvanlivé pečivo, šlehané hmoty, zmrzliny, plundrové a listové výrobky.

4.3 Vyhodnocení rozhovoru

Odpovědi na daných šestnáct otázek se v některých bodech velmi shodovaly, u některých však nacházíme rozlišné odpovědi, proto si všechny otázky podrobně rozebereme.

Otázka č. 1

Při první otázce se vedoucí jídelen rozešly. Městská škola neshledala rozdíly mezi venkovskou a městskou školou, myslí si, že každá škola je při vaření svázána stejnými normami. Naopak to vidí vesnické školy, kde sice tvrdí, že jsou svázány normami, ale rozdíly jsou v mnoha věcech viditelné. Například v možnosti dodávky potravin a počtem strážníků.

Otázka č. 2

Co se týká dodavatelů, školy ačkoliv jsou ve stejném okrese a mají tak k dispozici vesměs stejné dodavatele, neodebírají od stejných dodavatelů. S touto problematikou se dostáváme i do otázek č. 3 a 4. Jde o to, že školy volí dodavatele, podle možnosti rozvozu a cen. Dalším kritériem je, zda jsou schopni i místní dodavatelé právě umožnit tento rozvoz do škol. Střetli jsme se zde v tom, že např. Firma Moreko je schopna zásobit všechny tři dané školy ovocema zeleninou, ale co se týká masa, mají všechny tři školy svého dodavatele. Je dobré, že všechny školy využívají alespoň jednoho regionálního dodavatele potravin.

Otázka č. 5

Na otázku, zda školy vaří z čerstvých surovin nebo z polotovarů, jsme našli velmi kladnou odezvu od vesnické školy Olšany, kde dětem vaří z polotovarů velmi málo, dováží jen mražené ryby a rybí prsty (není zde regionální dodavatel, který by pokryl poptávku), stejně tak postupuje ZŠ Bludov. Naopak je to, ale u městské školy, kde vaří z polotovarů více a je to, podle vedení jídelny spíše tím, že vaří více jídel pro více strážníků. Městská škola bere z polotovarů např. plněné knedlíky, noky, předpékané pečivo.

Otázka č. 6

Při hodnocení kvality stravy všechny tři školy zmínily, že jsou vázány na spotřební koš. Mnohé školy se jídelniček snaží v rámci spotřebního koše inovovat.

Otázka č. 7

Co se týká školení, tak všechny tři školy se snaží své zaměstnance proškoloval. Zaměstnanci se účastní kurzů, jak zacházet se spotřebním košem, kurzů vaření s novými potravinami atd.

Otázka č. 8 a č.9

Nové trendy ve stravování se všechny tři dotazované školy snaží do jídelniček vkládat, problém však vidí v tom, že děti jedí celkově málo a velmi často se stává, že nové jídlo jim dělá problémy přijmout. Problém při zavádění nových potravin a vůbec jídel vidí také městská škola v tom, že starší kuchaři odmítají nová jídla připravovat, jsou spíše pro klasická tradiční jídla podle původních stravovacích norem.

Otázka č. 10

Na otázku dvě školy odpověděly spíše kladně, to znamená, že cena odpovídá kvalitě. Jedna z vedoucích kuchyně není schopna posoudit.

Otázka č. 11

Na otázku, zda je škola schopna zajistit diety pro děti, jednoznačně vyplývá, že vesnická škola Olšany z kapacitních důvodů (jedna kuchařka na celý provoz) není schopna zajistit dietářům stravu. Momentálně také škola žádné dítě s dietou nevzdělává. ZŠ Bludov také nevaří diety, ale umožnila dětem s dietou ohřev vlastních doma připravených jídel. ZŠ Šumperk vaří několik dietních jídel, tak aby splňovali normy.

Otázka č. 12

Na otázku práce se spotřebním košem se školy rozdělily, ZŠ v Šumperku po zaškolení nenachází veliký problém s prací se spotřebním košem. Naopak ZŠ a MŠ Olšany spatřuje problémy. Občasné problémy způsobuje i na ZŠ v Bludově.

Otázka č. 13

Rodiče hodnotí stravu na všech třech školách vesměs kladně, občas se najdou drobné výjimky.

Otázka č. 14

Na otázku, co si myslí o domácím stravování dětí, odpověděly vedoucí kuchyní podobně. Myslí si, že se děti doma nestravují moc kvalitně a zdravě, spíše z polotovarů, smažených

a přeslazených jídel. Navíc škola v Bludově zmiňuje i to, že se setkávají i s dětmi se striktně zdravým jídelníčkem, a tam také shledávají boj s rodiči.

Otázka č. 15

Vybavení kuchyně hodnotí zaměstnanci celkem kladně. Jen škola v Bludově, by chtěla rozšířit o některé vybavení usnadňující práci zaměstnancům.

Otázka č. 16

Všechny tři školy jsou zapojeny do projektů „Školní mléko“ a „Ovoce a zelenina do škol“, o kterých se zmiňují v teoretické části. Některé školy jsou zapojeny i do dalších preventivních programů. Např. „Zdravé zuby“. Zajímavý je i projekt „S obědem je škola veselejší“, do kterého je zapojena škola ZŠ Dr. Ed. Beneše Šumperk.

4.4 Doporučení pro školní jídelny, učitele a rodiče

Jak bylo zjištěno z rozhovorů s vedením školních jídelen, vaří školní jídelny hlavně tak, aby splnily spotřební koš a jídlo strávnickům chutnalo. Uvádějí, že nejproblematičtější faktorem je, jak sestavit jídelníček tak, aby pokryl veškeré suroviny, které musí spotřební koš splňovat. Problém nastává hlavně v pokrytí luštěnin, mléka a mléčných výrobků. Doporučením na pokrytí luštěnin v jídelníčku je inovace některých receptů, nebo přidávání luštěnin nejen do polévek a hlavních jídel, ale třeba i do moučníků. Co se týká mléka a mléčných výrobků, je jídelnám doporučeno oslovit místní dodavatele, ti jsou vesměs i ochotní domluvit se na nižší ceně. Dále je navrženo třeba mléko v ochucené podobě jako nápoj k hlavním sladkým jídlům. Vhodné je také odebírat větší balení jogurtů např. kbelíky a dané porce rozlévat, než kupovat pro každého strávnicka jogurt v klasickém kelímku.

Co se týká finanční stránky, je na zvážení každé školy, jestli nezajistit stálého přímého dodavatele z regionu (např. sady nebo místní zemědělce), aby škola dosáhla nižších cen, než nabízejí obchodní řetězce nebo dodavatelé, kteří potraviny a suroviny překupují. Na zvážení rodičů je, zda není lepší si připlatit za kvalitní suroviny, které by zvýšily hodnotu a kvalitu podávaných jídel. Toto zvýšení by bylo podle vedoucích jídelen v rozmezí jen několika málo korun. Jedná se hlavně o nákup čerstvých potravin a omezení tak nákupu polotovarů.

Zdravý životní styl a zdraví se prolíná v učivu na obou stupních základních škol. Prioritně se učí v předmětech prvouka, přírodověda či přírodopis v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Doporučením však je, aby zdravý životní styl a zdraví byly zahrnuty i v předmětech, které k tomu příkladně nejsou svoji povahou prioritně určeny v rámci mezipředmětových vztahů. Doporučení se týká převážně výtvarné výchovy a pracovních činností. Děti by měly v rámci výuky znát zdraví prospěšné potraviny např. méně známé ovoce, zeleninu a luštěniny, tak aby v budoucnu předešly jejich neznalosti např. doma nebo ve školní jídelně. Doporučení není kladeno jen do výuky, ale i na úlohu samotného učitele, neboť zde plní nejen funkci vzdělávací, ale i výchovnou, což pro něj znamená chovat se tak, aby byl žákům jejich správným vzorem i příkladem.

Rodina by měla dbát na to, aby správně vedla děti ke zdravému životnímu stylu, a to nejen po stránce zdravé stravy, ale i psychické a tělesné kondice. Rodiče by měli více dbát na to, co jejich děti jedí a jít jim tak příkladem. Např. vařit a připravovat jim jídla, která jsou vyvážená a zdravá, dbát na vyšší příjem ovoce a zeleniny, luštěnin, bílého masa a naopak méně vařit z polotovarů, smažených, tučných a sladkých jídel. Také dbát na to, co ve volném čase děti jedí, když nejsou pod dozorem školy. Často se stává, že děti navštěvují fast foody, kde jedí nezdravá jídla, nebo si samy nakupují různé sladkosti a sladké nápoje, které dětem nejvíc nesvědčí.

5 Závěr

Zdravý způsob života a i výživa samotná může velmi ovlivnit naše zdraví. Správná výživa je prioritně jednou ze základních povinností rodiny. Vedle rodiny má na dítě bezesporu největší výchovný vliv i škola, do které dítě dochází. Již od mala si žáci musí uvědomovat, že zdraví je a vždy bude tím nejcennějším, co člověk v životě má. Žáci by měli vědět, že mají možnosti výběru - zda přijmout současnou konzumní normu anebo se zamyslet nad tím, co od života očekávají a co jim za to může život nabídnout.

Kvalita školního stravování, jak je všeobecně známo, se v průběhu dvou desítek let významně změnila, a to směrem k lepšímu. Příčina této změny je, že se začalo více dohlížet na zdravý životní styl dětí. Většinu faktorů, které ovlivňují kvalitu školního stravování, se snaží vzít do rukou stát a tím dát školnímu stravování jasnou a srozumitelnou podobu. Čím dál více je strava hlídána a kontrolována zákony. Legislativa však nemůže ovlivnit všechny faktory, které se celé problematiky týkají. Faktory ovlivňující celou situaci jsou sice plně v režii vedení školy nebo vedoucích jídelen, ale nedílnou součástí je samozřejmě i přístup rodičů.

Limitujícími faktory pro školní jídelnu je výše financí stanovených jako celodenní stravné a jejich možnosti, co se týče provozních prostředků na samotný provoz školní jídelny. Dále však také výše státních prostředků a vyčíslených předpisů, co se týče pokrytí výkonů zaměstnanců.

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na poznatky o stravovacích zvyklostech, způsobu stravování a výživě dětí na základních školách, a to jak na vesnici, tak ve městě. Toto výzkumné šetření bylo provedeno ve třech vybraných školách v šumperském regionu. Práce měla za úkol najít rozdíly ve stravování a stanovit problémy, které v praxi vznikají. A následně vypracovat doporučení jednotlivým školám.

Školy ve vedeném polostrukturovaném rozhovoru odpovídaly na otázky vesměs stejně. Rozdíly spatřovaly především ve velikosti škol a počtu strážníků a zaměstnanců v kuchyni. Velmi kladné je to, že školy využívají regionálních dodavatelů a vaří převážně z čerstvých surovin a jen výjimečně používají polotovary. Všechny tři zkoumané školy jsou zapojené do nejméně dvou školních výživových projektů. Zaměstnanci si pouze stěžují na spotřební koš, a to z toho důvodu, že je problematictější sestavit jídelníček tak, aby byl plně splněn.

Doporučení bylo směřováno několika směry: školním jídelnám, školní výuce a samotným rodičům. Školní jídelny by měly klást větší důraz na regionální dodavatele, ty jsou schopni snížit ceny, vychází to pak finančně lépe než u překupníků s potravinami. Dobré je pokračovat v trendu regionálních dodavatelů. Dále bylo doporučení směřováno na pokrytí mléčných výrobků a luštěnin ve spotřebním koši, tak že budou inovovány některé recepty a přehodnotí se systém dodávání některých mléčných výrobků. Doporučení do výuky je kladeno především na úlohu učitele, neboť zde plní nejen funkci vzdělávací, ale i výchovnou, což pro něj znamená chovat se tak, aby byl žákům jejich správným vzorem i příkladem. Navíc zdravá strava a zdravý životní styl by měly být zmiňovány i v předmětech, které k tomu příkladně nejsou svoji povahou prioritně určeny. Doporučení rodičům bylo na zvážení, zda není lepší si připlatit za kvalitní suroviny, které by zvýšily hodnotu a kvalitu podávaných jídel. A dále pak, aby zvážily, jaké potraviny děti jedí v nepřítomnosti rodičů, aby se snažili dětem jít v jídle příkladem a vyvarovali se nezdravým pokrmům.

6 Seznam použitých zdrojů

1. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Školství*[online]. [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: https://www.czso.cz/documents/11276/42511271/skoly_2015.pdf/d6e65b23-56d2-45ce-9174-ba96d83431e8?version=1.1
2. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, ČESKO. MINISTERSTVO VNITRA. *Statistický lexikon obcí České republiky 2013 : podle správního rozdělení k 1.1.2013 a výsledků sčítání lidu, domů a bytů k 26. březnu 2011*. Praha: Český statistický úřad, 2013. ISBN 978-80-250-2394-5
3. GREGORA, M., 2004. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-9022-X.
4. HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ – SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Společnost pro výživu* [online]. Copyright © 2017 [cit. 16.08.2017]. Dostupné z: <http://www.vyzivaaspol.cz/odborne-sekce/skolni-stravovani/historie-skolniho-stravovani>
5. HISTORIE ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ – SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Společnost pro výživu* [online]. Copyright © 2017 [cit. 20.08.2017]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>
6. HNÁTEK, Jaroslav. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: SPN, 1992. ISBN 80-04-23948-X
7. KOCIÁNOVÁ, Šárka. *Vývoj a současná podoba systému školního stravování. Poradce ředitelky mateřské školy*. Praha: Forum, 2014, ročník IV, číslo 3. ISSN 1804-9745.
8. KOTULÁN, J., aj. 2005. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Fakulta Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3844-6.
9. MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
10. MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví 2*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.

11. MARADOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová, 2005. ISBN 80-86578-49-6.
12. Mléko do škol. *Státní zemědělský intervenční fond* [online]. [cit. 2017-8-12]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/irj/portal/szif/podpora-spotreby-skolniho-mleka#>
13. MUŽÍK, Vladislav, MUŽÍKOVÁ Leona. *Pohyb a výživa*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské a poradenské zařízení, 2014. ISBN 978-80-7481-070-1.
14. MŠMT. www.msmt.cz Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.[cit. 20.07.2017]
Dostupné z <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/pamlskova-zacne-platit-20-zari-2016>
15. NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-515-6.
16. OLOMOUCKÝ KRAJ. *Olomoucký kraj* [online]. [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: <https://www.kr-olomoucky.cz/o-olomouckem-kraji-cl-1362.html>
17. Ovoce a zelenina do škol v ČR. *Ovoce a zelenina do škol* [online]. Praha, 2017 [cit. 2017-8-12]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?id=1>
18. PAŘÍZKOVÁ Jana, LISÁ Lidka. *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9.
19. PÍŤHA, Jan, POLEDNE Rudolf. *Zdravá výživa pro každý den. Zdraví & životní styl* Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2488-1.
20. ŘEHULKA, Evžen, Petrová Světlana. *Škola a zdraví pro 21. Století*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5722-7.
21. SIMON, S B., WELLS, H C., HANČIL, J., CANFIELD, J., BOSÁK, P. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků : příručka pro učitele, vychovatele a rodiče*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-028-6.
22. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Výživové hodnocení pokrmů ve školním stravování*. [online] (PDF). [cit. 2012-10-11]. Dostupné z [www: http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/akce/materialy/11.10.2012/kd_11_10_20_12.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/akce/materialy/11.10.2012/kd_11_10_20_12.pdf)
23. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, kolektiv autorů. *Rádce školní jídelny 2*; Praha 2015. 1.vyd. ISBN 978-80-7071-345-7.

24. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Výživové hodnocení pokrmů ve školním stravování*. [online]. (PDF). [cit. 2016-10-11]. Dostupné z [www](http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/akce/materialy/11.10.2012/kd_11_10_2012.pdf):
http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/akce/materialy/11.10.2012/kd_11_10_2012.pdf
25. SVOBODOVÁ, J., 1998. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-53-2.
26. ŠULCOVÁ, Eva. a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování, 1. díl*. Praha: Výživaservis, 2007
27. ŠULCOVÁ, Eva a STROSSEROVÁ, Alena. *Výživa a potraviny*. [online]. (PDF). [cit. 2008-08-27]. Dostupné z: <http://vyzivaaspol.cz/wpcontent/uploads/2015/09/zpravodaj-5-2008.pdf>.
28. ŠULCOVÁ, Eva. *O jídelníčku. Výživa a potraviny. Zpravodaj pro školní stravování, 1999*.
29. ŠUMPERK- ZÁKLADNÍ INFORMACE O MĚSTĚ. [Http://www.portalsumperk.cz](http://www.portalsumperk.cz) [online]. [cit. 2017-09-09]. Dostupné z: <http://www.portalsumperk.cz/>
30. VEČEŘOVÁ, Karla. *Tajemství školních svačín*. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Lékařská fakulta. *Výživa a člověk* Brno, 2008.
31. VĚŘÍŠOVÁ/555. *Metodika pro výpočet spotřebního koše potravin ve školních jídelnách* čj. 37 298/97-42 ze dne 18. 12. 1997.
32. VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2247-4
33. Vyhláška č. 107/2015 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů
34. Vyhláška č. 463/2011 Sb. Výživové normy pro školní stravování
35. Vyhláška č. 561/2004 Sb., Pamlsková vyhláška MŠMT a MZ
36. VÝŽIVA DĚTÍ. *Výživa dětí* [online]. [cit. 2016-8-12]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/cim-se-musiskolni-jidelny-ridit.html>

7 Přílohy

Příloha č. 1: Výdej školních obědů na ZŠ Dr. E. Beneše Šumperk

Příloha č. 2: Školní jídelna ZŠ Karla staršího ze Žerotína Bludov

Příloha č. 3: Ukázka obědu na ZŠ Dr. E. Beneše Šumperk

Příloha č. 4: Balíček z projektu „Ovoce do škol”

Příloha č. 5: Automat z projektu „Školní mléko”

Příloha č. 6: Ukázka jídelníčku

Příloha č. 7: Výdejka potravin ZŠ Olšany

Příloha č.1: Výdej školních obědů na ZŠ Dr. E. Beneše Šumperk



Příloha č.2: Školní jídelna ZŠ Karla staršího ze Žerotína Bludov



Příloha č. 3: Ukázka obědu na ZŠ Dr. E. Beneše Šumperk



Příloha č. 4: Balíček z projektu „Ovoce do škol“



Příloha č. 5: Automat z projektu „Školní mléko”



Příloha č. 6: Ukázka jídelníčku

Jídelníček

Změna jídelníčku vyhrazena

20. 11. 2017 – 24. 11. 2017

Pondělí

Přesnídávka: Chléb, pomazánka z taveného sýru, čaj (1A,7)

Polévka: Ragú s bramborem (1A,7)

Oběd 1: Hrachová kaše s cibulkou, okurek, chléb, ovoce, mléko (1A,7)

Svačina: Chia bulka, zelenina, džus (1A,3,7)

Úterý

Přesnídávka: Chléb, tvarohová pomazánka s kečupem, ovoce, čaj (1A,7)

Polévka : Krupicová s vejcem (1A,3,7,9)

Oběd 1: Kuřecí řízek v těstíčku, bramborová kaše, kompot, džus (1A,3,7)

Oběd 2: Vepřové maso, žampionová omáčka, bramborové nočky, džus (1A,3,7)

Svačina: Chléb s máslem, mrkev, džus (1A,7)

Středa

Přesnídávka: Krupicová kaše s kakaem, ovoce, čaj (1A,7)

Polévka : Zeleninová (1A,9)

Oběd 1: Hovězí maso vařené, rajčatová omáčka, houskový knedlík, džus(1A,7)

Oběd 2: Kuřecí jáhlové rizoto, okurek, džus (1A,9)

Svačina: Chléb, pomazánka z tuňáka, zelenina, džus (1A,4,7)

Čtvrtek

Přesnídávka: Žitný chléb, drožďová pomazánka, zelenina, čaj (1A,7)

Polévka : Vločková (1A,7)

Oběd 1: Vepřový plátek se sýrem, brambory, obloha, jogurt, džus (1A,7)

Svačina: Chléb, zeleninová pomazánka, ovoce, džus (1A,3,7)

Pátek

Přesnídávka: Chléb ve vajíčku, zelenina, čaj (1A,3,7)

Polévka: Cizmová (1A,)

Oběd 1: Zapečené těstoviny s vepřovým masem a zeleninou, salát z červené řepy, džus (1A,3,7)

Svačina: Přesnídávka s piškoty, džus (1A,7)

Obsažené alergeny: 1-obiloviny obsahující lepek 2-korýši,3-vejce,4-ryby,5-podzemnice olejná,6-sojové boby,7-mléko a výrobky z něj,8-skořápkové plody,9-celer,10-hořčice,11-sezamová semena,12-oxid siřičitý/siřičitany,13-vlčí bob(lupina),14-měkkýši
1A-lepek pšeničný 1B-lepek žitný 1C-lepek ovesný

Příloha č. 7: Výdejka potravin ZŠ Olšany

Název zařízení		VÝDEJKA POTRAVIN (denní přehled stravování)				Poř. číslo	Datum								
1. snídaně	Číslo normy	Plán porcí	Název jídla dle normy	4. svačina	Číslo normy	Plán porcí	Název jídla dle normy								
2. přesníd.			vejce, paprika	5. večeře			chléb, mléko, jogurt								
3. oběd			rolky, pom. z čerstvých jablek				granát, jablko								
			polévka, kroupice, sýr												
			segedínský guláš, křehký sirup												
			mandarinky												
Žádané a vydané množství potravin na															
Druh potravin	Skladní číslo (karty)	snídaní	přesnídávku	oběd		svačinu	večeři	celkem (1-5)	Vydáno dodat.	Vrac. do skladu	Skutečná spotřeba st. 6 + st. 7 - st. 8	Cena			
				3	4							5	6	7	8
a	b	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Brambory					0,80										
Cibule															
Cukr krystal		1													
čaj máta		1													
Hodský - rohlíky		10					1								
Chléb															
čerstvá jablečka		1													
paprika		0,50													
kroupice				0,50											
hov. rybar				0,10											
Maso vepr. kůže					4,20										
zelná				0,80											
česnek				1,20											
Máslo rama			0,20												
Mléko						1	2								
Mouka hrubá polobruka						3,40									
Mouka hladká				0,40											
Olej				1											
sůl					0,10										
papr. st.					3,40										
ky. žel.						1									
smetana						0,25									
droždí						4,50									
širup				10	8										
Vejce						3,50									
mandarinky							0,20								
mrkev							1								
polm. mátko							1,10								
bitava							1,50								
jablko															

Vyhotovil	Převzal	Kontroloval	Celkový náklad