

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

Zdravý životní styl mladé populace

Bc. Iva Urbánková

© 2015 ČZU v Praze

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 použité literatury na konci práce. Jako autorka diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 30. 11. 2015

Iva Urbánková

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu diplomové práce PhDr. Miroslavu Polišenskému Csc. za pomoc a cenné připomínky při zpracování práce. Mé poděkování dále patří vedení, zaměstnancům a žákům Základní a mateřské školy Jevišovice a Základní a mateřské školy Myslibořice. Děkuji jim především za ochotu a vstřícnost při poskytování informací potřebných pro vypracování praktické části. Dále patří můj dík všem, kteří mi při psaní diplomové práce pomohli.

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Iva Urbánková

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

Cílem teoretické části práce bude objasnit pojmy související se zdravým životním stylem mládeže. Hlavním cílem práce bude zjištění úrovně stravování a podpory zdravé výživy ve zvolených institucích. Dalším cílem bude srovnat stravování v těchto institucích. Na základě zjištěných dat navrhnout opatření, která povedou ke zlepšení stávajícího stavu.

Metodika

Deskripce odborné literatury, sběr dat v terénu, analýza, syntéza, komparace, vyhodnocení výsledků.

V teoretické části bude zpracována odborná literatura.

Empirická část se bude zabývat analýzou institucí dle Boronislava Malinowského. V této části bude charakterizován vybraný region. Součástí se stane rozhovor s výchovným poradcem. Na základě rozhovoru bude zjištěno, zda mají instituce výživového poradce a jaká je úroveň jejich zainteresovanosti do zdravého stravování.

Výstupem empirické části budou praktická doporučení, která povedou ke zlepšení.

Závěr zhodnocení, zda bylo dosaženo vytyčeného cíle.

Doporučený rozsah práce

60 – 80 stran

Klíčová slova

Zdravý životní styl, zdravá strava, mládež, region, vliv prostředí, vliv vrstevníků.

Doporučené zdroje informací

- ČELEDOVÁ, L. *Výchova ke zdraví*, Praha. Gada Publishing, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: Implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Vyd. 1. Brno: Barrister & Principal, o.s., 2012. 136 s. ISBN 978-808-7474-556.
- HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 275 s. ISBN 80-7178-263-7.
- HNÁTEK, J. *Výživa a stravování žáků na základních a středních školách*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X.
- KŘIVOHlavý, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- MALINOWSKI, B. *Vědecká teorie kultury*, Kunc, B. Brno: Krajské kulturně osvětové středisko v Brně, 1968, 185 s.

Předběžný termín obhajoby

2015/16 ZS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišínský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 12. 11. 2014

doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 13. 11. 2014

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 23. 11. 2015

Zdravý životní styl mládeže

Healthy lifestyle of young population

Souhrn

Diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem mládeže. Je rozdělena na dvě části. Teoretická část přibližuje pojmy související se zdravím, životním stylem, zdravým stravováním, vlivem rodinného prostředí a vrstevníků na životní styl a výživové zvyklosti, poruchami příjmu potravy, prevencí sociálně patologických jevů, programy na podporu zdraví v České republice a dalšími. Praktická část je zaměřena na podporu zdravého životního stylu a zdravého stravování ve vzdělávacích institucích Základní a mateřská škola Jevišovice a Základní a mateřská škola Myslibořice - která je zapojena do programu Zdravá škola. Seznamuje s kraji, ve kterých se školy nacházejí. Stěžejní částí práce je institucionální analýza dle Bronislava Malinowského. Na jejím základě je zhodnoceno, zda instituce plní své poslání. Součástí práce je vyhodnocení BMI indexů, které vypovídají o stavu váhy žáků na druhém stupni škol a dotazníkový průzkum mezi žáky zkoumaných škol. Získané informace byly posouzeny a školám poskytnuta doporučení týkající se zlepšení zkoumané oblasti.

Summary

This master thesis deals with the healthy lifestyle among teenagers. The theoretical part explains terms related to health, lifestyle and healthy nutrition. It considers the influence of the family background and same-aged children on eating habits and discusses eating disorders, prevention of social pathological phenomena and special programs supporting the healthy lifestyle in the Czech Republic. The practical part focuses on the healthy lifestyle support in two educational institutions „Základní a mateřská škola Jevišovice“ and „Základní a mateřská škola Myslibořice“ - which is included in the program „Zdravá škola“. This part also introduces chosen regions. The main part is an institutional analysis based on Bronislav Malinowski's theory and tries to evaluate the correct function of those institutions. Moreover, this thesis includes an evaluation of BMI indexes, questionnaire

survey and provides series of recommendation for selected schools to make an improvement in the healthy lifestyle area.

Klíčová slova: zdravý životní styl, zdravá strava, mládež, region, vliv prostředí, vliv vrstevníků, školní stravování, Zdravá škola.

Key words: healthy lifestyle, healthy nutrition, youth, region, influence of the environment, influence of same-aged children, nutrition at school, healthy school.

Obsah

1. ÚVOD	12
2. CÍL A METODIKA PRÁCE	15
2.1 Cíl práce	15
2.2 Metodika	15
3. TEORETICKÁ ČÁST	18
3.1 Definice zdraví	18
3.2 Determinanty zdraví	19
3.3 Životní styl	20
3.4 Životní styl a zdraví	20
3.5 Zdravý životní styl	21
3.6 Složky zdravého životního stylu	22
3.6.1 Zdravá životospráva	22
3.6.2 Zdravé stravování	23
3.7 Rodina, výchova, vzdělávání a vliv na životní styl	25
3.8 Vliv rodinného prostředí a vrstevníků na výživové zvyklosti	26
3.9 Výživa a zdraví	27
3.9.2 Energetické potřeby	28
3.10 Charakteristika jednotlivých složek stravy	29
3.10.1 Bílkoviny – proteiny	30
3.10.2 Sacharidy – uhlohydráty, uhlovodany, cukry	30
3.10.3 Tuky – lipidy	31
3.10.4 Vlákna	31
3.10.5 Vitamíny	32
3.10.6 Minerální látky	33
3.10.7 Voda	34
3.11 Výživa dětí ve věku 10 - 15 let	34
3.11.1 Optimální složení stravy	34
3.12 Školní stravování	35
3.12.1 Výživové normy a finanční limity	37
3.13 Periodizace vývoje jedince se zaměřením na pubescenci a adolescenci	38
3.13.1 Období dospívání	38

3.14. Poruchy příjmu potravy.....	40
3.14.1 Mentální anorexie	40
3.14.2 Mentální bulimie	41
3.14.3 Obezita.....	42
3.16 BMI index	43
3.16.1 Vzorec a hodnoty.....	43
3.17 Rizikové chování v dospívání	44
3.17.1 Projevy a příčiny rizikového chování.....	45
3.17.2 Preventivní programy rizikového chování v ČR	46
3.18 Zdraví pro všechny v 21. století.....	48
3.18.1 Principy programu Zdraví 21	48
3.19 Preventivní programy Světové zdravotnické organizace realizované v České republice	48
3.19.1 Health Promoting School (HPS)	49
3.19.2 Nutrition-Friendly Schools Initiative (NFSI)	49
3.20 Ekonomika zdraví	49
3.21 Škola a zdraví.....	50
3.21.1 Škola podporující zdraví, Zdravá škola.....	51
3.22 Vzdělávací soustava	53
3.22.1 Základní škola	54
3.23 Škola z ekonomického hlediska	54
3.23.1 Financování vzdělávání	54
3.23.2 Hospodaření škol	55
3.24 Programy v ČR na podporu zdraví ve škole	58
3.25 Automaty na jídlo ve školách.....	59
3.26 Analýza institucí dle Bronislava Malinowského.....	60
3.27 Program Skutečně zdravá škola	61
4. PRAKTICKÁ ČÁST	63
4.1 Cíl a metodika praktické části	63
4.1.1 Cíl praktické části	63
4.1.2 Metodika praktické části	63
4.2 NUTS II – Jihovýchod	64

4.2.1	Charakteristika Jihomoravského kraje	64
4.2.2	Charakteristika Kraje Vysočina.....	65
4.2.3	Projekt Zdravý kraj	67
4.3	Institucionální analýza ZŠ a MŠ JEVIŠOVICE.....	70
4.3.1	Obecné informace o škole	70
4.3.2	Historie školy.....	70
4.3.3	Charta neboli poslání školy	71
4.3.4	Normy	71
4.3.5	Personál	73
4.3.6	Hmotné vybavení a finance	74
4.3.7	Aktivity.....	80
4.3.8	Školní jídelna.....	86
4.3.9	Funkce	89
4.4	BMI Indexy žáků ZŠ Jevišovice	89
4.5	Institucionální analýza ZŠ a MŠ MYSLIBOŘICE	92
4.5.1	Obecné údaje	92
4.5.2	Historie	92
4.5.3	Charta	93
4.5.4	Normy.....	93
4.5.5	Personál	94
4.5.6	Hmotné vybavení a finance	96
4.5.7	Aktivity.....	100
4.5.8	Školní jídelna.....	107
4.5.9	Funkce	109
4.6	BMI indexy žáků ZŠ Myslibořice.....	109
4.7	Výsledky dotazníkového šetření Jevišovice.....	111
4.8	Výsledky dotazníkového šetření Myslibořice	113
5.	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ A DOPORUČENÍ.....	115
5.1	Výsledky institucionální analýzy ZŠ Jevišovice.....	115
5.2	Výsledky institucionální analýzy ZŠ Myslibořice	116
5.3	Porovnání podpory zdravého stravování ve školách.....	117
5.4	Porovnání výsledků BMI indexů zkoumaných škol	118

5.5 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření a doporučení pro ZŠ Jevišovice	120
5.6 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření ZŠ Myslibořice a porovnání se ZŠ Jevišovice, doporučení	121
5.7 Doporučení pro školy	122
5.7.1 Projekty na zlepšení stravování	122
5.7.2 Školení pro pedagogy od SZÚ na podporu zdraví žáků ve škole.....	124
5.7.3 Další doporučení.....	124
6. ZÁVĚR	127
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	132
8. Seznam obrázků, tabulek a grafů:.....	137
9. Seznam příloh	138

1. ÚVOD

Zdraví je v životě člověka tím nejcennějším. Je v zájmu každého z nás si zdraví chránit, udržovat je, pečovat o něj. V žebříčku lidských hodnot bývá nejčastěji řazeno na první pozici. Chceme-li někomu popřát ze srdce, přání dobrého zdraví nikdy neopomeneme. Je důležité, aby toto povědomí bylo vštěpováno už dětem.

Zdraví znamená jak fyzickou, tak psychickou pohodu. Díky dobrému zdraví je člověk ekonomicky i sociálně produktivní, to znamená, že utváří sociální vztahy, pracuje, nakupuje zboží, služby apod. Můžeme s určitostí říci, že zdraví je prostředkem k dosahování životních potřeb a cílů.

Co je však prostředkem k jeho udržování? Jistě zdravý životní styl. Ten patří v současné době mezi velmi aktuální a často diskutované téma ve společnosti. Dovídáme se o něm velké množství informací a podle odborníků patří mezi nejvýznamnější determinanty, které naše zdraví ovlivňují. Zdravý životní styl znamená z holistického pohledu vyváženost složek zdravého stravování, pohybu a psychické pohody. Tyto složky jsou vzájemně propojeny a jsou na sobě závislé. Díky dodržování zásad zdravého životního stylu můžeme předcházet řadě zdravotních problémů jako jsou hypertenze, cukrovka, kornatění tepen apod. Tyto problémy bývají spojovány s nadváhou a obezitou. Zdravý člověk může vést kvalitnější život, a proto je důležité pěstovat povědomí o zásadách zdraví již u žáků na základních školách. Z tohoto důvodu bude práce zaměřena na to, jak škola přispívá ke zdravému životnímu stylu s akcentem na zdravé stravování.

Škola utváří základ života. Formuje naši budoucí generaci a je v zájmu nás všech, aby byla zdravá. Vedle rodiny je právě škola tím nejvýznamnějším životním vychovatelem, i když jejím primárním cílem je vzdělávání. Z pohledu zdravého životního stylu se zasazuje především o prevenci ochrany zdraví dětí prostřednictvím výukových předmětů (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova) a realizací minimálních preventivních programů. Tyto mají za úkol podávat informace o zdravých stravovacích návycích, varovat před návykovými látkami, civilizačními nemocemi a sexuálními chorobami. Školní prostřední může vytvářet a významně ovlivňovat dobré podmínky pro osvojování zdravých návyků, a to jak stravovacích, tak i pohybových i hygienických. Během vyučování jsou přestávky na svačinu a oběd, které podporují návyky pravidelného stravování. Školní jídelna může

prostřednictvím jídelníčku ovlivňovat energetickou a výživovou potřebu strávníků. Zároveň může přispívat k vyzkoušení nových pokrmů a vnášet do výživy mládeže více zdravých jídel. Jak si na tom školy a školní jídelny v současnosti stojí? Má dnešní mládež zájem o zdravý životní styl a zdravé stravování? Je převážně obézní nebo trpí podváhou?

Zájem veřejné správy vynakládat finanční prostředky do vzdělávání mládeže v oblasti zdravého životního stylu má své ekonomické opodstatnění – prevence v budoucnu ušetří náklady na zdravotní péči, zajistí vyšší produktivitu obyvatelstva jako pracovní síly a zvýší ekonomickou sílu státu.

Charakter práce je teoreticko-empirický. V teoretické část seznamuje s problematikou, která se týká zdraví a zdravého životního stylu s rozpisem definice zdraví a jeho determinant a přináší informace o životním stylu a jeho vztahu ke zdraví. Přiblížením pubescentního a adolescentního ontogenetického období bude utvořen obraz dospívající mládeže. Mimo jiné práce nastíní i vliv rodiny, výchovy a školy na životní styl dospívajících, zmiňuje i jednotlivé složky stravy, energetické potřeby a zdravé výživy. Přibližuje také onemocnění související se stravou. Vlivem zaměření se na základní školy tato práce nastíní školní i jiné preventivní programy týkající se rizikového chování mládeže, popíše školní stravování a vztah školy a zdraví. Autorka neopomene zmínit evropskou strategii Zdraví 21, programy Světové zdravotnické organizace a Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy na podporu zdraví mládeže, které jsou v České republice realizovány.

Praktická část práce seznamuje se Základní školou Jevišovice a Zdravou základní školou Myslibořice, jejich historií, současností a kraji, ve kterých se nalézají. Bude v ní provedena institucionální analýza dle Bronislava Malinowského. Na základě analýzy bude zjištěno, zda a do jaké míry tyto instituce plní své poslání. Rozhovory s vedením školy a výchovnými poradci bude prozkoumáno, jak tyto instituce přispívají ke zdravému životnímu stylu žáků a zda na školách kupříkladu pracuje výživový poradce. Návštěva školních jídelen poslouží ke zhodnocení úrovně stravování s ohledem na podporu zdravé výživy. Dotazování směřované na vedoucí školní jídelny objasní, podle jakých norem školní kuchyně vaří, a zároveň kalkulaci ceny stravování. Součástí této části budou BMI indexy žáků, získané jejich měřením a vážením. Tyto budou vypovídat o míře podváhy, nadváhy či obezity mládeže v obou základních školách. Dále bude proveden dotazníkový

průzkum mezi žáky na druhém stupni, jenž se bude týkat zdravého životního stylu s akcentem na zdravé stravování. Na základě zjištěných informací budou navržena doporučení, která by vedla k možnému zlepšování současného stavu.

2. CÍL A METODIKA PRÁCE

2.1 Cíl práce

Cílem teoretické části práce bude objasnit pojmy související se zdravým životním stylem mládeže. Hlavním cílem práce bude zjistit stav podpory zdravého životního stylu pubescentní a adolescentní mládeže ve dvou vzdělávacích institucích. Konkrétně se bude jednat o Základní a mateřskou školu Jevišovice a Zdravou základní školu a mateřskou školu Myslibořice. Na základě institucionální analýzy Bronislava Malinowského bude zhodnoceno, zda vybrané školy plní své poslání a prozkoumáno, jakými způsoby přispívají ke zdravému životnímu stylu. Bude v ní zjišťováno, zda je zdravý životní styl součástí vzdělávacího programu škol, jaké normy přispívají k zajištění zdraví žáků, zda má personál odpovídající vzdělání, jaké je hmotné vybavení školních prostor, jaké aktivity zde vedou k podpoře zdravého životního stylu, do jakých programů je škola zapojena a zda má na aktivity k podpoře zdraví žáků dostatečné prostředky. Jedním z dílčích cílů práce bude přiblížení Jihomoravského kraje, Kraje Vysočina a programů, které tyto kraje nabízejí k podpoře zdravého životního stylu. Dalším z dílčích cílů bude zjištění úrovně stravování a podpory zdravé výživy ve školách. Budou zkoumány možnosti nákupu potravin a vhodnost nabízeného sortimentu. Díky návštěvám školních jídelen a studiu jídelních lístků bude zjištěno, jak je dodržován spotřební koš. Podpora zdravého životního stylu a zdravého stravování ve zvolených organizacích bude srovnána a zhodnocena. Na základě vypočtených BMI indexů žáků druhého stupně bude porovnán efekt škol v podpoře zdravého životního stylu. Dotazníkový průzkum mezi žáky škol, objasní, jaký je jejich vztah ke zdravému životnímu stylu, kdo nebo co jej nejvíce ovlivňuje, zda se zajímají o zdravou stravu a vnímají její souvislost se zdravím, jídelní zvyklosti, oblast hodnocení školního stravování a možných změn. Na základě zjištěných dat budou navržena opatření, která by mohla vést ke zlepšení současného stavu.

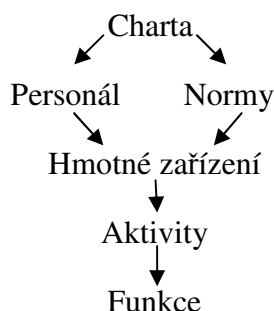
2.2 Metodika

Práce je rozdělena do dvou částí. První část, teoretická, obsahuje pojmy, které se vážou ke zvolené problematice. Bude zde přiblíženo – zdraví, zdravý životní styl, zdravá strava, mládež, vliv rodiny, školní stravování. Budou zde rovněž popsány sociálně patologické jevy a jejich vliv na zdraví mládeže. Nebude opomenuto vysvětlení poruch příjmu potravy v období dospívání a programy na podporu zdraví na školách. Z metodologického hlediska budou v této části použity poznatky získané studiem a deskripcí odborné literatury.

Druhá část, praktická, pojednává o kvalitativních informacích. Významným zdrojem kvalitativních dat bude metoda rozhovorů (primární data) s vedením a výchovnými poradci škol, pracovníky školních jídelen a ekonomickými zaměstnanci. Tyto rozhovory budou polostrukturované - budou prováděny na základě předem připravených otázek. Dotazovaní budou mít možnost volné, otevřené odpovědi. Další metodou k zisku potřebných informací bude studium interních dokumentů (sekundární data) škol a jídelen, jako jsou výroční zprávy, učební plány, vzdělávací programy, provozní řády, jídelní lístky. Ze jmenovaných dokumentů budou vybrány relevantní informace. Další potřebné údaje budou hledány na webových stránkách základních škol. Metoda průzkumu v terénu a pozorování zajistí informace o prostorách škol, jídelen, jejich chodu a vybavení.

Instituce je dle polského antropologa Bronislava Malinowského jednotka lidské organizace, do které se lidé sdružují na základě tradičních hodnot (norem, zákonů). Metoda analýzy institucí Malinowského bude sestavena na základě studia zmíněných informačních zdrojů. Bude sloužit ke zhodnocení naplňování poslání škol. Pro konstrukci analýzy institucí je nutno stanovit její ústřední prvky, kterými jsou: charta, personál, normy, hmotné zařízení, aktivity a funkce. (23, s. 57-58)

Obrázek č. 1: Schéma institucionální analýzy



Zdroj: MALINOWSKI, B., s. 58, vlastní zpracování

Informace o krajích a nabídkách programů na podporu zdraví mládeže v Jihomoravském kraji a Kraji Vysočina budou získány z webových portálů.

Měření a vážení žáků druhého stupně zvolených základních škol poskytne základní údaje pro výpočet BMI indexů. Vypočtené indexy budou vyhodnocovány v závislosti na pohlaví a věku (viz Tabulka č. 2 a Příloha č. 9 a č. 10). Jejich popsáním bude zjištěna efektivnost

působení škol na zdravý životní styl žáků. Hodnoty získaných indexů budou porovnány. Výpočet bude prováděn dle následujícího vzorce: (35, s. 39)

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha v kg}}{\text{výška v m}^2}$$

Dále bude využita metoda dotazníkového průzkumu mezi žáky. Ten bude proveden se stejným vzorkem jako měření BMI. Zaměření otázek s možností výběru variant bude směřováno na povědomí o tom, zda se děti ve škole učí o zdravém životním stylu, jaký je jejich vztah ke zdravému životnímu stylu, kdo jej nejvíce ovlivňuje, zda se zajímají o zdravou stravu a vnímají její souvislost se zdravím apod. Jeho zpracováním bude získána zpětná vazba od žáků a vyhodnoceny rozdíly v údajích z jednotlivých škol.

Získané informace budou shrnuty, porovnány a vyhodnoceny. Výstupem empirické části budou doporučení, která by případně přispěla ke zlepšení stávajícího stavu.

Odůvodnění volby institucí a zkoumaného vzorku v měření BMI a průzkumu

Nejdříve byla zvolena ZŠ Jevišovice, a to z důvodu dostupnosti informací, nadstandardní tříhodinové dotace tělesné výchovy a i proto, že jsem tuto školu sama absolvovala. Poté jsem hledala podobně velkou venkovskou školu, která bude něčím odlišná, např. zapojená do projektu Zdravá škola, a tím pádem atraktivní pro srovnání. Další zajímavou myšlenkou bylo sledovat dvě školy v různých krajích, neboť ZŠ Jevišovice se nachází na pomezí Jihomoravského kraje a Kraje Vysočina. Na základě stanovených požadavků byla vyhledána škola v Kraji Vysočina, v blízkém okruhu ZŠ Jevišovice. Nejbližší škola, která tato kritéria splňovala, byla ZŠ Myslibořice, zapojená do projektu Zdravá škola.

Žáci druhého stupně byli zvoleni především kvůli vstupu do období dospívání. Nelpí již tolik na rozhodování rodičů a umějí vyjádřit svůj názor. Pro toto období bývá typický nižší zájem o zdravý životní styl (vlivem zájmu o druhé pohlaví, utváření vrstevnických part aj.). V pubertě a adolescenci se mění stravovací preference, dospívající často sami rozhodují o tom, co budou jíst a co ne. Především dívky začínají vnímat své tělesné proporce, často se v této věkové skupině objevují problémy s váhou a projevují sociálně patologické jevy. Dalo by se říci, že mládež je z pohledu zdravého životního stylu riziková, a proto je třeba ji vhodně vzdělávat.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Definice zdraví

„Zdraví dětí je klíčem ke zdraví celé populace.“

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám lidského života. Mnozí z nás jej řadí na přední místo v žebříčku svých hodnot. Říká se, že zdraví si člověk za peníze nekoupí. Díky pokroku medicíny a novým vědeckým poznatkům v oblasti zdraví je možné se o něj lépe starat. K tomu jsou však v mnohých případech potřeba peníze, a to nemalé částky. Proto je lepší dbát na prevenci a být informován o determinantech, jež ovlivňují zdraví člověka. Co vlastně pojem zdraví znamená, bude objasněno v následujících odstavcích.

Definice pojmu zdraví se v průběhu vývoje společnosti měnila. Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 1946 ve své Ústavě uvádí: *„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“* (16, s. 37) Tato definice vnímá zdraví v širším kontextu, než jak tomu bylo doposud. Nevnímá pouze jeho biologickou složku, tedy, že zdraví je pouze nepřítomnost nemoci. Klade důraz na mezioborový přístup v souladu s biopsychosociálním modelem zdraví umožňujícím vnímat lidské zdraví v kontextu prostředí, ve kterém člověk žije. Zdraví je zde chápáno subjektivně jako uspokojování širokých potřeb, nároků a očekávání člověka nejen v oblasti fyzického zdraví, ale i v oblasti materiální a sociální.

V roce 1977 byla původní definice doplněna – *„zdraví jako schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život“*. Tímto přestalo být zdraví cílem samo o sobě a stalo se prostředkem k realizaci harmonického vývoje člověka. K dalšímu posunu v pojetí zdraví dochází v roce 1999, kdy byl přijat nový program WHO - Zdraví pro všechny v 21. století. Zdraví je zde vymezeno jako *„snížení úmrtnosti, nemoci a postižení v důsledku zjištěných nemocí poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví“*. (13, s. 63 - 64)

Křivohlavý ve své publikaci uvádí, že existují dimenze, v nichž se pohybují různé teorie zdraví. V jedné teorii je zdraví chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle. *„Aby lidé mohli dělat to, co dělat chtějí (realizovat se), potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatnou věcí pro pocit spokojenosti s naplněním našich životních tužeb.“* (16, s. 39)

Další pojetí zdraví je takové, že zdraví se stává cílem samo o sobě, dokonce se stává nejdůležitější hodnotou v životě člověka. Je tomu tak například v případech lidí trpících velkými bolestmi, handicapovaných, chronicky nemocných, blížících se smrti. (16, s. 30)

Definice Křivohlavého zní: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení lidí.*“ (16, s. 40) Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů. Cíle směřování života jsou hodnoceny podle hierarchie hodnot.

Z uváděných definic je patrný různý pohled na zdraví. Platí však, že zdraví je základní lidskou potřebou, která výrazně ovlivňuje kvalitu života. Zdraví je cennou hodnotou, jež zasluhuje celospolečenskou ochranu.

3.2 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví jsou osobní, společenské, ekonomické faktory a faktory životního prostředí, které se vzájemně ovlivňují a zároveň významně ovlivňují a určují zdravotní stav jedince, skupiny či celé společnosti.

Mezi základní determinanty zdraví patří:

1. **„faktory prostředí** (klimatické podmínky, životní prostředí, charakter lokality, fyzické, pracovní i sociální prostředí, ve kterém lidé žijí),
2. **genetická výbava** (podmiňuje např. některé rozdíly v obrazu zdraví mužů a žen, úroveň intelektových schopností, náchylnost k některým onemocněním, vývojové vady, odolnost vůči rizikům),
3. **životní styl** včetně všech rizikových prvků v něm obsažených (individuální životní úroveň, způsob života, úroveň vzdělání, postoj ke zdraví, péče o vlastní zdraví a prevence onemocnění, stravovací návyky, výživa, fyzická aktivita a kouření)
4. **efektivita a kvalita zdravotní péče** spojená s rozvojem medicíny a lékařské techniky, zdravotní politika, zdravotnický systém, úroveň zdravotnictví, dostupnost lékařské péče.“

Vliv definovaných determinantů byl kvantifikován. Bylo zjištěno, že genetický základ se podílí na zdravotním stavu z 10-15 %, zdravotnictví 10-15 %, životní prostředí asi 20 % a **způsob života 50 %**. (13, 65 - 66)

Tato práce je zaměřena na zdravý životní styl. Dle zmiňovaných výsledků je právě životní styl tím nejsilnějším ovlivňovatelem našeho zdraví, proto je dobré znát zásady zdravého životního stylu a díky nim předcházet onemocněním.

V průběhu 20. století výrazně rostly výdaje na zdravotní péči – zdravotní politiku. Bylo zjištěno, že prevence může tyto výdaje snižovat. Předcházení nemocem je výhodné z hlediska zdravotního stavu občanů. Angličtí lékaři McGinnis a Forge odhadují, že **téměř 50 % všech příčin úmrtí je možno odstranit vhodnou formou prevence**. Například vyvarovat se kouření, které má na svědomí 19 % úmrtí, **14 %** připadá faktoru **nesprávné výživy** a malé **pohyblivosti**, 9 % úmrtí je způsobeno dopravními nehodami, alkoholem, drogami a rizikovým sexuálním chováním. (16, s. 21)

3.3 Životní styl

Životní styl neboli způsob života jedince podrobně popisuje přední česká socioložka Jana Duffková. Podle ní je životní styl „*způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.*“ (6, s. 52)

Duffková dále rozlišuje životní styl jednotlivce a skupiny. Životní styl jednotlivce je podle ní konzistentním způsobem života. Jeho jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro neboli určitou jednotící linii - jednotný styl, který se prolíná všemi činnostmi, vztahy a zvyklostmi.

Životní styl skupiny pak představuje typické společné rysy životního způsobu, které jsou příznačné pro většinu členů nějaké skupiny. (17, s. 13)

3.4 Životní styl a zdraví

Na zdraví nelze nahlížet izolovaně, protože je výsledkem spolupůsobení mnoha jevů, které podmiňují existenci člověka jako svéprávné a svobodné bytosti. Významnou roli

s dopadem na zdraví hraje životní styl každého z nás. Životní styl je nejdůležitějším determinantem zdraví a mezi jeho základní prvky patří výživa, fyzická aktivita, práce, sexuální aktivita, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost vůči stresu či různé závislosti. (5, s. 14)

Životní styl má jako determinanta zdraví specifické postavení. Je možné jej v průběhu života měnit. *„Zdravý způsob života je nejdůležitějším faktorem, který může pozitivně ovlivňovat tělesnou, duševní a sociální pohodu člověka.“* (25, s. 5)

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

3.5 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl patří v současné době k často debatovaným tématům. Jsme s ním seznamováni v tisku, televizi nebo na internetu, je součástí našeho každodenního života. Zdravý životní styl má celkově pozitivní vliv na naši tělesnou i duševní stránku a má řadu příznivců. Co však přesně tento pojem znamená? Pro běžného člověka znamená zdravý životní styl asi to, že nekouří, nepije alkohol, snaží se jíst zeleninu a ovoce a vykonávat pohybovou aktivitu. Životní styl se stává významným prostředkem prevence našeho zdraví. Odborníci se na zdravý životní styl nahlíží například takto:

„Jde o takový styl našeho života, kdy se cítíme ve fyzické a duševní pohodě, a tento styl života nás v tomto stavu udržuje na dlouhá léta.“ (1, s. 10) Čeledová a Čevela ve své publikaci uvádějí: *„Zdravý životní styl se vyznačuje tím, že v něm nejsou obsaženy charakteristiky jako kouření, alkohol, drogy, ale ani nedostatek pohybu a špatné mezilidské vztahy.“* (5, s. 53)

Zdravý životní styl zahrnuje vyváženou zdravou stravu, pravidelný pohyb, dostatek spánku a dobré sociální vztahy.

Rizikové faktory ovlivňující zdraví jsou například:

- kouření,
- nadměrná konzumace alkoholu,

- zneužívání drog
- nesprávná výživa,
- malá pohybová aktivita,
- psychická zátěž,
- rizikové sexuální chování. (5, s. 55)

Žádný z těchto faktorů nesmí být obsažen ve zdravém životním stylu.

3.6 Složky zdravého životního stylu

3.6.1 Zdravá životospráva

Zdravý životní styl je spojen se zdravou životosprávou. Ta zahrnuje pohybovou aktivitu, dostatek spánku a duševní pohodu. Tyto aspekty mají vliv na tělesné zdraví. Společně s dodržováním zásad zdravého stravování předcházejí nadváze, obezitě a civilizačním onemocněním.

3.6.1.1 Pohybová aktivita

Pohyb ovlivňuje lidské tělo různým způsobem. Některá cvičení posilují svaly, jiná zlepšují fyzickou odolnost, další například výkonnost dýchacího a srdečního ústrojí. Při cvičení delším než 30 minut dochází k produkci endorfinů. Endorfiny působí příznivě na lidskou psychiku, mají uklidňující účinek, který trvá i několik hodin.

Pravidelné cvičení vede ke snížení krevního tlaku, brání kornatění tepen a tím vzniku srdečně cévních chorob – např. infarktu myokardu. Příznivý vliv cvičení je prokázán při cukrovce, bolestech páteře apod.

Pro udržení dobré tělesné kondice by svalstvo podílející se na držení těla a jeho pohybech mělo být pravidelně procvičováno. Cvičením je spotřebovávána energie, která je čerpána z tukových zásob. Díky tomu jsou vytvořeny vhodné podmínky pro hubnutí.

3.6.1.2 Dostatek spánku

Dostatečný spánek patří k hlavním zásadám správné životosprávy. Ve spánku dochází ke zpomalování látkové výměny, stahům svalstva, které neovlivníme naší vůlí, klesá srdeční frekvence a teplota. Během spánku také vydáváme energii.

Spánek má hlavní význam pro regeneraci a rekondici našeho těla. Ve spánku dochází k útlumu řady mozkových činností, pro které je spánek nutný k tomu, aby mozek správně fungoval. Spánek od půlnoci do druhé hodiny ranní je neúčinnější pro zotavení mozkové tkáně. Zdravý jedinec má denní potřebu spánku okolo sedmi až osmi hodin.

3.6.1.3 Duševní pohoda

Pro pocit dobrého bytí (tzv. well-being) je důležitá dobrá duševní kondice. Jako největší zatěžovatelé lidského zdraví působí tzv. stresogenní činitelé neboli stresové situace. V dnešní uspěchané době je těžké se jim vyhnout. Překročí – li únosnou míru, může vzniknout chronický stres, způsobující nespavost a trvalé napětí. Často dochází také k narušení fyzického zdraví jako např. srdeční onemocnění, žaludeční vředy. Dle odhadů stres způsobuje 50 až 80 % všech zdravotních potíží. (35, s. 44)

3.6.2 Zdravé stravování

Zdravá strava je významným aspektem zdravého životního stylu. V následujících podkapitolách bude přiblíženo jak se správně stravovat.

3.6.2.1 Zásady zdravého stravování

Zásady zdravého stravování vymezuje ve své publikaci lékař Jaromír Astl spolu s kolektivem takto:

- Je důležité snídat. Snídaně je základ dne. Nastartuje náš metabolismus a necítíme se unavení.
- Během dne bychom měli pravidelně sníst 4-6 malých jídel. Velké porce nadměrně zatěžují zažívací ústrojí. Jezme proto méně a častěji.
- Denně bychom měli vypít 6-8 velkých sklenic vody, což činí 2,5-3 l tekutin. Voda je životodárná tekutina, hydratuje naše tělo.
- Součástí jídelníčku tvoří ovoce a zelenina. Doporučuje se sníst pět kusů čerstvé zeleniny a tři kusy ovoce denně.
- Je třeba vyhýbat se potravinám s obsahem cukru, bílé mouky, soli a nasycených mastných kyselin (živočišné tuky).
- Vhodné je konzumovat celozrnné potraviny, které obsahují vysoký podíl vlákniny (neměly by být předem zpracovány, nevhodné jsou zmrazené polotovary).

- Týdně bychom měli sníst 3-4 porce mořského rybího masa (sardinky, sled' makrela, losos).
- Měli bychom dbát na pečlivý výběr kvalitního nízkotučného masa a drůbeže.
- Není vhodné jíst pozdě večer či v noci. (Nejlépe nejpozději 3 hodiny před spánkem)
- Jídlo bychom měli konzumovat v klidu, nespěchat a každé sousto pečlivě rozžvýkat. Bude se nám lépe trávit. (1, s. 14)

3.6.2.2 Pyramida zdravé výživy

Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy¹ vychází ze současných poznatků o vlivu výživy na zdraví. Potraviny umístěné v základně pyramidy (viz Obrázek č. 2) jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy je vhodné být při výběru potravin střídmější. Ve špici jsou umístěné potraviny, bez kterých se můžeme obejít, a proto by se v našem jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.

Řazení potravin v rámci jednotlivých pater je podle vhodnosti směrem zleva doprava. Vlevo jsou potraviny s nižším glykemickým indexem², tzn. potraviny, které zasytí na delší dobu (jsou prevencí přejídání se, vzniku diabetu a obezity).

Například spodní patro znázorňuje, že bychom měli jíst větší podíl zeleniny nežli ovoce. Zároveň z pyramidy můžeme odvodit, že pokud si chceme dát ovoce je lepší kiwi než banán. V dalším patře je patrné, že je zdravější jogurt než mléko apod. (18, s. 12 - 13)

Zásady České potravinové pyramidy:

- Jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne.
- Zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce).
- Denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě.

¹ Fórum zdravé výživy je občanské sdružení. Jeho cílem je vzdělávání a osvěta široké veřejnosti v oblasti zdravého životního stylu, poskytování poradenských služeb a usnadnění orientace v nabídce potravin a nápojů. Členy jsou odborníci z oblasti výživy, technologie potravin, nutričního poradenství a lékaři.

² Glykemický index udává do jaké míry je sacharidová potravina schopna zvýšit hladinu cukru v krvi. Čím nižší, tím lépe pro zdraví, neboť nedochází k prudkým výkyvům hladiny cukru v krvi, tedy zátěže pro organismus.

- Nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných.
- Na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny.
- Maso jezte jen libové, bez viditelného tuku.
- Omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou.
- Vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte.
- Udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte. (36)

Obrázek č. 2: Česká potravinová pyramida



Zdroj: Fórum zdravé výživy

3.7 Rodina, výchova, vzdělávání a vliv na životní styl

V dřívějších dobách se říkalo, že rodina je základ státu. Její vliv je ve společnosti významný. Je základní jednotkou společnosti. Má funkci reprodukční, výchovnou, vzdělávací a mnoho dalších.

Rodina je primární skupinou, ve které se formuje osobnost dítěte a v níž prožíváme všechny fáze svého života. Dle Velkého sociologického slovníku je rodina „nejdůležitější společenská skupina a instituce, která je základním článkem sociální struktury i základní ekonomickou jednotkou a jejímiž hlavními funkcemi je reprodukce trvání lidského

biologického druhu a výchova, respektive socializace potomstva, ale i přenos kulturních vzorců a zachování kontinuity kulturního vývoje “. (9, s. 67)

Co rozumíme výchovou? Výchova je záměrné ovlivňování socializačních procesů v souladu s normami a hodnotami společnosti a učení se společenským rolím. Za výchovu je odpovědná rodina. Vzdělávání je chápáno jako vštěpování znalostí a dovedností nutných pro hraní profesních, rodinných a občanských rolí. (9, s. 13)

Chování člověka probíhá v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti. Je limitováno ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí člověka. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů bylo součástí výchovy a bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví. (5, s. 54)

Hlavní úlohu ve výchově dítěte ke zdravému životnímu stylu a prevenci rizikových faktorů ohrožujících zdraví má rodina. *„Rodinné prostředí působí na fyzické i psychické zdraví dítěte, na jeho orientaci v otázkách hygieny, výživy, denního režimu a osvojování sociálních rolí.“* Vztahy v rodině tvoří základ budoucích partnerských vztahů, rodičovských postojů, hodnot, podnětů, zkušeností pro řešení životních situací a utváření celkového životního stylu.

„Od útlého věku se dítě musí dovídat, jak, čím a kdy může své zdraví ovlivňovat (rozvíjet, chránit, ohrožovat či poškozovat). Jaké základy zdraví a způsobu života si v mládí vytvoří, takové zdraví může očekávat v dalších fázích svého života.“ (25, s. 5)

3.8 Vliv rodinného prostředí a vrstevníků na výživové zvyklosti

Výživové návyky a základní rysy životního stylu se formují v dětství. Jedinec se rodí se sklony náklonnosti či odporu k určitým chutím. Důležitý je první rok života. V tomto období získává člověk dlouhodobé a pevné vzorce nutričních zvyklostí – preference či averze vůči určitým potravinám či pokrmům. Zásadní vliv na výživové chování mají sociální a kulturní podněty, to znamená, že se odvíjí od rodinného prostředí, sociálního statusu a zvyklostí v dané zemi. Nezanedbatelný vliv mají reklama a marketing. (7, s. 13 - 14) Je důležité si uvědomovat, že životní styl rodiny se odráží ve výživových zvyklostech dětí. Způsob života rodiny je závislý na existenčních podmínkách (finance, prostředí),

dosažitelnosti, sortimentu potravin a připravovaných jídlech, organizaci života rodiny (pracovní doba, rekreace, sport, kultura), zájmu o tělesné a duševní zdraví, zájmu o výživu a její začlenění do systému uznávaných hodnot. (8, s. 166)

Postupem času tento vliv rodiny oslabuje a nabývá vliv školního prostředí, školní výchovy a vrstevníků. Během dospívání dochází ke změnám ve výživových zvyklostech. Jedná se o etapu, ve které slábne vliv rodičů. Teenageři více inklinují ke svým vrstevníkům, vzájemně se ovlivňují a vytváří si nové výživové zvyklosti. Adolescenti, především dívky, začínají vnímat souvislost vzhledu a tělesné hmotnosti a může tak docházet k poruchám příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie), mění se preference v konzumaci potravin – káva, alkohol, fast food. Nesprávná výživa v období dětství a dospívání má nezanedbatelný vliv na zdraví a může vést k jeho těžkým poruchám. Důležité je proto, aby výchovné působení začínalo v rodině. V současné době však vlivem vzrůstajícího počtu rozpadů tradiční rodiny mnohdy přebírá tento úkol škola. (7, s. 14 - 16)

3.9 Výživa a zdraví

Neustále nové vědecké poznatky nás utvrzují o spojitosti mezi výživou a zdravím. Nelze jinak, než konstatovat, že výrok německého materialisty Ludwiga Feuerbacha „*Člověk je to, co jí*“ je velmi výstižný. (4, s. 8)

Paul Rozin rozlišuje vliv základních sociokulturních faktorů na výběr a příjem potravy.

1) Nepřímé vlivy:

- a) jsou **kulturně, ekonomicky a technologicky podmíněné**. Řadí se mezi ně dostupnost, cena a pohodlí (fast food, polotovary).
- b) mezi **osobní, individuálně podmíněné** vlivy patří normy (obvyklá velikost porcí), víra (význam potravy), postoje (ideály postavy, body image), znalosti, preference, tradice (cuisine).

2) Přímé vlivy:

- a) **neovlivňované, nezáměrné** jako je množství dostupné potravy, možnost aktuálního výběru.
- b) **ovlivňované, naučené** vlivy – informace o zdravotních dopadech potravin a přípravě pokrmů, společenský tlak. (26, s. 83 - 104)

Strava je jedním z významných činitelů, které determinují růst a vývoj člověka od narození do dospělosti. „Výživa je hybným činitelem všech metabolických procesů organismu a při jejím nedostatku, ale i nadbytku může dojít k poruše těchto procesů, k postižení růstu, vývoje zdravotního stavu dítěte i dospělého člověka.“ (27, s. 125) Proto je nezbytné, aby strava obsahovala veškeré vitamíny, minerály, vlákninu, esenciální mastné kyseliny, bílkoviny a sacharidy.

Skladba potravy významně ovlivňuje tělesnou a duševní zdatnost lidského organismu. Potrava poskytuje organismu látky, které jsou nezbytné pro stavbu nových tkání, pro náhradu tkání opotřebovaných, obsahuje látky, které zajišťují správnou funkci organismu. Výživa je také důležitým zdrojem energie pro tvorbu tepla a veškeré životní pochody. (35, s. 24)

3.9.2 Energetické potřeby

Potřebnou energii dodáváme stravou, pomocí hlavních živin – bílkovin, sacharidů a tuků. Dle doporučení by měl organismus denně přijmout energetickou hodnotu, která je ze **14 %** tvořena **bílkovinami**, z **28 % tuky** a z **58 % sacharidy**. Organismus potřebuje její velkou část ke své fyzické aktivitě. Energetická hodnota potravy je udávána v kilojoulech (kJ) či v kilokaloriích (kcal). Jedna kilokalorie je asi 4,184 kilojoulů. Jeden gram bílkovin a jeden gram sacharidů je 17 kJ, jeden gram tuků odpovídá 39 kJ. Nejsnáze lze energii získat z jednoduchých sacharidů. Rozložení molekuly bílkoviny a tuku je složitější. Energetická hodnota neboli sytivost potravin je rozdílná. Zelenina obsahuje od 100 kJ, tuky až 3500 kJ ve 100 g potraviny. (11, s. 24)

60-70 % přijaté **energie** tělo využívá pro pokrytí **základních tělesných funkcí** jako je dýchání, srdeční činnost, udržování tělesné teploty apod. **10 – 15 %** je potřeba ke **zpracování přijaté potravy**, **20-30 %** energie je využito k **pohybu**. (30, s. 102)

Potřeba energie se u dětí a dospívajících liší věkem a pohlavím. Čím je dítě starší, tím je energetická potřeba vyšší. Nedostatek či nadbytek energie působí nepříznivě na metabolické procesy organismu, může vést k neadekvátní tvorbě tkání a projevovat se podvýživou nebo obezitou. (27, s. 126)

Z Tabulky č. 1 je patrná proměnlivost energetického příjmu a živin v závislosti na pohlaví a věku. Hodnoty u dívek dosahují mezi 11-14 rokem maxima, v období dospívání klesají.

U chlapců můžeme pozorovat opak. Hodnoty energie i živin s přibývajícím věkem rostou. Optimální energetický příjem pubertálních dívek činí 9 500 kJ, ve fázi adolescence klesá o 500 kJ, tj. na 9000 kJ za den. Chlapci dospívají pomaleji, proto energetický příjem zvyšují i v adolescentním období. Mezi 11-14 rokem potřebují 10500 kJ, od 15 do 18 let o 1000 kJ denně více. Jejich energetický příjem je o 1000 až 1500 kJ vyšší než u dívek. Co se týče potřeby základních živin, bílkoviny by měly děti a mládež konzumovat v rozmezí od 80 do 95 gramů za den, tuky od 65 do 85 g a sacharidy od 316 do 400 g za den.

Tabulka č. 1: Doporučené denní dávky základních živin a energie pro děti a mládež

Výživový faktor		Děti školního věku		Dospívající mládež	
		chlapci	dívky	chlapci	Dívky
		11-14 let	11-14 let	15-18 let	15-18 let
Energie	kJ	10 500	9 500	11 500	9 000
Energie	kcal	2 510	2 270	2 745	2 150
Bílkoviny	g	90	80	95	85
Tuky	g	75	70	85	65
Sacharidy	g	368	330	400	316
Bílkoviny živočišné	g	50	45	50	40
Bílkoviny rostlinné	g	40	35	45	35
Vláknina	g	20	18	22	18

Zdroj: HNÁTEK, J.; s. 22-23, vlastní zpracování

V dětství a adolescenci je třeba jíst nejméně pětkrát denně. Oběd má být podáván 3 hodiny po přesnídávce nebo 4 hodiny po vydatné snídani. Večeřet je vhodné mezi 18. a 19. hodinou. U mládeže v pubertě a adolescenci se toleruje mezi 21. - 22. hodinou druhá večeře, která obsahuje lehce stravitelné jídlo s převahou ovoce. Celková denní energetická spotřeba má být kryta takto:

- Snídaně 20 %
- Přesnídávka 15 %
- Oběd 35 %
- Svačina 10 %
- Večeře 20 %. (11, s. 19)

3.10 Charakteristika jednotlivých složek stravy

Mezi základní složky stravy neboli živiny patří bílkoviny, sacharidy, tuky, vláknina, vitamíny a minerály. V následující kapitole bude přiblížen jejich zdroj a význam pro tělo.

3.10.1 Bílkoviny – proteiny

Bílkoviny jsou látky, sloužící k zajištění životních funkcí jako základní stavební materiál v období růstu a k regeneraci buněk a tkání během života. Jsou spojeny s funkcemi mozku. Jsou zdrojem energie a mají také význam pro činnost imunitního systému. Působí jako enzymy či hormony. Tělo využívá bílkoviny pro krytí energetických potřeb v případě nedostatku sacharidů a tuků. Bílkoviny jsou metabolismem štěpeny na aminokyseliny. Mezi pro člověka nejvýznamnější a nezbytné (neesenciální) aminokyseliny, které tělo nedokáže samo vyrobit, patří například leucin, fenylalanin, treonin, tryptofan, valin, lysin.

Zdrojem bílkovin je jak živočišná, tak rostlinná strava. V živočišné stravě je nalezneme v mase, mléku a vejcích. Rostlinné bílkoviny jsou obsaženy především v luštěninách a obilovinách. Vyvážená strava by měla obsahovat kombinaci živočišných a rostlinných bílkovin. (8, s. 10 - 11) Dospělý člověk by měl denně přijmout 1 g bílkovin na 1 kg své hmotnosti.

3.10.2 Sacharidy – uhlohydráty, uhlovodany, cukry

Sacharidy dodávají tělu energii a jsou jejím nejlepším okamžitým zdrojem. Přebytky se ukládají v játrech jako glykogen, ty se v případě potřeby uvolňují a zprostředkovávají energii pro metabolické pochody a činnost svalů. Ve vyspělých zemích tvoří 50-60 % energetické hodnoty stravy. (8, s. 23)

Dělí se na:

- a) **Jednoduché cukry** neboli **monosacharidy** zahrnují glukózu, fruktózu a galaktózu.
- b) **Cukry složené ze dvou molekul monosacharidů** čili **disacharidy** zahrnují sacharózu, laktózu a maltózu.
- c) **Cukry složené z více monosacharidů** se nazývají **polysacharidy** a patří mezi ně škroby, dextrin, glykogen. (34, s. 65)

Zdrojem sacharidů je rafinovaný cukr, slazené nápoje, sladkosti, čokoláda, ovoce, zelenina, brambory, maso a mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny.

Přemíra jednoduchých cukrů v potravě způsobuje u dětí hyperaktivitu a poruchy chování. Pro udržení zdraví je lépe konzumovat především polysacharidy, které nalezneme v celozrnných obilovinách, zelenině a luštěninách. Při štěpení polysacharidů totiž nekolísá hladina cukru v krvi a díky tomu se nepřetěžuje slinivka břišní. (34, s. 67)

3.10.3 Tuky – lipidy

Tuky jsou součástí potravin živočišného i rostlinného původu. Jsou hlavním zdrojem energie a tvoří energetickou rezervu. Jejich spalováním je vytvářen „pohon“ pro tělo a jejich komponenty mají v těle řadu důležitých úkolů. Jsou součástí hormonů, nezbytné pro výstavbu orgánů a vedení nervových vzruchů. Jejich nedostatek zvyšuje riziko poškození vývoje mozku a může mít nepříznivý vliv na činnost centrální nervové soustavy. Nadměrný příjem způsobuje obezitu, vysoký cholesterol v krvi a kardiovaskulární onemocnění. (8, s. 28)

Rozlišujeme:

- a) **Nasyčené mastné kyseliny**, patří mezi ně kyselina palmitová a stearová.
- b) **Mononenasyčené mastné kyseliny**, mezi které se řadí kyselina olejová.
- c) **Polynenasycené mastné kyseliny** zahrnují kyselinu linoleovou, linolovou, arachidonovou, eikosopentaenovou a dokosahexaenovou.

Nasyčené mastné kyseliny jsou obsažené především v živočišných bílkovinách. Naše tělo si je dokáže samo vytvořit. Nejsou pro nás proto nezbytné. Slouží jako zdroj energie, který mohou nahradit polysacharidy. Polynenasycené mastné kyseliny jsou látky esenciální a je nutné je přijímat potravou (celozrnné obiloviny, luštěniny, olejnatá semena, rybí tuk). Jsou pro naše tělo nezbytné a nenahraditelné. Ideální příjem je v poměru 3:1 nenasycených a nasyčených mastných kyselin. (34, s. 67 - 68)

Tuky se nacházejí v mase, mléce, másle, sádle, rybím tuku, olejích – řepkový, olivový slunečnicový, palmový, kokosový -, ve vaječném žloutku, olejnatých semenech, celozrnných obilovinách a luštěninách.

3.10.4 Vlákna

Vlákna je složkou potravy, kterou nelze štěpit enzymy zažívacího traktu, je nestravitelná. V trávicím ústrojí zpomaluje vstřebávání a trávení. Zamezuje jednorázovému přetížení cukrem a reguluje jeho hladinu v krvi. Snižuje také hladinu tuků v krvi. Dostatečná konzumace vlákniny je prevencí proti ateroskleróze³. Vlákna zpomaluje vyprazdňování žaludku, zvyšuje pocit sytosti, snižuje energetický příjem a upravuje konzistenci stolice. Je

³ Ateroskleróza neboli kornatění tepen vzniká v důsledku ukládání tukových látek do stěny tepny.

jedním z významných faktorů prevence proti obezitě a karcinomu tlustého střeva. Vlákninu můžeme rozdělit do dvou skupin:

- a) **Rozpustná vláknina** absorbuje vodu a je schopná bobtnat. Působí příznivě na metabolismus cukrů a tuků.
- b) **Ner rozpustná vláknina** velmi málo váže vodu. Jejím úkolem je boj proti zácpě.

Optimální příjem vlákniny by se měl pohybovat okolo 40 - 50 g denně. Konzumace množství menšího než 30 g je považována za rizikový faktor vzniku rakoviny tlustého střeva.

Vlákninu najdeme v celozrnných obilovinách, zelenině, ovoci, houbách, mořských řasách. (34, s. 74)

3.10.5 Vitamíny

Vitamíny jsou biologicky aktivní látky. V lidském organismu plní řadu důležitých funkcí. Chrání organismus před nepříznivými činiteli, zapojují se do metabolických procesů, aktivity enzymů či převodu vzruchů v nervovém systému. Jsou pro organismus nezbytné, udržují konstantní strukturu a obnovu buněk a tkání. Organismus si je nedokáže vytvořit sám, proto jsme závislí na jejich příjmu potravou. (8, s. 34)

Vitamíny můžeme rozdělit na dvě skupiny:

- a) **Rozpustné v tucích** – A, D, E, K.
- b) **Rozpustné ve vodě** – vitamíny skupiny B a C.

Vitamín A – je nezbytný pro zrak. Nachází se v játrech, vejci, rybím mase a tuku, mrkvi, kadeřavé petrželce a dýni.

Vitamín D – je důležitý pro normální růst a vývoj dětí. Vzniká působením slunečního záření na kůži, vyskytuje se v rybím tuku.

Vitamín E – působí jako antioxidant, neutralizuje volné radikály v těle, je prevencí degenerativních onemocnění včetně rakoviny. Můžeme jej nalézt v olejnatých semenech a ořeších, celozrnných obilovinách, zelenině a luštěninách.

Vitamín K – je nezbytný v procesu srážení krve, střevní bakterie jej běžně produkují. Můžeme jej přijímat především ze zelené zeleniny – brokolice, salát, špenát, kapusta, chřest, kadeřavá petržel; sója a květák. (34, s. 75)

Vitamín C – působí na posílení imunity, bojuje proti infekci, je prevencí proti nádorovým onemocněním, snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Vyskytuje se v ovoci, kyselém zelí, šípčích, rybízu, zelené zelenině, kapustě, pažitce.

Vitamíny skupiny B – mají úzký vztah k činnosti nervové soustavy, mají vztah k metabolismu cukrů, tuků a bílkovin. Vitamíny skupiny B se vyskytují především v celozrnných obilovinách, luštěninách, ořechách, kvasnicích, sójových produktech a mase. (34, s. 77) Do této skupiny patří:

- Vitamín B1 (thiamin)
- Vitamín B2 (riboflavin)
- Vitamín B5 (niacin, kyselina nikotinová)
- Vitamín B6 (pyridoxin)
- Vitamín B7 (biotin)
- Kyselina pantotenová
- Kyselina listová
- Vitamín B12 (cyanokobalamin) (8, s. 35 - 44)

3.10.6 Minerální látky

Minerální látky jsou základními stavebními kameny lidského těla. Jsou součástí kostí a zubů, jako rozpustné soli pomáhají kontrolovat složení tělesných tekutin a buněk. Jsou součástí enzymů, aminokyselin a hemoglobinu. Základními prvky jsou pro nás kyslík, vodík, uhlík a dusík.

Dělí se do tří skupin:

- a) **Makroprvky** – naše tělo je potřeboje v řádu několika set miligramů. Jsou to sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, chlor a síra.
- b) **Stopové prvky** – bychom měli dodávat v množství několika miligramů. Patří mezi ně železo, zinek, měď, mangan, křemík, lithium.
- c) **Ultrastopové prvky** – lidský organismus potřeboje méně než 1 mikrogram. Zahrnují fluor, kobalt, molybden, jód, selen, nikl, chrom, vanad a další. (8, s. 49)

3.10.7 Voda

Voda nepatří mezi živiny, protože nedodává tělu žádnou energii. Její dostatečný přísun je ovšem nezbytný pro správné fungování těla. Udržovat vodní hospodaření těla v rovnováze je jednou z nejdůležitějších podmínek pro správné fungování organismu a tím pádem i pro zdraví. Tekutiny tvoří prostředí pro metabolické děje, rozpouští se v nich většina živin, zvýšeným pocením při sportu nebo v horkém prostředí přispívají k tepelné rovnováze, dodávají tkáním kyslík a další potřebné látky, působí příznivě při trávicích procesech a odvádí odpadní látky metabolismu močí. Doporučuje se vypít denně 2,5-3 litry tekutin. (53)

3.11 Výživa dětí ve věku 10 - 15 let

Toto období života je spojeno s pubertou a bouřlivým dospíváním. Děti častěji rozhodují samy o tom, co jíst budou a co ne. Důležité je dbát na optimální příjem energie. Častým problémem dospívajících je to, že nesnídají a nenosí si do školy svačiny. **Snídaně** je přitom prvním denním jídlem, které dodává tělu potřebnou energii. **Školní svačiny** potom slouží k doplnění energie. Děti by měly **jíst 5-6 krát denně**. Nepravidelnost v jídle, která je pro toto období typická, způsobuje zvyšování tělesné hmotnosti. Tělo si z obavy nedostatku ukládá energii do zásob. Pro děti **není vhodná** konzumace jídel z **fast foodů** a **restaurací**. Má příliš vysokou energetickou hodnotu, je příliš tučné a slané. Taková strava způsobuje obezitu a zdravotní potíže. (31, s. 94 - 96)

3.11.1 Optimální složení stravy

Strava by měla být pestrá a obsahovat všechny základní živiny. V důsledku hormonálních změn a zvýšené tvorby hormonů je třeba dbát na dostatečný příjem **tuků** (nedostatek způsobuje oddálení menstruace). Jejich denní příjem by měl odpovídat **30-35 %** z celkového příjmu energie. Přednostně by měly být konzumovány rostlinné tuky.

V tomto věku je důležitá také konzumace **mléčných výrobků**, které slouží jako zdroj bílkovin a vápníku, důležitého pro růst kostí. Doporučují se **2 denní porce** (jedna porce = 250 ml mléka, 200 ml jogurtu, 55 g sýra), nejlépe polotučných. Nedostatek vápníku způsobuje řidnutí kostí. Konzumace **ovoce a zeleniny** bývá u dospívajících dětí nižší, než je třeba, a proto by měla být **součástí téměř každého jídla**.

Je též vhodné a žádoucí nahradit konzumaci bílého **pečiva celozrnným**. I **vejce** jsou důležitou součástí jídelníčku, jsou bohatá na plnohodnotné bílkoviny, vitamíny skupiny A a B a minerální látky. Vzhledem k vysokému obsahu cholesterolu by však měla být konzumována maximálně v počtu **3-4 kusy týdně**.

Luštěniny obsahují kvalitní rostlinné bílkoviny, vitamíny, minerály a vlákninu. Do jídelníčku by měly být zařazovány alespoň **2 krát týdně**, je ovšem vhodné konzumovat menší množství - doplňovat jimi polévky, saláty, pomazánky. Ve větším množství mohou způsobovat trávicí potíže.

Maso, živočišné bílkoviny obsahují vitamín B₁₂, železo, fosfor. Není vhodné je ze stravy zcela vyloučit, mohlo by dojít k vývojovým poruchám organismu. Je důležité konzumovat maso kvalitní, s nižším obsahem tuku např. drůbeží, králíčí, ryby. Maso se může v jídelníčku vyskytovat **3-4 krát za týden**.

Pitný režim by měl obsahovat **2,5 l** tekutin denně. Děti by měly pít především stolní vodu, neslazené čaje, menší množství minerální vody či 100% džusy ředěné vodou. (31, s. 95)

3.12 Školní stravování

Školní stravování má v České republice dlouholetou, v zákoně zakotvenou tradici. Bezprostředně se dotýká jedné ze základních životních potřeb dětí a mládeže. Podmínky pro provoz školního stravování jsou upraveny zákony a vyhláškami. Nejdůležitější jsou **Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů**, který se zabývá problematikou školního stravování z hlediska hygienických požadavků, dále **Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání ve znění pozdějších předpisů (tzv. školský zákon)**. Tento zákon řeší právní postavení školního stravování v systému škol a školských zařízení. Posledním předpisem je **Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů** (novela č. 107/2008 Sb. a č. 463/2011 Sb. z 26. ledna 2015). Vyhláška stanovuje podrobnější podmínky provozu zařízení školního stravování, organizaci školního stravování a rozsahu poskytovaných služeb. Zabývá se výživovými normami podle věkových skupin strávníků a rozpětím finančních normativů na nákup potravin. (30, s. 182 - 183)

Novela vyhlášky 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů ze dne 26. ledna 2015 přidává možnost dietního stravování ve školních jídelnách na základě potvrzení od praktického lékaře dítěte. Výběr potravin, receptur, sestavení jídelního lístku a způsob přípravy jídel vydávaných v rámci dietního stravování provádí nutriční terapeut.(37)

V roce 2007 bylo v ČR 9028 školních jídelen. Stravovalo se v nich 100 % dětí z mateřských škol, 78 % žáků základních škol a 58 % studentů středních škol. **Školní stravování** má hned několik **funkcí**, a to základní **syťící**, dále **zdravotně-výživovou** a **výchovně-vzdělávací**. (30, s. 183)

Výživová intervence ve školním stravování a jeho **výchovná role** a může také **ovlivnit stav výživy dětí a mládeže**.

Školní stravování se řídí **výživovými a finančními normami** (viz Příloha č. 3) stanovenými vyhláškou. Zákonní zástupci dětí a žáků se mohou dohodnout na zkvalitnění školního stravování. Finanční příspěvek pak hradí ze svých prostředků. Při přípravě jídla se školní jídelna řídí recepturami pro školní stravování, které si může rozšířit o vlastní receptury.

Cena jedné porce je stanovena jako **kalkulace nákladů na potraviny** a ostatních **věcných** (režijní náklady, školení zaměstnanců, vybavení,...) a **mzdových nákladů**. Zákonný zástupce hradí příspěvek ve výši finančního normativu stanoveného vyhláškou.

Výchovná role školního stravování je významná. Díky němu si děti mohou zvyknout na pravidelnou konzumaci salátů, zeleniny a luštěnin. Mimo jiné vychovává ke správnému stolování. Školní stravování se může stát jak praktickým, tak teoretickým centrem zdravé výživy a také důležitým nástrojem k naplňování nutriční politiky státu. Může se stát nejen zdrojem zdravé výživy pro děti a ostatní strážníky, ale také výchovným centrem pro rodiče dětí. (32, s. 212 - 214)

Dobře organizované školní stravování pěstuje u školáků zdravé výživové návyky. Může se stát každodenní praktickou školou správné výživy a režimu stravování. V kolektivu spolužáků se nové poznatky a návyky snadno osvojují a pevně vštěpují do vědomí. Tato

skutečnost může být stejně důležitá jako získání ostatních vědomostí a návyků získaných ve škole. (11, s. 150)

Cíle moderního školního stravování:

- Zabezpečit stravování co největšího počtu školních dětí.
- Zabezpečit stravu v souladu se současnými výživovými trendy.
- Seznamovat děti s novými trendy ve výživě přípravou netradičních jídel.
- Zabezpečit pitný režim.
- Zkoncipovat školní jídelnu jako informační a výchovné centrum zdravé výživy pro děti, rodiče, školu a nejbližší okolí. (32, s. 215)

Kontrolu školního stravování provádí zřizovatel, orgány veřejné ochrany zdraví (hygiena), Česká školní inspekce, Bezpečnost práce, rodiče a další kontrolní orgány. (52)

3.12.1 Výživové normy a finanční limity

Výživové normy a finanční limity slouží školním jídelnám jako závazný prvek pro sestavování jídelníčku. Údaje o plnění spotřebního koše slouží k orientaci, jak školní jídelna plní svůj úkol, jestli svým strávníkům poskytuje odpovídající stravu (správný poměr živin, pestrost). Plnění či neplnění spotřebního koše je důvodem ke změně výše finančního normativu na nákup potravin.

3.12.1.1 Výživové normy neboli spotřební koš

Spotřební koš je sestavený na základě doporučených výživových dávek v ČR a určuje měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávníka a den v gramech. Za vzorovou podobu spotřebního koše zodpovídají společně Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a Ministerstvo zdravotnictví (MZ).

Slouží jako pomůcka pro sledování výživové hodnoty stravy podávané ve školních jídelnách. Tento spotřební koš je legislativně daný vyhláškou MŠMT č. 107/2005 Sb., a jejích novelizací. Je pro školní provozy závazný a pravidelně kontrolovaný. Představuje jediný nástroj, který napomáhá zajistit alespoň částečně plnění výživových dávek u populace školních strávníků. Pomáhá sestavit vyrovnaný jídelníček.

Je rozdělen do deseti potravinových skupin (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, ovoce, zelenina, brambory, luštěniny) a podle věkových kategorií

strávníků (3-6 let, 7-10 let, 11-14 let, 15-18 let). Přípustná tolerance překročení limitu spotřebního koše je +- 25 % s výjimkou tuků a cukru. Výživové normy jsou zobrazeny v Příloze č. 3.

V případě strávníků na základní škole je spotřební koš propočten na oběd. Ten by měl zajistit 35 % výživové denní dávky. (30, s. 227 - 228)

3.12.1.2 Finanční limity

Finanční limity na nákup potravin představují částky pro nákup potravin na porci pro jednoho strávníka. Jsou rozdělené podle druhu jídla a věku dětí. Jejich podobu danou vyhláškou č. 107/2005 Sb., můžeme nalézt v Příloze č. 3 v Tabulce č. 20.

3.13 Periodizace vývoje jedince se zaměřením na pubescenci a adolescenci

Během života prochází jedinec určitými vývojovými fázemi. V jednotlivých ontogenetických fázích dochází ke změnám ve fyzickém i psychickém vývoji. Tyto etapy můžeme dle odborných publikací rozdělit na následující období:

- 1) Kojenecký věk (od narození do 1. roku života)
- 2) Věk batolete (od 1 do 3 roků)
- 3) Předškolní věk (od 3 do 6 let)
- 4) Mladší školní věk (od 6 do 10 let)
- 5) Střední školní věk – pubescence (od 10 do 14 let)
- 6) Starší školní věk – adolescence (15-21 let)

V praktické části budou zkoumáni žáci 2. stupně základních škol. Proto bude podrobnější popis zaměřen na fáze pubescence a adolescence.

3.13.1 Období dospívání

Mládež je skupinou, která ve velké míře zrcadlí společenské poměry. Říká se, že je „odrazem společnosti“. Má význam pro utváření podoby generace i pro vývoj společnosti. Dospívající mohou být zdrojem problémovosti a různých životních stylů, stejně jako nositelem sociální změny. Mládež ovlivňuje kulturu světa dospělých. Dospělí se snaží mládež akceptovat a některým prvkům z jejího života se přizpůsobují. Každá věková skupina žije v odlišných společenských podmínkách a má proto neopakovatelné zážitky, dostává se do situací (válka, revoluce, krize), které ji utvářejí. Historicky založené

odlišnosti života jednotlivých věkových skupin mají vliv na hodnoty a normy, které uznávají. (9, s. 61)

Dvě etapy, ve kterých se jedinec výrazně formuje, jsou období puberty a adolescence. Jedinec již přestává být dítětem a zároveň ještě není dospělým. Převládá individualizace, autonomie, možnost volby, interpretace norem a hodnot a vytváření nezávislosti na dospělých.

3.13.1.1 Puberta

Období pubescence probíhá asi od 11 do 15 let. Dle Langmeiera a Krejčířové jej můžeme rozdělit do dvou fází:

- 1) **Fáze prepuberty** (první pubertální fáze) 11 – 13 let dívky, chlapci 12 - 14 let: tato etapa začíná prvními známkami sekundárního pohlavního dospívání a zrychlujícím se tělesným růstem. Končí nástupem menarche (menstruace) dívek a analogickým vývojem chlapců (emisí spermatu).
- 2) **Fáze vlastní puberty** (druhá pubertální fáze) 13 – 15 let: nastupuje po dokončení prepuberty a trvá do dosažení reprodukční schopnosti – do dokončení vývoje sekundárních pohlavních znaků. (21, s. 139)

Období první fáze dospívání – puberta, je často provázeno emoční nestabilitou. Dochází k častým změnám nálad, spíše negativním. Jedinec jedná impulzivně, typická je nestálost a nepředvídatelnost jeho reakcí a postojů. Pubertální děti mají obtíže s pozorností a koncentrací, často dochází k výkyvům v jejich školním prospěchu. Často utíkají do svého světa, mnohdy nekomunikují s rodiči, chrání si své city. V pubertě se u nich často dostavují poruchy chuti k jídlu, což má souvislost s emoční nestabilitou. (21, s. 143)

3.13.1.2 Adolescence

Slovo adolescence je odvozeno z latinského slovesa *adolescere*, což znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. V češtině je synonymem slova „adolescent“ slovo „dospívající či dorost“, souhrnně mládež.

Dle Macka adolescence označuje celé období mezi dětstvím a dospělostí. Můžeme ji rozdělit do následujících třech fází:

- 1) **Časná adolescence**, která je obdobím mezi 10 až 13 rokem;
- 2) **Střední adolescence** je vymezena intervalem 14 až 16 let;

3) **Pozdní adolescence** označuje časový úsek mezi 17 až 20 rokem. (22, s. 11)

Pro období adolescence je typická složitost a konfliktnost. Dospívající hledá své „Já“, je to období plné emocí, revolty a vzdoru. Jedinec prochází hormonálními změnami v souvislosti s pohlavním dozráváním. Učí se a osvojuje si nové životní role, vytváří si svůj vlastní životní prostor, utváří svou osobnost. Podstatné je vymaňování se ze závislosti na rodičích, kdy teenager utváří silné vazby spíše se svými vrstevníky. (22, s. 16) Na počátku této životní fáze je jedinec labilní a snadno ovlivnitelný. Výrazný vliv na jeho chování mají přátelé, rodinné vztahy (rozpory, rozvod), média, hodnoty a normy společnosti. Teenager snadno inklinuje k rizikovým formám chování, důvody však mohou být různé – vzdor, touha zkusit něco nového, budování nové vlastní identity. Postupem času se však jedinec obvykle zklidní a začne se připravovat na své životní role. (22, s. 21)

Zájem o zdravý životní styl - výživu a stravování ve věkovém období pubescence a adolescence - není u mládeže v centru pozornosti, spíše na jejím okraji. Dospívající se stravují nepravidelně a často stereotypně. Jídlo odbývají, zapomínají na ně kvůli (pro ně) důležitějším činnostem. Podle výzkumů nemá pro mladistvé zdravá výživa prvořadý význam, vhodná osvěta však může příznivě působit na jejich stravovací zvyklosti, a to směrem k ozdravení stravy, případně ke změně jídelních preferencí. Důležitá je v tomto věku i vizuálně lákavá podoba jídla. (11, s. 145)

3.14. Poruchy příjmu potravy

Období dospívání je spojováno s poruchami příjmu potravy. Mezi tyto poruchy patří mentální anorexie, bulimie a obezita.

3.14.1 Mentální anorexie

Mentální anorexie je porucha charakteristická záměrným snižováním hmotnosti. K jejímu rozšíření přispívají estetické normy a místy až přehnané společenské ideály o ženském těle prezentované médii - již v roce 1908 byl v Paříži prezentován nový módní směr, zaměřený na štíhlou, úspěšnou moderní ženu sportovního typu. (8, s. 197) Toto onemocnění je často provázeno nechutenstvím či oslabením chuti k jídlu v důsledku dlouhodobého hladovění. Za odmítáním jídla stojí narušený postoj k vlastní tělesné hmotnosti, proporcím a případné tloušťce. (19, s. 16) Lidé trpící anorexií si totiž nikdy nepřipadají dostatečně štíhlí. Toto

onemocnění z 95 % postihuje ženské pohlaví a nejvíce případů je zaznamenáno ve věku od 12 do 18 let. (24, s. 68)

Diagnostická kritéria mentální anorexie:

- a) Tělesná hmotnost je udržována nejméně 15 % pod hodnotou BMI 17,5 nebo méně.
- b) Snížení váhy si pacient způsobuje sám. Vyhýbá se pokrmům, po kterých se domnívá, že tloustne, vyvolává si zvracení, užívá anorektika⁴ či diuretika⁵, nadměrně cvičí.
- c) Pacient cítí strach z tloušťky, má zkreslenou představu o vlastním těle, či vtíravé myšlenky o potřebě mít nízkou váhu.
- d) Endokrinní porucha, která zahrnuje hypothalamo-pituitární-gonádovou osu, se u žen projevuje vynecháním nejméně tří za sebou následujících menstruačních cyklů, u muže jako ztráta sexuálního zájmu a potence. Mohou se také vyskytovat – zvýšená hladina růstového hormonu, kortizolu, odchylky ve vylučování inzulínu
- e) Jestliže onemocnění začne před pubertou, jsou projevy puberty (menstruace, růst genitálií) opožděny nebo dokonce zastaveny. Po uzdravení dojde k normálnímu dokončení puberty. (28, s. 10)

3.14.2 Mentální bulimie

Mentální bulimie je porucha, při které postižení pocitují velký a téměř stálý hlad. Dochází při ní k opakujícím se záchvatům přejídání spojených s přehnanou kontrolou hmotnosti. (19, s. 18) Stejně jako anorexií, bulimií trpí převážně dívky. Její první ataky se objevují mezi 15. a 24. rokem života. (24, s. 93)

Diagnostická kritéria mentální bulimie:

- a) Neustálé zabývání se jídlem, neodolatelná touha po jídle, přejídání se – konzumace velkého množství jídla v krátkém časovém intervalu.
- b) Snaha potlačit „výkrmný“ účinek jídla způsoby jako vyvoláním zvracení, používáním projímadel, střídáním období hladovění, užívání anorektik, diuretik.
- c) Chorobný strach z tloušťky, obava ze ztloustnutí (pacient usiluje o nižší než průměrnou hmotnost). Často pacient dříve prodělal anorexií nebo intenzivnější omezování jídla. (19, s. 19)

⁴ Látky potlačující chuť k jídlu.

⁵ Léky způsobující zvýšené vylučování vody z těla v moči.

3.14.3 Obezita

Tělesná hmotnost je jedním z individuálních parametrů jedince, odvozuje se z rovnováhy příjmu a výdeje energie. Obezita mládeže se v posledních letech v globálním měřítku zvýšila, jednou z hlavních příčin je především změna sociálních a ekonomických podmínek. Obezita způsobuje zdravotní problémy a nemoci, např. diabetes, hypertenzi, astma, ortopedické problémy atd.

Obezita je definována jako „*nadměrné množství tuku ve vztahu k ostatním tkáním organismu*“. Jsou za ni odpovědné vrozené – genetické předpoklady a vlivy vnějšího prostředí, ty jsou dané vzájemným poměrem příjmu a výdeje energie neboli výživou a pohybovým režimem. (29, s. 13)

3.14.3.1 Příčiny vzniku obezity

a) Genetické vloh

Ve 40-70 % je změna tělesné hmotnosti ovlivněna genetickými faktory. Vlohy mohou tendenci vzniku obezity buď posilovat anebo omezovat. Genetická výbava ve vztahu k tělesné hmotnosti ovlivňuje energetický výdej, chuťové preference tuků a sacharidů, pohybovou aktivitu, schopnost spalovat živiny a rozložení tuku v těle.

b) Rodinné prostředí

Pravděpodobnost, že dítě obézních rodičů bude rovněž takové, je vysoká. Může za to jak genetická predispozice, tak jídelní a pohybové zvyklosti. (20, s. 17)

c) Výživa

Nadměrné ukládání tuku bývá vysvětlováno nerovnováhou mezi příjmem a výdejem energie, přičemž přejídání bylo považováno za nejvýznamnější příčinu vzniku obezity. Studie však ukazují nové příčiny: změnu ve složení stravy – omezování příjmu polysacharidů, vlákniny, vitamínů, zvýšení příjmu jednoduchých sacharidů a tuků. Trend stravování v rychlých občerstveních přináší pokrmy plné energeticky bohatých tuků a cukrů. Zásadní vliv má také režim příjmu potravy během dne - často jsou vynechávány snídaně a největší energetický příjem přichází na sklonku dne. Tělo si pak z obavy před hladověním začne vytvářet tukové zásoby.

d) Pohyb

Významnou změnou je v současnosti pokles pohybové aktivity dětí, je omezen jejich výdej energie. Za tento pokles může nedostačující tělesná výchova, sledování televize a vysedávání u počítače, omezené možnosti sportu ve volném čase a ubývání volných prostranství pro hry dětí ve městech a často i v obcích.

e) Veřejné sdělovací prostředky

Sdělovací prostředky, především televize, časopisy a rozhlas, mají vliv na vzrůstající trend dětské obezity. Mohou za to především reklamy na nevhodné, nezdravé potraviny a pochutiny (sladkosti, výrobky z čokolády, slazené nápoje apod.), zaměřené hlavně na produkty sice levné, ale bohaté na kalorie, nekvalitní tuky, jednoduché cukry, sodík nízký obsah vlákniny. Reklamy rovněž nepodporují tělesný pohyb, naopak propagují pouze přístroje na formování postavy namísto dynamického cvičení a sportu, (29, s. 19 - 21) případně pohybu na čerstvém vzduchu.

3.16 BMI index

K měření rovnováhy tělesné hmotnosti se nejčastěji používá tzv. body mass index (BMI), někdy označovaný jako hmotnostní index, či podle autora Queteletův⁶ index. Počítá se jako podíl tělesné hmotnosti v kilogramech a výšky v metrech umocněné na druhou. Za normální hmotnost je považováno rozmezí hodnot 19 až 25. Vyšší hodnotu BMI mají lidé s nadváhou a obezítí, nižší hodnota znamená podváhu – nadměrnou až škodlivou štíhlost.

3.16.1 Vzorec a hodnoty

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha v kg}}{\text{výška v m}^2}$$

Hodnoty indexu:

- < 19 podváha
- 19-25 přiměřená hmotnost
- 25-30 nadváha
- 30-35 obezita 1. stupně
- 35-40 obezita 2. stupně
- > 40 obezita 3. stupně

⁶ Lambert Adolphe Quetelet – belgický statistik a sociolog, v letech 1830 – 1850 zavedl tento index pro stanovení míry obezity.

Body mass index je pouze orientační hodnotou, nehodnotí například podíl tělesného tuku. Neukazuje také, ve kterých partiích se tuk hromadí. BMI není spolehlivým ukazatelem u dětí, těhotných žen, sportovců a oslabených starých lidí. (35, s. 39)

Vzhledem ke jmenované nespolehlivosti výsledných hodnot BMI indexu pro mládež byla zařazena Tabulka č. 2. Rozdělení hodnot v tabulce vychází ze sledování vzorku 8237 obézních jedinců, kteří podstoupili léčebný pobyt v Dětské léčebně Dr. L. Filipa v Poděbradech. Na základě výsledků sledování byla provedena kategorizace stupňů obezity dětí a mládeže. (29, s. 43)

Tabulka č. 2: Hraniční hodnoty BMI stupňů obezity české mládeže

Věk (roky)	Chlapci			Dívky		
	1. stupeň (mírná obezita)	2. stupeň (střední obezita)	3. stupeň (těžká obezita)	1. stupeň (mírná obezita)	2. stupeň (střední obezita)	3. stupeň (těžká obezita)
10,00-10,99	23,3-26,2	26,3-30,9	>30,9	23,1-25,7	25,8-30,0	>30,0
11,00-11,99	24,3-27,0	27,1-32,0	>32,0	24,2-26,3	26,4-31,4	>31,4
12,00-12,99	24,8-27,8	27,9-33,3	>33,3	25,3-27,6	27,7-32,8	>32,8
13,00-13,99	25,1-28,6	28,7-33,5	>33,5	25,6-28,9	29,0-34,6	>34,6
14,00-14,99	25,5-29,3	29,4-34,7	>34,7	25,5-29,5	29,6-35,0	>35,0
15,00-15,99	26,2-31,0	31,1-39,6	>39,6	25,8-29,7	29,8-36,3	>36,3
16,00-16,99	26,9-32,5	32,6-38,3	>38,3	27,2-30,2	30,3-37,3	>37,3
17,00-18,99	27,6-33,5	33,6-40,4	>40,4	27,3-31,4	31,5-38,1	>38,1

Zdroj: PAŘÍZKOVÁ, J.; LISÁ, L. et al., s. 43, vlastní zpracování

3.17 Rizikové chování v dospívání

Od druhé poloviny 20. století dochází k významným změnám ve společnosti. Společnost se demokratizuje, urbanizuje a anonymizuje. Klesá význam rodiny. Vícegenerační rodina ustupuje. Roste počet rodin nukleárních (rodiče a děti) či neúplných. Adolescenti mnohem dříve dospívají po stránce fyzické, nikoli však mentálně. Hnutí hippies zpopularizovalo experimentování s psychoaktivními látkami, rozvolnění sexuálních pravidel, vliv moderní hudby a sekularizace společnosti má na svědomí vzrůstající zkušenost mladých lidí s návykovými látkami. Rozvoj technologií otevírá možnosti globální komunikace. Ty mohou způsobovat příliš mnoho času stráveného ve virtuálním světě a závislost na těchto technologiích, dále mohou podporovat agresi vůči vrstevníkům – kyberšikanu. Trendem posledních desetiletí je „nemódnost“ sportu a fyzických aktivit u dospívajících. Celospolečenským problémem je nezdravé stravování, které může přerůst v poruchy

příjmu potravy. Zda se rizikové chování u dospívajícího projeví, závisí i na vrstevnících - kamarádech, které si k sobě zvolí a se kterými se stýká.

Problémovým chováním je jakékoli chování dospívajícího, které může ohrozit jeho vývoj, ať si je tohoto chování vědom či nikoli. Dříve bylo takové chování označováno za sociálně patologické. V současné době jej sociologové označují pojmem **syndrom rizikového chování dospívajících** (SRCH - D).

3.17.1 Projevy a příčiny rizikového chování

Mezi projevy rizikového chování patří:

1) *Zneužívání (abúzus) návykových látek*

Nejčastěji je motivováno sociálně. Dospívající experimentují nikoli kvůli látce samotné, ale nejčastěji vlivem vrstevníků: 71-81% adolescentů látku neužívá o samotě. Nejčastěji užívanými legálními látkami jsou alkohol a nikotin, mezi nelegální patří marihuana, hašiš, pervitin, heroin, kokain, LSD, extáze, atd. Konopné látky a marihuana, patří mezi teenagery k nejčastěji užívaným nelegálním drogám.

2) *Projevy v psychosociální oblasti*

Mohou to být agresivita, delikvence, kriminalita, sebepoškozování, sebevražedné pokusy, úrazy spojené s riskováním, problémové chování – rvačky, tyranizování slabších, týrání zvířat, záškoláctví a školní selhávání, závažné lhaní, útěky z domova, krádeže, žhářství. Pokud tyto jevy trvají déle než 6 měsíců, mohou přecházet v poruchy chování. Ty jsou psychiatrickým onemocněním.

3) *Projevy v reprodukční oblasti*

Jsou to obvykle předčasně zahájený sexuální život, časté střídání partnerů, styky bez ochrany. Výše zmíněné druhy rizikového chování jsou často signalizovány zevními změnami – zhoršením prospěchu, změnou zájmů, novými kamarády, kteří takové chování schvalují.

V širším pojetí může syndrom rizikového chování zahrnovat také chování ohrožující primárně zdraví. Patří sem nezdravá výživa a nezdravé stravovací návyky, které mnohdy hraničí s mentální anorexií či bulimií, nedostatek pohybu, sedavý způsob života, příliš dlouhá doba strávená u počítače nebo televize. (14, s. 34 - 35)

Rizikové chování dospívajících ohrožuje nejen jejich zdraví a život, ale způsobuje také ekonomickou zátěž pro společnost. Tomuto chování lze předcházet pomocí preventivních programů.

3.17.2 Preventivní programy rizikového chování v ČR

Preventivní (z lat. *praevenire* předcházet) program je souborem opatření, která mají předcházet nějakému negativnímu či nežádoucímu jevu.

Dělení preventivních programů:

- a) *Primární* – zabraňují vzniku problému či onemocnění (školy, lékaři)
- b) *Sekundární* – zaměřují se na včasnou diagnostiku problému - patologického chování/onemocnění a snaží se zamezit jeho rozvoji (lékaři, školy)
- c) *Terciární* – (rehabilitace) snaží se zamezit nežádoucími následkům a opakování diagnostikovaného onemocnění

Dále můžeme preventivní programy dělit dle rozsahu působení na:

- *Mezinárodní* – vytvářené nadnárodními institucemi (WHO, UNICEF, FAO, atd.)
- *Národní* – vytvářené státními nebo veřejnými institucemi v závislosti na určité strategii (např. program Zdravé zuby)
- *Regionální, místní* – často tvořené občanskými iniciativami na základě místních specifik a potřeb.

Dle cílové skupiny dělíme preventivní programy na:

- *Celokomunitní* – zaměřené na celou společnost (program Zdravé město)
- *Školní* – vytvářené pro školy s ohledem na komunitu (program Škola podporující zdraví)
- *Specifické* – zaměřené na určitou cílovou skupinu (7, s. 18)

3.17.2.1 Minimální preventivní programy

Školy v České republice realizují Minimální preventivní programy. Cílem těchto programů je poskytovat informace z oblasti užívání návykových látek, osvojení základních návyků a dovedností pro situace, kdy se žáci dostanou do kontaktu s osobami nabízejícími návykové látky, budování pozitivních hodnot a motivace pro zdravý životní styl, minimalizace dopadu rizikových faktorů, oddálení prvních zkušeností s návykovými látkami. (14, s. 118)

Minimální preventivní program je komplexním a dlouhodobým programem školy. Je součástí školního vzdělávacího programu v souladu s rámcovým vzdělávacím programem, školním řádem a celkovými podmínkami školy, je součástí učebních plánů a osnov dané školy. Základní těžiště primárního preventivního působení leží již na základní škole. Čím dříve se na dítě působí, tím spíše se minimalizuje nebezpečí osvojení si rizikových návyků v budoucnu. Školy jsou po rodině druhým významným socializačním činitelem, který ovlivňuje postoje a chování dětí a mládeže.

Školy v rámci primárně preventivních programů usilují o vytvoření bezpečného prostředí pro žáky a pedagogy, založeného na vzájemné důvěře. Zmíněné aktivity vyžadují finanční prostředky. **MŠMT každoročně na podporu realizace programů ve školách a školských zařízeních uvolňuje 20 mil Kč.**

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) ve spolupráci s Národním ústavem pro vzdělávání uděluje programům zaměřeným na primární prevenci certifikáty kvality. Pro školy představují signál, že jsou realizované kvalifikovanými osobami a naplňují standardy kvality. MŠMT programy v rámci dotačního řízení každoročně finančně podporuje. (14, s. 122)

3.17.2.2 Hlavní tematické okruhy školské prevence

Preventivní programy se zaměřují především na následující oblasti rizikového chování:

- záškoláctví,
- šikana a extrémní projevy agrese,
- extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě,
- rasismus a xenofobie,
- negativní působení sekt,
- rizikové sexuální chování,
- závislostní chování (adiktologie),
- spektrum poruch příjmu potravy.

3.17.2.3 Školní metodik prevence

Dle vyhlášky č.72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů je školní metodik prevence pracovník školy nebo školského zařízení, který:

- Koordinuje tvorbu a kontroluje realizaci preventivního programu.
- Metodicky vede pedagogy v oblasti prevence rizikového chování.
- Zajišťuje vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti prevence rizikového chování dětí a mládeže.
- Koordinuje spolupráci školy s orgány státní správy a samosprávy, které mají v kompetenci problematiku prevence rizikového chování. (14, s. 124 - 126)

3.18 Zdraví pro všechny v 21. století

Zdraví je jedním ze základních práv člověka. Jeho zlepšování je hlavním cílem zdravotní politiky státu. Podpora a ochrana veřejného zdraví je zakotvena v Zákoně č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, promítá se do programů a strategií různých institucí.

Od roku 1998 jsme zapojeni do strategie Světové zdravotnické organizace v rámci programu **Zdraví 21 – Zdraví pro všechny v 21. století**. (7, s. 28) Program Zdraví 21 je dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatel České republiky, jehož cílem je „*dosažení plného zdravotního potenciálu pro všechny, a to ochranou lidského zdraví během celého života.*“ Program je určen všem lidem, je orientován na jejich potřeby a počítá s jejich účastí.

3.18.1 Principy programu Zdraví 21

- ***Spravedlnost*** – rovná příležitost rozvíjet a udržovat plný zdravotní potenciál
- ***Solidarita*** – poskytovat pomoc těm, jejichž možnosti jsou omezeny nebo jsou ohroženi nepříznivými podmínkami
- ***Trvalá udržitelnost*** – uspokojování potřeb v přítomnosti by nemělo omezit potřeby budoucí
- ***Vlastní účast*** – péče o zdraví a podílení se na rozhodování, jež zdraví ovlivňuje
- ***Etická volba*** (5, s. 90)

3.19 Preventivní programy Světové zdravotnické organizace realizované v České republice

Preventivní programy Světové zdravotnické organizace (WHO) realizované v evropském prostoru vycházejí ze strategie Health 21 (Zdraví 21), principů trvale udržitelného rozvoje a dalších dokumentů. Dokumenty WHO se stávají východiskem pro preventivní programy

státních orgánů. Jsou zaměřené na vzdělávání, zdraví dětí, prevenci obezity a souvisejících onemocnění. (7, s. 19) Potřebu preventivních programů v České republice dokládá zvyšující se výskyt nadváhy a obezity.

3.19.1 Health Promoting School (HPS)

Program Health Promoting School je zaměřen na zlepšení zdravotního stavu veřejnosti prostřednictvím působení škol na žáky, studenty, učitele a jejich prostřednictvím na rodiny a společnost, ve které se děti pohybují. Školám, především základním je přikládána velká váha v ovlivňování návyků zdravého životního stylu a stravování. V České republice je tento program rozšířen pod názvem **Škola podporující zdraví**. Jeho cílem je zapojit co nejvíce škol a vytvořit stálé a vyvážené školní prostředí pro zdravý život, práci a vzdělávání. (7, s. 20)

Garantem programu je Státní zdravotní ústav (SZÚ) se sídlem v Praze. Zajišťuje konzultace, metodickou pomoc, odbornou literaturu, vzdělávání učitelů, pomáhá školám s vytvářením vzdělávacích programů a se získáním grantů. První školy v ČR se do projektu připojily v roce 1992. Dnes je do projektu zapojeno přes 200 mateřských, základních a středních škol. Škola, která se chce do projektu zapojit, musí předložit dlouhodobou koncepci, která je schválena získáním certifikátu Škola podporující zdraví, který uděluje konkurzní komise Státního zdravotního ústavu. V letech 2002-2007 byla začleněna podpora zdraví a výchova ke zdraví do Rámcového vzdělávacího programu. Nyní (2008 - 2015) probíhá integrační etapa, která usiluje o začlenění podpory zdraví a výchovy ke zdraví do všech Školních vzdělávacích programů a vzdělání pedagogů.

Národní síť programu Škola podporující zdraví v ČR je zároveň jedním ze 43 členů evropské sítě Schools for Health in Europe (SHE), která má v Evropě tradici od roku 1992. (7, s. 29)

3.19.2 Nutrition-Friendly Schools Initiative (NFSI)

Program Nutrition-Friendly Schools Iniciativa se zabývá rozvojem zdravého školního prostředí. Klade důraz na správnou výživu, zdravý životní styl, pohybové aktivity, spolupráci školy, rodiny a odborníků. V České republice se připravují podmínky pro program **Škola zdravé výživy / Zdravá škola**. (7, s. 23)

3.20 Ekonomika zdraví

„Zdraví je základem sociálního a ekonomického rozvoje.“

Ekonomika zdraví je oborem, který se zabývá ekonomickými souvislostmi zdraví a zdravotnictví. Nemocnost a pracovní neschopnost výrazně negativně ovlivňují výkonnost národní ekonomiky. Sektor podpory zdraví v posledních letech představuje významný přínos pro bohatství země, neboť stát, jehož občané jsou zdravější, bývá zpravidla ekonomicky úspěšnější. (2, s. 9) Z toho plyne, že péče o zdravý životní styl a investice vložené do vzdělávání mládeže se v konečném výsledku státu vrátí.

Ekonomika zdraví zahrnuje vliv celé řady aspektů lidské činnosti, které mají vliv na zdraví. Jedná se například o zdravý životní styl a sociální determinanty zdraví, kterými jsou příjem, vzdělání, bydlení, rodinný stav. Tyto determinanty mnohdy náš zdravotní stav ovlivňují více než systém zdravotních služeb. (2, s. 24)

Ekonomika zdraví rozlišuje dva pohledy na zdraví. První pohled chápe zdraví jako soukromý statek, péče o něj je záležitostí každého z nás. Druhý považuje zdraví za hodnotu, kterou uznává celá společnost, a tudíž je péče o ně z velké části ve veřejném zájmu, (2, s. 29) proto je podpora zdraví i politickou záležitostí. Je realizována tvorbou politiky zaměřené na zdraví, prostředí příznivé pro zdraví, na podporu komunitních aktivit posilujících zdraví, rozvoj osobních dovedností posilujících zdraví, na zaměření zdravotních služeb, na primární péči a na zdravotní potenciál populace, vzdělávání ke zdraví (podporuje zdravý životní styl). (2, s. 80)

Vzhledem k dopadu zdraví a zdravotního stavu na ekonomickou prosperitu země je vhodné vzdělávat občany v oblasti zdraví a zdravého životního stylu již od dětství. Tento úkol by měly zaštiťovat školy, především základní.

3.21 Škola a zdraví

Školní zařízení mohou přispívat, díky svým každodenním činnostem, k ochraně zdraví dítěte. Ve spolupráci s rodiči může škola utvářet zásady aktivního přispívání dětí k upevnování zdraví a má možnost systematicky a v delším časovém období ovlivňovat postoje dětí ke zdraví a přispívat k minimalizaci negativních jevů. (25, s. 5)

Škola a třída jsou příkladem institucionalizované komunity zřizované společností k dosažení určitých cílů a založené na vzájemném prolínání skupinových rolí – žáci, učitelé, vedení školy, rodiče.

Děti a zaměstnanci tráví ve škole podstatnou část svého života. Škola se vedle rodiny stává nejvýznamnějším místem, kde dochází či nedochází k podpoře zdraví. Školu její základní, tedy vzdělávací funkce staví na přední místo mezi instituce, od kterých se očekává přispění k řešení globálních problémů světa, tím, že těmto potřebám přizpůsobí styl výuky. (10, s. 26)

Jedním z cílů podpory zdraví ve škole je naučit děti vybírat si pro budoucnost z těch zdravých alternativ, které život nabízí. Vnímáme-li zdraví jako nejdůležitější hodnotu a uznáváme-li nezastupitelnou úlohu školy v tomto procesu, pak se jeho podpora musí prolínat ve škole celým životem školy, napříč všemi předměty a týkat se všech dotyčných, kteří zde pracují. (10, s. 33)

Problematika zdraví se tak stala významnou součástí základního vzdělávání. Je součástí Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání (RVP ZV). Základní škola problematiku zdraví začleňuje do školního vzdělávacího programu (ŠVP) v rámci předmětu Výchova ke zdraví. V tomto předmětu by měly děti získat znalosti o zdravém životním stylu, péči o zdraví, vztahu zdraví a životního prostředí, sociálních vztazích, sexuální a reprodukční oblasti. (25, s. 5)

3.21.1 Škola podporující zdraví, Zdravá škola

Program Škola podporující zdraví sdružuje školy, které vnímají zdraví jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních, ne pouze jako nepřítomnost nemoci. Jedná se o tzv. holistické pojetí zdraví WHO. Tyto faktory se školy snaží rozvinout pomocí respektování přirozených potřeb jedince, podporou komunikace, spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství.

Zdraví se stává součástí školního kurikula. Kurikulem rozumíme vzdělávací plán školy zahrnující „*co, proč, jak, za jakých podmínek, kdy a s kým ve třídě dělat*“. Kurikulum předznamenává odlišný přístup k výchově a vzdělávání. Jedná se o přístup, při kterém učitel vychází z obecných principů, standardů a témat. Sám je ovšem tím, kdo ve spolupráci s dětmi a rodiči, případně dalšími lidmi, určí podrobnou náplň, časový plán a metody práce s dětmi, tak jak odpovídá jedinečným podmínkám jeho třídy. (10, s. 33)

Práce s tématy výchovy ke zdravému životnímu způsobu se řídí zásadami zdravého učení a je propojena se třemi pilíři zásad podpory zdraví. Škola má dvě možnosti, jak podporu zdraví ve svých podmínkách realizovat. Buď může vedle stávajícího vzdělávacího programu vytvořit vlastní projekt podpory zdraví a konkretizovat jej v ročních plánech, nebo může začlenit zásady obsažené v Programu podpory zdraví ve škole do vzdělávacího programu vytvořením vlastního školního kurikula. (10, s. 38)

3.21.1.1 Zásady podpory zdraví ve škole

První pilíř: Pohoda prostředí.

1. Pohoda věcného prostředí.

Lze jí docílit zapojením dětí na tvorbě školního prostředí a péči o něj. Školní prostředí by mělo být bezpečné, hygienicky nezávadné, funkční a účelné, estetické a útulné. Pohodu lze navozovat výmalbou chodeb či tříd, tvorbou speciální třídy, např. se zvířaty či rostlinami.

2. Pohoda sociálního prostředí.

Usiluje o vhodné sociální klima školy, třídy, učitelského sboru. Buduje vzájemnou úctu, důvěru, snášenlivost, uznání, empatii, otevřenost v komunikaci, vůli ke spolupráci a pomoci druhému.

3. Pohoda organizačního prostředí.

Organizace prostředí školy, by měla být v souladu s požadavky životosprávy žáků a učitelů s ohledem na režim dne (ranní vstávání, čas na odpočinek mezi vyučováním, čas vymezený na svačiny a oběd, odpolední vyučování, domácí příprava na vyučování, volný čas, spánek), zdravou výživu a pohybovou aktivitu. (10, s. 87)

Druhý pilíř: Zdravé učení.

4. Smysluplnost výuky.

Škola podporující zdraví je propojena se skutečným životem. Dbá o praktickou využitelnost toho, co se děti učí a o osvojování dovedností.

5. Možnost výběru a přiměřenost výuky.

Škola dbá na nabídku výuky, která umožňuje zvládnout základní i rozšiřující učivo způsobem odpovídajícím typu inteligence a osobnosti každého žáka. Dbá o věkovou a individuální přiměřenost učiva.

6. Spoluúčast a spolupráce ve výuce.

Využívá formy a metody výuky, které předpokládají spolupráci a spoluúčast dětí.

7. Motivující hodnocení žáka.

Škola zajišťuje dostatek zpětné vazby a uznání. Při hodnocení chválí pokrok vzhledem k individuálním možnostem dítěte. Vytváří nesoutěživé prostředí. Rozvíjí sebedůvěru, samostatnost, iniciativu a zodpovědnost. (10, s. 123)

Třetí pilíř: Otevřené partnerství.

8. Škola jako demokratické společenství.

Škola usiluje o to, aby se proměňovala z tradiční hierarchicky organizované instituce v komunitu organizovanou na demokratických principech – svoboda a odpovědnost, zachování pravidel a spravedlnost, spoluúčast a spolupráce.

9. Škola jako vzdělávací středisko obce.

Škola chce dosáhnout svého zpřístupnění veřejnosti a obci a na základě otevřených vztahů se stát přirozeným kulturním a vzdělávacím střediskem obce. (10, s. 179)

Tyto zásady se opírají o respekt potřeb dětí, rozvíjení vzájemné komunikace a spolupráce. Snaží se vyhýbat nepřiměřené zátěži pramenící z příliš vysokých či nevhodných nároků. Usilují o to, aby školní prostředí nebylo pro děti stresové, ale stimulační. Učí jak získat odolnost vůči zátěžím a stresům.

3.22 Vzdělávací soustava

Vzdělávací soustava je součástí veřejné správy, neboť se týká správy veřejných záležitostí, sleduje tedy veřejný zájem. Vzdělávání je službou veřejnosti.

V České republice je vzdělávací soustava upravena **zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)**. Zákon vymezuje povinnou školní docházku, cíle vzdělávání, vzdělávací program,

druhy škol, stupně vzdělání, postavení škol a školských zařízení, organizaci vzdělávání, práva a povinnosti žáků, studentů, atd.

Správa školství je správa veřejná. Řídí se právními normami a je v kompetenci ministra školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Správa školství je realizována institucemi státními a samosprávnými v přenesené působnosti. (15, s. 170)

3.22.1 Základní škola

Základní škola poskytuje žákům základní vzdělání. Jejím zřizovatelem je obec. Člení se na dva stupně. 1. stupeň je o 1. do 5. třídy, druhý stupeň je od 6. do 9. třídy. Povinná školní docházka je dána ze zákona. Dítě ji nastupuje ve školním roce, který následuje po jeho 6. narozeninách. O odložení povinné školní docházky rozhoduje ředitel školy na základě lékařského posudku dítěte. Systém základních škol zahrnuje základní školy 1. a 2. Stupně, základní umělecké školy, základní speciální školy. (15, s. 172)

3.23 Škola z ekonomického hlediska

Z ekonomického hlediska můžeme školu zařadit mezi neziskové, jinak řečeno nevýdělečné organizace. Jak vyplývá z názvu, účelem neziskových organizací není generování zisku, ale přímá produkce užitku, služby (v případě školy služby veřejné). Neziskové organizace mohou vytvářet zisk a vydělávat prostředky. Podmínkou je, že tyto prostředky musí reinvestovat do své hlavní činnosti. Dalšími pojmy, které se váží k těmto organizacím, jsou státní, nestátní a nevládní. Tato označení vyjadřují odluku od státu či vlády, jako jejího zřizovatele. Takové organizace zřizuje stát, kraje, obce a jejich organizační složky. Školy, které budou rozebírány v praktické části, patří mezi státní neziskové organizace. (33, s. 15)
Pro upřesnění - základní školy jsou zřizovány obcemi.

3.23.1 Financování vzdělávání

Peněžní prostředky na vzdělávání v České republice plynou především z veřejných rozpočtů. Převážná část prostředků státního rozpočtu je poskytována prostřednictvím Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy. Další finanční prostředky poskytují zřizovatelé (obce a kraje) škol a školských zařízení, ze svého rozpočtu. (12, s. 159)

3.23.2 Hospodaření škol

Škola je dle zákona 561/2004 Sb. příspěvkovou organizací. Jejím zřizovatelem je obec (zastupitelstvo) jako veřejný subjekt a v jeho rozpočtu je škola uvedena. Příspěvkové organizace zřizované územně samosprávnými celky se řídí zákonem č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů ve znění pozdějších předpisů. (33, s. 50) Zřizovatel svěřuje škole majetek do správy. Správa svěřeného majetku musí být efektivní. Škola hospodaří na základě schváleného ročního rozpočtu, který je vyrovnaný a je součástí rozpočtu zřizovatele. Zřizovatel si ponechává kontrolní a rozhodovací pravomoc. Výsledky svého hospodaření předkládá škola ke schválení zřizovateli, který rozhoduje o případném zisku či způsobu úhrady ztráty. (3, s. 222)

3.23.2.1 Dotační prostředky

Základní školy, jako neziskové organizace mají možnost podávat žádosti a čerpat dotace z fondů EU, od krajů a MŠMT.

Základní kroky spojené s podáním žádosti o dotaci z Fondů EU:

1) Vytvoření podrobného projektového záměru

Zájemce o evropské dotace musí nejdříve sestavit projektový záměr a stanovit cíl. Projekt musí mít přesně specifikovaný cíl, logickou strukturu a cílové skupiny. Velkou pozornost je třeba věnovat rozpočtu a promyslet financování projektu.

2) Nalezení příslušného operačního programu a v něm konkrétní oblasti podpory pro projektový záměr

Podrobné informace o programu se nacházejí v programovém dokumentu, kde jsou jasně specifikovány podporované oblasti a cíle programu. Je v něm zde uveden výčet potenciálních žadatelů, kteří mohou o podporu požádat. Všechny programové dokumenty jsou k dispozici na webových stránkách www.strukturalni-fondy.cz/cs/Fondy-EU/2014-2020/Operacni-programy.

3) Podání žádosti

Žadatel musí vyčkat na otevření výzvy pro jeho projektový záměr. Informace o vyhlášených výzvách pro daný rok jsou uvedené v tzv. harmonogramu výzev, který je dostupný jak na internetových stránkách www.strukturalni-fondy.cz, tak řídicího orgánu operačního programu např. MŠMT. Ve výzvě jsou přesně specifikovány podmínky pro

předložení žádosti o podporu jako např., pro které typy podporovaných oblastí programu je určena, časové nastavení, definice oprávněných žadatelů, míra podpory, územní zaměření atd. Žádost se všemi předepsanými podklady a přílohami musí být podána do termínu stanoveného ve výzvě elektronicky prostřednictvím monitorovacího systému.

4) Posouzení žádosti o dotaci

V rámci schvalovacího procesu hodnotí podané žádosti řídicí orgán (např. MŠMT), nebo zprostředkující subjekt (instituce pověřená výkonem některých činností řídicího orgánu). Žádosti se posuzují podle hodnotících kritérií, které jsou součástí výzvy. V Příručce pro žadatele/příjemce, která je součástí výzvy, jsou informace o průběhu hodnocení (např. jak dlouho trvá proces hodnocení, jaké podmínky musí být splněny pro podpoření projektu apod.). O výsledku hodnotícího procesu jsou informováni všichni žadatelé. Výsledek hodnocení je dostupný také veřejně. Žadatelé se mohou proti negativnímu výsledku hodnocení odvolat.

5) Realizace projektu

S úspěšným žadatelem je následně podepsána smlouva, která podrobně stanoví podmínky realizace projektu. Jedná se zejména o pravidla pro výběr dodavatelů, povinnou publicitu, zásady pro vedení a uchovávání dokladů apod.

Po podpisu smlouvy může příjemce začít s prací. Pokud se během realizace projektu objeví požadavek na jakékoliv změny od schválené projektové žádosti, je nutné informovat řídicí orgán a požádat o povolení změn. V případě, že se zrealizovaný projekt zásadním způsobem odchýlí od smluvních podmínek, vystavuje se příjemce riziku, že vynaložené náklady budou vyhodnoceny jako „nezpůsobilé“, to znamená, že dotace nebude proplacena.

6) Žádost o platbu

Platby příjemcům podpory se realizují na základě žádostí o platbu, které příjemce předkládá na řídicí orgán nebo zprostředkující subjekt po skončení etapy, případně celého projektu. Platby příjemcům probíhají formou ex-post plateb (následné proplacení výdajů již vynaložených příjemcem), formou ex-ante plateb (formou poskytnutí prostředků příjemci před realizací jeho výdajů na projekt) nebo využití tzv.

kombinovaných plateb. Konkrétní podmínky žádostí o platbu stanovuje příslušný řídicí orgán.

7) Vyhodnocení a vyúčtování

Při předkládání žádosti o platbu příjemce odůvodní předkládané výdaje a prokáže, že odpovídají podmínkám realizace projektu obsažených v uzavřené smlouvě. Platební nároky musí být podloženy doklady, které prokážou, že se jedná o prostředky vynaložené efektivně, hospodárně, účelně, transparentně a v souladu s cíli projektu. Řídicí orgán následně zkontroluje, zda jsou vznesené nároky na proplacení požadované částky oprávněné. V případě, že jsou všechny doložené výdaje v pořádku (tzv. způsobilé výdaje), jsou příjemci následně proplaceni. Pokud jsou některé výdaje označeny jako nezpůsobilé, tzn. příjemce nedoloží potřebné doklady, případně jsou doložené doklady chybné (objednávka nesouhlasí s fakturou, apod.), řídicí orgán přistoupí ke korekci a zkrátí o ni nárokovanou částku.

8) Kontrola na místě

Kontrolována může být projektová dokumentace, fyzický stav projektu, finanční stránka atd. Kontrola vždy sestaví protokol, který shrne poznatky a opatření, která musí být následně zařízena, jinak hrozí sankce.

9) Publicita projektu

Každý příjemce, finanční podpory z fondů EU, musí o této pomoci informovat v souladu s tzv. povinnou publicitou projektů. Ta má svá pevná pravidla. U projektů menšího rozsahu je nejčastěji splněna vyvěšením plakátu o velikosti A3 v místě realizace projektu. U finančně náročnějších projektů je pak nutné informovat okolí pomocí velkoplošného banneru či billboardu. Po jeho dokončení jsou pak tyto dočasné nosiče nahrazeny pamětní deskou. Informace o projektu musí zůstat na místě minimálně po dobu udržitelnosti projektu.

10) Udržitelnost projektu

Udržitelnost trvá po dobu uvedenou ve Smlouvě. Nejčastější jde o pět let, u vybraných projektů může jít jen o tři roky. V případě, že by udržitelnost projektu nebyla zajištěna, bude uložena sankce a v krajním případě může dojít k vrácení části nebo i celé dotace. (41)

3.24 Programy v ČR na podporu zdraví ve škole

Ovoce do škol

21. prosince 2009 schválila vláda projekt „Ovoce do škol“ vymezený nařízením vlády č. 478/2009 Sb. o stanovení některých podmínek pro poskytování podpory na ovoce a zeleninu a výrobky z ovoce, zeleniny a banánů dětem ve vzdělávacích zařízeních.

Úkolem projektu je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit zdravé stravovací návyky ve výživě dětí, bojovat proti dětské obezitě a zamezit poklesu spotřeby ovoce a zeleniny. Ovoce a zelenina je do škol dodávána bezplatně, na základě smlouvy mezi školou a dodavatelem, kterého schválil Státní zemědělský intervenční fond (SZIF). Pro zvýšení účinnosti slouží praktické seznámení s ovocem a zeleninou v rámci výuky. Jedním z nejdůležitějších prvků celého projektu je vytvoření funkčního vztahu škola - rodina.

Projekt se vztahuje na žáky prvního stupně základních škol, které se do projektu přihlásí a uzavřou smlouvu s jedním ze schválených dodavatelů. Dodávky ovoce a zeleniny v projektu „Ovoce do škol“ jsou dětem dávány nad rámec pravidelného školního stravování. (43)

Mléko do škol

1. srpna 2009 nabylo platnost nařízení vlády 238/2009 Sb., kterým se v rámci společné organizace trhu s mlékem a mléčnými výrobky stanoví bližší podmínky poskytování podpory a národní podpory spotřeby mléka a mléčných výrobků žáky, kteří plní školní docházku ve školách zařazených do sítě škol, ve znění pozdějších předpisů.

Projekt je uskutečněn pod záštitou a s finanční podporou Evropské unie a České republiky. Hlavním cílem projektu je podpořit spotřebu mléka a mléčných výrobků u dětí a dospívající mládeže. Garantem projektu je Státní zemědělský intervenční fond.

Do projektu se mohou zapojit mateřské, základní a střední školy. V tomto projektu jsou mléčné výrobky za poloviční cenu, než se dají běžně koupit. Každé dítě má nárok na jeden dotovaný mléčný produkt v každém vyučovacím dni. (44)

Zdravé zuby

Zdravé zuby je komplexní celoplošný výukový program péče o chrup. Primárně je určený pro děti z I. stupně základních škol v celé České republice. Program je realizován od roku 2000 a umožňuje školám systematicky a dlouhodobě působit na postoj dětí k zubnímu zdraví. Materiály, určené pro učitele i děti, jsou pravidelně distribuovány každý rok v podzimních měsících zdarma do škol.

Program je podporován Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstvem zdravotnictví, Kanceláří WHO v ČR a jeho odborným garantem je Výbor České společnosti pro dětskou stomatologii. Program Zdravé zuby pomáhá plnit cíle vládního programu Zdraví 21 a nyní i aktuálního vládního dokumentu Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí, kde se klade velký důraz na zdravotní gramotnost. Hlavním partnerem programu je již 15 let Orbit Klub. (59)

Zdravá pětka

Vzdělávací program Zdravá 5 je realizován společností Ahold již od roku 2004. Jedná se o celorepublikový vzdělávací program pro základní i mateřské školy. Je zaměřen na zdravý životní styl, především v oblasti zdravého stravování. Lektoři Zdravé 5 seznamují žáky v rámci dvouhodinového bloku zábavnou a interaktivní formou se zásadami zdravého stravování. Cílem je motivovat děti k automatickému přijetí zásad zdravé výživy a jejich přirozené implementaci do životního stylu. Nadační fond Albert poskytuje školám vzdělávací program zdarma a přihlásit se může každá základní škola.

Program vede odborně vyškolený lektor Zdravé 5, který zajistí všechny pomůcky i potraviny potřebné k výuce. (46)

3.25 Automaty na jídlo ve školách

Prodejní automaty dnes najdeme na téměř všech veřejných místech a konkrétně jídelní a nápojové automaty ve školách jsou v současnosti aktuálním tématem.

Senát schválil novelu školského zákona, která mimo jiné omezuje prodejní automaty na základních a středních školách, respektive dává možnost odstranit ty, které nabízejí nezdravé zboží. Vyhlášku, která stanoví, které jídlo je pro děti a mládež vhodné a které ne, ministerstvo školství teprve připravuje. (48)

Prozatím je sestaveno doporučení Ministerstva zdravotnictví k regulaci nabídky sortimentu potravin v souladu se zásadami zdravé výživy, vydaného pro prodej ve školách a školských zařízeních prostřednictvím školních automatů a bufetů (viz Příloha č 4).

3.26 Analýza institucí dle Bronislava Malinowského

Uspokojování biologických a základních potřeb člověka tvoří základní soubor předpokladů každé kultury. Člověk během života řeší problémy spojené s výživou, reprodukcí a hygienickými potřebami. Tyto problémy bývají řešeny vybudováním nového, sekundárního nebo umělého prostředí. Nově vzniklé prostředí musí být neustále rozvíjeno, udržováno a řízeno, je třeba v něm zachovávat pořádek a zákon. V každé společnosti musí existovat soustava sankcionování, zvyklostí, mravů a práva. Během života se objevují nové potřeby. Lidské chování je podrobováno novým příkazům a vlivům. (23, s. 42)

Aby zmiňovaná kultura plnila svůj účel a dosahovala výsledků, člověk by v ní měl být organizován. Jednotkou lidské organizace je instituce. Do nich se lidé sdružují na základě tradičních hodnot.

Malinowski rozlišuje dva typy analýz kultury, a sice funkcionální a institucionální. Kultura je zde chápána jako celek, který se sestává jak z autonomních, tak koordinovaných institucí. Funkci definuje jako „*uspokojení potřeby aktivitou, při které lidské bytosti spolupracují, používají nástrojů a spotřebovávají zboží.*“ (23, s. 44) Funkcionální analýza umožňuje definovat formy, nebo významy obvyklých i nových objevů a idejí. Pro konstrukci analýzy institucí je nutno stanovit její ústřední prvky, kterými jsou: charta, personál, normy, hmotné zařízení, aktivity a funkce.

- Charta instituce je definována jako soustava hodnot. Za účelem dosažení těchto hodnot se lidé organizují nebo vstupují do již existujících organizací. Je základem činnosti organizace.
- Personál určitého zařízení je skupina, organizovaná na základě určitých zásad autority, dělby funkcí a rozdělení výsad a povinností, které vyplývají z charty.
- Normy nebo pravidla instituce tvoří technické dovednosti, zvyky, právní normy a mravní příkazy, které jsou členy přijímány nebo mu přikazovány.
- Hmotné zařízení je vybavení a majetek organizace.
- Funkce je úloha instituce v rámci kulturní soustavy.

- Skupiny organizované na základě charty jednají prostřednictvím organizované součinnosti, řídí se pravidly svého zaměstnání, užívají hmotné zařízení, které mají k dispozici a zabývají se aktivitami, kvůli kterým organizace vznikla. (23, s. 57)

3.27 Program Skutečně zdravá škola

V současné době se často hovoří o úrovni stravování na našich školách. Článek časopisu Respekt s názvem „Odvážná kuchařka“ ze dne 14. 1. 2014 bojuje za to, aby české školní jídelny vařily zdravěji a chutněji, vycházely vstříc vegetariánům, nakupovaly od místních farmářů a vyhýbaly se polotovarům. Neboť, jak již bylo uvedeno, školní stravování může mít významný pozitivní, ale i negativní vliv na zdravou výživu. Výživové normy stanovené vyhláškou 107/2005 Sb., jsou již 10 let nezměněny a podle odborníků na zdravou výživu zastaralé. Nutí děti k přílišné konzumaci živočišných bílkovin a obsahují málo zeleniny a ovoce. Vegetariánský spotřební koš je nevyhovující, neboť maso je v něm zastoupeno velkou dávkou mléka a vajec, ze kterých se nedá vařit. Podle odborníků by děti měly dostávat od školy více informací, možnost volby či dokonce aktivní podíl na rozhodování o jídle. Reakcí na změnu může být zapojení škol do projektu Skutečně zdravá škola. (49)

„Zdravá škola = zdravé děti, zdraví žáci = zdravá generace = v budoucnu zdravé město se zdravými občany.“

Skutečně zdravá škola je komplexní program zdravého školního stravování. Vychází ze zkušeností obdobného programu ve Velké Británii (Food For Life Partnership - FFLP). Snaží se, aby si děti jídla vážily, dokázaly si je vychutnat a věděly, odkud pochází a jak vzniká. Tento program pomáhá dětem v rozvoji dovedností, návyků, které budou potřebovat ke zdravému a úspěšnému životu. Program usiluje o aktualizaci státních výživových doporučení pro školní jídelny, tak aby vyhláška odrážela nové poznatky v oblasti zdravé výživy. (50)

Prosazují:

- Zvýšení množství zeleniny.
- Snížení množství cukrů, včetně cukru v nakupovaných potravinách a polotovarech.
- Striktní limit na používání polotovarů.

- Snížení množství doporučených bílkovin a posun od živočišných k vyššímu příjmu bílkovin rostlinných.
- Snížení doporučeného množství mléka a sjednocené kategorií mléko a mléčné výrobky.
- Zákaz dochucování jídel glutamátem.
- Možnost výběru minimálně ze dvou jídel, přičemž jídlo splňuje podmínky pro bezmasou nebo bezmléčnou stravu.
- Pokud jsou dostupné, využívá školní kuchyně pro přípravu pokrmů přednostně čerstvé, nezpracované sezónní zemědělské suroviny od pěstitelů a chovatelů v okruhu do 150 km od sídla kuchyně. Kde to dovolí rozpočet, školní kuchyně přednostně používá produkty z kontrolovaného ekologického zemědělství.

Dále prosazují:

- Součástí každého obědu je zeleninový či ovocný salát, případně kusové ovoce.
- Školní jídelna respektuje potřeby strávnicků se specifickou dietou. Umožní jim přihřívání dietního jídla doneseného z domu.
- Nahrazení doslazovaných nápojů neslazenými – voda, čaj, džus atd.
- Škola neumožňuje prodej potravin a nápojů s vysokým obsahem tuků, soli a cukrů ani v bufetu a výdejních automatech (např. kolové nápoje a jiné slazené nápoje, chipsy, sladkosti, tučné bagety atd.).
- Děti, žáci a pracovníci školy mají přístup k pitné vodě dle jejich potřeby po celý den pobytu ve škole.
- Vyšší finanční ohodnocení pracovníků školních kuchyní v závislosti na zvyšování kvality práce a absolvovaném vzdělání. (51)

Na webových stránkách nabízí program školám návody a pomůcky, jak se do projektu zapojit.

Tento projekt může školám sloužit pro inspiraci, jak vařit zdravěji. Stěžejní ovšem je naplňování spotřebního koše, který podléhá kontrolám České školní inspekce.

4. PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Cíl a metodika praktické části

4.1.1 Cíl praktické části

Hlavním cílem praktické části bude zjištění stavu podpory zdravého životního stylu mládeže na Základní a mateřské škole Jevišovice a Zdravé základní škole a mateřské škole Myslibořice. Na základě sestavení institucionální analýzy Bronislava Malinowského bude zhodnoceno, zda vybrané školy plní své poslání a prozkoumáno, jakými způsoby přispívají ke zdravému životnímu stylu. Jedním z dílčích cílů je charakteristika Jihomoravského kraje a Kraje Vysočina a programů, které tyto kraje nabízejí pro podporu zdraví. Dalším dílčím cílem je zjistit úroveň stravování a podpory zdravé výživy ve školách. Budou zkoumány možnosti nákupu potravin a vhodnost nabízeného sortimentu, jakožto dodržování spotřebního koše ve školní jídelně. Bude srovnána a zhodnocena podpora zdravého životního stylu a zdravého stravování ve zvolených organizacích. Výpočtem BMI indexů žáků druhého stupně bude porovnán efekt škol v podpoře zdravého životního stylu. Dotazníkový průzkum mezi žáky zaměřený na zdravý životní styl ukáže rozdíly na zkoumaných školách. Ze zjištěných dat v praktické části budou navržena opatření, která povedou ke zlepšení současného stavu.

4.1.2 Metodika praktické části

Bude využito metodologických postupů zmiňovaných v kapitole 2. Cíl a metodika práce. Pro sestavení institucionální analýzy budou použity jak rozhovory s vedením a personálem škol a jídelen, tak studium interních dokumentů a osobní návštěva prostor. K přiblížení krajů a programů k podpoře zdravého životního stylu bude využito informací z webových portálů. BMI indexy budou vypočteny na základě uvedeného vzorce a vyhodnocovány dle pohlaví a věku. Průměrné, minimální a maximální hodnoty indexů budou zpracovány v programu Statistica 12. Dotazníkový průzkum se bude skládat z dvaceti otázek s možností volby z předem připravených odpovědí. Výsledky průzkumu budou zpracovány pomocí výpočetního programu Microsoft Excel. Návrhy opatření budou vycházet ze zjištěných výsledků a zaměřovat se na zlepšení zkoumané oblasti.

4.2 NUTS II – Jihovýchod

Region soudržnosti NUTS II Jihovýchod vznikl 1. ledna 2008 v rámci nové statistické klasifikace územních struktur České republiky, v souladu se systémem Eurostatu⁷. Je tvořen dvěma kraji (NUTS III), Jihomoravským a Krajem Vysočina. Má rozlohu 13 990 km² a žije v něm 1 689 748 obyvatel.

4.2.1 Charakteristika Jihomoravského kraje

Jihomoravský kraj (JMK) se rozkládá na ploše 7 195 km² v jihovýchodní části České republiky při hranicích s Rakouskem a Slovenskem. Žije v něm přibližně 1 169 000 obyvatel. Je rozdělen do 7 okresů - Blansko, Brno-město, Brno-venkov, Břeclav, Hodonín, Vyškov, Znojmo. Centrum kraje tvoří druhé největší město České republiky Brno, které je významným střediskem justice, ekonomickým a správním centrem. Brno je známým městem univerzit a veletržním centrem střední Evropy s dlouholetou tradicí pořádání veletrhů.

Výhodou kraje je výborná dopravní dostupnost a strategická poloha na křižovatce transevropských silničních a železničních dálkových tras, které jsou důležitými tepnami spojujícími západní Evropu s východní a severní s jižní. Letiště Brno-Tuřany se v počtu odbavených cestujících a zboží dlouhodobě pohybuje na druhém místě mezi letišti v ČR.

Jihomoravský kraj patří k regionům s výrazným ekonomickým potenciálem. Zejména v posledních letech roste počet podnikatelských subjektů v oblasti počítačové technologie, telekomunikací, vývoje softwaru a ostatních hi-tech oborů. Jihomoravský kraj výrazně podporuje rozvoj technologických a biotechnologických inkubátorů určených pro začínající firmy. Na nadprůměrné vzdělanostní úrovni obyvatel v kraji má podíl kvalitní systém vysokého školství.

Na vysoké úrovni je i jihomoravské zemědělství – zemědělská půda tvoří 60% výměry regionu, z níž 83% připadá na ornou půdu. Specialitou jižní Moravy je především vinohradnictví evropské úrovně (v kraji je přes 90 % plochy vinic v rámci ČR). Pro kraj je typické množství malých producentů vína a vinných sklepů. Silnou tradici zde má pěstování ovoce a zeleniny. Severní oblasti kraje jsou významným centrem lesnictví a produkce dřeva.

⁷ Eurostat je statistický úřad Evropské unie.

Jihomoravský kraj je regionem s bohatými kulturně-historickými kořeny a cennými architektonickými památkami. Dvě z nich, brněnská vila Tugendhat a kulturní krajina Lednicko-valtický areál, byly oceněny zápisem na Seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO. Pod ochranou UNESCO jsou na území kraje také dvě biosférické rezervace – Dolní Morava a Bílé Karpaty. Na území kraje leží rovněž jeden ze čtyř národních parků České republiky – Podyjí. Rozsáhlé komplexy krápníkových jeskyní včetně propasti Macocha nabízí návštěvníkům chráněná krajinná oblast Moravský kras. Světově proslulým pojmem je rovněž Slavkov – Austerlitz, místo bitvy tří císařů. Svě stopy v kraji zanechali na samém úsvitu lidských dějin lovci mamutů (nejznámější archeologické naleziště Dolní Věstonice, odkud pochází světoznámá plastika Věstonické Venuše), archeologické areály (Mikulčice a Pohansko) svědčí o slávě a bohatství Velkomoravské říše. (40)

Jihomoravský kraj se v roce 2008 připojil podpisem Deklarace Projektu Zdravý kraj k mezinárodnímu Projektu Zdravé město (Healthy Cities Project), který je zastřešen OSN - Světovou zdravotní organizací (WHO). Označení „Zdravý Jihomoravský kraj“ je vyjádřením úsilí a aktivit JMK v podpoře zdraví a kvality života na svém území, v praktické realizaci udržitelného rozvoje a partnerské spolupráci s občany a dalšími zainteresovanými stranami. Přijetím Deklarace se JMK stal členem Národní sítě Zdravých měst, obcí a regionů ČR. (62)

4.2.2 Charakteristika Kraje Vysočina

Kraj Vysočina má v rámci České republiky centrální polohu. Jedná se o vnitrozemský kraj, to znamená, že se nedotýká státních hranic. Rozkládá se na ploše 6 796 km² a patří mezi pět nejrozlehlejších českých krajů. Žije v něm více než 513 000 obyvatel, patří mezi tři nejméně lidnaté kraje v ČR. Z administrativního hlediska se člení na 5 okresů (NUTS III) Havlíčkův Brod, Jihlava, Pelhřimov, Třebíč, Žďár nad Sázavou. Sousedí s krajem Jihočeským, Středočeským, Pardubickým a Jihomoravským.

Název Kraje Vysočina souvisí se skutečností, že se tento správní celek rozkládá na podstatné části Českomoravské vrchoviny, vyvýšené zvlněné krajiny mezi oběma historickými zeměmi České republiky. Vysočina nabízí harmonickou kulturní krajinu, v níž se nachází množství lesů a hájků ale i pole, louky a pastviny. Každý potok je

přehrazen řadou rybníků, které plní funkce od hospodářských přes rekreační až po krajinotvorné.

Přírodní podmínky rozptýlily obyvatele Vysočiny do více než tisíce sídel, která jsou propojena hustou sítí silnic. Pro Vysočinu jsou charakteristické malé vesnice nepřilíživě vzdálené od místního centra, jímž bývá klidné malé město se třemi až deseti tisíci obyvatel. Pouze ve čtyřech městech žije více než dvacet tisíc obyvatel, krajské město Jihlava dosahuje počtu padesáti tisíc. S rostoucí životní úrovní a mobilitou obyvatel lze čekat, že toto uspořádání bude výhodou. Umožňuje využívat pozitiva venkovského bydlení a přitom zaručuje dostupnost městského centra.

Metropolí kraje je Jihlava, nejstarší horní město českých zemí, které patřilo ve středověku k nejbohatším městům českého království, a to především díky těžbě stříbra. Rozkládá se po obou stranách bývalé zemské hranice mezi Čechami a Moravou.

Kraj je umístěn v dopravním i populačním středu země. Silniční a železniční síť Vysočiny má strategický význam z pohledu vnitrostátního i celoevropského. Území kraje je součástí středoevropské urbanizované osy (Berlín-Praha-Vídeň/Bratislava-Budapešť). Vysočinou prochází hlavní dopravní tepna České republiky dálnice D1. Ekonomika východní části kraje je ovlivněna sousedící brněnskou aglomerací, severozápadní část kraje je již spádovou oblastí hlavního města Prahy. Strategická poloha Vysočiny proto v posledních letech přilákala řadu zahraničních investorů, kteří sem soustřeďují nejen výrobní kapacity, ale rovněž výzkum a vývoj. Ekonomická výkonnost kraje ovšem bohužel zaostává za celorepublikovým průměrem.

Tradičně významné postavení má v kraji zemědělství. Zdejší přírodní podmínky jsou sice podprůměrné (nadmořská výška a sklonitost pozemků snižují produkční schopnost půd), pro některé zemědělské komodity a činnosti je však přesto území Vysočiny optimální (produkce brambor, olejnin, pastevní chov skotu).

Vysočina má poměrně stabilizovanou síť základních škol a dostatečnou kapacitu škol středních. V kraji působí dvě vysoké školy - Vysoká škola polytechnická v Jihlavě a Západomoravská vysoká škola v Třebíči.

Historie zanechala na Vysočině množství památek, z nichž tři – historické centrum Telče, poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené Hoře u Žďáru nad Sázavou, Židovské město a bazilika sv. Prokopa v Třebíči – jsou zařazeny mezi světové kulturní dědictví UNESCO. Stopy dějin doplňují dílo člověka v krajině a dotvářejí její krásu. Přírodní bohatství kraje tvoří chráněné krajinné oblasti Žďárské vrchy, Železné hory, dále národní přírodní rezervace Mohelenská hadcová step, Velký Špičák a četné přírodní rezervace.

Výhodou Vysočiny je zachované **čisté životní prostředí**. Lze říci, že kraj je zdravým ostrovem mezi třemi aglomeracemi – pražskou, brněnskou a vídeňskou. I díky tomu se jako **první z krajů** České republiky stal **v roce 2004 členem organizace zdravých měst a regionů**. Vysočina je místem, kde se dá dobře žít, pracovat, podnikat a kam se dá přijet na návštěvu za poznáním a odpočinkem. (39)

4.2.3 Projekt Zdravý kraj

Oba výše charakterizované kraje jsou zapojeny do projektu „Zdravý kraj“. Projekt Zdravý kraj patří do mezinárodního Projektu „Zdravá municipalita“, který v roce 1988 iniciovala OSN ve spolupráci se Světovou zdravotní organizací (WHO). „Zdravé“ mohou být všechny druhy územně samosprávných celků (ÚSC), tj. v ČR obec, město, mikroregion i kraj. Koncept Projektu vychází ze strategie WHO Zdraví 21 a dokumentu OSN Agenda 21 (praktická aplikace agendy 21 na místní úrovni je „místní Agenda 21“).

V roce 1994 byla založena 11 aktivními městy asociace Národní síť Zdravých měst ČR (NSZM), která je jedinou municipální asociací v ČR, jež má ve svém statutu systematickou podporu praktické realizace hodnot udržitelného rozvoje, zdraví a kvality života v podmínkách měst, obcí a regionů.

Hlavní myšlenkou Projektu Zdravá municipalita je zvýšit zájem o zásadní hodnoty lidské existence – zdraví, udržitelný rozvoj a kvalitu života a prosazovat je v každodenních aktivitách a strategických dokumentech územně samosprávných celků (ÚSC).

Projekt je postaven na třech základních principech:

1. Podpora zdraví a kvality života
2. Udržitelný rozvoj – propojení oblastí: sociální – ekonomická - životní prostředí; současné aktivity nesmí negativně ovlivnit možnosti dosažení stejné kvality života generací příštích

3. Participace veřejnosti – partnerství v komunitě

Z aktivit pro naplnění cílů lze jmenovat například:

- udržitelná turistika,
- územní plánování založené na integrovaném přístupu a vhodná výstavba respektující základní principy ochrany životního prostředí, udržitelného rozvoje a potřeb a přání obyvatel,
- **péče o krajinu,**
- péče o starší občany,
- **programy pro školy zaměřené na oblast ochrany přírody, udržitelného rozvoje, zdraví, zdravý životní styl apod.,**
- **ekologická výchova,**
- podpora vhodného podnikání,
- obnova památek.

4.2.3.1 Podmínky pro poskytování dotací v projektu Zdravý Jihomoravský kraj

Žadatelem o dotaci může být pouze obec, svazek obcí, mikroregion v územním obvodu Jihomoravského kraje. Podmínkou přidělení dotace je, aby žadatel uplatňoval principy místní Agendy 21 (dále jen „MA 21“) anebo se účastnil Projektu Zdravé město.

Prostředky mohou být poskytnuty na osvětové kampaně, besedy, osvětové akce, informační a výchovné materiály k udržitelnému rozvoji a podpoře zdraví, zavádění principů zdravého životního stylu do škol, podpora činnosti Škol podporujících zdraví, činnost dětských zastupitelstev, žákovských a studentských parlamentů, ekologizace provozu škol, přeměna školních zahrad na přírodní učebny, budování naučných stezek, pořádání výstav, seminářů, kulatých stolů, projednávání s veřejností; webové stránky věnované realizaci MA21 nebo Zdraví 21; sledování indikátorů UR; vyhodnocování cílů individuálního projektu „Zdravé školy“; zavádění certifikovaných systémů řízení kvality ve veřejné správě – ISO, EMAS, CAF. (59)

4.2.3.2 Podmínky pro poskytování dotací v projektu Zdravý Kraj Vysočina

Dotace může být poskytnuta obci, mikroregionu, svazku obcí realizující místní Agendu 21 nebo škole zařazené do sítě škol podporujících zdraví v projektu Zdravá škola. Prostředky mohou být poskytnuty na stejné účely jako v Jihomoravském kraji.

4.2.4 Projekty pro školy v JMK

Projekt Zdravě a bezpečně v Jihomoravském kraji

Hlavním cílem projektu je připoutat pozornost žáků a pedagogů k tématu zdravého, aktivního životního stylu a dopravní výchově. V rámci projektu vzniknou nové výukové programy, vícedenní pobytové akce a zájmové kroužky, připravena bude řada metodických materiálů a pracovních listů. Projekt se dále zaměřuje na rozvoj sítě a setkávání škol zařazených v Programu Škola podporující zdraví v rámci Jihomoravského kraje.

Projekt nabízí žákům základních, středních škol a školských zařízení například:

- Nové výukové programy: Zdravé vaření, Zdravá výživa, Zdravé pohybové aktivity, Vím, jak jím, Prevence rizik
- Festival zdraví
- Dvoudenní pobytový program Zdravý pohyb na vodě
- Komponovaný školní projekt Zdraví

V letošním roce byl vyhlášen dotační program v rámci Projektu Zdravý kraj - Zdravé obce, města, mikroregiony JMK – ZOMM JMK 2015. (62) Program nabízí školám zapojení do následujících projektů:

a) „Bezpečně v Kyberprostoru“

Projekt je určen pro základní i střední školy. Klade si za cíl omezení rozšiřování nebezpečných počítačových jevů, je zaměřený na uživatele osobních počítačů. Proškolení jsou ředitelé škol, učitelé informačních a komunikačních technologií, metodici prevence a žáci. (60)

b) „Proč říct ne cigaretám“

Projekt je určený pro žáky základních škol. Přednášky vykonávají odborníci z praxe, jsou interaktivní. Její součástí jsou výchovné obrázky a videa. Trvá jednu vyučovací hodinu (45

min.), je určena pro 20-25 dětí. Přednášky jsou hrazeny JMK z projektu Zdravý kraj a Magistrátem města Brna. (47)

4.3 Institucionální analýza ZŠ a MŠ JEVIŠOVICE

Škola je institucí, která byla a je organizována za účelem poskytování veřejné služby - výchovy a vzdělávání. Slouží k naplňování potřeby vzdělanosti ve státem spravované kultuře.

4.3.1 Obecné informace o škole

Základní a mateřská škola Jevišovice se nachází v historickém městě Jevišovice s 1 159 obyvateli. Jevišovice se nalézají v Jihomoravském kraji, v okrese Znojmo ve vzdálenosti necelých 20 km od okresního města. Zřizovatelem školy je město Jevišovice. Škola se skládá ze dvou budov – hlavní a Komenia. V prostorách hlavní budovy můžeme nalézt téměř všechny třídy a učebny včetně tělocvičny. Budova Komenia skýtá školní jídelnu, mateřskou školu, divadelní sál, učebnu informatiky a pracovních činností. Školu tvoří 10 tříd. Šest tříd je na prvním stupni a čtyři třídy na stupni druhém. Celkem ji navštěvuje 193 žáků, 104 dívek a 89 chlapců. Do školy docházejí žáci ze 13 spádových obcí - Jevišovice, Biskupice (Kraj Vysočina), Pulkov (Kraj Vysočina), Bojanovice, Boskovštejn, Černín, Jiřice, Slatina, Rozkoš, Střelice, Vevčice, Hostim, Prokopov a Únanov. Součástí základní školy je mateřská škola (tři třídy), školní družina a školní jídelna.

4.3.2 Historie školy

První zpráva o škole v Jevišovicích pochází z roku 1660. Byla zde více než sto let před zavedením povinné školní docházky Marií Terezií roku 1774. Škola byla v tomto období pouze pro děti z Jevišovic. Měla jen jednu místnost a bylo v ní zapsáno 232 dětí. Druhá třída byla zřízena až v roce 1819. V roce 1826 byla postavena nová přízemní škola. Od roku 1882 byla škola trojtřídní a v roce 1905 pětitřídní. Do školy bylo zapsáno více než 400 dětí. V roce 1909 byla zřízena chlapecká měšťanská škola pro 85 chlapců, třídy měšťanské školy dívčí byly otevřeny až v roce 1913. Do měšťanské školy docházely denně děti z Jevišovic, Střelice, Bojanovic, Černína, Vevčic, Hlubokých Mašůvek, Boskovštejna, Jiřic, Pavlic, Prokopova, Rozkoše, Slatiny, Biskupic, Újezdu a Pulkova. Podmínky pro vyučování se zlepšily až v roce 1922 postavením Komenia, škola získala další třídy,

kreslírnu a tělocvičnu. V roce 1975 byla přistavena část budovy, kde jsou dnes učebny chemie, fyziky a přírodopisu. Od roku 1984 je v provozu nová tělocvična. (57)

4.3.3 Charta neboli poslání školy

Škola, jakožto součást veřejnosprávního systému vykonává veřejnou službu. Poslání je klíčem k její činnosti. Aktivity, které instituce vykonává, směřují k jeho dosažení. Poslání základní školy, jako výchovně vzdělávací instituce je podpora zdravého životního stylu mládeže. Naučit děti vážit si zdraví jako nejcennější hodnoty a vhodně o ně pečovat.

ZŠ Jevišovice se řídí Mottem Tomáše Garrigue Masaryka „*Není až tak podstatné, co se dítě ve škole naučí, nýbrž především to, jakým se dítě ve škole stane.*“

4.3.4. Normy

Normy jsou pravidla pro činnosti, které vedou k dosažení poslání. Škola musí velice přísně dodržovat zákony a vyhlášky, které souvisejí s její činností a ochranou zdraví žáků.

Škola i školní jídelna se řídí **Zákonem č. 561/2004 Sb.**, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), který je pro její činnost alfou i omegou. Škola organizuje výuku dle školského zákona na základě Národního programu vzdělávání a rámcových vzdělávacích programů. Národní vzdělávací program vymezuje základní vzdělání jako celek. Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání (RVP ZV) vychází z Národního programu vzdělávání a vymezuje školám závazné rámce základního vzdělávání. To znamená, že RVP ZV obsahuje to, co se musí naučit všichni žáci základních škol v ČR. Školní vzdělávací program si vytváří každá škola podle zásad stanovených v RVP ZV. Od 1. září 2007 ZŠ Jevišovice učí podle vlastního vzdělávacího programu „**ŽÍT SPOLU**“ č. j. **360/2007**. Podrobnosti o organizaci a průběhu základního vzdělávání stanovuje MŠMT ve **vyhlášce č. 48/2005 Sb.**, o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky.

Školní řád je vnitřním předpisem školy, mající výchovný charakter. Souvisí s jejím chodem. Obsahuje práva a povinnosti žáků a zákonných zástupců. V souvislosti se zdravým životním stylem mládeže, popisuje podmínky zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků a jejich ochrany před sociálně patologickými jevy a před projevy diskriminace, nepřátelství nebo násilí. Školní řád rovněž zahrnuje hygienické podmínky a chování žáků ve školní jídelně. (66)

Minimální preventivní programy zaměřené na výchovu a vzdělávání v oblasti ochrany zdraví a podpory zdravého životního stylu dětí a mládeže jsou realizovány na základě dokumentů školské legislativy - Metodický pokyn MŠMT č.j. 14514/200-51 k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže; Koncepce prevence zneužívání návykových látek a dalších sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT na období 2001-2004. Na škole je vyučován Minimální preventivní program „Škola bez drog“. (63)

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví se zabývá problematikou hygienických požadavků na prostory a provoz škol, předškolních a školských zařízení, zařízení sociálně výchovné činnosti a zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc; povinnostmi základní a mateřské školy, vysílající děti na školu v přírodě, a pořádající osoby; vnitřního prostředí staveb a hygienické požadavky na venkovní hrací plochy; školního stravování z hlediska obecných hygienických požadavků na provoz škol a školských zařízení. (83)

Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 108/2001 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz škol, předškolních zařízení a některých školských zařízení upravuje prostorové podmínky, provozní podmínky, podmínky pro osvětlení, vytápění, mikroklimatické podmínky a zásobování vodou, úklid, podmínky pro výživu a stravování, vybavení školním nábytkem a rozsazení žáků. (80)

Pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků a zaměstnanců se škola řídí publikací **Bezpečnost a ochrana zdraví při práci (BOZP) ve školách a školských zařízeních**, vydanou MŠMT. Jedná se o komplexní výčet povinností školy zajistit bezpečné prostředí zaměstnancům a žákům. Bezpečnostní pokyny pro učitele se týkající dozoru nad žáky při výuce a akcích konaných mimo školu. Ve výtisku jsou uváděny například podmínky pro zajištění bezpečnosti na plaveckém výcviku, lyžařském výcviku, výletech, exkurzích, atd. Žák musí být vždy řádně poučen o možném ohrožení zdraví. Je povinností seznámit žáky s bezpečnostními pokyny a se zásadami bezpečného chování a s čím se mohou setkat ve škole i mimo ni. Každá odborná učebna, dílna, laboratoř, sportovní zařízení, hřiště, tělocvična učebna má svůj provozní řád, se kterým jsou žáci na začátku školního roku seznámeni. Publikace obsahuje také požární ochranu.

Další materiály, které upravují bezpečnost žáků v základní škole Jevišovice jsou - „Metodický pokyn MŠMT k zajištění bezpečnosti žáků a studentů ve školách a školských zařízeních“ a „Směrnice k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ve škole“. (76, 77)

Ve školní jídelně se vaří na základě výživových norem stanovených **vyhláškou č. 107/2005 Sb.**, o školním stravování ve znění pozdějších předpisů. Ta mimo jiné obsahuje i hygienické podmínky školního stravování. (78)

Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby - popisuje, jaké požadavky se kladou na provoz takového zařízení z hlediska hygieny, jaké parametry musí splňovat podávaná jídla a stanovuje hlavní zásady provozní a osobní hygieny ve stravovacích provozech. (79)

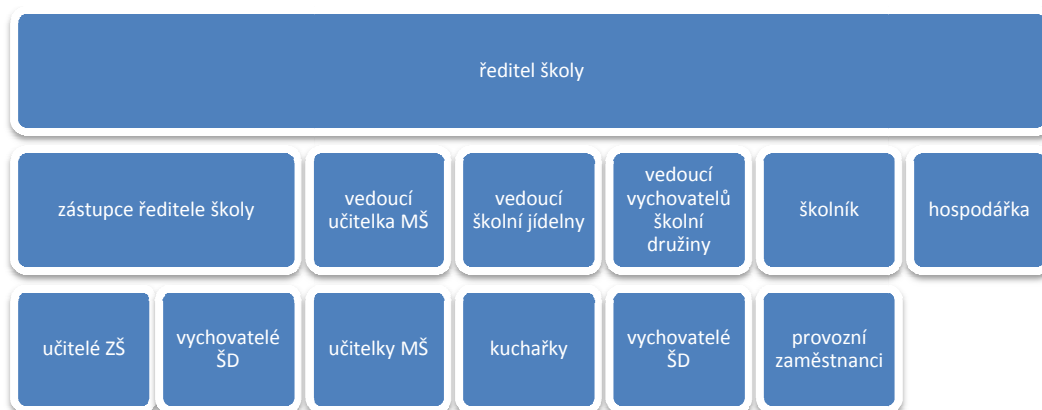
Školní jídelna má sepsán **Provozní řád**, kterým jsou strážníci povinni se řídit. Týká se přihlašování k obědům, jejich odhlašování, režimu jídelny, způsobu úhrady stravného a hygienických a bezpečnostních pravidel. (66)

Všechny výše jmenované normy jsou pro školu závazné. Na jejich dodržování dohlíží Česká školní inspekce, Inspekce bezpečnosti práce a Krajská hygienická stanice JMK.

4.3.5 Personál

Základní škola zaměstnává 13 pedagogických pracovníků, 2 vychovatelky školní družiny, 4 učitelky mateřské školy, 4 zaměstnankyně zajišťující chod školní kuchyně, 3 uklízečky, školníka a hospodářku.

Obrázek č. 3: Organizační schéma ZŠ a MŠ Jevišovice



Zdroj: interní materiály školy, vlastní zpracování

Provoz ZŠ a MŠ Jevišovice je řízen podle Obrázku č. 3. Ředitel školy je hlavním řídicím orgánem, zastupujícím školu navenek a mající rozhodovací pravomoc. Je na něm, v jakém duchu se bude škola ubírat. Jsou mu podřízeni všichni pedagogičtí i provozní zaměstnanci ZŠ a MŠ. Jednotlivá „oddělení“ mají své vedoucí pracovníky, kterým jsou podřízeni ostatní zaměstnanci.

Aby bylo dosaženo poslání školy, je třeba, aby školní pracovníci měli příslušnou kvalifikaci. Proto se každoročně účastní řady kurzů souvisejících se zdravím žáků a jeho ochranou. Ve školním roce 2013/2014 učitelé absolvovali školení například na téma - Kurz instruktorů školního lyžování, Školení pracovníků v BOZP a požární ochraně, Občanský zákoník ve školní praxi, Bezpečnost a ochrana. (68)

Vedoucí školní jídelny se každoročně zúčastňuje školení „Bezpečnost práce se stroji a technickým zařízením“. Po jeho absolvování školí ostatní pracovnice kuchyně. Dále se účastní školení a konferencí například na téma Přídavné látky a jejich vliv na zdraví (barviva, stabilizátory, konzervanty), Složky potravy, vliv školního stravování na zdraví žáků, Vyhláška 107/2005 Sb., ve znění pozdějších předpisů. Školení z oblasti hygieny a alergenů v potravinách se účastní všechny zaměstnankyně školní kuchyně. Vedoucí jídelny a hlavní kuchařka absolvují kurzy vaření např. - Kurz vaření Vitana.

4.3.6 Hmotné vybavení a finance

Základní školu tvoří dvě budovy, hlavní a Komenium. Tyto budovy v průběhu posledních let prošly rekonstrukcí. Součástí areálu je prostorná školní zahrada s dětským a víceúčelovým hřištěm. Všechny třídy jsou vybaveny novým nábytkem v souladu s vyhláškou č. 108/ 2001 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a vybavení škol. Na chodbě v přízemí se nachází pingpongový stůl, který žáci mohou o přestávce využívat. V hlavní budově je moderně vybavená tělocvična, která prošla v roce 2007 rekonstrukcí. Tělocvična získala novou podlahu, obklady stěn a bezpečnostní krytí radiátorů. V teplých měsících škola využívá městské fotbalové hřiště s umělým povrchem, v jehož areálu se nacházejí stanoviště pro skok do dálky, vrh koulí, tenisový kurt a beach volejbalové hřiště.

V budově Komenia se nachází prostorná školní jídelna a divadelní sál. Sál slouží nejen na pořádání kulturních akcí školy, ale i k pohybovým činnostem – odpolední cvičení, kroužky.

Na základě rozhovoru s vedoucí školní jídelny bylo zjištěno, že jídelna vykazuje nedostatky týkající se vybavení a prostor. Byl sestaven seznam požadavků, který byl předložen řediteli školy i zřizovateli – městu Jevišovice. Předběžný odhad ceny činí 832 000 Kč. Seznam obsahuje požadavky na:

1) Vybavení kuchyně:

- Konvektomat 180 000 Kč
- Třítroubová pec 70 000 Kč
- Víceúčelový robot 80 000 Kč
- Pracovní stoly 21 000 Kč
- Nerezové regály 27 000 Kč
- Mrazák 24 000 Kč

2) Vybavení jídelny:

- Jídelní stoly 100 000 Kč
- Židle 80 000 Kč

3) Stavební úpravy:

- Výměna oken kuchyně 60 000 Kč
- Nové obložení stěn kuchyně 70 000 Kč
- Oprava podlahy jídelny 90 000 Kč
- Nové osvětlení kuchyně 30 000 Kč

4.3.6.1 Hospodaření školy

Škola jakožto příspěvková organizace hospodaří s prostředky svěřenými od MŠMT a města Jevišovice. O výnosech vzniklých z hospodaření rozhoduje zřizovatel. Škola z nich vytváří Rezervní fond. Prostředky, které jsou v tomto fondu uloženy, slouží ke krytí nákladů spojených s opravami a pořízováním majetku. Každoročně škola dostává transfery od MŠMT, které činí více než 10 000 000 Kč. Prostředky od města Jevišovice činí asi 1 900 000 Kč.

Tabulka č. 3 přesně zobrazuje hospodaření školy v roce 2013. V tomto roce byly náklady školy 14 017 360,71 Kč, výnosy 14 068 883,17 Kč, výsledek hospodaření, který činil 51 522,46 Kč, byl převeden do Rezervního fondu.

Tabulka č. 3: Výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Jevišovice za rok 2013 (hlavní činnost)

Položka - náklady	částka v Kč
spotřeba materiálu	1 213 221,84
spotřeba energie	1 015 483,21
opravy a udržování	231 799,96
cestovné	29 096,90
ostatní služby	393 113,64
mzdové náklady	7 451 691
zákonné sociální pojištění	2 476 640,00
jiné sociální pojištění	29 955,00
zákonné sociální náklady	73 358,91
jiné daně a poplatky	1 400,00
odpisy dlouhodobého majetku	921 540,00
náklady z drobného dlouhodobého majetku	145 443,25
náklady z ostatní činnosti	34 617,00
Náklady celkem	14 017 360,71
Položka - výnosy	
výnosy z prodeje služeb	927 730,00
čerpání fondů	155 898,50
ostatní výnosy z činnosti	821 540,00
Úroky	5 034,19
výnosy vybraných místních vládních institucí z transferů	12 158 680,48
v tom od města Jevišovice	1 900 000
Výnosy celkem	14 068 883,17
Výsledek hospodaření	51 522,46

Zdroj: výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Jevišovice, vlastní zpracování

Tabulka č. 4: Výsledek vedlejší hospodářské činnosti ZŠ a MŠ Jevišovice v roce 2013

Položka - náklady	částka v Kč
spotřeba materiálu	62 658,88
spotřeba energie	50 686,13
opravy a udržování	438,90
cestovné	42,10
ostatní služby	1 565,60
mzdové náklady	30 317
zákonné sociální pojištění	10 305,00
zákonné sociální náklady	303,17
Náklady celkem	156 316,78
Položka - výnosy	
výnosy z prodeje služeb	147 276,00
výnosy z pronájmu	44 834,00

Výnosy celkem	192 110,00
Výsledek hospodaření	35 793,22

Zdroj: výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Jevišovice, vlastní zpracování

Tabulka č. 4 poskytuje obraz o vedlejší hospodářské činnosti školy v roce 2013. Výnosy jí získané, pocházejí z pronájmu tělocvičny, školního bytu a poskytování obědů cizím strávníkům. Výsledek vedlejší hospodářské činnosti byl 35 793,22 Kč.

Tabulka č. 5: Výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Jevišovice za rok 2014 (hlavní činnost)

Položka - náklady	částka v Kč
spotřeba materiálu	1 444 494,66
spotřeba energie	893 198,38
opravy a udržování	211 079,08
cestovné	29 927,30
ostatní služby	274 899,22
mzdové náklady	7 949 492
zákonné sociální pojištění	2 682 605,00
jiné sociální pojištění	31 944,00
zákonné sociální náklady	79 354,92
jiné sociální náklady	10 962,10
jiné pokuty a penále	739,00
odpisy dlouhodobého majetku	921 515,22
náklady z drobného dlouhodobého majetku	209 191,10
náklady z ostatní činnosti	40 064,00
Náklady celkem	14 779 465,98
Položka - výnosy	
výnosy z prodeje služeb	1 032 395,00
čerpání fondů	193 315,00
ostatní výnosy z činnosti	828 695,22
Úroky	2 141,80
výnosy vybraných místních vládních institucí z transferů	12 982 546,00
v tom od města Jevišovice	1 900 000
Výnosy celkem	15 039 093,02
Výsledek hospodaření	259 627,04

Zdroj: výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Jevišovice, vlastní zpracování

Z Tabulky č. 5 je patrné, že v roce 2014 byly náklady základní školy a více než 700 000 Kč vyšší oproti předchozímu roku, činily 14 779 465,98 Kč. Výnosy byly v tomto roce o téměř milion korun vyšší než v předchozím období, a to především díky vyšším transferům

od místních vládních institucí (MŠMT, město). Výnosy přesně tvořily částku 15 039 093,02 Kč. Výsledek hospodaření v roce 2014 představoval 259 627,04 Kč.

Tabulka č. 6: Výsledek vedlejší hospodářské činnosti ZŠ a MŠ Jevišovice v roce 2014

Položka - náklady	částka v Kč
spotřeba materiálu	47 224,08
spotřeba energie	22 024,59
opravy a udržování	331,30
cestovné	44,70
ostatní služby	2 146,42
mzdové náklady	21 817
zákonné sociální pojištění	7 415,00
zákonné sociální náklady	218,17
jiné sociální náklady	352,90
Náklady celkem	101 574,16
Položka - výnosy	
výnosy z prodeje služeb	90 833,00
výnosy z pronájmu	46 852,00
Výnosy celkem	137 685,00
Výsledek hospodaření	36 110,84

Zdroj: výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Jevišovice, vlastní zpracování

Tabulka č. 6 znázorňuje výsledek vedlejší hospodářské činnosti školy v roce 2014. Náklady představovaly 101 574,16 Kč, výnosy tvořily částku 137 685 Kč, hospodářský výsledek činil 36 110,84 Kč. Je patrný pokles nákladů a výnosů z prodeje služeb oproti předchozímu roku. Výsledek je ovšem téměř stejný, dokonce o více než 300 Kč vyšší než v roce 2013. Z toho plyne, že poskytování většího objemu služeb sebou nenese očekávaný vyšší zisk, ale zvyšování nákladů na ně potřebných. Škola poskytuje služby levně. Jejich zdražením by mohla dosáhnout vyššího zisku, ze kterého by mohla financovat opravy, modernizaci prostor a nákup vybavení. (např. pořízení cvičné kuchyňky, úpravy ve školní jídelně, nové míče, lyže a sportovní vybavení).

Z hospodaření školy ve sledovaných letech je patrné, že efektivně nakládá se svěřenými prostředky. Má jich dostatek pro svou činnost, vytváří fondy a ještě generuje vedlejší zisk.

Na základě rozhovoru s vedením školy bylo zjištěno, že menší opravy je schopna škola hradit z vlastních fondů - z Rezervního fondu a Fondu reprodukce. Na větší opravy, jako je například rekonstrukce střechy a nová fasáda, žádá o finanční pomoc zřizovatele.

Další prostředky, které škola pro svou činnost využívá, pocházejí z evropských fondů. Škola je zapojena do projektů z Operačního programu Vzdělání pro Konkurenceschopnost.

ZŠ a MŠ Jevišovice čerpá prostředky z programu „**EU peníze školám**“. Tento program je financován z Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost (OP VK je spolufinancován z Evropského sociálního fondu (85 %) a státního rozpočtu ČR (15 %)) a je určen pouze pro mimopražské základní školy.

Zaměřuje se na následující oblasti:

- čtenářská a informační gramotnost
- cizí jazyky
- využívání ICT
- matematika
- přírodní vědy
- finanční gramotnost
- inkluzivní vzdělávání

Zlepšení výuky v těchto oblastech je dosahováno metodickým vzděláváním pedagogických pracovníků, tvorbou a následným používáním nových metodických pomůcek a učebních materiálů.

MŠMT nastavilo sestavení i realizaci projektu tak, aby ji školy zvládly samostatně. Školy využívají šablon, díky kterým je vyplňování žádostí pro školu snadné. Není tedy nutné využívat soukromých poradenských firem a MŠMT toto ani nedoporučuje. Primárně by měla být finanční dotace využita ve prospěch školy – žáků a pedagogů. (42)

Škola je zapojena do těchto projektů:

a) Rozvoj čtenářství, cizích jazyků ZŠ Jevišovice

Projekt vychází z výzvy MŠMT č. 56 je zaměřena na rozvoj čtenářství a čtenářské gramotnosti, výuku cizích jazyků a podporu výuky matematiky, přírodovědných a technických oborů.

Díky projektu škola nakoupila knihy a vyslala dvě učitelky na čtrnácti denní jazykový pobyt na Maltu a do Londýna. Rozpočet projektu činí 354 062 Kč.

b) Pojďme se dotknout ICT⁸

Projekt reaguje na výzvu MŠMT č. 57. Týká se rozvoje technických dovedností žáků a rozvoj komunikačních dovedností pedagogů v cizím jazyce.

V projektu „Pojďme se dotknout ICT“ škola zakoupila tablety (6 ks), notebooky (6 ks) a software. Učitelé absolvovali semináře a školení v oblasti ICT a zapojování mobilních dotykových zařízení do výuky. Rozpočet projektu činí 507 804 Kč. (57)

Škola musela, pro čerpání prostředků ze jmenovaných projektů, zřídit transparentní bankovní účty.

4.3.6.2. Sdružení rodičů při Základní škole Jevišovice

Další finanční prostředky, se kterými škola disponuje, pocházejí ze spolku Sdružení rodičů při ZŠ Jevišovice.

Příspěvek do spolku Sdružení rodičů a přátel školy činí na ZŠ 200 Kč ročně za nejstarší dítě v rodině. V roce 2013 činily příspěvky od rodičů 28 400 Kč. Z těchto prostředků škola přispívá žákům na lyžařský zájezd, hradí z něj dopravu žáků na plavecký výcvik, soutěže, exkurze a divadelní představení, zajišťuje odměny úspěšným žákům na konci školního roku, organizuje třídní schůzky a školní ples.

Do fondu spolku jsou dávány také finance získané sběrem papíru (15 600 Kč) a léčivých bylin. Ročně je ve fondu kolem 60 000 Kč. Nevyčerpané prostředky jsou převáděny do dalšího roku.

4.3.7 Aktivita

4.3.7.1 Výuka

Škola se intenzivně zaměřuje na výchovu žáků ke zdravému způsobu života a vztahu k životnímu prostředí.

Tematika zdravého životního stylu je začleněna do školního vzdělávacího programu. Škola vychází z RVP ZV, který zahrnuje vzdělávací oblast Člověk a zdraví, konkrétně obor Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. ZŠ Jevišovice Výchovu ke zdraví vyučuje v rámci předmětu **Výchova k občanství**. Žáci se o zdravém životním stylu učí v 8. ročníku.

⁸ ICT – zkratka pro informační technologie.

V učebním plánu školy je v osmé třídě Výchova k občanství dotována **dvěma hodinami týdně**. V předmětu si žáci osvojují základní poznatky o člověku v souvislosti s preventivní ochranou zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví a být za ně odpovědný. Informuje o složkách zdraví (sociální, fyzické, psychické). Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky. Rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení. Učí se dívat na vlastní činnosti tak, aby se z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv rozhodovali ve prospěch zdraví. V souvislosti se zdravým životním stylem se žáci učí o následujících tématech:

- **Já a životní styl**
- **Životní styl v minulosti a dnes**
- **Zdravý životní styl - složky**
- **Závislost**
- **Návykové látky**
- **Kouření**
- **Alkohol**
- **Drogy**
- **Sexuální výchova**
- **AIDS, HIV**
- **Poruchy příjmu potravy**

Do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví patří zmiňovaná **Tělesná výchova**. V Jevišovicích je od 4. ročníku tělocvik zařazen do výuky **3 hodiny týdně**. V rámci tělesné výchovy si děti osvojují poznatky o významu pohybu pro zdraví. Učí se o správné délce a intenzitě pohybu, jak se připravit před pohybovou činností a jak se uvolnit po zátěži pomocí protahovacích cviků. Zdravotně zaměřené činnosti v tělesné výchově učí správnému držení těla a správnému zvedání zátěže. Žáci se učí relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktickému využití. Při tělesné výchově si děti osvojují poznatky o hygieně pohybových činností a cvičebního prostředí, o vhodném oblečení a obutí pro pohybové aktivity. Žáci III. a IV. třídy absolvují jednou za dva roky dvouměsíční plavecký kurz v Městských lázních Znojmo.

Cílem vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je, aby žáci vnímali zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu a pochopili, že zdraví je vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody, dále se orientovali v názorech na to, co může jejich zdraví prospět, co je ohrožuje a poškozuje.

O zdravém životním stylu se žáci učí také v **přírodopisu**, v 8. ročníku. V tomto ročníku je přírodopis vyučován s **jednohodinovou** týdenní **dotací**. Předmětem výuky je lidské tělo,

jeho stavba a funkce, vývoj v jednotlivých etapách života a zákonitosti dědičnosti. Nedělitelnou součástí je zdraví lidského organismu, které je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Žáci poznávají jednotlivé aspekty, které zdraví ovlivňují – styl života, kvalitu mezilidských vztahů, kvalitu životního prostředí, patogenní organismy (viry a bakterie) atd. Snahou předmětu je rozvíjet u žáků pozitivní vztah k vlastnímu zdraví i zdraví druhých. Žáci se učí aplikovat předlékařskou první pomoc a obstat při setkání s návykovými látkami i jinými rizikovými faktory.

Dalším výukovým předmětem zahrnujícím tematiku zdravého životního stylu jsou **Pracovní činnosti**. Vzdělávací předmět je realizován ve všech ročnících 2. stupně, jeho celková dotace činí **1 hodinu týdně**. Předmět zahrnuje učební blok Pěstitelské práce v 7. a 8. ročníku. Ty jsou jedenkrát za 14 dní formou dvouhodinového bloku.

V pěstitelských pracích se žák seznamuje s jednoduchými pracovními postupy při pěstování rostlin a péči o ně. Seznamuje se se základy chovatelství jak domácích, tak i hospodářských zvířat. Učí se prakticky využívat běžné léčivé rostliny a seznamuje se s riziky zneužití některých rostlin jako drog. (65, 67)

4.3.7. 2. Minimální preventivní programy

Výchovné působení minimálního preventivního programu „ŠKOLA BEZ DROG“ je zaměřeno na zdravý životní styl a formování postojů mládeže k návykovým látkám. V rámci besed, přednášek s odborníky z praxe, videí či plakátů se žáci dovídají o negativních sociálních jevech a jejich prevenci.

Konkrétně se program zaměřuje na:

- Drogové závislosti, alkoholismus a kouření.
- Kriminalitu a delikvence.
- Virtuální drogy (počítače, televize, video).
- Patologické hráčství (gambling).
- Záškoláctví.
- Šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování.
- Xenofobie, rasismus, intolerance, antisemitismus.

Při realizaci minimálních preventivních programů škola spolupracuje s městským úřadem v Jevišovicích a Znojmě (s oddělením sociální prevence, oddělením péče o dítě, kurátory

pro mládež), s Pedagogicko-psychologickou poradnou, s centry protidrogových aktivit v regionu, hygienickými stanicemi a Policí ČR.

Další minimální preventivní programy organizované školou se týkají těchto témat:

- Bezpečnost silničního provozu.
- Právní vědomí občanů.
- Kamarádi, můj volný čas a já.
- Poruchy příjmu potravy. (63)

Součástí minimálního preventivního programu Bezpečnost silničního provozu je Dopravní výchova. Výuku dopravní výchovy pro IV. třídu zajišťuje autoškola Chládek ze Znojma. Výuka probíhá v Jevišovicích. Pro praktický výcvik je používáno mobilní dopravní hřiště. Žáci mají v průběhu školního roku celkem šest lekcí. Mimo jiné je ve škole dopravní kroužek, kde si členové prohlubují své znalosti o silničním provozu. Učí se jak teoretickým znalostem z oblasti dopravy, tak praktické zvládnání pohybu na silnici a poskytování první pomoci. Díky znalostem získaným v Dopravním kroužku se žáci zúčastňují soutěže v „Dopravce“ a soutěže „Mladých zdravotníků“.

4.3.7.3 Pitný režim

Pitný režim je ve škole zajištěn několika zdroji. Jedním z nich je pitná voda, která je dostupná v areálu celé školy. Dalším zdrojem je čaj, uvařený ve školní jídelně. Žáci si jej vždy na měsíc dopředu objednají a zaplatí a třídní služba jej každé ráno přinese do třídy. Navíc si žáci mohou u pana školníka zakoupit školní mléko a jiné pití.

4.3.7.4 Organizace výuky

Vyučování začíná v 7 hodin 30 minut. Mezi jednotlivými vyučovacími hodinami dopoledního vyučování jsou desetiminutové přestávky. Výjimku tvoří „**Relaxační přestávka**“, která je po 3. vyučovací hodině a trvá 20 minut. Děti jdou po této hodině v doprovodu učitele do šatny, převléknou se a za každého počasí tráví následujících 20 minut na asfaltové ploše venku před školou. Účelem relaxační přestávky je, aby se děti odreagovaly, vybily svou přebytečnou energii a na čerstvém vzduchu nabraly sílu pro další učení.

Děti odcházejí z hlavní budovy na oběd po poslední vyučovací hodině. V případě odpoledního vyučování je oběd podáván po šesté vyučovací hodině. Žáci mají na oběd

vyhrazeno 45 minut a poté začíná odpolední vyučování. Přestávky jsou během odpoledního vyučování pětiminutové.

4.3.7.5 Zájmové kroužky

ZŠ a MŠ Jevišovice nabízí řadu zájmových kroužků, které se zaměřují na jeden z aspektů zdravého životního stylu – pohyb a Dopravní kroužek, ve kterém se děti učí o bezpečnosti silničního provozu a zdravotně. ZŠ v nabídce volnočasových aktivit spolupracuje s Domem dětí a mládeže Znojmo, Sokolem Jevišovice a Fotbalem Jevišovice.

Sportovní a pohybové kroužky:

- Atletická příprava
- Badminton
- Taekwondo
- Florbal
- Volejbal
- Mažoretky
- Fotbal

4.3.7.5 Sportovní aktivity školy

Ve škole funguje Školní sportovní klub. Pod jeho hlavičkou je organizován Mezitřídní turnaj ve florbalu, Vánoční turnaj dvojic ve volejbalu a Školní turnaj v beachvolejbalu.

Žáci se již řadu let těší výborným výsledkům ze sportovních soutěží. Každoročně se účastní následujících akcí:

- Okresní přebor žákyň ve volejbalu – celoroční soutěž
- Okresní kolo ve volejbalu – žákyně
- Okresní kolo v košíkové – žákyně
- Okresní kolo v halové kopané
- Coca Cola cup v kopané
- McDonalds cup ve fotbalu
- Okresní přebor v přehazované
- Okresní kolo ve vybíjené
- Okresní kolo ve florbalu – Orion cup pro 2. stupeň
- Okresní turnaj ve florbalu pro 1. stupeň
- Pohár rozhlasu v lehké atletice
- Okresní přebor v přespolním běhu
- Lehkoatletická olympiáda pro 1. stupeň v Kravsku

- Dračí lodě – okresní soutěž škol
- Odznak všestrannosti olympijských vítězů

4.3.7.6 Akce školy během roku přispívající ke zdravému životnímu stylu

Škola Jevišovice pořádá v průběhu školního roku exkurze, lyžařský kurz, výlety a kulturní akce pro veřejnost.

Z akcí, které škola organizuje, může být konkrétně jmenováno:

- Lyžařský výcvik v Jeseníkách. Mohou se jej účastnit žáci od IV. třídy.
- Den země - děti vysazují stromy, sbírají odpadky, osvojují si kladný vztah k přírodě;
- Exkurze – environmentální – Chaloupky, NP Podyjí;
- Sběr papíru,
- Lízátkový běh,
- Výlety,
- Olympijský den,
- Školní akademie,
- Sběr léčivých bylin.

4.3.7.8 Projekty, do kterých je škola zapojena

Škola je zapojena do projektu – Zdravé zuby - 1. stupeň, Ovoce do škol – 1. stupeň, Školní mléko a Ekoškola – prostory školy jsou vybaveny kontejnery na třídění odpadu. (68)

4.3.7.9 Možnosti nákupu potravin

V prostorách školy se nenacházejí žádné automaty na potraviny či pití. Děti mají možnost zakoupit si u pana školníka dotované školní mléko Bobík od společnosti Laktea z programu Mléko do škol. Laktea společně s mlékem do školy dodává pochutiny - müsli tyčinky Twiggy, sušenky BeBe Dobré ráno, máslové croissanty 7DAYS, chlebové chipsy 7DAYS Bake Rolls a dětské ochucené pití Hello Simpsons.

Ve škole platí zákaz konzumace kolových nápojů, energetických drinků a brambůrek.

4.3.8 Školní jídelna

Školní stravování naplňuje výživovou politiku státu. Je ukotveno zákony a vyhláškami, jejichž dodržování je přísně hlídáno. Ve společnosti existuje v současné době značný tlak na to, aby se ve školních jídelnách vařilo zdravěji a chutněji.

Provoz školní jídelny je vymezen Provozním řádem. Pracovní doba zaměstnankyň kuchyně je od 6 do 14:30 hodin. Výdej prvního jídla začíná v 10:45 hod, poslední výdej ve 13 hod. Na chování žáků v jídelně dohlíží dozor z pedagogického sboru.

4.3.8.1 Jídelna receptury

Na základě rozhovoru s výchovným poradcem bylo zjištěno, že ve škole nemají nutričního terapeuta.

Jídelna Základní a mateřské školy Jevišovice se řídí normami školního stravování, danými vyhláškou č. 107/2005 Sb., a vyhláškou Ministerstva financí č. 84/2005 Sb., o nákladech na závodní stravování a jejich úhradě v příspěvkových organizacích zřízených územními samosprávnými celky v platném znění.

Na přípravu pokrmů využívá publikace RECEPTURY POKRMŮ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ, vydané ve třech dílech Společností pro výživu v roce 2007 (ISBN 978-80-239-8911-3, 978-80-239-8910-6, 978-80-239-8912-0). Dále vaří podle knih Receptury pokrmů pro školní stravování I. - III. díl od Karla Karáska, které rovněž vydala Společnost pro výživu. V jídelně používají také recepty stažené z webových stránek varení.cz, které si upraví podle odpovídajících norem.

Publikace RECEPTURY POKRMŮ z roku 2007 jsou jakousi alfou a omegou, které se v jídelně drží. Některé recepty si ovšem upravují vzhledem k současným trendům zdravé výživy. Jednotlivé díly podrobně zaměstnanci seznamují nejen s tím, jak pokrmy připravit, ale také obsahují širší souvislosti k pochopení, proč daná jídla připravovat z hlediska výživového a zdravotní nezávadnosti apod.

Od 1. 9. 2015 se ve škole řídí „Nutričním doporučením Ministerstva Zdravotnictví (MZ) ČR ke Spotřebnímu koši“. Ministerstvo zdravotnictví doporučuje četnost pokrmů následujícím způsobem:

- **Polévky** - zeleninové 12 krát měsíčně, luštěninová minimálně 3 krát měsíčně, zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus apod.) 4 krát měsíčně.
- **Hlavní jídla** - drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně, ryby 2-3x měsíčně, vepřové maso max. 4x měsíčně, bezmasé nesladké jídlo 4x měsíčně (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa), uzeniny 0x, sladké jídlo maximálně 2x měsíčně, luštěniny minimálně 1x měsíčně.
- **Přílohy** - obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod.) 7x měsíčně, houskové knedlíky maximálně 2x měsíčně. Zelenina čerstvá minimálně 8x měsíčně, tepelně upravená zelenina minimálně 4x měsíčně.
- **Nápoje** - denně je nabídnut neslazený nemléčný nápoj, pokud je mléčný, je zároveň výběr i z nemléčného.

4.3.8.2 Zainteresovanost jídelny ZŠ a MŠ Jevišovice do zdravého stravování

Vedoucí školní jídelny odebrala *Zpravodaj pro školní stravování* s názvem *Výživa a potraviny*. Tento odborný časopis vychází jako dvouměsíčník *Společnosti pro výživu*. Časopis informuje o aktualitách ze světa výživy, hygienických aspektech stravování, významu jednotlivých složek lidské potravy, o současných globálních problémech souvisejících se stravováním jako je například obezita, civilizačních onemocněních apod. Časopis nabízí nové recepty a ukázky toho, jak se vaří na některých školách v ČR a mnoho dalších zajímavostí ze světa stravování. Dvouměsíčník obsahuje také pozvánky na konference s tematikou potravin, výživy a zdraví.

Vedoucí školní jídelny sleduje facebookový profil iniciativy Skutečně zdravá škola. Díky tomu získává inspirativní aktuální informace o zdravé stravě a o dění na poli školního stravování.

V jídelně vaří především z čerstvých surovin od místních dodavatelů. Nepoužívají sterilovanou zeleninu, zvýrazňovače chuti – glutamany a polotovary. Snaží se vařit z kvalitních surovin, při jejich výběru se musí řídit cenou. Aby mohlo být v jídelně vařeno z kvalitních surovin (např. bio kvalita, větší pestrost – králík, čerstvá sezónní zelenina, obiloviny, celozrnné produkty), promítne se to do zvýšené ceny stravného.

Ze studia jídelních lístků bylo zjištěno, že se v jídelníčku objevují obiloviny jako například pohanka, bulgur, jáhly, kuskus, špaldová krupice. Tyto obiloviny jsou používány jako zavářka do polévek nebo jsou součástí přílohy např. rýže s bulgurem. Na přípravu jídel se používá dostatek zeleniny. Téměř každý den mají děti k hlavnímu jídlu ovocný či zeleninový salát nebo ovoce či zeleninu samostatně. I přes doporučení MZ stále v jídelně 2 až 3 krát měsíčně podávají uzeniny. V kuchyni se snaží snižovat obsah soli a cukru v připravovaných pokrmech. Dezerty si připravují sami, nekupují je. Pečou moučníky, dělají tvarohové krémy apod. Nekupují dětem sladkosti – oplatky, čokoládové tyčinky,.

Problém jídelny v souvislosti se zdravým stravováním a dodržováním norem představuje zastaralé technické vybavení. Jedná se především o vydávání tepelně opracované zeleniny, byl by třeba konvektomat.

Vedoucí školní kuchyně komentovala zdravé stravování tak, že pro ni samotnou je významné a je pro to, aby bylo na školách prosazováno. Důležité je ovšem mít základ v rodině. Děti se těžko přeučují a nejhorší jsou jejich preference v dospívání. Pokud nejsou zvyklé jíst polévky a zeleninu, vracejí je.

4.3.8.3 Ceny obědů

Školní stravování se řídí rozpětím finančních normativů daných vyhláškou. Výši finančního normativu na nákup potravin navrhuje vedoucí školní jídelny podle cen potravin v místě obvyklých. Schvaluje ji ředitel školy.

Tabulka č. 7: Ceny stravného ve školní jídelně ŽŠ a MŠ Jevišovice

Typ	Cena stravného v Kč
ZŠ	
1. st. 7-10 let	20
2. st. 11-14 let	23
2. st. 15-18 let	24
DOPLŇKOVÁ ČINNOST	
Cizí strážníci	47

Zdroj: interní materiály školní jídelny, vlastní zpracování

Ve školní jídelně se stravuje přibližně 285 strážníků - 70 dětí MŠ, 167 dětí ZŠ, 28 zaměstnanců a 15 – 20 cizích strážníků. Děti a zaměstnanci mají stravování dotované, to

znamená, že platí pouze finanční normativ. Cizí stravníci platí i ostatní náklady spojené s přípravou oběda.

Obědy jsou placeny zálohou, vždy k 15. dni v měsíci. Přeplatky se vracejí na konci školního roku, tedy k 30.6. Rodiče školáka platí pouze náklad na suroviny. Mzdové a věcné náklady hradí škola v plné výši z nákladů na svou hlavní činnost.

Rodiče školáka za měsíc stravování ve školní jídelně zaplatí:

Rodiče zaplatí za měsíc stravování ve školní jídelně od 400 do 480 Kč.

Stravné je počítáno - počet pracovních dnů v měsíci x cena stravného = placená suma

Rodiče dítěte na 1. stupni:

$$20 \times 20 = 400 \text{ Kč}$$

Rodiče dítěte na 2. stupni 11 – 14 let:

$$20 \times 23 = 460 \text{ Kč}$$

Rodiče dítěte na 2. stupni 15 – 18 let:

$$20 \times 24 = 480 \text{ Kč}$$

4.3.9. Funkce

Úloha ZŠ Jevišovice v rámci kulturní soustavy, vést žáky ke zdravému životnímu stylu, vyplývá z jejího poslání. Poslání škola dosahuje pomocí personálu, příslušných norem, hmotného vybavení, financí a aktivit. Důležitá je provázanost všech jmenovaných prvků.

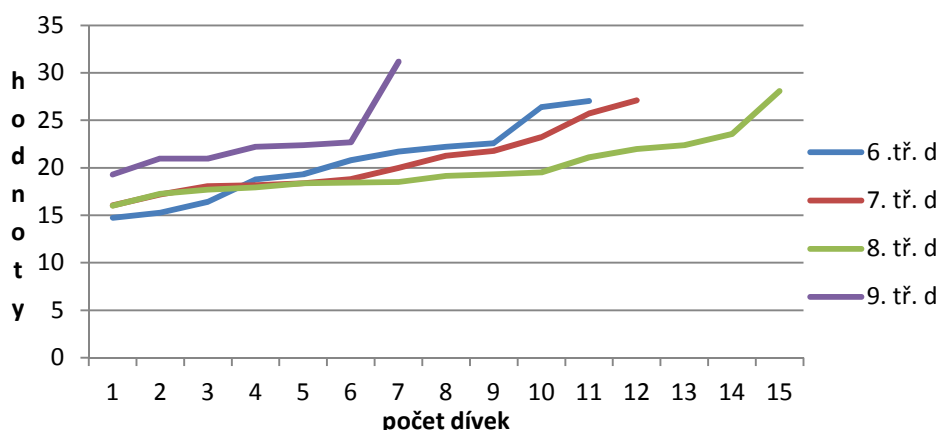
4.4 BMI Indexy žáků ZŠ Jevišovice

V červnu proběhlo na základní škole měření a vážení žáků druhého stupně (6. - 9. třída). Po dosazení naměřených hodnot do vzorce byly vypočteny hodnoty indexu tělesné hmotnosti. Vypočtené hodnoty byly vyhodnocovány v závislosti na věku a pohlaví jednotlivých účastníků (viz Tabulka č. 4 a Příloha č. 9 a č. 10). Hodnoty BMI indexů slouží ke zhodnocení vlivu zdravého životního stylu prosazovaného školou. I přesto, že aktivity k podpoře zdravého životního stylu byly vyhodnoceny jako dobré, v každé třídě byl nalezen alespoň jeden žák či žačka s podváhou, nadváhou, či obezitou I. stupně nebo II. stupně. Z výsledků lze usuzovat, že zásadní vliv na zdravý životní styl dětí má rodina. K obezitě mohou vést mimo jiné genetické predispozice. Úplné tabulky včetně popisů jsou

v Příloze č. 5. Po zavedení navrhovaných změn uvedených na konci praktické části, by bylo vhodné měření provést znovu.

Graf č. 1 zobrazuje hodnoty BMI indexů dívek z jednotlivých tříd druhého stupně. Můžeme vidět, že v deváté třídě jsou BMI indexy nejvyšší. Jedna dívka z této třídy má střední obezitu (BMI 31,18), ostatní dívky mají normální váhu. Dvě dívky z osmé třídy mají podváhu, jedna nadváhu a jedna mírnou obezitu (I. stupeň, BMI 28,08). V sedmém ročníku mají dvě dívky podváhu, jedna nadváhu a dvě mírnou obezitu (BMI 25,71 a 27,12). V šesté třídě mají tři dívky podváhu, dvě nadváhu, jedna obezitu I. stupně (BMI 26,4) a jedna střední obezitu (II. stupně, BMI 27,05).

Graf č. 1: BMI indexy žákyň ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 8: Shrnutí BMI indexů dívek ZŠ Jevišovice

proměnná	N platných	průměr	minimum	maximum
věk	45	13,42222	11,00000	15,00000
BMI	45	20,66656	14,72000	31,18000

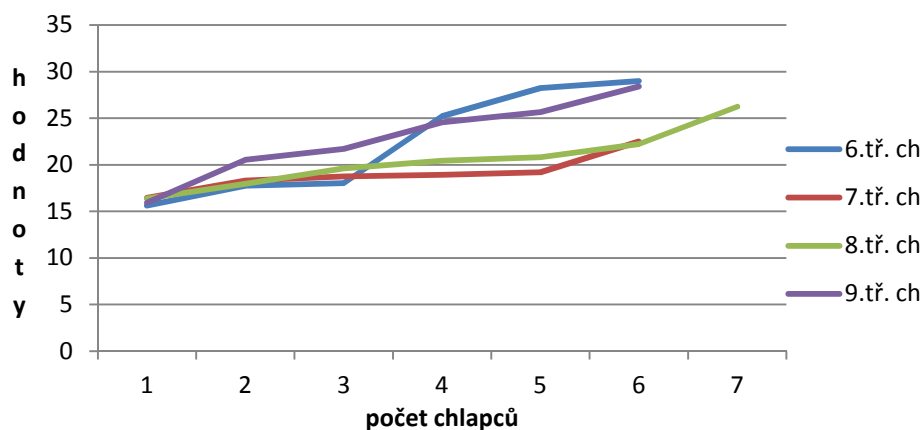
Zdroj: vlastní zpracování v programu Statistica 12

Měření se zúčastnilo celkem 45 žákyň druhého stupně Základní školy Jevišovice ve věku od 11 do 15 let. Nejnižší hodnota BMI indexu činila 14,72, což představuje podváhu, byla zjištěna u dívky v 6. třídě. Nejvyšší, maximální hodnota 31,18 byla vyhodnocena jako střední obezita – obezita II. stupně. Tento BMI index má dívka z devátého ročníku. Průměrná hodnota BMI indexu u žákyň na druhém stupni činí asi 20,67, což představuje

normální váhu. Podváhu má celkem 15 % žákyň, 8% sledovaných žákyň má nadváhu a 13 % trpí obezitou.

Graf č. 2 znázorňuje, jakých hodnot nabývaly BMI indexy chlapců v jednotlivých třídách. Je patrné, že nejnižší i nejvyšší indexy byly u žáků v šesté třídě. Jeden žák má podváhu, jeden mírnou obezitu (BMI 25,22) a dva trpí obezitou II. stupně (BMI 28,25, 28,99). Druhých nejvyšších hodnot bylo dosaženo v deváté třídě. Jeden z devátáků má podváhu, dva nadváhu a jeden trpí mírnou obezitou. V osmé třídě trpí jeden chlapec podváhou, jeden nadváhou a jeden obezitou I. stupně (BMI 26,25). V sedmém ročníku má jeden žák podváhu a jeden nadváhu.

Graf č. 2: BMI indexy chlapců ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 9: Shrnutí BMI indexů žáků ZŠ Jevišovice

proměnná	N platných	průměr	Minimum	maximum
věk	25	13,80000	11,00000	16,00000
BMI	25	21,14120	15,62000	28,99000

Zdroj: vlastní zpracování v programu Statistica 12

Měření se zúčastnilo 25 hochů druhého stupně ve věku 11 až 16 let. Nejnižší zjištěný BMI index dosahoval hodnoty 15,62, což představuje podváhu. Tento index měl chlapec ze šesté třídy. Maximální hodnota BMI indexu činila 28,99. Byla zjištěna u hochy ze šesté třídy. V závislosti na věku byla hodnota indexu vyhodnocena jako obezita II. stupně. V průměru zjištěné indexy dosahují hodnoty asi 21,14, což představuje normální váhu. 20 % chlapců ze vzorku má podváhu, 16 % nadváhu a 20 % trpí obezitou.

Obecně lze říci, že vzhledem k průměrným hodnotám mají hoši vyšší indexy tělesné hmotnosti než dívky. Jejich indexy dosahují menších extrémů než u dívek. Dívky mají menší minimální a vyšší maximální hodnoty než chlapci.

4.5 Institucionální analýza ZŠ a MŠ MYSLIBOŘICE

4.5.1 Obecné údaje

Základní škola Myslibořice se nachází v obci Myslibořice, v Kraji Vysočina, nedaleko od okresního města Třebíč. Spadá do oblasti Českomoravské vrchoviny a do Chráněné oblasti Rokytná. Jejím zřizovatelem je Obec Myslibořice. Rozhodnutím zastupitelstva obce spadá pod základní školu škola mateřská a to od 1. 1. 2003. Od 1. 3. 2006 je přejmenována na Základní školu a Mateřskou školu Myslibořice. 6. října 2005 se škola zapojila do projektu Zdravá škola. **Její roční plány vycházejí z koncepce, která je založena na cílech zdravé školy a na ekologickém a přírodovědném zaměření.** Součástí školy je školní družina a školní jídelna. Škola má devět tříd. Navštěvuje ji 181 žáků, 94 dívek a 87 chlapců. Je spádovou školou pro okolní vesnice. Navštěvují ji žáci z Myslibořic a dalších 11 okolních obcí: Radkovic, Litovan, Přešovic, Bačic a Udeřic, Krhova, Račic, Zárubic, Lipníka, Ostašova a Petružek.

Zaměření školy

Škola se zaměřuje na kvalitní naplnění cílů základního vzdělávání se zaměřením na přírodní vědy, přírodní učebnu a ekologii.

Vize

Smysluplná výuka (učení pro život, činnostní učení), spolupráce (respekt, tolerance), učení na míru (pro každého žáka, zažití úspěchu).

4.5.2 Historie

Historie školy spadá do roku 1791. Původní škola stála mezi dnešní farou a domem Vostrých č. 3. Dne 26. dubna 1821 vypukl požár v hostinci, který za 30 minut zničil obydlí kováře, bednáře, truhláře a školu. Další zmínka o škole je opět z roku 1821, kdy byla nově vybudována v bývalé přádelně vlny hraběte Chotka a tam sloužila až do roku 1951. Navštěvovaly ji děti z okolí, celkem kolem 170 žáků. Později bylo postaveno druhé poschodí a škola, která byla původně dvojtřídní, se rozšířila na školu trojtřídní. Škola se nacházela i v budově dnešní židovny (měšťanka). V roce 1882 – 1950 byla přemístěna na

dnešní obecní úřad. Ve školním roce 1941 – 1942 byla měšťanská škola přejmenována na „hlavní školu“ a byla organizována jako škola čtyřtřídní, výběrová. Do hlavní školy mohlo být přijato pouze 75% žactva ze 4. postupného ročníku národních škol újezdu. Tyto děti musely konat koncem školního roku přijímací zkoušku na hlavní škole. V období 1940 – 1951 dojížděli do Myslibořic žáci z Krhova, Radkovic, Lipníka, Litovan, Újezdu a Hrotovic. V roce 1946 se započalo s přípravou výstavby nové školy. V roce 1950 byla stavba dokončena a o rok později, v roce 1951, se začala nová budova plně využívat. Hlavní areál budovy je tvořen dvěma částmi, první část tvoří základní škola, druhou pak kulturní dům. Hned vedle školy základní, severním směrem, je škola mateřská, která byla postavena v roce 1984. Vzhledem k ubývajícimu počtu narozených žáků bylo MŠ později vyhrazeno pouze první patro. Nyní je v prvním patře umístěna mateřská škola a v druhém patře školní jídelna. Školní jídelna byla přemístěna v roce 2004 z budovy základní školy. (54)

4.5.3. Charta

Podpora zdraví na ZŠ a MŠ Myslibořice vychází ze zásad stanovených ve třech pilířích – Pohoda prostředí, Zdravé učení, Otevřené partnerství. Posláním Zdravé školy je vytvářet žákům zdravé školní prostředí (bezpečné, příjemná atmosféra, motivující a smysluplné učení), vychovávat a vzdělávat v oblasti zdravého životního stylu.

4.5.4. Normy

Hlavní normou, kterou se škola řídí je **Zákon č. 561/2004 sb.**, o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Žáci jsou ve škole vzdělávání na základě ŠVP **Zdravá škola pro všechny č. j.: ZŠaMŠM 224/09**.

Vnitřním předpisem školy je Organizační řád. Obsahuje Směrnici č. 1 - **Školní řád**. Školní řád popisuje práva a povinnosti žáků. Týká se organizace výuky a docházky žáků, obsahuje režim při akcích mimo školu, povinnosti zákonných zástupců i zaměstnanců školy. Řád školy také podrobně vymezuje podmínky zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, jejich ochrany před sociálně patologickými jevy a projevy diskriminace, nepřátelství nebo násilí. (69)

Minimální preventivní programy zaměřující se na prevenci sociálně patologických jevů jsou ve škole realizovány na základě metodických pokynů a vyhlášek MŠMT.

Škola má sepsán **Etický kodex pedagoga**. Vymezuje chování pedagogů k instituci a žákům a vzájemné vztahy na pracovišti. (55)

Stejně jako ZŠ a MŠ Jevišovice se ZŠ a MŠ Myslibořice řídí **zákonem č. 258/2000 Sb.**, o ochraně veřejného zdraví a **vyhláškou** Ministerstva zdravotnictví **č. 108/2001 Sb.**, o hygienických požadavcích na prostory a provoz škol, předškolních zařízení a některých školských zařízení.

Pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků a zaměstnanců se škola řídí metodickými pokyny MŠMT a směrnicemi.

Ve školní jídelně vaří podle výživových norem stanovených **vyhláškou č. 107/2005 Sb.**, o školním stravování ve znění pozdějších předpisů. Jídelna se také řídí **vyhláškou č. 137/2004 Sb.**, o hygienických požadavcích na stravovací služby.

Jídelna základní školy Myslibořice má sepsanou směrnici pro provoz školní jídelny, neboli **Provozní řád**, který vychází z organizačního řádu školy. Jedná se o soubor pravidel a opatření spojených s provozem jídelny, kterými jsou strážníci povinni se řídit. Týká se režimu provozu jídelny, povinností pedagogického dozoru, přihlašování k obědům, jejich odhlašování, způsobu úhrady stravného a hygienických a bezpečnostních pravidel. (71)

Škola jakožto instituce se musí řídit právně závaznými, zákony, vyhláškami a směrnicemi, na jejichž dodržování dohlíží Česká školní inspekce, Inspekce bezpečnosti práce a Krajská hygienická stanice. Škola má však možnost vytvářet pro svou činnost vlastní organizační normy, ke kterým se řadí provozní řády.

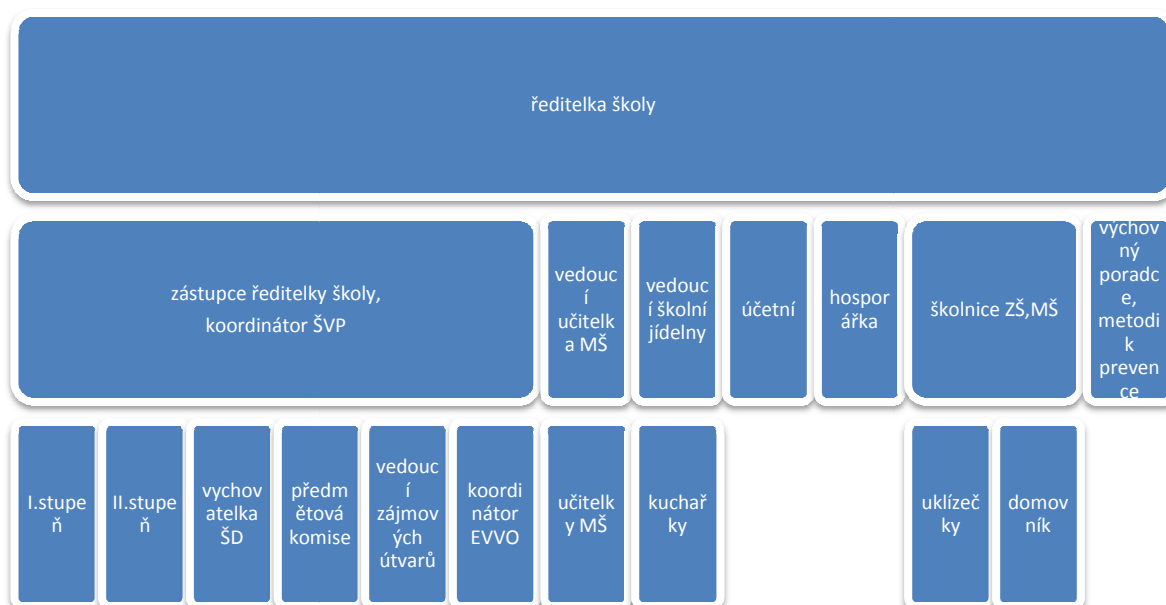
4.5.5 Personál

Škola zaměstnává 15 pedagogických pracovníků, 2 vychovatelky školní družiny, tři učitelky mateřské školy, vedoucí školní jídelny a tři kuchařky, účetní, hospodářku, domovníka, školníci MŠ, školníci ZŠ, dvě uklízečky. Dále ve škole pracují speciální pedagog, logoped, psycholog a asistent pedagoga.

Organizační struktura ZŠ je hierarchická s jasnými vztahy nadřízenosti a podřízenosti. Pracovní úkoly a rozhodovací pravomoci jsou v instituci delegovány na nejnižší úroveň. Vedení probíhá v demokratickém duchu, všichni zaměstnanci mají možnost vznášet své

náměty a připomínky, které jsou kolektivně prodiskutovány. Ředitelka je hlavním rozhodovacím, kontrolním i poradním orgánem.

Obrázek č. 4: Organizační struktura ZŠ a MŠ Myslibořice



Zdroj: Výroční zpráva ZŠ a MŠ Myslibořice za školní rok 2014/2015, vlastní zpracování

Dlouhodobá koncepce rozvoje školy je rozpracována do ročních plánů práce s dílčími ročními úkoly, ty jsou pak rozpracované do dílčích krátkodobých plánů – měsíčních a týdenních.

Je třeba, aby škola zaměstnávala kvalifikované pracovníky, proto se pedagogický sbor pravidelně vzdělává na četných školeních a kurzech. Ve školním roce 2014/2015 se pedagogičtí pracovníci vzdělávali v následujících kurzech souvisejících se zdravím žáků:

- Školení BOZP a PO
- Zahradní turistika dnes – zahradní konference
- Metodický seminář pro výchovné poradce
- Podpora zdravého životního stylu
- Správní řád ve školství
- Síťování škol – Zdravé školy
- Pracovní seminář ke standardům pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví, TV a Výchova k občanství

- Pracovní seminář ke standardům pro základní vzdělávání – Člověk a jeho svět a Výtvarná výchova a Hudební výchova
- Rizikové chování dětí a mládeže
- Riziko sociálních sítí a co by děti měly vědět
- První pomoc

Ve školní jídelně se všechny pracovnice pravidelně školí v oblasti Hygienické minimum a BOZP. Další školení jsou většinou určena pro vedoucí jídelny či hlavní kuchařku. V uplynulém období se konkrétně vzdělávaly na téma - Alergeny v potravinách, Vyhláška č. 107/2005 Sb., Tvorba spotřebního koše, účast na konferenci Skutečně zdravá škola.

Vedoucí školní jídelny a koordinátor zdravé školy se zúčastnili v roce 2014 semináře Státního zdravotního ústavu Praha s názvem „Celoškolní koncepce v oblasti zdravého stravování a pohybu“ se zaměřením na:

- Zdravé školní svačiny
- Zásady správné výživy
- Dětská obezita
- Školní jídelna a stravování žáků s dietním omezením (74, 75)

4.5.6 Hmotné vybavení a finance

Základní školu tvoří dvě budovy. První, hlavní budova je sídlem základní školy. Druhá budova se nachází o pár metrů dál. Sídlí v ní mateřská škola a školní jídelna.

Škola má 9 kmenových učeben, 7 odborných učeben – přírodovědnou učebnu, učebnu fyziky, chemie, učebnu výtvarné výchovy, víceúčelová učebna pro výuku humanitních předmětů a přírodní učebnu, dále se ve škole nachází školní dílna, cvičná kuchyňka a 2 počítačové učebny.

Budova školy je prostorově velmi dobře řešena. V přízemí se nacházejí šatny, vstup do venkovní přírodní učebny, školní dílna a tělocvična. Výstavní sál v přízemí je vybaven stoly pro stolní tenis. Za chloubu školy je považována přírodní učebna s venkovními stoly a lavicemi, pergolou, jezírkem, záhonky pro pěstování bylin a zeleniny atd. Tato přírodní učebna je využívána jak ve vyučovacích hodinách, tak pro relaxaci žáků o přestávkách.

Součástí budovy školy je tělocvična. V roce 2006 proběhla její kompletní rekonstrukce, tělocvična byla o 4 metry zvětšena. Byla vybudována nová elektroinstalační síť, dřevěná parketová podlaha, palubkový dřevěný strop, obložení stěn zátěžovými koberci, dále bezpečnostní zamřížování oken, bezpečnostní obložení radiátorů, zabudování a upravení starého tělocvičného náradí. Nově k tělocvičně přibyly dvě nářadovny. V únoru 2007 se z nevyhovujících prostor u tělocvičny stala šatna s hygienickým zařízením, včetně sprch. V odpoledních, večerních hodinách a o víkendu tělocvična slouží veřejnosti. Využívají ji všechny místní organizace i jednotlivci. Venkovní areál školy zahrnuje fotbalové a víceúčelové hřiště. (54)

Školní jídelna byla v roce 2004 přestěhována z hlavní budovy. V současné době disponuje dostatečnými prostory i moderním vybavením (konvektomat, myčka, dvě elektrické trouby, dva plynové sporáky, multifunkční pánev – grilování, pečení, smažení, beztlaké vaření, vysokotlaké vaření, vaření v páře).

Technické a materiální vybavení školy je na velmi dobré úrovni.

4.5.6.1 Hospodaření školy

Základní a mateřská škola Myslibořice hospodaří s prostředky získanými z transferů – dotací od zřizovatele, kterým je obec Myslibořice, a od Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy. Obec na chod školy ročně přispívá částkou 1 500 000 Kč. Peněžní prostředky od MŠMT tvoří okolo 10 000 000 Kč. Škola díky zapojení do projektu Zdravá škola získává prostředky od Kraje Vysočina pro oblast podpory sportu – asi 35 000 Kč a 60 000 Kč z programu Zdraví 21.

V Tabulce č. 10 je přehled o nákladech a výnosech školy za rok 2013. Instituce hospodařila s náklady 12 182 771,75 Kč a výnosy 12 188 154,72, hospodářský výsledek činil 5 382,97 Kč. Prostředky z hospodářského výsledku byly převedeny do Fondu reprodukce. Škola na rozdíl od ZŠ Jevišovice neprovozuje vedlejší hospodářskou činnost, nemá cizí strážníky ani školní byt k pronájmu. Výnosy z pronájmu prostor jsou zahrnuty v hlavní hospodářské činnosti.

Tabulka č. 11 popisuje hospodaření školy v roce 2014. V tomto roce se škola rozhodla všechny prostředky proinvestovat, proto se náklady 12 818 355,76 Kč rovnají výnosům. To znamená, že výsledek hospodaření školy je nulový.

Tabulka č. 10: Výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Myslibořice za rok 2013

Položka - náklady	částka v Kč
spotřeba materiálu	1 183 513,85
spotřeba energie	886 464,00
opravy a udržování	172 428,08
cestovné	20 519,00
ostatní služby	259 896,28
mzdové náklady	7 045 043,00
zákonné sociální pojištění	2 312 402,00
jiné sociální pojištění	28 565,00
zákonné sociální náklady	84 476,00
tvorba fondů	-23 228,00
odpisy dlouhodobého majetku	41 856,00
prodaný dlouhodobý hmotný majetek	15 000,00
náklady z drobného dlouhodobého majetku	114 318,54
ostatní náklady z činnosti	18 290,00
náklady z přecenění reálnou hodnotou	23 228,00
Náklady celkem	12 182 771,75
Položka - výnosy	
výnosy z činnosti	918 496,00
výnosy z prodeje služeb	763 625,00
výnosy z pronájmu	12 100,00
jiné výnosy z vlastních výkonů	76 550,00
výnosy z prodeje dlouhodobého hmotného majetku	15 000,00
čerpání fondů	0,00
ostatní výnosy z činnosti	51 221,00
úroky	163,72
výnosy vybraných místních vládních institucí z transferů	11 269 495,00
v tom od obce Myslibořice	1 500 000,00
Výnosy celkem	12 188 154,72
Výsledek hospodaření	5 382,97

Zdroj: výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Myslibořice, vlastní zpracování

Z hospodaření školy ve sledovaných letech je patrné, že efektivně nakládá se svěřenými prostředky a má jich dostatek pro svou činnost. V porovnání se ZŠ Jevišovice hospodaří v Myslibořicích s nižšími náklady (téměř o dva miliony) a vyššími výnosy (asi o dva miliony dvě stě tisíc). Tyto skutečnosti odpovídají menšímu počtu žáků v Myslibořicích, a tím i nižším vládním transferům (přibližně o milion), nižší spotřebě materiálu, energie, potřebných mezd apod. Obě školy vynakládají v téměř stejné výši prostředky na opravu a udržování, asi 200 000 Kč ročně.

Na základě rozhovoru s vedením školy bylo zjištěno, že menší opravy škola hradí z vlastních fondů - z Rezervního fondu a Investičního fondu. Na rozsáhlejší rekonstrukce,

jako je například oprava střechy, zateplení, nová fasáda a výměna oken, žádá o finanční pomoc zřizovatele.

Tabulka č. 11 Výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Myslibořice za rok 2014

Položka - náklady	částka v Kč
spotřeba materiálu	1 292 486,73
spotřeba energie	770 634,00
opravy a udržování	225 058,88
cestovné	42 429,00
ostatní služby	352 216,15
mzdové náklady	7 354 821,00
zákonné sociální pojištění	2 482 585,00
jiné sociální pojištění	30 670,00
zákonné sociální náklady	86 564,00
odpisy dlouhodobého majetku	40 980,00
náklady z drobného dlouhodobého majetku	121 621,00
ostatní náklady z činnosti	18 290,00
Náklady celkem	12 818 355,76
Položka - výnosy	
výnosy z činnosti	1 094 714,30
výnosy z prodeje služeb	806 249,00
výnosy z pronájmu	5 150,00
jiné výnosy z vlastních výkonů	80 750,00
čerpání fondů	66 892,30
ostatní výnosy z činnosti	135 673,00
úroky	108,46
výnosy vybraných místních vládních institucí z transferů	11 723 533,00
v tom od obce Myslibořice	1 500 000,00
Výnosy celkem	12 818 355,76
Výsledek hospodaření	0,00

Zdroj: výkaz zisku a ztráty ZŠ a MŠ Myslibořice, vlastní zpracování

Další prostředky, které škola pro svou činnost využívá, pocházejí z evropských fondů nebo od společnosti ČEZ, která se spolupodílela na tvorbě přírodní učebny.

ZŠ Myslibořice z titulu Zdravé školy podává žádosti o poskytnutí dotací na podporu naplňování propagace principů Místní Agendy 21 a Zdraví 21. V roce 2014 a 2015 získala granty zaměřené na:

- Podporu pohybových aktivit a zdraví – zábavný týden
- Zhotovení zdravých svačinek
- Rozvoj čtenářské gramotnosti – nákup knih do čtenářských koutků
- Podporu outdoorových aktivit

- Zhotovení žákovského portfolia „Vaříme podle zdravých receptů“
- Zakoupení informačních tabulí a rákosového oplocení do přírodní učebny
- Propagace školy v denním tisku, školním časopise
- Pravidelné měření a zjišťování teplot na školní meteostanici

V uplynulých letech čerpala prostředky z programu „EU peníze školám“.

Škola získala prostředky z Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost zapojením do projektu ORP TŘEBÍČ. Projekt je zaměřený na zlepšování podmínek žáků ohrožených neúspěchem. Díky tomu získala pro žáky 13 notebooků, fotoaparát, vybavení do kanceláře, kabinetů – papíry, sešívačky, pera, kancelářské spony a další.

V červnu 2015 byla cvičná kuchyňka vybavena novým nábytkem. Prostředky na něj byly získány od Kraje Vysočina díky zapojení školy do projektu Zdravá škola. (74, 75)

4.5.6.2 Sdružení rodičů přátel dětí školy Myslibořice (SRPDŠ)

Stejně jako u předchozí školy, přispívá do fondu tohoto spolku nejstarší dítě z rodiny částkou 200 Kč ročně. Příjmy od dětí činily za školní rok 2014/2015 28 400 Kč. Dalšími zdroji příjmů jsou příspěvky od členů sdružení, výtěžek z vánoční prodejní výstavy, dobrovolné vstupné z akcí pořádaných školou pro rodiče a veřejnost, půjčování lyží, výtěžek ze školního plesu, sběr papíru, sběr kaštanů apod. Celkem příjmy činí okolo 160 000 Kč.

Z prostředků SRPDŠ škola financuje cestovné a dopravu žáků na soutěže, lyžařský výcvik a divadlo; odměny žáků; materiální vybavení; opravu lyží; bruslení; nákup lyží, rukavic a míčů; příspěvek na vzdělávací a ozdravné pobyty a vzdělávací programy.

4.5.7 Aktivity

4.5.7.1 Výuka

Učivo o zdravém životním stylu a zdraví je součástí ŠVP **Zdravá škola pro všechny č. j.: ZŠaMŠM 224/09.**

Žáci se o něm učí již na prvním stupni v I. až III. ročníku v předmětu **Člověk a jeho svět**. Je vyučován s časovou dotací **dvě hodiny týdně**. Jeho součástí je tematický okruh ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ. Žáci poznávají především sebe jako živé bytosti; poznávají,

jak se člověk vyvíjí, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy a mezilidských vztahů; vědomosti a dovednosti získávají i sledováním konkrétních situací a hraním určitých rolí.

V I. - III. ročníku si žáci osvojují poznatky člověku a částech těla, o nemoci a úrazech, hygieně a čistotě. Učí se správně pečovat o zdraví, zdravé výživě, zelenině a ovoci. Součástí předmětu je také dopravní výchova. Děti mají zvládat – učivo o silničním provozu, chodníku a stezce pro chodce, silnici, místě pro hru, přecházení, cestování. Děti se učí jednat tak, aby neohrožovaly zdraví své ani ostatních. Předmět zahrnuje i ochranu obyvatelstva na rizikových místech a v rizikových situacích.

Zdravý životní styl je také součástí předmětu **Občanské výchova**, který je vyučován od VI. do IX. ročníku, **dvě hodiny týdně**. Součástí občanské výchovy je dopravní výchova, ochrana obyvatelstva a lidská práva. Předmět zahrnuje souhrnné znalosti a dovednosti z oblasti bezpečnosti chodců a cyklistů, volného času a sportovních aktivit, přecházení silnice, cesta dopravními prostředky, dopravní značky, mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená - postup v případě ohrožení. Z lidských práv si osvojují základní lidská práva, práva dítěte a jeho ochranu. Dále se učí o úpravě lidských práv a práv dětí v dokumentech, poškozování lidských práv, šikaně, diskriminaci.

Přírodopis má časovou dotaci **2 hodiny týdně** v VI., VII. a VIII. ročníku a 1 hodinu týdně v IX. ročníku. Žáci se učí o lidském těle, nemocech, úrazech a prevenci. Předmět zahrnuje učivo o životní stylu - pozitivních a negativních dopadech prostředí a životního stylu na zdraví člověka. Obsahuje také látku o první pomoci při poranění.

Předmět **Výchova ke zdraví** vychází z RVP ZV, ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tento vyučovací předmět je realizován v VI. - VII. ročníku s časovou dotací **1 hodina týdně**. Vzdělávání je zaměřeno na preventivní ochranu zdraví, základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházení úrazům, získávání základních informací o sexualitě a uplatňování odpovědného sexuálního chování, upevnění návyků pro poskytnutí první pomoci.

Žáci se konkrétně učí následující:

- tělesná a duševní hygiena (osobní, intimní a duševní hygiena, otužování, pohyb, stres)

- režim dne, biorytmy
- zdraví a nemoc (základní lidské potřeby, prevence a odpovědnost jedince za zdraví)
- poruchy příjmu potravy
- druhy návykových látek a závislost (kouření, alkohol),
- zdravý způsob života
- výživa
- klasifikace drog
- rizika zneužívání návykových látek (druhy návykových látek a závislost)
- způsoby rizika pohlavního života
- pohlavní choroby, sexuální kontakty, antikoncepce

Tělesná výchova rovněž patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Předmět je realizován ve všech ročnících s časovou dotací **2 hodiny týdně**, kromě II. a III. ročníku – zde je dotován 3 hodinami. Žáci díky tělesné výchově poznávají zdraví jako nejdůležitější životní hodnotu, rozvíjejí pohybové dovednosti, rozpoznávají základní situace ohrožující tělesné a duševní zdraví a dovednost dané situace řešit, učí se kompenzaci a regeneraci jednostranné zátěže, dovednosti komunikace při sportovních aktivitách, zvládnutí organizace a pravidel pohybových činností, vhodné chování a dodržování zásad pravidel fair play a uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě.

V předmětu **Svět práce** je v VIII. ročníku zařazen **jednu hodinu týdně** vyučovací okruh **Příprava pokrmů**, který obsahuje učební bloky - Vybavení kuchyně; Příprava pokrmů; Stolování, Společenské chování; Bezpečnost práce a hygiena. Výuka probíhá ve cvičné kuchyňce. Žáci připravují zdravé pokrmy, dle příručky Státního zdravotního ústavu Praha.

Předmět **Sportovní výchova** se vyučuje v VI. - IX. ročníku jako volitelný předmět s časovou dotací **1 hodina týdně**, výuka probíhá jednou za 14 dní ve dvouhodinových blocích. Vzdělávání je zaměřeno na: regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole, rozvoj pohybových dovedností, poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, upevnění návyků poskytovat základní první pomoc. (73)

Minimální preventivní programy

Škola realizuje „Program prevence sociálně patologických jevů“. Program je zpracován za účelem mapování negativních jevů. Promyšleně působí na žáky. Jeho cílem je

minimalizovat příležitost k požívání drog, šikaně, kouření, vandalismu a jiným negativním jevům. Cílem prevence je vést žáky důsledně a systematicky k osvojování norem mezilidských vztahů respektující identitu a individualitu žáka. Pomáhat rozvíjet pozitivní mezilidské vztahy a úctu k sobě samému. Ve škole vytvořit bezpečné a spolupracující prostředí. Důležité je zaměřit se na oblast komunikace a vztahů mezi žáky ve třídách. Vytvořit takové klima, které podporuje zdravý životní styl a klade důraz na včasnou prevenci.

Program se zaměřuje na následující oblasti:

- Kouření
- Šikana
- Patologické hráčství
- Delikvence žáků
- Záškoláctví
- Rasismus

Preventivní program je uskutečňován prostřednictvím přednášek, besed a seminářů. Na škole jsou dostupné studijní materiály pro žáky, učitele i rodiče.

Škola si je vědoma důležitosti mimoškolních aktivit žáků. Pokud jsou tito ve volném čase zaměstnaní, nemají sklony k sociálně patologickým aktivitám. Nabízí proto takové žádoucí činnosti – sport, vzdělávání, zábavu, která neškodí. Ve škole je organizována řada zájmových kroužků, exkurze, zájezdy, divadelní představení, soutěže, olympiády, akce pro veřejnost.

V oblasti primární prevence spolupracuje ZŠ s Krajským koordinátorem preventivních aktivit, Městským úřadem Třebíč – oddělení sociálně-právní ochrany dětí, Dětskou psychiatrickou ambulancí Třebíč, Městskou policií Třebíč. (70)

4.5.7.2 Roční plán práce

Roční plán činností školy obsahuje zaměření školy na oblast zdraví. Škola usiluje o zaměření předmětu „Výchova ke zdraví“ na rozvoj zdravých stravovacích návyků, pohybových dovedností a tělesné zdatnosti dětí a žáků. V rámci prevence se zaměřuje na prevenci rizikového chování dětí a žáků (užívání návykových látek, šikana apod.). Usiluje o to, aby dbala na zajištění optimálních zdravotních podmínek pro všechny děti. Škola má

zamezit tomu, aby v jejím prostředí bylo zdraví žáků a pracovníků ohroženo nebo zhoršeno. Snaží se zajistit žákům dostatek pohybu během přestávek i při tělovýchovných chvilkách během vyučovacích hodin. Za příznivého počasí zajišťuje pobyt žáků o přestávce mimo budovu školy. Škola sleduje psychohygienické podmínky výuky, zaměřuje se na jejich dodržování pedagogy a i nadále chce pokračovat v projektu Zdravá škola. Ve spolupráci s odbornými institucemi se zasazuje o průběžné mapování zdravotního stavu žáků školy a na základě výsledků koná potřebné změny - v režimu žáků a v materiálním vybavení školy. ZŠ klade důraz na vytváření optimálních psychohygienických podmínek pro práci žáků i zaměstnanců. Součástí podpory zdraví je vzdělávání pedagogů v oblasti prevence patologických jevů. (72)

4.5.7.3 Pitný režim

Pitný režim žáků je ve škole zajištěn pitnou vodou dostupnou v celé škole a potravinovým automatem v přízemí školy. Pití je dostupné rovněž ve školní jídelně, jako součást oběda.

4.5.7.4 Organizace výuky

Vyučování začíná v 7 hodin, 25 minut, končí nejpozději v 16 hodin. Vyučovací hodina trvá 45 minut. Přestávky mezi hodinami jsou desetiminutové a pětiminutové. Po druhé vyučovací hodině je přestávka v délce 20 minut. Tato přestávka je určena pro relaxaci žáků, na doplnění energie svačinou, pobyt na školní zahradě či hraní her. „Polední přestávka“ mezi dopoledním a odpoledním vyučováním trvá 55 minut, je zařazena po páté vyučovací hodině. Žáci mají během této přestávky čas k obědu a odpočinku.

4.5.7.5 Zájmové kroužky

ZŠ a MŠ Myslibořice podporuje zdravý životní styl žáků také prostřednictvím pohybových zájmových kroužků:

- Country step
- Míčové hry
- Gymnastika
- Florbal
- Stolní tenis
- Streetdance
- Aerobic

4.5.7.6 Sportovní aktivity

V průběhu školního roku se žáci základní školy mohou zúčastňovat sportovních soutěží a tanečních přehlídek. Tyto akce jsou organizované školou, Sokolem, Asociací školních

sportovních klubů, obcí Myslibořice a okolními obcemi. Každoročně se konají následující akce:

- Hrotovicko tančí
- O pohár starosty města Jaroměřice nad Rokytnou
- Běh naděje Myslibořice
- Běh městem Hrotovice
- Atletický čtyřboj Třebíč
- Přespolní běh Třebíč, Dalešice
- Coca-cola cup
- Minikopaná Třebíč
- Stolní tenis, III. a IV. kategorie Hrotovice
- Halová kopaná Hrotovice
- Školní soutěž ve šplhu
- Florbal III. kategorie Jaroměřice nad Rokytnou
- Vánoční florbal Rouchovany
- Mikulášská vybíjena Jaroměřice nad Rokytnou
- Vybíjená – 1. stupeň, okrsek - Hrotovice, okres Třebíč
- Stolní tenis – Memoriál M. Tichého
- McDonalds cup, okrsek Hrotovice, okres Třebíč
- Pohár rozhlasu – atletický čtyřboj Třebíč
- Odznak všestrannosti olympijských vítězů, okres, kraj
- Americká vybíjená, ZŠ Myslibořice
- Branný závod – Den dětí, Myslibořice
- Basketbal – III. kategorie Moravské Budějovice
- Školní atletický trojboj
- Minivolejbal III. kategorie, Třebíč

4.5.7. 7 Akce školy během roku přispívající ke zdravému životnímu stylu

Škola pořádá během školního roku řadu akcí, které přispívají ke zdravému životnímu stylu žáků. Jedná se o soutěže, exkurze, ozdravné pobyty a další. Konkrétně můžeme jmenovat následující:

- Lyžařský zájezd – zúčastňují se jej žáci od 4. třídy, přednostně je určen sedmákům

- Plavecký výcvik – 3. a 4. třída, Aquapark Laguna Třebíč
- Ozdravný pobyt u moře – od 1. třídy, důraz na zdokonalení plavání, turistiku a sporty
- Tvorba a údržba přírodní učebny – záhony, okopávání, výsadba, výsev
- Třídění odpadů na ZŠ a MŠ Myslibořice
- Soutěž ve sběru papíru
- Recyklohraní – soutěž ve sběru baterií a drobných spotřebičů
- Sběr pomerančové kůry
- Exkurze – environmentální - Chaloupky, zoologická zahrada, kozí farma, pochodňáky s batůžky po okolí, JE Dukovany, PVE Dalešice, zdroj pitné vody – Vranov, Bítov
- Čistá Vysočina
- Den Země – modernizace přírodní učebny a péče o okolí školy, chovatelský den
- MAS Rokytná – měření kvality vody, studánka Bačice, Račice
- Dopravní výchova – dopravní hřiště Třebíč
- Ukázka první pomoci, Třebíč
- Výlety

4.5.7.8 Projekty, do kterých je škola zapojena

Škola je zapojena do projektů podporujících zdravý životní styl žáků. Týkají se ekologického nakládání s odpady, stravování a zdravých hygienických návyků. Konkrétně se jedná o projekt Ekoškola, Mléko do škol, Ovoce do škol, Zdravé zuby, Zdravá Pětka, Globe. Globe je program zaměřený na zlepšování životního prostředí pomocí badatelských přírodně vědeckých metod (hydrologie - měření kvality vody, meteorologie, pedologie). „Znám křišťálovou studánku“ MAS Rokytná – škola je zapojena do obnovy studánek v okolí získala pomůcky na měření hodnot vody. (74, 75)

4.5.7.9 Možnosti nákupu potravin

Žáci si mohou ve škole koupit školní mléko. V přízemí budovy je umístěn automat na potraviny a pití, sortiment je poměrně široký. Dětem jsou nabízeny ochucené i neochucené vody, limonády, bagety, obložené rohlíky, oplatky – Tatranky, Delisa, BeBe Dobré ráno, Zlaté polomáčené, müsli tyčinky, Racio plátky, croissanty, dětská výživa, jogurt Pierot, celozrnné lupínky Snack 2Go, jablko, mrkev.

4.5.8 Školní jídelna

Provoz školní jídelny je dán Provozním řádem. Ve školní kuchyni začínají v 6 hodin a končí v 15 hodin. Výdej prvního jídla je v 11 hodin, posledního ve 13,30 .

Žáci jsou povinni si před vstupem do jídelny sundat svrchní oděv a odložit aktovky na určeném místě. Před obědem mají všichni strávnicki možnost umýt si ruce. Žáci se mají v průběhu oběda chovat klidně, příslušný pedagog pak vykonává dozor nad dodržováním hygienických a bezpečnostních pravidel a slušným chováním žáků. (71)

4.5.8.1 Školní jídelna – receptury, zainteresovanost do zdravého stravování, ceny obědů

Na základě rozhovoru s výchovným poradcem bylo zjištěno, že ve škole nepůsobí nutriční poradce.

Školní jídelna vaří podle výživových norem stanovených vyhláškou č. 107/2005 Sb. a výživových doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR. Pro svou činnost využívá softwarový program VIS Plzeň. Program zahrnuje evidenci strávníků, plateb stravného, stav skladu a receptury pokrmů.

Jídelníček sestavují podle výživových norem a nutričních doporučení Státního zdravotního ústavu, tak aby byl dodržen spotřební koš, který podléhá kontrole České školní inspekce a Krajské hygienické stanice.

Školní parlament může zasahovat do skladby jídelníčku. Jeho zástupci se scházejí s vedením školy a jídelny a dostávají možnost jídelníček sestavovat. Ne ovšem dle vlastního přání, ale v závislosti na spotřebním koši kuchyně.

Na základě studia jídelních lístků bylo zjištěno, že v jídelně vaří:

- **Polévky** – 3 krát týdně zeleninová, 1 krát týdně vývar, 1 krát za čtrnáct dnů luštěninová, 1 krát za čtrnáct dnů smetanová.
- **Hlavní chod** – 1 krát týdně vepřové maso, 1 krát týdně drůbeží maso, 1 týdně hovězí maso, 1 za čtrnáct dnů ryba, 1 krát za čtrnáct dnů sladké jídlo, 3 krát za měsíc uzeniny.
- **Přílohy** – 1 krát týdně těstoviny, 1 krát týdně brambory, 1 krát týdně rýže, 1 za čtrnáct dní luštěniny, 2 krát měsíčně houskový knedlík, 1 za měsíc bramborový knedlík.

- **Saláty** – 1 x týdně zeleninový, 1 krát týdně ovocný.
- **Moučníky** – domácí moučník 1 za týden.
- **Nápoje** - 1 týdně džus, 1 týdně mléčný nápoj, 3 až 4 krát za týden čaj slazený/neslazený, každý den voda.
- **Ostatní** – jednou za týden ovoce samostatně, 1 týdně jogurt nebo tvarohový krém.

V jídelně vaří z tuzemských surovin, především od místních dodavatelů. Snaží se nakupovat potraviny v co možná nejvyšší kvalitě a cenové dostupnosti. Pro zvýšení kvality (např. maso a zelenina v bio kvalitě, celozrnné produkty) by bylo vhodné zvýšit cenu stravného. Nevaří z polotovarů, jako jsou bramborová kaše, bramborové knedlíky ze sáčku a dehydratované polévkové směsi. Jednou za měsíc je rybí filé, které je bráno jako polotovar. Do polévek je využívána mražená zelenina a nepoužívají se umělá dochucovadla.

Do jídelníčku zařazují obiloviny – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, apod., především jako součást zavářky v polévce a využívají se všechny druhy luštěnin. V jídelně vaří pokrmy regionální, domácího charakteru. Součástí téměř každého masitého hlavního chodu je zelenina. Hlavní jídlo bývá obvykle dvakrát týdně doplněno ovocným či zeleninovým salátem.

V jídelně „bojují“ s polévkou. Dávají na stůl mísy, naliže si pouze ten, kdo chce. Děti nemají moc rády ryby.

4.5.8.2 Ceny obědů

Tabulka č. 12: Ceny stravného v jídelně ZŠ a MŠ Myslibořice

Typ	Cena stravného v Kč
ZŠ	
1. st. 7-10 let	21
2. st. 11-14 let	23
2. st. 15-18 let	25
OSTATNÍ	
Zaměstnanci	25

Zdroj: Provozní řád školní jídelny, vlastní zpracování

V jídelně se stravuje celkem 213 strávnicků – 144 žáků základní školy, 44 dětí z mateřské školy a 25 zaměstnanců. V Myslibořicích nemají ve škole žádné cizí strávnický.

Stravné je hrazeno zálohou vždy k 15. v měsíci. Může být placeno bezhotovostně, inkasem z běžného účtu, složenkou či v hotovosti u vedoucí stravování.

Rodiče školáka za měsíc stravování ve školní jídelně vzhledem k jejich věku zaplatí od 420 Kč do 500 Kč.

Výpočet měsíční ceny obědů:

Počet pracovních dnů v měsíci x cena stravného = placená suma

Rodiče dítěte na 1. stupni zaplatí:

$$20 \times 21 = 420 \text{ Kč}$$

Rodiče dítěte na 2. stupni 11 – 14 let:

$$20 \times 23 = 460 \text{ Kč}$$

Rodiče dítěte na 2. stupni 15 – 18 let:

$$20 \times 25 = 500 \text{ Kč}$$

4.5.9 Funkce

Funkce školy je výchovně vzdělávací. Aktivita vedoucí k naplnění její funkce vycházejí z poslání.

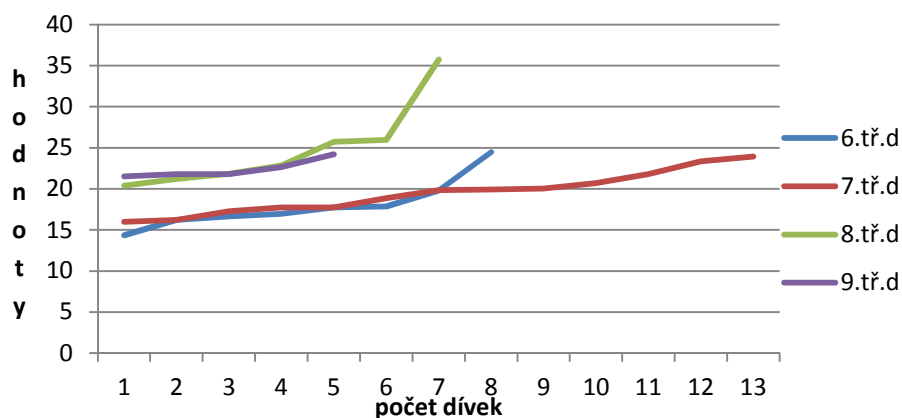
4.6 BMI indexy žáků ZŠ Myslibořice

Stejně jako na základní škole Jevišovice bylo v Myslibořicích v červnu provedeno měření a vážení žáků. Z vypočtených BMI indexů bylo zjištěno, že téměř v každé třídě na druhém stupni se vyskytuje žák s podváhou, nadváhou či obezitou I., II., III., stupně. Opět je zásadní vliv připisován životnímu stylu dětí, který nejvíce ovlivňuje rodina. Úplné tabulky včetně popisů jsou v Příloze č. 6.

Z grafického znázornění zobrazeného v Grafu č 3. je možné pozorovat hladiny hodnot BMI indexu v jednotlivých třídách. Je patrné, že nejvyšší indexy byly zjištěny u žákyň osmého ročníku (3 trpí obezitou). Dvě dívky z této třídy mají obezitu I. stupně a jedna obezitu III. stupně (BMI 35,75). V deváté třídě je většina dívek s normální váhou, pouze jedna má nadváhu. V šesté třídě mají 4 děvčata podváhu a 1 dívka nadváhu. V sedmé třídě

mají dvě dívky podváhu a dvě nadváhu. Žádná z dívek v šesté a sedmé třídě netrpí obezitou.

Graf č. 3: BMI indexy žákyň ZŠ



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 13: Shrnutí BMI indexů žákyň ZŠ Myslibořice

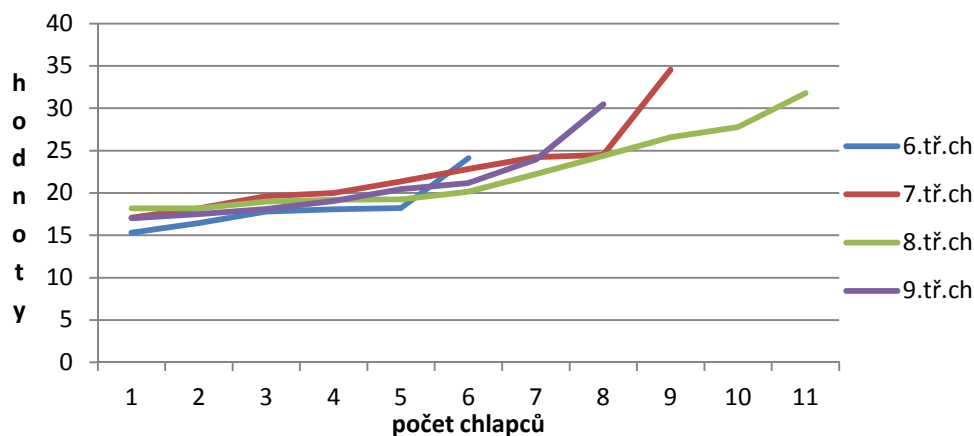
proměnná	N platných	průměr	minimum	maximum
věk	33	12,72727	11,00000	15,00000
BMI	33	20,70061	14,35000	35,75000

Zdroj: vlastní zpracování v programu Statistica 12

Měření se zúčastnilo 33 žákyň z druhého stupně ve věkovém rozmezí 11 až 15 let. Nejnižší hodnota BMI indexu činí 14,35 a měla ji dívka ze šesté třídy. Maximální hodnota BMI u dívek dosahuje 35,75. Byla zjištěna u dívky z osmé třídy. Tato dívka trpí těžkou obezitou – obezita III. stupně. V průměru BMI index činí asi 20,70, což představuje normální váhu. 21 % dívek ze zkoumaného vzorku má podváhu, 12 % má nadváhu a 12 % trpí obezitou.

V Grafu č. 4 můžeme vidět hodnoty BMI indexů chlapců z druhého stupně ZŠ Myslibořice. Nejvyšší indexy mají hoši ze sedmé třídy. Jeden chlapec z tohoto ročníku trpí těžkou obezitou (III. stupeň, BMI 34,53) a tři nadváhou. Nejnižší hodnoty indexů mají chlapci ze šesté třídy, dva mají podváhu, pouze jeden z nich má nadváhu. Hoši z osmé třídy mají vyšší hodnoty indexů než z deváté. Žádný z osmáků nemá podváhu, jeden má nadváhu a dva mírnou obezitu (I. stupeň, BMI 26,56 a 27,77) a jeden střední obezitu (II. stupeň BMI 31,8). V deváté třídě má jeden chlapec podváhu, jeden nadváhu a jeden obezitu II. stupně.

Graf č. 4: BMI indexy chlapci Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 14: Shrnutí BMI indexů žákyň ZŠ Myslibořice

proměnná	N platných	průměr	minimum	maximum
věk	34	13,08824	11,0000	15,00000
BMI	34	21,37382	15,3100	34,53000

Zdroj: vlastní zpracování v programu Statistica 12

34 chlapců ze Základní školy v Myslibořicích bylo změřeno a zváženo. Vypočtením hodnot BMI indexu bylo zjištěno, že nejnižší BMI index 15,31 měl hoch v šesté třídě. To znamená, že tento chlapec trpí podváhou. Nejvyšší BMI index 35,53 má chlapec ze sedmé třídy a trpí obezitou III. stupně. Průměrně BMI index chlapců na druhém stupni činí asi 21,37, což představuje normální váhu. 6 % hochů má podváhu, 18 trpí nadváhou a 12 % obezitou.

4.7 Výsledky dotazníkového šetření Jevišovice

Dotazníkové šetření proběhlo v červnu, zúčastnilo se jej 36 dívek a 20 chlapců z druhého stupně ZŠ Jevišovice. Respondentům bylo položeno 20 otázek. Grafy s komentáři jsou součástí příloh. Dotazovaní byli ze stejného vzorku jako účastníci měření BMI. Dotazník je jakousi zpětnou vazbou na to, zda si žáci uvědomují, že se o zdravém životním stylu učí a co pro ně znamená. Průzkum dále zjišťoval, jestli jsou žáci příznivci zdravého životního stylu, zajímají se o zdravou stravu, a jak hodnotí stravování ve školní jídelně.

Z dotazníkového průzkumu bylo zjištěno, že **82 %** žáků **vnímá, že se ve škole o zdravém životním stylu učí. Zdravý životní styl** pro dotazované **znamená především jíst zdravě, sportovat, nekouřit, nepít alkohol, dostatečně spát a nebýt ve stresu.** Dále bylo zjištěno, že **více než polovinu** dotazovaných **zdravý životní styl zajímá.** Další otázka průzkumu byla směřována na zjištění největších ovlivňovatelů životního stylu respondentů. **Nejvíce, 49%** uvedlo, že jejich **životní styl ovlivňují rodiče,** na druhém místě byla média – **24 %**, na třetím kamarádi a poslední byla škola. Průzkum se také zabýval tím, jak nejčastěji žáci **tráví volný čas. Nejvíce** uváděli, že na **internetu.** Jako druhou nejčastější variantu označili **sport,** často také uvedli, že bývají **venku s kamarády** nebo **si čtou.** Z toho plyne, že dotazovaní tráví volný čas jak pasivně, tak aktivně.

55 % dotázaných odpovědělo, že **se zajímá o zdravou výživu,** **45 %** zdravá výživa nezajímá. Z šetření vyplynulo, že **většina žáků vnímá souvislost mezi stravou a zdravím.** **41 %** tuto souvislost spíše vnímá, **39 %** je o ní přesvědčeno. Jedna z otázek byla směřována na pravidelnost snídání. **Většina, 59 %** dotázaných **snídá pravidelně,** zbylých **41 %** nikoli. Průzkum ukázal, že **75 %** žáků **svačí ve škole jídlo přinesené z domu,** **14 %** si svačinu kupuje v obchodu, **9 %** nesvačí a **2 %** si ji kupují ve školním bufetu. Další z otázek zaměřených na stravování ukázala, že nejvíce, **39 %** respondentů **jí 5-6 krát za den, 34 % 3-4 krát,** **11 %** jí 7-8 krát nebo vícekrát. Pouze **5 %** jí 1-2 krát denně. Z odpovědí plyne, že **děti jsou zvyklé pravidelně jíst.** Dále bylo zjištěno, že **pitný režim žáků není dostatečný. 48 %** respondentů vypije **1,5-2 litry tekutin** za den, **27 %** 0,5-1 litr, **14 %** přijme 2,5-3 litry tekutin, pouze **2 %** vypijí méně než půl litru. Zkoumáno bylo také to, jestli jsou žáci zvyklí pravidelně konzumovat ovoce a zeleninu, která je nezbytnou součástí zdravé a vyvážené stravy. Bylo zjištěno, že **54 %** žáků sní **1-2 kusy ovoce za den. 29 %** respondentů sní **3-4 kusy,** **7 %** dotazovaných jí 4-5 kusů denně, shodně, **5 %** jí 6 a více kusů nebo žádné ovoce. Co se týče konzumace **zeleniny, 59 %** žáků sní **1-2 kusy zeleniny** denně, **23 %** účastníků šetření konzumuje **3-4 kusy,** **9 %** jí 4-5 kusů, **7 %** nejí žádnou zeleninu a **2%** jedí 6 a více kusů. Bylo prokázáno, že dotazovaní jsou **zvyklí tyto složky stravy (ovoce, zelenina) pravidelně konzumovat.**

Další blok otázek byl zaměřen na školní jídelnu. Došlo ke zjištění, že **63 %** žáků se ve **školní jídelně stravuje pravidelně,** **23 %** dotazovaných jí v jídelně občas a **14 %** respondentů se v jídelně vůbec nestravuje. Bylo zkoumáno také vnímání **chutnosti stravy**

podávané v jídelně. **45 %** dotázaným strava školní jídelně **spíše chutná**, **27 %** jídlo **spíše nechutná**, **16 %** pokrmy **určitě chutnají** a **12 %** žáků strava **určitě nechutná**. Zkoumán byl také **názor dětí na zdravotnost stravy** ve školní jídelně. **30 %** žáků si myslí, že v jídelně **vaří spíše zdravě**, **27 % dotázaných neví**, **18 %** je přikloněno k názoru, že v jídelně **spíše nevaří zdravě**, **16 %** je **přesvědčeno o zdravotnosti podávané stravy** a **9 %** respondentů si myslí, že určitě zdravě nevaří. Další otázka zjišťovala, jaké **změny** by strážníci uvítali **ve školní jídelně**. Nejvíce by žáci uvítali, kdyby byl v jídelně **výběr z více jídel**. Často uváděli, že by uvítali **více ovoce** nebo vaření z **čerstvých potravin bez polotovarů, celozrnné pečivo**. **Názor na zdražení obědů** byl následující. **35 %** dotázaných **neví**, zda by zdražení rodičům vadilo, **20 %** žáků si myslí, že by zvýšení ceny rodičům **spíše vadilo**, **19 %** je názoru, že by zdražení rodičům **spíše nevadilo**, **15 %** si myslí, že by zdražení **určitě nevadilo** a **11 %** je přesvědčeno o tom, že by rodičům **vyšší cena vadila**.

4.8 Výsledky dotazníkového šetření Myslibořice

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 26 dívek a 30 chlapců z druhého stupně ZŠ Myslibořice. Respondenti byli ze stejného vzorku jako účastníci měření BMI. Byly jim položeny stejné otázky jako žákům v Jevišovicích.

Z dotazníkového průzkumu bylo zjištěno, že **95 % žáků** vnímá, že se ve škole **o zdravém životním stylu učí**, zbylých **5 %** nevědělo. **Zdravý životní styl** pro dotazované znamená především **jíst zdravě, sportovat, nekouřit, dostatečně spát, nepít alkohol, nejíst sladkosti a pochutiny a nebýt ve stresu**. Dále bylo zjištěno, že téměř **tři čtvrtiny** mají **zájem o zdravý životní styl**. Další otázka průzkumu byla směřována na zjištění největších ovlivňovatelů životního stylu respondentů. **50 %** uvedlo, že jejich **životní styl nejvíce ovlivňují rodiče**, **31 %** žáků nejvíce ovlivňuje **škola**, **12 %** kamarádi a nejméně, **7 %** dotazovaných ovlivňují média. Průzkum se také zabýval tím, jak nejčastěji žáci tráví **volný čas**. Nejvícekrát žáci uvedli, že volný čas tráví **venku s kamarády**. Jako **druhá nejčastější** odpověď byl **sport**, často tráví svůj volný čas také na **kole či internetu**. **66 %** dotázaných odpovědělo, že se **zajímá o zdravou výživu**, **34 %** zdravá výživa nezajímá. Z šetření vyplynulo, že **48 %** žáků si myslí, že **souvislost mezi stravou a zdravím spíše existuje**, **43 %** je o této souvislosti **přesvědčeno**, **7 %** dotazovaných nevědělo, **2 %** respondentů si myslí, že zde souvislost neexistuje.

Jedna z otázek byla směřována na pravidelnost snídání. **67 %** dotázaných **snídá pravidelně**, zbylých 33 % nikoli. Průzkum ukázal, že **80 %** žáků svačí ve škole **jídlo přinesené z domu**, **11 %** respondentů si svačinu kupuje **v automatu**, 7 % dotazovaných ve škole nesvačí a 2 % si svačinu kupují v obchodě. Další z otázek zaměřených na stravování ukázala, že **45 %** respondentů jí **5-6 krát** za den, což je z hlediska zdravého stravování optimální počet. **43 %** žáků jí **3-4 krát denně**. 7 % respondentů jí vícekrát než je uvedeno v nabídce. 3 % žáků jí 7-8 krát denně. Pouze 2 % jí 1-2 krát za den. Z výsledků odpovědí plyne, že **děti jsou většinou zvyklé pravidelně jíst**.

Dále bylo zjištěno, že **pitný režim dětí není dostatečný**. **68 %** žáků vypije **1,5-2 litry** tekutin za den, **18 % 0,5-1 litr**, 9 % přijme 2,5-3 litry tekutin, 3 % žáků vypijí denně více než 3 litry a 2 % méně než půl litru. Optimální denní příjem tekutin jsou 2,5-3 litry. Toto množství splňuje pouze zmiňovaných 9 % žáků.

Zkoumáno bylo také to, jestli jsou žáci zvyklí pravidelně konzumovat ovoce a zeleninu, která je nezbytnou součástí zdravé a vyvážené stravy. Bylo zjištěno, že **68 %** žáků sní **1-2 kusy ovoce za den**. **18 %** respondentů sní **3-4 kusy**, 9 % dotazovaných jí 4-5 kusů denně, 5 % žáků nejí žádné ovoce. Co se týče **konzumace zeleniny**, **52 %** žáků sní **2-3 kusy** zeleniny denně, **32 %** účastníků šetření konzumuje **3-4 kusy**, 9 % nejí žádnou zeleninu a 7 % sní 4-5 kusů zeleniny za den. Bylo prokázáno, že dotazovaní jsou zvyklí tyto složky stravy pravidelně konzumovat.

Další blok otázek byl zaměřen na školní jídelnu. Došlo ke zjištění, že **84 % žáků** se ve **školní jídelně stravuje pravidelně**, 11 % dotazovaných jí v jídelně občas a 5 % respondentů se v jídelně vůbec nestravuje. Bylo zkoumáno také vnímání chutnosti stravy podávané v jídelně. **39 %** dotázaných strava **spíše nechutná**, **36 %** jídlo **spíše chutná**, **21 %** pokrmy **určitě chutnají** a 4 % žáků strava určitě nechutná. Zkoumán byl také názor dětí na zdravotnost stravy ve školní jídelně. **50 %** žáků si myslí, že v jídelně **vaří spíše zdravě**, **30 %** dotázaných zvolilo odpověď „**určitě ano**“, 16 % tázaných neví a 4 % jsou přikloněna k názoru, že v jídelně spíše nevaří zdravě. Další otázka zjišťovala, jaké **změny** by strážníci uvítali ve **školní jídelně**. **Nejvíce** by žáci uvítali, kdyby byl v jídelně **výběr z více jídel**. Často uváděli, že by uvítali více **ovoce, vaření z čerstvých potravin bez polotovarů, celozrnné pečivo nebo více zeleniny**. Názor na zdražení obědů byl následující: **34 %** dotázaných odpovědělo, že **neví**, jestli by tato změna rodičům vadila. **29 %** žáků si myslí,

že by rodičům zdražení **určitě vadilo**, **23 %** by zdražení **spíše vadilo**, **11 %** je názoru, že by zdražení rodičům **spíše nevadilo**, **3 %** si myslí, že by zdražení určitě nevadilo. Většina dětí nevěděla nebo uváděla, že by zdražení rodičům vadilo.

5. SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ A DOPORUČENÍ

5.1 Výsledky institucionální analýzy ZŠ Jevišovice

Na základě provedené analýzy institucí Bronislava Malinowského bylo zjištěno, že základní škola plní své poslání a podporuje zdravý životní styl žáků. Organizace má pro účel podpory zdravého životního stylu mládeže dostatečné hmotné vybavení budovy školy, nikoli však prostoru jídelny. Finanční prostředky, se kterými škola disponuje, jsou dostatečné pro provoz základní školy (jejich objem zvyšuje díky projektům MŠMT a EU), nestačí však na nové vybavení školní kuchyně. Personál má odpovídající vzdělání v oblasti zdraví a bezpečnosti žáků. Pro organizaci činností školy jsou dána závazná pravidla – zákony, vyhlášky, metodické pokyny. Organizace přísně dbá na dodržování bezpečnosti. Aktivity školy směřují k naplňování poslání. Výuka zdravého životního stylu je součástí ŠVP. Žáci se o zdravém životním stylu učí v předmětech Výchova k občanství, Tělesná výchova, Přírodopis a Pracovní činnosti. Výuku doplňují projekty, do kterých je škola zapojena – Mléko do škol, Ovoce do škol, Zdravé zuby a Ekoškola. V osnovách chybí konkretizace zaměření na zdravé stravování. Organizace vyučování myslí na odpočinek a relaxaci žáků (relaxační přestávka venku před školou). Škola má nadstandardní hodinovou dotaci tělesné výchovy. Nabízí dětem dostatek pohybových kroužků a akce spojené se zdravým životním stylem. Děti mají ve škole možnost koupit si pochutiny, pití a školní mléko. V současné době se spekuluje o vhodnosti dotovaných produktů, které do školy dodává společnost Laktea, neboť nabízený sortiment zahrnuje především sladkosti. Müsli tyčinky jsou přijatelné, místo limonád by měla být nabízena minerální voda, ovocné či zeleninové džusy. Chlebové chipsy jsou smažené, nejsou tedy příliš vhodné. Místo nich by mohly být nabízeny nepražené oříšky či bezlepkové křupky. Sortiment by mohl zahrnovat ovoce, zeleninu, kvalitní jogurty a celozrnné pečivo.

Prostředí školy působí příjemně, její prostory jsou dobře řešeny. Disponuje dostatečným místem pro pohyb žáků - velký školní dvůr, multifunkční hřiště, tělocvična.

Strava vařená v místní kuchyni splňuje normy dané vyhláškou č. 107/2005 Sb., v jídelně se řídí výživovými doporučeními platnými od 1. září letošního roku. Jídelna se snaží o prosazování současných trendů ve výživě, zaměřuje se na zdravou výživu. Podávaná strava je chutná a působí příjemně i na oko. Velmi kladné je, že nevaří z polotovarů a nepoužívají se umělá dochucovadla. Pozitivní je také využívání místních dodavatelů. Do jídelníčku zařazují různé druhy obilovin, luštěnin a zeleniny, bílé pečivo by bylo vhodné nahradit celozrnným či vícezrnným a vynechávat uzeniny. Při nákupu surovin se jídelna musí řídit především financemi. Dosažení jejich vyšší kvality by bylo možné zvýšením finančního normativu na nákup potravin. Ke zlepšení současného stavu by rovněž napomohlo zapojení školy do některého z navrhovaných projektů (viz 5.7.1 Projekty na zlepšení stravování).

5.2 Výsledky institucionální analýzy ZŠ Myslibořice

Na základě institucionální analýzy Bronislava Malinowského bylo zjištěno, že základní škola své poslání plní. Poskytuje žákům bezpečné, zdravé a příjemné prostředí, ve kterém mohou studovat, učit se samostatnosti a všestranně se rozvíjet po stránce psychické i fyzické. Organizace má pro účely podpory zdravého životního stylu mládeže dostatečné hmotné vybavení prostor. Finanční prostředky, se kterými disponuje, jsou pro provoz základní školy dostatečné (jejich objem škola zvyšuje díky projektům MŠMT, Zdravý Kraj Vysočina a EU). Personál, jak pedagogický, tak technický má pro naplňování zdravého životního stylu žáků odpovídající vzdělání. Pro organizaci činností školy a ochrany zdraví žáků jsou dána závazná pravidla – zákony, vyhlášky, metodické pokyny. Aktivity „Zdravé školy“ směřují k naplňování poslání. Výuka zdravého životního stylu je součástí školního vzdělávacího programu. Žáci se o zdravém životním stylu učí již na prvním stupni v předmětu Člověk a jeho svět a Tělesná výchova. Další předměty s touto tematikou jsou na druhém stupni – Výchova ke zdraví, Občanská výchova, Přírodopis, Svět práce – Příprava pokrmů a Sportovní výchova. Výuku vhodně doplňují programy, do kterých je škola zapojena – např. „Zdravá pětka“, Ovoce do škol, Školní mléko, Globe. Velmi pozitivní pro zdravé stravování je předmět Příprava pokrmů. Žáci si připravují vlastní zdravé recepty podle kritérií stanovených Státním zdravotním ústavem. Roční plán práce obsahuje zaměření školy na zdraví žáků a její celkový postoj k této problematice. Organizace vyučování je přizpůsobena dennímu biorytmu, myslí na odpočinek a relaxaci žáků. Škola je velmi činorodá, nabízí dětem spoustu aktivit, soutěží a akcí spojených se

zdravým životním stylem. Děti mají ve škole možnost koupit si potraviny, pití a školní mléko. Nabízený sortiment není z hlediska zdravé výživy úplně vyhovující. Nabízí velké množství energeticky bohatých pochutin a limonády. Limonády lze nahradit slabě mineralizovanými ochucenými vodami a ovocnými či zeleninovými džusy. Místo oplatků může být zařazeno sušené ovoce, oříšky a semínka. Bagety z bílého pečiva by měly být nahrazeny celozrnnými. Jogurty v nabízeném sortimentu by měly být bílé nebo ochucené (bez zahušťovadel, škrobů a umělých barviv, s nízkým obsahem cukru). Kladné je, že ve školním automatu můžeme nalézt ovoce a zeleninu. Nabídku automatu by bylo vhodné sestavit dle doporučení Ministerstva zdravotnictví týkajícího se regulace sortimentu potravin ve školách (viz Příloha č 4.).

Prostředí školy a školní jídelny působí příjemně, atmosféru podtrhuje výmalba na stěnách a výzdoba chodeb i učeben. Obě budovy jsou zrekonstruované. Škola se může pyšnit kvalitním vybavením a dostatečnými prostory pro tělovýchovnou činnost. Přírodní učebna, která se nachází na školním dvoře, právem chloubá školy, je velmi nápaditě řešena. Žáci si u jejího vstupu mohou půjčit páčky na badminton, líný tenis či míče a trávit zde volný čas aktivně. Velmi důležité je, že se na tvorbě její podoby podíleli žáci. O to více si jí váží, rádi v ní pracují a tráví volno mezi vyučováním.

Strava vařená v místní kuchyni splňuje normy dané vyhláškou č. 107/2005 Sb. Jídla podávaná ve školní jídelně jsou chutná a vypadají esteticky. Pozitivní je, že nevaří z polotovarů jako jsou např. dehydratované polévkové směsi, bramborové knedlíky ze sáčku apod. Jídelna využívá místní dodavatele a do jídelníčku jsou zařazovány různé druhy obilovin, luštěnin a zeleniny. Vhodné by bylo vynechat uzeniny, zařadit celozrnné pečivo, mouku i těstoviny a začít odebírat některé suroviny z české bio produkce. Zlepšení současného stavu lze dosáhnout zapojením do některého z projektů viz Projekty na zlepšení stravování a začít prosazovat nutriční doporučení MZ platná od 1. 9. 2015.

5.3 Porovnání podpory zdravého stravování ve školách

Úroveň podpory zdravého stravování, co se týče výuky, je vyšší na základní škole v Myslibořicích. Organizace, jakožto „Zdravá škola“ má učivo o zdravém stravování zahrnuto ve vzdělávacím programu a je součástí výukových předmětů již na I. stupni. Je zapojena do projektu Zdravá pětka. Žáci mají možnost ve škole vařit zdravé recepty.

Vzhledem k tomu, že je Základní škola Myslibořice zapojena do projektu Zdravá škola, má větší možnosti na vzdělávání jak pedagogických, tak provozních zaměstnanců v oblasti zdravého životního stylu. Vedoucí školní jídelny se účastnila např. školení Státního zdravotního ústavu o zdravých svačinách a zdravé stravě.

Ze strany jídelny ZŠ Jevišovice je toto kompenzováno vlastním zájmem o zdravou výživu. Vedoucí jídelny v Jevišovicích sleduje Facebook iniciativy Skutečně zdravá škola, vyhledává nové recepty, odebírá zpravodaj Společnosti pro výživu „Výživa a potraviny“, pracuje na dodržování nutričních doporučení MZ.

Na obou školách mají děti možnost si potraviny koupit. Obě organizace vykazují drobné nedostatky v sortimentu, které již byly zmíněny. Zlepšení lze dosáhnout přijetím doporučení Ministerstva zdravotnictví pro nabízený sortiment ve školních bufetech a automatech nebo zapojením se do projektu Strava bez zbytečné chemie, Skutečně zdravá škola.

Úroveň stravování je ve sledovaných školních jídelnách podobná. Obě vaří dle stanovených výživových norem a dodržují spotřební koš. Patrné jsou vlastní invence k ozdravení stravy. K tomu, aby mohlo být dosaženo vyšší pestrosti a kvality surovin, by bylo třeba zvýšit cenu jídel. Na základě ankety mezi rodiči bylo zjištěno, že ve většině případů by byli ochotni platit v průměru o 200 Kč měsíčně více. To znamená, že by se náklady na jeden oběd zvýšily o 10 Kč, ze současných 20 – 25 Kč na 30 - 35 Kč. Už tato částka by v objemu strávníků zajistila, že z vybraných prostředků by bylo možné nakupovat kvalitnější a pestřejší suroviny než doposud. Jídelny by mohly začít odebírat maso z bioprodukce farmy Sásav, sezónní zelenina by mohla být nakupována od bio farmářů z okolí, bílé pečivo i mouka by mohly být nahrazeny celozrnnými produkty. Zlepšení úrovně stravování na školách lze dosáhnout také zapojením se do některého z doporučených projektů (viz podkapitola 5.7.1).

5.4 Porovnání výsledků BMI indexů zkoumaných škol

V následujících tabulkách jsou zobrazeny souhrnné hodnoty BMI indexů zkoumaných škol. Nejvyšší naměřené hodnoty (14,35 – Myslibořice, 14,72 – Jevišovice) se liší v řádu necelých čtyř desetin. Nejvyšší hodnota BMI je nižší v Myslibořicích. Nejvyšší hodnota

indexu 35,75 je o více než 4 jednotky vyšší v Myslibořicích. Průměrné hodnoty BMI indexů – 20,84 Jevišovice, 21,04 Myslibořice se liší pouze o dvě desetiny.

Procentuální vyjádření míry podváhy, nadváhy a obezity na ŽŠ Jevišovice:

Podváhu má celkem 15 % žákyň, 8% sledovaných žákyň má nadváhu a 13 % trpí obezitou. 20 % chlapců ze vzorku má podváhu, 16 % nadváhu a 20 % trpí obezitou.

Procentuální vyjádření míry podváhy, nadváhy a obezity na ZŠ Myslibořice:

21 % dívek ze zkoumaného vzorku má podváhu, 12 % má nadváhu a 12 % trpí obezitou. 6 % hochů má podváhu, 18 trpí nadváhou a 12 % obezitou.

Tabulka č. 15: BMI za celý druhý stupeň ZŠ Jevišovice

proměnná	N platných	průměr	minimum	maximum
věk	70	13,50000	11,00000	16,00000
BMI	70	20,83607	14,72000	31,18000

Zdroj: vlastní zpracování v programu Statistica 12

Tabulka č. 16: BMI za celý druhý stupeň ZŠ Myslibořice

proměnná	N platných	průměr	minimum	maximum
věk	67	12,91045	11,0000	15,00000
BMI	67	21,04224	14,3500	35,75000

Zdroj: vlastní zpracování v programu Statistica 12

Ačkoli by se dalo očekávat, že Základní škola Myslibořice zapojená do Projektu Zdravá škola bude dosahovat jasně lepších výsledků, není tomu tak. Z provedeného měření vyplývá, že BMI indexy žáků z Myslibořic vykazují vyšší hodnoty než v Jevišovicích. V Myslibořicích trpí žáci mírnou, střední a těžkou obezitou, kdežto v Jevišovicích pouze mírnou a střední obezitou. Průměrné hodnoty BMI obou škol jsou srovnatelné. Nejnižší hodnoty byly v obou institucích naměřeny u žáků šesté třídy. To souvisí s vývinem. Děti v tomto věku teprve začínají dospívat a jejich tělesné proporce se liší od žáků ve vyšších ročnících. Ani jedna škola nevykazuje jednoznačně normální hodnoty. V každé třídě je buď podváha, nadváha nebo obezita. Hodnocení škol v oblasti podpory zdravého životního stylu je velmi dobré. Na ZŠ Myslibořice je především z titulu Zdravé školy tato podpora lepší. V Myslibořicích je více tématiky zdravého životního stylu v osnovách vyučovaných předmětů než v Jevišovicích. ZŠ Myslibořice je oproti Jevišovickým aktivnější. Nabízí

dětem velké množství akcí, sportovních soutěží apod. Žáci v Jevišovicích ovšem mají vyšší hodinovou dotaci tělesné výchovy, což může mít vliv na hodnoty BMI.

V souvislosti se zjištěnými hodnotami indexů žáků by se školy měly zaměřit na vzdělávání rodičů v této oblasti. Prostřednictvím třídních učitelů na rodičovských schůzkách by měly být poskytnuty informace o BMI indexech a zásadním vlivu rodinného života na zdraví dětí. Rodičům by měly být doporučeny prostředky ke zlepšování životního stylu dětí (pravidelná zdravá strava, pohyb, příjemné rodinné klima,...). Prostřednictvím školní jídelny by rodiče mohli dostávat recepty a informace o zdravé stravě, škola by mohla organizovat kurzy zdravého vaření. Těchto kurzů by se účastnili rodiče spolu s dětmi. Aby však tyto kurzy mohly být na školách organizovány, je nutné, aby ony samy prosazovaly zásady zdravého stravování a měly nutričního terapeuta. Ten by patřičně proškolil personál a připravil jídelníčky. Nutričního terapeuta lze získat díky zapojení do projektu Strava bez zbytečné chemie (viz níže).

5.5 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření a doporučení pro ZŠ Jevišovice

Šetření ukázalo, že většina žáků v Jevišovicích vnímá, že se o zdravém životním stylu učí. Zdravý životní styl pro ně znamená kombinaci zdravého stravování, pohybu, duševní pohody a odmítání konzumace alkoholu či cigaret. Volný čas tráví jak pasivně, tak aktivně. Žáci potvrdili zásadní vliv rodičů na životní styl. 55 % vnímá vliv stravy na zdraví, což není moc. Bylo by vhodné toto procento zvýšit zapojením výuky o zdravé stravě či zapojením se do některého z projektů jako například „Zdravá pětka“, „Strava bez zbytečné chemie“. Většina žáků snídá pravidelně, bylo by vhodné, kdyby toto procento bylo vyšší. Toho lze dosáhnout vhodnými informacemi ze strany školy směrem k dětem i jejich rodičům. Bylo zjištěno, že většina respondentů svačí jídlo přinesené z domu. Pozitivního vlivu rodičů na to, co děti snídají, lze dosáhnout za pomoci projektových dnů. V nich se rodiče spolu se svými dětmi přinejmenším naučí, jak připravit zdravou svačinu. Z šetření dále vyplývá, že děti jedí pravidelně. Stejně pravidelně, spíše však v menším množství, konzumují ovoce a zeleninu. Pitný režim žáků ve většině případů není dostatečný, i přesto, že škola se snaží jej vhodně zajišťovat. Většina dotázaných se pravidelně stravuje ve školní jídelně, podávané jídlo žákům většinou chutná a myslí si, že je spíše zdravé než naopak. Zlepšení těchto aspektů lze dosáhnout zapojením do některého z doporučovaných projektů (viz podkapitola 5.7.1). Změny ve školní jídelně, které žáci nejčastěji uváděli, se týkaly

výběru z více jídel. Žáci mají kladný vztah k tomu, aby ve školní jídelně vařili z čerstvých potravin bez polotovarů a podávali celozrnné pečivo. Většina dotázaných nevěděla, jaký je názor jejich rodičů na zdražení obědů, nebo si myslela, že by jim vadilo. Proto bylo přistoupeno k anketě mezi rodiči. Byla jim položena otázka, zda by jim zdražení vadilo, případně jaká částka by pro ně byla únosná. Většině dotázaných by zdražení nevadilo, v případě, že se zvýší kvalita podávaného jídla. Průměrná částka, kterou rodiče uváděli, byla 200 Kč měsíčně.

5.6 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření ZŠ Myslibořice a porovnání se ZŠ Jevišovice, doporučení

Z dotazníkového šetření plyne, že 95 % žáků vnímá, že se ve škole učí o zdravém životním stylu. Je to o 13 % víc než v Jevišovicích. Tento rozdíl je dán zaměřením školy a jejím zapojením do projektu Zdravá škola. Zdravý životní styl pro dotazované znamená podobně jako v Jevišovicích především jíst zdravě, sportovat, nekouřit, dostatečně spát, nepít alkohol, nejíst sladkosti a pochutiny a nebýt ve stresu. Tři čtvrtiny dotazovaných se zajímají o zdravý životní styl, je to opět více než v Jevišovicích. Bylo potvrzeno, že nejvíce životní styl dětí ovlivňují rodiče, na druhém místě zásadní vliv připisují škole. To znamená, že v ovlivňování životního stylu dětí by škola měla spolupracovat s rodiči. Na rozdíl od žáků z Jevišovic, myslibořičtí tráví čas více venku s kamarády nebo sportem, internet u nich není tak častý. Volný čas tedy tráví aktivněji. V Myslibořicích se o 11 % více dotazovaných zajímá o zdravou výživu. Souvislost mezi stravou a zdravím vnímají intenzivněji než v Jevišovicích. O 8 % více žáků na této škole snídá pravidelně. Dotazovaní nejčastěji snídají jídlo přinesené z domu (je jich o 5 % více než v Jevišovicích). Proto je důležité, aby rodiče dávali dětem vhodné svačiny. Díky zapojení do projektu „Strava bez zbytečné chemie“ by se rodiče spolu s dětmi mohli naučit připravovat zdravé svačiny. Z šetření dále vyplývá, že děti jedí pravidelně. 45 % uvedlo, že jí 5-6 krát za den, což je z hlediska zdravého stravování optimální počet. 43 % žáků jí 3-4 krát denně. To je opět více než v Jevišovicích. Žáci pravidelně, spíše v menším množství, konzumují ovoce, zeleninu pak o něco více než v Jevišovicích. Pitný režim žáků ve většině případů není dostatečný, i přesto, že jej škola vhodně zajišťuje. Většina dotázaných (o 21 % víc než v Jevišovicích) se pravidelně stravuje ve školní jídelně. Podávané jídlo žákům téměř „půl na půl“ chutná či nechutná. Tato situace je lepší v Jevišovicích, zde podávané pokrmy spíše chutnají. Zlepšení těchto aspektů lze dosáhnout zapojením do některého z

doporučovaných projektů na zlepšení stravování. Změny ve školní jídelně, které žáci nejčastěji uváděli, se stejně jako v Jevišovicích týkaly výběru z více jídel. Žáci by ocenili, kdyby ve školní jídelně vařili více z ovoce, čerstvých potravin bez polotovarů, zařadili celozrnné pečivo nebo více zeleniny. Stejně jako na ZŠ Jevišovice většina dotázaných nevěděla, jaký je názor jejich rodičů na zdražení obědů nebo si myslela, že by jim vadilo. Proto bylo přistoupeno k anketě mezi rodiči. Byla jim položena otázka, zda by jim zdražení vadilo, případně jaká částka by pro ně byla únosná. Většině dotázaných, stejně jako v Jevišovicích, by zdražení nevadilo, v případě, že se zvýší kvalita podávaného jídla. Průměrná částka, kterou rodiče uváděli, byla rovněž jako v Jevišovicích kolem 200 Kč měsíčně.

5.7 Doporučení pro školy

Doporučení pro školy se týkají zlepšení v oblasti stravování, školení pro pedagogy apod.

5.7.1 Projekty na zlepšení stravování

Školy mohou dosáhnout zlepšení v oblasti stravování zapojením do některého z následujících projektů.

a) Zdravá školní jídelna

Tento projekt vznikl ve spolupráci odborníků na výživu ze Státního zdravotního ústavu a týmu hygieniků. Projekt podporuje také Ministerstvo zdravotnictví a iniciativa „Vím co jím“. Iniciátoři projektu spolupracují se zkušenými lidmi z praxe – šéfkuchařem, metodičkou stravování, lékaři a dietní sestrou. Projekt je zaměřen na naplňování cílů programu Zdraví 2020.

Projekt zdravá školní jídelna přináší rady, recepty a příručky, které pomáhají sladit školní stravování s nejmodernějšími poznatky o zdravé výživě. Díky zapojení do tohoto projektu se může jídelna inspirovat u těch nejlepších jídelen, konzultovat s výživovými odborníky a získat certifikát Zdravá školní jídelna.

Projekt nabízí kurzy vaření, informace ke spotřebnímu koši, nutriční doporučení, recepty a výukové projekty týkající se zdravého stravování pro žáky základních škol.

Kritéria projektu:

- Vhodný pitný režim – s každodenní nabídkou neslazených nápojů

- Jídelníček sestaven dle pravidel Nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví
- Správné a bezchybné vedení spotřebního koše (doporučené pestrosti)
- Omezené používání dochucovadel
- Vaření převážně z čerstvých surovin – omezení konvence (polotovaru)
- Veřejně dostupný jídelníček po celou dobu projektu
- Zařazování receptur „vím co jím“
- Výzdoba jídelny s tématem projektu
- Komunikace – jídelna x žáci, jídelna x rodiče, jídelna x zaměstnanci
- Čtyřroční období – sezónnost, regionálnost potravin, zvyky, tradice (61)

Registrovat se do projektu lze zdarma a je to možné na www.zdravaskolnijidelna.cz.

b) Strava bez zbytečné chemie

Unikátní celostátní projekt Strava bez zbytečné chemie propojuje rodiče, děti, školní jídelny, školy a města. Primárním cílem projektu je zařadit zdravé potraviny a pokrmy bez zbytečné chemie do školních jídelen, kantýn a bufetů a trvale změnit stravovací návyky dětí.

Součástí projektu je zkušený tým kvalifikovaných a akreditovaných (MŠMT) výživových poradců, kteří pomáhají přenastavit stravovací návyky dětí. Momentálně v rámci projektu působí 16 proškolených odborníků ve všech krajích České republiky. Jejich úkolem je navázat se školou dlouhodobou spoluprací - poskytovat poradenství a doporučení vhodných potravin, svačín a nutričně vyvážených receptů do školních jídelen nebo kantýn. Projekt neopomíná osvětovou činnost a důraz na aktivní zapojení dětí a rodičů do procesu tvorby zdravých jídel. V rámci projektových dnů mají děti i rodiče možnost vyrobit nutričně vyváženou svačinu, navrhnout na ni reklamu (obal) a přiřadit jí svůj originální název. Svačiny v rámci ochutnávek hodnotí děti i rodiče a nejchutnější z nich jsou zařazovány do nabídky kantýn a jídelen. Rodiče je pak mají možnost dětem kupovat nebo objednávat prostřednictvím objednávacího systému. Výživoví odborníci dále ve školách organizují přednášky, besedy pro rodiče i učitele, ale také hry pro děti. Mnozí poskytují ve školách pravidelné konzultace pro děti a jejich rodiče, školy tak nemají pouze školního psychologa, ale také svého výživového odborníka. Jedná se o aktivity převyšující rámec činností běžně nabízených školami. (38)

V případě zájmu o zapojení jsou bližší informace dostupné na www.stravabezchemie.cz.

c) *Skutečně zdravá škola* (viz kapitola 3.27)

Co zapojením školy získají:

Školy díky zapojení se do výše jmenovaných projektů budou vařit skutečně zdravě. Mimo jiné získají prestiž a zájem většího množství strávníků. Mohou se stát vzdělávacím centrem zdravého stravování obce, v budoucnu pořádat kurzy vaření, které se mohou stát dalším zdrojem příjmů.

5.7.2 Školení pro pedagogy od SZÚ na podporu zdraví žáků ve škole

Semináře jsou realizované Státním zdravotním ústavem za podpory MŠMT. Jejich seznam je dostupný na webové adrese – <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nabidka-pro-skoly>. Seminář stojí 350 až 700 Kč za zúčastněného. Jsou určeny především pro školní metodiky prevence. K jednotlivým tématům jsou účastníkům poskytovány metodické materiály. Semináře jsou zaměřené na témata:

- Prevence poruch příjmu potravy
- Správnou výživou proti anorexii a bulímii
- Učíme se navzájem – školení je zaměřeno na možnosti vzdělávání, přístupy k výuce a využití prostor školy k aktivitám souvisejícím s podporou zdraví.
- Prevence úrazů a násilí na školách
- Jak se (ne)stát závislákem
- Vzdělávání v oblasti prevence HIV a AIDS
- Minimalizace rizika vzniku dopravního úrazu – první pomoc při dopravní nehodě
- Normální je nekouřit

5.7.3 Další doporučení

„Návštěvy vedoucí školní jídelny v hodinách výtvarné výchovy již na I. stupni a seznamování žáků se složkami stravy.“ Děti by malovaly ovoce, zeleninu a jednotlivé složky potravinové pyramidy a budovaly si tak pozitivní vztah ke složkám zdravé stravy.

„Pořádání výtvarných soutěží v malování ovoce, zeleniny, zdravých potravin.“ Pod vedením vedoucí školní kuchyně by v pracovních činnostech mohly být připravovány zdravé svačiny. Uspořádat Den otevřených dveří s výstavou soutěžních obrázků a ochutnávkou zdravých svačín.

Přijetí doporučení Ministerstva zdravotnictví týkající se regulace nabídky potravin na školách a nutričních doporučení platných od 1. 9. 2015.

Prostřednictvím školní jídelny by žáci dostávali domů recepty. V případě zapojení se do některého z výše jmenovaných programů na podporu zdravého stravování by škola mohla pořádat vaření pro rodiče s dětmi nebo později organizovat kurzy zdravého vaření pro širší veřejnost. Dalším doporučením je instalovat do školní jídelny nástěnky s obrázky potravinové pyramidy, složek potravy, energetických potřeb.

ZŠ Jevišovice doporučuji po vzoru ZŠ Myslibořice zapojit do osnov výuku o zdravé stravě. Zelenina a bylinky vypěstované na školní zahradě v Myslibořicích by mohly sloužit pro přípravu pokrmů. V Jevišovicích by bylo vhodné obnovit záhony a začít v pěstitelských pracích pěstovat zeleninu i ovoce.

Zapojení ZŠ a MŠ Jevišovice do projektů určených pro žáky - Zdravě a bezpečně v Jihomoravském kraji, Bezpečně v Kyberprostoru, Proč říct ne cigaretám. Zapojení do projektu Zdravá škola, získá prostředků v rámci Zdravého kraje na aktivity související se zdravým životním stylem žáků a vybudování cvičné kuchyňky. ZŠ Jevišovice se může inspirovat v Myslibořicích, navázání vzájemné spolupráce. V Jevišovicích by mohli z výtěžku ze školního plesu přispívat stejně jako v Myslibořicích na ozdravné pobyty.

5.7.3.1 Navrhovaný jídelníček

Na základě vlastního doporučení autorky je v této podkapitole navržen jídelníček pro obě ZŠ. Je sestaven na 14 dnů dle projektu „Zdravá školní jídelna“. Školy jej mohou aplikovat, aniž by se do projektu zapojily, a tím vyzkoušet finanční náročnost a zájem strávníků o podobné pokrmy.

Tabulka č. 17: Navrhovaný jídelníček

Jídelníček	
1. den	
Polévka	Pórková
Hlavní chod	Vepřové na žampionech s rýží, salát z kysaného zelí
Nápoj	Ovocný čaj slazený/neslazený
2. den	
Polévka	Mrkvový krém
Hlavní chod	Hovězí burgery (karbanátek) se zeleninou a tmavým pečivem, Salát coleslaw
Nápoj	Ovocná šťáva/voda s ovocem
3. den	
Polévka	Slepičí vývar s masem a ovesnými vločkami
Hlavní chod	Koprová omáčka s vejcem a pohankovým knedlíkem, jablečné pyré
Nápoj	Ovocný čaj slazený/neslazený voda s bylinkami
4. den	
Polévka	Z červené řepy s balkánským sýrem
Hlavní chod	Indická čočka dhal (červená čočka) s rýží, okurkový salát
Nápoj	Mléčný koktejl/voda
5. den	
Polévka	Kulajda
Hlavní chod	Pohankové palačinky s tvarohem a ovocem, kakao
Nápoj	voda s bylinkami
6. den	
Polévka	Čočková
Hlavní chod	Králík na zelenině brambory, salát z červeného zelí s jablky
Nápoj	Šťáva/neslazená voda
7. den	
Polévka	Pohanková se zeleninou
Hlavní chod	Pečený pstruh, brambor, salát z čerstvé červené řepy
Nápoj	Bylinkový čaj slazený/neslazený
8. den	
Polévka	Jarní s bulgurem
Hlavní chod	Krůtí kousky na rozmarýnu, pažitková rýže, Okurkový salát s balkánským sýrem
Nápoj	Bylinkový čaj s medem/bez medu
9. den	
Polévka	Zeleninová s jáhly
Hlavní chod	Těstovinový salát se zeleninou a vepřové nugetky, Ledový salát
Nápoj	Ovocný čaj/voda
10. den	
Polévka	Kedlubnová
Hlavní chod	Kuskus s houbami a sýrem, kakaová buchta
Nápoj	Mléko/voda

Zdroj: Zdravá školní jídelna, vlastní zpracování

6. ZÁVĚR

V současné době je zdravý životní styl často skloňovaným tématem. Bylo zjištěno, že je nejdůležitější determinantou, která ovlivňuje lidské zdraví. Zájem o něj má své ekonomické opodstatnění, neboť je třeba, aby měl stát zdravou, produktivní populaci. V teoretické části práce byly popsány pojmy související se zdravým životním stylem mládeže se zaměřením na zdravé stravování. Mládež je z hlediska zdravého životního stylu rizikovou skupinou, a proto je třeba ji prostřednictvím vzdělávacích institucí vhodně formovat. Bylo zjištěno, že existuje množství různých programů a projektů cílených na zdravý životní styl mládeže. Praktická část přinesla informace o Jihomoravském kraji a Kraji Vysočina. Bylo odhaleno, že tyto kraje jsou zapojeny do projektu „Zdravý kraj“. Díky tomu může čerpat Zdravá škola Myslibořice prostředky na podporu zdravého životního stylu žáků. Program nabízí také projekty na podporu zdraví na ZŠ a mohou je za podobných podmínek využívat jak ZŠ Myslibořice, tak ZŠ Jevišovice.

Z institucionální analýzy vyplynulo, že obě školy své poslání plní. Podporují zdravý životní styl mládeže a učí děti vážit si zdraví jako nejcennější hodnoty. Zdravý životní styl je součástí školního vzdělávacího programu obou organizací. Školy realizují minimální preventivní programy, které se věnují prevenci sociálně patologických jevů. V podobném a dostatečném rozsahu nabízejí žákům mimoškolní pohybové aktivity. Žáci se účastní sportovních soutěží, atletických závodů, tanečních přehlídek. ZŠ organizují lyžařské kurzy, environmentální exkurze a další. Mezi vyučovacími hodinami zařazují dvacetiminutovou relaxační přestávku, kterou žáci tráví na zdravém vzduchu.

V Myslibořicích, především díky projektu „Zdravá škola“, ovlivňují zdravý životní styl žáků intenzivněji než v Jevišovicích. Zdravý životní styl je součástí osnov více výukových předmětů, žáci se zde učí o zdravém stravování. (Výukové předměty Myslibořice - Tělesná výchova, Svět práce, Sportovní výchova, Výchova ke zdraví, Přírodopis, Občanská výchova, Člověk a jeho svět; výukové předměty Jevišovice – Výchova k občanství, Tělesná výchova, Přírodopis, Pracovní činnosti.) ZŠ Myslibořice je v oblasti zdravého životního stylu aktivnější – pořádá a účastní se více akcí, soutěží, lépe vzdělává pracovníky, je zapojena do více projektů – Zdravá škola, Ekoškola, Ovoce do škol, Zdravá pětka, Zdravé zuby, Globe a účastní se obnovy studánek MAS Rokytná. Obě školy hospodaří s dostatečnými prostředky. Jejich objem zvyšují díky vedlejší hospodářské

činnosti (ZŠ Jevišovice), působení Sdružení rodičů a přátel školy či projektu „EU peníze školám“. V Myslibořicích získávají finance od kraje, které jsou vyhrazené na sport a oblast podpory Zdraví 21. Tyto prostředky by v Jevišovicích mohli získat v případě zapojení se do projektu Zdravá škola.

Vybavení obou škol pro pohybové aktivity žáků je na velmi dobré úrovni. Tělocvičny prošly v uplynulých deseti letech rekonstrukcí. Na chodbách škol jsou umístěny pingpongové stoly. Školní dvory dávají možnost k aktivnímu trávení přestávek, v blízkosti se nacházejí hřiště. Jídelna ZŠ Myslibořice má moderní vybavení, jídelna v Jevišovicích potřebuje inovovat. Může se to realizovat díky uvolnění prostředků z městského rozpočtu. Prostředí na školách je velmi pěkné a příjemné, je přizpůsobené hygienickým potřebám a bezpečnostním požadavkům, které vyplývají ze zákonů a vyhlášek. Podpora zdravého stravování z hlediska výuky je lepší v Myslibořicích, protože zde mají žáci možnost ve cvičné kuchyňce připravovat zdravé recepty.

Žáci si mohou v obou školách koupit potraviny a pití. V Jevišovicích u pana školníka, v Myslibořicích v potravinovém automatu. Bylo zjištěno, že prodávaný sortiment vykazuje nedostatky. Nabízí žákům příliš energeticky bohaté potraviny s nízkou výživovou hodnotou. Proto bylo navrženo sortiment sladit s doporučením Ministerstva zdravotnictví. Co se týče úrovně stravování, je na obou školách srovnatelná. V jídelnách vaří dle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů a dodržují spotřební koš. Strava je pestrá a chutná. Reaguje na současné trendy zdravé výživy. Velmi pozitivní je, že v jídelnách se nevaří z polotovarů a nepoužívají se umělá dochucovadla. Vedoucí školního stravování se snaží nakupovat suroviny kvalitní a cenově dostupné. Pro dosažení vyšší kvality (např. bio) by bylo třeba zvýšit finanční normativ. Stravování na obou školách vykazuje drobné nedostatky, např. poměrně časté uzeniny v jídelníčku. Dosažení lepší úrovně lze dosáhnout bezplatným zapojením do projektu Zdravá školní jídelna, Strava bez zbytečné chemie či Skutečně zdravá škola.

Ze zjištěných BMI indexů vyplynulo, že na druhém stupni zkoumaných škol trpí v každé třídě alespoň jeden žák či žačka podváhou, nadváhou či obezitou. Nejnižší naměřené hodnoty (14,35 Myslibořice a 14,72 Jevišovice) se liší v řádu necelých čtyř desetin. Nejnižší hodnota BMI je nižší v Myslibořicích. Nejvyšší hodnota indexu 35,75 je o více než 4 jednotky vyšší v Myslibořicích. Průměrné hodnoty BMI indexů jsou velmi podobné

– 20,84 Jevišovice, 21,04 Myslibořice. V Myslibořicích vzhledem k hodnotám BMI měli žáci všechny stupně obezity. V Jevišovických trpěli maximálně obezitou II. stupně. Ačkoli by se dalo očekávat, že na Zdravé škole budou hodnoty indexů jasně nižší, není tomu tak. Je možné, že za nižší průměrnou hodnotu BMI v Jevišovících vděčí vyšší hodinové dotaci tělesné výchovy. I přes aktivity škol je patrné, že největší vliv na životní styl, potažmo váhu žáků, má rodina. Školám bylo navrženo informovat rodiče na třídních schůzkách o stavu BMI a varovat před nebezpečím podváhy i obezity. Organizace by rodičům měly doporučit prostředky ke zlepšování životního stylu (pravidelná zdravá strava, pohyb, příjemné rodinné klima,...).

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že v Myslibořicích vnímá o 13 % více žáků než v Jevišovících to, že se učí o zdravém životním stylu. Tento rozdíl je dán zaměřením školy v Myslibořicích a zapojením do projektu Zdravá škola. Zdravý životní styl pro žáky obou škol znamená propojení zdravé stravy, sportu, duševní pohody a odmítání návykových látek a pochutin. Z šetření bylo patrné, že téměř o čtvrtinu více žáků z Myslibořic má zájem o zdravý životní styl než v Jevišovících. Bylo potvrzeno, že životní styl dotazovaných nejvíce ovlivňuje rodina. To znamená, že v ovlivňování životního stylu dětí by škola měla spolupracovat s rodiči. Na rozdíl od žáků z Jevišovic myslibořičtí tráví čas více venku s kamarády nebo sportem, internet u nich není tak častý. Volný čas tedy tráví aktivněji. V Myslibořicích se o 11 % více dotazovaných zajímá o zdravou výživu. Souvislost mezi stravou a zdravím vnímali na ZŠ Myslibořice intenzivněji než v Jevišovících. Tyto rozdíly jsou opět dány projektem Zdravá škola. O 8 % více žáků ZŠ Myslibořice snídá pravidelně. Dotazovaní nejčastěji snídají jídlo přinesené z domu. Proto je důležité, aby rodiče dávali dětem vhodné svačiny. Díky zapojení do projektu „Strava bez zbytečné chemie“ by se rodiče spolu s dětmi mohli naučit připravovat zdravé svačiny. Šetřením bylo dále zjištěno, že žáci na obou školách jedí pravidelně 5 až 6 krát za den, což je z hlediska zdravého stravování optimální počet. Žáci pravidelně, spíše v menším množství konzumují ovoce. Zeleninu konzumují více v Myslibořicích. Pitný režim respondentů ve většině případů nebyl dostatečný, i přesto, že jej školy vhodně zajišťují. Opět byl zásadní vliv připisován rodičům. Převážná část dotázaných se pravidelně stravuje ve školní jídelně. Bylo zjištěno, že podávané jídlo žákům spíše chutná. Více dětí z Myslibořic si myslelo, že v jídelně vaří zdravě. Zlepšení těchto aspektů lze dosáhnout zapojením do některého z doporučovaných projektů. Případné změny ve školní jídelně,

kteře řáci nejčastěji uváděli, byly na obou školách podobné, týkaly se možnosti výběru z více jídel. Účastníci šetření by ocenili, kdyby školní jídelna připravovala pokrmy z většího množství ovoce, čerstvých potravin - bez polotovarů, zařadila celozrnné pečivo nebo více zeleniny. Většina dotázaných nevěděla, jaký je názor jejich rodičů na zdražení obědů nebo si myslela, že by jim vadilo, proto bylo přistoupeno k anketě mezi rodiči. Většině dotázaných by zdražení nevadilo, v případě, že by se zvýšila kvalita podávaného jídla. Průměrná částka zvýšení, kterou rodiče uváděli, byla kolem 200 Kč měsíčně.

Pro zvýšení podpory zdravého stravování bylo školám navrženo zapojit se do některého z projektů Zdravá školní jídelna, Strava bez zbytečné chemie či Skutečně zdravá škola. Bylo také doporučeno přijmout doporučení MZ týkající se nutričních doporučení pro školní jídelny a dále regulace sortimentu nabízených potravin a nápojů na školách.

Pro zlepšení podpory zdraví na školách v rámci výuky bylo doporučeno zúčastnit se některého ze seminářů Státního zdravotního ústavu - Prevence poruch příjmu potravy, Správnou výživou proti anorexii a bulimii, Prevence úrazů a násilí na školách, Jak se (ne)stát závislákem, Vzdělávání v oblasti prevence HIV a AIDS, Minimalizace rizika vzniku dopravního úrazu – první pomoc při dopravní nehodě, Normální je nekouřit.

ZŠ Jeviřovice může využít projektů pro žáky v JMK - Zdravě a bezpečně v Jihomoravském kraji, Bezpečně v Kyberprostoru, Proč říct ne cigaretám.

Další možnosti pro zlepšení zdravého stravování, které byly navrženy, souvisejí s návštěvami vedoucí školní jídelny v hodinách výtvarné výchovy a pracovních činností. Bylo navrženo, že vedoucí by seznamovala žáky se složkami stravy a potravinovou pyramidou. Bylo doporučeno pořádat výtvarné soutěže v malování ovoce, zeleniny a zdravých potravin. Pod vedením vedoucí školní kuchyně připravovat v pracovních činnostech zdravé svačiny. Uspořádat Den otevřených dveří s výstavou soutěžních obrázků a ochutnávkou zdravých svačin.

V případě zapojení se do některého ze jmenovaných programů na podporu zdravého stravování bylo navrženo organizovat vaření pro rodiče s dětmi. Později, v případě zájmu, kurzy zdravého vaření pro širší veřejnost. Do školní jídelny instalovat nástěnky s obrázky potravinové pyramidy, složek potravy. Zároveň byl vypracován návrh nového jídelníčku, který by školy mohly vyzkoušet.

Bylo také navrženo, aby zelenina a bylinky vypěstované na školní zahradě v Myslibořicích sloužily pro přípravu pokrmů. V Jevišovicích by bylo vhodné obnovit záhony a začít v pěstitelských pracích pěstovat bylinky, zeleninu a ovoce.

Dále bylo doporučeno ZŠ Jevišovice inspirovat se v Myslibořicích a zapojit se do projektu Zdravá škola. Díky tomu by byl možný zisk financí na podporu zdravého životního stylu žáků a vybudování cvičné kuchyňky. V Jevišovicích by mohli školní ples organizovat v podobném duchu jako v Myslibořicích a z jeho výtěžku přispívat na ozdravné pobyty.

Po zavedení návrhů bylo doporučeno znovu vypočítat BMI indexy žáků a zjistit tak, zda mají opatření kýžený efekt.

Na základě výše uvedeného lze konstatovat, že cíle práce bylo dosaženo. Stav podpory zdraví na zkoumaných školách, který byl zjištěn díky provedení institucionální analýzy, je i přes drobné nedostatky hodnocen jako velmi dobrý. Navrhovaná doporučení slouží k jeho zlepšení. Práce se může stát inspirací pro zvýšení podpory zdravého životního stylu žáků také na podobných školách.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- [1] ASTL, J.; ASTLOVÁ, E.; MARKOVÁ, E. *Jak jíst a udržet si zdraví*. 1.vyd. Praha: MAXDORF, 2009. 328 s. ISBN:978-7345-175-5.
- [2] BARTÁK, M. *Ekonomika zdraví: Sociální, ekonomické a právní aspekty péče o zdraví*. 1.vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2010. 224 s. ISBN: 978-80-7357-503-8.
- [3] BOUKAL, P. *Nestátní neziskové organizace: Teorie a praxe*. Praha: Oeconomica, 2009. 304 s. ISBN: 97-80-245-1650-9.
- [4] BREWEROVÁ, S. *Vyvážená strava*. 1.vyd. Praha: JAN VAŠUT, 1999. 80s. ISBN: 80-7236-054-X.
- [5] ČELEDOVÁ, L.; ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 128 s. ISBN: 978-80-247-3213-8.
- [6] DUFFKOVÁ, J.; URBAN, L.; DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk 2008. 237 s. ISBN: 978-80-7380-123-6.
- [7] FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: Implementace programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. 1.vyd. Brno: Barrister & Principal, 2012. 136 s. ISBN: 978-80-87474-55-6.
- [8] FRAŇKOVÁ, S.; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN: 80-246-0548-1.
- [9] HAVLÍK, R.; KOŤA, J. *Sociologie výchovy a školy*. 3.vyd. Praha: Portál, 2011. 176 s. ISBN: 978-80-262-0042-0.
- [10] HAVLÍNOVÁ, M. et al. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. 280 s. ISBN: 80-7178-263-7.
- [11] HNÁTEK, J. et al. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN: 80-04-23948-X.
- [12] HYÁNEK, V.; PROUZOVÁ, Z.; ŠKARABELOVÁ, S. et al. *Neziskové organizace ve veřejných službách*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 293 s. ISBN: 978-80-210-4423-4.
- [13] JANEČKOVÁ, H.; HNILICOVÁ, H. *Úvod do veřejného zdravotnictví*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009. 296 s. ISBN 978-80-7367-592-9.
- [14] KABÍČEK, P.; CSÉMY, L.; HAMANOVÁ, J. et al. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. 1.vyd. Praha: Triton, 2014. 343 s. ISBN: 978-80-7387-793-4.
- [15] KÁŇA P. *Základy veřejné správy*. Ostrava: Montanex, 2004. 302 s. ISBN: 80-7225-139-2.
- [16] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

- [17] KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. 272 s. ISBN: 978-80-247-2456-0.
- [18] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2004, 136 s., ISBN: 80-247-0736-5.
- [19] KRCH, F., D. et al. *Poruchy příjmu potravy*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 256 s. ISBN: 80-24-0840-X.
- [20] KYTNAROVÁ, J.; ALDHOON HAINEROVÁ I.; ZAMRAZILOVÁ H. et al. *Obezita v dětském věku*, 1.vyd. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, 2013. 112 s. ISBN 978-80-87023-17-4.
- [21] LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 3.vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 344 s. ISBN: 80-7169-195-X.
- [22] MACEK, P. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. 208 s. ISBN: 80-7178-348-X.
- [23] MALINOWSKI, B. *Vědecká teorie kultury*, Brno: Krajské kulturní středisko Brno, 1968, 185 s.
- [24] MALONEY M.; KANZOVÁ, R. *O poruchách příjmu potravy*. 1.vyd. Praha: Lidové noviny, 1997. 153s. ISBN: 80-7106-248-0.
- [25] MARÁDOVÁ, E. *Metodická příručka: Výchova ke zdraví školní vzdělávací program pro 6. - 9. ročník Základní školy*. 1.vyd. Praha: Fortuna. 2006. 48 s. ISBN: 80-7168-973-4.
- [26] MIESELMAN, H. L. et al. *Food Choice, Acceptance and Consumption*. 1st ed. London: Chapman & Hall, 1996. 397 p. ISBN: 0-7514-0192-7.
- [27] NEVORAL, J. et al. *Výživa v dětském věku*. 1.vyd. Jinočany: H&H, 2003. 434 s. ISBN: 80-86-022-93-5.
- [28] NOVÁK, M. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. 1.vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010. 105 s. ISBN: 978-80-7204-657-7.
- [29] PAŘÍZKOVÁ, J.; LISÁ, L. et al. *Obezita v dětství a dospívání: Terapie a prevence*, 1. vyd. Praha: Galén, 2007. 239 s. ISBN: 978-80-7262-466-9.
- [30] PETROVÁ, J.; ŠMÍDOVÁ, S. *Základy výživy pro stravovací provozy*. 1.vyd. Plzeň: Jídelny.cz, 2014. 307 s. ISBN: 978-80-90557-0-9.
- [31] PÍTHA J.; POLEDNE R. et al. *Zdravá výživa pro každý den*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 144 s. ISBN: 978-80-247-2488-1.
- [32] PROVAZNÍK, K. et al. *Manuál prevence v lékařské praxi I – V. díl, souborné vydání*. 1.vyd. Praha: Fortuna, 1998. 624 s. ISBN: 80-7071-080-2.
- [33] STEJSKAL, J.; KUVÍKOVÁ, H.; MAŤÁTKOVÁ, K. *Neziskové organizace: Vybrané problémy ekonomiky se zaměřením na nestátní neziskové organizace*. 1.vyd. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2012. 168 s. ISBN: 978-80-7357-973-9.

[34] STRNADELOVÁ, V.; ZERZÁN, J. *Radost z jídla: Nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 6.vyd. Olomouc: Anag, 2011. 324 s. ISBN: 978-80-7263-704-1.

[35] STŘEDA, L.; MARÁDOVÁ, E.; ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1.vyd. Praha: Karlova Univerzita, Pedagogická fakulta, 2010. 112 s. ISBN: 978-80-7290-480-8.

Internetové zdroje:

[36] *Česká potravinová pyramida*. In: [online]. [cit. 2015-06-15] Dostupné z: http://www.fzv./files/file/FZV_pyramida.pdf

[37] *Epravo: vyhláška ze dne 26. ledna 2015* [online]. [cit. 2015-7-10]. Dostupné z: <http://www.epravo.cz/top/zakony/sbirka-zakonu/vyhlaska-ze-dne-26-ledna-2015-ktou-se-meni-vyhlaska-c-1072005-sb-o-skolnim-stravovani-ve-zneni-pozdejsich-predpisu-20422.html>

[38] *Every day magazin: Strava bez zbytečné chemie* [online]. [cit. 2015-10-20]. Dostupné z: <http://www.everydaymagazin.cz/zdravi/1436-celostatni-projekt-strava-bez-zbytecne-chemie>

[39] *Kraj Vysočina: O kraji Vysočina* [online]. [cit. 2015-10-1]. Dostupné z: <http://www.kr-vysocina.cz/vitejte-na-vysocine/d-4000086/p1=1205>

[40] *Jihomoravský kraj: Charakteristika kraje* [online]. [cit. 2015-10-1]. Dostupné z: <http://www.kr-jihomoravsky.cz/Default.aspx?ID=27204&TypeID=2>

[41] *Ministerstvo pro místní rozvoj: evropské strukturální a investiční fondy* [online]. [cit. 2015-9-12]. Dostupné z: <http://www.strukturalni-fondy.cz/cs/Jak-na-projekt>

[42] *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: EU peníze školám* [online]. [cit. 2015-10-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/jiz-vice-nez-polovina-vsech-zs-si-zasadala-o-evropske-dotace-1?highlightWords=OPERA%C4%8CN%C3%8D+PROGRAM+VZD%C4%9AL%C3%81V%C3%81N%C3%8D+PRO+KONKURENCE+SCHOPNOST>

[43] *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: Projekt Ovoce do škol* [online]. [cit. 2015-9-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol>

[44] *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy: Školní mléko* [online]. [cit. 2015-9-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/skolni-mleko?highlightWords=ML%C3%89KO+%C5%A0KOL>

[45] *MK Fruit: Projekt mléko do škol* [online]. [cit. 2015-9-21]. Dostupné z: <http://www.ovocedoskol.biz/mleko-do-skol/?ovoce=mleko-do-skol.php>

[46] *Nadační fond Albert: Zdravá pětka* [online]. [cit. 2015-9-21]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu>

[47] *Proč říct ne cigaretám: O projektu* [online]. [cit. 2015-10-3]. Dostupné z: http://necigaretam.cz/o_projektu.html

- [48] *Retail news: Automaty na zdravé jídlo ve školách* [online]. [cit. 2015-9-16]. Dostupné z: <http://retailnews.cz/2015/04/14/ve-skolach-budou-jen-automaty-na-zdrave-jidlo/>
- [49] *Respekt: Odvážná kuchařka* [online]. [cit. 2015-9-18]. Dostupné z: http://www.toulcuvdvr.cz/download/3301/odvazna_kucharka.pdf
- [50] *Skutečně zdravá škola: Chceme zdravější děti* [online]. [cit. 2015-9-18]. Dostupné z: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/chceme-zdravejsi-deti>
- [51] *Skutečně zdravá škola: Co prosazujeme* [online]. [cit. 2015-9-18]. Dostupné z: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/co-prosazujeme>
- [52] *Společnost pro výživu: školní stravování* [online]. [cit. 2015-7-12]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>
- [53] *Výživa dětí: pitný režim a děti* [online]. [cit. 2015-7-10]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/pitny-rezim-a-deti/>
- [54] *Základní škola a Mateřská škola Myslibořice: Dokumenty* [online]. [cit. 2015-10-18]. Dostupné z: http://www.zmysliborice.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=48
- [55] *Základní škola a Mateřská škola Myslibořice: Etický kodex pedagogického pracovníka* [online]. [cit. 2015-10-11]. Dostupné z: http://www.zmysliborice.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=60
- [56] *Základní škola Jevišovice: Projekty* [online]. [cit. 2015-10-11]. Dostupné z: <http://www.zsmsjevisovice.cz/stranka-projekty-6>
- [57] *Základní škola Jevišovice: Základní škola* [online]. [cit. 2015-10-11]. Dostupné z: <http://www.zsmsjevisovice.cz/stranka-zakladni-skola-22>
- [58] *Zdravé zuby: Pro školy* [online]. [cit. 2015-9-21]. Dostupné z: <http://www.zdravezuby.cz/pro-skoly/zapojit-se-do-programu/>
- [59] *Zdravý Jihomoravský kraj: Projekt Zdravý kraj* [online]. [cit. 2015-10-3]. Dostupné z: <http://zdravykraj.kr-jihomoravsky.cz/Folders/741-1-Zdravy+kraj.aspx>
- [60] *Zdravý Jihomoravský kraj: Projekty* [online]. [cit. 2015-10-3]. Dostupné z: <http://www.kr-jihomoravsky.cz/kyber/oprojektu.html>
- [61] *Zdravá školní jídelna: O projektu* [online]. [cit. 2015-10-20]. Dostupné z: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>
- [62] Dotační program ZOMM JMK 2015
- Interní dokumenty škol**
- [63] Minimální preventivní program ZŠ Jevišovice „Škola bez drog“
- [64] Školní řád ZŠ Jevišovice

- [65] Školní vzdělávací program ZŠ Jevišovice
- [66] Provozní řád školní jídelny ZŠ Jevišovice
- [67] Učební plán ZŠ Jevišovice
- [68] Výroční zpráva ZŠ Jevišovice za školní rok 2013/2014
- [69] Organizační řád školy – Směrnice č. 1 Školní řád ZŠ Myslibořice
- [70] Program proti šikanování ZŠ Myslibořice
- [71] Provozní řád školní jídelny ZŠ Myslibořice
- [72] Roční plán práce ZŠ Myslibořice na školní rok 2015/2016
- [73] Školní vzdělávací program ZŠ Myslibořice „Zdravá škola pro všechny“
- [74] Výroční zpráva o činnosti Základní školy Myslibořice za školní rok 2013/2014
- [75] Výroční zpráva o činnosti Základní školy Myslibořice za školní rok 2014/2015

Směrnice, vyhlášky a zákony

- [76] Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy
- [77] Směrnice k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků ve škole
- [78] Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění pozdějších předpisů
- [79] Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby
- [80] Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 108/2001 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz škol, předškolních zařízení a některých školských zařízení
- [81] Zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů
- [83] Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví
- [84] Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

8. Seznam obrázků, tabulek a grafů:

Obrázek č. 1: Schéma institucionální analýzy	16
Obrázek č. 2: Česká potravinová pyramida	25
Obrázek č. 3: Organizační schéma ZŠ a MŠ Jevišovice	73
Obrázek č. 4: Organizační struktura ZŠ a MŠ Myslibořice	95
Tabulka č. 1: Doporučené denní dávky živin a energie pro děti a mládež	29
Tabulka č. 2: Hraniční hodnoty BMI stupňů obezity českých dětí a dospívajících	44
Tabulka č. 3: Výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Jevišovice za rok 2013 (hlavní činnost)	76
Tabulka č. 4: Výsledek vedlejší hospodářské činnosti ZŠ a MŠ Jevišovice v roce 2013	76
Tabulka č. 5: Výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Jevišovice za rok 2014 (hlavní činnost)	77
Tabulka č. 6: Výsledek vedlejší hospodářské činnosti ZŠ a MŠ Jevišovice v roce 2014	88
Tabulka č. 7: Ceny stravného ve školní jídelně ZŠ a MŠ Jevišovice	88
Tabulka č. 8: Shrnutí BMI indexů dívek ZŠ Jevišovice	90
Tabulka č. 9: Shrnutí BMI indexů žáků ZŠ Jevišovice	91
Tabulka č. 10: Výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Myslibořice za rok 2013	98
Tabulka č. 11: Výsledek hospodaření ZŠ a MŠ Myslibořice za rok 2014	99
Tabulka č. 12: Ceny stravného v jídelně ZŠ a MŠ Myslibořice	108
Tabulka č. 13: Shrnutí BMI indexů žákyň ZŠ Myslibořice	110
Tabulka č. 14: Shrnutí BMI indexů žákyň ZŠ Myslibořice	111
Tabulka č. 15: BMI za celý druhý stupeň ZŠ Jevišovice	119
Tabulka č. 16: BMI za celý druhý stupeň ZŠ Myslibořice	119
Tabulka č. 17: Navrhovaný jídelníček	126
Graf č. 1: BMI indexy žákyň ZŠ Jevišovice	90
Graf č. 2: BMI indexy chlapců ZŠ Jevišovice	91
Graf č. 3: BMI indexy žákyň ZŠ	110
Graf č. 4: BMI indexy chlapci Myslibořice	111

9. Seznam příloh

Příloha č. 1 Fotografie ZŠ a MŠ Jevišovice

Příloha č. 2: Fotografie ZŠ a MŠ Myslibořice

Příloha č. 3: Výživové normy a finanční limity

Příloha č. 4: Doporučovaný sortiment pro školní bufety a automaty

Příloha č. 5: BMI indexy žáků ZŠ a MŠ Jevišovice

Příloha č. 6: BMI indexy žáků ZŠ a MŠ Myslibořice

Příloha č. 7: Dotazníkové šetření ZŠ Jevišovice

Příloha č. 8: Dotazníkové šetření ZŠ Myslibořice

Příloha č. 9: Obrázek pro hodnocení BMI indexů dívek

Příloha č. 10 Obrázek pro hodnocení BMI indexů chlapců

Příloha č. 11: Dotazník

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Fotografie ZŠ a MŠ Jevišovice

Obrázek č. 5: Hlavní budova



Zdroj: Výroční zpráva o činnosti ZŠ a MŠ Jevišovice 2013

Obrázek č. 6: Budova Komenia



Zdroj: Výroční zpráva o činnosti ZŠ a MŠ Jevišovice 2013

Příloha č. 2: Fotografie ZŠ a MŠ Myslibořice

Obrázek č. 7: Hlavní budova



Zdroj: osobní návštěva školy, 5. 9. 2015

Obrázek č. 8: Žáci při hodině „Příprava pokrmů“



Zdroj: osobní návštěva školy, 2. 10. 2015

Příloha č. 3: Výživové normy a finanční limity

Tabulka č. 18: Výživové normy

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7 - 10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11 - 14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15 - 18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3 - 6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7 - 10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11 - 14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15 - 18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

Zdroj: vyhláška č. 107/2005 Sb., vlastní zpracování

Tabulka č. 19: Výživové normy pro laktoovovegariátnou výživu

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den pro laktoovovegariátnou výživu								
	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20
7 - 10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15
11 - 14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15
15 - 18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15
15 - 18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	3

Zdroj: vyhláška 107/2005 Sb., vlastní zpracování

Tabulka č. 20: Finanční limity na nákup potravin dle vyhlášky č. 107/2005 Sb.

Věkové skupiny strážníků, hlavní a doplňková jídla	Finanční limity Kč/den/strážník
1. Strážníci do 6 let	
snídaně	7 až 13
přesnídávka	6 až 9
oběd	14 až 25
svačina	6 až 9
večeře	12 až 19
Celkem (celodenní)	45 až 75
na nápoje	3 až 5
2. Strážníci 7-10 let	
snídaně	9 až 15
přesnídávka	7 až 12
oběd	16 až 32
svačina	6 až 10
Večeře	14 až 25
Celkem (celodenní)	52 až 94
3. Strážníci 11-14 let	
snídaně	10 až 16
přesnídávka	7 až 12
oběd	19 až 34
svačina	7 až 11
večeře	15 až 27
Celkem (celodenní)	58 až 100
4. Strážníci 15 a více let	
snídaně	11 až 17
přesnídávka	7 až 12
oběd	20 až 37
svačina	7 až 11
večeře	17 až 34
Celkem (celodenní)	62 až 111
II. večeře	9 až 16

Zdroj: vyhláška č. 107/2005 Sb., vlastní zpracování

Příloha č. 4: Doporučovaný sortiment pro školní bufety a automaty

Doporučení Ministerstva zdravotnictví k regulaci nabídky sortimentu potravin v souladu se zásadami zdravé výživy, vydaného pro prodej ve školách a školských zařízeních prostřednictvím školních automatů a bufetů.

VHODNÉ NÁPOJE:

Vody:

- a) Pitná voda z vodovodu (při zásobování školy z nezávadného zdroje pitné vody)
- b) Slabě mineralizované vody – neochucené
- c) Slabě mineralizované vody – ochucené
- d) Omezeně středně mineralizované vody
- e) Ovocné a zeleninové šťávy
- f) Rostlinné nápoje – sójové, obilné (rýžové)

Teplé nápoje: čaj

Mléčné nápoje:

- a) Polotučné mléko neochucené
- b) Polotučné mléko ochucené
- c) Kysané mléčné výrobky neochucené (acidofilní mléko, podmásli, zákys, kefírové mléko)
- d) Kysané mléčné výrobky ochucené (s co nejnižším obsahem přidaného cukru, bez škrobu a jiných zahušťovadel)

VHODNÉ POTRAVINY:

Mléčné výrobky:

- a) Jogurty bílé
- b) Jogurty ochucené (bez přídavku škrobu a zahušťovadel, s nízkým obsahem přidaného cukru, bez umělých barviv a dalších umělých přísad)
- c) Tvarohové výrobky
- d) Sýry – plátkové, typu žervé, Cottage, zrající, ochucené zeleninou a bylinkami

Pečivo:

- a) Celozrnné a vícezrnné, se semínky

Ovoce, zelenina:

- a) Čerstvá omytá zelenina, čerstvé omyté ovoce (případně i balené)

Ovocné a zeleninové saláty:

Ovocné:

- a) Připravené z čerstvého omytého ovoce, bez doslazování, ev. doslazené sušeným ovocem (před použitím důkladně omytým)

Zeleninové:

- a) Připravené z čerstvé zeleniny s přidavkem kvalitního, za studena lisovaného oleje
- b) Doplněné semínky a ořechy
- c) Doplněné bílkovinnou složkou – libové maso, kvalitní šunka, vařené vejce, sýr, tofu, ryba

Ořechy, semínka, výrobky s přidavkem ořechů a semínek

Sladké pečivo:

- a) S vysokým podílem tvarohu, ovoce, ořechů
- b) Z celozrnné mouky, špaldové s přidavkem jáhel, ovesných vloček apod.
- c) Typ: makovec, jablečné řezy, ovocné bublaniny, ořechové koláče

Slané pečivo – obložené housky, bagety:

- a) Vhodné z celozrnného, vícezrnného pečiva, pečiva se semínky
- b) Plněny: máslem nebo kvalitním rostlinným tukem, pomazánka sýrová, tvarohová, luštěninová
- c) Bílkovinná složka: šunka s vysokým podílem masa a nízkým podílem přidané vody, soli a tuku, plátky tvrdého sýra, vařené vejce, kousky libového masa nebo ryb
- d) Vždy doplněné čerstvou zeleninou

Sortiment nabízených nápojů, potravin a pokrmů bude závislý na technických a technologických podmínkách dané provozovny nebo automatu, vždy však za podmínek dodržování zásad správné hygienické praxe.

V Praze dne 29. 4. 2014

MUDr. Vladimír Valenta, Ph.D.

Náměstek ministra

zdravotnictví

a hlavní hygienik ČR

Příloha č. 5: BMI indexy žáků ZŠ a MŠ Jevišovice

Barevné značení: modrá – podváha, žlutá – normální váha, oranžová - nadváha, červená - obezita

Tabulka č. 21: BMI 6. třída dívky Jevišovice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
13	1,52	34	14,72
12	1,47	33	15,27
12	1,48	36	16,43
12	1,46	40	18,76
12	1,64	52	19,33
13	1,55	50	20,81
12	1,62	57	21,72
12	1,5	52	22,21
12	1,56	55	22,6
13	1,52	61	26,4
11	1,62	71	27,05

Zdroj: vlastní zpracování

Dvě dívky s indexy 22,21 a 22,6 mají nadváhu, jedna dívka z této třídy s BMI 26,4 má mírnou obezitu a jedna dívka s indexem 27,05 střední obezitu.

Tabulka č. 22: BMI 6. třída chlapci Jevišovice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
12	1,62	41	15,62
12	1,5	40	17,77
12	1,47	39	18,04
12	1,63	67	25,22
11	1,54	67	28,25
12	1,52	67	28,99

Zdroj: vlastní zpracování

Jeden hoch z šesté třídy s BMI 15,62 má podváhu, jeden chlapec s indexem 25,22 má mírnou obezitu, dva hoši s hodnotami indexu 28,25 a 28,99 trpí střední obezitou.

Tab. č. 22 - Dvě dívky s hodnotami indexu 16,03 a 17,18 mají podváhu. Děvče s BMI 23,23 má nadváhu, dvě dívky v této třídě s indexy 25,71 a 27,12 trpí mírnou obezitou.

Tabulka č. 23: BMI 7. třída dívky Jevišovice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
13	1,73	48	16,03
14	1,6	44	17,18
13	1,68	51	18,085
13	1,6	46,5	18,16
13	1,65	50	18,37
13	1,58	47	18,82
13	1,55	48	19,98
12	1,68	60	21,26
12	1,66	60	21,77
12	1,58	58	23,23
12	1,59	65	25,71
13	1,72	80	27,12

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 24: BMI 7. třída chlapci Jevišovice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
14	1,69	47	16,46
14	1,55	44,2	18,31
13	1,6	48	18,75
14	1,72	56	18,93
13	1,63	51	19,19
13	1,7	65	22,49

Zdroj: vlastní zpracování

Jeden chlapec ze sedmé třídy s BMI 16,46 má podváhu a jeden s indexem 22,49 nadváhu.

Tabulka č. 25: BMI 8. třída dívky Jevišovice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
14	1,58	40	16,02
14	1,65	47	17,26
13	1,73	53	17,7
14	1,67	50	17,93
14	1,65	50	18,36
14	1,63	49	18,44
14	1,66	51	18,51
14	1,74	58	19,16
14	1,64	52	19,33
14	0,6	50	19,53
14	1,6	54	21,09
14	1,72	65	21,97
15	1,73	67	22,38
15	1,68	66,5	23,56
14	1,75	86	28,08

Zdroj: vlastní zpracování

Dvě dívky s BMI indexem 16,02 a 17,26 mají podváhu, jedna dívka s indexem 23,56 má nadváhu a jedno děvče s hodnotou indexu 28,08 trpí mírnou obezitou.

Tabulka č. 26: BMI 8. třída chlapci Jevišovice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
14	1,73	49	16,37
15	1,75	55	17,95
16	1,82	65	19,62
14	1,7	59	20,42
15	1,78	66	20,83
13	1,67	62	22,23
14	1,61	68	26,25

Zdroj: vlastní zpracování

Jeden chlapec z osmé třídy s hodnotou BMI 16,37 má podváhu, jeden hoch s indexem 22,23 má nadváhu a chlapec s BMI 26,25 trpí mírnou obezitou.

Tabulka č. 27: BMI 9. třída dívky Jevišovice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
15	1,58	48	19,27
15	1,56	51	20,96
15	1,56	51	20,96
15	1,53	52	22,21
15	1,73	67	22,38
15	1,73	68	22,7
14	1,68	88	31,18

Zdroj: vlastní zpracování

V deváté třídě má většina dívek normální váhu, jedna dívka s hodnotou BMI indexu 31,18 trpí střední obezitou.

Tabulka č. 28: BMI 9. třída chlapci Jevišovice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
15	1,68	45	15,94
16	1,71	60	20,54
15	1,73	65	21,71
15	1,7	71	24,57
15	1,82	85	25,67
14	1,76	88	28,41

Zdroj: vlastní zpracování

V devátém ročníku trpí chlapec s BMI indexem 15,94 podváhou, dva hoši s indexem 24,57 a 25,67 mají nadváhu a jeden chlapec s BMI 28,41 trpí mírnou obezitou.

Příloha č. 6: BMI indexy žáků ŽŠ a MŠ Myslibořice

Tabulka č. 29: BMI 6. třída dívky Myslibořice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
11	1,47	31	14,35
12	1,51	37	16,23
11	1,45	35	16,65
11	1,61	44	16,97
12	1,61	46	17,75
11	1,57	44	17,85
11	1,49	44	19,82
13	1,63	65	24,46

Zdroj: vlastní zpracování

Dívky s hodnotami 14,35; 16,23; 16,65 a 16,97 mají podváhu. Dívka s BMI indexem 24,46 má nadváhu.

Tabulka č. 30: BMI 6. třída chlapci Myslibořice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
12	1,49	34	15,31
12	1,5	37	16,44
11	1,46	38	17,82
13	1,63	48	18,07
11	1,5	41	18,22
12	1,51	55	24,12

Zdroj: vlastní zpracování

Chlapci s hodnotami BMI 15,31 a 16,44 mají podváhu. Chlapec s indexem 24,12 má nadváhu.

Tabulka č. 31: BMI 7. třída dívky Myslibořice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
13	1,48	35	15,98
12	1,57	40	16,23
12	1,56	42	17,26
12	1,61	46	17,75
13	1,61	46	17,75
12	1,51	43	18,86
13	1,68	56	19,84
12	1,59	48	19,9
13	1,65	60	20,04
12	1,66	57	20,69
13	1,56	53	21,78
13	1,59	59	23,34
12	1,66	66	23,95

Zdroj: vlastní zpracování

Dvě dívky z této třídy s BMI 15,98 a 16,23 mají podváhu a dvě s hodnotami indexu 23,34 a 23,95 mají nadváhu.

Tabulka č. 32: BMI 7. třída chlapci Myslibořice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
12	1,51	39	17,1
13	1,59	46	18,2
12	1,81	65	19,62
12	1,55	48	19,98
12	1,81	70	21,37
12	1,7	66	22,84
14	1,65	6	24,24
13	1,69	70	24,5
12	1,65	94	34,53

Zdroj: vlastní zpracování

Tři chlapci z této třídy s indexy 22,84; 24,24 a 24,5 mají nadváhu. Jeden hoch s hodnotou indexu 34,53 trpí těžkou obezitou.

Tabulka č. 33: BMI 8. třída dívky Myslibořice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
14	1,55	49	20,39
13	1,61	55	21,22
13	1,63	58	21,83
13	1,62	60	22,86
13	1,73	77	25,73
15	1,7	75	25,95
13	1,56	87	35,75

Zdroj: vlastní zpracování

V osmé třídě trpí dvě dívky s BMI indexem 25,73 a 25,95 mírnou obezitou. Jedna dívka z této třídy s indexem 35,75 má těžkou obezitu.

Tabulka č. 34: BMI 8. třída chlapci Myslibořice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
13	1,59	46	18,19
13	1,55	44	18,19
13	1,64	51	18,96
13	1,63	51	19,19
14	1,66	53	19,23
13	1,89	72	20,16
13	1,71	65	22,23
13	1,62	64	24,39
14	1,6	68	26,56
13	1,53	65	27,77
13	1,71	93	31,8

Zdroj: vlastní zpracování

Jeden chlapec s indexem 24,39 má nadváhu, dva chlapci s BMI 26,56 a 27,77 mají mírnou obezitu, jeden chlapec s hodnotou indexu 31,8 má střední obezitu.

Tabulka č. 35: BMI 9. třída dívky Myslibořice

věk	výška v m	váha v kg	BMI
15	1,57	53	21,5
14	1,66	60	21,77
14	1,7	63	21,8
14	1,6	58	22,66
15	1,76	75	24,21

Zdroj: vlastní zpracování

Dívka s hodnotou BMI 24,21 má nadváhu.

Tabulka č. 36: BMI 9. třída chlapci Myslibořice

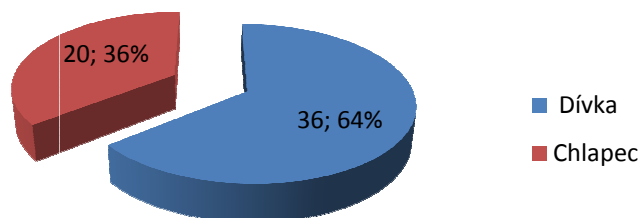
věk	výška v m	váha v kg	BMI
15	1,71	50	17,01
14	1,69	50	17,51
15	1,82	60	18,11
15	1,57	47	19,07
14	1,85	70	20,45
15	1,92	78	21,16
15	1,84	81	23,92
14	1,7	88	30,45

Zdroj: vlastní zpracování

Chlapec s hodnotou indexu 17,01 má podváhu, hoch s BMI 23,92 má nadváhu a chlapec s hodnotou 30,45 střední obezitu.

Příloha č. 7: Dotazníkové šetření ZŠ Jevišovice

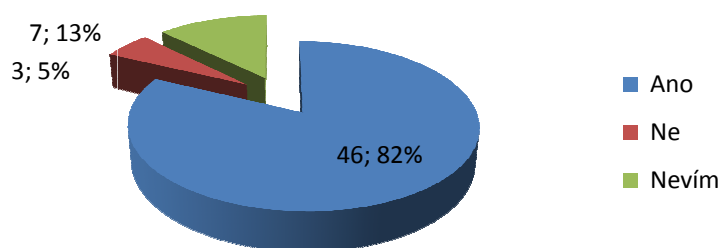
Graf č. 5: Rozlišení účastníků šetření ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 36 – 64 % dívek a 20 – 36 % chlapců z druhého stupně ZŠ Jevišovice. Respondenti byli ze stejného vzorku jako účastníci měření BMI.

Graf č. 6: Povědomí učiva o zdravém životním stylu ZŠ Jevišovice



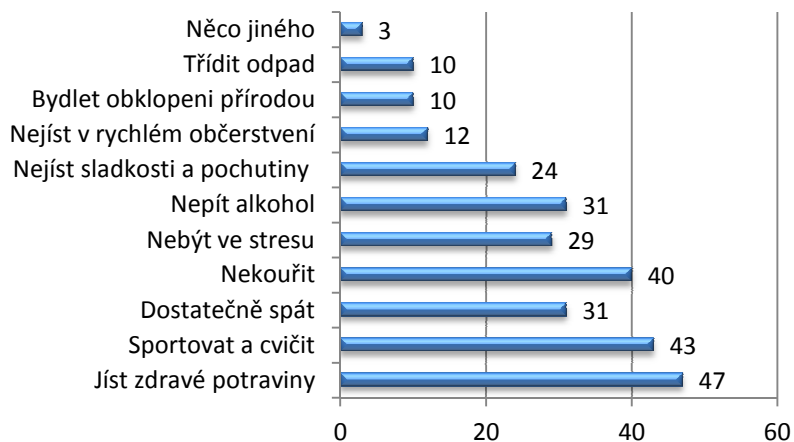
Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 6 se zabývá otázkou č. 3 „Učíte se ve škole o zdravém životním stylu?“. Tato otázka zkoumá povědomí žáků o tom, zda se o tomto tématu ve škole učí. 82 % dotazovaných odpovědělo „ano“, 5 % respondentů odpovědělo, že se o zdravém životním stylu neučí a 13 % žáků nevědělo.

Graf č. 7 zobrazuje odpovědi na otázku č. 4 „Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?“. Žáci měli možnost zvolit více odpovědí, nejčastěji uváděli, že si pod pojmem zdravý životní styl představují jíst zdravě, sportovat, nekouřit, nepít alkohol, dostatečně spát a nebýt ve stresu.

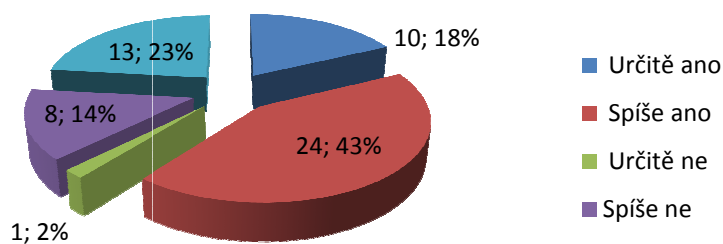
Graf č. 8 představuje odpovědi na otázku č. 5 „Zajímá vás tematika zdravého životního stylu?“. Více než polovina žáků odpověděla kladně, 15 % odpovědělo záporně a 23 % nevědělo.

Graf č. 7: Vyhodnocení pojmu zdravý životní styl ZŠ Jevišovice



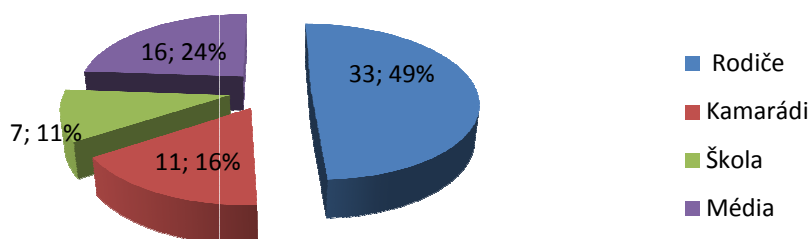
Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 8: Zájem o zdravý životní styl ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 9: Ovlivňovatelé životního stylu ZŠ Jevišovice

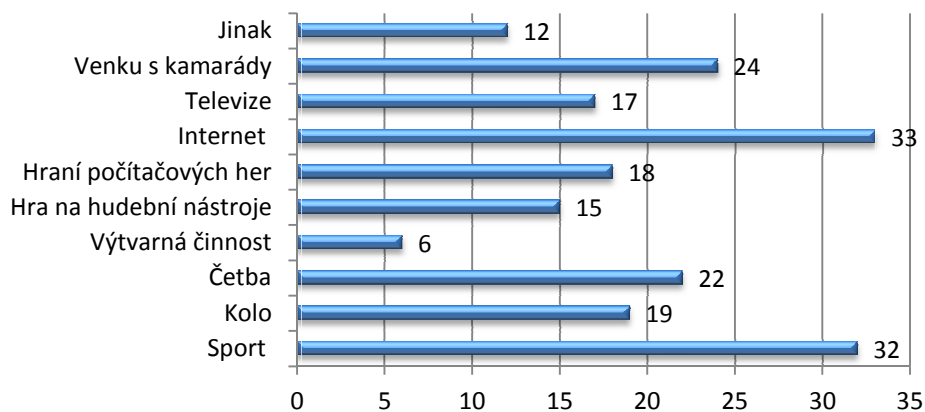


Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 9 se zabývá otázkou č. 6 „Kdo nebo co nejvíce ovlivňuje váš životní styl?“. Grafické zobrazení poskytuje přehled o nejvýznamnějších ovlivňovatelích životního stylu žáků. 49 % dětí z Jevišovic uvedlo, že jejich životní styl nejvíce ovlivňují rodiče. 24 %

žáků nejvíce ovlivňují média, 16 % kamarádi a nejméně , 11 % dotazovaných uvedlo, že škola.

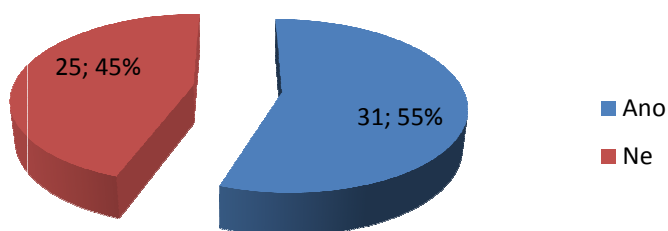
Graf č. 10: Trávení volného času ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 10 zobrazuje odpovědi na otázku č. 7 „Jak nejčastěji trávíte volný čas?“. Nejvíce krát žáci uvedli, že volný čas tráví na internetu. Jako druhá nejčastější odpověď byl sport. Více než dvacetkrát bylo uvedeno trávení volna venku s kamarády nebo četbou.

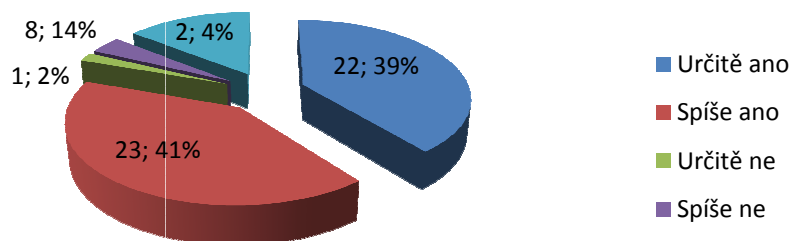
Graf č. 11: Zájem o zdravou výživu ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 11 zobrazuje odpovědi na otázku č. 8 „Zajímáte se o zdravou výživu?“. 55 % dotázaných uvedlo „ano“, 45 % žáků se o zdravou výživu nezajímá.

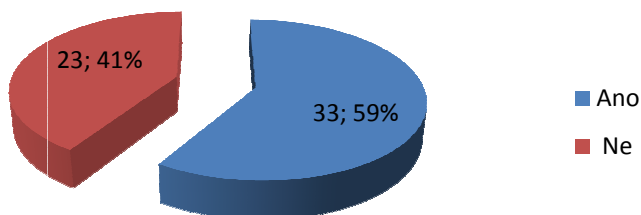
Graf č. 12: Souvislost mezi stravou a zdravím ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 12 poskytuje přehled odpovědí na otázku č. 9 „Myslíte si, že existuje souvislost mezi stravou a zdravím?“. 41 % žáků si myslí, že souvislost mezi stravou a zdravím spíše je, 39 % je této souvislosti přesvědčeno, 14 % dotazovaných nevědělo a zbylí respondenti tuto souvislost nevnímají.

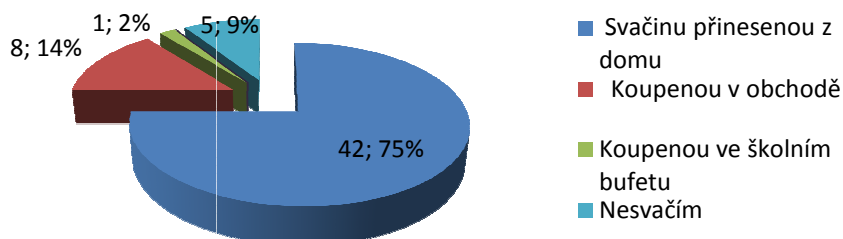
Graf č. 13: Pravidelnost snídaně ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 13 zobrazuje výsledky odpovědí na desátou otázku „Snídáte každý den?“ 59 % žáků uvedlo, že snídá každý den, 41 % dotazovaných nesnídá pravidelně.

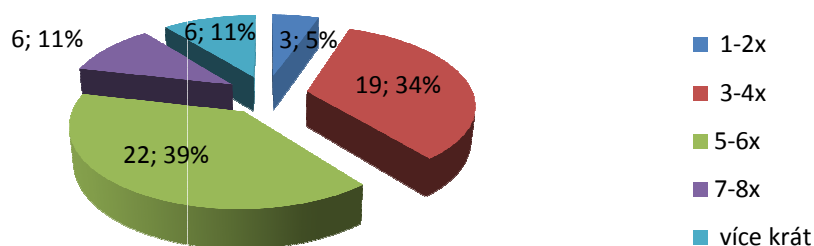
Graf č. 14: Svačení ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 14 znázorňuje jedenáctou otázkou, která zjišťovala, zda žáci ve škole svačí a odkud jejich svačina pochází. 75 % žáků svačí jídlo přinesené z domu, 14 % respondentů si svačinu kupuje v obchodu, 9 % dotazovaných ve škole nesvačí a 2 % si svačinu kupují v bufetu.

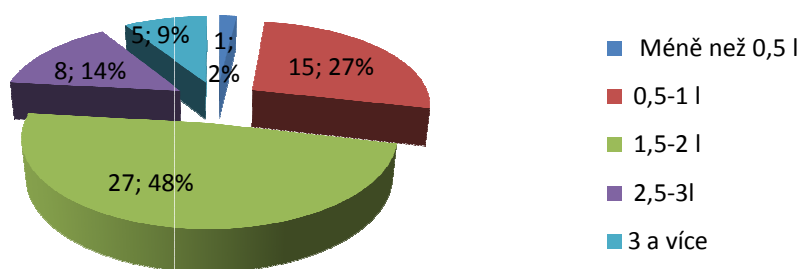
Graf č. 15: Četnost stravování ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 15 se zabývá dvanáctou otázkou, která zjišťovala kolikrát denně žáci jedí. Nejvíce, 39 % uvedlo, že jí 5-6 krát za den, což je z hlediska zdravého stravování optimální počet. 34 % žáků jí 3-4 krát denně. Shodně, 11 % respondentů jí 7-8 krát a vícekrát. Pouze 5 % žáků jí 1-2 krát za den. Z výsledků odpovědí plyne, že děti jsou zvyklé pravidelně jíst.

Graf č. 16: Pitný režim ZŠ Jevišovice

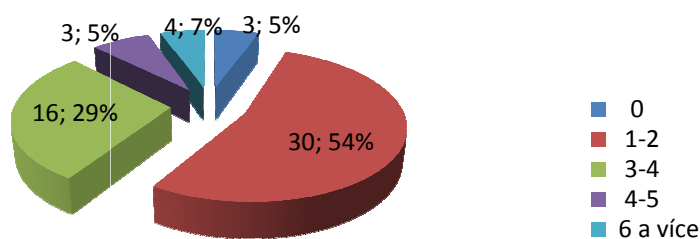


Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 16 poskytuje obraz o odpovědích na třináctou otázku, která se zabývá množstvím tekutin, které žáci za den vypijí. 48 % dotazovaných vypije denně 1,5-2 litry, 27 % respondentů vypije 0,5-1 litru, 14 % přijme 2,5-3 litry tekutin, 9 % žáků vypije denně více než 3 litry a 2 % méně než půl litru. Z výsledků plyne, že pitný režim většiny dětí je nedostačující. Optimální denní příjem tekutin jsou 2,5-3 litry. Toto množství splňuje pouze zmiňovaných 14 % žáků.

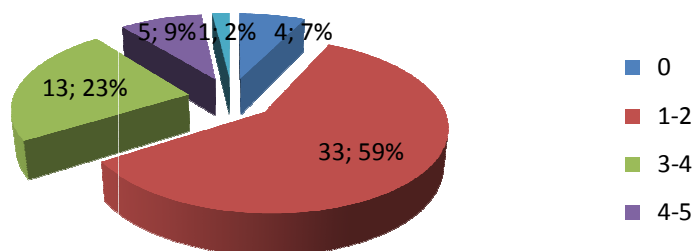
Graf č. 17 znázorňuje odpovědi na čtrnáctou otázku, která zjišťovala , kolik kusů ovoce dotazovaní průměrně snědí za den. Nejvíce, 54 % žáků , sní 1-2 kusy ovoce za den. 29 % respondentů sní 3-4 kusy, 7 % dotazovaných jí 4-5kusů denně, shodně, 5 % jí 6 a více kusů nebo žádné ovoce.

Graf č. 17: Průměrný denní příjem ovoce ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

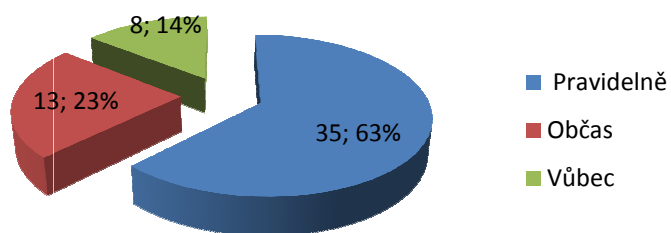
Graf č. 18: Průměrná denní konzumace zeleniny ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 18 zobrazuje výsledky patnácté otázky „Kolik kusů zeleniny průměrně sníte za den?“. 59 % žáků sní 1-2 kusy zeleniny denně, 23 % účastníků šetření konzumuje 3-4 kusy, 9 % jí 4-5 kusů, 7 % nejí žádnou zeleninu a 2% jedí 6 a více kusů.

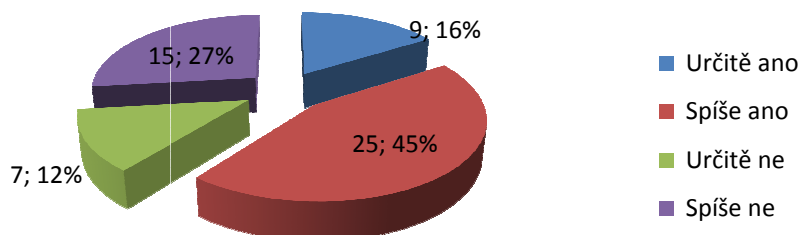
Graf č. 19: Četnost stravování ve školní jídelně ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 19 poskytuje přehled odpovědí na šestnáctou otázku „Stravujete se ve školní jídelně?“. Bylo zjištěno, že 63 % žáků se ve školní jídelně stravuje pravidelně, 23 % dotazovaných jí v jídelně občas a 14 % respondentů se v jídelně vůbec nestravuje.

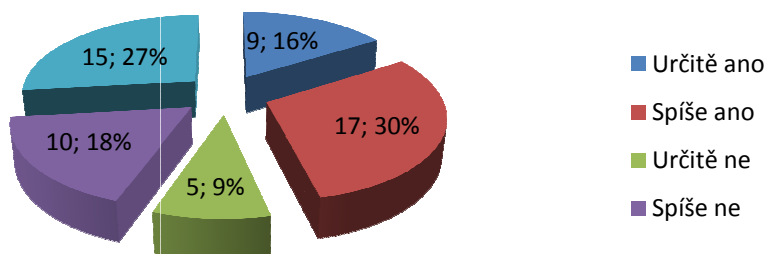
Graf č. 20: Chutnost stravy ve školní jídelně ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 20 nabízí grafický přehled odpovědí na sedmnáctou otázku „Chutná vám co v jídelně vaří?“. 45 % dotázaných strava spíše chutná, 27 % jídlo spíše nechutná, 16 % pokrmy určitě chutnají a 12 % žáků strava určitě nechutná.

Graf č. 21: Zdravost stravy školní jídelny ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 21 zobrazuje osmnáctou otázku, ve které byl zjišťován názor žáků na zdravotní stav stravy podávané ve školní jídelně. 30 % žáků si myslí, že v jídelně vaří spíše zdravě, 27 % dotázaných neví, 18 % je přikloněno k názoru, že v jídelně spíše nevaří zdravě, 16 % je přesvědčeno o zdravotnosti podávané stravy a 9 % respondentů si myslí, že určitě zdravě nevaří.

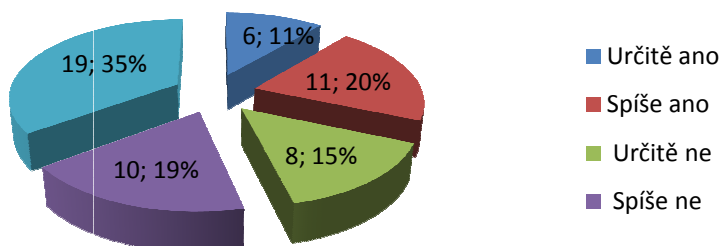
Graf č. 22 se zabývá devatenáctou otázkou. Podává přehled o možných změnách ve školní jídelně. Nejvíce by si žáci přáli, kdyby byl v jídelně výběr z více jídel a často uváděli, že by uvítali více ovoce nebo vaření z čerstvých potravin bez polotovarů či celozrnné pečivo.

Graf č. 22: Změny v jídelně ZŠ Jevišovice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 23: Názor na zvýšení ceny obědů ZŠ Jevišovice

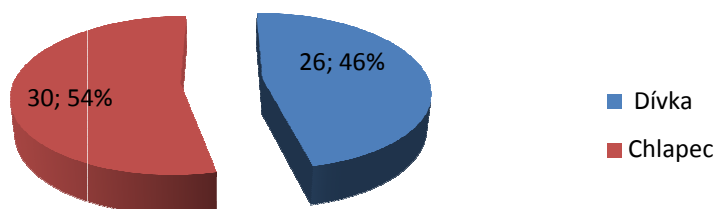


Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 23 zobrazuje odpovědi na dvacátou otázku, která se zabývala tím, zda by rodičům respondentů vadilo zdražení obědů. 35 % dotázaných neví, zda by zdražení rodičům vadilo, 20 % žáků si myslí, že by zvýšení ceny rodičům spíše vadilo, 19 % je názoru, že by zdražení rodičům spíše nevadilo, 15 % si myslí, že by zdražení určitě nevadilo a 11 % je přesvědčeno o tom, že by rodičům vyšší cena vadila.

Příloha č. 8: Dotazníkové šetření ZŠ Myslibořice

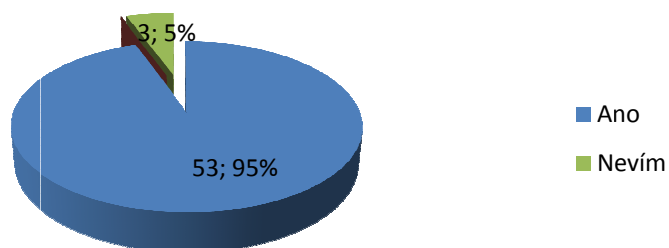
Graf č. 24: Rozlišení účastníků šetření ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 26 – 46 % dívek a 30 – 54 % chlapců z druhého stupně ZŠ Myslibořice. Respondenti byli ze stejného vzorku jako účastníci měření BMI.

Graf č. 25: Povědomí učiva o zdravém životním stylu ZŠ Myslibořice

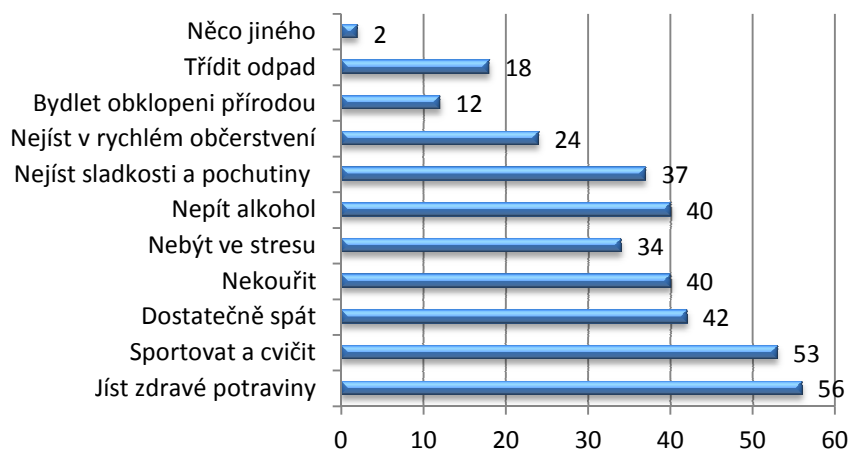


Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 25 se zabývá otázkou č. 3 „Učíte se ve škole o zdravém životním stylu?“. Tato otázka zkoumá povědomí žáků o tom, zda se o tomto tématu ve škole učí. 95 % dotazovaných odpovědělo „ano“, 5 % respondentů neví, že se o zdravém životním stylu učí.

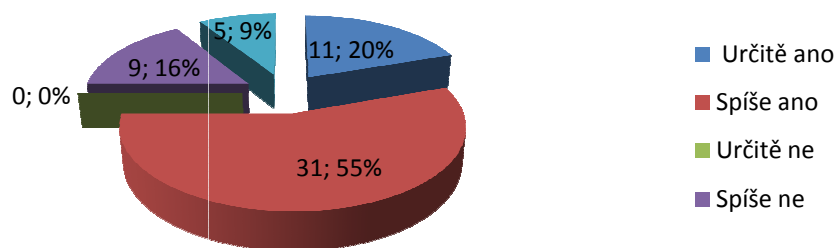
Graf č. 26 zobrazuje odpovědi na otázku č. 4 „Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?“. Žáci měli možnost zvolit více odpovědí, nejčastěji uváděli, že si pod pojmem zdravý životní styl představují jíst zdravě, sportovat, nekouřit, dostatečně spát, nepít alkohol, nejíst sladkosti a pochutiny a nebýt ve stresu.

Graf č. 26: Vyhodnocení pojmu zdravý životní styl ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

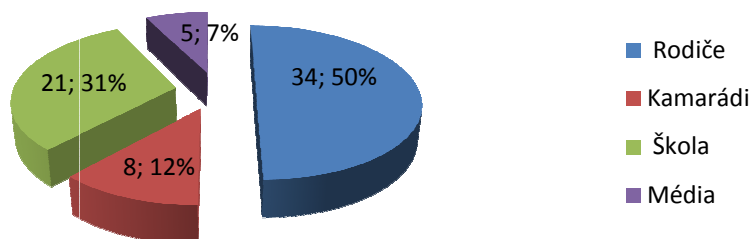
Graf č. 27: Zájem o zdravý životní styl ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 27 představuje odpovědi na otázku č. 5 „Zajímá vás tematika zdravého životního stylu?“. Téměř tři čtvrtiny žáků odpověděly kladně, 16 % zdravý životní styl spíše nezajímá a 9 % nevědělo.

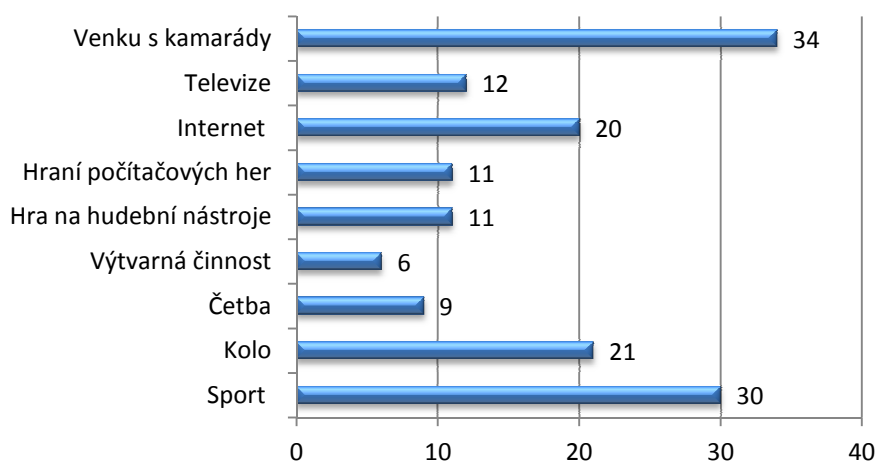
Graf č. 28: Ovlivňovatelé životního stylu ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 28 se zabývá otázkou č. 6 „Kdo nebo co nejvíce ovlivňuje váš životní styl?“. Grafické zobrazení poskytuje přehled o nejvýznamnějších ovlivňovatelech životního stylu žáků. 50 % dětí z Myslibořic uvedlo, že jejich životní styl nejvíce ovlivňují rodiče. 31 % žáků nejvíce ovlivňuje škola, 12 % kamarádi a nejméně, 7 % dotazovaných ovlivňují média.

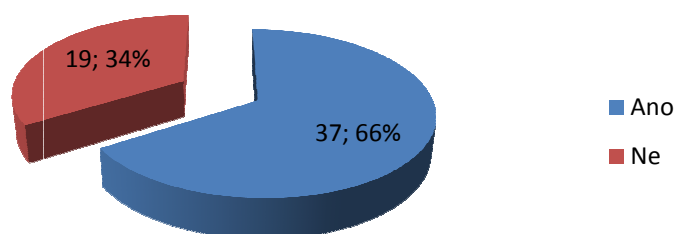
Graf č. 29: Trávení volného času ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 29 zobrazuje odpovědi na otázku č. 7 „Jak nejčastěji trávíte volný čas?“. Nejvíce krát žáci uvedli, že volný čas tráví venku s kamarády. Jako druhá nejčastější odpověď byl sport. Dvacetkrát nebo více než dvacetkrát bylo uvedeno trávení volna na kole či u internetu.

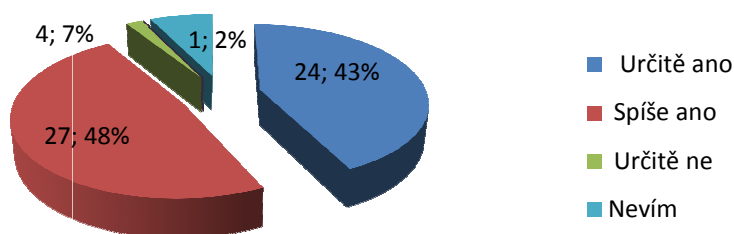
Graf č. 30: Zájem o zdravou výživu ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 30 graficky zobrazuje odpovědi na otázku č. 8 „Zajímáte se o zdravou výživu?“. 66 % dotázaných uvedlo „ano“, 34 % žáků se o zdravou výživu nezajímá.

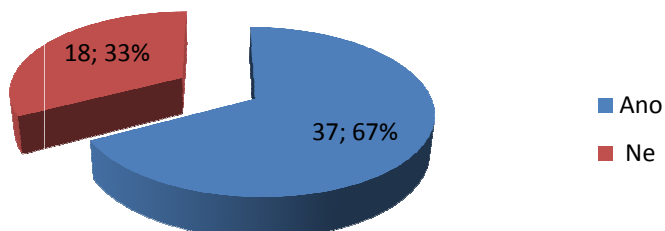
Graf č. 31: Souvislost mezi stravou a zdravím ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 31 poskytuje přehled odpovědí na otázku č. 9 „Myslíte si, že existuje souvislost mezi stravou a zdravím?“. 48 % žáků si myslí, že souvislost mezi stravou a zdravím spíše je, 43 % je o této souvislosti přesvědčeno, 7 % dotazovaných nevědělo, 2 % respondentů si myslí, že zde souvislost neexistuje.

Graf č. 32: Pravidelnost snídaně ZŠ Myslibořice

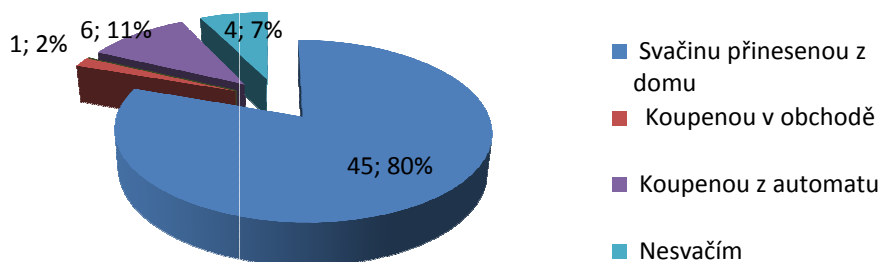


Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 32 zobrazuje výsledky odpovědí na desátou otázku „Snídáte každý den?“ 67 % žáků uvedlo, že snídá každý den, 33 % dotazovaných nesnídá pravidelně.

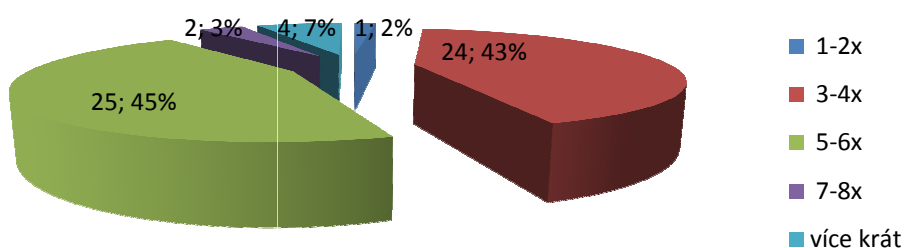
Graf č. 33 znázorňuje jedenáctou otázkou, která zjišťovala, zda žáci ve škole svačí a odkud jejich svačina pochází. 80 % žáků svačí jídlo přinesené z domu, 11% respondentů si svačinu kupuje v automatu, 7 % dotazovaných ve škole nesvačí a 2 % si svačinu kupují v obchodě.

Graf č. 33: Svačení ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

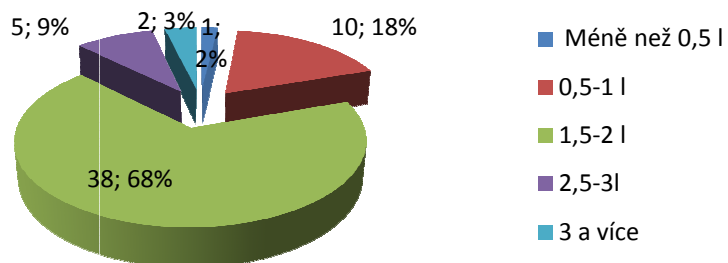
Graf č. 34: Četnost stravování ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 34 se zabývá dvanáctou otázkou, která zjišťovala, kolikrát denně žáci jedí. Nejvíce, 45 % uvedlo, že jí 5-6 krát za den, což je z hlediska zdravého stravování optimální počet. 43 % žáků jí 3-4 krát denně. 7 % respondentů jí vícekrát než je uvedeno v nabídce. 3 % žáků jí 7-8 krát denně. Pouze 2 % jí 1-2 krát za den. Z výsledků odpovědí plyne, že děti jsou zvyklé většinou pravidelně jíst.

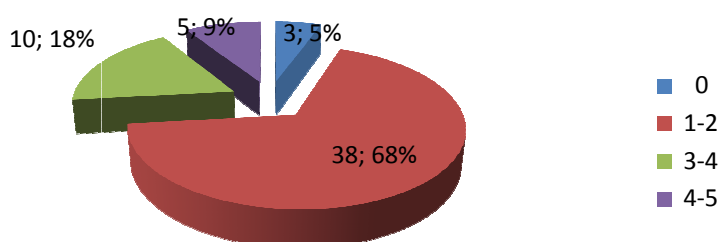
Graf č. 35: Pitný režim ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 35 poskytuje obraz o odpovědích na třináctou otázku, která se zabývá množstvím tekutin, které žáci za den vypijí. 68 % dotazovaných vypije denně 1,5-2 litry, 18 % respondentů vypije 0,5-1 litr, 9 % přijme 2,5-3 litry tekutin, 3 % žáků vypijí denně více než 3 litry a 2 % méně než půl litru. Z výsledků plyne, že pitný režim většiny dětí je nedostačující. Optimální denní příjem tekutin jsou 2,5-3 litry. Toto množství splňuje pouze zmiňovaných 9 % žáků.

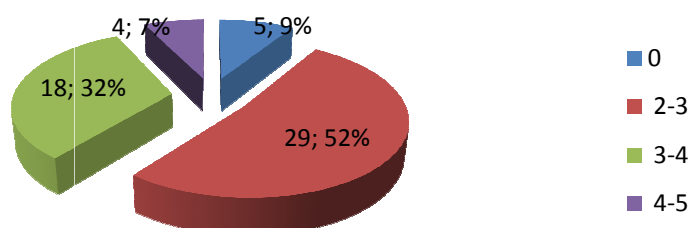
Graf č. 36: Průměrný denní příjem ovoce ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 36 znázorňuje odpovědi na čtrnáctou otázku, která zjišťovala kolik kusů ovoce dotazovaní průměrně snědí za den. Nejvíce, 68 % žáků sní 1-2 kusy ovoce za den. 18 % respondentů sní 3-4 kusy, 9 % dotazovaných jí 4-5 kusů denně, 5 % žáků nejí žádné ovoce.

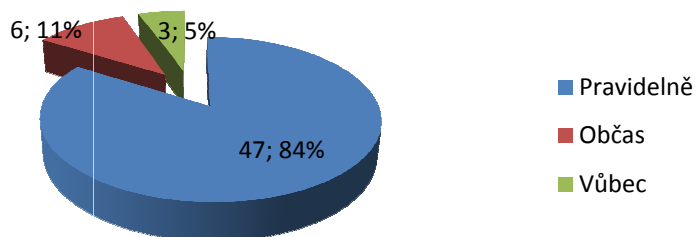
Graf č. 37: Průměrná denní konzumace zeleniny ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 37 zobrazuje výsledky patnácté otázky „Kolik kusů zeleniny průměrně sníte za den?“. 52 % žáků sní 2-3 kusy zeleniny denně, 32 % účastníků šetření konzumuje 3-4 kusy, 9 % nejí žádnou zeleninu a 7 % sní 4-5 kusů zeleniny za den.

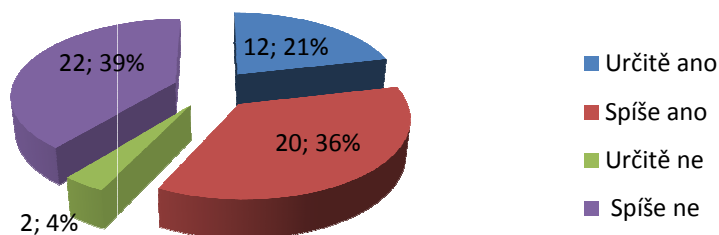
Graf č. 38: Četnost stravování ve školní jídelně ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 38 poskytuje přehled odpovědí na šestnáctou otázku „Stravujete se ve školní jídelně?“. Bylo zjištěno, že 84 % žáků se ve školní jídelně stravuje pravidelně, 11 % dotazovaných jí v jídelně občas a 5 % respondentů se v jídelně vůbec nestravuje.

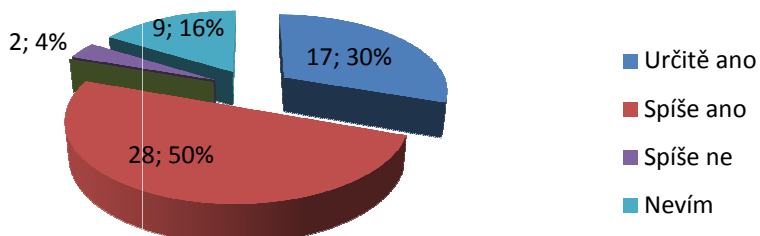
Graf č. 39: Chutnost stravy ve školní jídelně ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 39 nabízí grafický přehled odpovědí na sedmnáctou otázku „Chutná vám co v jídelně vaří?“. 39 % dotázaných strava spíše nechutná, 36 % jídlo spíše chutná, 21 % pokrmy určitě chutnají a 4 % žáků strava určitě nechutná.

Graf č. 40: Zdravost stravy školní jídelny ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 40 zobrazuje osmnáctou otázku, ve které byl zjišťován názor žáků na zdravotní stav stravy podávané ve školní jídelně. 50 % žáků si myslí, že v jídelně vaří spíše zdravě, 30 % dotázaných zvolilo odpověď „určitě ano“, 16 % tázaných neví a 4 % jsou přikloněna k názoru, že v jídelně spíše nevaří zdravě.

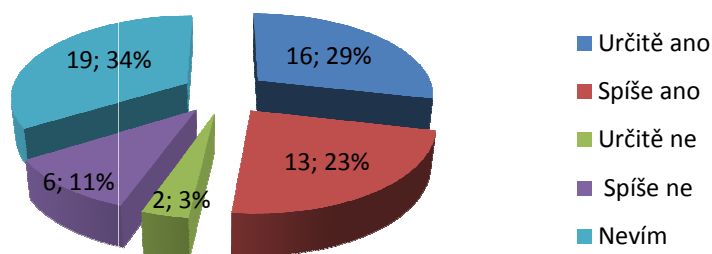
Graf č. 41: Změny v jídelně ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 41 se zabývá devatenáctou otázkou. Podává přehled o možných změnách ve školní jídelně. Nejvíce by žáci uvítali, kdyby byl v jídelně výběr z více jídel. Často uváděli, že by uvítali více ovoce vaření z čerstvých potravin bez polotovarů, celozrnné pečivo nebo více zeleniny.

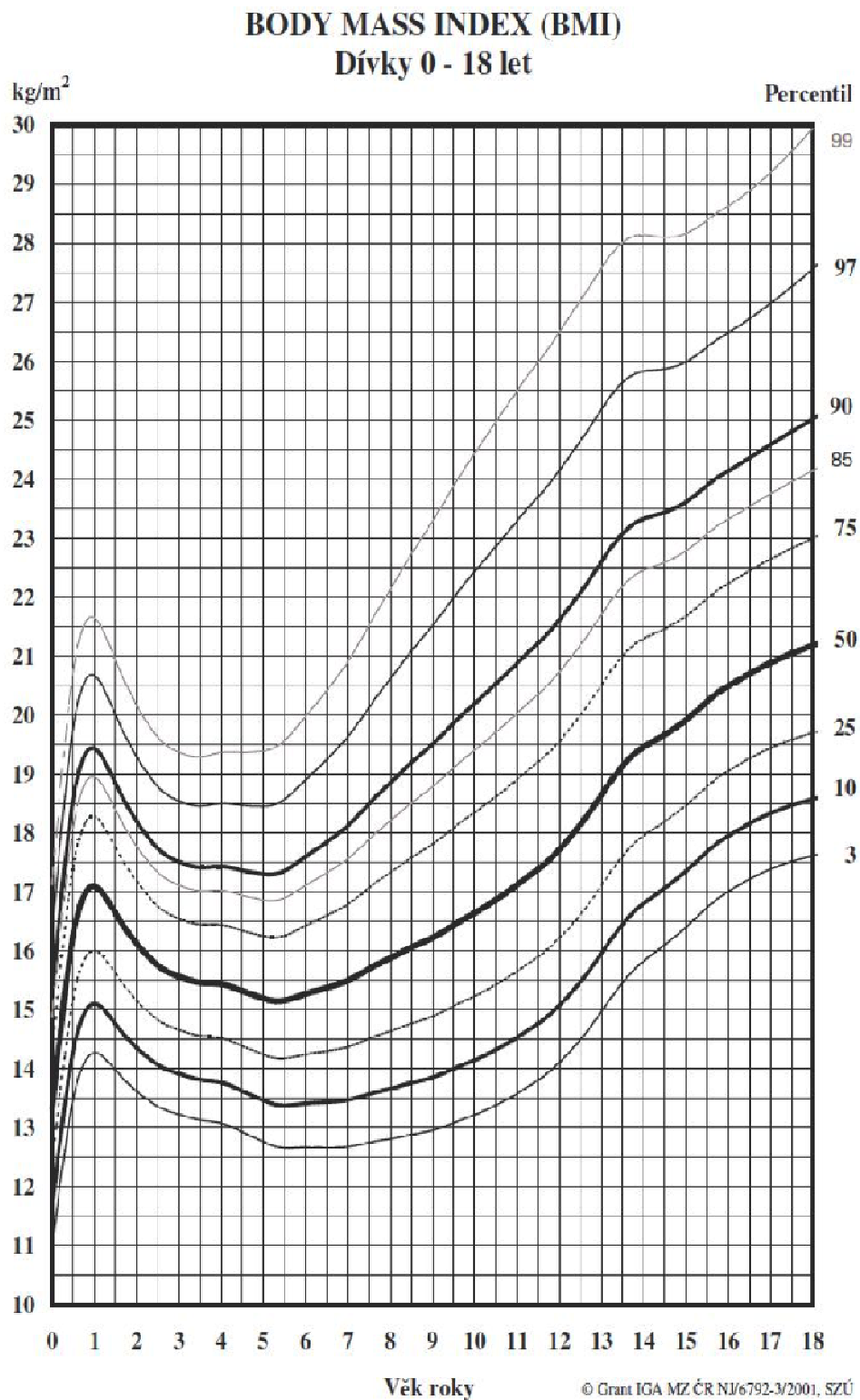
Graf č. 42: Názor na zvýšení ceny obědů ZŠ Myslibořice



Zdroj: vlastní zpracování

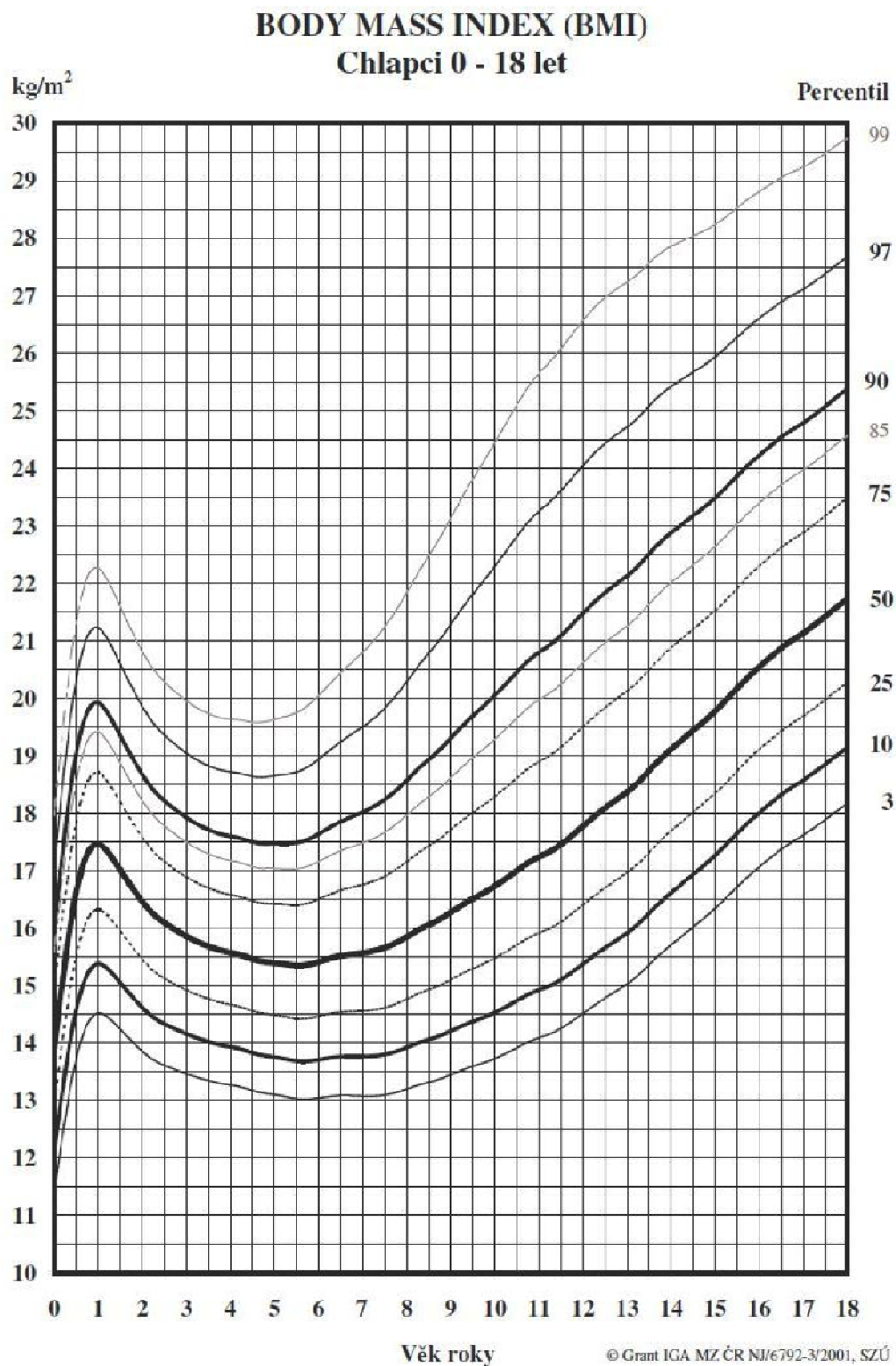
Graf č. 42 zobrazuje odpovědi na dvacátou otázku, která se zabývala, zda by rodičům respondentů vadilo zdražení obědů. 34 % dotázaných odpovědělo, že neví, jestli by tato změna rodičům vadila. 29 % žáků si myslí, že by rodičům zdražení určitě vadilo, 23 % by zdražení spíše vadilo, 11 % je názoru, že by zdražení rodičům spíše nevadilo, 3 % si myslí, že by zdražení určitě nevadilo.

Příloha č. 9: Obrázek pro hodnocení BMI indexů dívek



Zdroj: SZÚ

Příloha č. 10 Obrázek pro hodnocení BMI indexů chlapců



Zdroj: SZÚ

Příloha č. 11: Dotazník

Tento dotazník se týká zdravého životního stylu a stravování mládeže. Je anonymní. Bude sloužit jako podklad pro vypracování diplomové práce. Vámi zvolenou odpověď zakroužkujte. Otázky s více možnostmi výběru jsou označené. Děkuji za ochotu a čas věnovaný jeho vyplnění. Iva Urbánková, studentka 2. ročníku navazujícího magisterského studia na ČZU v Praze.

- 1) Pohlaví:
 - a) Dívka
 - b) Chlapec
- 2) Věk (vepište): _____
- 3) Učíte se ve škole o zdravém životním stylu?
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím
- 4) Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl? (Možnost zakroužkovat více možností. Pokud zvolíte možnost NĚCO JINÉHO, napište co)
 - a) Jíst zdravé potraviny
 - b) Sportovat a cvičit
 - c) Dostatečně spát
 - d) Nekouřit
 - e) Nebýt ve stresu
 - f) Nepít alkohol
 - g) Nejíst sladkosti a pochutiny (chipsy,pražené oříšky,..)
 - h) Nejíst v rychlém občerstvení
 - i) Bydlet obklopeni přírodou
 - j) Třídít odpad
 - k) Něco jiného_____
- 5) Zajímá vás tematika zdravého životního stylu?
 - a) Určitě ano
 - b) Spíše ano
 - c) Určitě ne
 - d) Spíše ne
 - e) Nevím
- 6) Kdo nebo co nejvíce ovlivňuje váš životní styl?
 - a) Rodiče
 - b) Kamarádi
 - c) Škola
 - d) Média – noviny, časopisy, internet, televize
- 7) Jak trávíte volný čas? (v případě volby možnosti JINAK napište jak)
 - a) Sport
 - b) Kolo
 - c) Četba
 - d) Výtvarná činnost
 - e) Hra na hudební nástroje
 - f) Hraní počítačových her
 - g) Internet
 - h) Televize
 - i) Venku s kamarády
 - j) Jinak _____
- 8) Zajímáte se o zdravou výživu?
 - a) Ano
 - b) Ne
- 9) Myslíte si, že existuje souvislost mezi stravou a zdravím (jím více ovoce a zeleniny, méně sladkostí, jsem zdravější)?
 - f) Určitě ano
 - g) Spíše ano
 - h) Určitě ne
 - i) Spíše ne
 - j) Nevím
- 10) Snídáte každý den?
 - a) Ano
 - b) Ne
- 11) Svačíte ve škole:
 - a) Svačinu přinesenou z domu
 - b) Koupenou v obchodě
 - c) Koupenou ve školním bufetu
 - d) Koupenou z automatu

- e) Nesvačím
- 12) Kolikrát denně jíte?
- a) 1-2x
b) 3-4x
c) 5-6x
d) 7-8x
e) více krát
- 13) Kolik tekutin za den vypijete?
- a) Méně než 0,5 l
b) 0,5-1 l
c) 1,5-2 l
d) 2,5-3l
e) 3 a více
- 14) Kolik kusů ovoce průměrně sníte za den?
- a) 0
b) 1-2
c) 3-4
d) 4-5
e) 6 a více
- 15) Kolik kusů zeleniny průměrně sníte za den?
- a) 0
b) 1-2
c) 3-4
d) 4-5
e) 6 a více
- 16) Stravujete se ve školní jídelně?
- a) Pravidelně
b) Občas
c) Vůbec
- 17) Chutná vám co v jídelně vaří?
- a) Určitě ano
b) Spíše ano
c) Určitě ne
d) Spíše ne
- 18) Myslíte si, že vaří zdravě?
- a) Určitě ano
b) Spíše ano
c) Určitě ne
d) Spíše ne
e) Nevím
- 19) Jaké změny byste ve školní jídelně uvítali? (můžete vybrat více možností)
- a) Výběr z více jídel
b) Více zeleniny (vařená, syrová, zeleninové saláty)
c) Více ovoce (vařené, syrové, ovocné saláty)
d) Vaření z čerstvých potravin (bez polotovarů)
e) Vaření z potravin od místních farmářů a zemědělců a bio potravin
f) vaření ze zeleniny a ovoce vámi vypěstovaného na školní zahradě
g) Méně masitých jídel
h) Více různých druhů celozrnných obilovin (rýže, ovesné vločky, pohanka, jáhly, kroupy)
i) Celozrnné pečivo
j) Více luštěnin (hrách, fazole, čočka, cizrna)
k) Méně smažených pokrmů
l) Nic bych neměnil/a
- 20) Vadilo by rodičům, kdyby cena obědů byla v řádu desítek korun vyšší?
- a) Určitě ano
b) Spíše ano
c) Určitě ne
d) Spíše ne
e) Nevím