



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Nutričně vyvážené jídelníčky ve školním stravování
jsou zdravotním přínosem pro děti**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

NUTRIČNÍ TERAPIE

Autor: Denisa Bloudková

Vedoucí práce: RNDr. Jana Krejsová

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „**Nutričně vyvážené jídelníčky ve školním stravování jsou zdravotním přínosem pro děti**“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou c Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. Zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala RNDr. Janě Krejsové za odborné vedení bakalářské práce, vstřícný přístup a cenné rady, které mi poskytla při přípravě a psaní. Následně mé poděkování patří ředitelům ZŠ Želiv a ZŠ Lánecká, za umožnění výzkumu v jejich školách. Samozřejmě mé poděkování směřuje i vedoucím a pracovníkům školních jídelen a všem respondentům, díky kterým mohl být výzkum uskutečněn.

Nutričně vyvážené jídelníčky ve školním stravování jsou zdravotním přínosem pro děti

Abstrakt

Cílem práce bylo vyhodnotit stravování ve školách z pohledu přínosu pro zdraví dětí ve dvou školních jídelnách v kraji Vysočina se zacílením na nutriční vyváženost.

Pro práci byly stanoveny čtyři výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Je složení jídelníčků z vybraných škol v souladu se spotřebním košem a zároveň v souladu s nutričními doporučeními?

Výzkumná otázka č. 2: Jaká je informovanost pracovníků ve školních jídelnách o zdravém stravování?

Výzkumná otázka č. 3: Je nějaký rozdíl ve stravování mezi dvěma zkoumanými školami?

Výzkumná otázka č. 4: Jsou strážníci ve školních jídelnách spokojeni nejen s kvalitou, ale i pěknou úpravou jídel?

Práce byla rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se zabývá problematikou norem školního stravování, spotřebního koše a nutričním doporučením pro dětský věk.

V praktické části bakalářské práce byla použita kvantitativní metoda výzkumného šetření. Sběr dat proběhl pomocí dotazníkového šetření mezi strážníky obou škol. Další podklady byly získány prostřednictvím rozhovorů s personálem školních jídelen a prostudováním veškeré dokumentace ve stravovacích zařízeních. Jídelníčky ze školních jídelen byly zkoumány v obou školách ve stejném časovém rozpětí s využitím programu Nutriservis. Celodenní jídelníčky jednotlivých dětí byly vyhodnoceny pomocí programu Nutriservis. Získaná data byla následně zpracována a vyhodnocena. Zkoumaným souborem byly dvě základní školy z kraje Vysočina a to, základní škola Želiv a základní škola Lánecká ve Světlé nad Sázavou.

Jídelníčky ze školních jídelen byly vyhodnoceny, zda jsou v souladu s nutričním doporučením a spotřebním košem. Z výzkumu vyplynulo, že obě základní školy a jejich jídelníčky jsou výborně postavené. Jsou pestré a nutričně vyvážené. Obě školní jídelny také téměř stoprocentně naplňují spotřební koš.

Pracovníci školních jídelen jsou velice dobře informováni ohledně zdravého stravování.
Téměř všichni strávníci jsou s podávaným jídlem ve školní jídelně spokojeni.

Klíčová slova

Školní stravování; Nutriservis; jídelníček; výživa; spotřební koš

Nutritionally balanced diets in school meals are a health benefit for children.

Abstract

The aim of the study was to evaluate school meals from the perspective of health benefits for children in two school canteens in the Vysočina region with a focus on nutritional balance.

Four research questions were set for the work:

Research question 1: Is the composition of the menus from the selected schools in line with the consumption basket and also in line with nutritional recommendations?

Research Question 2: What is the awareness of school canteen staff about healthy eating?

Research Question 3: Is there any difference in dietary practices between the two schools studied?

Research Question 4: Are the diners in the school canteens satisfied not only with the quality but also with the niceness of the food?

The thesis was divided into a theoretical part and a practical part. The theoretical part deals with the issues of school food standards, consumption basket and nutritional recommendations for childhood.

In the practical part of the bachelor thesis a quantitative method of research investigation was used. The data collection was done through a questionnaire survey among boarders of both schools. Further evidence was obtained through interviews with school canteen staff and by studying all documentation in the catering facilities. School canteen menus were examined in both schools over the same time span using Nutriservis. The daily menus of each child were evaluated using Nutriservis. The data obtained were then processed and evaluated. The study population consisted of two primary schools from the Vysočina region, namely, Želiv Primary School and Lanecká Primary School in Světlá nad Sázavou.

The school canteen menus were evaluated for compliance with the nutritional recommendations and the consumption basket. The research showed that both primary

schools and their menus were well constructed. They are varied and nutritionally balanced. Both school canteens are also almost 100 % compliant with the consumption basket.

The school canteen staff are very well informed about healthy eating. Almost all boarders are satisfied with the food served in the school canteens.

Key words

School catering; Nutriservis; menu; nutrition; consumption basket

Obsah

1. Úvod.....	10
2. Teoretická část	11
2.1. Školní stravování.....	11
2.1.1 Vyhláška o školním stravování.....	11
2.1.2. Vyhláška o požadavcích na potraviny.....	12
2.1.3. Projekty pro podporu zdraví ve školách.....	13
2.2. Zajímavosti o základních školách	15
2.2.1 Základní škola Želiv	15
2.2.2. Základní škola Lánecká, Světlá nad Sázavou	17
2.3. Spotřební koš	17
2.4. Zdravá výživa v dětském věku	18
2.4.1. Obecná charakteristika pojmu „zdravá výživa v dětském věku“.....	18
2.4.2 Obecná charakteristika pojmu „zdravá výživa se zaměřením na školní věk u dětí“	19
2.4.3 Složky výživy.....	21
2.4.4 Makronutrienty	21
2.4.5 Mikronutrienty.....	23
3. Praktická část.....	25
3.1. Cíle	25
3.2. Výzkumné otázky	25
4. Metodika	25
4.1. Metody a techniky sběru dat	25
4.2. Výzkumný soubor.....	25
4.3. Realizace výzkumu	26
4.4. Způsob zpracování dat.....	26
5. Výsledky šetření	26
5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření	26
5.1.1 Výsledky ze Základní školy Želiv.....	27
5.1.2 Výsledky ze základní školy Lánecká.....	40
5.2 Rozhovory se zaměstnanci školní jídelny	53
5.2.1 Rozhovory na základní škole Želiv.....	53
5.2.2 Rozhovory na základní škole Lánecká.....	55
5.3 Vyhodnocení jídelníčku ze školních jídelen	57
5.3.1 Vyhodnocení jídelníčků školní jídelny Želiv.....	57
5.3.2 Vyhodnocení jídelníčků ze školní jídelny Lánecká	63
5.3 Celodenní jídelníčky vybraných dětí ze základních škol	71

6. Diskuse	75
7. Závěr	79
8. Citovaná literatura	82
9. Seznam příloh.....	86

1. Úvod

Téma mé bakalářské práce je vliv nutričně vyvážených jídelníčků ve školním stravování na zdravotní stav dětí. Školní stravování je velmi důležitou a nedílnou součástí všech žáků, kteří navštěvují školní jídelnu. Má bakalářská práce je zaměřena na stravování dětí ve dvou základních školách v kraji Vysočina, těmi jsou Základní škola Želiv a Základní škola Lánecká, Světlá nad Sázavou. Cílem mé bakalářské práce je zjistit jaká je úroveň stravování ve vybraných základních školách, jaká je informovanost zaměstnanců stravovacího provozu o zdravém stravování dětí a v neposlední řadě jaká je informovanost dětí o zdravém stravování a jak jsou spokojeni se stravou v jejich školní jídelně. Agenda školního stravování vychází ze zákona č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) - konkrétně z §122 Hmotné zabezpečení a odměny za produktivní činnost. Hlavními právními normami ke školnímu stravování jsou: Školský zákon č. 561/2004 Sb. (§ 122), Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování a Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách.

2. Teoretická část

2.1. Školní stravování

Školní stravování plní výživové normy, které jsou stanoveny pomocí spotřebního koše. Tento nástroj tak umožňuje, aby bylo školní stravování v souladu s výživovými normami pro dětský věk. (Metodické doporučení, 2015)

Mezi důležité právní normy, ze kterých vychází školní stravování je nutno zmínit Zákon č. 561/2004 Sb. (§ 122), Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování a Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách.

Školní stravování neboli hmotné zabezpečení je zajišťováno pro děti v mateřských školách, přípravných třídách základní školy a přípravném stupni základní školy speciální, žáky základních škol a nezletilé žáky středních škol, zletilým žákům středních škol a studentům vyšších odborných škol.

Právní osoba, která vykonává činnost školy nebo školského zařízení, zajišťuje pro své žáky a studenty hmotné zabezpečení. (Školní stravování, 2013)

2.1.1 Vyhláška o školním stravování

Ministerstvo školství stanoví podle § 35 odst. 2, § 121 odst. 1 a § 123 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Společně s Ministerstvem zdravotnictví udává že školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb. (Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, 2005)

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování se účinností od 1. září 2021 mění vyhláškou č. 272/2021 Sb. (Vyhláška č. 272/2021 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů, 2021)

Z doporučení Světové zdravotnické organizace vycházejí zásady, kam lze zařadit jako jednu z hlavních priorit v oblasti zdraví, ovlivňování výživových zvyklostí dětské a dorostové populace, v souladu se zásadami zdravé výživy, implementované na podmínky České republiky.

Základním nástrojem, který provozovny školního stravování používají k průkazu naplnění výživových ukazatelů je tzv. „spotřební koš“, jakožto souhrn měsíční spotřeby vybraných druhů potravin.

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR vychází ze spotřebního koše a je tedy vytvořeno v souladu s výživovými normami. Nutriční doporučení je tedy souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku.

Hodnocení naplnění výživových doporučení provádí v souladu s metodikou nutričních doporučení pouze odborný zaměstnanec orgánu ochrany veřejného zdraví. (Nutriční doporučení, 2015)

2.1.2. Vyhláška o požadavcích na potraviny

Ministerstvo školství a Ministerstvo zdravotnictví stanoví vyhlášku, která upravuje požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních.

Ve školách lze tedy nabízet k prodeji, prodávat potraviny nebo umísťovat reklamu na potraviny, které splňují požadavky stanovené v příloze této vyhlášky a které zároveň neobsahují sladidla, trans mastné kyseliny, nebo energetické nápoje a potraviny.

Dále je možné ve školách nabízet k prodeji nezpracované ovoce a zeleninu, ovocné a zeleninové šťávy. (Vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, 2016)

Konkrétní opatření bezpečnosti potravin jsou obsažena v Akčním plánu realizace Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030, na jehož založení se podílí ministerstvo zemědělství, zdravotnictví a další instituce, které se podílejí na bezpečnosti potravin v ČR. Tento dokument je schválený vládou České republiky od roku 2021. Dokument navazuje na předcházející strategii z roku 2014.

Hlavním posláním strategie je popisování současného stavu zajištění bezpečnosti potravin a výživy a dále uvádí základní strategické směřování a priority v oblasti bezpečnosti potravin a výživy ČR.

Mezi priority můžeme zařadit hlavně zajištění zdravotní nezávadnosti potravin, udržení a posilování funkčnosti systému zajištění bezpečnosti potravin a další rozvoj

komunikace se spotřebiteli a dalšími subjekty, které jsou zapojené. Cílem tohoto plánu je také přispět k posílení důvěry veřejnosti v systém zajištění bezpečnosti potravin, v jejich bezpečnost, kvalitu a výživovou hodnotu. (Akční plán realizace, 2021)

2.1.3. Projekty pro podporu zdraví ve školách

Prvním projektem, který bych chtěla představit je **Projekt Zdravá školní jídelna**, jejímž cílem je, aby byla ve školních jídelnách dětem, žákům, pedagogům a dalšímu personálu školy podávána pestrá, nutričně vyvážená a chutná strava.

Projekt Zdravá školní jídelna je postaven na třech základních pilířích a těmi jsou: 1. Vzdělaný personál: To znamená že, personál školní jídelny má mít dobré znalosti o správné výživě člověka, zejména dětí, umět plánovat pestrý jídelní lístek, umět vařit chutné pokrmy z čerstvých surovin, jídla dochucovat s ohledem na dětského strávnicka, znát a plnit platnou legislativu. 2. Informovaný strávnick: Strávnicki neboli děti, se o správné výživě dozívádají vhodným způsobem v rámci výuky, výzdoby jídelny a školy a v rámci praktických činností či mimoškolních aktivit. Děti jsou tak vedeny ke správné volbě a skladbě potravin a pokrmů. 3. Motivující pedagog a vedení školy: Pedagog má podporovat správné stravovací návyky a jít příkladem pro děti. Vedení školy podporuje snahy školní jídelny a zároveň propojuje spolupráci školní jídelny a pedagogů. (Zdravá školní jídelna, 2015)

Projekt Zdravá školní jídelna je složen z deseti základních kritérií, mezi které patří například jednoduše vysvětlené zásady správné výživy dle zdravé pyramidy pro dětský věk, dále dobře sestavený a pestrý jídelníček a správně vedený spotřební koš. Bereme ohled také na množství soli, používání dochucovadel, nebo seznamování s mezinárodní kuchyní. Také vzdělávání personálu školní jídelny a podpora komunikace mezi členy školy jsou nedílnou součástí kritérií. (Zdravá školní jídelna, 2015)

Za vznikem projektu stojí odborníci na výživu ze Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků a zároveň spolupracují se zkušenými lidmi přímo z každodenní praxe jako například s šéfkuchařem, metodičkou stravování a nutričním terapeutem. Projekt Zdravá školní jídelna je praktickou ukázkou, jak lze plnit cíle programu Zdraví 2020. Zároveň tento projekt získal i podporu od Ministerstva zdravotnictví.

Dalším programem je „**Škola podporující zdraví**“, která sdružuje školy, pro které zdraví neznámá jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají je jako výsledek vzájemně

působících faktorů bio – psycho – sociálních, tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí Světové zdravotnické organizace.

Cílem Školy podporující zdraví je rozvinout tyto bio-psycho-sociální faktory, pomocí respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou komunikace, spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství. Koordinátorem a garantem programu Školy podporující zdraví v České republice je Státní zdravotní ústav (SZÚ) se sídlem v Praze.

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. (Program Škola podporující zdraví, 2006)

Program Skutečně zdravá škola se zabývá kvalitním a udržitelným stravováním ve školách a zároveň se snaží žáky, pedagogy, a i ostatní zaměstnance školy neustále vzdělávat a podávat co nejnovější informace ohledně zdravého stravování.

Skutečně zdravá škola vychází z projektu Food For Life Partnership – FFLP z Velké Británie.

Jedním z cílů Skutečně zdravé školy je zaměření na to, aby si děti jídla vážily, znaly celý původ jídla (tzn. Odkud jídlo pochází, kde se vyrábí, kdo ho připravuje a ostatní). Dále díky kvalitnímu stravování zlepšuje jejich chování a výsledky ve škole. Zdravá a plnohodnotná strava napomáhá dětem v rozvoji dovedností a k vybudování návyků, které budou potřebovat ke svému budoucímu životu, aby ho mohli žít plnohodnotně a udržitelně. Podporou projektu Skutečně zdravá škola je ministerstvo zemědělství a životního prostředí ČR, dále projekt přímo doporučuje Ministerstvo školství jako příklad inspirativní praxe, stejně jako Národní síť Zdravých měst. Program Skutečně zdravá škola vychází ze zkušeností obdobného programu ve Velké Británii (Food For Life Partnership – FFLP), do něhož se od roku 2005 zapojilo více než 6 000 škol. (Skutečně zdravá škola, 2023)

Asociace školních jídelen se také zabývá problematikou školního stravování.

Její hlavním cílem je rozvoj, podpora a propagace školního stravování. Mezi hlavní úkoly asociace patří například to, že přispívá k rozvoji školního stravování, dále propaguje školní stravování a poskytuje informace o důležitosti školního stravování laické veřejnosti. V neposlední řadě poskytuje svým členům odborné vzdělání

související se stravováním dětí, mládeže a mladých lidí. (Asociace školních jídelen, 2014)

Asociace zřizovatelů školních jídelen, z. s. pojednává o pravidlech, které musí zařízení školního stravování naplňovat. Mezi pravidla patří například to, že zařízení musí mít nastaveny mechanismy tak, aby obstálo nejen v hodnocení svých zřizovatelů, nebo při kontrolách, ale také v hodnocení svých strážníků. Mezi hlavní priority můžeme zařadit to, že se asociace snaží primárně zdravě a chutně nasytit strážníky dle jejich specifických vývojových období. Asociace se snaží dosáhnout toho, aby školní stravování plnilo i funkci výchovnou. (Asociace zřizovatelů školních jídelen, 2021)

Mléko do škol. Hlavním cílem projektu je dodat dostatečné množství vápníku dětem tak, aby nedocházelo k jeho deficitu.

Od roku 2022/2023 je projekt určen pro děti prvního stupně základních škol. Do projektu se může zapojit každá škola, která má o projekt zájem.

Projekt pro podporu konzumace mléka byl samostatně vytvořen již v roce 1999, od roku 2017/2018 je projekt mléko do škol spojen s projektem ovoce a zelenina do škol. Celý název projektu nyní zní Ovoce, zelenina a mléko do škol. (Mléko do škol, 2017)

Ovoce a zelenina do škol je projektem Evropské Unie, jehož cílem je zvýšit denní příjem ovoce a zeleniny a vytvořit správné stravovací návyky u dětí a tím předcházet dětské obezitě.

Projekt je zaměřen pro žáky základních škol, kterým je podávána zelenina a ovoce zdarma. (Ovoce a zelenina do škol, 2009)

2.2. Zajímavosti o základních školách

2.2.1 Základní škola Želiv

Historie školy

První zmínky o základní škole pochází z roku 1633, škola vznikla při želivském klášteře a jednalo se o školu latinskou. V roce 1774 studovalo v Želivě kolem 40 žáků. 1778 byla škola zrušena, z důvodu nařízení vlády o zrušení latinských škol při kláštěrech. Následně roku 1779, opat Gabriel Fliegel, založil obecnou školu v Želivě.

Prvním učitelem na želivské škole byl Václav Holoubek. Do školy chodili děti ze Želiva, Bolechova, Lískovic, Poříčí, Vřesníka, Sedlice, Brtné a Svěpravic.

Ve školním roce 1919/20 poprvé byl školní rok zahájen 1. září a byl zakončen koncem června (doposud školní rok začínal kolem poloviny září a končil koncem července).

1949 schůze SRPŠ rozhodla, že žáci budou dostávat přesnídávky. Dostávali rohlík a sýr a k tomu mléko nebo kávu.

Školní docházka byla prodloužena z osmi na devět let ve školním roce 1961/62, zároveň nastoupil nový ředitel Alois Zavadil (1961-1977).

Od roku 2007 se ve škole vyučovalo podle vlastního Školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, který byl následně ještě několikrát pozměněn dle nařízení MŠMT. (Historie školy, 2016)

Projekty, do kterých je škola zapojena

Základní škola Želiv je zapojena do projektů z různých oblastí zdravé výživy, pohybové aktivity a celkového životního stylu dětí.

Jedním z hlavních projektů je projekt Zdravá škola, která se zabývá problematikou kvality prostředí, ve kterém se žáci i pedagogové nacházejí. Poskytuje jednoduché rady, jak zajistit žákům přirozeně zdravé prostředí, které bude pozitivně ovlivňovat jejich zdraví. (Zdravá škola, 2017)

Dále základní škola opakovaně využívá dotací z fondu Vysočiny pro realizaci projektu „Ve zdravém těle zdraví duch“. Díky finančním prostředkům z posledního projektu Ve zdravém těle zdraví duch 10, si žáci mohou vyzkoušet nejrůznější druhy sportovních aktivit. Konkrétně se jedná o aktivity jako bruslení a plavání pro žáky prvního i druhého stupně. Dále škola pořádá atletickou olympiádu pro žáky prvního i druhého stupně. Součástí projektu jsou i sportovní kurzy jako například vodácký či cyklistický kurz pro žáky druhého stupně. (Projekty, 2011)

Mezi hlavní školní projekty patří také projekt „Mléko do škol“ a „Ovoce do škol“. Viz kapitola 2.1.3 projekty podporující zdraví.

Program „skutečně zdravá škola“ je součástí želivské základní školy již od roku 2019, kdy škola získala bronzový certifikát. Po splnění různých kritérií pro dosažení bronzového certifikátu škola začala realizovat plán pro podporu zdravého stravování a zároveň se snaží přejít na ekologický a co nejvíce šetrný úklid školy. (Skutečně zdravá škola, 2022)

2.2.2. Základní škola Lánecká, Světlá nad Sázavou

Základní škola Lánecká se nachází ve Světlé nad Sázavou. Budova základní školy byla postavena v roce 1978. Byla zřízena jako osmnácti třídní komplex. Dva pavilony slouží pro kmenové třídy a dva další jsou určeny pro školní jídelnu, družinu, tělocvičnu a dílny. Od 1. 1. 2003 se škola stala příspěvkovou organizací s rozhodnutím Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Od roku 2007 se základní škola řídí dle školního vzdělávacího programu Učíme se pro život. (Škola, 2022)

Základní škola Lánecká je zapojena do projektu ovoce a zelenina do škol stejně jako základní škola Želiv. Současně je zapojena do různých aktivit, které podporují pohybovou i kreativní činnost žáků školy.

2.3. Spotřební koš

Spotřební koš je nástroj, který obsahuje výživové ukazatele a normy, kterých se stravovací provoz musí držet a naplňovat je. Vztahuje se na strávnicka a den, v závislosti na jeho věkové kategorii a představuje souhrn spotřeby potravin za měsíc. (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše, 2016)

Nutriční doporučení je sestaveno na 20 stravovacích dnů a je založeno na bodovém systému kdy pozitivní stav je hodnocen přidělením bodů, nedostatečný stav není bodově ohodnocen a žádné body se nestrhávají. Cílem metodiky nutričního doporučení je školní jídelně pomoci při vytváření jídelníčků, které odpovídají nutričním doporučením pro správnou výživu. Průměrná spotřeba potravin vychází ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo dosaženo příslušných výživových norem. Tolerance spotřeby potravin odpovídá +/- 25 %, přičemž množství tuků a cukrů představuje horní hranici, kterou lze pouze snížit. Množství ovoce a zeleniny lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Druh a množství potravin je uvedeno v příloze č. 1. (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše, 2016)

Spotřební koš obsahuje deset základních skupin potravin: Maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, ovoce, zelenina, brambory a luštěniny. Množství těchto potravin je rozděleno na jednotlivá denní jídla: snídaně, svačina, oběd, druhá svačina a večeře tak, aby bylo dosaženo dostatečného množství všech nutrientů.

V příloze č. 2 je uvedena tabulka, kde je uvedeno rozložení množství jednotlivých jídel z celkového denního příjmu. Množství podávané stravy závisí také na věku jednotlivých strávníků, ti jsou rozděleni podle věku do čtyř skupin: 3-6 let, 7-10 let, 11-14 let a 15-18 let. (Rádce školní jídelny, 2015)

2.4. Zdravá výživa v dětském věku

2.4.1. Obecná charakteristika pojmu „zdravá výživa v dětském věku“

Výživa je v životě každého člověka jeho nedílnou součástí, ovlivňuje vývoj jedince od narození až po dospělost. (Nevoral, 2003)

Strava člověka se mění v souvislosti s jeho vývojem, pro každé období věku jsou charakteristické a podstatné jiné složky výživy, ta musí odpovídat kvalitě i kvantitě dle daných potřeb organismu jedince. (Velemínský a Šimková, 2020)

Do jídelníčku dětí zařazujeme všechna oblíbená jídla s dostatečným množstvím všech živin. Strava musí být úhledně naservírovaná a má hezky vonět. Děti se řídí všemi smysly, hlavně čich je pro děti velice důležitý, když jim jídlo nevoní, nechtějí ho sníst. (Berková, 2002)

Mezi základní složky výživy, které potřebuje každý jedinec, patří dvě základní skupiny: makronutrienty a mikronutrienty. Mezi makronutrienty obecně zařazujeme bílkoviny, sacharidy a tuky. Mezi mikronutrienty zařadíme vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Mikronutrientů není ve výživě člověka potřeba tolik jako makronutrientů, ale i přesto jsou nedílnou součástí stravy každého jedince a mají mnoho důležitých funkcí. (Velemínský a Šimková, 2020)

Velmi důležitou součástí zdravé výživy je i pitný režim, který je velmi často opomíjený. Množství tekutin, které se považuje za ideální se odvíjí dle věkové kategorie jedince, jeho hmotnosti a fyzické aktivity. Obecně můžeme doporučit konzumaci neslazených nápojů s občasným příjmem minerálních pramenitých vod pro doplnění podstatných minerálních látek. (Velemínský a Šimková, 2020)

V dětské stravě by měly být zastoupeny všechny složky výživy v patričním množství. Dostatečně vyvážená, bohatá a pestrá strava je základem pro zdravý vývoj dětí.

Při volbě potravin je dobré vycházet z doporučení výživové pyramidy určené přímo pro dětský věk. Potravinová pyramida, která je přiložena v příloze č. 3, nám ukazuje, jaké

potravinu mají být v jídelníčku dětí zastoupeny, a hlavně v jakém množství, aby děti prospívaly správně, tak jak mají dle jednotlivých věkových období. Ohledně množství jsou zde znázorněny jako pomůcka ruce, zavřené pěsti a otevřené dlaně, které můžeme použít jako pomůcku pro určení velikosti porcí. (Pyramida výživy pro děti, 2018)

Od narození si každý utváříme své stravovací návyky, na které má vliv převážně naše blízké okolí ale i široká veřejnost. Proto je dětský věk nejdůležitější období. Je důležité dětem pomoci vytvářet ty správné stravovací návyky, aby si je osvojili a následně brali jako automatické. Mezi významně důležité stravovací návyky patří pravidelnost. Pravidelnost v jídelním režimu dítěte hraje velkou roli. Děti by měly jíst 5-6 x za den, v menších porcích. Nesmíme zapomínat na pitný režim. Není dobré dítě přímo nutit, ale je dobré mu neustále nabízet tekutiny a připomínat mu že i pít se musí. (Velemínský a Šimková, 2020)

2.4.2 Obecná charakteristika pojmu „zdravá výživa se zaměřením na školní věk u dětí“

Školní věk se obecně dle věku rozděluje na tři skupiny: mladší školní věk (6.-10.rok života), starší školní věk (11.-15. rok života) a adolescence (15.-18. rok života). (Zlatohlávek, 2016)

Podle věkové kategorie se mění i energetická potřeba. Dle vyššího věku se mění fyzická aktivita i celková hmotnost jedince. Čím vyšší fyzická aktivita, tím vyšší je energetická potřeba, která je pro každé dítě individuální. Období dospívání lze obecně považovat za nejvíce energeticky náročné, protože lidský organismus je v neustálém vývoji a potřebuje tak pro správný růst dostatek energie. (Zlatohlávek, 2016)

I přes důležitost výživy, mohou být některé děti v riziku malnutrice. Většinou zpočátku děti vynechávají snídani, konzumují nedostatek ovoce a zeleniny, nebo nekonzumují dostatečné množství ryb. Naopak děti konzumují vysoké množství cukru a soli. (Nutrition in middle childhood and adolescence, 2021)

S ohledem na vývoj organismu je dobré do celodenního příjmu zařadit dostatečné množství veškerých živin, které jsou pro zdravý vývoj potřeba. S nástupem do školy může dojít ke změně již stanovených stravovacích návyků, které má dítě již vytvořené ze svého zázemí. V tomto období musí zvláště rodiče dbát na to, aby jejich dítě mělo stálý, pravidelný režim, a hlavně nepodceňovat pitný režim. (Zlatohlávek, 2016)

„V ČR je zaveden dobře propracovaný systém školního stravování (zákon č.48/1993 Sb.), který poskytuje nejen potřebné živiny a energii (hradí cca třetinu potřeb), ale vychovává strážníky i rodiče“. (Stránský et al., 2019)

Doporučení pro složení oběda, dle Stránského, u školních dětí (v g) je uvedeno v příloze č. 4.

Základem jídelníčku dětí ve školním věku by měla být pestrost, měl by obsahovat potraviny bohaté na vlákninu jako jsou ovoce, zelenina, celozrnné výrobky nebo luštěniny. Pitný režim by se měl skládat z neslazených vod, může být doplněn minerální vodou s dostatkem minerálních látek ale pouze v menším množství. Ve stravě dětí je důležité se zaměřit na omezování jednoduchých cukrů, které najdeme například ve slazených limonádách, sladkostech, cukru a cukrovinkách. Další vyvarování se týká tuků s nasycenými mastnými kyselinami živočišného původu, jako jsou máslo, sádlo, uzeniny, tavené sýry, nebo tuky rostlinného původu jako například palmový olej. (Velemínský a Šimková, 2020)

Další velice podstatnou složkou potravy je vláknina. Vlákniny máme jako celá populace nedostatečné množství, proto je důležité již od dětství doplňovat dostatečné množství vlákniny, které se u dětí uvádí jako jejich aktuální věk + 5g vlákniny na den. Příjem vlákniny můžeme zvýšit pomocí konzumace vybraných potravin s vysokým obsahem vlákniny. To znamená, nabízet dětem ke každému jídlu zeleninu a ovoce, nahradit bílé pečivo pečivem vyrobeným z celozrnné mouky, která má mimo jiné i vyšším obsahem minerálních látek. (Velemínský a Šimková, 2020)

Ve školním věku dětí dochází také velmi často k nedostatku vápníku, díky nedostatečné konzumaci mléka a mléčných výrobků. Dítě by mělo konzumovat každý den alespoň jednu sklenici mléka, nebo jiný mléčný výrobek. Většina dětí má mléko a mléčné výrobky ráda, musíme jim je nabízet a připomínat tedy co nejčastěji. Vápník je pro děti velice důležitý z hlediska prevence osteoporózy a správné stavby kostí. Na základě této prevence vznikl program „Mléko do škol“, který má podporovat děti v konzumaci mléčných výrobků. (Velemínský a Šimková, 2020)

Při příchodu dítěte do školy, nastává situace, kdy si dítě může vybírat školní obědy. Obecně je doporučováno vybírat, co si dá dítě k obědu společně s rodiči, protože je nutné zachovat pestrost stravy, aby děti nejedli převážně jen sacharidy, ale měli i dostatek všech ostatních nutrientů potřebných pro správný vývoj. Je třeba hledat

kompromisy, aby bylo dítě spokojené, na jídle si pochutnalo, ale zároveň aby jídla v týdnu byla různá a dostatečně vyvážená. Následně je potřeba i po zbytek dne doma, kdy se dítě nestravuje ve škole, dbát na pestrou, nutričně plnohodnotnou a vyváženou stravu. Zároveň je důležité vyhýbat se v dětském věku veškerým dietám a jiným omezením, protože zde může dítě rychle inklinovat k vážným onemocněním, jako je například mentální anorexie, bulimie nebo k obezitě. (Zlatohlávek, 2016)

Složení každodenní stravy se také mění v závislosti na ročním období. Například letní složení talíře může vypadat tak že 40% stravy jsou celozrnné obiloviny, 15 % tepelně upravená zelenina, 15% syrová zelenina, 15% luštěniny, 10% ovoce, polévky, nápoje a 5 % pickles. Oproti tomu zimní složení talíře může vypadat tak že 60 % jsou celozrnné obiloviny, 20 % tepelně upravená zelenina, 10% luštěniny, 5% polévky, ostatní a 5 % pickles. Stravování se potravinami aktuálními pro dané roční období má nejen ekonomické výhody ale také mnoho zdravotních benefitů. (Strnadelová a Zerzán, 2010)

2.4.3 Složky výživy

Složky výživy jsou základní nutrienty, které jsou pro správnou funkci lidského těla nezbytné. Můžeme je rozdělit na makronutrienty a mikronutrienty. Makronutrienty jsou nositeli energie, jejich příjem se pohybuje v množství větším než 100mg/den a mikronutrienty, které přijímáme v menším množství než 100mg/den. Dále sem řadíme stopové prvky, které se pohybují v množství mikrogramů/den. (Zlatohlávek, 2016)

2.4.4 Makronutrienty

Do skupiny makronutrientů řadíme bílkoviny, cukry a tuky. Dle Zlatohlávka je daný troj poměr pro tyto živiny jako 1:1:4 (v pořadí: bílkoviny: tuky: cukry). To znamená po převedení na procenta 15 % bílkovin, 30 % tuků a 55 % cukrů na denní doporučený příjem. Tento troj poměr se však mění v závislosti na věku, aktuálním fyzickém a zdravotním stavu či probíhajícím onemocněním. (Zlatohlávek, 2016)

Sacharidy

Sacharidy jsou pro lidský organismus hlavním zdrojem energie, protože je přijímáme v největším množství a vyskytují se téměř v každém jídle. Denní potřeba sacharidů se pohybuje v rozmezí 45-60 % z celkové energetické potřeby člověka na den.

Pro úplný základ sacharidy rozdělujeme na jednoduché cukry, které by měli tvořit maximálně 10 % energetického příjmu, a komplexní polysacharidy. Mezi zdroje jednoduchých cukrů můžeme zařadit například ovoce, med, cukrovou třtinu, cukrovou řepu, mléko, cukrovinky, slazené nápoje atd. V jídelníčku každého člověka by se měli vyskytovat převážně právě polysacharidy, které jsou bohaté na vysoký obsah vlákniny a jsou to například obiloviny, luštěniny, zelenina, celozrnné výrobky nebo brambory. (Velemínský a Šimková, 2020)

Je dobré se zmínit, co vlastně znamená pojem „celozrnný“, protože v mediích i na sociálních sítích koluje spousta informací, které mohou být pro běžnou populaci matoucí. Celozrnný výrobek byl dříve definován vyhláškou č. 333/1997 Sb., dnes je tato definice uvedena ve vyhlášce č. 18/2020 Sb., o požadavcích na mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta. (Kudlová, 2017)

Vyhláška stanovuje celozrnné výrobky takto: *„Jemné pečivo a trvanlivé pečivo lze označit jako celozrnné, pokud obsahuje nejméně 80 % celozrnných mouk nebo jim odpovídající množství mlýnských obilných výrobků tak, aby byly zahrnuty všechny složky zrna, vztaheno na celkovou hmotnost použitých mlýnských obilných výrobků.“* (Vyhláška č. 18/2020 Sb., o požadavcích na mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta, 2020)

Tuky

Tuky jsou nezbytnou součástí výživy každého člověka. Tvoří zásobu energie pro organismus, jsou součástí všech buněk a jsou také potřebné pro správný příjem a vstřebávání vitamínů A, D, E, K, které jsou rozpustné právě v tucích. Dále podporují imunitní funkce, srdeční a mozkovou činnost. (Neoralová, 2018)

Tuky by měli tvořit 30-35 % energetického příjmu. V jídelníčku by měly převažovat převážně tuky rostlinné nad živočišnými. Z rostlinných zdrojů tuku můžeme uvést například většinu olejů, jako řepkový, slunečnicový, lněný nebo olivový olej. Dalším výhodným rostlinným zdrojem jsou ořechy a semínka. (Velemínský a Šimková, 2020)

Živočišné zdroje tuku nalezneme převážně v tučném mase, uzeninách, paštikách. Těmto zdrojům bychom se měli vyhýbat a zařazovat je do jídelníčku co nejméně. Další nevhodné zdroje tuků, které by neměli tvořit velkou část našeho jídelníčku, jsou různé chipsy, sladkosti, sušenky, trvanlivé pečivo atd. (Velemínský a Šimková, 2020)

Bílkoviny

Bílkoviny by měly tvořit asi 15–20 % z energetického denního příjmu. Je dobré jejich příjem nezvyšovat, aby nedocházelo k zatěžování ledvin. Samozřejmě s rostoucím věkem roste i potřeba bílkovin, musíme dbát hlavně na to, aby bílkovinné zdroje byly vždy kvalitní. (Velemínský a Šimková, 2020)

Optimální příjem bílkovin pro mladší školní věk je uváděn jako 0,9 g/kg hmotnosti. Následně pro adolescenci 0,8 g/kg hmotnosti jedince na den. (Referenční hodnoty pro příjem živin, 2011)

V jídelně mají děti občas možnost výběru, v tomto případě je dobré dávat pozor, zda si dítě příliš často nedává obědy bez masa, pokud by tomu tak bylo, je nutné doplnit příjem bílkovin během dne. (Šístková, 2021)

Zdroje bílkovin můžeme rozdělit na živočišné a rostlinné zdroje. V jídelníčku by měli být zastoupeny v poměru 1:1. Živočišné zdroje mají vysokou biologickou hodnotu a lepší stravitelnost než rostlinné zdroje. Můžeme mezi ně zařadit různé druhy masa: hovězí, vepřové, kuřecí, králičí, husí maso, nebo také vnitřnosti a uzeniny, dále také ryby a mléčné výrobky. Rostlinné zdroje jsou bez uvaření hůře stravitelné, nemají tak vysoký obsah bílkovin jako živočišné zdroje, ale jsou většinou bohaté na vlákninu. Řadíme mezi ně luštěniny, těstoviny, mouku, nebo ořechy. (Dostálová, 2018)

Potraviny, které by měli tvořit bílkovinou část energetického příjmu dítěte, jsou hlavně mléčné výrobky, maso s vysokým obsahem svalové bílkoviny, ryby, vejce, nebo luštěniny. Naopak uzeniny a tučné maso, nebo vnitřnosti do jídelníčku dětí zařazujeme co nejméně. Když budeme dětem nabízet uzeniny, tak můžeme nabízet například šunku s vysokým obsahem svalové bílkoviny.

2.4.5 Mikronutrienty

Vitamíny

Vitamíny jsou látky pro tělo nepostradatelné, jedná se o organické sloučeniny, které si většinou naše tělo nedokáže samo vyrobit, a proto je důležité je přijímat formou potravy, nebo formou doplňku stravy. (Velemínský a Šimková, 2020)

Základní rozdělení vitamínů je následující. Rozdělujeme je na vitamíny rozpustné v tucích – A, D, E, K. Které musíme přijímat společně s potravou. Druhou skupinou jsou vitamíny rozpustné ve vodě – vitamíny skupiny B a C, mezi významné vitamíny

zařazujeme zejména vitamín B1, B2, B12, niacin, kyselina pantotenová, nebo biotin. (Vitamíny, 2015)

Vitamíny je nutné doplňovat v dostatečném množství v rámci pestrého každodenního jídelníčku.

Minerální látky a stopové prvky

Minerální látky jsou v těle zastoupeny v malém množství, naše tělo si je nedokáže samo vytvořit, proto je nezbytné, abychom je přijímali formou potravy. (Minerální látky ve výživě, b.r.)

Podle přijímaného množství rozdělujeme minerální látky na: Minerály, jejich potřeba se pohybuje v rozmezí stovky miligramů až v gramech. Zatímco druhou skupinou jsou stopové prvky, které naše tělo potřebuje pouze v rámci miligramů nebo mikrogramů. Mezi hlavní minerály řadíme například vápník, chlor, fosfor, nebo sodík. Železo, měď, zinek, a selen zařazujeme mezi významné stopové prvky. (Minerální látky v našem těle, 2013)

Voda

Pitný režim je nedílnou součástí každého člověka a jeho zdravého životního stylu. Pitná voda by měla být základem pitného režimu, následně může být doplněna minerálními vodami, které jsou bohaté například na hořčík nebo sodík.

Doporučené množství tekutin je udáváno na 2-3 litry za den. Ovšem příjem tekutin je pro každého jedince velice individuální, vzhledem na fyzickou aktivitu jedince, pohlaví, nebo například zdravotního stavu a věku. Pitný režim zahrnuje i mléko, ovoce, zelenina, nebo polévky. Sladké nápoje, džusy bez ředění vodou, nebo colové nápoje jsou velice nevhodné a není doporučeno je zařazovat do pitného režimu hlavně dětí. (Šefčíková, 2015)

Voda je také samozřejmě velmi důležitou surovinou v potravinářském průmyslu. Používá k samotné výrobě, oplachu nebo mytí. Zároveň se vyrábí voda balená, která je následně distribuována do prodejních řetězců. (Zlatohlávek, 2016)

Kvalita pitné a balené vody je stanovena vyhláškou č. 225/2004 Sb., a vyhláškou č. 275/2004 Sb. (Zlatohlávek, 2016)

3. Praktická část

3.1. Cíle

Cílem bakalářské práce je vyhodnotit stravování ve školách z pohledu přínosu pro zdraví dětí ve dvou školních jídelnách v kraji Vysočina se zacílením na nutriční vyváženost.

Cíl č. 1: Zjistit, jaká je úroveň školního stravování ve dvou vytypovaných školách.

Cíl č. 2: Zjistit, jaká je informovanost zaměstnanců stravovacího provozu o zdravém stravování dětí.

Cíl č. 3: Zjistit, jak jsou žáci spokojeni se školním stravováním a zda ví, co je zdravé stravování

3.2. Výzkumné otázky

Je složení jídelníčků z vybraných škol v souladu se spotřebním košem a zároveň v souladu s nutričními doporučeními?

Jaká je informovanost pracovníků ve školních jídelnách o zdravém stravování?

Je nějaký rozdíl ve stravování mezi dvěma zkoumanými školami?

Jsou strážníci ve školních jídelnách spokojeni nejen s kvalitou, ale i pěknou úpravou jídel?

4. Metodika

4.1. Metody a techniky sběru dat

Pro bakalářskou práci byla zvolena metoda sběru dat pomocí dotazníkového šetření mezi dětmi základních škol, dále pomocí rozhovorů s personálem školní jídelny a následně pomocí zpracování jídelníčků ze škol a zároveň jednotlivých dětí i mimo školní stravování. Jídelníčky ze školní jídelny a zároveň zapsané jídelníčky od vybraných dětí byly zpracovány pomocí programu Nutriservis. Informace ohledně školních jídelen byly čerpány z dokumentů školy, které mi byly zapůjčeny k prostudování.

4.2. Výzkumný soubor

Výzkumným souborem pro bakalářskou práci byli dvě základní školy v kraji Vysočina, konkrétně základní škola v Želivě a ve Světlé nad Sázavou. Sběr dat pomocí dotazníkového šetření proběhl v obou školách u dětí ze třetích, čtvrtých, šestých a sedmých tříd.

4.3. Realizace výzkumu

Celkem bylo dětem třetích, čtvrtých, šestých a sedmých tříd ve školách rozdáno 297 dotazníků. Z tohoto celkového počtu se jich vrátilo a bylo správně vyplněno 223 dotazníků. Dotazník se skládal z celkem 21 otázek, dvacet otázek bylo uzavřených s možným doplněním informací, jedna otázka byla otevřená. Výsledná data byla následně zpracována do tabulek a grafů pomocí programu MS Excel. Kvalita stravy podle jídelních lístků ze základních škol byla zjišťována pomocí programu Nutriservis. Informovanost personálu byla zjištěna pomocí připraveného rozhovoru se zaměstnanci školních jídelen. Otázky, které byly použity pro rozhovor jsou uvedeny v příloze č. 5.

4.4. Způsob zpracování dat

Sběr dat pomocí dotazníků pro výzkum proběhl od ledna do března 2023. Obě základní školy obdržely určitý počet dotazníků pro děti z vybraných tříd. Struktura dotazníku je uvedena v příloze č. 6. Jídelníčky ze základních škol byly sbírány od září do konce listopadu 2022 a následně vyhodnoceny v programu Nutriservis. Jednotlivé týdenní jídelníčky náhodně vybraných dětí z obou škol vyplnilo celkem 6 dětí společně ve spolupráci s rodiči. Jídelníčky děti společně s pomocí rodičů zapisovali celých 5 dní. K jídelníčkům mi rodiče uvedli pohlaví, věk, výšku a hmotnost dítěte. Následně byly jídelníčky také zpracovány a vyhodnoceny v programu Nutriservis. V neposlední řadě rozhovory s personálem školních jídelen proběhly v obou školách. Na základní škole Lánecká se rozhovorů zúčastnilo 5 pracovníků školní jídelny. Na základní škole Želiv se rozhovoru zúčastnili všechny 3 pracovnice školní jídelny. Některé rozhovory byly nahrávány pomocí diktafonu, některé psané ručně na papír. Následně byly odpovědi doslovně přepsány.

5. Výsledky šetření

5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Dotazník dostali dvě základní školy, a to konkrétně Základní škola Želiv a Základní škola Lánecká ve Světlé nad Sázavou. Celkem bylo do obou škol rozdáno 297 dotazníků, z toho jich pro tento výzkum bylo použito 223. Celkový počet otázek v dotazníku byl 21, jedna otázka byla otevřená jinak se jednalo o otázky uzavřené s případným doplněním informací. Výsledky byly následně zpracovány pomocí programu Microsoft Excel. Otázky jsou znázorněny pomocí grafů a jsou uváděny

v počtech žáků. Otázky, které mohly být doplněny informacemi od dětí, jsou doplněné o tyto odpovědi pod svým grafem.

Nejdříve byla zpracovaná Základní škola Želiv, kde jsou v grafech odpovědi chlapců značeny modrou barvou a odpovědi dívek barvou růžovou. Následně byla zpracována Základní škola Lánecká, kde jsou odpovědi chlapců znázorněny zelenou barvou a odpovědi dívek barvou červenou. Nakonec byly obě školy porovnány.

5.1.1 Výsledky ze Základní školy Želiv

Odpovědi chlapců jsou znázorněny modře a odpovědi dívek růžově.

Otázka č. 1: Pohlaví dítěte

Pohlaví	Počet
Chlapec	23
Dívka	30
Celkem	53

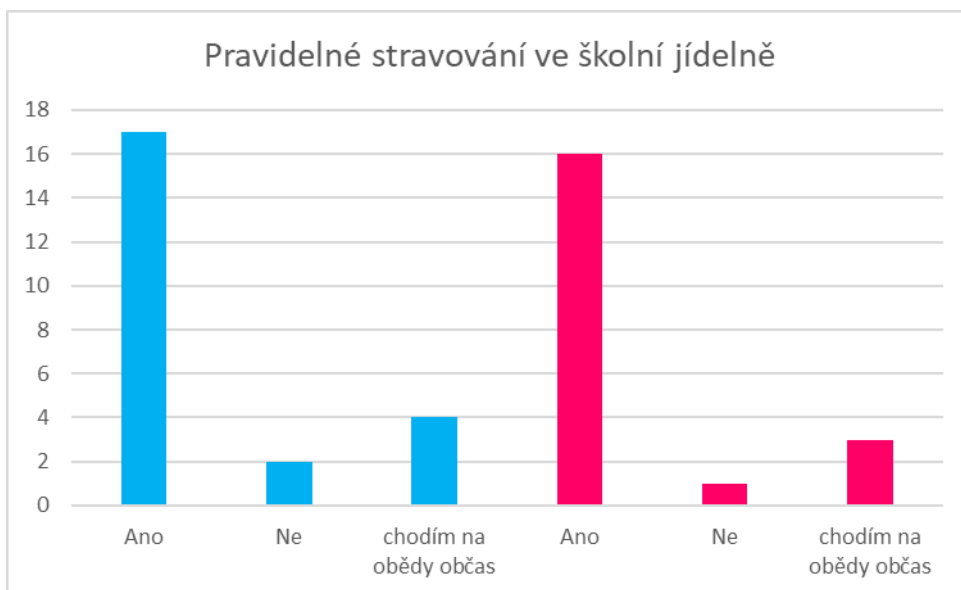
Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 2: Konkrétní třída, ve které se žáci nacházejí

Třída	Počet chlapců	Počet dívek	Celkem
Třetí třída	4	8	12
Čtvrtá třída	8	5	13
Šestá třída	4	8	12
Sedmá třída	7	9	16

Zdroj: Vlastní výzkum

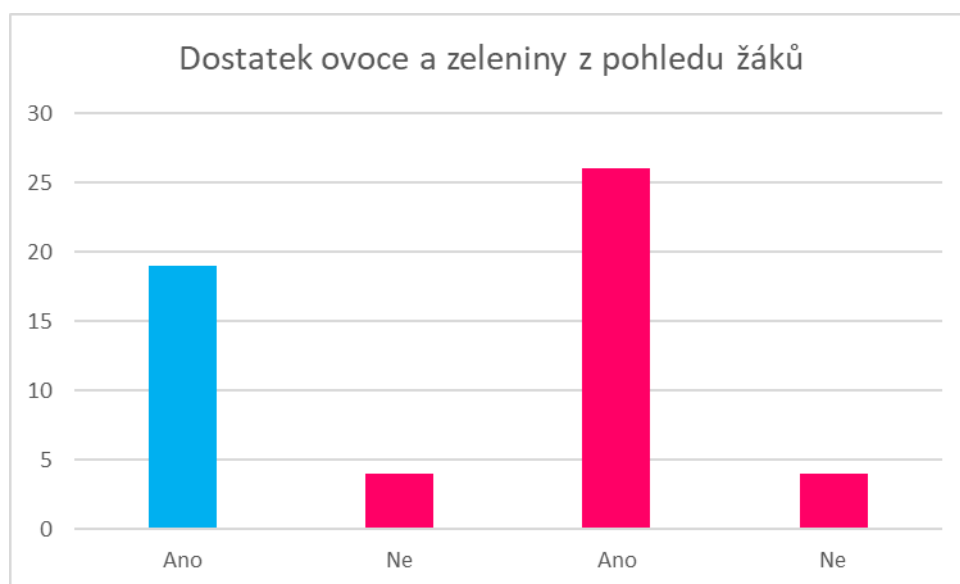
Otázka č. 3: Chodíš pravidelně (každý den) na obědy do školní jídelny?



Zdroj: Vlastní výzkum

Z dotazovaných dětí, 17 z 23 chlapců odpovědělo, že se pravidelně stravují ve školní jídelně, 2 chlapci odpověděli, že se nestravují ve školní jídelně a 4 z nich odpověděli, že na obědy chodí pouze občas. Z 30 dívek jich 16 odpovědělo, že se stravují ve školní jídelně, 1 se nestravuje ve školní jídelně a 3 z dívek chodí na obědy občas.

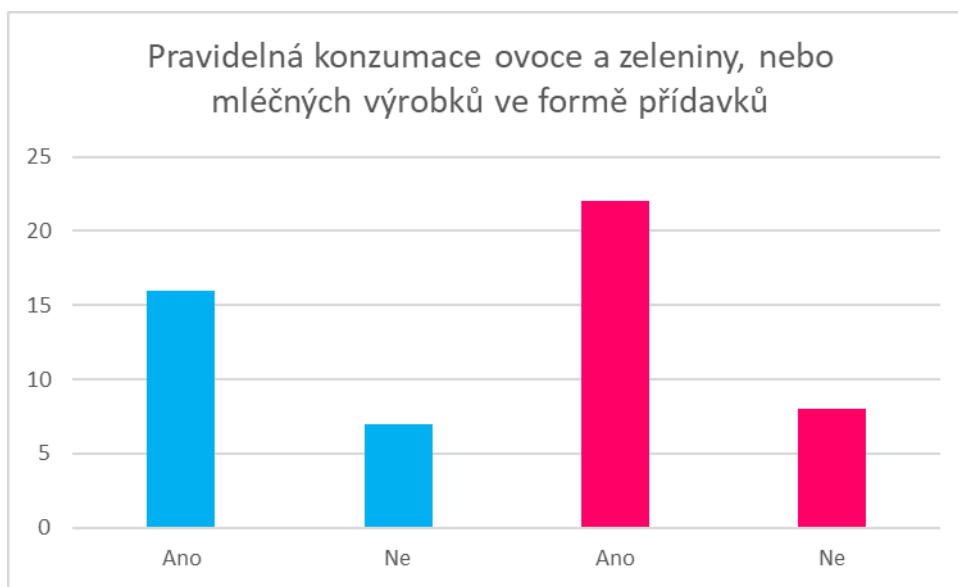
Otázka č. 4: Myslíš si, že dostáváte dost často a dostatečné množství ovoce a zeleniny?



Zdroj: Vlastní výzkum

Z dotazovaných dětí, 19 z 23 chlapců odpovědělo, že podle nich dostávají ve škole dostatečné množství ovoce a zeleniny, zatímco zbylí čtyři chlapci odpověděli, že nikoliv. 26 dívek z 30 dotazovaných odpovědělo, že podle nich dostávají dostatečně často a dostatečné množství ovoce a zeleniny. 4 dívky odpověděli záporně.

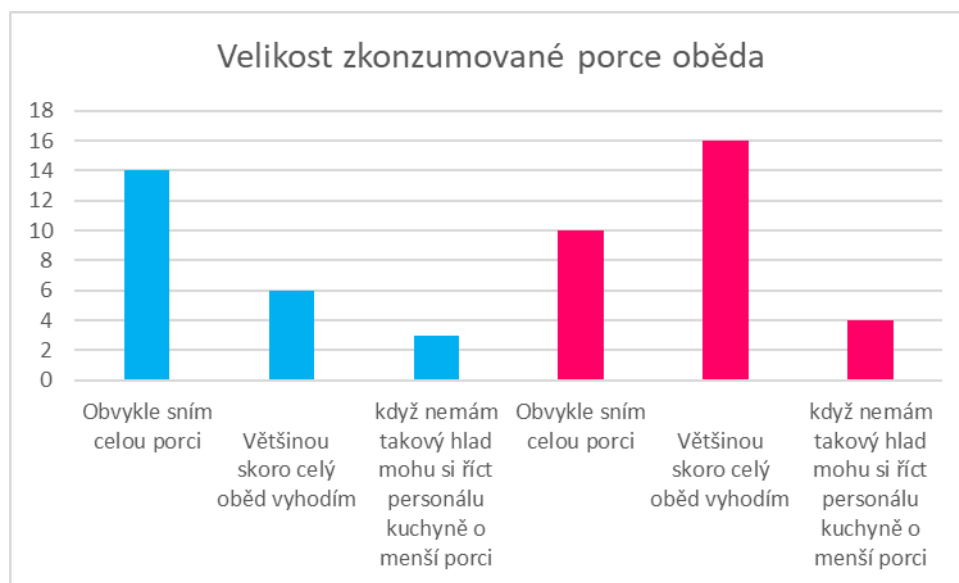
Otázka č. 5.: Vezmeš si pokaždé přídavek ve formě ovoce nebo mléčného výrobku, pokud ho dostanete k obědu, nebo během dne ve třídě?



Zdroj: Vlastní výzkum

Z dotazovaných dětí 16 chlapců z 23 odpovědělo, že si vezmou přídavek ve formě zeleniny nebo ovoce, či mléčných výrobků pokaždé. 7 chlapců odpovědělo, že ne. Z 30 dívek 22 odpovědělo, že si přídavek vezmou pokaždé a 8 z nich odpovědělo záporně.

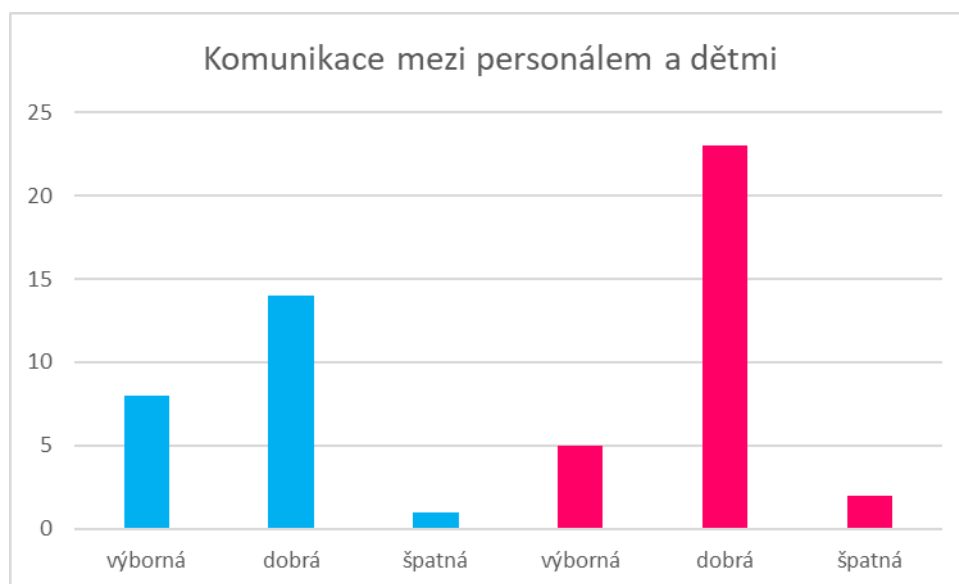
Otázka č. 6.: Sníš obvykle celou porci oběda, nebo větší část vyhazuješ?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku, zda děti snědí celou porci oběda, odpovědělo 14 chlapců, že obvykle snědí celou porci, 6 z chlapců odpovědělo, že většinou vyhazují skoro celý oběd a 3 chlapci odpověděli, že si mohou říct o menší porce. Ze 30 dotazovaných dívek 16 odpovědělo, že většinou vyhodí celou porci oběda. 10 dívek odpovědělo, že obvykle snědí celou porci a pouze 4 dívky odpověděli, že si mohou říct o menší porci.

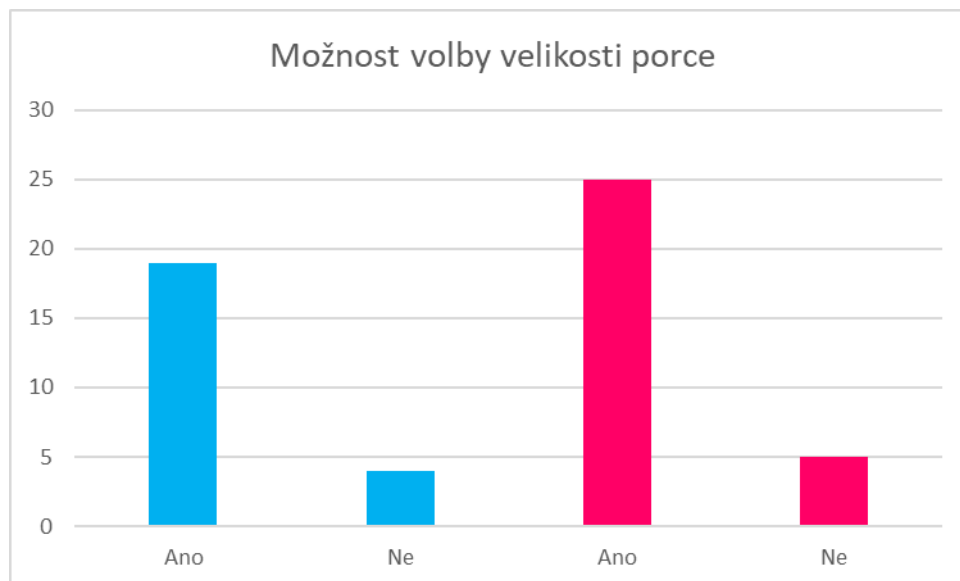
Otázka č. 7.: Jaká je komunikace mezi personálem kuchyně a vámi dětmi?



Zdroj: Vlastní výzkum.

Na otázku ohledně komunikace mezi dětmi a personálem školní jídelny 14 z chlapců odpovědělo, že je komunikace dobrá, 8 z nich odpovědělo, že je komunikace výborná. 1 chlapec odpověděl, že je komunikace špatná. Z dívek odpovědělo 23, že je komunikace dobrá, 5 jich odpovědělo, že je výborná. 2 z dívek odpověděly, že je komunikace špatná.

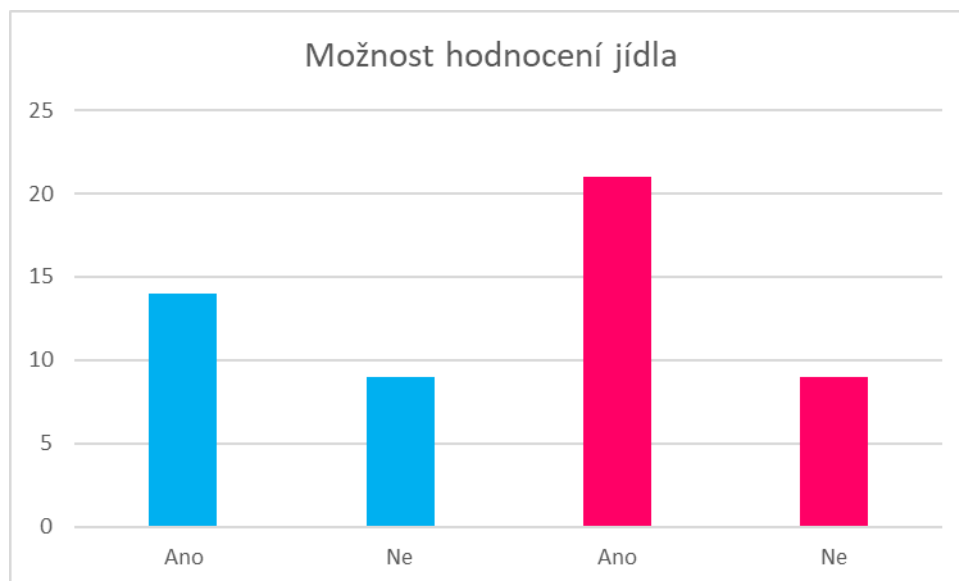
Otázka č. 8.: Vyhoví vám personál vydávající oběd? Například: v množství přílohy (méně nebo více jídla)



Zdroj: Vlastní výzkum.

Z 23 dotazovaných chlapců na otázku, zda si mohou říct o velikost porce, odpovědělo 19 chlapců, že ano. 4 chlapci odpověděli, že ne. 25 dívek odpovědělo, že si mohou říct o větší nebo menší porci jídla a 5 z dívek odpovědělo, že nikoliv.

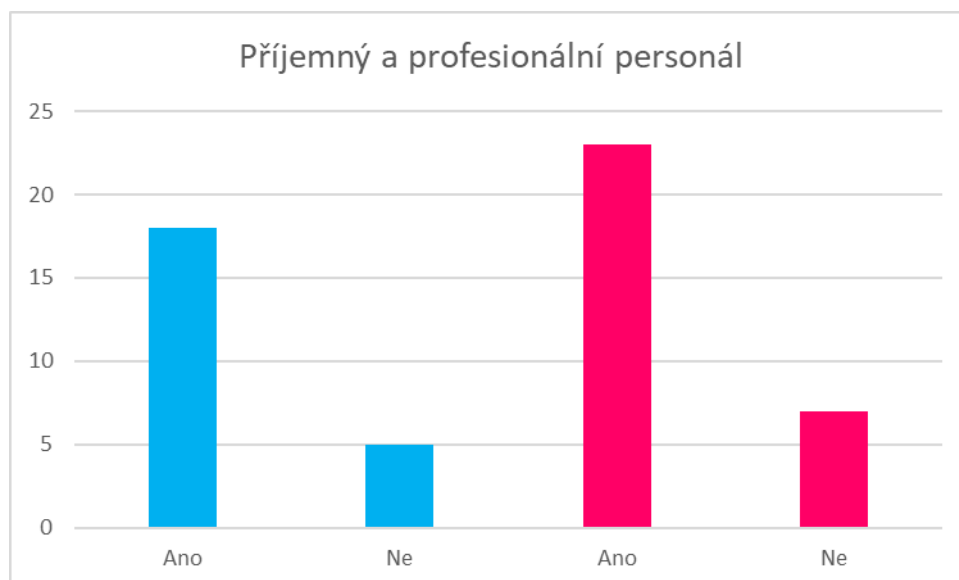
Otázka č. 9.: Máte možnost sdělit personálu, že jídlo je chutné nebo není dobré?



Zdroj: Vlastní výzkum.

Na otázku, zda mohou děti hodnotit jídlo a říct personálu jaké bylo, odpovědělo 14 z 23 chlapců, že ano, zbytek, tedy 9 chlapců odpovědělo, že ne. Většina, tedy 21 dívek odpovědělo, že ano, 9 dívek odpovědělo, že ne.

Otázka č. 10.: Chovají se k vám pracovníce školní jídelny příjemně a profesionálně?



Zdroj: Vlastní výzkum.

V otázce č. 10 jsme se děti ptali, zda se k nim pracovníce ve školní jídelně chovají hezky a profesionálně. 18 chlapců odpovědělo, že ano, 5 chlapců odpovědělo, že ne. Z dívek odpovědělo 23 kladně a 7 záporně.

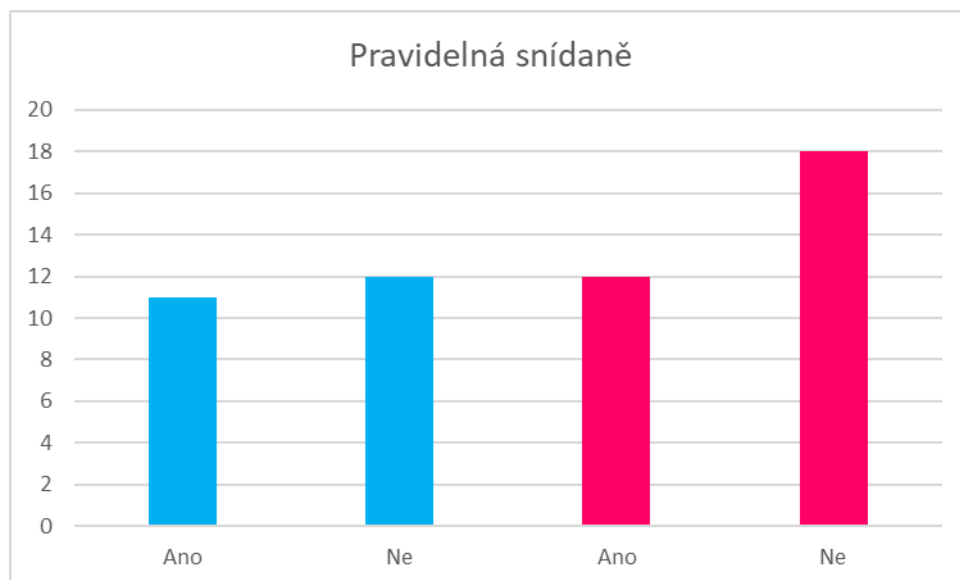
Otázka č. 11.: Používáte vy děti při komunikaci slůvko „prosím“ a „děkuji“?



Zdroj: Vlastní výzkum.

Na otázku, zda děti používají slova jako „prosím“ nebo „děkuji“ odpověděli všichni chlapci, že ano. 29 dívek odpovědělo také ano, pouze jedna dívka odpověděla, že nikoliv.

Otázka č. 12.: Snídáš pravidelně každé ráno? Pokud ano, napiš, co dobrého obvykle snídáš.

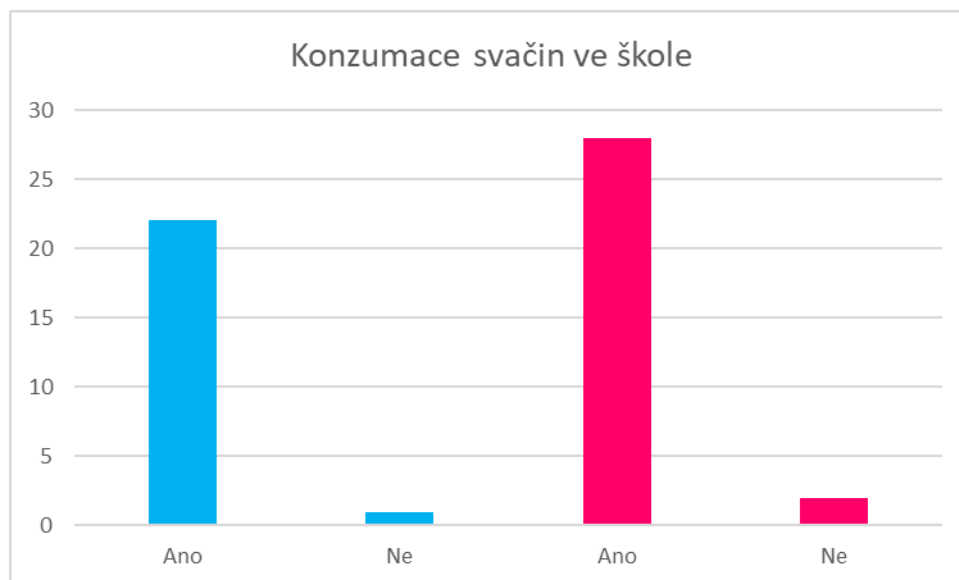


Zdroj: Vlastní výzkum.

Otázkou č. 12. jsme se děti ptali, zda každé ráno snídají. 11 chlapců odpovědělo, že ano, zatímco 12 chlapců odpovědělo, že ne. 18 dívek nám odpovědělo, že pravidelně snídají

a 12 dívek odpovědělo, že nesnídají. Pro doplnění otázky mohly děti napsat, co obvykle snídají. Nejčastěji se objevovali odpovědi jako: kuličky, nebo cereálie s mlékem, různé pečivo s máslem, nebo s nějakou uzeninou či sýrem. Další častou odpovědí byl jogurt, toasty nebo domácí buchta.

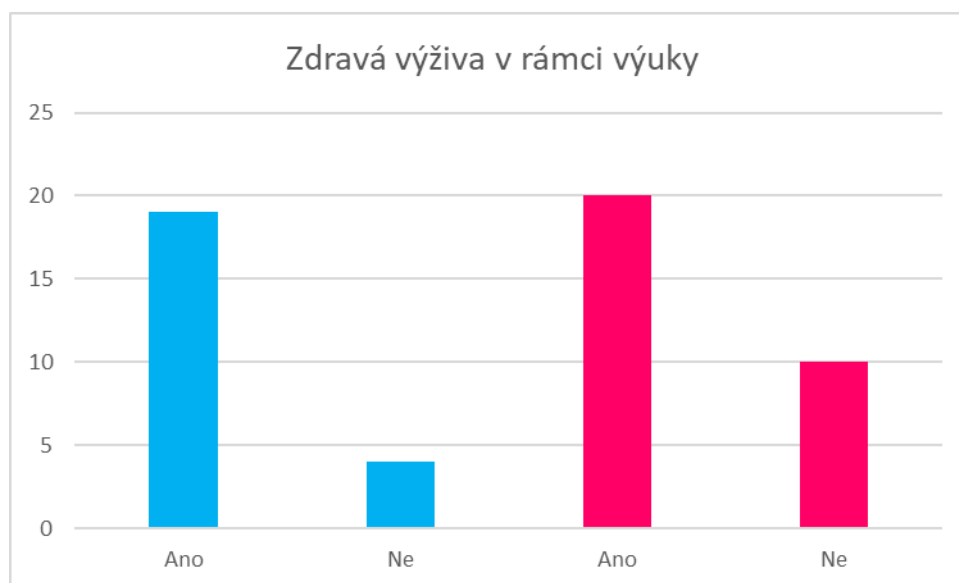
Otázka č. 13.: Nosíš do školy svačiny? Pokud ne, dojdeš si něco koupit sám? - napiš případně co.



Zdroj: Vlastní výzkum.

Tato otázka měla od dětí zjistit, zda si nosí a konzumují svačiny z domu. Doplnující otázkou bylo, zda si děti dojdou něco koupit, například o volných hodinách. 22 chlapců odpovědělo, že si nosí svačiny do školy, pouze 1 chlapec odpověděl, že ne. Z dívek na otázku 28 odpovědělo, že si nosí svačiny do školy z domu a 2 odpověděly, že ne. Starší děti z 6. a 7. třídy občas odpověděli, že si o volné hodině dojdou občas koupit nějaký sladký nápoj nebo pochutiny jako jsou sušenky, nebo brambůrky.

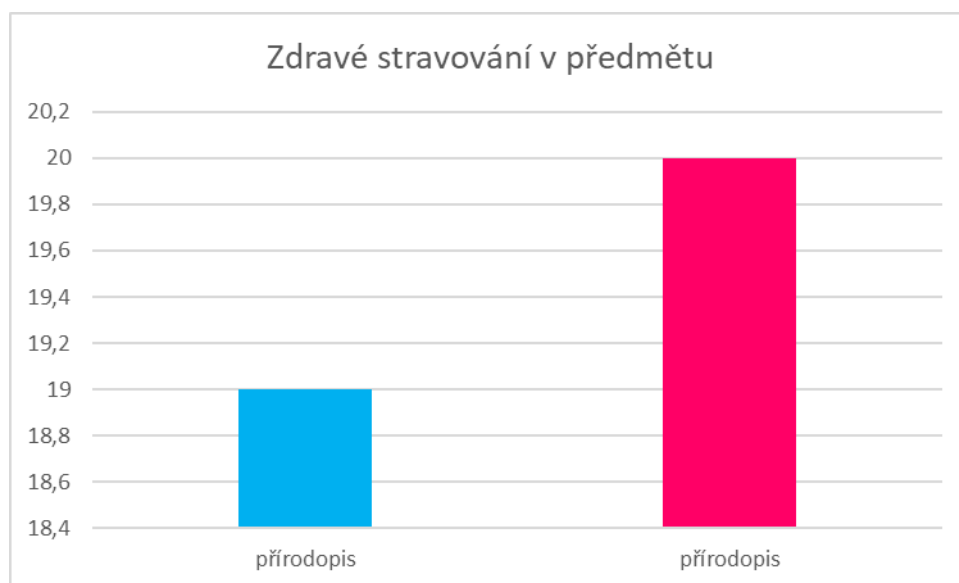
Otázka č. 14.: Učíte se ve škole o zdravé výživě v rámci výuky?



Zdroj: Vlastní výzkum.

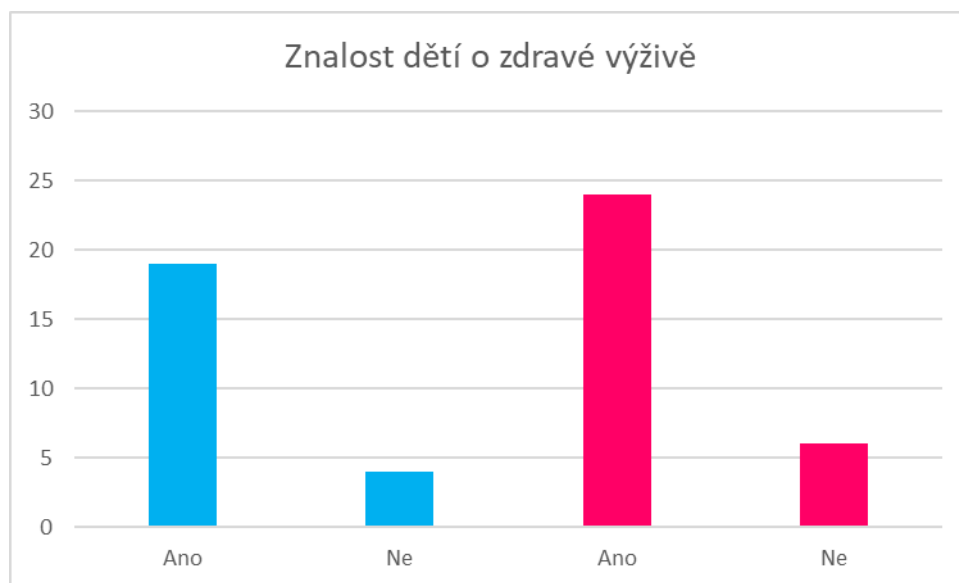
Ptali jsme se dětí, zda se ve škole učí v rámci některého z předmětů o zdravé výživě. 19 chlapců odpovědělo, že ano, 4 odpověděli, že ne. 20 dívek nám odpovědělo, že ano a 10 z nich že ne.

Navazující otázkou č. 15. jsme se dětí ptali, v jakém předmětu se o zdravém stravování dozvěděli a nejčastější odpovědi chlapců i dívek, které odpověděly na otázku č. 14. kladně, byl předmět přírodopis.



Zdroj: Vlastní výzkum.

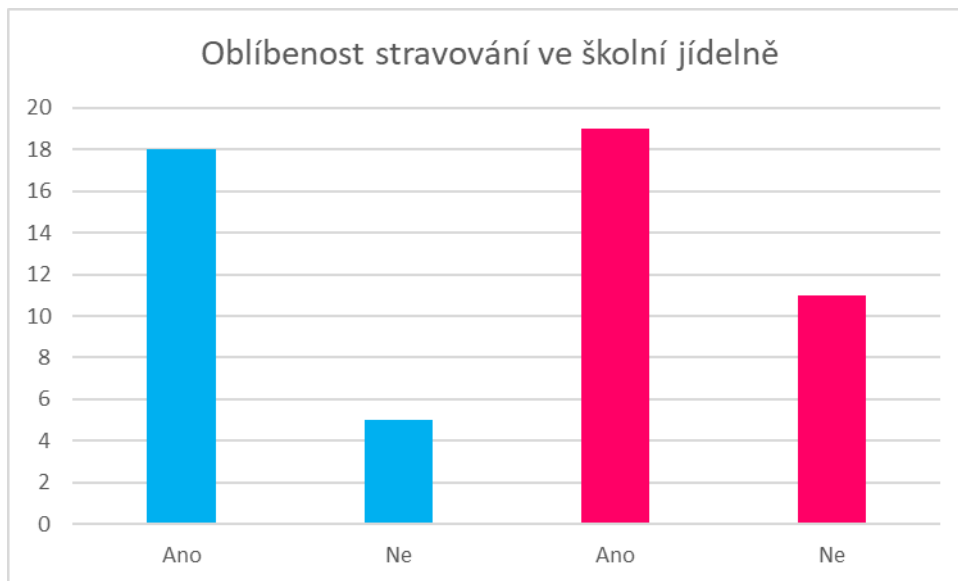
Otázka č. 16.: Víš, co znamená pojem “zdravá výživa”? Pokud ano, napiš stručně, co to podle tebe znamená.



Zdroj: Vlastní výzkum.

V této otázce jsme se děti ptali, jestli ví, co to znamená zdravá výživa. 19 chlapců odpovědělo, že ví, co to znamená, 4 odpověděli, že neví. 24 dívek odpovědělo, že ví, co znamená zdravá výživa a 6 jich odpovědělo, že neví. Jako doplňující informaci mohly děti napsat, co si konkrétně oni představí pod pojmem „zdravá výživa“. Nejčastější odpovědi chlapců i dívek byla odpověď taková že, „podle mě zdravá výživa znamená hodně ovoce a zeleniny“, další častou odpovědí bylo: „jíst zdravě, několikrát za den, vyvážená strava bez oleje“. Dále děti vypisovaly různé druhy ovoce, nebo uvedly, že zdravá výživa podle nich znamená nejíst žádné sladkosti.

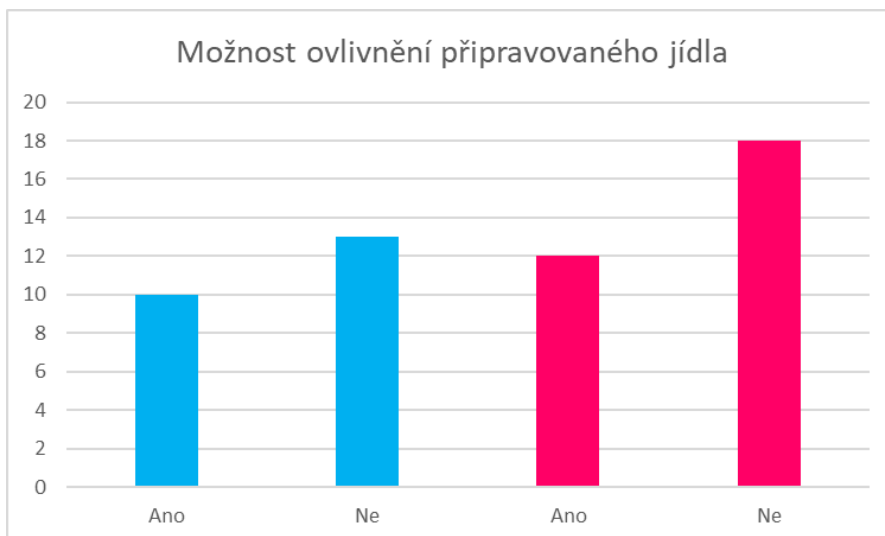
Otázka č. 17.: Rád se stravuješ ve školní jídelně? Vyjmenuj, která jídla ti ve školní jídelně chutnají a která ti naopak nechutnají.



Zdroj: Vlastní výzkum.

Otázka č. 17. se zaměřuje na to, zda se děti rádi stravují ve školní jídelně. Z 23 chlapců 18 odpovědělo, že ano, 5 chlapců odpovědělo, že ne. Následně 19 dívek odpovědělo, že ano a 11 dívek ne. Jako doplňující otázku děti mohly vypsát jídla, která jim chutnají nejvíce a která naopak nejméně. Nejčastějšími odpověďmi, co dětem chutná byly například špagety, smažený řízek, bramborová kaše, rajská omáčka, těstoviny na jakýkoliv způsob, kuře na paprice, pečené kuře, nebo bramborové knedlíky, zelí a pečené maso. Nejčastějšími odpověďmi dětí, co jim naopak nechutná byly následující: fazole, koprová omáčka, pokrmy s houbami a polévky.

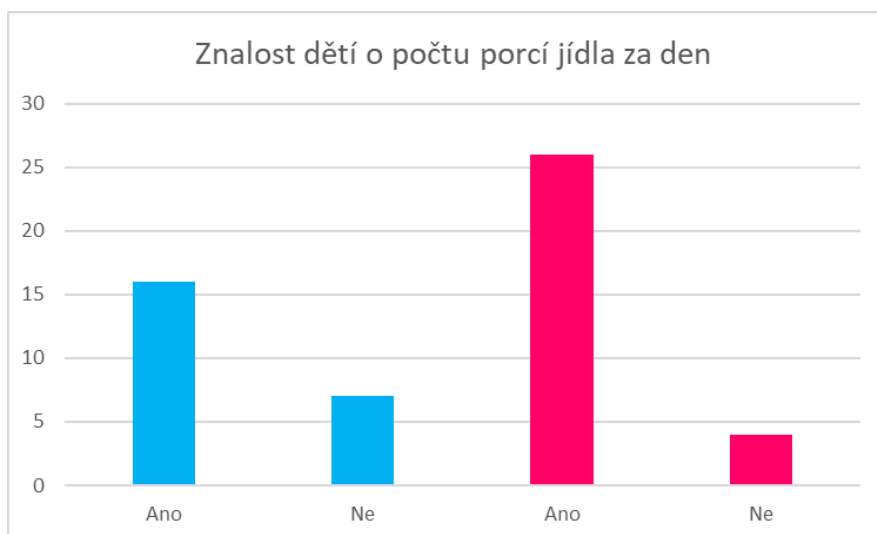
Otázka č. 18.: Máte možnost ovlivnit, co se bude vařit v jídelně? Napiš, co ve školní jídelně nevaří, ale ty to máš rád a určitě bys to zařadil do jídelníčku.



Zdroj: Vlastní výzkum.

Odpovědi na otázku, zda mohou děti ovlivnit, co se bude ve školní jídelně vařit, byly následující. 10 chlapců opovědělo, že mohou ovlivnit, co se bude připravovat. 13 chlapců odpovědělo, že to ovlivnit nemohou. 12 dívek odpovědělo, že mohou ovlivnit připravované jídlo, 18 dívek odpovědělo, že nemohou ovlivnit, co se bude ve školní jídelně vařit. Jako doplňující otázku mohli děti napsat, co by si přáli, aby ve školní jídelně vařili. Nejčastější odpovědi všech dětí byli většinou smažená jídla neboli „fast food“.

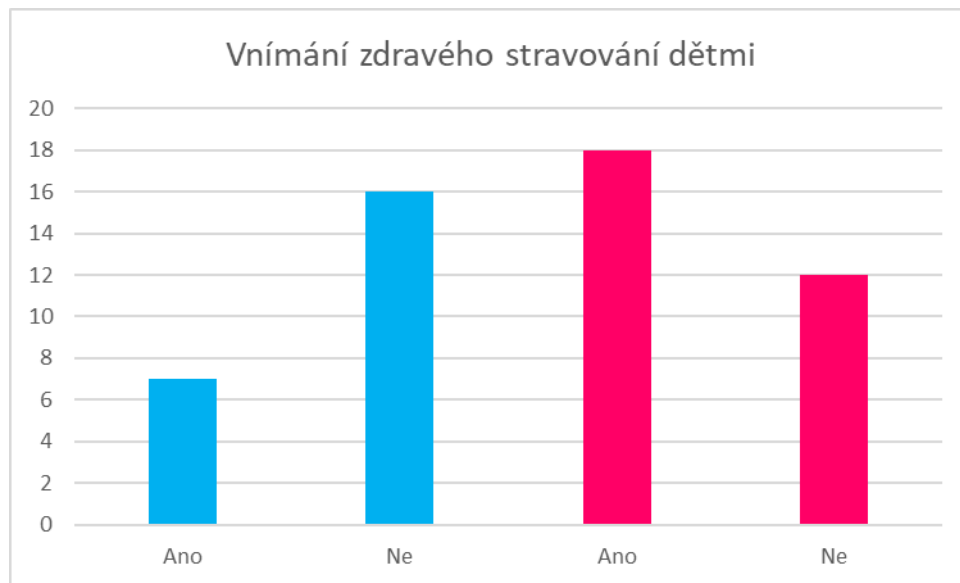
Otázka č. 19.: Víš, kolikrát za den byste měli jíst (kolik porcí jídla)? Pokud ano, napiš kolikrát.



Zdroj: Vlastní výzkum.

Z 23 dotazovaných chlapců 16 z nich odpovědělo, že ví, kolikrát za den bychom se měli stravovat. 7 chlapců odpovědělo, že neví. Také 26 dívek odpovědělo, že ví, kolikrát za den se mají stravovat a 4 dívky odpověděly, že neví. Děti, které označily, že ví, kolikrát za den bychom se měli stravovat, mohly dodatečně dopsat kolik porcí jídla za den, by to podle nich mělo být. Odpovědi byly různé, pohybovali se však o třech jídel za den až po sedm jídel za den.

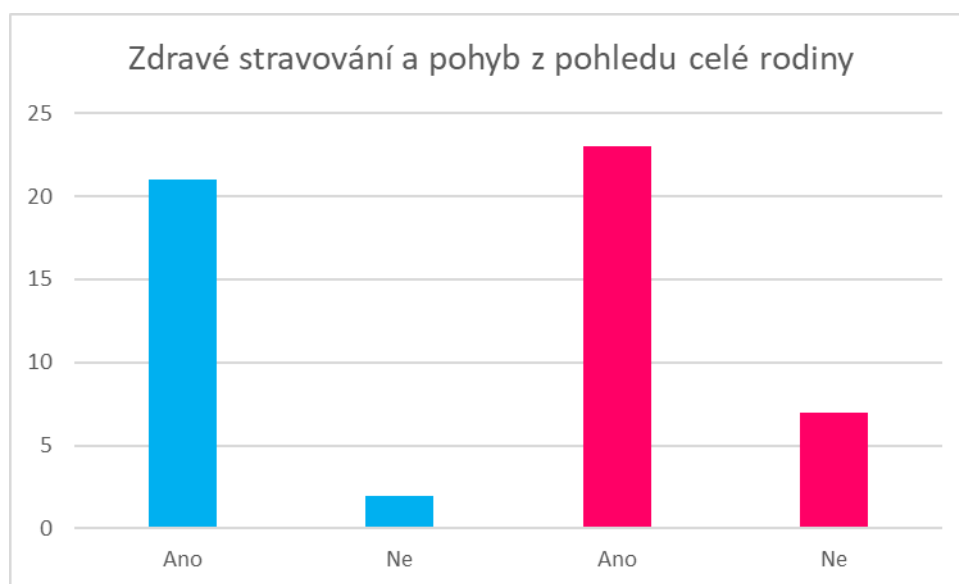
Otázka č. 20.: Zajímáš se o zdravé stravování a jeho prospěšnost pro tvůj organismus?



Zdroj: Vlastní výzkum.

Dle předposlední otázky se ukázalo, že 7 chlapců se zajímá o zdravé stravování. 16 chlapců však nikoliv. Naopak z dívek se o zdravé stravování zajímá 18 z 30 a zbylých 12 dívek se nezajímá.

Otázka č. 21.: Preferuje vaše rodina zdravé stravování a aktivní pohyb venku?



Zdroj: Vlastní výzkum.

Poslední otázkou na děti bylo, zda celá rodina preferuje zdravé stravování a aktivní pohyb venku. 21 chlapců odpovědělo, že jejich rodina preferuje zdravé stravování. 2 z chlapců odpověděli, že ne. Z dívek 23 odpovědělo, že jejich rodina preferuje zdravé stravování a aktivní pohyb, zatímco 7 dívek odpovědělo, že nikoliv.

5.1.2 Výsledky ze základní školy Lánecká

Odpovědi chlapců jsou znázorněny barvou zelenou a odpovědi dívek barvou červenou.

Otázka č. 1: Pohlaví dítěte

Pohlaví	Počet
Chlapec	88
Dívka	82
Celkem	170

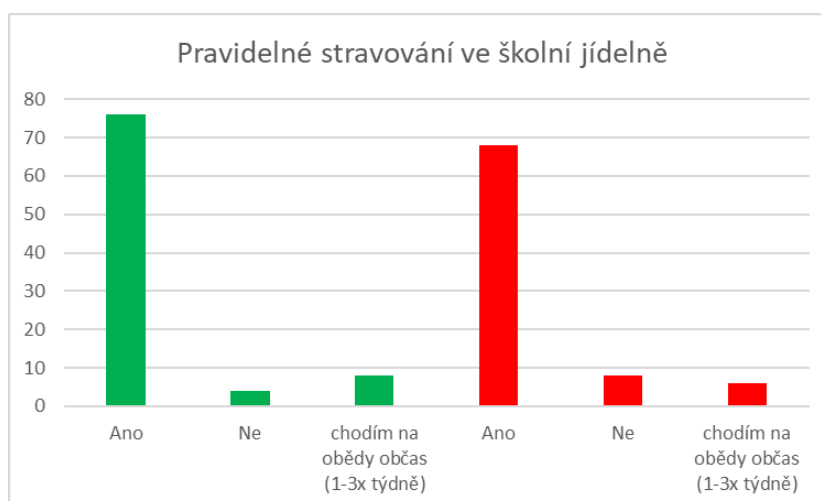
Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 2: Konkrétní třída, ve které se žáci nacházejí

Třída	Počet chlapců	Počet dívek	Celkem
Třetí třída	13	14	27
Čtvrtá třída	20	20	40
Šestá třída	28	24	52
Sedmá třída	27	24	51

Zdroj: Vlastní výzkum

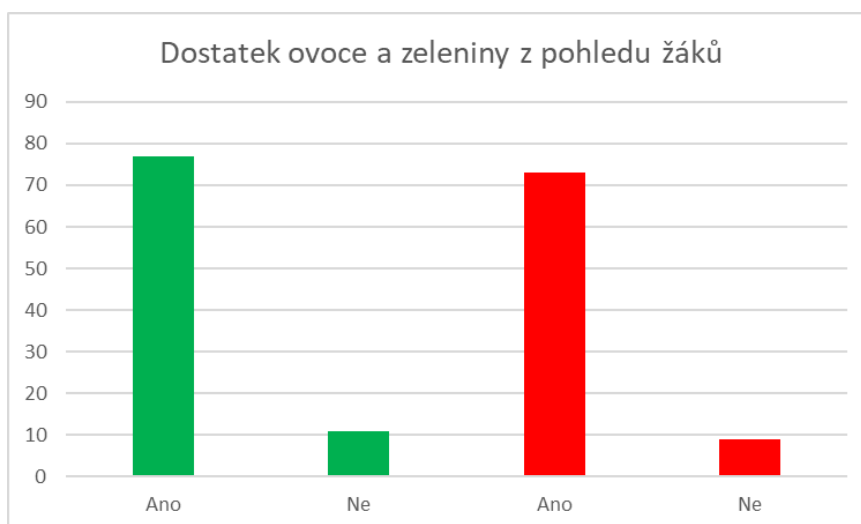
Otázka č. 3: Chodíš pravidelně (každý den) na obědy do školní jídelny?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku, zda se děti stravují pravidelně ve školní jídelně, odpovědělo z 88 dotazovaných chlapců 75 z nich, že se stravují pravidelně ve školní jídelně. 9 chlapců odpovědělo, že chodí na obědy pouze občas a 4 z nich odpověděli, že se ve školní jídelně nestravují. Z 82 dotazovaných dívek 69 z nich odpovědělo, že se stravují ve školní jídelně, 9 z nich odpovědělo, že se nestravují ve školní jídelně a 4 dívky chodí na obědy pouze občas.

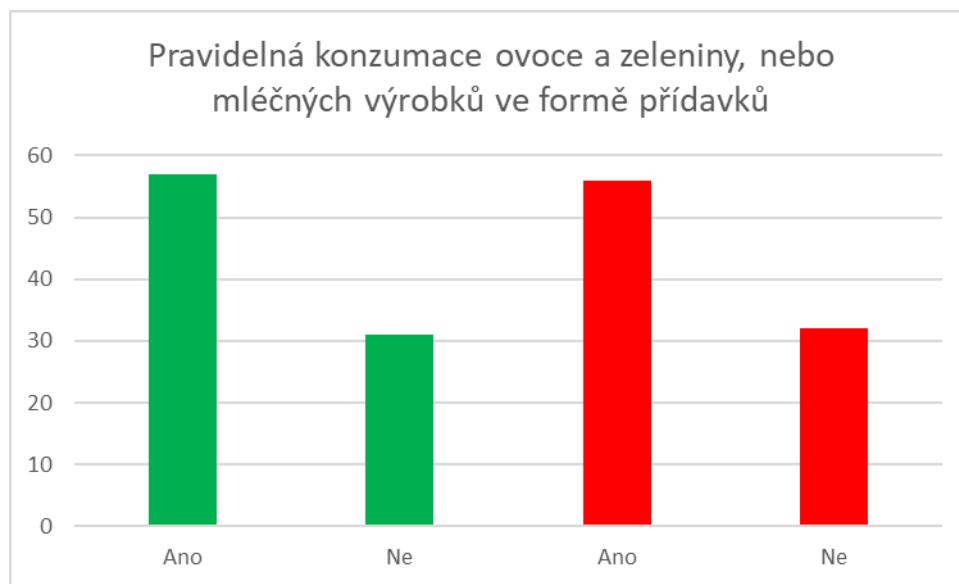
Otázka č. 4: Myslíš si, že dostáváte dost často a dostatečné množství ovoce a zeleniny?



Zdroj: Vlastní výzkum

Podle 78 chlapců dostávají děti dostatečné množství ovoce a zeleniny, dle 10 chlapců ne. Dle 73 dívek dostávají děti dostatek ovoce a zeleniny. 9 dívek odpovědělo že, podle nich nedostávají dostatek ovoce a zeleniny.

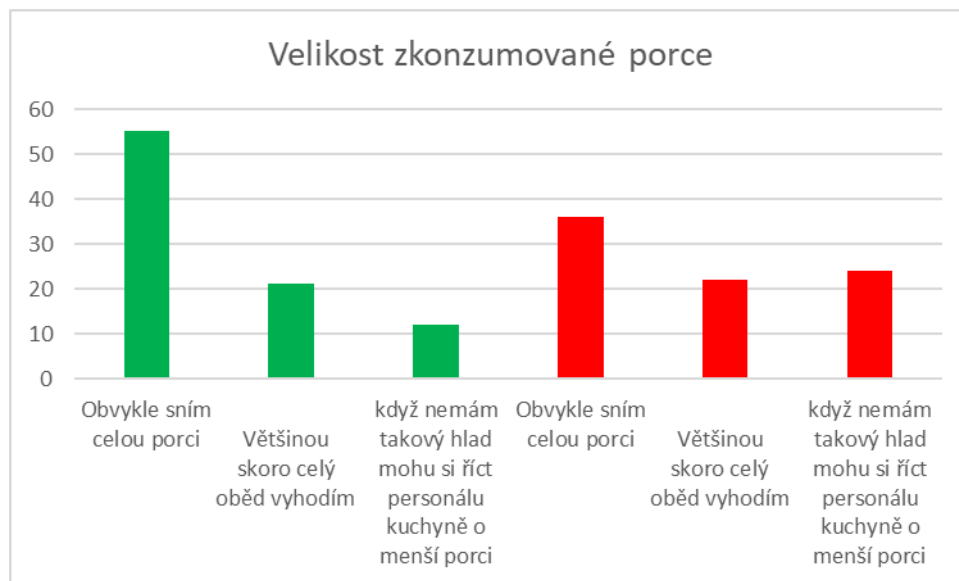
Otázka č. 5: Vezmeš si pokaždé přídavek ve formě ovoce nebo mléčného výrobku, pokud ho dostanete k obědu, nebo během dne ve třídě?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku č. 5 odpovědělo 57 chlapců, že si daný přídavek vezmou pokaždé, zbylých 31 odpovědělo, že ne. 55 dívek odpovědělo, že si konkrétní přídavek vezmou pokaždé, 32 dívek odpovědělo, že ne.

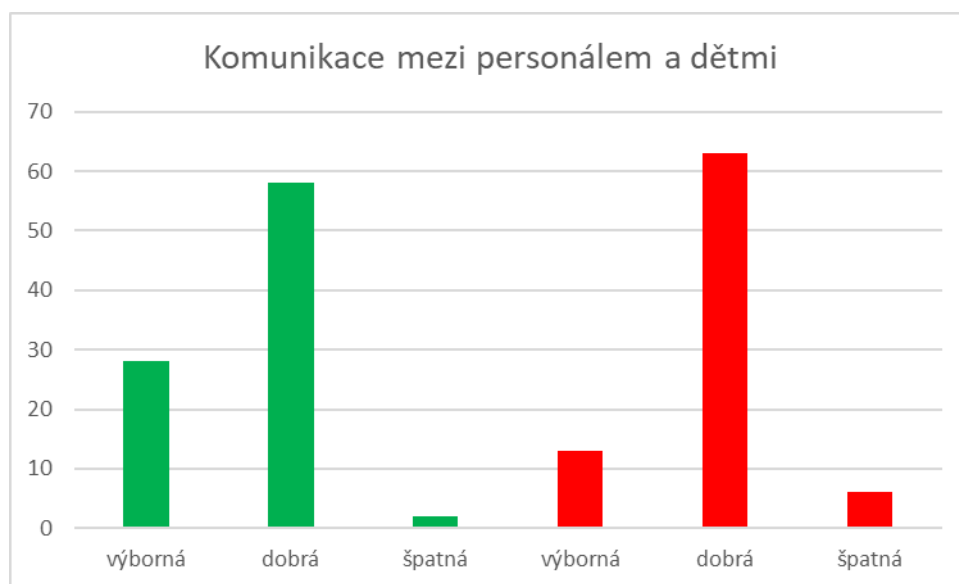
Otázka č. 6: Sníš obvykle celou porci oběda, nebo větší část vyhazuješ?



Zdroj: Vlastní výzkum

Dle opovědí dětí na otázku, kolik zkonsumují z jejich porce oběda, odpovědělo 55 chlapců, že obvykle snědí celou porci oběda. 21 chlapců odpovědělo, že většinou skoro celý oběd vyhodí a 12 z chlapců odpovědělo, že si mohou říct personálů kuchyně o menší porci. Z dívek 37 odpovědělo, že většinou sní celou porci, 24 dívek odpovědělo, že si mohou říct personálu kuchyně o menší porci. 21 dívek odpovědělo, že většinou skoro celý oběd vyhodí.

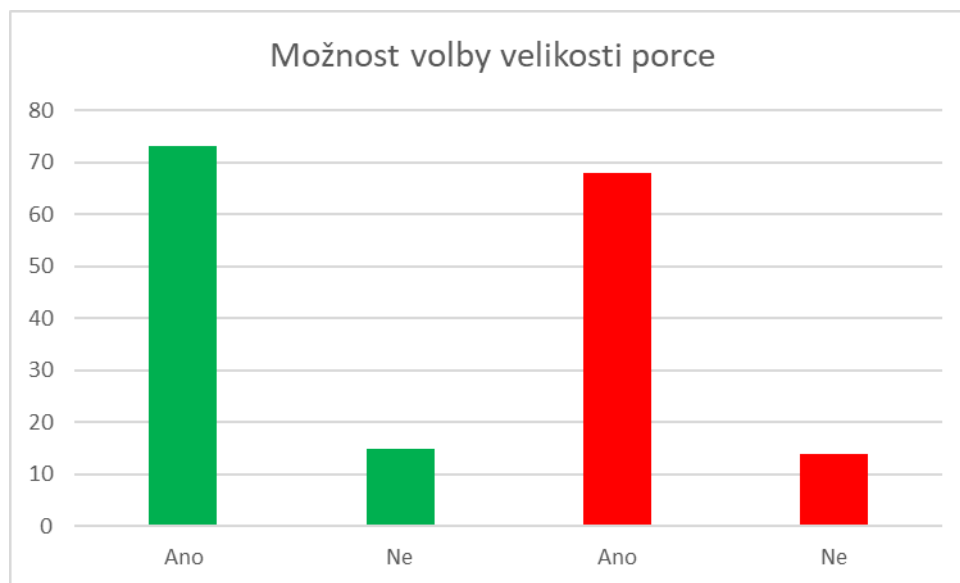
Otázka č. 7: Jaká je komunikace mezi personálem kuchyně a vámi dětmi?



Zdroj: Vlastní výzkum

V otázce č. 7 jsme se dětí ptali, jaká je podle nich komunikace mezi nimi a personálem jídelny. 58 chlapců odpovědělo, že je podle nich komunikace dobrá, 28 z nich odpovědělo, že je komunikace výborná, 2 z chlapců odpověděli, že je komunikace mezi nimi a personálem špatná. Podle odpovědí 63 dívek je komunikace mezi nimi a personálem dobrá, dle 13 dívek je komunikace výborná a dle zbylých 6 dívek je komunikace špatná.

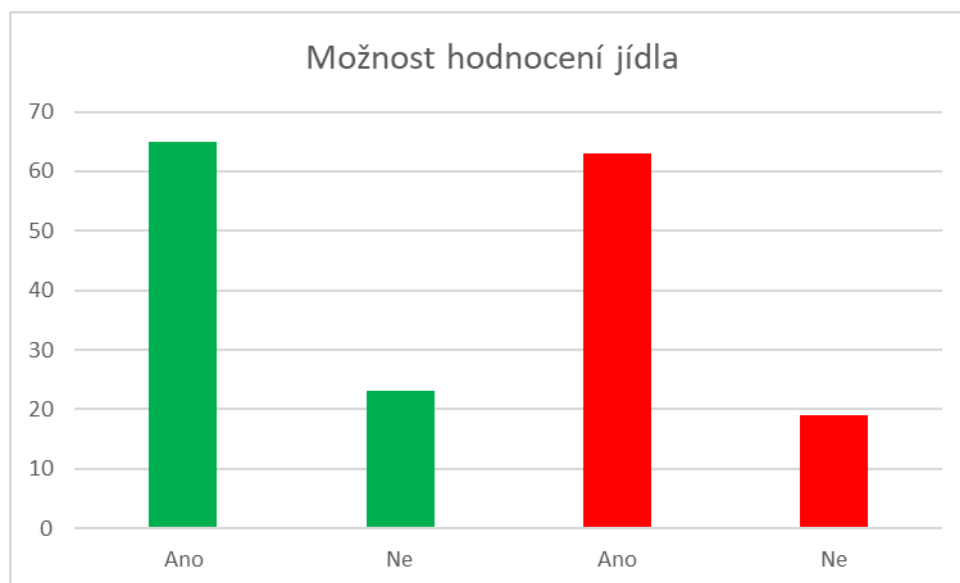
Otázka č. 8: Vyhoví vám personál vydávající oběd? Například: v množství přílohy (méně nebo více jídla).



Zdroj: Vlastní výzkum

Dle odpovědí 73 chlapců mají děti možnost říct personálu školní jídelny, jakou chtějí velikost porce. Dle 15 chlapců tu možnost nemají. Z odpovědí 69 dívek mají děti možnost říct personálu kuchyně o různou velikost jejich porce oběda. 13 dívek odpovědělo, že takovou možnost nemají.

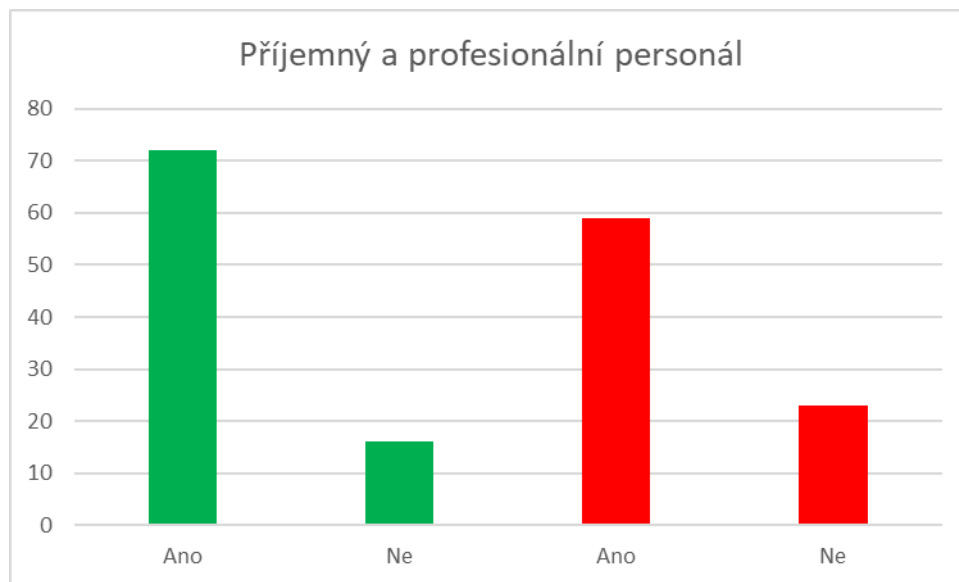
Otázka č. 9: Máte možnost sdělit personálu, že jídlo je chutné nebo není dobré?



Zdroj: Vlastní výzkum

Dle výzkumu 65 chlapců odpovědělo, že mají možnost sdělit personálů školní jídelny, zda jim jídlo chutnalo nebo ne. 23 chlapců odpovědělo, že tuto možnost nemají. Z dotazovaných dívek 63 odpovědělo, že mají možnost sdělit personálu, zda jim chutnalo či nikoliv. 19 dívek odpovědělo, že tuto možnost nemají.

Otázka č. 10: Chovají se k vám pracovnice školní jídelny příjemně a profesionálně?



Zdroj: Vlastní výzkum

Dle 72 chlapců se k dětem ve školní jídelně personál chová příjemně a profesionálně. 16 chlapců odpovědělo, že nikoliv. 59 z dotazovaných dívek odpovědělo, že se k nim personál školní jídelny chová příjemně a profesionálně. 23 dívek odpovědělo záporně.

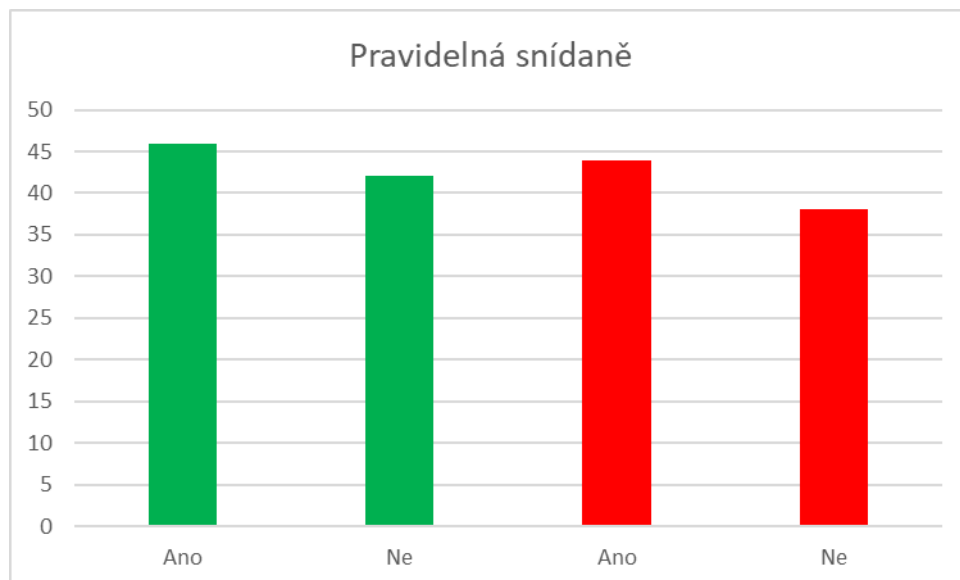
Otázka č. 11: Používáte vy děti při komunikaci slůvko „prosím“ a „děkuji“?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na tuto otázku odpovídali žáci téměř jednoznačně. 80 chlapců odpovědělo, že ano, že tato slova používají, pouze 8 chlapců odpovědělo, že ne. Z dívek 79 odpovědělo, že tato slova používají a pouze 3 dívky odpověděly, že ne.

Otázka č. 12: Snídáš pravidelně každé ráno? Pokud ano, napiš, co dobrého obvykle snídáš.

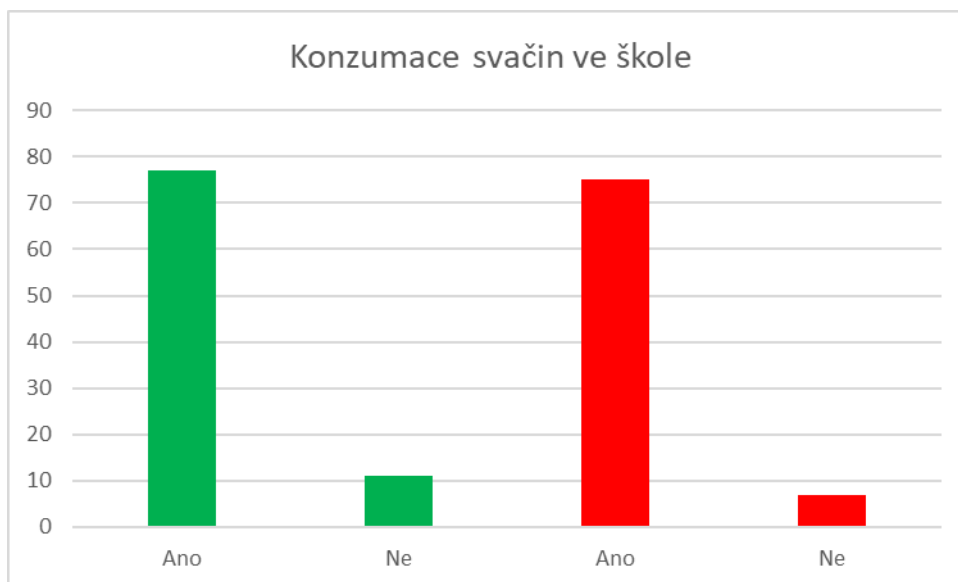


Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 12 nebyla vůbec jednoznačná. Dle odpovědí, 46 chlapců každé ráno pravidelně snídá, 42 chlapců nesnídá. U dívek byly odpovědi podobné. 44 dívek ráno

pravidelně snídá, zatímco 38 dívek nikoliv. Pokud děti snídají, mohly jako doplňující odpověď napsat co obvykle snídají. Mezi nejčastější odpovědi patřily například kuličky s mlékem, rohlík s máslem, marmeládou či nutelou. Další častou odpovědí byly například vajíčka na různý způsob.

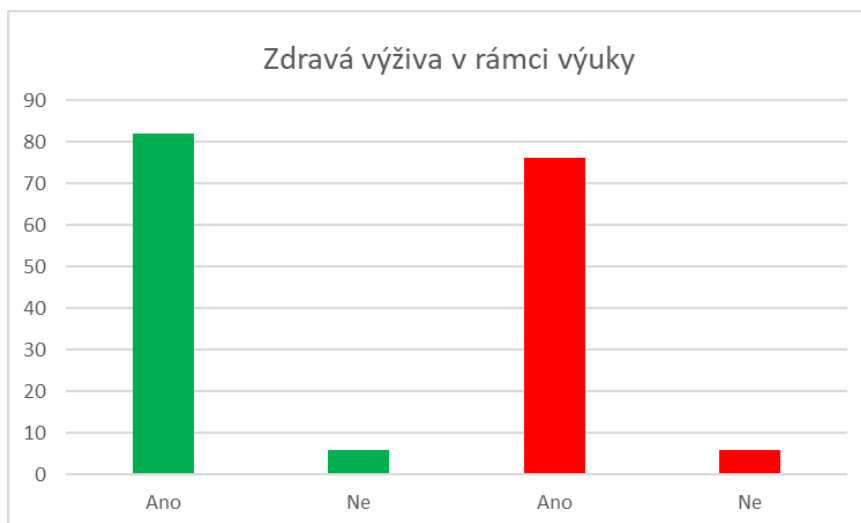
Otázka č. 13: Nosíš do školy svačiny? Pokud ne, dojdeš si něco koupit sám? - napiš případně co.



Zdroj: Vlastní výzkum

Dle výsledných odpovědí, 78 chlapců nosí do školy svačiny a pouze 10 z chlapců nikoliv. Z dívek do školy nosí svačiny 75 z dotazovaných, 7 dívek odpovědělo, že do školy svačiny nenesí. Děti zároveň odpověděly, že si nechodí svačiny kupovat, maximálně si chodí velmi občas koupit nějaké pochutiny jako brambůrky či různé sladkosti.

Otázka č. 14: Učíte se ve škole o zdravé výživě v rámci výuky?

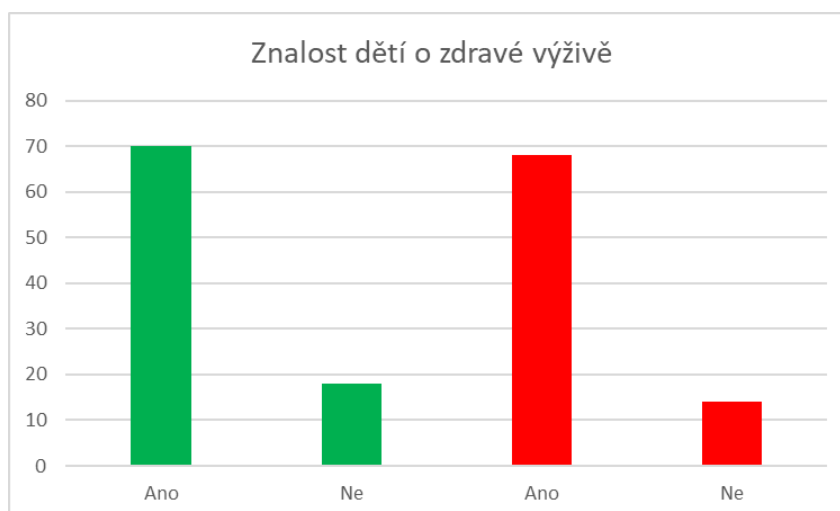


Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku, zda se děti učí o zdravé výživě v rámci některých předmětů, odpovědělo 81 chlapců, že ano, 7 chlapců odpovědělo, že ne. Dle 76 dívek se žáci učí o zdravém stravování v rámci výuky, pouze 6 dívek odpovědělo, že nikoliv.

Na tuto otázku navazuje i otázka č. 15, která měla za úkol zjistit v jakém konkrétním předmětu, se žáci dozvěděli o zdravém stravování. Odpovědi dětí, které na otázku č. 14 odpověděli kladně, byli jednoznačné. Všechny děti se shodly na tom, že se o zdravém stravování dozvěděly v předmětu Rodinná výchova.

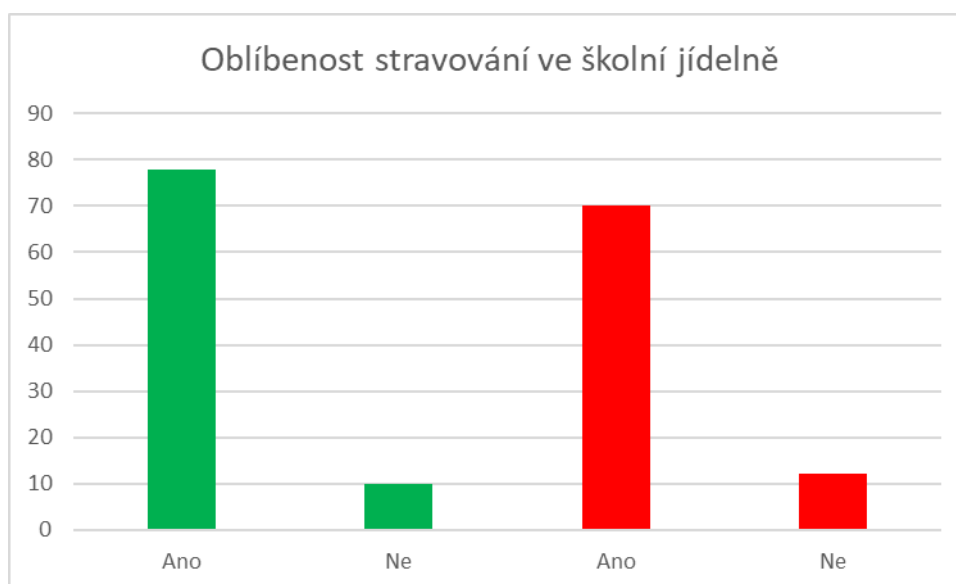
Otázka č. 16: Víš, co znamená pojem "zdravá výživa"? Pokud ano, napiš stručně, co to podle tebe znamená.



Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka č. 16 měla zjistit, zda děti mají povědomí o zdravé výživě. 70 chlapců odpovědělo, že ví, co to znamená zdravá výživa. 18 chlapců odpovědělo, že neví. 68 dívek odpovědělo, že ví, co to znamená. 14 dívek odpovědělo záporně. Doplňující otázka byla taková, že děti mohly napsat, co konkrétně podle nich znamená pojem zdravá výživa. Nejčastější odpovědí bylo „*ovoce a zelenina*“, další častou odpovědí bylo například „*vyvážená pestrá strava*“, „*strava, která posiluje naši imunitu, abychom byli zdraví*“, „*méně cukru a tuku*“, „*dostatek bílkovin a sacharidů*“, nebo také „*jíst pravidelně, vyváženou a pestrou stravu*“

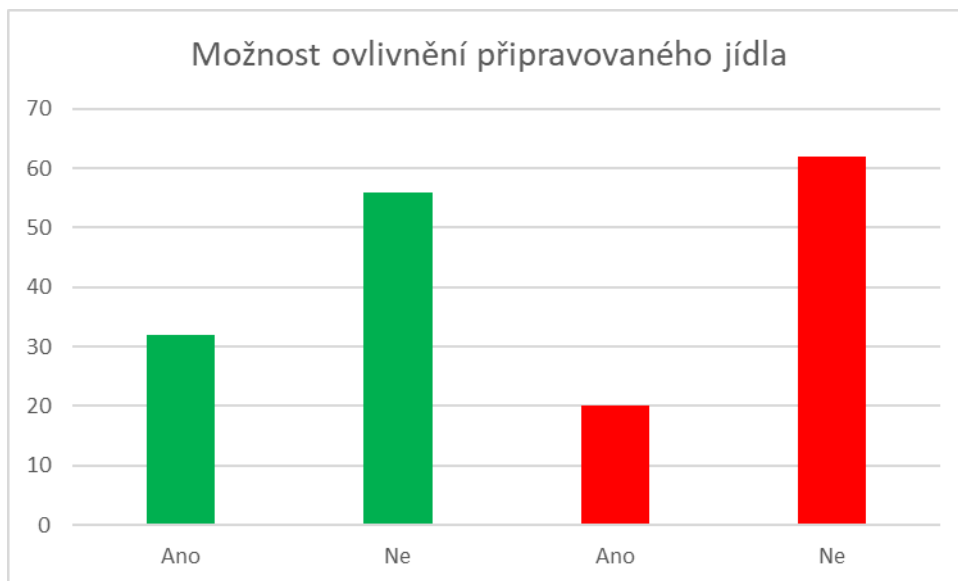
Otázka č. 17: Rád se stravuješ ve školní jídelně? Vyjmenuj, která jídla ti ve školní jídelně chutnají a která ti naopak nechutnají.



Zdroj: Vlastní výzkum

Dle odpovědí se dá říct, že se děti rády stravují ve školní jídelně. 78 chlapců odpovědělo kladně, 10 z chlapců odpovědělo záporně. 70 dívek odpovědělo, že se rády stravují ve školní jídelně a 12 dívek odpovědělo, že nikoliv. Pro doplnění mohly děti napsat, jaká jídla jim chutnají ve školní jídelně nejvíce a která naopak nejméně. Nejvíce dětem chutná konkrétně svíčková omáčka s knedlíky, špagety, rajská omáčka, nebo také karbanátek s bramborovou kaší. Opakující se odpovědí, co dětem nechutná byly polévky, fazole, čočka, nebo také pokrmy s houbami.

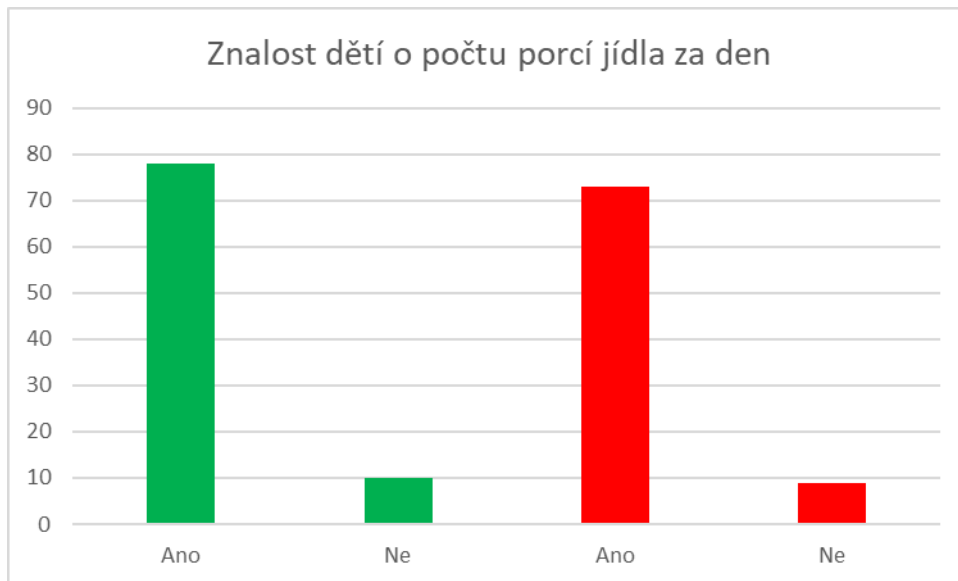
Otázka č. 18: Máte možnost ovlivnit, co se bude vařit v jídelně? Napiš, co ve školní jídelně nevaří, ale ty to máš rád a určitě bys to zařadil do jídelníčku.



Zdroj: Vlastní výzkum

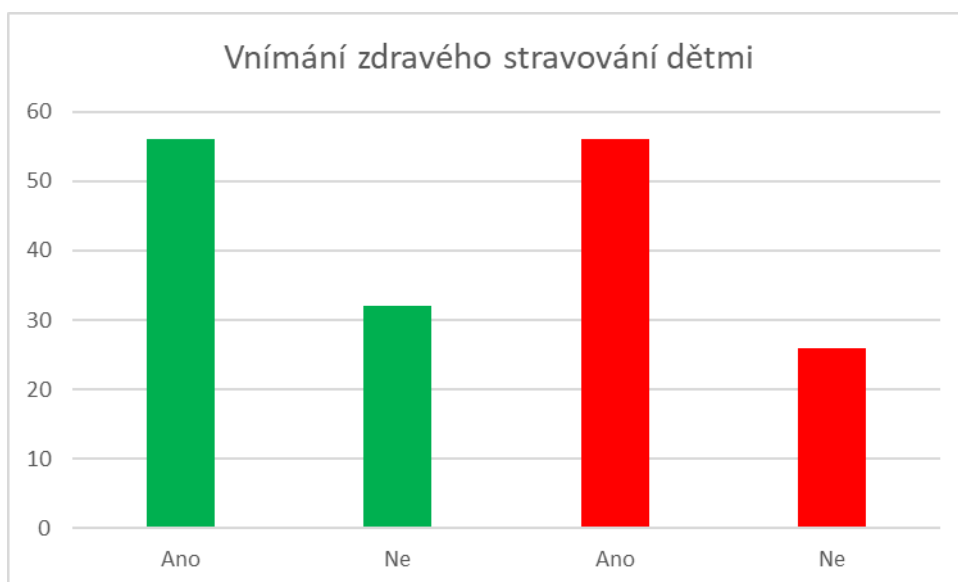
Dle dotazovaných chlapců 56 odpovědělo, že nemají možnost ovlivnit, co se bude v jídelně připravovat za jídlo. 32 chlapců odpovědělo, že tuto možnost mají. Z dívek 62 odpovědělo, že nemají možnost ovlivňovat připravované jídlo a 10 dívek odpovědělo, že tuto možnost mají. Když děti mohly napsat, co by si přály, aby se vařilo ve školní jídelně, jejich odpovědi byly téměř jednoznačné. Jednalo se převážně o „fast food“, ale také se objevili odpovědi jako například sushi.

Otázka č. 19: Víš, kolikrát za den byste měli jíst (kolik porcí jídla)? Pokud ano, napiš kolikrát.



Tato otázka měla prověřit, zda jsou děti informovány o tom, kolik porcí jídla za den bychom měli konzumovat. 78 chlapců odpovědělo, že vědí, kolikrát za den bychom měli jíst. 10 z chlapců odpovědělo, že neví. Z dívek 73 odpovědělo, že znají, kolik porcí jídla bychom měli konzumovat. 9 dívek odpovědělo, že neví. Odpovědi dětí kolikrát bychom měli jíst, byly na škále od 2x za den až po 6x za den.

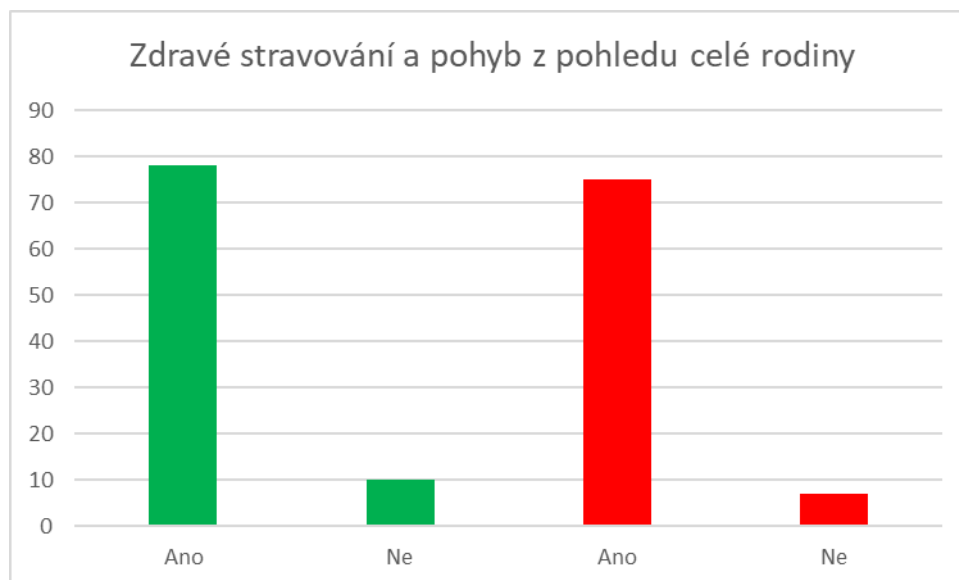
Otázka č. 20: Zajímáš se o zdravé stravování a jeho prospěšnost pro tvůj organismus?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na otázku, zda se děti sami zajímají o zdravé stravování, 56 chlapců odpovědělo, že se zajímají o zdravé stravování. 32 chlapců odpovědělo, že nikoliv. 56 dívek odpovědělo, že se sami zajímají o zdravé stravování. 26 dívek odpovědělo záporně.

Otázka č. 21: Preferuje vaše rodina zdravé stravování a aktivní pohyb venku?



Zdroj: Vlastní výzkum

Poslední otázka se zaměřovala nejen na zdravé stravování ale i na pohyb. Dle 78 chlapců jejich rodina preferuje zdravé stravování a aktivní pohyb venku. 10 chlapců odpovědělo záporně. 75 dívek také odpovědělo, že se jejich rodina věnuje zdravému stravování a aktivnímu pohybu. 7 dívek odpovědělo, že nikoliv.

5.2 Rozhovory se zaměstnanci školní jídelny

5.2.1 Rozhovory na základní škole Želiv

Rozhovoru se zúčastnily tři respondentky. První okruh otázek se týkal jejich znalostí ohledně zdravé výživy. Všechny respondentky se shodly na tom, že zdravé stravování pro ně znamená dostatek čerstvých potravin, dostatek ovoce a zeleniny. R:3 řekla „*Moje představa je taková, aby děti konzumovali převážně čerstvé potraviny a žádné polotovary.*“ Na otázku, zda v jídelně dodržují spotřební koš a zda se řídí nutričním doporučením, se všechny respondentky shodly v kladném směru. R:1, vedoucí školní jídelny, řekla „*Ano, můžu vám poskytnout i spotřební koše k nahlédnutí, jak nám vycházejí. Nutričním doporučením se řídíme dle ministerstva, využíváme i doporučení od „Rádce*

školní jídelny“, využívám i stránek *Jidelny.cz*.“ O potravinové pyramidě jsou informovány všechny respondentky. Dozvěděla jsem se, že mají potravinovou pyramidu i v jídelně přístupnou dětem.

Druhým okruhem otázek bylo vzdělávání zaměstnanců školní jídelny. R:1 řekla „*Využíváme možnosti online školení, není možné z kapacitních důvodů odjíždět mimo školu. Takže online školení a přednášky jsou pro nás ideální. Když zkusíme nové recepty tak je zkusíme nejprve v menším množství tedy pro školku a pak teprve zavádíme do většího (školního) provozu.*“ Na otázku ohledně vyhledávání nových receptur, R:1 také odpověděla „*Využíváme spoustu informací a receptů z internetových zdrojů. Inspirujeme přímo ze stránky skutečně zdravé školy, ale využíváme i receptů ze stránky Jidelny.cz, kde jsou recepty hezké, a hlavně prakticky zpracované. Každý z personálu se vzdělává ve svém volném čase.*“ Ostatní respondentky se shodly s její odpovědí. K otázce, zda se vzdělávají i v oblasti ochrany zdraví a hygieny na pracovišti, R:1 řekla „*Na začátku školního roku máme vždy povinné školení BOZP. Také máme hygienické školení, většinou školením procházím já a pak následně školím ostatní kuchařky. Letos jsme zaplatili s panem ředitelem našim kuchařkám i zvláštní kurz, ze kterého si odnesli certifikát. Jinak já osobně dojíždím na školení, která jsou potřeba a následně školím ostatní.*“ Zbylé dvě respondentky se shodly na tom, že je R:1 neustále informuje o nejruznějších informacích.

Další okruh otázek se týkal dodavatelů, vaření a přípravy stravy. První otázka ohledně toho, zda využívají skutečně zdravých dodavatelů, směřovala spíše na R:1, která řekla „*Nevyužíváme. Z hlediska ceny to pro nás není možné. Není možné využívat jejich dodavatele jak z hlediska množství, tak z hlediska toho že by náš odběr nebyl pravidelný. Jinak hlavně využíváme místní dodavatele, jak na maso, tak na ovoce nebo zeleninu.*“ Otázka, která se týkala používání potravin jako je bulgur, kuskus, jáhly, nebo cizrna, měla také jednoznačnou odpověď. Na základní škole z těchto surovin vaří velmi často. V otázce, co by nedávaly dětem ve školním stravování, se opakovaly odpovědi jako brambůrky, colové nápoje nebo i alkohol. R:3 řekla „*Řekla bych, že hranolky, smažený sýr, nebo hamburgery nejsou vhodné.*“ Ohledně toho, zda ve školní jídelně využívají instantních výrobků, nejlépe odpověď shrnula R:1 když odpověděla „*Ne. Jediné, co používáme, je dochucovadlo, a to podravka bez glutamátů, ale s tím že, za měsíc spotřebujeme maximálně kilo podravky, a to pouze když nevíme už čím dotáhnout chuť. Využíváme směs na bramborové knedlíky, ovšem kvalitní, kde je 70% brambor. Jednou do*

roka děláme rybí prsty, protože to děti přímo vyžadují a chceme jim udělat radost. Jinak nic jiného nevyužíváme.“ Otázka, která se týkala dochucování pokrmů, měla také jednoznačnou odpověď, kdy se respondentky shodli na tom, že se snaží co nejvíce využívat čerstvé bylinky. R:1 dodala *„Nemyslím si, že nahrazujeme sůl, ale nepoužíváme koření směsi se solí, když už používáme nějakou směs koření tak bez soli. Na ryby si děláme vlastní pesta. Jinak dochucujeme bylinkami, kdy využíváme například rozmarýn, tymián, petržel nebo bazalku. Snažíme se pěstovat vlastní bylinky, ty si sbíráme a uchováváme v mrazáku. Nebo kupujeme zamražené bylinky, které jsou jako čerstvé a velmi kvalitní.“* Na poslední otázky v tomto okruhu, ohledně likvidace mikroorganismů a zároveň zachování nutričně významných látek, se respondentky shodli ve svých odpovědích. Využívají vaření v konvektomatu, hlídají si teploty připravované stravy. R:2 například řekla *„Využíváme hlavně vaření v páře pro zachování nutrientů.“*

Poslední okruh otázek se týkal komunikace se strážníky a toho co děti rádi jedí a pijí ve školní jídelně. Co se týká komunikace, tak se respondentky shodli, že se snaží s dětmi komunikovat co nejvíce. Každé dítě je individuální, takže jedno dítě oběd pochválí a přidá si, zatímco druhé ho dojde celé vyhodit. Respondentky odpověděly, že už znají děti, které si chodí přidávat. Mají takové děti rády, protože jim vždy jídlo pochválí, a to rády slyší. Ve školní jídelně si děti mohou dojit kdykoliv přidat. R:1 řekla *„Chování dětí je hodně individuální. Snažíme se komunikovat s dětmi při výdeji. Když děti nechtějí maso, tak ho stejně dostanou, každý vždy dostane maso. Jinak přílohy dáváme, jak kdo chce, vyhovíme, když někdo chce míň nebo když chce někdo víc.“* R:2 také řekla *„Ano, přidáváme jim, jak chtějí. Kromě masa, to je dané množstvím. A ano, už tu máme pár dětí, u kterých víme, že jedí rádi a rádi si přidávají. Takové děti máme nejradši, protože jim chutná.“* Nápoje si děti vybírají podle respondentek spíše sladké, R:1 odpověděla *„Máme automat na nápoje, takže si děti mohou dát, co chtějí. Je tam šťáva, voda a džus. Jinak děláme i mléčný bar, kde podáváme do konviček mléko, jahodové mléko se zakysanou smetanou, jogurtové mléko, nebo malinové mléko. Také děláme Caro nebo kakao. Většinou máme dvě nebo tři možnosti.“*

5.2.2 Rozhovory na základní škole Lánecká

Rozhovoru se zúčastnilo 5 respondentek ze základní školy Lánecká. Prvním okruh otázek se týkal odborných znalostí o zdravé výživě. Všechny respondentky se shodli na tom, že základem zdravé výživy je dostatek ovoce a zeleniny. Také se všechny shodly

na tom, že znají potravinovou pyramidu a že se jako školní jídelna řídí spotřebním košem i nutričním doporučením. R:1 řekla „*Podle mě je zdravá výživa hlavně dostatek zeleniny, pravidelná konzumace ryb a luštěnin.*“ Respondentkou č. 3 byla vedoucí školní jídelny a její odpověď byla „*Většinou je to, co děti nemusejí. Samozřejmě ale ovoce a zelenina, maso, ryby a drůbež.*“ R:5 odpověděla, že zdravá výživa je dle ní „*Dostatečná konzumace ovoce a zeleniny. Nekonzumovat nadměrné množství cukru. Nekonzumovat příliš často smažené potraviny.*“

Druhým okruhem otázek bylo vzdělávání zaměstnanců školní jídelny. Všechny respondentky odpověděly, že mají pravidelná školení jednou za rok. Pokud jsou zapotřebí nějaká nová školení, pak jim jejich vedoucí kuchyně tato školení zařídí. R:3 řekla „*Ano, máme, školení každý rok od hygieny, plus každý rok audit od hygieny. Když jsme měli nový konvektomat tak jsme tu měli i kuchaře, který nás zaučoval s ním.*“ Základní škola Lánecká nepatří mezi „*Skutečně zdravé školy*“ to znamená, že nevyužívá ani jejich webové stránky, kde mají například uvedené nejrozličnější receptury. Respondentky odpověděly, že si moc často nevyhledávají nové recepty. R:2 řekla „*Občas se inspirujeme se recepturami na internetových stránkách v rámci hygienických opatření.*“ Všechny respondentky se také shodly na tom, že mají i pravidelné školení z hygienické stanice. R:2 řekla „*Používáme běžně rukavice, nepoužíváme třeba drátěnky. Nosíme pláště a čepičky. Převlékáme se, když jdeme od masa. Pravidelné školení jednou za rok, také k nám chodí kontrola z hygienické stanice, která je také pravidelná.*“

Další okruh otázek se týkal dodavatelů, vaření a přípravy stravy. Ohledně dodavatelů surovin se respondentky shodly na tom, že se snaží brát ty nekvalitnější suroviny. Vedoucí stravovacího provozu R:3 řekla „*Nespolupracujeme se skutečně zdravou školou. Jako školní jídelna máme své místní dodavatele pro potraviny. Můžeme si vybírat z různých dodavatelů. Mléko bereme například z Ovesné Lhoty. Na ovoce a zeleninu máme dodavatele z Pelhřimova a z kutné hory.*“ Všechny respondentky se také shodly v odpovědi na otázku, zda ve školní jídelně vaří pravidelně z pokrmů jako je pohanka, bulgur, kuskus nebo cizrna. Jejich odpovědí bylo „*Ano, vaříme z nich pravidelně a často.*“ Mezi zakázané potraviny pro školní stravování by respondentky zařadily colové nápoje, energetické nápoje, nebo pochutiny jako brambůrky. Respondentky se také shodly na tom, že ve školní jídelně nepoužívají příliš polotovarů nebo instantních výrobků. R:2 řekla „*Bramborovou kaši si děláme svojí. Na vývar používáme normálně kosti a vývar v prášku pouze pro dochucení. Používáme spíše velmi málo.*“ R:3 řekla „*Občas používáme*

například mražené rybí filé obalované. Sypké výrobky pouze na doplnění chuti. Na vývary používáme kosti, slepice atd. pouze na dochucení používáme vývary hotové.“ Ve školní jídelně se celkově snaží omezovat množství soli, to znamená, že dle odpovědí respondentek, se snaží nedochucovat jídlo směsí koření, která obsahuje sůl. Pouze občas pokud už nemají nápad, jak by pokrm dochutily, použijí například instantní vývar. R:1 řekla „*Snažíme se sůl nahrazovat, ale sůl nevynecháváme, ale používáme hodně mražených bylinek a občas i čerstvých bylinek.*“ Na otázky ohledně likvidace mikroorganismu a zároveň zachování důležitých nutrientů respondentky odpověděly, že často využívají pro přípravu pokrmů konvektomat. R:3 ale také řekla „*Moderní příprava v konvektomatu je velmi výhodnou. Problémem je že i když je jídlo připravené šetrně pak se dlouho udržuje při teplotě a nutrienty se ztrácí.*“

Poslední skupina otázek se zaměřovala na komunikaci s dětmi, na to, co děti rády jedí a pijí ve školní jídelně. Respondentky odpověděly, že se snaží komunikovat se strávníky co nejvíce. Ovšem každé dítě je originál, to znamená, že některé děti jídlo vychvalují a některé úplně naopak. R:1 řekla „*Snažíme se s nimi komunikovat. Posíláme děti, aby alespoň ochutnaly, aby nevyhazovaly jídlo bez ochutnání. Děti si mohou říct, že něco nechťjí, nebo že chtějí menší porci.*“ Respondentky také odpověděly, že si děti mají možnost přidat, cokoli chtějí. Také už znají děti, které si chodí přidávat pravidelně. Občas těmto dětem dávají rovnou větší porce. R:2 řekla „*Přidáváme dětem, jak chtějí. Děti mají nejvíce rádi omáčky, knedlíky, těstoviny. Maso nepřidáváme. Když ale víme, že někdo maso odmítá a je tam maso na víc tak mu ho můžeme přidat. A ano také už víme, které děti si půjdou přidat.*“ R:3 řekla „*Komunikujeme, ale děti jsou velice různé. Někdo poděkuje, někdo ne. Třeba děti v devátých třídách už jsou jak dospělý a můžeme s nimi komunikovat úplně normálně. Někdy i malé děti jsou velice šikovné.*“ Ohledně pití, které si děti dávají nejčastěji, se všechny respondentky shodly, že děti si nejvíce dávají sladké nápoje, slazené šťávy, nebo mošt.

5.3 Vyhodnocení jídelníčku ze školních jídelen

5.3.1 Vyhodnocení jídelníčků školní jídelny Želiv

Hodnocení školní jídelny Želiv, zda je v souladu s Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví České republiky

Tabulka č. 1: Vyhodnocení jídelních lístků za měsíc září

ZŠ Želiv - září			
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	12 x	
luštěninová	3-4X	4 x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	4x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	5 x	
Ryby	2-3X	2 x	
vepřové maso	4X	4 x	
bezmase nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	3 x	
nejsou zařazeny uzeniny	0X	0 x	
sladké jídlo	2X	3 x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	1 x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	9 x	
houskové knedlíky	2X	2 x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	8 x	
tepelně upravená	4X	6 x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

Zdroj: Vlastní výzkum, Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví České republiky ke spotřebnímu koši

Zda je jídelníček školní jídelny v souladu s ND bylo počítáno za měsíc září, za 21 dnů. Jeden den v měsíci, kdy byl státní svátek (28.9) se nevařilo. V jídelníčku můžeme vidět, že školní jídelna nesplnila kritéria týkající se pokrmů s drůbežím masem, kdy drůbežím masem bylo použito o něco více. Zároveň se v jídelníčku objevovala bezmase nesladké jídlo pouze třikrát. Poslední malou chybou bylo to že v jídelníčku bylo o jeden sladký pokrm více než je určeno.

Tabulka č. 2: Vyhodnocení jídelních lístků za měsíc říjen

ZŠ Želiv - říjen			
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	12 x	
luštěninová	3-4X	3 x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	3x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	5 x	
Ryby	2-3X	2 x	
vepřové maso	4X	2 x	
bezmasé nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	4 x	
nejsou zařazeny uzeniny	0X	1 x	
sladké jídlo	2X	2 x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	1 x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	10 x	
houskové knedlíky	2X	0 x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	9 x	
tepelně upravená	4X	5 x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

Zdroj: Vlastní výzkum, Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví České republiky ke spotřebnímu koši

Počítáno za 20 dnů. Jeden den byl státní svátek 28.10. 26.10 a 27.10. základní škola měla prázdniny, ale školní jídelna vařila pro mateřskou školku. Z tabulky můžeme vidět, že školní jídelna nenaplnila pouze kritérium ohledně obilných zavářek a pokrmů s drůbeží, kterých bylo o něco více. Následně byly jednou v jídelníčku použity uzeniny a to ve formě plněných knedlíků s uzeným masem. Tento pokrm je dětmi velice oblíbený, proto byl do jídelníčku také zařazen.

Tabulka č. 3: Vyhodnocení jídelních lístků za měsíc listopad

ZŠ Želiv - listopad			
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	11 x	
luštěninová	3-4X	3 x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	6 x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	5 x	
Ryby	2-3X	3 x	
vepřové maso	4X	3 x	
bezmasé nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	3 x	
nejsou zařazeny uzeniny	0X	0 x	
sladké jídlo	2X	2 x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	2 x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	10 x	
houskové knedlíky	2X	1 x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	9 x	
tepelně upravená	4X	5 x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

Zdroj: Vlastní výzkum, Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví České republiky ke spotřebnímu koši

Počítáno za 21 stravovacích dnů, 17.11 byl státní svátek a nevařilo se. Z výsledků můžeme vidět, že školní jídelna nesplnila kritérium u zeleninových polévek, kdy jich bylo za měsíc listopad pouze 11. Opět měla školní jídelna více pokrmů s drůbežím masem než nám říká doporučení a měla o jedno bezmasé nesladké jídlo méně.

Hodnocení školní jídelny Želiv, dle norem spotřebního koše.

Tabulka č. 4: Hodnocení školní jídelny dle spotřebního koše za měsíc září

září			Shrnutí	
kategorie	Norma	Skutečnost	Rozdíl	procenta
maso	172,049	158,706	-13,343	90,24
ryby	25,21	16,276	-8,934	63
mléko tekuté	170,335	103,345	-66,99	65,31
mléčné výrobky	42,551	55,379	12,828	122,17
tuky volné	35,464	19,42	-16,044	55,58
cukry volné	37,423	14,054	-23,369	38,12
zelenina	224,845	200,952	-23,893	89,22
ovoce	189,925	187,757	-2,168	100,78
brambory	386,75	269,977	-116,773	68,8
luštěniny	25,21	25,409	0,199	97,46

Zdroj: Základní škola Želiv, Vlastní výzkum

Z výsledných procentuálních hodnot tabulky můžeme vidět, že školní jídelna si vedla velmi dobře v plnění norem dle spotřebního koše. Můžeme si všimnout velkého prostoru pro tuky a cukry, které nebyly naplněny. To je z hlediska výživy pro děti velmi dobrý výsledek. Musím také poukázat na dostatečné množství mléčných výrobků. Pro dětský věk jsou mléčné výrobky velmi podstatnou složkou výživy, pro jejich správnou stavbu kostí.

Tabulka č. 5: Hodnocení školní jídelny dle spotřebního koše za měsíc říjen

říjen			Shrnutí	
kategorie	Norma	Skutečnost	Rozdíl	procenta
maso	152,801	102,152	-50,649	64,65
ryby	22,36	23,951	1,591	105,2
mléko tekuté	151,72	54,74	-96,98	39,78
mléčné výrobky	37,624	38,799	1,175	97,4
tuky volné	31,552	15,803	-15,748	50,46
cukry volné	33,274	9,439	-23,835	38,32
zelenina	199,64	216,066	16,426	108,34
ovoce	168,94	161,528	-7,412	97,82
brambory	343,65	274,863	-68,787	80,87
luštěniny	22,36	13,258	-9,102	59,04

Zdroj: Základní škola Želiv, Vlastní výzkum

Dle výsledků z tabulky musíme vyzdvihnout množství zeleniny a ovoce, které bylo skvěle naplněno. Také procentuální podíl ryb zastoupených v jídelníčku bylo velice dobré. Opět musíme říct že školní jídelna měla i tento měsíc velkou rezervu u množství tuků a cukrů.

Tabulka č. 6: Hodnocení školní jídelny dle spotřebního koše za měsíc listopad

listopad			Shrnutí	
kategorie	Norma	Skutečnost	Rozdíl	procenta
maso	171,498	133,866	-37,632	76,27
ryby	25,15	30,873	5,723	116,17
mléko tekuté	169,36	140,521	-28,839	83,22
mléčné výrobky	42,575	49,955	7,42	108,58
tuky volné	35,315	18,78	-16,535	52,57
cukry volné	37,294	12,45	-24,844	32,86
zelenina	224,12	211,683	-12,437	94,46
ovoce	189,15	176,755	-12,396	89,69
brambory	385,44	244,021	-141,419	62,19
luštěniny	25,15	26,039	0,889	100,29

Zdroj: Základní škola Želiv, Vlastní výzkum

Za měsíc listopad si školní jídelna opět vedla velmi dobře v množství ryb podávaných k obědu. Také v množství mléčných výrobků, ovoce a zeleniny, ale také množství luštěnin bylo velmi dobré.

Hodnocení jídelniček ZŠ Želiv pomocí programu Nutriservis, z hlediska průměrného nutričního složení obědů.

Tabulka č. 7: Průměrné hodnoty za měsíc září

Týdny	1.-2.9	5.-9.9	12.-16.9	19.-23.9	26.-30.9	Součet
Energie (kcal)	809,71	868,38	1002,61	802,84	834,39	4317,93
Bílkoviny (g)	32,09	37,38	43,05	33,79	35,7	182,01
Tuky (g)	30,45	26,91	31,11	25,46	29,27	143,2
Sacharidy (g)	100,85	119,89	135,4	107,34	114,09	577,57

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 8: Průměrné hodnoty za měsíc říjen

Týdny	3.-7.10	10.-14.10	17.-21.10	24.-28.10	Součet
Energie (kcal)	933,53	870,69	838,22	776,37	3418,81
Bílkoviny (g)	38,27	35,88	35,3	22,73	132,18
Tuky (g)	27,26	33,16	24,41	26,16	110,99
Sacharidy (g)	127,75	106,2	116,7	109	459,65

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 9: Průměrné hodnoty za měsíc listopad

Týdny	31.10-4.11	7.-11.11	14.-18.11	21.-25.11	28.11-2.12	Součet
Energie (kcal)	903,61	874,79	876,65	977,45	828,63	4461,13
Bílkoviny (g)	38,91	36,91	35,69	41,51	34,89	187,91
Tuky (g)	28,4	32,11	31,67	35,86	25,99	154,03
Sacharidy (g)	118,89	105,78	109,41	119,53	110,02	563,63

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 10: Výsledné hodnoty za 3 měsíce

	Září	Říjen	Listopad
Energie (kcal)	4317,93	3418,81	4461,13
Bílkoviny (g)	182,01	132,18	187,91
Tuky (g)	143,2	110,99	154,03
Sacharidy (g)	577,57	459,65	563,63

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

5.3.2 Vyhodnocení jídelníčků ze školní jídelny Lánecká

Hodnocení školní jídelny Lánecká, zda je v souladu s Nutričním doporučením Ministerstva zdravotnictví České republiky

Ve školní jídelně na základní škole Lánecká mají děti na výběr ze dvou hlavních jídel. Zda je jídelníček v souladu s nutričním doporučením, bylo zkoumáno v obou variantách hlavního jídla.

Tabulka č. 11: Vyhodnocení jídelníčku za měsíc září

ZŠ Lánecká - Hlavní jídlo č.1 - září			
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	9x	
luštěninová	3-4X	4x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	4x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	5x	
Ryby	2-3X	2x	
vepřové maso	4X	5x	
bezmasé nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	1x	
nejsou zařazeny uzeniny	0X	1x	
sladké jídlo	2X	2x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	1x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	7x	
houškové knedlíky	2X	1x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	7x	
tepelně upravená	4X	4x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

ZŠ Lánecká - Hlavní jídlo č.2 - září			
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	9x	
luštěninová	3-4X	4x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	4x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	3x	
Ryby	2-3X	2x	
vepřové maso	4X	1x	
bezmasé nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	7x	
nejsou zařazeny uzeniny	0X	2x	
sladké jídlo	2X	1x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	3x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	11x	
houškové knedlíky	2X	0x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	7x	
tepelně upravená	4X	5x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

Zdroj: Vlastní výzkum, Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví

Zda je školní jídelníček v souladu s nutriční doporučení za měsíc září, bylo počítáno za 19 dní, 28. 9. byl státní svátek a nevařilo se. Tabulky jsou uvedeny dvě, jedna pro hlavní jídlo č. 1 a druhá pro hlavní jídlo č. 2. Jak můžeme vidět dle výsledků z tabulek i dle jídelního lístku, na hlavní jídlo č. 2 se více dávají zeleninová a bezmasá jídla. Ukázka jídelních lístků z obou škol je uvedena v příloze č. 7 a 8. Dle tabulek můžeme také vidět, že ve školní jídelně často používají obiloviny jako přílohy. V jídelníčku s hlavním jídellem č. 1 byl jednou zhotoven pokrm s uzeninou, konkrétně bramborové knedlíky plněné uzeným masem. V tabulce s hlavním jídellem č. 2 byla dvakrát použita slanina, pro doplnění chuti.

Tabulka č. 12: Vyhodnocení jídelníčku za měsíc říjen

ZŠ Lánecká - Hlavní jídlo č.1 - říjen			
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	9x	
luštěninová	3-4X	6x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	4x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	5x	
Ryby	2-3X	1x	
vepřové maso	4X	4x	
bezmasé nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	3x	
nejsou zařazeny uzeniny	0X	1x	
sladké jídlo	2X	1x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	2x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	5x	
houškové knedlíky	2X	2x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	9x	
tepelně upravená	4X	4x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

ZŠ Lánecká - Hlavní jídlo č.2 - říjen			
lévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	9x	
luštěninová	3-4X	6x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	4x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	2x	
Ryby	2-3X	3x	
vepřové maso	4X	0x	
bezmasé nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	7x	
uzeniny	0X	0x	
sladké jídlo	2X	0x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	1x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	3x	
houškové knedlíky	2X	1x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	9x	
tepelně upravená	4X	7x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

Zdroj: Vlastní výzkum, Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví

Pro měsíc říjen bylo počítáno nutriční doporučení za 18 dní. Od 26.10 do 28.10 měla základní škola prázdniny a nevařilo se. V tomto měsíce se 3. - 7. 10 z provozních důvodů vařilo pouze hlavní jídlo č. 1. Z tabulky můžeme vidět, že hlavní jídlo č. 2 je opět to jídlo, které je více zeleninové a spíše bez masa. Vypovídá o tom i podíl tepelně upravené zeleniny. Co se uzenin v jídelníčku s hlavním jídlem č. 1 týká, musím říct, že se jednalo o jedno jídlo, a to konkrétně šunkofleky, které jsou mezi dětmi stejně oblíbené jako bramborové knedlíky s uzeným masem. Musím také vyzdvihnout množství luštěninových polévek, které bylo velmi dobré.

Tabulka č. 13: Vyhodnocení jídelníčku za měsíc listopad

ZŠ Lánecká - Hlavní jídlo č.1 - listopad			
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	12x	
luštěninová	3-4X	3x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	7x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	6x	
Ryby	2-3X	1x	
vepřové maso	4X	4x	
bezmasé nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	2x	
nejsou zařazeny uzeniny	0X	1x	
sladké jídlo	2X	2x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	2x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	7x	
houškové knedlíky	2X	3x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	8x	
tepelně upravená	4X	4x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

ZŠ Lánecká - Hlavní jídlo č.2 - listopad			
Polévky	doporučená četnost	reálná četnost	hodnocení
zeleninové	12X	12x	
luštěninová	3-4X	3x	
obilné zavářky (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus..)	4X	7x	
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		
hlavní jídla			
drůbež a králík (krůta, kuře, slepice, králík)	3X	2x	
Ryby	2-3X	4x	
vepřové maso	4X	2x	
bezmasé nesladké (včetně luštěnin, pokud jsou bez masa)	4X	9x	
nejsou zařazeny uzeniny	0X	0x	
sladké jídlo	2X	2x	
nápaditost pokrmů	nápadité		
luštěniny	1-2X	0x	
přílohy			
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus..)	7X	5x	
houškové knedlíky	2X	0x	
zelenina			
zelenina čerstvá	8X	8x	
tepelně upravená	4X	10x	
nápoje			
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

Zdroj: Vlastní výzkum, Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví

Měsíc listopad byl hodnocen za 21 dní. 17. 11 byl státní svátek a nevařilo se. Za měsíc listopad musím zmínit množství obilných zavárek do polévky, které bylo velmi dobré. Opět musím zmínit množství zeleniny, čerstvé i tepelně upravené, které školní jídelna využívá opravdu dostatek. Pouze jednou byly do jídelníčku s hlavním jídlem č. 1 zařazeny uzeniny, formou halušek s uzeným masem.

Hodnocení školní jídelny Lánecká, dle norem spotřebního koše

Tabulka č. 14: Hodnocení školní jídelny Lánecká, dle spotřebního koše za měsíc září.

Září				Shrnutí		
Kategorie	7-10 let	11 - 14 let	15-18 let	norma celkem	spotřeba v období	plnění v %
Maso						
Norma	64	70	75			
Přepočet	204096	299950	190125	694171	567814	82
Ryby						
Norma	10	10	10			
Přepočet	31890	42850	25350	100090	96109	96
Mléko						
Norma	55	70	100			
Přepočet	175395	299950	253500	728845	732838	101
Mléčné výrobky						
Norma	19	17	9			
Přepočet	60591	72845	22815	156251	121251	78
Tuky						
Norma	12	15	17			
Přepočet	38268	64275	43095	145638	109163	75
Cukr						
Norma	13	16	16			
Přepočet	41457	68560	40560	150577	167222	111
Zelenina						
Norma	85	90	100			
Přepočet	271065	385650	253500	910215	834936	92
Ovoce						
Norma	65	80	90			
Přepočet	207285	342800	228150	778235	606734	78
Brambory						
Norma	140	160	170			
Přepočet	446460	685600	430950	1563010	1183163	76
Luštěniny						
Norma	10	10	10			
Přepočet	31890	42850	25350	100090	96540	96

Zdroj: Základní škola Lánecká, Vlastní výzkum

Z výsledných procentuálních hodnot můžeme vidět, že si školní jídelna velmi dobře vedla v plnění norem pro mléko, ryby i zeleninu a ovoce. Školní jídelně zároveň dosáhla krásných výsledků i v rámci množství luštěnin.

Tabulka č. 15: Hodnocení školní jídelny Lánecká, dle spotřebního koše, za měsíc říjen.

říjen				Shrnutí		
Kategorie	7-10 let	11 - 14 let	15-18 let	norma celkem	spotřeba v období	plnění v %
Maso						
Norma	64	70	75			
Přepočet	187520	303100	185850	676470	594671	88
Ryby						
Norma	10	10	10			
Přepočet	29300	43300	24780	97380	73943	76
Mléko						
Norma	55	70	100			
Přepočet	161150	303100	247800	712050	566954	80
Mléčné výrobky						
Norma	19	17	9			
Přepočet	55670	73210	22302	151182	125868	83
Tuky						
Norma	12	15	17			
Přepočet	35160	64950	42126	142236	137863	97
Cukr						
Norma	13	16	16			
Přepočet	38090	69280	39648	147018	119081	81
Zelenina						
Norma	85	90	100			
Přepočet	249050	389700	247800	886550	824206	93
Ovoce						
Norma	65	80	90			
Přepočet	190450	346400	223020	759870	616976	81
Brambory						
Norma	140	160	170			
Přepočet	410200	692800	421260	1524260	1137546	75
Luštěniny						
Norma	10	10	10			
Přepočet	29300	43300	24780	97380	89450	92

Zdroj: Základní škola Lánecká, Vlastní výzkum

Dle uvedené tabulky můžeme vidět, že za měsíc říjen si školní jídelna vedla velmi dobře v plnění množství luštěnin. Také množství ovoce a zeleniny bylo výborně splněno.

Tabulka č. 16: Hodnocení školní jídelny Lánecká, dle spotřebního koše, za měsíc listopad.

Listopad				Shrnutí		
Kategorie	7-10 let	11 - 14 let	15-18 let	norma celkem	spotřeba v období	plnění v %
Maso						
Norma	64	70	75			
Přepočet	209792	341880	219975	771647	688590	89
Ryby						
Norma	10	10	10			
Přepočet	32780	48840	29330	110950	132985	120
Mléko						
Norma	55	70	100			
Přepočet	180290	341880	293300	815470	772069	95
Mléčné výrobky						
Norma	19	17	9			
Přepočet	62282	83028	26397	171707	163442	95
Tuky						
Norma	12	15	17			
Přepočet	39336	73260	49861	162457	134890	83
Cukr						
Norma	13	16	16			
Přepočet	42614	78144	46928	167686	128093	76
Zelenina						
Norma	85	90	100			
Přepočet	278630	439560	293300	1011490	821390	81
Ovoce						
Norma	65	80	90			
Přepočet	213070	390720	263970	867760	759659	88
Brambory						
Norma	140	160	170			
Přepočet	458920	781440	498610	1738970	1311864	75
Luštěniny						
Norma	10	10	10			
Přepočet	32780	48840	29330	110950	86271	78

Zdroj: Základní škola Lánecká, Vlastní výzkum

Plnění spotřebního koše za měsíc listopad bylo jako ostatní měsíce velmi dobré. Musím zmínit množství ryb, které bylo zcela naplněno. Dále například množství mléka a mléčných výrobků bylo také dostatek. Opět musím říct, že množství ovoce a zeleniny bylo výborně naplněno.

Hodnocení jídelníčků ZŠ Lánecká pomocí programu Nutriservis, z hlediska průměrného nutričního složení obědů

Tabulka č. 17: Průměrné hodnoty za měsíc září

Týdny	1.-2.9	5.-9.9	12.-16.9	19.-23.9	26.-30.9	Součet
Energie (kcal)	1262,91	1457,56	1838,51	1184,96	1314,92	7058,86
Bílkoviny (g)	51,27	62,54	64,01	48,5	61,97	288,29
Tuky (g)	34,13	48,15	64,06	36,86	40,93	224,13
Sacharidy (g)	185,87	194,97	253,45	162,5	185,91	982,7

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 18: Průměrné hodnoty za měsíc říjen

Týdny	3.-7.10	10.-14.10	17.-21.10	24.-28.10	Součet
Energie (kcal)	695,2	1079,62	1173,47	834,68	3782,97
Bílkoviny (g)	32,47	44,04	50,64	40,31	167,46
Tuky (g)	22,2	37,04	42,82	30,65	132,71
Sacharidy (g)	94,43	142,68	144,38	102,7	484,19

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 19: Průměrné hodnoty za měsíc listopad

Týdny	31.10-4.11	7.-11.11	14.-18.11	21.-25.11	28.11-2.12	Součet
Energie (kcal)	1044,69	1068,06	1136,75	1218,18	1078,65	5546,33
Bílkoviny (g)	42,59	50,85	52,33	51,28	50,1	247,15
Tuky (g)	46,39	36,84	40,86	47,13	42,98	214,2
Sacharidy (g)	112,9	135,72	141,58	149,67	131,32	671,19

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 20: Výsledné hodnoty za 3 měsíce

	Září	Říjen	Listopad
Energie (kcal)	7058,86	3782,97	5546,33
Bílkoviny (g)	288,29	167,46	247,15
Tuky (g)	224,13	132,71	214,2
Sacharidy (g)	982,7	484,19	671,19

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

5.3 Celodenní jídelníčky vybraných dětí ze základních škol

Respondenti zapisovali své celodenní jídelníčky ve spolupráci s jejich rodinnými příslušníky. Jídelníčky zapisovali celých pět dní. První tabulka u respondenta, znázorňuje vždy konkrétní množství energie a nutrientů v gramech za celý den. Denní rozložení živin pro všechny respondenty bylo nastaveno tak že 15 % tvoří bílkoviny, 30 % tvoří tuky a 55 % z celkového denního příjmu respondentky tvoří sacharidy. Konkrétní jídelníčky všech respondentů jsou uvedeny v příloze č. 9, 10, 11, 12, 13 a 14.

Respondentka č. 1

Respondentka č. 1. je žena, měří 139 cm, váží 30 kg a její věk je 9 let. Respondentka nemá žádné dietní omezení.

Tabulka č. 21: Množství energie a nutrientů na celý den pro respondentku č. 1.

Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
1909	71,6	63,6	262,5

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 22: Výsledné hodnoty z jídelníčku respondentky za pět dní.

Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 909	1 294,56	68 %
Bílkoviny [g]	71,6	45,63	64 %
Tuky [g]	63,6	42,32	67 %
Sacharidy [g]	262,5	180,71	69 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Z průměru týdenního pohledu můžeme říct, že respondentka nenaplnila jak celkový příjem energie, tak ani jeden z nutrientů. Celkový denní příjem energie naplnila pouze na 68 %. Stejně tak naplnění ostatních nutrientů nebylo stoprocentní.

Respondentka č. 2

Respondentka je žena, měří 172 cm, váží 55 kg a je jí 13 let. Respondentka nemá žádné dietní omezení.

Tabulka č. 23: Množství energie a nutrientů na celý den pro respondentku č. 2

Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
2373	89	79,1	326,3

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 24: Výsledné hodnoty z jídelníčku respondentky za pět dní

Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 373	1 454,46	61 %
Bílkoviny [g]	89	55,13	62 %
Tuky [g]	79,1	49,45	63 %
Sacharidy [g]	326,3	195,21	60 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

V průměrném pohledu na celý týden, můžeme vidět, že respondentka č. 2 nenaplnila její ideální denní příjem celkové energie. Stejně tak tomu bylo i u ostatních nutrientů, kdy nebyl ani jeden zcela naplněn. Nejlépe respondentka č. 2 naplnila množství tuků, ale stále pouze na 63 %.

Respondentka č. 3

Respondentka je žena, měří 160 cm, váží 45 kg a je jí 11 let. Respondentka nemá žádné dietní omezení.

Tabulka č. 25: Množství energie a nutrientů na celý den pro respondentku č. 3

Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
2195	82,3	73,2	301,8

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 26: Výsledné hodnoty z jídelníčku respondentky za pět dní

Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 195	1 349,26	61 %
Bílkoviny [g]	82,3	54,97	67 %
Tuky [g]	73,2	45,92	63 %
Sacharidy [g]	301,8	176,68	59 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

V průměru hodnot za celých pět dní, můžeme vidět, že ani respondentka č. 3 nenaplnila svůj ideální denní přísun energie a ostatních nutrientů. Nejlépe si ale respondentka vedla při plnění množství bílkovin, které byly splněny na 67 %.

Respondent č. 4

Respondent č. 4 je muž, měří 143 cm, váží 27 kg a je mu 8 let. Respondent nemá žádné dietní omezení.

Tabulka č. 27: Množství energie a nutrientů na celý den pro respondenta č. 4

Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
1813	68	60,4	249,3

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 28: Výsledné hodnoty z jídelníčku respondenta za pět dní.

Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 813	1 567,75	86 %
Bílkoviny [g]	68	56,97	84 %
Tuky [g]	60,4	48,76	81 %
Sacharidy [g]	249,3	221,06	89 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Z výsledné tabulky průměrných hodnot za celých pět dní můžeme vidět, že respondent naplnil jeho ideální denní příjem energie na 86 %. Množství sacharidů bylo naplněno na

89 %. Zbylé nutrienty jako bílkoviny a tuky byly taktéž téměř naplněny, jednalo se o plnění na 84 % a 81 %.

Respondent č. 5

Respondent je muž. Jeho výška je 172 cm, váží 52 kg a jeho věk je 12 let. Respondent nemá žádné dietní omezení.

Tabulka č. 29: Množství energie a nutrientů na celý den pro respondenta č. 5

Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
2576	96,6	85,9	354,2

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 30: Výsledné hodnoty z jídelníčku respondenta za pět dní.

Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	2 576	1 803,84	70 %
Bílkoviny [g]	96,6	60,83	63 %
Tuky [g]	85,9	53,88	63 %
Sacharidy [g]	354,2	266,14	75 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Dle výsledných hodnot můžeme vidět, že respondent č. 5 naplnil svůj ideální denní příjem na 70 %. Ostatní nutrienty také nebyly úplně stoprocentní. Nejlépe na tom u respondenta byly sacharidy, které se mu podařili naplnit na 75 %.

Respondent č. 6

Respondent je muž, měří 142 cm, váží 30 kg a je mu 11 let. Respondent nemá žádné dietní omezení.

Tabulka č. 31: Množství energie a nutrientů na celý den pro respondenta č. 6

Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
1840	69	61,3	253

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Tabulka č. 32: Výsledné hodnoty z jídelníčku respondenta za pět dní.

Nutrient	Cíl	Plnění	Proc.
Energie [kcal]	1 840	1 200,68	65 %
Bílkoviny [g]	69	43,96	64 %
Tuky [g]	61,3	43,44	71 %
Sacharidy [g]	253	157,7	62 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Dle tabulky můžeme vidět, že respondent č. 6 také nenaplnil svůj ideální denní příjem energie a nutrientů. Celkové množství energie bylo naplněno na 65 %. Nejbližší k ideálnímu poměru byly tuky, které respondent naplnil na 71 %.

6. Diskuse

Výsledky dotazníkového šetření mezi oběma školami byly celkem podobné. Většina dětí na obou školách se pravidelně stravuje ve školní jídelně. Z pohledu žáků, děti dostávají na obou školách dostatek ovoce a zeleniny. Otázka na pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny už nebyla tak jednoznačná v obou školách, někdo si bere ovoce a zeleninu pravidelně a někdo ne.

Nejvíce dětí na obou školách většinou sní celou porci oběda, ovšem hned na druhém místě jsou žáci, kteří téměř celý oběd vyhodí. Z článku, který se zabýval výzkumem o plýtvání jídlem ve školním stravování a preferencí potravin dětí na 14 základních školách v chorvatském Záhřebu, vyplynulo, že největší část odpadu tvoří maso se zeleninou (29,5 %) a škrobové potraviny se zeleninou (29,1 %). Z výzkumu také vyplynulo, že děti nejvíce preferují ovoce. Nejméně děti preferují polévky, nejčastěji však z důvodu že se jim nelíbila chuť jídla. Druhou nejčastější odpovědí, proč děti nemají rády polévky, bylo, že nemohou sníst tolik jídla, nebo že to doma nejedí. (Ilic et al., 2022)

V obou školách se většina dětí shodla na tom, že komunikace mezi nimi a personálem školní jídelny je „dobrá“. Většina dětí na obou školách odpověděla, že si mohou říct personálu kuchyně o menší nebo naopak větší porce jídla. Ovšem některé děti odpovídaly, že tuto možnost nemají.

Po rozhovorech s personálem obou školních jídelen jsem došla k závěru, že děti tuto možnost opravdu mají. Na základní škole Lánecká více dětí opovědělo, že mají možnost sdělit personálu, zda jim jídlo chutnalo či nikoliv. Na základní škole Želiv nebyla odpověď na tuto otázku úplně jednoznačná. Po rozhovorech s personálem školní kuchyně, jsme dospěli k názoru, že se děti moc rády vyjádří k tomu, jaké jídlo bylo. Ať už v kladném slova smyslu, nebo v záporném.

Děti z obou škol se shodly na tom, že personál školní jídelny se k nim chová příjemně a profesionálně. Otázka, zda děti používají slova jako „prosím“ a „děkuji“ byla úplně jednoznačná. Na obou školách děti odpověděly, že tato slova používají. Po rozhovorech s personálem školní jídelny jsem zjistila, že tady si děti trochu vymýšlely. (Děti si asi při této otázce uvědomily, že by měly být slušné a příjemné)

Snídaně není u všech dětí samozřejmostí, o tom mě přesvědčily odpovědi z obou škol na otázku č. 12. Navazující otázka, zda děti nosí do školy svačinu, mě alespoň trochu uklidnila, protože odpovědi téměř všech dětí byly kladné.

Většina žáků z obou škol odpověděla, že se o zdravém stravování už dozvěděly v některém z předmětů ve škole. Na základní škole Lánecká to byl předmět rodinné výchovy a na základní škole Želiv to byl předmět přírodopis. Z výzkumu vyplynulo, že děti ví, co znamená zdravá výživa, vědí i kolikrát za den bychom měli jíst. Studie „*A Game-based Nutrition Education: Teaching Healthy Eating to Primary School Students*“, která měla zjistit jaké jsou stravovací návyky dětí a jaká je informovanost dětí ohledně zdravého stravování, nám ukázala že 59,3 % studentů nemá žádné nutriční vzdělání, 84,7 % z nich považovalo své stravovací návyky jako dobré. Základem pro vzdělání o zdravé výživě by měla být primárním zdrojem informací rodina. Proto by rodina a školní instituce měly spolupracovat. Studenti byli vzděláváni formou různých her. Výsledkem bylo, že tato metoda měla pozitivní vliv na znalosti žáků ohledně zdravé výživy. Po výzkumu došlo i k určitým změnám. Došlo ke zvýšení spotřeby čerstvého ovoce a zeleniny, také se zvýšila konzumace mléčných výrobků. Celkový vliv studie byl velice pozitivní, protože dětem rozšířil znalosti ohledně zdravého stravování. (Uzşen a Başbakkal, 2019)

Také se většina dětí z obou škol ráda stravuje ve školní jídelně. Na otázku, zda děti mohou ovlivnit připravované jídlo, většina dětí odpověděla, že tuto možnost nemají. Po rozhovoru s, vedoucí školní jídelny v Želivě, jsem došla k závěru, že tuto možnost děti

mají. Na základní škole Želiv se o zdravé stravování zajímají spíše dívky, ovšem aktivní pohyb venku a zdravé stravování preferuje většina rodin žáků základní školy.

Na základní škole Lánecká se polovina dotazovaných dětí sama zajímá o zdravé stravování, ale většina rodin dotazovaných žáků také podporuje aktivní pohyb a zdravé stravování.

Rozhovory s personálem školní jídelny v obou školách nám ukázali, že personálu školních jídelen záleží na dětech opravdu hodně. Snaží se s nimi komunikovat, stejně tak se jim snaží vyhovět v množství podávané stravy. Na základní škole Želiv si děti mohou říct o množství podávané stravy. Personál jim vždy vyhoví. Jediné, v čem dětem nevyhovují, je maso. Když děti nechtějí maso. Dozvěděla jsem se, od respondentky č. 1, že maso dávají všem a pokaždé. Když jsem se ptala proč tomu tak je, R1 odpověděla, že je to kvůli rodičům, kteří si stěžovali, proč jejich dítě nedostalo maso. Rozhodli se tedy dávat dětem maso pokaždé. Je tu ale alespoň větší šance, že děti třeba ochutnají. Stejně je tomu i u polévek, když ji někdo nechce, dostane alespoň maličko, aby ochutnal. Následně si můžou dojít přidat, kolik chtějí. Na základní škole Lánecká si děti polévku nalévají sami a mohou si nalít, tolik kolik chtějí. Pouze nejmenším dětem polévku rozlévají.

Co se týká kvality podávané stravy, tak obě školy se snaží pracovat s nejvíce čerstvými surovinami. Využívají lokální dodavatele pro ovoce, zeleninu, maso, nebo mléčné výrobky. Při přípravě stravy dbají na to, aby v potravinách byly zachovány všechny důležité nutrienty. Zároveň chtějí, aby strava podávaná dětem vypadala co nejlákavěji. Protože děti jedí hlavně očima. Článek „*Main Problems of School Nutrition*“, popisuje výzkum toho, že ne vždy je dosažena maximální kvalita podávané stravy dětem na základních školách, a ne vždy tato strava odpovídá jejich potřebám pro zdravý růst. Cílem práce bylo sestavit jídelníček obohacený o více nutrientů, tak aby byl chutný ale zároveň plný všech potřebných látek pro růst dětí. Výzkum ukázal, že kvalita podávané stravy závisí hodně na vybavení školní kuchyně, na moderních technologických zařízeních. Výsledkem výzkumu bylo, že 90 % všech žáků bylo spokojeno s navrhnutým jídelníčkem, dětem se nejvíce líbilo množství ovoce, které jídelníček velice obohatilo. Také učitelé potvrdili, že chování a aktivita dětí v hodinách byla daleko lepší. (Smolnikova et al., 2019)

V oblasti osobního vzdělávání a rozvoje zaměstnanců jsou na tom obě školy podobně. Všechna povinná školení absolvují všichni zaměstnanci školní jídelny. Školení, nebo případné semináře absolvuje většinou vedoucí školní jídelny, která následně edukuje ostatní pracovnice. Respondentky také odpověděly, že si i sami ve svém volném čase hledají nejrůznější receptury jako inspiraci.

Zda jsou jídelníčky ze školní jídelny v souladu s nutričním doporučením a zda naplňují spotřební koš, bylo zjišťováno pomocí programu Nutriservis, dále dle nutričního doporučení Ministerstva zdravotnictví a s pomocí základních škol – školních jídelen. Obě školy mají jídelníčky velice pestré, nápadité a nutričně vyvážené. Každá školní jídelna používá pro hodnocení spotřebního koše trochu jiný způsob, k jeho velmi dobrému plnění dochází ovšem v obou školách.

Školní jídelna Želiv, nabízí svým žákům jedno hlavní jídlo. Z toho důvodu nabízí dětem širokou škálu přídatků ve formě salátového nebo jiného baru. Základní škola Lánecká nabízí dětem dva výběry z hlavních jídel. Hlavní jídlo č. 2 bývá většinou bez masa, zeleninové, nebo sladké. Fotografie školních obědů z obou škol jsou uvedeny v příloze č. 15 a 16.

Nutriční doporučení bylo proto zpracováno pro oba výběry z hlavních jídel. Z nabídky polévek musím vyzdvihnout množství zeleninových i luštěninových polévek. Z hlavních jídel jsou dominantou ryby a luštěninové pokrmy, kterých mají obě školy opravdu dostatek. Důležitou složkou obou škol je dostatek zeleniny, čerstvé i tepelně upravené. Z nápojů je v obou školách každý den nabídnut neslazený nemléčný nápoj. Pokud mají děti k obědu mléčný nápoj, mají na výběr i z nemléčného.

Školní jídelna Želiv i Lánecká naplňuje spotřební koš téměř stoprocentně. Obě školy jsou výborné v plnění množství mléka a mléčných výrobků. Stejně dobře je na tom i kategorie ryb, luštěnin, nebo ovoce a zeleniny. Základní škola Želiv má navíc velkou rezervu do naplnění tuků a cukrů.

Školní stravování je pro děti velikou součástí, děti si vytváří stravovací návyky hlavně doma, ale velkou součást tvoří především školní stravování. Dle studie Qualitative Analysis of the “Healthy Growing at School Program” - Vision of Health Professionals, School Community and Family z Brazílie, která zkoumala, zda má větší míra povědomí o zdravém stravování pozitivní vliv na stravování dětí a zda větší míra informovanosti zvětší i jejich další zájem o informace z této oblasti. Výsledkem programu byl zvýšený

zájem dětí o informace a znalosti ohledně zdravého stravování. Děti získaly formou her spoustu informací, byly seznámeny i s novými druhy potravin, které doposud neznaly. Pozitivní výsledky potvrdili rodiče i personál školy. Výsledky programu mají pozitivní a příznivý vliv pro jejich další růst a vývoj. (Marreti Felix et al., 2021)

7. Závěr

Má bakalářská práce měla zjistit jaká je úroveň školního stravování ve dvou základních školách v kraji Vysočina a jaký má vliv školní stravování na jejich zdraví.

Cíl 1: Výsledky práce ukázaly, že úroveň stravování z pohledu strážníků je v obou základních školách velice kvalitní. Vzhledem k tomu, jak základní školy poctivě plní spotřební koš a snaží se co nejlépe dodržovat nutriční doporučení od Ministerstva zdravotnictví, můžou odpovědi strážníků pouze potvrdit.

Cíl 2: Dle provedených rozhovorů s personálem školních jídelen jsem došla k závěru, že informovanost zaměstnanců stravovacího provozu je vyhovující k jejich standardům. Pracovnice obou školních jídelen věděly odpovědět na všechny mé otázky, které na ně byly směřované. Informovanost ohledně stravovacího provozu i o zdravém stravování byla výborná.

Cíl 3: Vyplněné dotazníky nám ukázaly, že děti se většina dětí v obou školních jídelnách stravuje ráda ve školní jídelně. Strážníci potvrdili, že se k nim personál školní jídelny chová velice mile a profesionálně. Následně se podařilo zjistit, že informovanost dětí ohledně zdravého stravování je více než dobrá. Většina dětí potvrdila, že ví, co je to zdravé stravování a dle jejich doplňujících a konkrétních odpovědí, musím tento cíl kladně potvrdit.

Pro tuto práci byly následně stanoveny celkem čtyři výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Je složení jídelniček z vybraných škol v souladu se spotřebním košem a zároveň v souladu s nutričními doporučeními?

Tato otázka byla dle výzkumu potvrzena. Obě základní školy plní spotřební koš téměř stoprocentně. Velice si na spotřebním koši a jeho plnění zakládají. Stejně tak se snaží dodržovat nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví, co nejlépe to jde.

Výzkumná otázka č. 2: Jaká je informovanost pracovníků ve školních jídelnách o zdravém stravování?

Informovanost pracovníc ve školních jídelnách byla v obou školách velice kvalitní. Na otázky z rozhovoru, který jsem s pracovníci školních jídelen vedla, odpovídaly všechny respondentky, co nejlépe uměly. Všechny respondentky se samy i ve svém volném čase vzdělávají alespoň, co se nových receptur týče. Vedoucí školních jídelen pak absolvují nejrůznější potřebná školení, ale i dobrovolná, kdy se samy chtějí dozvědět co nejvíce nových a kvalitních informací.

Výzkumná otázka č. 3: Je nějaký rozdíl ve stravování mezi dvěma zkoumanými školami?

Obě základní školy jsou si, co se týká kvality a úrovně stravování velice podobné. Rozdíl bych viděla pouze v tom, že základní škola Lánecká je školou větší, vaří tedy pro více strávníků a děti pak mají na výběr ze dvou hlavních jídel. I přes větší množství strávníků se v jídelně dětem podává kvalitní a nutričně vyvážená strava. Základní škola Želiv je menší škola, děti nemají na výběr ze dvou hlavních jídel. Místo výběru z hlavních jídel si děti mohou vybrat doplňky k obědu, které se skládají buď ze salátových barů, nebo barů s ovocem a mléčnými výrobky. Základní škola Želiv mimo jiné připravuje obědy i pro mateřskou školku.

Výzkumná otázka č. 4: Jsou strávníci ve školních jídelnách spokojeni nejen s kvalitou, ale i pěknou úpravou jídel?

Odpovědi dětí na připravené otázky v dotazníku ukázaly, že děti z obou základních škol se rády stravují ve školní jídelně a jídlo většině dětí chutná. Dle přiložených fotografií v příloze č. 15 a 16, musím říct, že děti jsou spokojeny se vzhledem podávaného jídla. Jídla ve školních jídelnách jsou pestrá, společně s doplňky, které děti dostávají, se stávají plnohodnotnými a lákavými jak pro oči, tak pro chuťové pohárky dětí.

Obě základní školy by měly pokračovat v tom, co dělají stejným, nebo nejlépe ještě lepším způsobem. Doporučením, které bych mohla školám předat, je pouze takové, aby se dětem a stravě jim podávané, věnovaly stejně poctivě jako do teď. Co se týká vzdělávání dětí v oblasti zdravé výživy, základní školy by se mohly více zaměřit na rozvoj této oblasti. Vzdělávání dětí o zdravé výživě jim bude velikým přínosem, nejen pro jejich zdraví, ale i pro jejich další životní etapy.

Bakalářská práce bude poskytnuta jako písemný dokument oběma školním jídelnám, vedení základní školy a zřizovateli. Závěry práce navrhuji zveřejnit na internetovém portálu týkající se školních jídelen.

Na základě mého výzkumu v obou školách, lze předpokládat, že stavování dětí v obou školních jídelnách má pozitivní vliv na zdraví a zdravý vývoj dětí.

8. Citovaná literatura

1. *Akční plán realizace*, 2021. In: . Praha: Ministerstvo zemědělství, 20., číslo 323.
2. *Asociace školních jídelen*, 2014. [online]. Asociace školních jídelen České republiky. České Budějovice [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://asjcr.cz/>
3. *Asociace zřizovatelů školních jídelen*, 2021. [online]. Asociace zřizovatelů školních jídelen. Praha [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://az-skolnijidelny.cz/>
4. BERKOVÁ, K., 2002. Obecné zásady výživy dětí a dorostu. *Pediatric pro praxi*. Solen s.r.o., 3(6), 301-302.
5. BŘEZKOVÁ, V., MUŽÍKOVÁ, L., 2016. Výživové doporučení dle pyramidy. *Vox paediatricae*. Praha: Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost ČR, 16(1), 26-28. ISSN 1213-2241.
6. DOSTÁLOVÁ, P., 2018. Bílkoviny - kde je najdeme a jaké je správné množství?. In: *Vím, co jím* [online]. Praha: Vím, co jím a piju, o.p.s. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Bilkoviny---kde-je-najdeme-a-jake-je-spravne-mnozstvi__s10012x11137.html
7. *Historie školy*, 2016. [online]. Základní škola Želiv. Želiv [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.zszeliv.cz/skola/info-o-skole/historie-skoly>
8. ILIC, A., BITUH, M., BREČIC, R., COLIC BARIC, I., 2022. Relationship Between Plate Waste and Food Preferences Among Primary School Students Aged 7–10 Years. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 54(9), 844-852.
9. KUDLOVÁ, E., 2017. Význam různých druhů sacharidů v dětské výživě. *Pediatric pro praxi*. 18(3), 167-170.
10. MARRETI FELIX, A. et al., 2021. Qualitative Analysis of the “Healthy Growing at School Program” - Vision of Health Professionals, School Community and Family. *Journal of Human Growth and Development*. 31(1), 76-83. ISSN 01041282.
11. *Metodické doporučení: k provádění některých činností souvisejících s realizací dietního stravování v zařízeních školního stravování*, 2015. [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/O_200/Skolni_stravovani/Metodicke_doporuceni_k_proovadeni_nekterych_cinnosti_souvisejicich_s_realizaci_dietniho_stravovani_v_zarizenich_skolního_stravovani.pdf
12. Minerální látky v našem těle, 2013. In: *Vím, co jím* [online]. Praha: Vím, co jím a piju, o.p.s. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Mineralni-latky-v-nasem-tele__s10010x7626.html
13. Minerální látky ve výživě, b.r. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. Praha: Fórum zdravé výživy, z.s. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: <https://www.fzv.cz/mineralni-latky-ve-vyzive/>

14. *Mléko do škol*, 2017. [online]. Ovoce, zelenina a mléko do škol. Praha: Státní zemědělský intervenční fond [cit. 2022-11-29]. Dostupné z: <https://mlekodoskol.szif.cz/Default.aspx?aid=213>
15. NEORALOVÁ, B., 2018. Významné postavení základních živin ve vyváženém jídelníčku. In: *Vím, co jím* [online]. Praha: Vím, co jím a piju, o.p.s. [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Vyznamne-postaveni-zakladnich-zivin-ve-vyvazemem-jidelnicku__s10010x10823.html
16. NEVORAL, J., 2003. *Výživa v dětském věku*. Vydání první. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-93-5.
17. *Nutriční doporučení: Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši*, 2015. [online]. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: https://www.hsilherovice.cz/wp-content/uploads/2014/12/Nutricni_doporuceni.pdf
18. *Nutrition in middle childhood and adolescence*, 2021. [online]. Unicef: for every child. New York: Unicef [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.unicef.org/nutrition/middle-childhood-and-adolescence>
19. *Objektivizace ukazatelů spotřebního koše: Metodický název Ministerstva zdravotnictví ČR k hodnocení výživových ukazatelů školního stravování pomocí spotřebního koše*, 2016. [online]. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Metodicky_navod_MZ_k_hodnoceni_vyzivovych_ukazatelu.pdf
20. *Ovoce a zelenina do škol*, 2009. [online]. Ovoce, zelenina a mléko do škol. Praha: Státní zemědělský intervenční fond [cit. 2022-11-29]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx>
21. *Program Škola podporující zdraví*, 2006. [online]. Státní zdravotné ústav. Praha [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>
22. *Projekty*, 2011. [online]. Základní škola Želiv. Želiv [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.zszeliv.cz/skola/projekty/projekty>
23. Pyramida výživy pro děti, 2018. In: *Vím, co jím* [online]. Praha: Vím, co jím a piju, o.p.s. [cit. 2022-11-23]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy__s10010x11012.html
24. *Rádce školní jídelny: objektivní vedení spotřebního koše*, 2015. [online]. Zdravá školní jídelna. Praha: Státní zdravotní ústav [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: file:///C:/Users/bloud/Downloads/radce-skolni-jidelny-2_7.pdf
25. *Referenční hodnoty pro příjem živin*, 2011. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu. ISBN 978-80-254-6987-3.
26. *Skutečně zdravá škola*, 2023. [online]. Skutečně zdravá škola. Brno: Skutečně zdravá škola, z.s. [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.skutecnezdravaskola.cz/program-skutecne-zdrava-skola>

27. *Skutečně zdravá škola*, 2022. [online]. Základní škola Želiv. Želiv: Základní škola Želiv [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://www.zszeliv.cz/jidelna/skutecne-zdrava-skola>
28. SMOLNIKOVA, F. et al., 2019. Main Problems of School Nutrition. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*. 13(4), 1633-1638. DOI: 10.5958/0973-9130.2019.00540.1.
29. STRÁNSKÝ, M., PECHAN, L., RADOMSKÁ, V., 2019. *Výživa a dietetika v praxi: (fyziologie a epidemiologie výživy, dietetika)*. 1. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-766-8.
30. STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J., 2010. *Radost ze zdravých dětí*. 2. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7263-620-4.
31. ŠEFČÍKOVÁ, B., 2015. Nezapomínejte na pitný režim!. In: *Vím, co jím* [online]. Praha: Vím, co jím a piju, o.p.s. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Nezapominejte-na-pitny-rezim!__s10010x9077.html
32. ŠÍSTKOVÁ, M., 2021. Jak dětem správně dávkovat bílkoviny a jaké jsou jejich zdroje. In: *Vím, co jím* [online]. Praha: Vím, co jím a piju, o.p.s. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Jak-detem-spravne-davkovat-bilkoviny-a-jake-jsou-jejich-zdroje__s10013x19982.html
33. *Škola*, 2022. [online]. Základní škola Lánecká. Světlá nad Sázavou [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.zslanecka.cz/%C5%A1kola>
34. *Školní stravování*, 2013. [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>
35. UZŞEN, H., BAŞBAKKAL, Z., 2019. A Game-based Nutrition Education: Teaching Healthy Eating to Primary School Students. *Department of Pediatric Nursing*. 6(1), 18-23. DOI: 10.4274/jpr.galenos.2018.15010.
36. VELEMÍNSKÝ, M., ŠIMKOVÁ, S., 2020. *Pediatric z pohledu výživy*. 1. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-794-1.
37. Vitamíny, 2015. In: *Společnost pro výživu* [online]. Praha: Společnost pro výživu, z.s. [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/vitaminy/>
38. *Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování*, 2005. In: . Praha: Ministerstvo vnitra, ročník 2005, číslo 107.
39. *Vyhláška č. 18/2020 Sb., o požadavcích na mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta*, 2020. In: . Praha: Ministerstvo vnitra, ročník 2020, číslo 18.
40. *Vyhláška č. 272/2021 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů*, 2021. In: . Praha: Ministerstvo vnitra, ročník 2021, částka 118, číslo 272.

41. *Vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních*, 2016. In: . Praha: Ministerstvo vnitra, ročník 2016, částka 109, číslo 282.
42. *Zdravá škola*, 2017. [online]. Zdravá škola. Praha: Česká rada pro šetrné budovy [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.zdravaskola.cz/>
43. *Zdravá školní jídelna*, 2015. [online]. Zdravá školní jídelna. [cit. 2022-11-12]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/>
44. ZLATOHLÁVEK, L., 2016. *Klinická dietologie a výživa*. 1. vydání. Praha: Current Media. Medicus. ISBN 978-80-88129-03-5.

9. Seznam příloh

Příloha č. 1: Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den (jak nakoupeno)

Příloha č. 2: Množství jednotlivých jídel z celkového denního příjmu

Příloha č. 3: Pyramida výživy pro děti

Příloha č. 4: Doporučení pro složení oběda u školních dětí

Příloha č. 5: Rozhovor

Příloha č. 6: Dotazník

Příloha č. 7: Jídelní lístek ze základní školy Želiv za měsíc září

Příloha č. 8: Jídelní lístek ze základní školy Lánecká za měsíc září

Příloha č. 9: Jídelníček respondentky č. 1

Příloha č. 10: Jídelníček respondentky č. 2

Příloha č. 11: Jídelníček respondentky č. 3

Příloha č. 12: Jídelníček respondenta č. 4

Příloha č. 13: Jídelníček respondenta č. 5

Příloha č. 14: Jídelníček respondenta č. 6

Příloha č. 15: Fotografie školního oběda ze základní školy Želiv

Příloha č. 16: Fotografie školního oběda ze základní školy Lánecká

Příloha č. 1: Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den (jak nakoupeno)

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	maso	ryby	mléko tekuté	mléčné výrobky	tuky volné	cukry volné	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

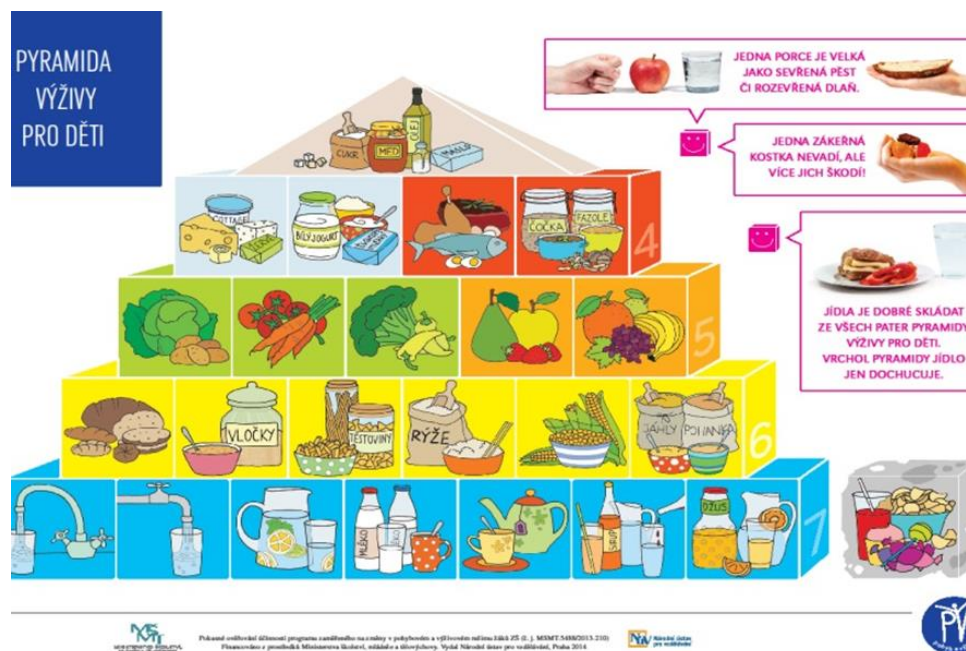
Zdroj: Objektivizace ukazatelů spotřebního koše, MZČR, 2016. (Objektivizace ukazatelů spotřebního koše, 2016)

Příloha č. 2: Množství jednotlivých jídel z celkového denního příjmu

Snídaně	18%	z celkové denní výživové dávky
Přesnídávka	15%	z celkové denní výživové dávky
Oběd	35%	z celkové denní výživové dávky
Svačina	10%	z celkové denní výživové dávky
Večeře	22%	z celkové denní výživové dávky

Zdroj: (Rádce školní jídelny, 2015)

Příloha č. 3: Pyramida výživy pro děti



Zdroj: Pyramida výživy pro děti, L. Mužíková, V. Březková, 2016. Výživové doporučení dle pyramidy - (Březková a Mužíková, 2016)

Příloha č. 4: Doporučení pro složení oběda u školních dětí

potravina	7-9 let	10-12 let
<i>nápoj</i>	250	280
<i>brambory, rýže, těstoviny</i>	220	270
<i>luštěniny</i>	11	13
<i>zelenina</i>	150	170
<i>maso</i>	30	35
<i>ryby</i>	75	90
<i>oleje, tuky</i>	10	12
<i>vejce</i>	10	12
<i>chléb (např. k polévce)</i>	8	10
<i>ovoce</i>	8	10
<i>mléko, mléčné výrobky</i>	11	13
<i>sladkosti (sladké pokrmy)</i>	8	10
<i>různé</i>	11	13
<i>velikost porce (bez nápojů)</i>	480	600
<i>obsah energie (kcal)</i>	480	600

Zdroj: (Stránský et al., 2019)

Příloha č. 5: Rozhovor

1. Víte, co znamená zdravá výživa? Jaká je vaše představa o zdravé výživě?
2. Využíváte mapy skutečně zdravých dodavatelů surovin pro vaši školní jídelnu? Jedná se o seznam prověřených farmářů, výrobců a distributorů surovin a potravin, schopných dodávat do jídelen potraviny, které splňují kritéria programu Skutečně zdravá škola/školka/jídelna.
<https://www.skutecnezdravaskola.cz/mapa-skutecne-zdravych-dodavatelu>
3. Řídíte se spotřebním košem a nutričním doporučením?
4. Znáte potravinovou pyramidu?
5. Máte nějaká společná školení – vzdělávání se v oblasti přípravy a vaření jídel a nových receptur?
6. Využíváte ke svému vzdělávání internetových zdrojů? Konkrétně například z internetové stránky skutečně zdravá škola – jejich receptury
<https://www.skutecnezdravaskola.cz/receptury>
7. Vzděláváte se v oblasti ochrany zdraví při práci, hygieně na pracovišti a kritických bodů – HACCP?
8. Vaříte běžně nebo ojediněle například z těchto pokrmů – kuskusu, bulguru, pohanky, cizrny, jáhel, tofu aj.?
9. Jaké potraviny považujete za zakázané pro školní stravování?
10. Používáte při vaření zde v kuchyni instantní výrobky a polotovary při přípravě oběda pro děti? (Jedná se o polévky, hotové omáčky, vývary, bramborové kaše, kořenící směsi aj.)
11. Nahrazujete sůl kořením, bylinkami aj.?
12. Je správně provedené tepelné opracování potravin zárukou likvidace a usmrcení mikroorganismů ve zpracovávaném jídle?
13. Ovlivňuje ztrátu nutričně významných látek zvolený způsob tepelné úpravy (vaření, dušení, pečení, smažení aj.)?
14. Komunikujete se strážníky při výdeji stravy? Jak strážníci reagují na jídlo, které dostanou? Poděkují, pochválí jídlo, vyhovíte mu, když nechtějí maso nebo přílohu apod.? Jak se vám jeví komunikace se strážníky?
15. Přidáváte strážníkům dle jejich potřeby? Znáte mezi dětmi strážníky, kteří si pravidelně přidávají?
16. Jaké nápoje si děti nejraději dávají k obědu u vás ve školní jídelně? Mají raději slazené nebo neslazené?

Zdroj: Vlastní výzkum

Příloha č. 6: Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Bloudková Denisa a jsem studentkou Jihočeské univerzity, Zdravotně sociální fakulty v Českých Budějovicích. Chci vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku. Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce. Cílem mé práce je zjistit, zda je strava ve školní jídelně dostatečně nutričně vyvážená a jestli odpovídá zásadám správné výživy dětí. Zároveň zjišťuje, zda jsou žáci spokojeni se stravováním ve školní jídelně. Zároveň prověřuji, jestli vy děti máte dostatek informací o zdravé výživě. Dotazník je zcela anonymní.

Předem děkuji, že se zapojíte do mého výzkumu a věnujete mu svůj čas.

Vámi zvolenou odpověď prosím označte, v případě doplňující otázky prosím napište vaši pravdivou odpověď.

1. Jsi chlapec nebo dívka?
 - a) Chlapec
 - b) Dívka
2. Do jaké chodíš třídy?
 - a) Třetí třída
 - b) Čtvrtá třída
 - c) Šestá třída
 - d) Sedmá třída
3. Chodíš pravidelně (každý den) na obědy do školní jídelny?
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Chodím na obědy občas (1 - 3x týdně)
4. Myslíš si, že dostáváte dost často a dostatečné množství ovoce a zeleniny?
 - a) Ano
 - b) Ne
5. Vezmeš si pokaždé přídavek ve formě ovoce nebo mléčného výrobku, pokud ho dostanete k obědu, nebo během dne ve třídě?
 - a) Ano
 - b) Ne
6. Sníš obvykle celou porci oběda, nebo větší část vyhazuje?
 - a) Obvykle sním celou porci
 - b) Většinou skoro celý oběd vyhodím
 - c) Když nemám takový hlad, mohu si říct personálu kuchyně o menší porci

7. Jaká je komunikace mezi personálem kuchyně a vámi dětmi?
- a) Výborná
 - b) Dobrá
 - c) Špatná
8. Vyhoví vám personál vydávající oběd? Například: v množství přílohy (méně nebo více jídla)
- a) Ano
 - b) Ne
9. Máte možnost sdělit personálu, že jídlo je chutné nebo není dobré?
- a) Ano
 - b) Ne
10. Chovají se k vám pracovníci školní jídelny příjemně a profesionálně?
- a) Ano
 - b) Ne
11. Používáte vy děti při komunikaci slůvko „prosím“ a „děkuji“?
- a) Ano
 - b) ne
12. Snídáš pravidelně každé ráno? Pokud ano, napiš, co dobrého obvykle snídáš.
- a) Ano Sem napiš, co většinou ráno snídáš: _____
 - b) Ne
13. Nosíš do školy svačiny? Pokud ne, dojdeš si něco koupit sám? - napiš případně co.
- a) Ano
 - b) Ne Sem napiš, jestli si něco dojdeš koupit, případně co: _____
14. Učíte se ve škole o zdravé výživě v rámci výuky?
- a) Ano
 - b) Ne
15. V jakých předmětech jste se dozvěděli o zdravém stravování?
- _____

16. Víš, co znamená pojem "zdravá výživa"? Pokud ano, napiš stručně co to podle tebe znamená.

a) Ano

Pokud ano, sem napiš, co podle tebe znamená pojem „zdravá výživa“:

b) Ne

17. Rád se stravuješ ve školní jídelně? Vyjmenuj, která jídla ti ve školní jídelně chutnají a která ti naopak nechutnají.

a) Ano

b) Ne

Jídla ze školní jídelny, která mi chutnají:

Nechutnají:

18. Máte možnost ovlivnit, co se bude vařit v jídelně? Napiš, co ve školní jídelně nevaří, ale ty to máš rád a určitě bys to zařadil do jídelníčku.

a) Ano

b) Ne

Sem napiš, co bys chtěl, aby ve školní jídelně vařili:

19. Víš, kolikrát za den byste měli jíst (kolik porcí jídla)? Pokud ano, napiš kolikrát.

a) Ano

Sem napiš kolikrát: _____

b) Ne

20. Zajímáš se o zdravé stravování a jeho prospěšnost pro tvůj organismus?

a) Ano

b) Ne

21. Preferuje vaše rodina zdravé stravování a aktivní pohyb venku?

a) Ano

b) Ne

Zdroj: Vlastní výzkum

Příloha č. 7: Jídelní lístek ze základní školy Želiv za měsíc září

01.09.2022	Polévka zeleninová		15.09.2022	Zeleninová polévka
	Krupicová kaše s kakaem			Kuřecí stehno pečené, těstovinová rýže, kompot
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
02.09.2022	Květáková polévka s vejci		16.09.2022	Vývar s těstovinou
	Milánské špagety se sýrem			Hovězí pečeně na houbách, rýže
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
05.09.2022	Cuketová polévka		19.09.2022	Zeleninová polévka s jáhly
	Baskidské fazole, pečivo, ovoce			Gnocchi se smetanovo-sýrovou omáčkou, ovoce
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
06.09.2022	Kedlubnová polévka s pohankou		20.09.2022	Dýnová polévka krémová
	Kuřecí řízek, bramborová kaše, zelenina			Čínské nudle se zeleninou a masem
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
07.09.2022	Vývar s noky		21.09.2022	Vývar s těstovinou
	Rozuteklý ptáček, rýže			Hovězí maso vařené, koprová omáčka, houskový knedlík
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
08.09.2022	Polévka jarní zeleninová		22.09.2022	Hrachová polévka
	Vepřové kostky v mrkvi, brambor			Srbské rizoto s vepřovým masem a sýrem, červená řepa
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
09.09.2022	Hrstková polévka		23.09.2022	Pórková polévka krémová
	Krůtí na paprice, těstoviny			Krůtí maso v medové marinádě, brambor, zelenina
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
12.09.2022	Tomatová polévka s rýží		26.09.2022	Vločková polévka
	Buchtičky se šodou, ovoce			Ovocné knedlíky s meruňkami a tvarohem, ovoce
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
13.09.2022	Gulášová polévka		27.09.2022	Brokolicová polévka
	Talápie na bylinkách, šfouchaný brambor, zelenina			Těstoviny s tuňákem a zeleninou
	Džus, šťáva, voda, mléko			Džus, šťáva, voda, mléko
14.09.2022	Čočková polévka		28.09.2022	Státní svátek
	Segedínský guláš, houskový knedlík		29.09.2022	Fazolová polévka
	Džus, šťáva, voda, mléko			Čuftý, rajská omáčka, rýže
				Džus, šťáva, voda, mléko
			30.09.2022	Vývar s těstovinou
				Citrónové kuře, brambor, obloha
				Džus, šťáva, voda, mléko

Zdroj: Základní škola Želiv

Příloha č. 8: Jídelní lístek ze základní školy Lánecká za měsíc září

01.09.2022	Polévka koprová (kulajda)	16.09.2022	Polévka hrachová s uzeninou
	1. Vepřové žebírko maďarské, dušená rýže		1. Kuře a-la bažant, dušená rýže
	2.		2. Palačinky s jahodovou zavařeninou
	Jablko, čaj, horká čokoláda, voda		Jablko, čaj, ochucené mléko, voda
02.09.2022	Drůbeží vývar s játrovou rýží	19.09.2022	Polévka krupicová s vejcem
	1. Krutí řízek smažený marinovaný v jogurtu, vařené brambory		1. Boloňské špagety s hovězím a sójovým masem
	2. Sójové nudličky na žampionech, těstovinová rýže		2. Salát z těstovin, kuřecího masa a majonézy, pečivo
	Míchaný kompot, čaj, sirup, voda		Čaj, ochucené mléko, voda
05.09.2022	Pórková polévka se sýrem	20.09.2022	Ruský boršč se sójovými kostkami
	1. Vpeřová pečeně po selsku, bramborové knedlíky, dušený listový špenát		1. Obalované nemleté rybí prsty, vařené brambory
	2. Čínské nudle se zeleninou		2. Tilapie nilská na másle, vařené brambory
	Jablko, čaj, mléčný koktejl, voda		Okurkový salát, čaj, sirup, mléko, voda
06.09.2022	Polévka bramborová	21.09.2022	Polévka kroupová se zeleninou
	1. Krupicová kaše sypaná kakaem		1. Vepřová pečeně marinovaná v medu, halušky, kedlubnové zelí
	2. Masové lasagne s bešamelovou omáčkou		2. Bramboráky
	Mrkev do ruky, čaj, caro, mošt, voda		Jablko, čaj, mléčný koktejl, voda
07.09.2022	Čočková polévka s párkem	22.09.2022	Drůbeží vývar s jáhlovými vločkami
	1. Obalované filety se sýrem a bylinkami, bramborová kaše		1. Rizoto z vepřového masa
	2. Fazolky na smetaně s koprem, vařené brambory, sázená vejce		2. Karbanátky z hlívy ústříčné, bramborový salát s jogurtovou majonézou
	Okurkový salát, čaj, sirup, voda		Červená řepa, čaj, sirup, kapučinko, voda
08.09.2022	Hovězí vývar s knedlíčky z ovesných vloček	23.09.2022	Rajčatová polévka s těstovinovou rýží
	1. Kuře na paprice, jasmínová rýže		1. Domácí buchty s mákem nebo tvarohem
	2. Špeclé se zelím, opečenou slaninou a cibulkou		2. Kovbojské fazole, chléb
	Hruška, sirup, mléko, voda		Rajče, čaj, granko, voda
09.09.2022	Polévka gulášová	26.09.2022	Hovězí vývar s masem a nudelmi
	1. Francouzské brambory zapečené, sterilovaná okurka		1. Vepřová kýta na smetaně, houskové knedlíky, brusinky
	2. Drůbeží rizoto z bulguru se zeleninou, sterilovaná okurka		2. Tuňák po italsku s penne těstovinami
	Hrozno, sirup, mléčný koktejl, voda		Jablko, čaj, ovocno-zeleninový nápoj, voda
12.09.2022	Polévka z tuňáka a smetany	27.09.2022	Fazolová polévka s rajčatovým protlakem
	1. Vepřové maso v mrvki, vařené brambory		1. Čevabčiči, vařené brambory, jogurtová tatarská omáčka
	2. Houbové rizoto "Special", sterilovaná okurka		2. Sójové maso a-la čina, rýže parboiled s červenou rýží
	Cereální oplatka, čaj, mléko, voda		Mrkvový salát, čaj, ochucené mléko, voda
13.09.2022	Slepičí vývar s droždovou rýží	28.09.2022	Státní svátek
	1. Hovězí guláš, houskový knedlík	29.09.2022	Droždíková polévka s bramborem
	2. Italské gnocchi s kuřecím masem		1. Bramborové knedlíky plněné uzeným masem, kysané zelí
	Čaj, sirup, voda		2. Lečo s vejci, vařené brambory
14.09.2022	Polévka cuketová krémová		Mandarinka, čaj, bílá káva, voda
	1. Čočka po srbsku, vařené vajíčko, sterilovaná okurka	30.09.2022	Cizrnový krém
	2. Brokolice zapečená v palačinkovém těstě, šťouchané brambory		1. Krutí plátek jako cikánská pečeně, dušená rýže
	Banán, čaj, granko, voda		2. Lasagne se špenátem a žampiony
15.09.2022	Polévka bramborová se zelím a rajčaty		Čaj, sirup, mléčný koktejl, voda
	1. Krutí plátek zapečený se sýrem a broskví, bramborová kaše		
	2. Slovenské bryndzové halušky s cibulkou a slaninou		
	Rajčatový salát, čaj, sirup, mléčný koktejl, voda		

Zdroj: Základní škola Lánecká

Příloha č. 9: Jídelníček respondentky č. 1

Jídelníček – pondělí

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
30	g	crip crop čoko kuličky	110,1	2,7	0,9	22,2
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
200	ml	Mléko polotučné Madeta	92	6,4	3	9,6
Přesnídávka						
55	g	Houska	138,6	3,36	0,5	30,31
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Rajče	3,8	0,19	0,04	0,52
30	g	Okurka	3,9	0,18	0,06	0,54
Oběd						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
100	g	Rýže vařená	126	2,4	0,4	26
100	g	Vepřové maso libové	220	17,3	18,2	0
Svačina						
250	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	112,5	1	0,25	25,75
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
100	g	Perník	437	4,4	13,8	74,6
Večeře						
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
100	g	Párek v rohlíku	237	12	9	26
43	g	Zmrzlina Mrož lesní plody	113,09	2,62	6,45	11,18
250	ml	Džus pomerančový	125	1,75	0,5	27,5
DENNÍ SOUČET			1938,09	64,16	58,72	284,17
Poměr energie				13 %	28 %	59 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – úterý

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
50	g	crip crop čoko kuličky	183,5	4,5	1,5	37
200	ml	Mléko polotučné Madeta	92	6,4	3	9,6
Přesnídávka						
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
50	g	Chléb konzumní kmínový	100	3,65	0,6	23,1
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
Oběd						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
97	g	Čevabčiči	518,2	20,96	43	11,26
100	g	Brambory vařené bez slupky	85	1,7	0,1	18,6
Svačina						
55	g	Houska	138,6	3,36	0,5	30,31
10	g	Lučina	29,1	1,1	2,7	0,1
50	g	Biskviti s čokoládou EMCO	226	5	8	31,5
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Večeře						
150	ml	Jogurt jihočeský ovocný	144	8,25	4,2	18
55	g	Houska	138,6	3,36	0,5	30,31
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
80	g	Mrkev	28,8	0,8	0,16	7,2
30	g	Okurka	3,9	0,18	0,06	0,54
DENNÍ SOUČET			1852,3	68,56	69,34	238,06
Poměr energie				15 %	34 %	51 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – středa

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
130	g	Koláč tvarohový	377	13	9,1	61,1
Přesnídávka						
100	g	Toastový chléb bílý	267	8	3	51
60	g	Šunka dušená	94,8	10,56	5,46	0,84
60	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	159	17,34	9,6	0,78
50	g	Okurka	6,5	0,3	0,1	0,91
Oběd						
1	porce	polévka gulášová	190,01	9,11	7,91	22,37
150	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Svačina						
30	g	Kinder pingui	133,8	2,16	8,79	11,52
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Večeře						
100	g	Bábovka	376	7,3	12,3	59,6
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
DENNÍ SOUČET			1758,61	68,33	56,86	242,55
Poměr energie				16 %	29 %	55 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – čtvrtek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
50	g	crip crop čoko kuličky	183,5	4,5	1,5	37
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
Přesnídávka						
110	g	muffiny	413,6	4,95	17,6	59,4
20	g	Bonbóny Jojo Sisinky	80,26	0,12	1,34	16,76
Oběd						
150	g	kuře na paprice	206	5,7	13,8	14,7
100	g	Houskový knedlík	212	6,9	1,69	42
Svačina						
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
100	g	Toastový chléb bílý	267	8	3	51
60	g	Šunka dušená	94,8	10,56	5,46	0,84
60	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	159	17,34	9,6	0,78
50	g	Okurka	6,5	0,3	0,1	0,91
20	g	Rajče	3,8	0,19	0,04	0,52
Večeře						
150	ml	Džus pomerančový	75	1,05	0,3	16,5
150	ml	Kofola	66	0	0	16,65
42	g	Vafle vaječné	198,66	3,07	10,08	23,94
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
DENNÍ SOUČET			2149,62	68,04	67,36	312,63
Poměr energie				16 %	35 %	49 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – pátek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
50	g	crip crop čoko kuličky	183,5	4,5	1,5	37
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
Přesnídávka						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
5	g	Máslo	37,65	0,03	4,15	0,04
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
50	g	Okurka	6,5	0,3	0,1	0,91
Oběd						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
90	g	Bramborový knedlík	133,2	4,2	1,2	26,4
100	g	Zelí bílé	31	1,38	0,19	4,18
100	g	Vepřové maso pečené	142,08	13,22	9,23	0,41
Svačina						
65	g	pizza rohlík	179	5,85	5,2	26
20	g	Bonbóny Skittles	80,2	0,04	0,8	18,2
Večeře						
122	g	Jogurt Fantasia Jogurt + Jahoda	146,4	2,68	6,59	19,03
28	g	Kinder mléčné řezy	116,76	2,35	7,64	9,66
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
DENNÍ SOUČET			1363,29	50,31	43,97	187,59
Poměr energie				15 %	29 %	56 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Příloha č. 10: Jídelníček respondentky č. 2

Jídelníček – pondělí

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
50	g	muffiny	188	2,25	8	27
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
120	g	Banán	111,6	1,38	0,22	24
150	g	Jogurt selský jahodový	134,4	4,2	4,8	18,3
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
1	porce	Bramborové šišky	1023,75	25,24	17,98	188,07
20	g	Mák	99	4,36	7,78	5,14
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	g	Šťáva ovocná čerstvá - průměr	217,5	5	1,25	46,5
Svačina						
100	g	Bonavita medové cereální kroužky - honey rings	358	7,1	3	73
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
Večeře						
1	porce	Kuřecí plátek přírodní	264,49	23,64	15,31	7,66
150	g	Brambory šťouchané	211,5	3,45	7,35	32,7
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
DENNÍ SOUČET			2791,74	81,98	68,54	454
Poměr energie				13 %	24 %	63 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – úterý

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
50	g	Chléb konzumní kmínový	100	3,65	0,6	23,1
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo pomazánkové	34,4	0,37	3,4	0,6
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
1	porce	krůtí maso na pórku	300,04	22,56	18,42	11,43
150	g	Kuskus - vařený	175,83	6	1,35	33
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
50	g	muffiny	188	2,25	8	27
200	ml	Mléko polotučné Madeta	92	6,4	3	9,6
Večeře						
1	porce	halušky s uzeným a zelím	1121,5	31,04	60,55	109,42
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
DENNÍ SOUČET			2345,67	86,05	102,42	267,12
Poměr energie				16 %	43 %	41 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – středa

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
140	g	Řecký jogurt 0% karamel	117,6	11,9	0,42	16,1
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
50	g	Chléb konzumní kmínový	100	3,65	0,6	23,1
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
10	g	Máslo	75,3	0,06	8,3	0,08
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
150	g	Španělský ptáček	291,64	18,75	20,96	6,02
150	g	Rýže dušená	321	5,23	6,68	59,83
200	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	90	0,8	0,2	20,6
Svačina						
35	g	Tyčinka oříšková arašídová a pistácie polomáčená First Nice	186,2	0,46	11,2	15,75
Večeře						
90	g	Houskový knedlík	190,8	6,21	1,52	37,8
100	g	Vejce slepičí	138	12,5	9,2	1,3
50	g	Okurka	6,5	0,3	0,1	0,91
20	g	Rajče	3,8	0,19	0,04	0,52
DENNÍ SOUČET			1604,04	67,09	62,86	187,57
Poměr energie				17 %	36 %	47 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – čtvrtek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
70	g	crip crop čoko kuličky	256,9	6,3	2,1	51,8
200	ml	Mléko polotučné Madeta	92	6,4	3	9,6
Přesnídávka						
45	g	Tyčinka musli malinová	164,7	2,16	2,21	35,37
150	g	Pomeranč	67,5	1,5	0,3	12,38
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
100	g	Kuřecí nudličky na kari	175	11	5	21
150	g	Těstoviny vařené	198,99	5,88	3,86	34,56
Svačina						
72	g	Párky se sýrem	181,44	8,64	16,2	1,37
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Večeře						
250	g	Brambory zapečené s kuřecím masem	197,5	20	2,5	20
DENNÍ SOUČET			1448,83	65,8	36,65	209,08
Poměr energie				18 %	23 %	59 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – pátek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
100	g	Řezy malinové	470	6,9	22	58
250	ml	Kakao - hotový nápoj	177,5	8	5	24
Přesnídávka						
50	g	Chléb konzumní kmínový	100	3,65	0,6	23,1
15	g	Máslo pomazánkové	51,6	0,56	5,1	0,9
20	g	Paprika žlutá	5,74	0,2	0,2	1
Oběd						
1	porce	vepřový přírodní plátek	286,28	35,13	12,12	7,31
1	porce	bramborová kaše	228,6	7,32	1,62	54,86
50	g	zeleninový salát	0	0	0	0
Svačina						
140	g	řecký jogurt 10%	168	6,72	14	4,48
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Večeře						
150	g	Palačinky s džemem	368,22	8,53	11,29	58,08
250	ml	Mléko polotučné Madeta	115	8	3,75	12
DENNÍ SOUČET			1990,94	85,01	75,68	248,73
Poměr energie				17 %	35 %	48 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Příloha č. 11: jídelníček respondenty č. 3

Jídelníček – pondělí

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
250	ml	Mléko polotučné Madeta	115	8	3,75	12
50	g	muffiny	188	2,25	8	27
Přesnídávka						
120	g	Banán	111,6	1,38	0,22	24
200	ml	Jogurt selský Hollandia borůvkový	180	5,8	6,2	24
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
250	g	Šišky s cukrem a mákem	477,5	13,25	13,25	76,25
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	112,5	1	0,25	25,75
Svačina						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
30	g	ořechový řez	89	1,56	4,89	10,11
Večeře						
1	porce	Kuřecí plátek přírodní	264,49	23,64	15,31	7,66
150	g	Brambory šťouchané	211,5	3,45	7,35	32,7
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
DENNÍ SOUČET			1864,09	60,89	59,82	263,9
Poměr energie				15 %	32 %	53 %

Zdroj: vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – úterý

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
50	g	Chléb konzumní kmínový	100	3,65	0,6	23,1
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo	75,3	0,06	8,3	0,08
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
1	porce	krůtí maso na pórku	300,04	22,56	18,42	11,43
150	g	Kuskus - vařený	175,83	6	1,35	33
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
40	g	crip crop čoko kuličky	146,8	3,6	1,2	29,6
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
Večeře						
1	porce	halušky s uzeným a zelím	1121,5	31,04	60,55	109,42
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
DENNÍ SOUČET			2353,97	89,01	101,59	267,08
Poměr energie				15 %	39 %	46 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – středa

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
150	g	Jogurt selský jahodový	134,4	4,2	4,8	18,3
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
40	g	Toustový chléb světlý	113,6	3,76	1,44	21,24
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
50	g	Paprika červená	15,5	0,5	0,15	3,15
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
1	porce	španělský ptáček	215,14	24,43	9,28	7,47
150	g	Rýže dušená	321	5,23	6,68	59,83
150	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	67,5	0,6	0,15	15,45
Svačina						
120	g	Banán	111,6	1,38	0,22	24
150	g	Jogurt ovocný 2.5%	154,5	5,85	3,9	23,25
Večeře						
150	g	Houskový knedlík	318	10,35	2,54	63
100	g	Vejce slepičí	138	12,5	9,2	1,3
100	g	Zelenina čerstvá mix(rajčata, okurka, ledový salát)	22,2	0,8	0	4,3
150	ml	Voda pitná	0	0	0	0
DENNÍ SOUČET			1747,64	82,42	45,2	247,11
Poměr energie				19 %	23 %	58 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – čtvrtek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
60	g	Bonavita medové cereální kroužky - honey rings	214,8	4,26	1,8	43,8
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
Přesnídávka						
30	g	Tyčinka musli malinová	109,8	1,44	1,47	23,58
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
200	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
150	g	kuřecí maso na kari se smetanou	256,5	15	15	15
200	g	Těstoviny vařené	265,32	7,84	5,15	46,08
Svačina						
150	g	Jogurt Hollandia čokoládový	135,15	4,8	4,95	18
40	g	Müsli (pohár müsli)	42,4	1,16	1,04	6,88
Večeře						
250	g	Brambory zapečené s kuřecím masem	197,5	20	2,5	20
20	ml	Smetana 33% tuku	63	0,46	6,5	0,66
DENNÍ SOUČET			1447,97	60,32	41,26	200,63
Poměr energie				17 %	26 %	57 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – pátek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
100	g	Řezy malinové	470	6,9	22	58
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
Přesnídávka						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo	75,3	0,06	8,3	0,08
50	g	okurka salátová	7	0,41	0,09	1
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Oběd						
1	porce	vepřový přírodní plátek	286,28	35,13	12,12	7,31
1	porce	bramborová kaše	228,6	7,32	1,62	54,86
100	g	zeleninový salát	0	0	0	0
Svačina						
50	g	Chléb konzumní kmínový	100	3,65	0,6	23,1
40	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	106	11,56	6,4	0,52
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
Večeře						
200	g	Palačinky s džemem	490,96	11,38	15,05	77,43
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
DENNÍ SOUČET			2031,14	92,17	73,55	258,06
Poměr energie				18 %	33 %	49 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Příloha č. 12: jídelníček respondenta č. 4

Jídelníček – pondělí

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
50	g	crip crop čoko kuličky	183,5	4,5	1,5	37
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
Přesnídávka						
100	g	Toastový chléb bílý	267	8	3	51
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
40	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	106	11,56	6,4	0,52
120	g	Jablko	75,6	0,44	0,48	15,54
12	g	KINDER Chocolate 12g	67,92	1,04	2,71	6,42
500	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	225	2	0,5	51,5
Oběd						
1	porce	polévka gulášová	190,01	9,11	7,91	22,37
100	g	Vepřová pečeně	187	34	5	0
90	g	Bramborový knedlík	133,2	4,2	1,2	26,4
100	g	Zelí červené	27	1,5	0,18	3,54
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
122	g	Jogurt Fantasia Jogurt + Jahoda	146,4	2,68	6,59	19,03
20	g	Rohlík	57,4	1,96	0,74	11,5
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Večeře						
150	g	Kuřecí stehno pečené	204,98	29,45	8,38	2,71
100	g	Brambory vařené bez slupky	85	1,7	0,1	18,6
1	porce	Okurka kyselá	24,3	0,54	0,09	5,4
DENNÍ SOUČET			2152,51	124,52	50,67	289,29
Poměr energie				24 %	21 %	55 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – úterý

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
60	g	Kobliha nugátová	255,6	3,84	12,18	32,64
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo	75,3	0,06	8,3	0,08
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
30	g	Fidorky	147,3	1,26	7,2	19,38
500	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	225	2	0,5	51,5
Oběd						
250	g	Bramborová polévka	830	18,8	7,93	163,25
120	g	hrachová kaše	168	8,16	7,36	15,36
5	g	Restovaná cibulka	29,5	0,3	2	2
55	g	Vejce vařené	85,25	6,93	5,83	0,61
1	porce	Okurka kyselá	24,3	0,54	0,09	5,4
50	g	Muffin čokoládový	211,5	2,5	12	23,5
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
150	ml	Kofoła	66	0	0	16,65
50	g	Chléb konzumní kmínový	100	3,65	0,6	23,1
15	g	Gervais Original	33,75	0,83	3,15	0,53
40	g	Rajčata cherry	7,2	0,36	0,08	1,56
50	g	Paprika žlutá	14,34	0,5	0,5	2,5
Večeře						
120	g	Špagety vařené	170,4	6	0,8	33,6
90	g	Boloňská omáčka (OTMA)	107,1	1,26	4,86	14,49
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
DENNÍ SOUČET			2788,54	67,95	78,5	444,71
Poměr energie				10 %	26 %	64 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – středa

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
28	g	Kinder mléčné řezy	116,76	2,35	7,64	9,66
120	g	Banán	111,6	1,38	0,22	24
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
50	g	Toastový chléb bílý	133,5	4	1,5	25,5
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
47	g	Tatranky	250,04	4,23	14,76	25,76
500	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	225	2	0,5	51,5
Oběd						
250	ml	česneková polévka	117,5	3	3,75	17,5
80	g	Rybí filé pečené na másle	216,06	22,72	13,31	1,56
100	g	bramborovo-batátové pyré	84	2	0,3	19
Svačina						
50	g	Loupák	176,5	5	5	27,5
120	g	Jablko	75,6	0,44	0,48	15,54
150	ml	Džus pomerančový	75	1,05	0,3	16,5
Večeře						
120	g	Špagety vařené	170,4	6	0,8	33,6
90	g	Boloňská omáčka (OTMA)	107,1	1,26	4,86	14,49
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
DENNÍ SOUČET			2078,16	65,29	59,04	312,08
Poměr energie				13 %	26 %	61 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – čtvrtek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
50	g	crip crop čoko kuličky	183,5	4,5	1,5	37
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
50	g	Toastový chléb bílý	133,5	4	1,5	25,5
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
30	g	Fidorky	147,3	1,26	7,2	19,38
100	g	Banán	93	1,15	0,18	20
500	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	225	2	0,5	51,5
Oběd						
250	g	mrkvová polévka	127	1	7	13
1	porce	Vepřové žebírko srbské	447	18	39	6
0,5	porce	Žampiony na másle	65,98	2,1	6,35	0,34
130	g	Rýže dušená rcp	278,2	4,53	5,79	51,86
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo pomazánkové	34,4	0,37	3,4	0,6
80	g	Mrkev	28,8	0,8	0,16	7,2
Večeře						
200	g	Rizoto s kuřecím mase + sýr	182	20	4	20
30	g	Červená řepa	14,1	0,46	0,03	2,51
150	ml	Čaj ovocný	12	0	0	3
DENNÍ SOUČET			2374,68	78,75	85,96	318,06
Poměr energie				13 %	33 %	54 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – pátek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
122	g	Jogurt Fantasia Jogurt + Borůvka	142,74	2,68	6,59	18,06
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo	75,3	0,06	8,3	0,08
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
80	g	Mandarinka	39,2	0,56	0,24	8,08
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Oběd						
1	porce	špenátová polévka	116,1	4,92	5,07	13,92
1	porce	čevapčiči	319,65	16,93	25,96	3,67
100	g	Brambory vařené bez slupky	85	1,7	0,1	18,6
70	g	Mrkev	25,2	0,7	0,14	6,3
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Svačina						
55	g	Donut	248,6	2,75	11	34,1
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Večeře						
200	g	Rizoto s kuřecím mase + sýr	182	20	4	20
30	g	Červená řepa	14,1	0,46	0,03	2,51
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
DENNÍ SOUČET			1580,39	62,28	67,15	183,31
Poměr energie				16 %	39 %	45 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Příloha č. 13: jídelníček respondenta č. 5

Jídelníček – pondělí

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
50	g	crip crop čoko kuličky	183,5	4,5	1,5	37
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
100	g	Toastový chléb bílý	267	8	3	51
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
40	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	106	11,56	6,4	0,52
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
12	g	Kinder čokoláda	66,96	1,2	4,08	6,36
500	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	225	2	0,5	51,5
Oběd						
1	porce	polévka gulášová	190,01	9,11	7,91	22,37
100	g	Vepřové maso pečené	142,08	13,22	9,23	0,41
120	g	Knedlíky bramborové z brambor	173,4	6	1,56	35,88
100	g	Zelí červené	30	1,4	0,2	7,4
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
80	g	Rohlík	229,6	7,84	2,96	46
50	g	rybí pomazánka domácí	97,46	9,32	6,36	0,87
250	ml	Džus pomerančový	125	1,75	0,5	27,5
Večeře						
150	g	Kuřecí stehno pečené	204,98	29,45	8,38	2,71
150	g	Brambory vařené bez slupky	127,5	2,55	0,15	27,9
1	porce	Okurka kyselá	24,3	0,54	0,09	5,4
DENNÍ SOUČET			2459,49	120,84	59,31	360,01
Poměr energie				20 %	22 %	58 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – úterý

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
60	g	Kobliha nugátová	255,6	3,84	12,18	32,64
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo	75,3	0,06	8,3	0,08
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
100	g	Přesnídávka meruňková Hello	76,5	0,1	0,1	18,5
30	g	Fidorky	147,3	1,26	7,2	19,38
500	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	225	2	0,5	51,5
Oběd						
300	g	Bramborová polévka	996	22,56	9,51	195,9
150	g	hrachová kaše	210	10,2	9,2	19,2
10	g	Restovaná cibulka	59	0,6	4	4
55	g	Vejce vařené	85,25	6,93	5,83	0,61
1	porce	Okurka kyselá	24,3	0,54	0,09	5,4
50	g	Muffin čokoládový	211,5	2,5	12	23,5
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
50	g	Chléb konzumní kmínový	100	3,65	0,6	23,1
30	g	Paštika	76,8	3,6	6,9	0,3
20	g	Paprika žlutá	5,74	0,2	0,2	1
50	g	Rajčata cherry	9	0,45	0,1	1,95
Večeře						
150	g	Špagety vařené	213	7,5	1,01	42
100	g	Boloňská omáčka (OTMA)	119	1,4	5,4	16,1
150	ml	Slazené minerální vody	39	0	0	9,75
DENNÍ SOUČET			3146,29	78,35	88,24	498,47
Poměr energie				10 %	25 %	65 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – středa

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
28	g	Kinder mléčné řezy	116,76	2,35	7,64	9,66
120	g	Banán	111,6	1,38	0,22	24
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
50	g	Toastový chléb bílý	133,5	4	1,5	25,5
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
47	g	Tatranky	250,04	4,23	14,76	25,76
500	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	225	2	0,5	51,5
Oběd						
250	ml	česneková polévka	117,5	3	3,75	17,5
80	g	Rybí filé pečené na másle	216,06	22,72	13,31	1,56
150	g	bramborovo-batátové pyré	126	3	0,45	28,5
1	porce	salát z červeného zelí	58,31	2,34	2,34	11,34
Svačina						
50	g	Loupák	176,5	5	5	27,5
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	ml	Džus pomerančový	125	1,75	0,5	27,5
Večeře						
150	g	Špagety vařené	213	7,5	1,01	42
100	g	Boloňská omáčka (OTMA)	119	1,4	5,4	16,1
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
DENNÍ SOUČET			2301,87	71,09	62,6	357,82
Poměr energie				13 %	25 %	62 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – čtvrtek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
50	g	crip crop čoko kuličky	183,5	4,5	1,5	37
150	ml	Mléko polotučné Madeta	69	4,8	2,25	7,2
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
50	g	Toastový chléb bílý	133,5	4	1,5	25,5
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
30	g	Fidorky	147,3	1,26	7,2	19,38
500	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	225	2	0,5	51,5
Oběd						
250	g	mrkvová polévka	127	1	7	13
1	porce	Vepřové žebírko srbské	447	18	39	6
1	porce	žampiony na másle	131,95	4,2	12,7	0,68
170	g	Rýže dušená	363,8	5,93	7,57	67,81
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo pomazánkové	34,4	0,37	3,4	0,6
70	g	Mrkev	25,2	0,7	0,14	6,3
30	g	Paprika červená	9,3	0,3	0,09	1,89
250	ml	Kofola	110	0	0	27,75
Večeře						
200	g	Rizoto s kuřecím mase + sýr	182	20	4	20
50	g	Červená řepa	23,5	0,77	0,05	4,19
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
DENNÍ SOUČET			2566,35	81,61	94	346,77
Poměr energie				13 %	33 %	54 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – pátek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
122	g	Jogurt Fantasia Jogurt + Jahoda	146,4	2,68	6,59	19,03
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
10	g	Máslo	75,3	0,06	8,3	0,08
40	g	Šunka dušená	63,2	7,04	3,64	0,56
80	g	Mandarinka	39,2	0,56	0,24	8,08
500	ml	Čaj ovocný	40	0	0	10
Oběd						
1	porce	špenátová polévka	116,1	4,92	5,07	13,92
1	porce	čevapčiči	319,65	16,93	25,96	3,67
150	g	Brambory vařené bez slupky	127,5	2,55	0,15	27,9
70	g	Mrkev	25,2	0,7	0,14	6,3
250	ml	Voda pitná	0	0	0	0
Svačina						
47	g	Tatranky	250,04	4,23	14,76	25,76
150	g	Jablko	94,5	0,56	0,6	19,43
1000	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	450	4	1	103
Večeře						
250	g	Rizoto s kuřecím mase + sýr	227,5	25	5	25
50	g	Červená řepa	23,5	0,77	0,05	4,19
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
DENNÍ SOUČET			2152,89	73,92	72,98	299,92
Poměr energie				14 %	31 %	55 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Příloha č. 14: jídelníček respondenta č. 6

Jídelníček – pondělí

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
130	g	Koláč tvarohový	377	13	9,1	61,1
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
55	g	Houska	138,6	3,36	0,5	30,31
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
15	g	Salám suchý	44,55	3,9	3,11	0,02
50	g	Okurka	6,5	0,3	0,1	0,91
20	g	Rajče	3,8	0,19	0,04	0,52
Oběd						
250	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	112,5	1	0,25	25,75
100	g	Rýže vařená	126	2,4	0,4	26
100	g	Vepřové maso libové	220	17,3	18,2	0
Svačina						
30	g	Kinder pingui	133,8	2,16	8,79	11,52
Večeře						
250	ml	Džus pomerančový	125	1,75	0,5	27,5
200	g	Párek v rohlíku	474	24	18	52
DENNÍ SOUČET			1834,75	75,14	62,19	240,89
Poměr energie				17 %	31 %	52 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – úterý

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
150	ml	Čaj ovocný	12	0	0	3
28	g	Kinder mléčné řezy	116,76	2,35	7,64	9,66
Přesnídávka						
25	g	Chléb konzumní kmínový	50	1,83	0,3	11,55
20	g	Šunka kuřecí	33,4	3,52	2,1	0
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
80	g	Mrkev	28,8	0,8	0,16	7,2
25	g	Okurka	3,25	0,15	0,05	0,45
Oběd						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
80	g	Čevabčiči	427,38	17,29	35,46	9,29
100	g	Brambory vařené bez slupky	85	1,7	0,1	18,6
Svačina						
25	g	Chléb konzumní kmínový	50	1,83	0,3	11,55
20	g	Šunka kuřecí	33,4	3,52	2,1	0
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
Večeře						
130	g	Koláč tvarohový	377	13	9,1	61,1
150	g	Jablko	85,5	0,51	0,87	17,1
250	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	112,5	1	0,25	25,75
DENNÍ SOUČET			1540,99	59,06	64,83	180,77
Poměr energie				16 %	38 %	46 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – středa

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
100	g	Vejce míchaná (2 ks)	189,2	17,7	12,8	0,8
25	g	Chléb konzumní kmínový	50	1,83	0,3	11,55
Přesnídávka						
47	g	Tatranky	250,04	4,23	14,76	25,76
Oběd						
1	porce	polévka gulášová	190,01	9,11	7,91	22,37
100	g	Sýr, smažený	384	22	27,5	12,9
100	g	Brambory vařené bez slupky	85	1,7	0,1	18,6
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Svačina						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
60	g	Kaiserka cereální	143,4	5,4	1,68	27,12
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
20	g	Rajče	3,8	0,19	0,04	0,52
Večeře						
150	g	Bábovka	564	10,95	18,45	89,4
DENNÍ SOUČET			2004,05	82,41	88,56	224,56
Poměr energie				17 %	40 %	43 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – čtvrtek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
50	g	Muffin čokoládový	211,5	2,5	12	23,5
Přesnídávka						
150	g	Jogurt bílý 3%	94,5	6,6	4,5	6,75
Oběd						
150	ml	Džus pomerančový	75	1,05	0,3	16,5
100	g	kuře na paprice	137,33	3,8	9,2	9,8
120	g	Houskový knedlík	254,4	8,28	2,03	50,4
45	ml	Mrož jahodový s tvarohem v tmavé polevě	104,85	0,86	5,94	11,48
Svačina						
100	g	Toastový chléb bílý	267	8	3	51
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
20	g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	5,78	3,2	0,26
40	g	Okurka	5,2	0,24	0,08	0,72
20	g	Rajče	3,8	0,19	0,04	0,52
Večeře						
250	ml	Džus pomerančový	125	1,75	0,5	27,5
80	g	wafle	157	6,51	2,51	24,83
120	g	Jablko	68,4	0,41	0,7	13,68
DENNÍ SOUČET			1608,58	49,49	45,82	242,22
Poměr energie				13 %	26 %	61 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Jídelníček – pátek

Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně						
100	g	Bábovka	376	7,3	12,3	59,6
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
Přesnídávka						
250	ml	Ovocná dřeňová šťáva, průměr	112,5	1	0,25	25,75
40	g	Rohlík	114,8	3,92	1,48	23
5	g	Máslo	37,65	0,03	4,15	0,04
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
50	g	Okurka	6,5	0,3	0,1	0,91
Oběd						
100	ml	Čaj ovocný	8	0	0	2
90	g	Bramborový knedlík	133,2	4,2	1,2	26,4
50	g	Vepřové maso libové	110	8,65	9,1	0
100	g	Zelí bílé	31	1,38	0,19	4,18
Svačina						
50	g	Houska	126	3,05	0,45	27,55
5	g	Máslo	37,65	0,03	4,15	0,04
20	g	Šunka dušená	31,6	3,52	1,82	0,28
Večeře						
250	ml	Čaj ovocný	20	0	0	5
150	g	Jablko	85,5	0,51	0,87	17,1
150	g	Jogurt selský jahodový	134,4	4,2	4,8	18,3
DENNÍ SOUČET			1416,4	41,61	42,68	215,43
Poměr energie				12 %	27 %	61 %

Zdroj: Vlastní výzkum (program Nutriservis)

Příloha č. 15: Fotografie školního oběda ze základní školy Želiv



Oběd na Základní škole Želiv pro děti. Zdroj: Vlastní fotografie



Bar s doplňky k bědu na Základní škole Želiv. Zdroj: Vlastní fotografie



Salátový bar. Zdroj: Základní škola Želiv

Příloha č. 16: Fotografie oběda ze základní školy Lánecká



Polévka. Zdroj: Vlastní fotografie



Hlavní jídlo č. 1. Zdroj: Vlastní fotografie



Hlavní jídlo č. 2. Zdroj: Vlastní fotografie