



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

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

**Vliv pamlskové vyhlášky (vyhláška č.282/2016)
na zdravé stravování dětí a sledovanost svačinek
žáků ve vybraných základních školách**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **VEŘEJNÉ ZDRAVOTNICTVÍ**

Autor: Monika Malínková

Vedoucí práce: RNDr. Jana Krejsová

České Budějovice 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Vliv pamlskové vyhlášky (vyhláška č.282/2016) na zdravé stravování dětí a sledovanost svačinek žáků ve vybraných základních školách*“ 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 v Českých Budějovicích na jejích 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 12. 04. 2019

Malínková Monika

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala všem zástupcům základních škol a žákům, u kterých se uskutečnilo dotazníkové šetření. Dále děkuji své vedoucí práce RNDr. Janě Krejsové za odborné vedení, konzultace, její čas a trpělivost při zpracování této bakalářské práce. Na závěr patří poděkování mé rodině a přátelům za podporu při psaní bakalářské práce, ale i během celého studia.

Vliv pamlskové vyhlášky (vyhláška č.282/2016) na zdravé stravování dětí a sledovanost svačinek žáků ve vybraných základních školách

Abstrakt

Cílem bakalářské práce bylo prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda se díky pamlskové vyhlášce děti lépe stravují. Zmapovat, jestli si děti svačiny nosí z domova, kupují si samy v obchodech nebo školní jídelna nabízí zdravé svačiny, které připravuje, a zda jsou školy zapojeny do projektu EU a ČR na podporu zdraví " Ovoce a zelenina do škol" a "Mléko do škol".

K dotazníkovému šetření byli vybráni žáci základních škol 3. a 4. tříd z Kraje Vysočina a z Jihočeského kraje. Zúčastnilo se celkem 250 respondentů ve věku 8-11 let.

Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část je zaměřena na legislativu týkající se potravin, které lze prodávat ve školách a školských zařízeních, dále na problematiku stravování a obezity u dnešních dětí, výživová doporučení, stravovací návyky. V neposlední řadě pojednává o programech Evropské Unie společně s Českou republikou, zejména jde o Program Ovoce a zelenina do škol a Program Mléko do škol.

Praktická část obsahuje dotazníkové šetření týkající se stravování dětí v rozmezí 8-11 let. Pro vyhodnocení byla použita data z dotazníků od 250 žáků ze čtyř základních škol z Kraje Vysočina a Jihočeského kraje. Autorka bakalářské práce prezentuje výsledky svého dotazníkového šetření, které poukazuje na skutečnost, že více než 90 % dotazovaných žáků si nosí svačiny každý den z domova. Je vidět, že rodičům záleží na tom, jak se jejich dítě stravuje. Svačina nejčastěji obsahuje pečivo, šunku, ovoce nebo zeleninu až u 80 % dotazovaných.

V neposlední řadě z výsledků vyplývá, že i školám na zdravém stravování jejich dětí záleží. Všechny vybrané základní školy ve výzkumném souboru jsou zapojeny nejen do programu „Ovoce a zelenina do škol“, ale i do programu „Mléko do škol“. Skoro polovina respondentů, kteří dostanou ve škole ovoce a zeleninu, si ho odnese domů a doma následně sní. To samé platí u mléka. Více jak polovina respondentů ho ve škole hned vypije. Je dobré, že tyto produkty děti nevyhazují.

Klíčová slova

Pamlsková vyhláška; dopolední svačina; Ovoce a zelenina do škol; Mléko do škol;

Influence of "dainty" regulation (Regulation No. 282/2016) on children's healthy eating and monitoring of pupils' snacks in selected primary schools

Abstract

The aim of this bachelor thesis was to find out by means of questionnaires whether pupils eat more healthily and have better eating habits owing to the "dainty" regulation. The aim was also to detect whether pupils bring their snacks from home, buy them in shops or make use of school canteen which offers its own healthy snacks. Another intention was to find out whether Czech schools are involved in the projects of EU and Czech Republic supporting health called "Fruit and Vegetable for Schools" and "Milk for Schools".

Pupils attending the third and fourth grades at primary schools in Vysocina region and South Bohemia region were chosen to fill in the questionnaires. In total, there were 250 respondents at the age of eight to eleven.

The thesis is divided into two parts. The theoretical part focuses on the legislation concerning foods which can be sold at schools, the issues of diet and obesity of today's children, nutrition recommendations, and eating habits. Last but not least it focuses on the programmes of the EU and Czech Republic, mainly the programme named "Fruit and Vegetable for Schools" and "Milk for Schools".

The practical part concerns the questionnaires related to diet of children at the age of eight to eleven. For the assessment of the survey the data from 250 pupils from four different primary schools in Vysocina region and South Bohemia region were used. The author of the bachelor thesis presents the results of her survey and she points to the fact that more than 90% of pupils involved bring their snacks from home every day. From this data it is apparent that parents care about their children's diet. The snack most often consists of bakery products, ham, fruit or vegetable even at 80% of respondents.

Last but not least the research shows that also the schools care about their pupils' diet. All the schools that were selected for this research are involved in the programme called "Fruit and Vegetable for Schools" and also in the programme "Milk for Schools". Almost half of the respondents who are given fruit and vegetable at school bring them

home and eat them there. The same is with the milk. More than half of the respondents drink the milk at school. It is good that children do not throw these products away.

Keywords

Dainty regulation; morning snack; Fruit and Vegetable for Schools; Milk for Schools

Obsah

ÚVOD	8
1 PAMLSKOVÁ VYHLÁŠKA 282/2016 SB.	9
1.1 Pamlsková vyhláška 282/2016 Sb.....	9
1.1.1 Vývoj pamlskové vyhlášky	9
1.1.2 Obsah vyhlášky	12
1.1.3 Vyhláška č. 282/2016 platná od roku 2016 do roku 2018.....	12
1.1.4 Vyhláška č. 160/2018 platná od roku 2018	13
1.2 Výživa dětí	16
1.2.1 Dělení školního věku dětí z pohledu výživových zvyklostí.....	16
1.2.2 Zdravá výživa	17
1.2.3 Složky výživy	18
1.3 Program Ovoce, zelenina a mléko do škol.....	24
1.3.1 Současný stav v EU	24
1.3.2 Současný stav v ČR.....	25
1.3.3 Ovoce a zelenina do škol.....	26
1.3.4 Mléko do škol	27
2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY	30
2.1 Cíl práce	30
2.2 Hypotézy	30
2.3 Operacionalizace pojmů.....	30
3. METODIKA PRÁCE	31
4. VÝSLEDKY	33
4.1 Výsledky dotazníkového šetření	33
4.2 Testování hypotéz	60
5. DISKUZE	62
6. ZÁVĚR	66
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	68
8. PŘÍLOHY	75
9. SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	79
10. SEZNAM ZKRATEK	81

ÚVOD

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat problematiku svačinek dětí mezi 8.-11. rokem věku.

Téma bakalářské práce jsem si zvolila, protože je v této době velmi diskutované jak u rodičů, tak i u široké veřejnosti. Stále se obměňuje.

I když se to nezdá, dopolední svačina je pro lidský organismus velmi důležitou součástí jídelníčku, obzvláště u dětí. Pokud je dítě obézní, většina rodičů to dává za vinu školním jídelnám. Ale můžou za obezitu dětí právě školní jídelny? Snídani, dopolední a odpolední svačiny a večeri připravují rodiče. Dítě, které se stravuje ve školních jídelnách, by mělo mít nutričně vyváženou a pestrou stravu. Školní jídelny plní v tomto směru svůj úkol na výbornou a jsou v tomto směru pravidelně kontrolovány.

Moje bakalářská práce má název „Vliv pamlskové vyhlášky (vyhláška č.282/2016) na zdravé stravování dětí a sledovanost svačinek žáků ve vybraných základních školách“. Sleduji žáky třetích a čtvrtých tříd ve vybraných ZŠ a zaměřuji se na jejich dopolední svačiny. Vybrané základní školy jsou ZŠ Kamenice nad Lipou, ZŠ a MŠ Častrov, ZŠ Komenského Pelhřimov a ZŠ Nová Včelnice. Školy byly vybrány náhodně, nicméně výběr také závisel na dostupnosti a vstřícnosti vedení škol ohledně s podáním informací a chutí spolupracovat.

1 Pamlsková vyhláška 282/2016 Sb.

1.1 Pamlsková vyhláška 282/2016 Sb.

1.1.1 Vývoj pamlskové vyhlášky

Školní bufety a krámky začínaly vznikat v České republice až po Sametové revoluci v roce 1989. Školní bufety byly provozovány drobnými podnikateli, kteří se zajímali spíše o zisk než o zdraví školních dětí. Nabídka bufetů byla proto většinou jednostranná, jednalo se zejména o sortiment od sladkých čokoládových tyčinek, přes chipsy, bagety až po sladké nápoje.

Další možností místo bufetů byly a stále jsou prodejní automaty. Prodejní automaty měly velkou expanzi v okolních zemích. U nás v České republice byly první pokusy učiněny v 50. letech 20. století, kdy se automaty zaváděly do továren. Následně byly zaváděny do restauračních zařízení a maloobchodů. Nejčastějším sortimentem byly cukrovinky, sladké tyčinky, teplé nápoje a chlazené nápoje. Prodejní automaty získávaly a stále získávají větší popularitu. Prodejní automaty jsou součástí celosvětového rozmachu rychlého občerstvení. V současné době nacházíme automaty ve všech koutech zařízení, jakou jsou školy, úřady, nemocnice a čekárny dopravních společností. Můžeme tedy shrnout, že automaty se nacházejí ve všech budovách, které jsou přístupné veřejnosti. (Hnilicová,2014)

Ve školách a školních zařízeních byly před vyhláškou č. 282/2016 Sb., nejrozšířenější tři druhy prodejních automatů: Hot&Cold – automaty až na 16 druhů nápojů (káva, kakao, čokoláda, voda), Can&Bottle – typ automatu na chlazené nápoje v plechovkách a PET lahví, Snack&Food – automat na, sendviče a další pochutiny (sušenky, brambůrky). Prodejní automaty často bývají vedle sebe, aby byl nákup efektivnější. (SZPI,2015)

Žáci vyhledávají prodejní automaty z důvodu rychlého občerstvení místo svačiny nebo obědu. Nabízený sortiment přitom není vhodnou stravou pro děti v průběhu jejich edukačního procesu. Ve škole si žáci budují své stravovací návyky, které si odnáší i do svého budoucího života. Každodenní vidění prodejních automatů může vést žáky k domněnce, že prodejní automaty jsou vhodným způsobem stravování, jinak by nebyly ve všech společenských prostorách po celé zemi. Tím, že byly automaty běžně

ve školách, získávali žáci mylné informace o nezdravých produktech, které byly v nich nabízené. (Hnilicová, 2014)

Před rokem 2016 se v bufetech i v různých automatech mohlo prodávat ve školách a školských zařízení cokoli, na co měly děti chuť a kupovaly si to. Ve školách, kde byly bufety nebo prodejní automaty, se potraviny prodávaly podle platných zákonů. Patří sem Zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění. Dále Zákon č. 166/1999 Sb., o veterinární péči a o změně některých souvisejících zákonů (veterinární zákon), v platném znění a Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, v platném znění. Jediným ovlivněním zdravého životního stylu a svačín ve školách a školních zařízeních byla forma projektů mléko a ovoce do škol. (KHS se sídlem v Praze, 2016)

V roce 2016 byl v souladu s §80 odst. 1 písm. A), b) zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, proveden pokynem hlavního hygienika ČR oborem hygieny dětí a mladistvých tzv. Monitoring nabídky možností stravování v základních školách-automaty a bufety 2016. Východiskem pokynu hlavního hygienika ČR byla potřeba získat validní přehled o dostupnosti potravin nabízených žákům základních škol prostřednictvím potravinových a nápojových automatů a školních bufetů. Úkol byl realizován v návaznosti na připravovanou vyhlášku 282/2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Monitoring byl formou řízeného dotazníku a definovaných tabulek, které vyplňovali odborní zaměstnanci krajských hygienických stanic.

Výsledné šetření bylo provedeno v 372 základních školách. Automaty na teplé nápoje byly v 80 školách, nejprodávanějším produktem byla čokoláda, následně nápoje s obsahem kofeinu. Automaty na chlazené nápoje byly zavedeny do 194 základních škol, zde se nejvíce prodávaly slazené ovocné nápoje či džusy, dále ochucené slazené mineralizované vody. Automaty na potraviny se vyskytly ve 129 školách. Nejvíce se prodávaly müsli tyčinky, balené cukrovinky, slané chuťovky, plněné pečivo bagety, housky, tousty, balené trvanlivé pečivo. Počet škol s bufetem nebo kantýnou bylo 224, což činilo 66 %. V sortimentu nabídky kantýny s nápoji vyhrály opět ochucené slazené mineralizované vody, slazené ovocné nápoje či džusy. Nabídka kantýn s potravinami

obsahovala balených cukrovinek nejvíce, a to až 93,9 %. Čerstvé pečivo 63,3 %, slané chuťovky jako například krekrý, sušenky, křupky měli také 63,3 %. Oproti tomu kusové ovoce v kantýnách bylo u pouhých 30 % a zelenina jen 6,5 %.

Závěrem výsledku monitoringu je rozhodující podíl sortimentu slazených nápojů, cukrovinek, slaných chuťovek, jemného pečiva a balené trvanlivé pečivo. Šetření bylo také zaměřeno na doplňkové stravování na základních školách, které se vyskytovalo v 5,1 % nabídky automatů a v 3,3 % nabídky ve školních bufetech nalezen chininový, iontový nebo energetický nápoj. V automatech na teplé nápoje v 83 % byly nápoje s obsahem kofeinu (káva, kapučíno atd.). U automatů s chlazenými nápoji byly nápoje s obsahem kofeinu (Coca-Cola, Kofola atd.) nalezeny v 9,6 %, v případě bufetového prodeje v 22,6 % nabídky. (Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2016)

Vyhláška 282/2016 Sb. ze dne 29. srpna 2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, vyšla, aby omezila reklamu a prodej tučných a sladkých jídel v prostředí školy, a zamezila tak obezitě u dětí. Cílem bylo omezit konzumaci výživově nevhodných potravin dětmi ve školách.

Požadavky na sortiment, který lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školních zařízeních, byl však natolik přísný, že nabídka vyhovujících potravin byla značně omezená a děti o ni neměly zájem. To vše vedlo k zániku mnoha bufetů a prodejních automatů ve školách a školních zařízeních a ztrátě možnosti dětí zakupovat si ve škole jakékoliv občerstvení.

Z těchto důvodů došlo k novelizaci vyhlášky č.282/2016 Sb. platné od 1. 9. 2018. Tato novela vychází ze současných požadavků odborníků na výživu. Novela je jakýmsi kompromisem, kdy odborníci na výživu byli schopní a ochotní se dohodnout a nastavit limity na rozumnou míru. Stále jsou pro omezení příjmu soli, cukrů a tuků (zejména nasycených mastných kyselin a trans mastných kyselin), ale zmírňují dosavadní požadavky z roku 2016.

Vyhláška vychází z požadavků školského zákona (zákon č. 561/2004 Sb., ve znění zákona č. 82/2015 Sb. a zákona č. 178/2016 Sb.) a upravuje požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách

a školských zařízení. Nevztahuje se na školní stravování upravené vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování. (Míková, 2018)

1.1.2 Obsah vyhlášky

Vyhláška č.282/2016 Sb. upravuje požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízení. Dále stanovuje výjimky, za nichž v odůvodněných případech lze nabízet k prodeji nebo prodávat potraviny, které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, pokud se nejedná o nabízení k prodeji nebo prodej žákům do splnění povinné školní docházky. Vyhláška se nevztahuje na školní stravování.

Ve školách lze nabízet k prodeji a umisťovat reklamu na potraviny, které splňují požadavky stanovené ve vyhlášce a které neobsahují sladidla, vyjma žvýkačky bez cukru, nebo kofein, nejde-li o čaj a nealkoholické nápoje s čajovým extraktem, a dále neobsahují trans mastné kyseliny pocházející z částečně ztužených tuků, nejsou energetickým nebo povzbuzujícím nápojem nebo potravinou určenou pro sportovce, nejsou upraveny smažením a grilováním. Lze prodávat a umisťovat reklamu na ovocné a zeleninové šťávy a nektary, nebo nezpracované ovoce a zeleninu, které neprošly žádnou úpravou, jejímž důsledkem je podstatná změna původního stavu; za takové úpravy se nepovažuje omytí, okrajování, loupání, dělení, krájení, drcení nebo balení.

K prodeji lze nabízet ve školách potraviny, které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou v prostorách, ve kterých se uskutečňuje vzdělávání, nebo se poskytují školské služby výhradně žákům po splnění povinné školní docházky. Nebo v prostorách, které jsou určeny výhradně osobám starší 18. let, do kterých nemají přístup děti a žáci mladší 18. let stálý přístup. Lze prodávat v souvislosti s praktickým vyučováním, nebo v rámci činnosti, která se koná mimo dobu uskutečňování vzdělávání nebo poskytování školských služeb. (Zákon 160/2018 Sb., vyhláška č.282/2016)

1.1.3 Vyhláška č. 282/2016 platná od roku 2016 do roku 2018

Vyhláška před novelizací byla stejná jako je její dnešní podoba, jen se změnila její nutriční limity. Nemohli se používat žádné majonézy, dresinky, hořčice ani kečupy.

Tabulka č. 1: Vyhláška č. 282/2016

Kategorie potravin	Nejvyšší přípustná hodnota (g/100g nebo g/100 ml)		
	sůl	tuky	cukry
	oleje a tuky	0,5	30
zpracované ovoce a zelenina	0,5		1,0 přidaného cukru
suché skořepové plody a olejnatá semena nebo luštěniny	bez přidané soli		bez přidaného cukru
nesmažené a negrilované masné výrobky nebo výrobky z vajec	1,5	15	3 přidaného cukru
výrobky z produktů rybolovu a akvakultury	1,5	30	
mléčné výrobky bez sýrů	0,5	5	11
sýry	2	30	
chléb	1,8	5	5
běžné pečivo	1,5	5	8
jemné pečivo	1,3	10	15
trvanlivé pečivo s obsahem vlákniny	1	5	10 přidaného cukru
obiloviny pro přímou spotřebu	1	5	10 přidaného cukru
obložené pekařské výrobky bez obsahu majonézy, dresinků, hořčice a kečupu	1	20	10
nealkoholické nápoje			4
ostatní potraviny	1	5	10 přidaného cukru

Zdroj: Vyhláška č. 282/2016

1.1.4 Vyhláška č. 160/2018 platná od roku 2018

Novelizace vyhlášky č. 282/2016 převzala nová vyhláška č.160/2018 kterou se mění 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 upravuje nutriční limity v jednotlivých kategoriích potravin. V dotčených kategoriích potravin došlo díky navržené úpravě nutričních limitů (tedy úpravě nejvyšších přípustných hodnot obsahu soli, tuků a cukrů na 100 g nebo 100 ml výrobku) k rozšíření sortimentu nabízených výrobků. Při určité znalosti potravinářského trhu, nutričních parametrů potravinářských výrobků na něm nabízených (za využití nutričního značení na obalech potravin) a stávajících potravinářských technologií lze však konkrétněji predikovat

rozšíření nabídky v jednotlivých dotčených kategoriích následovně. (Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2018)

1.1.4.1 Nesmažené a negrilované masné výrobky nebo výrobky z vajec za předpokladu minimálního obsahu 10 % hmot. čisté svalové bílkoviny v hotovém masném výrobku nebo 50 g vajec ve 100 g hotového výrobku z vajec.

Šunky – žákům je vhodné nabízet pouze kvalitní masné výrobky, zejména šunky, a to nejvyšší jakosti. Minulému limitu pro obsah soli žádná ze šunek nejvyšší jakosti na trhu nevyhovovala. Navýšení nejvyšší přípustné hodnoty pro obsah soli na 100 g výrobku umožnilo nabízet a prodávat šunky nejvyšší jakosti, respektive došlo k rozšíření sortimentu těchto výrobků.

1.1.4.2 Ochucené a neochucené mléčné výrobky

Tvarohy – díky úpravě nejvyšší přípustné hodnoty pro obsah tuku na 100 g nebo 100 ml výrobku lze rozšířit sortiment těchto potravinářských výrobků.

Sýry – díky úpravě nejvyšší přípustné hodnoty pro obsah soli na 100 g nebo 100 ml výrobku lze rozšířit sortiment těchto potravinářských výrobků. (Vyhláška č.160/2018)

Státní zdravotní ústav České republiky otestoval v roce 2019 cukry v jogurtech. Nová vyhláška č.160/2018 totiž upravila limit cukrů na 11 g na 100 g nebo 100 ml. Testování dopadlo velice dobře, protože více jak 75 % testovaných jogurtů mohou mít děti ve školách. Na chuti se nic nezměnilo. (SZÚ, 2019)

1.1.4.3 Pekařské výrobky

Jemné pečivo – díky navýšení nejvyšší přípustné hodnoty pro obsah tuku a cukru na 100 g výrobku lze rozšířit sortiment těchto potravinářských výrobků (například zařazení výrobků s vysokým podílem ovoce, které samo o sobě obsahuje určité množství cukru).

Chléb všechny druhy, běžné pečivo – u běžného pečiva či různých speciálních chlebů významně roste hodnota pro tuk, jsou-li přidány cereálie nebo olejnatá semena. Navýšení nejvyšší přípustné hodnoty pro obsah soli a tuku na 100 g výrobku umožnilo zařazení potravinářských výrobků s významným podílem cereálií nebo olejnatých semen, typicky se jedná o šestizrné, vícezrné nebo rustikální pečivo, kostky s dýňovými nebo slunečnicovými semínky atd.

1.1.4.4 Balené i nebalené obložené pekařské výrobky

Jedná se o výrobky složené z jednotlivých výše uvedených komponentů (například pečivo + máslo + šunka a/nebo sýr + zelenina atd.), stanovené nejvyšší přípustné hodnoty musí výrobek splnit jako celek. Z hlediska minulých limitů bylo velmi problematické nabízet a prodávat tyto výrobky (celkový limit pro obložené pekařské výrobky byl paradoxně a nelogicky nižší než limit stanovený pro jednotlivé suroviny použité k jeho výrobě). Díky úpravě limitů mohou bufety řadit do nabídky a prodeje širší sortiment obložených pekařských výrobků.

1.1.4.5 Výrobky z produktů rybolovu a akvakultury za předpokladu minimálního obsahu 50 g masa z nich ve 100 g hotového výrobku

V této kategorii bylo přistoupeno k navýšení nejvyšší přípustné hodnoty pro obsah soli na 100 g výrobku, aby bylo možno rozšířit sortiment nabízených a prodávaných výrobků a podpořit tak konzumaci nutričně hodnotných potravin zejména z hlediska obsahu omega-3 mastných kyselin.

Tabulka č. 2: Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Kategorie potravin	Nejvyšší přípustná hodnota (g/100g nebo g/100 ml)		
	sůl	tuky	cukry
zpracované ovoce a zelenina	0,5		bez přídavku cukru
suché skořepové plody a olejnatá semena nebo luštěniny	bez přidané soli/ sodíku		bez přídavku cukru
nesmažené a negrilované masné výrobky nebo výrobky z vajec	2,1	15	
výrobky z produktů rybolovu a akvakultury	2,1	30	
mléčné výrobky - mléko	0,5	5	11
mléčné výrobky-kysané a zakysané	0,5	5	11
mléčné výrobky-tvarohy	0,5	10	11
mléčné výrobky- sýry	2,5	30	
chléb	1,8	10	5
běžné pečivo	2	8,2	5
jemné pečivo	1,3	15	20
balené i nebalené obložené pekařské výrobky	2,5	20	10
nealkoholické nápoje			5
ostatní potraviny	1	5	10

Zdroj: Vyhláška č.160/2018

Použití majonéz, dresinků, hořčice, kečupu, olejů a tuků při přípravě balených i nebalených obložených pekařských výrobků se připouští. Nepřipouští se nabízení majonéz, dresinků, hořčice, kečupu, olejů a tuků pro účel dochucení zakoupených výrobků samotným spotřebitelem v místě prodeje. (Vyhláška č.160/2018, 2018)

1.2 Výživa dětí

1.2.1 Dělení školního věku dětí z pohledu výživových zvyklostí

Vývoj osobnosti člověka, tedy i dítěte dělíme do několika etap, kdy pro určitá období, na základě věd o člověku (biologie, fyziologie, antropologie, vývojové psychologie atd.), jsou stanoveny věkové hranice. Určeny jsou především pozorováním vývojových změn vyskytujících se běžně u většiny jedinců v určitém věku. V České republice se používá dělení ontogeneze podle Příhody. Školní věk je obdobím, kdy dítě chodí do základní školy. (Vágnerová, 2012) Toto období, tedy školní věk, můžeme rozdělit na dvě etapy. První etapa je dělena na mladší školní věk (6 - 8 let) a střední školní věk (9-11 let). Druhá etapa se nazývá starší školní věk nebo také etapa pubescence (12-15 let). (Příhoda 1977)

Mladší školní věk, jak už bylo zmíněno, je charakterizován nástupem dítěte do základní školy. Toto období trvá od 6 do 8 let. Dítě se setkává s novým prostředím, jeho sociální role se mění a stimuluje jeho další vývoj. Postupem času, jak dítě roste, učí se používat samo příbor. Umí si regulovat příjem potravy. Osvojuje si tradice stolování. Ví, jak se jídlo připravuje a kde ho získáváme. (Fraňková, aj. 2013)

Dítě si v šesti letech často přidává větší porce, než pak dokáže sníst. Má velkou chuť k jídlu, ale nezkouší nové pokrmy. Chuť nemění, trvá si na svých oblíbených jídlech. Stolování je na nízké úrovni, jí rukama, drobí si do klína i pod stůl, rozlévá tekutiny. V sedmi letech už má pestřejší jídelníček a nemá problém zkoušet neznámá a nová jídla. Má velký zájem o jídlo, podílí se na nakupování a vaření. Motorika u stolování se zlepšuje, ubývá nešikovnosti u jídla. Osmileté děti mají zdravou chuť k jídlu, jsou zde rozdíly mezi dívkami a chlapci, kteří snědí víc. Jídla, které dříve odmítalo, ochotně zkouší jíst. U stolu se chová slušně, hlavně ve společnosti, kde si dává záležet, a je na sebe hrdé. Doma dítě na pravidla nedbá, hltá, aby se mohlo věnovat své zábavě. (Alleinová, Marotziová, 2008)

1.2.2 Zdravá výživa

Výživa nám zajišťuje zdroj energie a přísun živin. Mezi šest základních zdrojů výživy patří tuky, cukry, bílkoviny, vitamíny, minerály a voda. (Astl, 2009)

Správná výživa by měla být vyvážená z kvantitativního i kvalitativního hlediska. Z hlediska kvantitativního by měl člověk přijímat množství potravy odpovídající výdeji energie, po stránce kvalitativní by měl člověk dbát na rozmanitost stravy, zastoupení všech složek, strava by neměla být chudá na živiny a jednostranná. (Machová, 2009)

Pro představu, jak bychom se měli stravovat, vytvořili odborníci na výživu nutriční pyramidu. Pyramidu zdravé výživy uvádí např. Čeledová a Čevela (2010). Výživová pyramida je rozdělena na horizontální barevné pruhy znázorňující jednotlivé kategorie. Pro každý den je nutno jíst potraviny z každé kategorie (obiloviny, zelenina, ovoce, tuky, mléčné výrobky, maso a luštěniny). Barevné pruhy jsou v základu širší a ve špičce užší. Do širokých pruhů patří nejhodnější zdravé potraviny pro každodenní konzumaci ve větším množství, směrem nahoru ke špičce potraviny ze stejné kategorie, které by se měly konzumovat v menším množství. Zelený pruh se zeleninou patří mezi nejširší z důvodu časté konzumace, naopak žlutý pruh s tuky, které nepatří mezi úplně zdravé, ale tělo bez nich nemůže fungovat, je nejužší. (Hanušová, Bittner 2015)

Pyramida je určena pro dospělé. Měli bychom si proto uvědomit, že dítě není malý dospělý a dětský jídelníček je nutné přizpůsobit věkovým obdobím. Například kořeněná a slaná jídla zařazovat až u starších dětí. Obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo by měly být 3-4 porce, Jedna porce je např. krajíc chleba nebo kopeček rýže. U starších dětí by mělo převažovat celozrnné nad bílým. Omezit mlsání sladkostí, ale dětem úplně nezakazovat, aby se nestalo něčím vysněným. (Výživa dětí, 2013)

Základním problémem výživy dětí je fakt, že děti nemají správný a vyvážený jídelníček. Děti mají jíst pravidelně 5-6 krát denně. Neměly by se přejídat, ani hladovět. Velikost porce je potřeba přizpůsobit jejich růstu a pohybu. Dětem je potřeba pravidelně dodávat kvalitní zdroje bílkovin a polotučné mléčné výrobky. U dětí je vhodné vyměnit živočišné tuky za kvalitní rostlinné tuky. Měly by omezit konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů, vhodný je pro děti hroznový cukr v podobě čerstvého ovoce. Doporučuje se u dětí méně solit, omezit příjem pochutin (například brambůrků, solených ořechů). Pitný režim by měl zahrnovat alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně

v podobě minerálních vod, čaje a ředěných ovocných šťáv. Přednost má maso libové, více by se měly podávat dětem světlé druhy, jako je králíci, kuřecí a ryby (Kejvalová, 2010).

1.2.3 Složky výživy

1.2.3.1 Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny), tuky a cukry lze označit za základní živiny neboli makronutrienty. Bílkoviny jsou nezbytné pro správný vývoj a růst. Primární význam bílkovin na rozdíl od cukrů a tuků není zdroj energie, při správné stravě se jedná pouze o 10 až 15 % energie, ale jsou základní stavební látkou všech živých organismů. Nalezneme je jako součást krve, buněk, enzymů, hormonů a protilátek. Člověk si bílkoviny nedokáže sám vytvořit ani přeměnit, a proto jsou nezbytnou součástí každodenní stravy. (Kastnerová, 2011)

Potřeba bílkovin u dítěte ve věku 7-10 let je podle Stožického a Sýkory (2016) 75 g. Je ovlivněna nejenom věkem a pohlavím, ale také biologickou hodnotou bílkovin samotných. Tou se rozumí schopnost proteinu pokrýt potřebu dítěte. Je dána poměrem a zastoupením aminokyselin v jeho polypeptidovém řetězci. Vysokou biologickou hodnotu mají bílkoviny mléka, vaječného bílku a masa. Obecně platí, že biologická hodnota živočišných bílkovin je vyšší než u rostlinných bílkovin. Tato skutečnost se má odrážet i v poměrném zastoupení proteinů ve výživě dětí. U adolescentů má být poměr mezi živočišnými a rostlinnými bílkovinami přibližně 53:47.

Potravin, ze kterých dítě získává hodnotné bílkoviny, jsou mléko, mléčné výrobky, maso, vaječný bílek a luštěniny. (Stožický, Sýkora, 2016)

Velká spotřeba proteinů může negativně ovlivnit funkci jater a ledvin, způsobit zažívací obtíže, zvýšit tvorbu tuků (lipidů), osteoporózu (ztráta vápníku) až nebezpečí vzniku DNY (Kukačka, 2009).

1.2.3.2 Lipidy

Lipidy též označovány jako tuky jsou stavebním materiálem buněk v těle. Podílí se na tvorbě hormonů a jsou důležité pro vstřebávání vitamínů (například vitamínu A nebo D). Lipidy mají izolační funkci, zabraňují ztrátám tepla a vody. (Machová 2009) Z nutričního hlediska jsou pro dítě důležité mastné kyseliny a jejich sloučeniny,

zejména triacylglyceroly, fosfolipidy a steroly. Potřeba tuků dítěte v 7-10 letech je 65 g. Přibližně jedna třetina z tohoto množství by měl tvořit tuk obsahující nasycené mastné kyseliny. Druhá třetina by měla tvořit tuk obsahující vícenenasycené mastné kyseliny a zbývající třetina tuky s mastnými kyselinami s jednou nenasycenou vazbou. Tuky jsou významnou formou zásobní energie.

Hlavními zdroji tuků jsou pro děti mléko, mléčné výrobky, vaječný žloutek, maso a rostlinné oleje. (Stožický, Sýkora, 2016)

Optimální poměr mezi nenasycenými mastnými kyselinami a nasycenými mastnými kyselinami je 3:1. Pokud ve stravě převládají nasycené mastné kyseliny, může dojít v lidském organismu k negativním změnám či závažným onemocněním (ateroskleróza, cukrovka, obezita). (Schuster, 2008)

1.2.3.3 Sacharidy

Cukry nebo také sacharidy jsou organické sloučeniny. Primárně slouží k energetickým potřebám člověka. Dělíme je na monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. Monosacharidy jsou například ribóza, glukóza nebo fruktóza. Disacharid je například laktóza, polysacharidy jsou škrob, celulóza nebo pektin.

Lidský organismus dokáže k přeměně v energii využívat pouze cukr v podobě glukózy. Je naprosto nezbytný pro činnost mozku, nervového systému či svalů. Ačkoliv lidský mozek představuje jen 2 % tělesné hmotnosti, spotřebovává 25 % celkové spotřeby glukózy. (Doba jedová 2, 2012) Glykogen jako přeměněná část glukózy se hromadí v játrech a ve svalech. Nadbytek glukózy se přeměňuje na tuk a tělo si jej ukládá jako energetickou zásobu. (Horan, 1996)

Denní potřeba sacharidů se pohybuje u adolescentů kolem 400 g. Hlavními výživovými zdroji sacharidů jsou pro děti mléko, obiloviny, řepný cukr, sirupy, med, ovoce a zelenina. (Stožický, Sýkora, 2016)

Sladká chuť je mezi dětmi nejvíce oblíbená. Je prokázáno, že sladká chuť mateřského mléka má na kojence pozitivní psychický vliv. S přibývajícím věkem dítěte je obliba sladkých pokrmů úzce spjatá právě s psychikou a psychologií dítěte. Rodiče často řeší nechutenství přislašováním pokrmů, ve většině případů se jedná o princip motivace.

Sladkost dítě chápe jako odměnu a zeleninu považuje za něco zcela nepříjemného. (Marádová, 2010)

1.2.3.4 Vitamíny

Jsou nezbytné organické sloučeniny, které již v malém množství urychlují specifické pochody vstřebávání a látkové výměny (metabolismus). Mají funkci anabolickou a katabolickou. Pomáhají syntetizovat tělu specifické potřebné látky (tuky, sacharidy, aj.) Vitamíny se dělí na rozpustné v tucích (A, D, E, K) a rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B a vitamín C). Organismus si vitamíny zajišťuje výživou a využívá je pro svůj růst, vývoj a správnou funkci orgánů. Děti jsou na nedostatek vitamínů citlivější než dospělí. Předávkování vitamínů hrozí pouze u vitamínů rozpustných v tucích. (Stránský, 2014)

Vitamíny rozpustné v tucích přispívají k odolnosti vůči nemocem. Jak už jsme zmínili, vitamíny rozpustné v tucích jsou vitamín A, D, E a K. Z těchto vitamínů si tělo dokáže vytvořit z malé části pouze vitamín D a K, ostatní získáme pouze ze stravy. Tyto vitamíny rozpustné v tucích by měly být automatickou součástí zdravé dětské stravy kvalitní rostlinné tuky a oleje, rybí tuky, ořechy atd. Tím se zaručí jejich dostatečný příjem. Nedostatek vitamínů může mít u dětí horší následky vzhledem k jejich růstu a organismu, který se vyvíjí. Tato skupina vitamínů se nejen rozpouští v tucích, ale může se i v nich ukládat. Jejich nadbytek se z těla vylučuje hůře, než je tomu u vitamínů rozpustných ve vodě. Při předávkování vitamíny rozpustných v tucích může dojít k hypervitaminóze. (Výživa dětí, 2013)

Vitamín A (retinol) vzniká z beta-karotenu. Je potřebný pro rozvoj tkání a buněk, stavbu a funkci kůže, proces vidění. Zdrojem vitamínu A jsou mléko, ovoce, zelenina a vejce. Optimální přísun je 1mg/den.

Vitamín D (kalciferol) slouží k regulaci vstřebávání a metabolismu fosforu a vápníku. Jeho nedostatek se projevuje křivicí. Do organismu je přijímán potravou jako je rybí tuk a olej, nebo kůží pomocí ozáření provitaminu UV světlem. Jeho optimální přísun činí 5µg/den.

Vitamín E (tokoferol) plní funkci v ochraně proti oxidaci krevních tuků, posílení imunitního systému a buněčných membrán. Zdrojem vitamínu E jsou rostlinné oleje, obilné klíčky a ořechy. Optimální přísun je 12-15 mg/den.

Vitamín K je potřeba k syntéze bílkovin a správné koagulaci. Zdroji jsou zelená zelenina, mléko, maso a obiloviny. Optimální přísun se pohybuje okolo 70-80 µg/den. (Stránský, 2014)

K vitamínům rozpustným ve vodě patří vitamin C a vitamíny skupiny B (B1, B2, B6, kyselina pantotenová, vitamin B12, kyselina listová, vitamin H). Z těchto vitamínů si naše lidské tělo dokáže ukládat do zásoby pouze vitamin B12, ostatní vitamíny si ukládat nedokáže, proto musí být zajištěn pravidelný přísun ve stravě. Při nadbytečném příjmu jsou vylučovány močí. Oproti vitamínům rozpustných v tucích nehrozí otrava z předávkování. (Víš, co jíš, 2014)

Vitamíny označované jako B-komplex jsou součástí enzymatických systémů. Mnohé z nich mají vliv na nervovou soustavu člověka. Patří sem vitamin B1 (thiamin), jehož nedostatek se projevuje megaloblastickou anémií u dětí. Dále B2 (riboflavin), s jeho nedostatkem v potravě se nesetkáváme, ale může způsobovat průjemová onemocnění. Vitamin B6 (pyridoxin) najdeme ve velkém množství v mléce a obilovinách. Nedostatek tohoto vitamínu se projeví gastroenterologickými, kožními a neurologickými potížemi. Kyselina listová je syntetizována střevní flórou, při poruše mikroflóry může dojít k jejímu nedostatku v organismu a může dojít k megaloblastické anémii, bez neurologických projevů. Vitamin B12 (cobalamin) patří mezi poslední vitamíny řady B. Snížením množství vitamínů mohou děti trpět s vegetariánskými stravovacími zvyklostmi, protože zdrojem jsou pouze živočišné tkáně.

Vitamín C (kyselina askorbová) plní svoji úlohu především v imunitním systému. Nedostatek se projevuje náchylností k infekčním onemocněním, také nápadnou citlivostí končetin a krvácivými stavy. (Stránský, 2014)

1.2.3.4 Ovoce

Ovoce je nedílnou součástí zdravé stravy. Ovoce by mělo být součástí jídelníčku dětí. Protože obsahuje více jednoduchých sacharidů a má celkově vyšší energetickou hodnotu, měli bychom ovoce jíst o něco méně než zeleninu, doporučuje se 2 porce denně. Jednu porci ovoce představuje jeden banán, ½ šálku drobného ovoce jako jsou jahody, maliny, borůvky, kuličky hroznového vína, nebo jedna sklenice ovocného džusu nebo šťávy. Ovoce je zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Asi nejznámější vitamínem v ovoci je vitamin C. Bohatým zdrojem vitamínu C jsou citrusy, ale nejsou

zdrojem nejbohatším, jak si spousta lidí myslí. Bohatším zdrojem je například černý rybíz nebo jahody.

Protože vitamíny mohou snadno podléhat teple, ničí se dlouhým skladováním, je nevhodnější jíst ovoce čerstvé, nejen celé jablko či hrušku, ale i ve formě salátu, jednohubek nebo jako špíz. (Výživa dětí, 2013) To děti často zaujme a ovoce sní ve větší míře než obvykle ve formě hry, například, kdo sní více jednohubek. (Nestrstová, 2010) Pokud je strava celkově pestrá, nelze nic namítat ani proti ovoci vařenému, například v omáčce k sladkým knedlíkům nebo v obilné či rýžové kaši. Sušené ovoce poslouží k mlsání místo dětmi tolik oblíbených cukrovinek a sladkostí. Naproti tomu opatrně s konzumací ovoce konzervovaného v podobě kompotu nebo marmelády. Ty obsahují velké množství přidaného cukru, mají vysokou energetickou hodnotu a glykemický index. Do jídelníčku patří jen občas.

Mezi ovoce, aniž by každý řekl, patří i skořápkové ořechy. Je v nich méně sacharidů a mnohem více tuků s příznivým složením. Nejcennějšími látkami v nich jsou nenasycené mastné kyseliny prospívající zdraví našeho srdce a cév. Protože ořechy mají malé množství sacharidů, jsou vhodné jako náhrada pamlsků nebo součást ovocných salátů.

Nedostatek ovoce může vést k potížím vyvolávané nedostatkem konkrétních vitamínů nebo minerální látky. K zácpě dochází z nedostatku vlákniny, k únavě z nedostatku sacharidů, pokud je ve stravě málo celkově sacharidových potravin. (Výživa dětí, 2013)

Tabulka č. 3: Obsah fruktózy v některých druzích ovoce

<u>Ovoce</u>	<u>Množství ovoce</u>	<u>Množství cukru (g)</u>
Mandarinka	1 ks	4,8
Nektarinka	1 ks	5,4
Broskev	1 ks	5,9
Pomeranč	1 ks	6,1
Banán	1 ks	7,1
Hruška	1 ks	11,8
Hroznové víno	1 šálek	12,4
Mango	1 ks	32,4
Meruňky sušené	1 šálek	16,4

Zdroj: Doba jedová 2, 2012

1.2.3.5 Zelenina

Zelenina je zdrojem vitamínu C, B, D, některé druhy i vitamínů A a E. Dodává tělu potřebné minerální látky a v neposlední řadě i vlákninu. Zelenina je barevná, často sladká, chuťově rozmanitá, navzdory tomu ji děti odmítají jíst. Je tedy zřejmé, že boj o to, dostat jí do dětí co nejvíce, nelze vzdát. (Vím, co jím, 2016)

Zeleniny by měly děti jíst 3-4 porce denně. Měla by být syrová, ale proti vařené nebo restované není co namítat. Na jednu stranu platí, že v syrové zelenině je nejvíce vitamínů a tepelnou úpravou se některé z nich mohou ničit. Jsou ale také vitamíny, respektive provitamíny, které ke správnému využití teplo naopak potřebují. Patří sem i b-karoten (provitamin vitamínu A) obsažený například v mrkvi. Když připravujeme pro děti mrkvový salát, je dobré jej krátce orestovat na lžici oleje. To samé platí pro další druhy zeleniny, které obsahují beta-karoten. Minerální látky se tepelnou úpravou téměř neničí nebo jsou jejich změny naprosto minimální. (Výživa dětí, 2013)

Nedostatek zeleniny může vést k zácpě a potížím spojeným s nedostatkem konkrétních vitamínů.

1.2.3.6 Mléko

Mléko je často obviňováno, že způsobuje zahlenění, opakované rýmy, záněty středního ucha, astma, záněty průdušek. Tvrdí se, že bychom měli mléko a mléčné výrobky vynechat při infekci dýchacích cest, protože zhoršují její průběh - nic z toho se zatím v žádné studii nepodařilo prokázat. Naopak existují klinické studie, které tento argument vyvracejí. Mléko je také často mylně považováno za příčinu akné, gynekologických zánětů nebo zánětů střev. Správně je mléko a mléčné výrobky důležitou součástí jídelníčku. Obsahují velké množství vápníku (mnohem lépe využitelného než z rostlinných zdrojů), který je důležitý pro stavbu kostí a zubů, pro správnou funkci krve a svalů. Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem kvalitních bílkovin a kysané mléčné výrobky navíc poskytují i zdraví prospěšné bakterie mléčného kvašení (patří mezi probiotika). (Ministerstvo zemědělství, 2009)

Mléko obsahuje základní složky výživy jako jsou plnohodnotné živočišné bílkoviny, lehce stravitelný tuk, sacharidy (laktózu), zmiňovaný vápník, minerální látky a vitamíny. Díky svému složení je mléko důležité pro zdraví člověka v jakémkoli věku.

Děti by měly zkonsumovat 3 mléčné porce. Jedna porce mléka nebo mléčných výrobků je například 250 ml mléka, kakaa, 200 ml jogurtového mléka nebo kefiru, 150 g jogurtu nebo 100 g tvarohu. (Laktea, 2019)

V posledních letech se na trhu objevila řada rostlinných nápojů, které jsou dost často doporučovány jako náhrada kravského mléka. Ale kravské mléko by se nemělo, obzvláště u dětí, nahrazovat. Rostlinné nápoje mohou sloužit jako zpestření jídelníčku, ale z hlediska nutričního mléko nahradit nemohou. (Horáčková, 2017)

1.2.3.7 Voda

Lidský organismus tvoří 60 % vody. Optimální příjem tekutin je důležitý pro správný průběh metabolických reakcí, krytí energetických potřeb pro fyzický výkon. Příznakem nedostatku tekutin je pocit žízně, suchost či vlhkost v ústech. Nedostatek tekutin má za následek dehydrataci, akutní i chronické problémy (například bolest hlavy, selhání ledvin). Lidský organismus je velmi náchylný na ztrátu tekutin. Při ztrátě 5 % může dojít k přehřátí organismu, ztráta 15-30 % je pro člověka smrtelná. (Kastnerová, 2014)

Žáci mají mnoho možností, jak správně dodržovat pitný režim ve výuce. Mohou mít vlastní nápoj z domova, vodu z vodovodu, školní nápojové automaty nebo dovoz nápojů ze školní jídelny. Distribuce nápojů ze školní jídelny je velice pozitivní. Klady spočívají v množství poskytovaného nápoje, jeho kvalitě nebo cenové výhodnosti. Tento způsob zajištění nápojů ze školní jídelny přináší i nároky na organizaci a personální zabezpečení ze strany školy. Je však daleko zdravější a žákům prospěšnější než nápojové automaty. (Ptáček, Pokorná, 2011)

1.3 Program Ovoce, zelenina a mléko do škol

1.3.1 Současný stav v EU

World Health Organization v roce 2016 publikovala výsledky průzkumu HBSC. Tento průzkum proběhl v roce 2013/2014. Kromě aspektů týkajících se zdraví dětí ve věku 11, 13 a 15 let se zaměřila i na nadváhu a obezitu. Studie komentuje výsledky tak, že počet dětí s nadváhou či obezitou klesá s rostoucím věkem. Dalším poznatkem je, že v téměř všech sledovaných zemích jsou k nadváze a obezitě více náchylnější chlapci než dívky, a to ve všech věkových kategoriích. Tyto poznatky platí i v případě České republiky. Podíl obézních chlapců je navíc v porovnání s ostatními zeměmi nadprůměrný, naopak

podíl u dívek s nadváhou či obezitou je podprůměrný. Oproti jiným zemím na tom české děti nejsou nejhůře. Nejproblematictějšími zeměmi skrze všechny věkové kategorie jsou Malta, Kanada, Řecko a Grónsko. Bohužel, v dokumentu nejsou data z USA, srovnání by tím mohlo být ještě zajímavější. Země, která má nejmenší problém s dětskou obezitou ve všech věkových kategoriích je Dánsko. (WHO, 2016)

Další dokument, který v roce 2017 zveřejnila World Health Organization, se zabývá vývojem dětské obezity, stravovacích návyků, pohybových aktivit a sedavého životního stylu u dětí mezi roky 2002 a 2014. V České republice došlo ve sledovaném období k významnému nárůstu dětské obezity u chlapců a menšímu významu u dívek. Ze zemí Evropy je nejhůře na tom Rusko, Lotyšsko a Estonsko. Zde roste podíl obézních dětí významně ve všech věkových kategoriích a u obou pohlaví.

Studie se také zabývá tím, kolik dětí denně konzumuje ovoce a zeleninu. V České republice má ve svém jídelníčku ovoce denně více než 40 % dívek a 30 % chlapců, zeleninu asi 30 % dívek a 25 % chlapců. V konzumaci ovoce a zeleniny u dívek ani u chlapců nedošlo oproti roku 2002 k žádné změně. V dokumentu také lze najít konzumaci sladkostí. Denně konzumuje více než 20 % českých dětí sladkosti, limonády jsou každodenním nápojem 15 % dívek a necelých 20 % chlapců (WHO, 2017).

Je patrné, že je potřeba předcházet dětské obezitě, aby se počet dětí trpících tímto problémem dále nezvyšoval, jak tomu bylo ve sledovaném období. Je třeba podpořit děti v konzumaci ovoce a zeleniny, protože v tomto ohledu nedošlo za 12 let k žádné změně. O oboje se snaží právě projekt Ovoce, zelenina a mléko do škol.

1.3.2 Současný stav v ČR

Školní projekt Ovoce, zelenina a mléko do škol je projektem Evropské unie. Podporuje dodávky těchto produktů do škol v členských zemích jako součást programu vzdělávání o evropském zemědělství a přínosu zdravého stravování. Do tohoto projektu se mohou členové Evropské unie zapojit zcela dobrovolně. (European Commission, 2017)

V Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č.2016/791 stojí a ze zkušeností, hodnocení a analýz vyplývá, že pokračování a posílení podpory konzumace ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků mezi dětmi má klíčový význam. Důvodem je zvyšování počtu dětí s obezitou v důsledku jejich stravovacích návyků, kdy děti raději konzumují sladkosti. Cílem projektu tedy je propagovat zdravé stravovací návyky

a přispívat ke konzumaci místních produktů. (Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č.2016/791)

Původně projekty Mléko do škol a Ovoce a zelenina do škol fungovaly samostatně. Projekty se sloučilo do jednoho až ve školním roce 2017/2018. Přínosem sloučení by mělo být snížení administrativní a organizační náročnosti projektu a zjednodušení požadavků. Sloučením těchto dvou projektů doprovázely různé změny. Nyní je do škol dodáváno nejen ovoce a zelenina zdarma, ale také konzumní mléko a neochucené mléčné výrobky. Nově jsou podporovány i mléčné výrobky se sníženým obsahem laktózy a nabídka se rozšířila i o bioprodukty. Nárok na ovoce a zeleninu mají i žáci druhého stupně ZŠ, dosud se totiž nárok vztahoval jen na žáky prvního stupně ZŠ. Naopak z podpory konzumace těchto produktů byly odebrány mateřské školy.

Také došlo ke změně limitů některých obsažených látek tak, aby děti v rámci těchto projektů dostávaly skutečně jen zdravé produkty, tedy bez konzervantů, přidaného cukru a ochucené jen přírodním aromatem. Tato změna souvisí s „Pamlskovou vyhláškou“. Nově byly pevně stanoveny minimální velikosti porce a maximální výše podpory. (Nováková, 2017)

Projekt předpokládá pro školní roky 2017/2018 až 2022/2023 podporu z EU v minimální výši na školní rok 4,7 mil EUR (cca 120 mil. Kč) a z rozpočtu ČR podporu cca 500 mil. Kč. (Bezpečné potraviny, 2018)

1.3.3 Ovoce a zelenina do škol

Projekt Ovoce a zelenina do škol navrhla Evropská Unie v roce 2006. V České republice funguje od jara 2010. Žáci prvního stupně základních škol dostávaly zdarma ovoce, zeleninu a výrobky z nich. Od července 2014 navíc vláda České republiky rozšířila program i pro žáky v přípravných třídách a žáky z šesté třídy základních škol. Také od roku 2014 funguje podpora doprovodných opatření, jako jsou exkurze u pěstitelů, přednášky, ochutnávky nebo soutěže propagující ovoce a zeleninu do našeho jídelníčku. (Laktea, 2019) V roce 2017 se projekt rozšířil i pro všechny žáky druhého stupně základních škol. (Happysnack, 2017)

Projekt Ovoce a zelenina do škol má v kompetenci Ministerstvo zemědělství a Státní zemědělský intervenční fond. Na přípravě se podílelo i Ministerstvo zdravotnictví, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvo financí. Finanční

prostředky jsou poskytovány Evropskou unií ze 73 % a Českou republikou z 27 %. Projekt Ovoce a zelenina do škol se řídí Nařízením Rady ES č. 13/20009, Nařízením Komise ES č. 288/2009, Nařízením Komise ES 1913/2006, Nařízením Evropského parlamentu a rady EU č. 1308/2013, Zákonem ČR č. 500/2004 Sb., Zákonem ČR č. 561/2004 Sb. a Nařízením vlády č. 478/2009, ve znění pozdějších předpisů. (Laktea, 2019)

Ve školním projektu Ovoce a zelenina do škol byl minimální počet dodávek produktů za každý měsíc školního roku 2018/2019 stanoven na 2 dodávky měsíčně. Výběr ovoce a zeleniny by měl být co nejpestřejší, přičemž by měly být upřednostňovány druhy ovoce a zeleniny našeho klimatického mírného pásma, nejlépe místní produkce. Exotické ovoce lze dodávat pro zpestření a rozšíření znalostí. Podíl produktů pocházející ze zemí mimo Evropskou unii v průběhu příslušného školního roku může činit nejvýše 10% celkového počtu produktů dodávaných do základních škol, v rámci projektu Ovoce a zelenina do škol. S přihlédnutím k výživovému doporučení Ministerstva zdravotnictví pro obyvatele ČR, se upřednostňují: jablka, hrušky, švestky, kedlubny, karotka, okurky salátové, ředkvičky, hrachové lusky a listové saláty. Každé balení ovocné a zeleninové šťávy a každé balení čerstvého ovoce a zeleniny musí být označeno nápisem "Ovoce a zelenina do škol". (Laktea, 2019)

1.3.4 Mléko do škol

Po roce 1989 podle údajů Ministerstva zemědělství v roce 2000 došlo k velice prudkému poklesu spotřeby mléka a mléčných výrobků na osobu z cca 256 kg/rok na 195 kg/rok. Podle dostupných informací se ale průměrná spotřeba mléka a mléčných výrobků v zemích evropského společenství pohybuje okolo 300 kg/rok na osobu. (Matoušek, 2000) Společnost Laktea, založena 26. srpna 1996, přišla v polovině devadesátých let s nápadem obnovit zapomenutý program Školní mléko. Důvodem bylo varování lékařů na nedostatek vápníku ve výživě dětí a mládeže, který vede v pozdějším věku ke zdravotním problémům, zejména k osteoporóze. V září roku 1999 do projektu vstoupil stát a začal tento projekt dotovat pro žáky prvních a druhých tříd. O rok později se dotace rozšířila i na žáky třetích tříd a od ledna 2001 pak i na žáky čtvrtých tříd. Ani o měsíc déle, a už nastala další změna, v podobě nároku na mléko a mléčné výrobky u všech dětí plnicí povinnou školní docházkou. Děti měly nárok na dvě krabičky dotovaného mléka týdně. Od roku 2004 měly všechny děti plnicí povinnou školní

docházku nárok na dotované mléko a mléčné výrobky každý vyučovací den, tedy pětkrát týdně. To vše díky vstupu České republiky do Evropské Unie. Projekt začal být dotován částí z rozpočtu Ministerstva zemědělství a druhá část z prostředků Evropské Unie. V srpnu 2008 rozhodla vláda České republiky o zrušení dotací z národního fondu na školní mléko a mléčné výrobky. Díky dotacím Evropské Unie a podpoře výrobců se ale podařilo žákům v září 2008 nabídnout příznivou cenu. Nárok na dotované mléko a jogurty začali mít nejenom žáci ze základních škol, ale nově i žáci z mateřských a středních škol. (Laktea, 2019)

Nařízení vlády č. 238/2009 Sb., kterým se mění nařízení vlády č. 205/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, obnovilo pro školní rok 2009/2010 národní dotaci a rozšířilo sortiment mléčných výrobků. Národní dotace pro mléčné výrobky do škol se tímto nařízením vlády České republiky vrací. Novela nařízení vlády č.74/2017 s účinností od 1. července 2018 ruší zařazení středních škol do tohoto projektu. (Mléko do škol, 2009)

Nárok na dotované mléko a mléčné výrobky mají od roku 2018 všichni žáci základních škol, včetně přípravných ročníků. Pro školní rok 2018 / 2019 byl stanoven limit na žáka SZIF 302,7 Kč / školní rok / žák. V minulém školním roce byl limit 307,50 Kč / školní rok / žák.

U jednotlivých výrobků musí být uvedeno název výrobku, označení výrobce, charakteristika výrobku (použité suroviny, přísady), údaje o fyzikálních a chemických vlastnostech výrobku, popis balení (označen nápisem „školní program“, což znamená, že tento výrobek není určen pro prodej v maloobchodních sítích) a způsob distribuce včetně podmínek skladování. (SZIF, 2010)

Jedním z distributorů v ČR je i Madeta, a. s, která vyrábí a nabízí pro tento projekt například:

mléko polotučné, 250 ml ... ZDARMA, jogurt bílý, 150 g ... ZDARMA, jogurt bílý, laktóza 0,01 %, 150 g ... ZDARMA, jogurt bílý, selský, BIO, 150 g ... ZDARMA, cottage bez příchuti, 100 g ... ZDARMA, plátkový sýr Jihočeský Eidam 30 % ZDARMA, Lipánek - ochucené mléko s jahodovou příchutí, 250 ml ... 6,- Kč, Lipánek - ochucené mléko s vanilkovou příchutí, 250 ml ... 6,- Kč, Lipánek - ochucené mléko s kakaovou příchutí, 250 ml ... 6,- Kč, Čerstvé mléko Lipánek čokoládový 250 ml

novinka 7,- Kč, Čerstvé mléko Lipánek jahodový 250 ml novinka 7,- Kč,
Čerstvé mléko Lipánek karamelový 250 ml novinka 7,- Kč. (Laktea, 2019)

2. Cíl práce a hypotézy

2.1 Cíl práce

Zjistit, zda se díky pamlskové vyhlášce děti lépe stravují. Zmapovat, jestli si děti svačiny nosí z domova, kupují si samy v obchodech nebo školní jídelna nabízí zdravé svačiny, které připravuje. Zda jsou školy zapojeny do projektu EU a ČR na podporu zdraví " Ovoce a zelenina do škol" a "Mléko do škol".

2.2 Hypotézy

H 1: Nosí si děti svačiny z domova nebo si je kupují samy v obchodech.

H 2: Co svačí děti ve školách.

H 3: Jsou děti vedeny rodiči a školou ke zdravému stravování.

2.3 Operacionalizace pojmů

Pamlsková vyhláška – Název vyhlášky č. 282/2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. Tato vyhláška nabyła účinnosti v roce 2016, a v roce 2018 už byla novelizována.

Dopolední svačina – Přispívá k udržení dobrého fyzického i psychického zdraví.

Program „Ovoce a zelenina do škol“ - Cílem projektu „Ovoce a zelenina do škol“ je podpora zdravé výživy a zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny. Tento projekt je určen žákům základních škol, včetně přípravných tříd základních škol nebo přípravného stupně základních škol speciálních.

Program „Mléko do škol“ - Cílem projektu „Mléko do škol“ je podpora zdravé výživy a zvýšení spotřeby mléka a mléčných výrobků. Tento projekt je určen žákům základních škol, včetně přípravných tříd základních škol nebo přípravného stupně základních škol speciálních.

3. Metodika práce

Použité metody a technika dat

Teoretická část práce je vypracována metodou sekundární analýzy dat prostřednictvím odborných publikací a elektronických zdrojů na námi podobné téma.

K vypracování praktické části práce byl použit nestandardizovaný anonymní dotazník. Dotazník obsahoval 24 otázek, viz příloha č. 1. Dvě polootevřené a dvacet dva uzavřených otázek. Všechny otázky byly zaměřené na stravování onoho dotazovaného jedince, jednalo se zejména o dopolední svačinu, co obsahuje, jak často se stravuje, kolik za den sní ovoce a zeleniny. Správnost, vhodnou formulací a srozumitelnost otázek byla ověřena pilotáží v předvýzkumu na 30 respondentech stejného věku. Dotazníky byly rozdány na 4 základních školách v kraji Vysočina a v Jihočeském kraji, metodou náhodného výběru. Dotazníky dostala Základní škola v Častrově, Základní škola v Kamenici nad Lipou, Základní škola Komenského v Pelhřimově a Základní škola v Nové Včelnici. Dotazníky vyplnili žáci ze třetích a čtvrtých tříd. Celkem se rozdalo 250 dotazníků, z nichž bylo navraceno opět 250 dotazníků (100 %). Ze ZŠ Kamenice nad Lipou 84 žáků (34 %), ZŠ Častrov 14 žáků (6 %), ZŠ Nová Včelnice 52 žáků (21 %) a ze ZŠ Komenského Pelhřimov 100 žáků (40 %). Dotazníky vyplněné žáky ze třetích tříd bylo 115 (46 %) a ze čtvrtých tříd 135 (54 %). Průměrný věk žáků je 9 let.

Tabulka č. 4: Školy

Škola	Počet	%
ZŠ Nová Včelnice	52	21 %
ZŠ Častrov	14	6 %
ZŠ Kamenice nad Lipou	84	34 %
ZŠ Komenského Pelhřimov	100	40 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Výsledky jsou prezentovány formou tabulek a grafů. Získaná data byla zpracována statistickou analýzou pomocí počítačového programu Microsoft Office Excel 2010.

Charakteristika prostředí výzkumu

Jak již bylo zmíněno, výzkum probíhal ve vybraných školách Jihočeského kraje a Kraje Vysočina, které byly ochotné na mém výzkumu spolupracovat. Výzkum probíhal pouze ve třídách, kde bylo věkové rozpětí 8 – 11 let, tedy třetí a čtvrté třídy základních škol.

Výzkum probíhal v rámci předmětu, kde dotazníkové šetření nenarušilo chod výuky. Před rozdáním dotazníků jsem se jako tazatelka představila, seznámila je s danou problematikou a poprosila o spolupráci. Dotazníky jsme vyplňovali společně, aby žáci všemu rozuměli a měli možnost se zeptat na jakékoliv neshody. Po vybrání všech dotazníků probíhala vždy ještě diskuze na zkoumané téma, která mi vždy přinesla mnoho nápadů.

Charakteristika výběrového souboru

Výzkumný soubor tvořili žáci ve věku 8 – 11 let. Důvod, který ovlivnil výběr mé cílové skupiny, byl samotný věk respondentů. Tedy období, ve kterém jsou již žáci samostatní, umí nakupovat, rozhodovat sami, co si dají k jídlu, co mají rádi a co jim chutná. Vtisknutí zásad prevence v tomto věku může být významným pozitivním faktorem v jejich budoucím rozhodování se o správném a vyváženém jídelníčku.

Tabulka č. 5: Třída

Třída	Počet	%
3	115	46 %
4	135	54 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

4. Výsledky

4.1 Výsledky dotazníkového šetření

Výsledky z výzkumu budou prezentovány ve formě tabulek a grafů. Sběr dat byl zpracován statistickou analýzou pomocí počítačového programu Microsoft Office Excel 2010.

Pohlaví respondentů žáků třetích a čtvrtých tříd

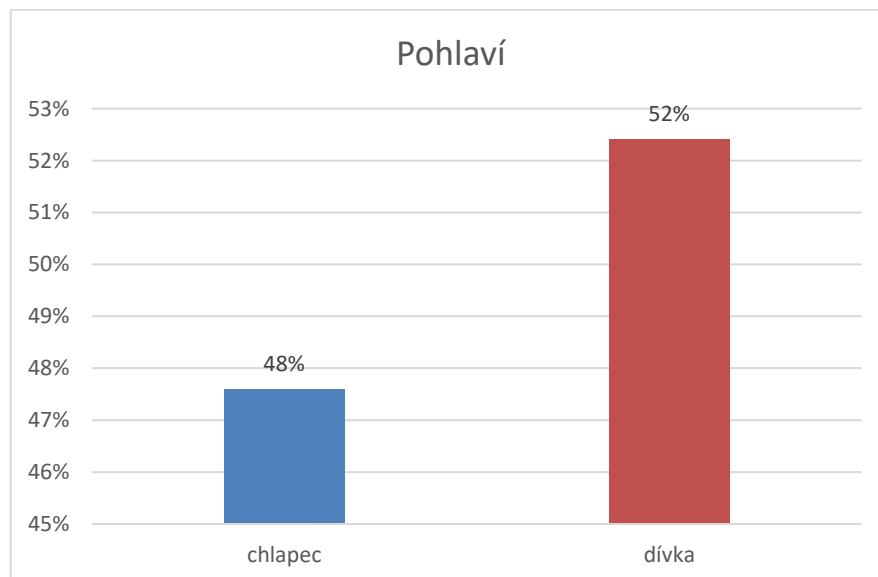
Z celkového počtu 250 žáků vyplývá, že v daných základních školách studuje ve třetích a čtvrtých třídách více dívek 131 (52 %) než chlapců 119 (48 %).

Tabulka č. 6: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Počet	%
Chlapec	119	48 %
Dívka	131	52 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 1: Pohlaví respondentů (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Žáci třetích a čtvrtých tříd si nosí svačinu z domova

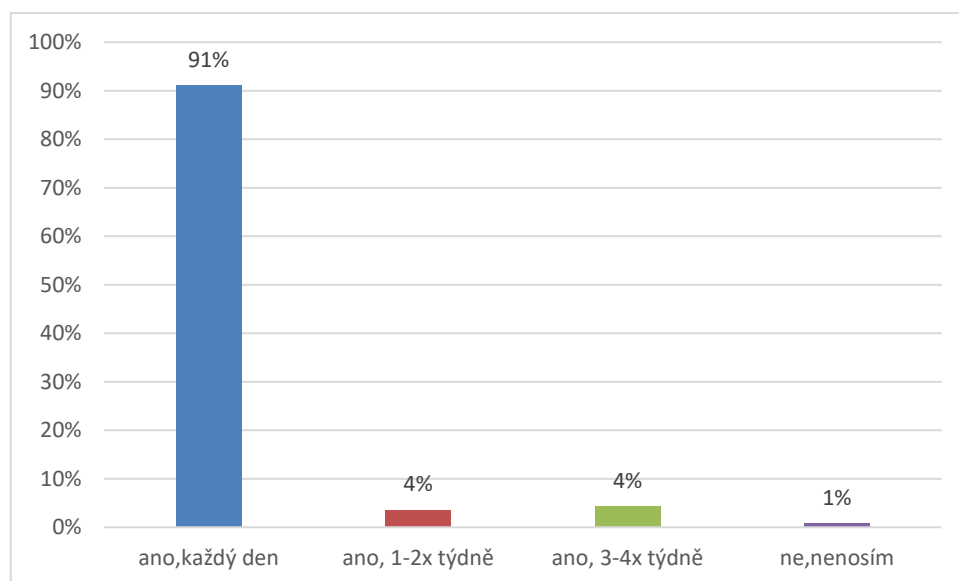
Zde se jednalo o získání základní informace, zda žáci nosí svačinu z domova a kolikrát za týden. Z celkového počtu 250 respondentů, si svačiny z domova nosí každý den 228 (91 %) žáků, 1-2x týdně nosí 9 (4 %) žáků, 3-4x týdně nosí 11 (4 %) žáků a svačiny z domova si nenosí pouze 2 (1 %) žáků.

Tabulka č. 7: Informace svačina z domova

Svačina z domova	Počet	%
Ano, každý den	228	91 %
Ano, 1-2x týdně	9	4 %
Ano, 3-4x týdně	11	4 %
Ne, nenosím	2	1 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 2: Informace svačina z domova (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Kdo připravuje žákům svačiny

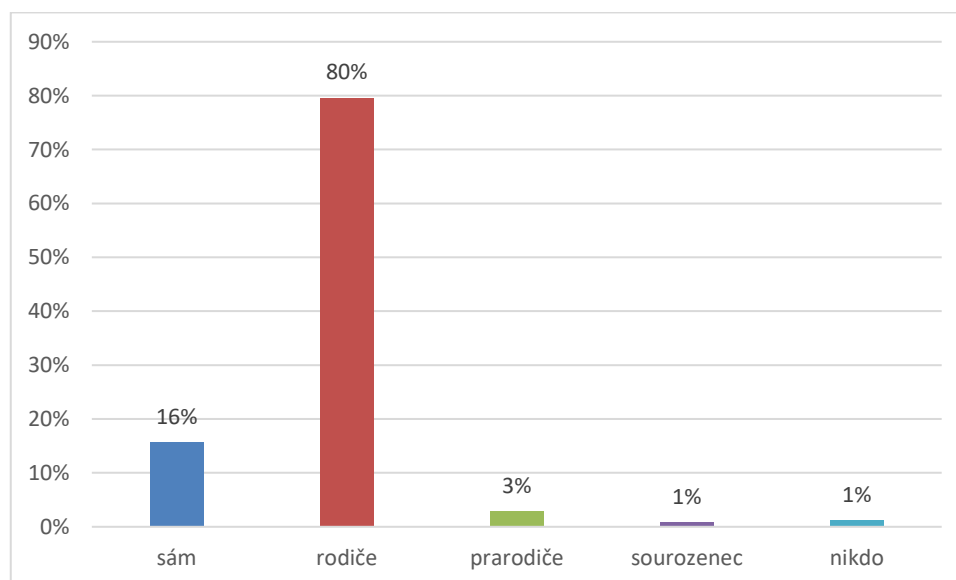
Z celkové počtu respondentů 250 žáků vyplývá, že 39 (16 %) žáků si připravuje svačinu samo. Svačinu od rodičů (matka, otec) má 199 (80 %) žáků. Prarodiče (babička, dědeček) připravují 7 (3 %) žákům svačiny. Svačinu od sourozenců (bratr, sestra) mají 2 (1 %) žáků. A 3 (1 %) žáci nemají svačinu od nikoho.

Tabulka č. 8: Svačinu žákům připravuje

Připravuje svačinu	Počet	%
Sám	39	16 %
Rodiče	199	80 %
Prarodiče	7	3 %
Sourozenec	2	1 %
Nikdo	3	1 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 3: Příprava svačiny (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Kolik kusů ovoce sní žáci za den

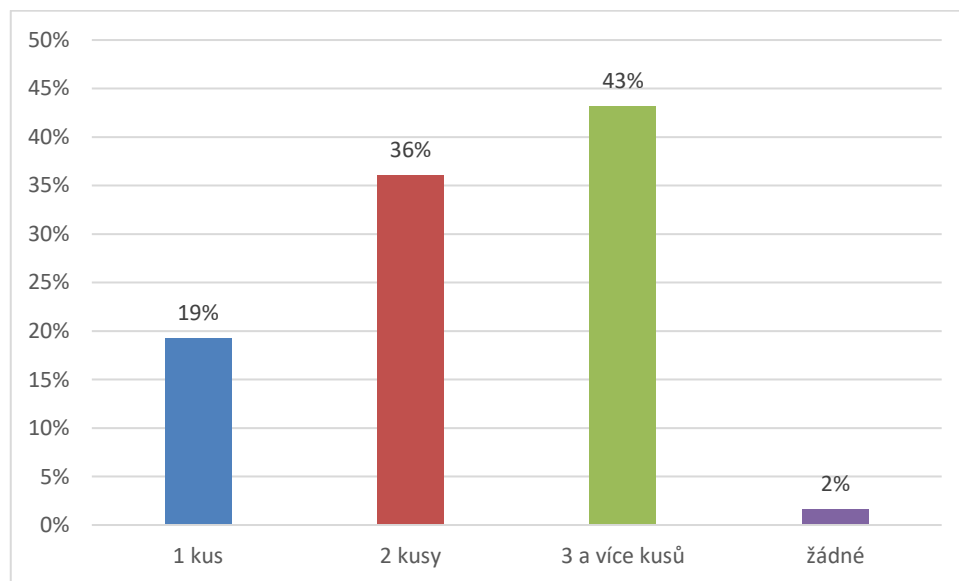
Na otázku, kolik kusů ovoce sní za den, odpovědělo z 250 respondentů 48 (19 %) žáků, že sní 1 kus ovoce za den, 90 (36 %) žáků sní 2 kusy ovoce za den, 3 a více kusů sní za den 108 (43 %) žáků. A žádné ovoce za den nemají 4 (2 %) žáci.

Tabulka č. 9: Ovoce za den

Počet kusů ovoce	Počet	%
1 kus	48	19 %
2 kusy	90	36 %
3 a více kusů	108	43 %
Žádné	4	2 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 4: Ovoce za den (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Kolik kusů zeleniny sní žáci za den

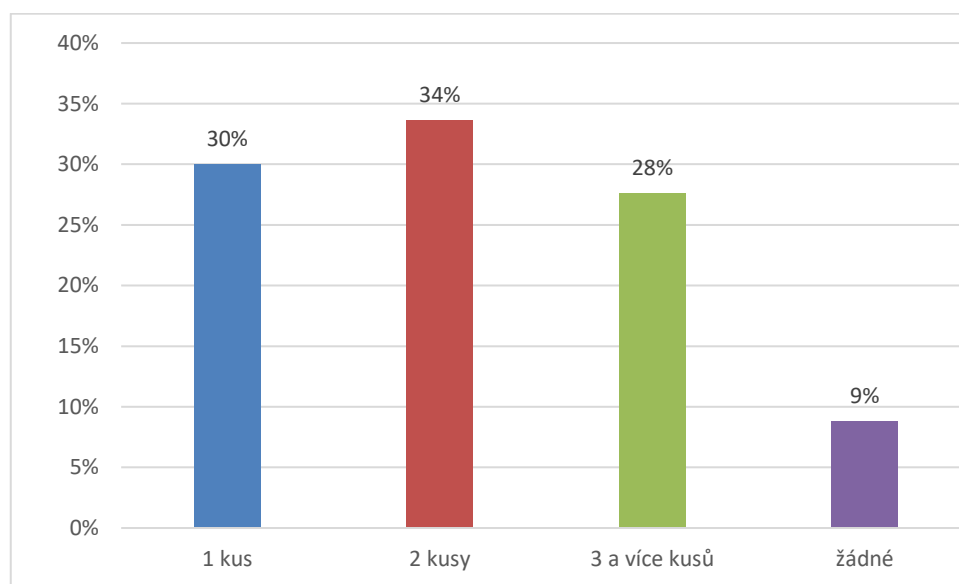
1 kus zeleniny za den si dá 75 (30 %) žáků. 2 kusy zeleniny za den si dá 84 (34 %) žáků. 3 a více kusů zeleniny za den sní 69 (28 %) žáků. Poslední možnost „žádné kusy zeleniny za den“ si vybralo 22 (9 %) žáků.

Tabulka č. 10: Zelenina za den

Počet kusů zeleniny	Počet	%
1 kus	75	30 %
2 kusy	84	34 %
3 a více kusů	69	28 %
Žádné	22	9 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 5: Zelenina za den (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Jak často žáci pijí mléko

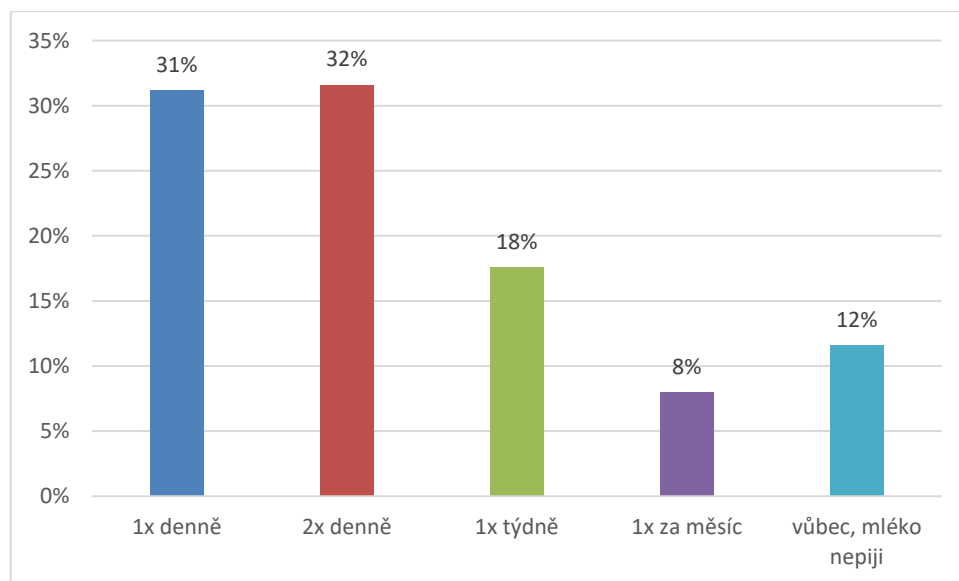
Z celkového počtu respondentů vypije 1x denně mléko 78 (31 %) žáků. 2x denně vypije mléko 79 (32 %) žáků. Mléko vypije 1x týdně 44 (18 %) žáků. Pouze 1x za měsíc vypije mléko 20 (8 %) žáků. 29 (12 %) žáků vůbec mléko nepije.

Tabulka č. 11: Pití mléka

Jak často pijí mléko	Počet	%
1x denně	78	31 %
2x denně	79	32 %
1x týdně	44	18 %
1x za měsíc	20	8 %
Vůbec, mléko nepiji	29	12 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 6: Pití mléka (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Kupují si žáci svačinu po cestě do školy

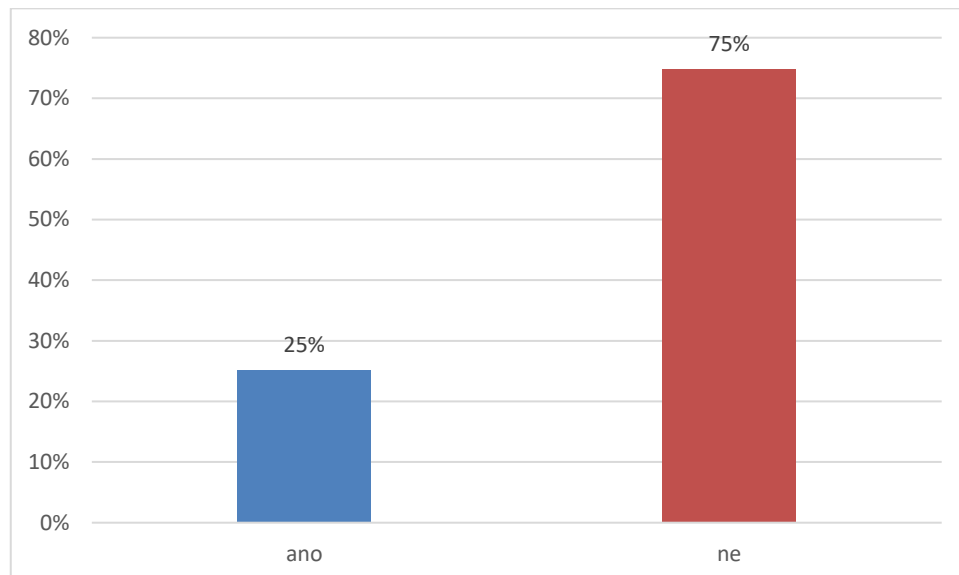
Z celkového počtu 250 respondentů si svačinu v obchodě po cestě do školy kupuje 63 (25 %) žáků. 187 (75 %) žáků si svačiny po cestě do školy v obchodě nekupuje.

Tabulka č. 12: Svačina z obchodu

Svačina z obchodu	Počet	%
Ano	63	25 %
Ne	187	75 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 7: Kupování svačiny v obchodě (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Co dělají žáci s ovocem, které dostanou ve škole

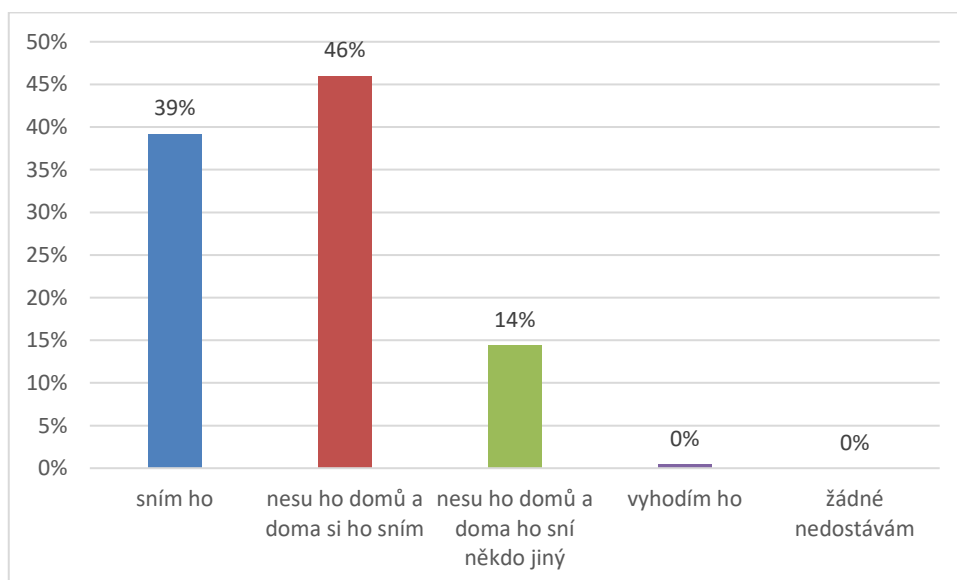
Z celkového počtu 250 respondentů označilo odpověď „sním ho“ 98 (39 %) žáků. Odpověď „nesu ho domů a doma si ho sním“ označilo 115 (46 %) žáků. Odpověď „nesu ho domů a doma ho sní někdo jiný“ označilo 36 (14 %) žáků. Odpověď „vyhodím ho“ označil 1 (0 %) žáků. Odpověď „žádné nedostávám“ neoznačil nikdo.

Tabulka č. 13: Ovoce ze školy

Ovoce ze školy	Počet	%
Sním ho	98	39 %
Nesu ho domů a doma si ho sním	115	46 %
Nesu ho domů a doma ho sní někdo jiný	36	14 %
Vyhodím ho	1	0 %
Žádné nedostávám	0	0 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 8: Ovoce ze školy (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Co dělají žáci se zeleninou, kterou dostanou ve škole

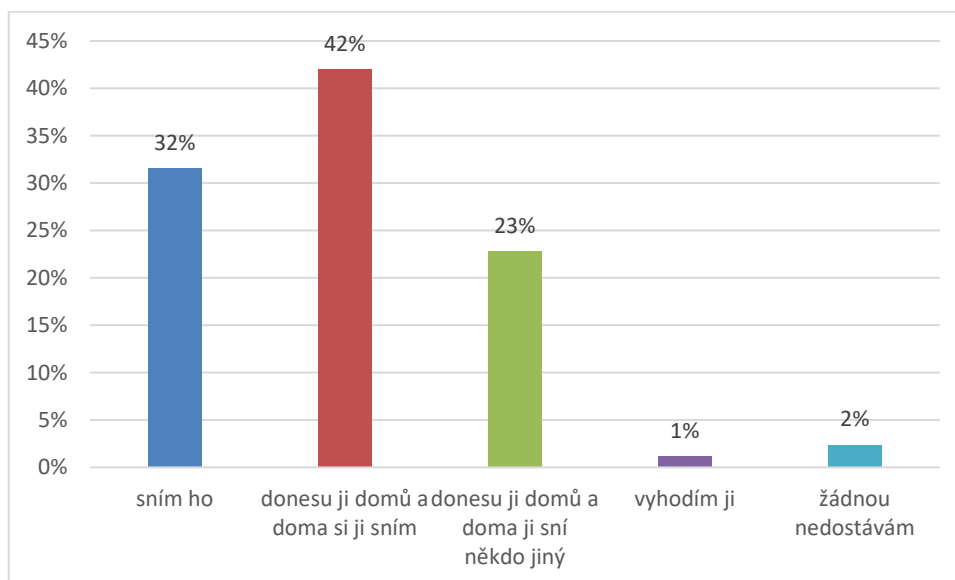
Z celkového počtu respondentů označilo odpověď „sním ho“ 79 (32 %) žáků. Odpověď „nesu ho domů a doma si ho sním“ označilo 105 (42 %) žáků. Odpověď „nesu ho domů a doma ho sní někdo jiný“ označilo 57 (23 %) žáků. Odpověď „vyhodím ho“ označili 3 (1 %) žáci. Odpověď „žádné nedostávám“ označilo 6 (2 %) žáků, z důvodu, že zeleninu nejmí, a proto si zeleninu vůbec od školy neberou.

Tabulka č. 14: Zelenina ze školy

Zelenina ze školy	Počet	%
Sním ho	79	32 %
Donesu ji domů a doma si ji sním	105	42 %
Donesu ji domů a doma ji sní někdo jiný	57	23 %
Vyhodím ji	3	1 %
Žádnou nedostávám	6	2 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 9: Zelenina ze školy (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Co dělají žáci s mlékem nebo mléčným výrobkem, který dostanou ve škole

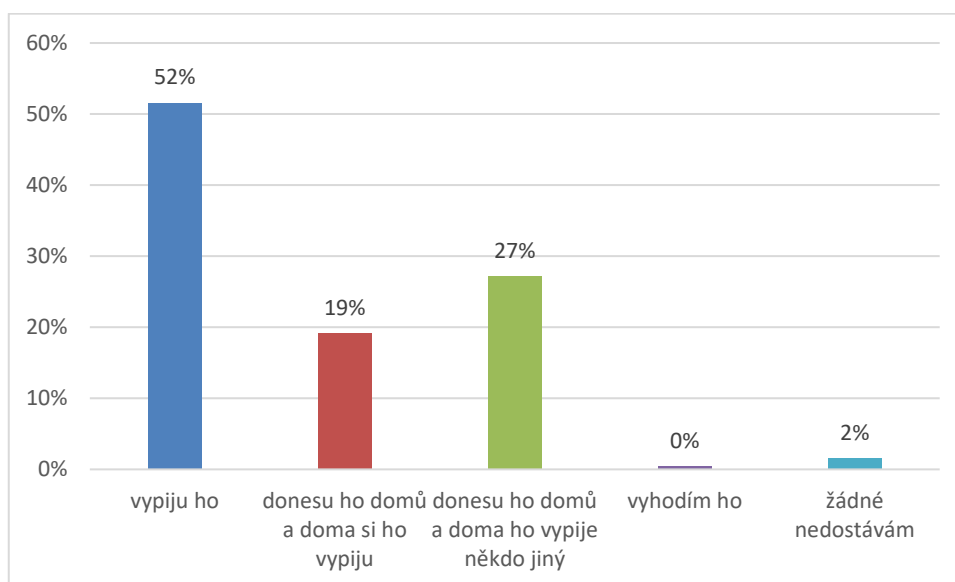
Z celkového počtu 250 respondentů vypije mléko nebo mléčný výrobek hned ve škole 129 (52 %) žáků. Donesu ho domů a doma ho vypije je tato situace u 48 (19 %) žáků. Odpověď „donesu ho domů a doma ho vypije někdo jiný“ je u 68 (27 %) žáků. Mléko nebo mléčný výrobek, který dostane ve škole vyhodí pouze 1 (0 %) žák. Ve škole žádné mléko nebo mléčný výrobek nedostává 4 (2 %) žáků, z důvodu jejich onemocnění.

Tabulka č. 15: Mléko ze školy

Mléko ze školy	Počet	%
Vypiju ho	129	52 %
Donesu ho domů a doma si ho vypiju	48	19 %
Donesu ho domů a doma ho vypije někdo jiný	68	27 %
Vyhodím ho	1	0 %
Žádné nedostávám	4	2 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 10: Mléko ze školy (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Chtějí žáci obchod ve škole na zakoupení svačiny

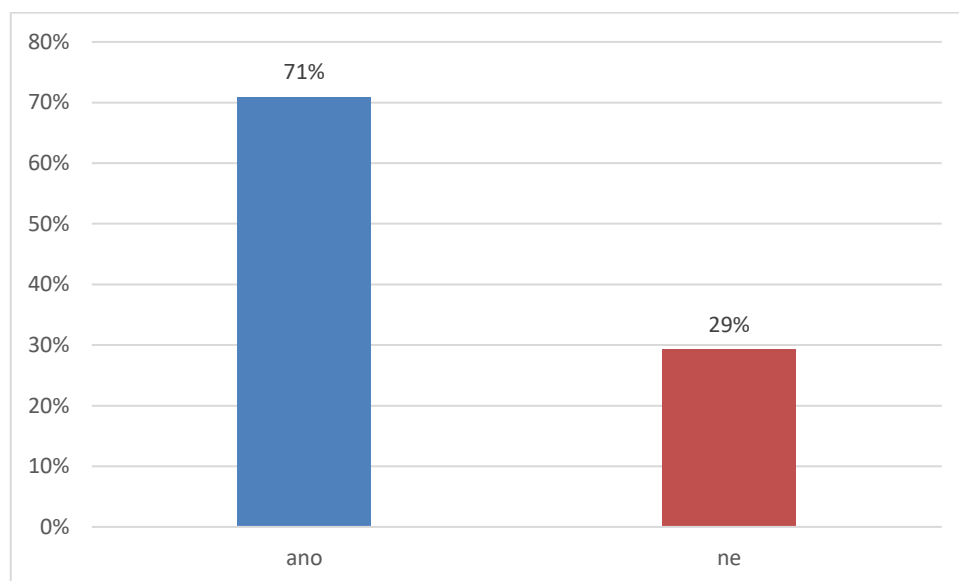
U této otázky 177 (71 %) žáků odpovědělo, že by rádi měli obchod ve škole pro zakoupení svačiny, aby si mohli sami vybrat na co mají chuť. 73 (29 %) žáků odpovědělo záporně.

Tabulka č. 16: Obchod ve škole

Obchod ve škole	Počet	%
Ano	177	71 %
Ne	73	29 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 11: Obchod ve škole (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Nejčastější kombinace obsahu svačinek

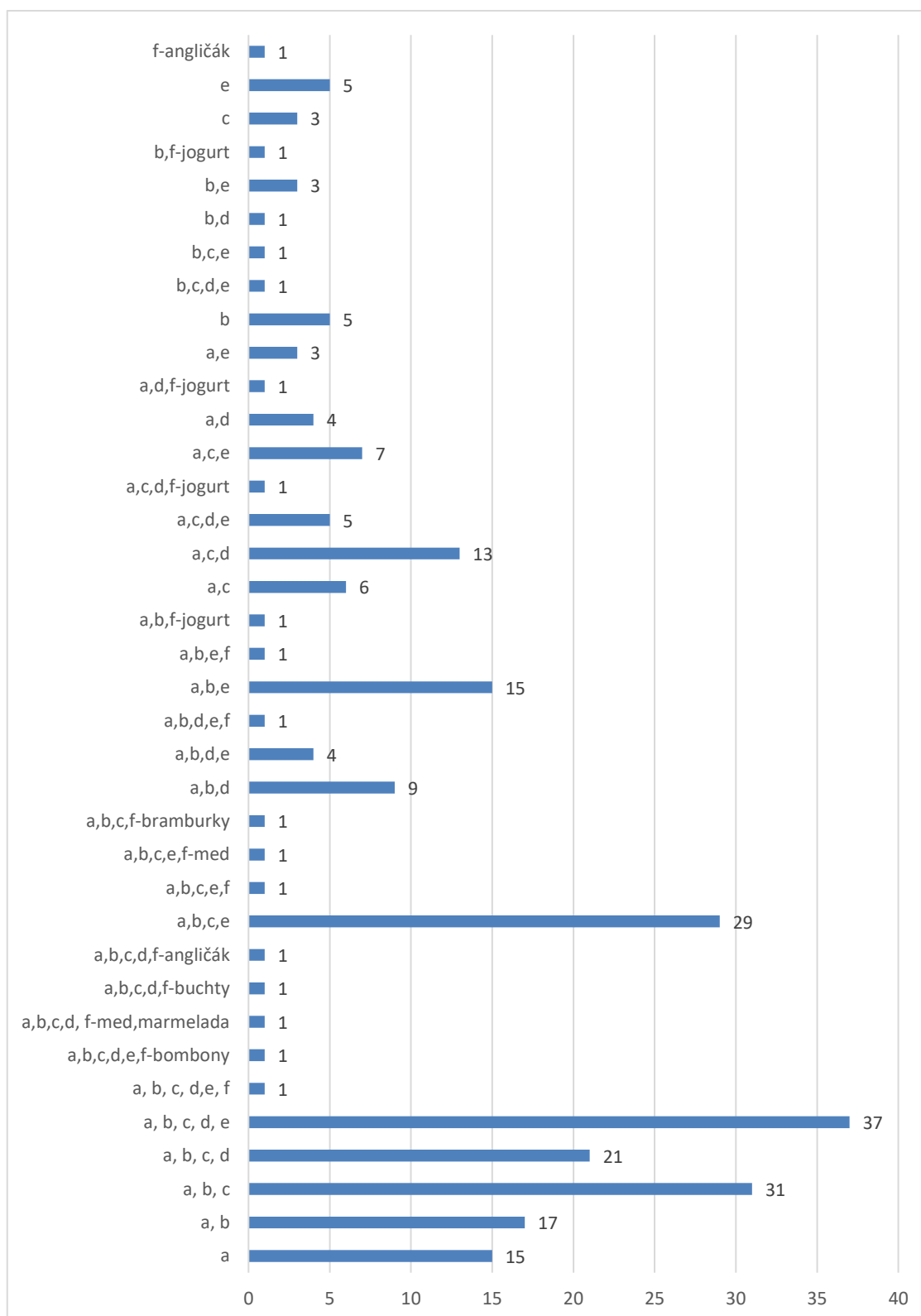
Z celkového počtu 250 respondentů, vybralo nejčastěji kombinace odpovědí- „pečivo, ovoce/zeleninu, šunka/salám, sýr, sladké tyčinky, čokolády, sušenky“ a to až 37 respondentů. Druhá nejčastější odpověď u 31 respondentů byla kombinace odpovědí- „pečivo, ovoce/zelenina, šunka/salám.“ Třetí významnou kombinací byla odpověď- „pečivo, ovoce/zelenina, šunka/salám, sladké tyčinky, čokolády, sušenky.“ Tuto kombinaci zvolilo 29 respondentů. Čtvrtou kombinací byla odpověď- „pečivo, ovoce/zelenina, šunka/salám, a sýr“, kterou vybralo 21 respondentů. Pátou významnou kombinací byla odpověď pouze- „pečivo a šunka/salám“, kterou zakroužkovalo 17 respondentů. Podle přílohy č.1 viz v Přílohách, znamenají a- pečivo, b- ovoce/zelenina, c- šunka/salám, d- sýr, e- sladké tyčinky, čokolády, sušenky, f- jiné.

Tabulka č.17: Nejčastější odpovědi

Kombinační skupiny	Počet	Kombinační skupiny	Počet
a	15	a,b,e,f	1
a, b	17	a,b,f-jogurt	1
a, b, c	31	a,c	6
a, b, c, d	21	a,c,d	13
a, b, c, d, e	37	a,c,d,e	5
a, b, c, d,e, f	1	a,c,d,f-jogurt	1
a,b,c,d,e,f- bombony	1	a,c,e	7
a,b,c,d,f- med,marmelada	1	a,d	4
a,b,c,d,f-buchty	1	a,d,f-jogurt	1
a,b,c,d,f-angličák	1	a,e	3
a,b,c,e	29	b	5
a,b,c,e,f	1	b,c,d,e	1
a,b,c,e,f-med	1	b,c,e	1
a,b,c,f- bramburky	1	b,d	1
a,b,d	9	b,e	3
a,b,d,e	4	b,f-jogurt	1
a,b,d,e,f	1	c	3
f- angličák	1	e	5
a,b,e	15		

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 12: Nejčastější kombinace



Zdroj: vlastní výzkum

Dostávají žáci na svačinu od rodičů peníze

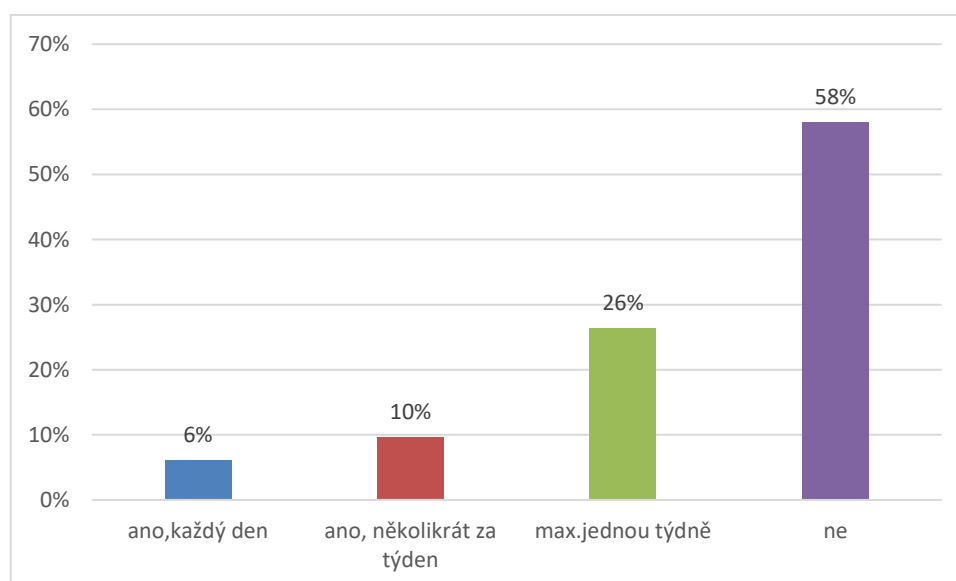
V celkového počtu respondentů dostává peníze na svačinu každý den 15 (6 %) žáků. Několikrát za týden dostane peníze na svačinu 24 (10 %) žáků. Maximálně jednou týdně dostane peníze na svačinu 66 (26 %) žáků. 145 (58 %) žáků žádné peníze na svačinu nedostává.

Tabulka č. 18: Peníze od rodičů

Peníze od rodičů	Počet	%
Ano, každý den	15	6 %
Ano, několikrát za týden	24	10 %
Max. Jednou týdně	66	26 %
Ne	145	58 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 13: peníze od rodičů na svačinu (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Kolikrát denně žáci jí

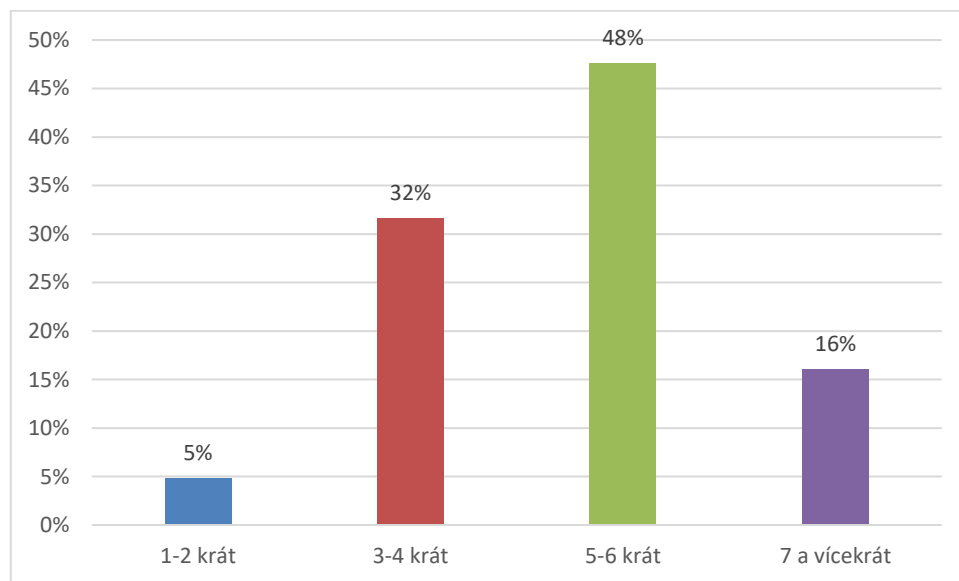
Z celkového počtu 250 respondentů vyplývá, že 1-2 krát denně jí 12 (5 %) žáků. 3-4 krát denně jí 79 (32 %) žáků. 5-6 krát denně konzumuje jídlo 119 (48 %) žáků. 7 a vícekrát denně konzumuje jídlo 40 (16 %) žáků.

Tabulka č. 19: Jídel za den

Jídel za den	Počet	%
1-2 krát	12	5 %
3-4 krát	79	32 %
5-6 krát	119	48 %
7 a vícekrát	40	16 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 14: Denně jídel (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Které jídlo je pro žáky nejdůležitější

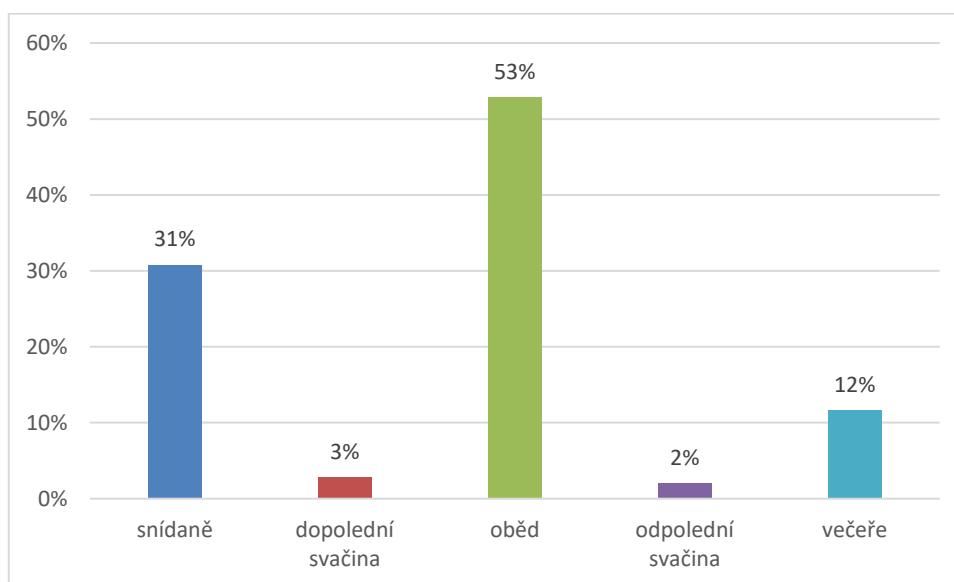
Z celkového počtu 250 respondentů vyplývá, že nejdůležitější jídlo za celý den je pro 77 (31 %) žáků snídaně. Dopolední svačina je nejdůležitější pro 7 (3 %) žáků. Oběd jako nejdůležitější jídlo z celého dne je pro 132 (53 %) žáků. Odpolední svačinu si jako svoje nejdůležitější jídlo ze dne vybralo 5 (2 %) žáků. Večeře je nejdůležitější pro 29 (12 %) žáků.

Tabulka č. 20: Nejdůležitější jídlo

Nejdůležitější jídlo	Počet	%
Snídaně	77	31 %
Dopolední svačina	7	3 %
Oběd	132	53 %
Odpolední svačina	5	2 %
Večeře	29	12 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 15: Nejdůležitější jídlo (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Kolik litrů tekutin žáci vypijí

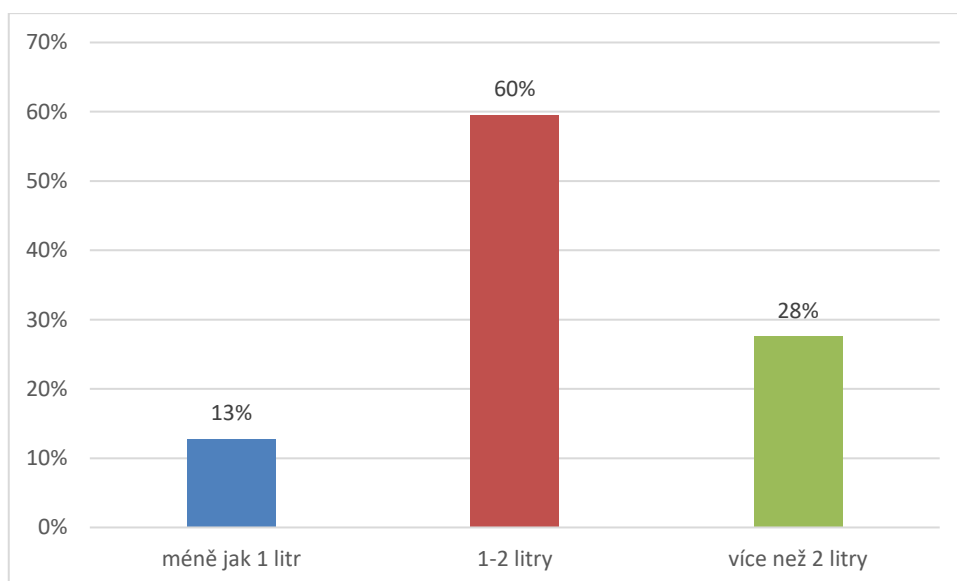
Z celkového počtu respondentů vypije za den méně jak 1 litr tekutin 32 (13 %) žáků. 1-2 litry tekutin za den vypije 149 (60 %) žáků. Více než 2 litry za den tekutin vypije 69 (28 %) žáků.

Tabulka č. 21: Tekutin za den

Tekutin denně	Počet	%
Méně jak 1 litr	32	13 %
1-2 litry	149	60 %
Více než 2 litry	69	28 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 16: Tekutin za den (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Jaký nápoj si žáci vybírají k dopolední svačině

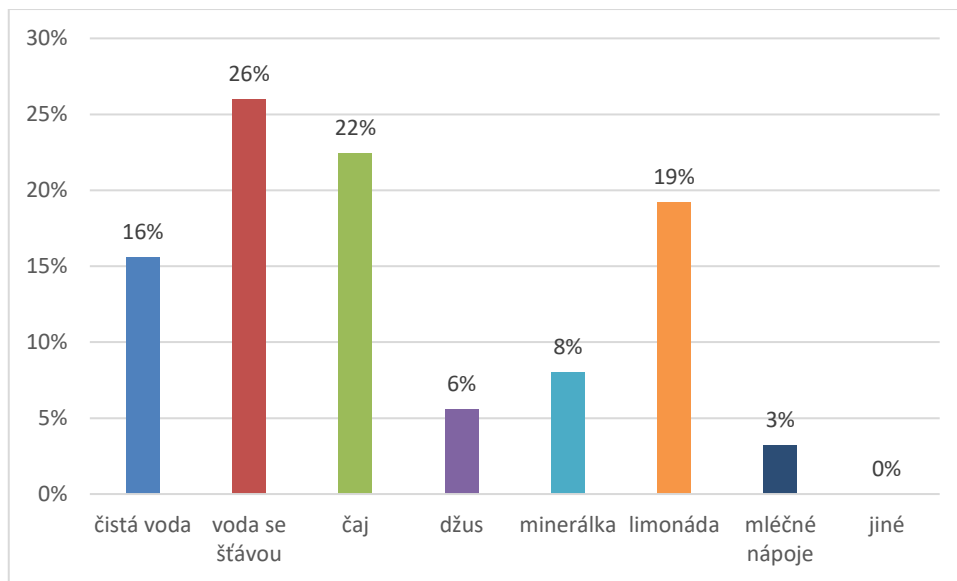
Na tuto otázku si žáci vybírali z možností, jaký nápoj by si sami vybrali k dopolední svačině. Z celkového počtu 250 respondentů je patrné, že odpověď „čistá voda“ zakroužkovalo 39 (16 %) respondentů. Odpověď „voda se šťávou“ zakroužkovalo 65 (26 %) respondentů. Odpověď „čaj“ zakroužkovalo 56 (22 %) respondentů. Odpověď „džus“ zakroužkovalo 14 (6 %) respondentů. Odpověď „minerálka“ zakroužkovalo 20 (8 %) respondentů. Odpověď „limonáda (coca-cola, fanta, kofola atd.)“ zakroužkovalo 48 (19 %) respondentů. Odpověď „mléčné nápoje (mléko, kakao, jogurtové nápoje)“ zakroužkovalo 8 (3 %) respondentů. Odpověď „jiné“ nezakroužkoval nikdo.

Tabulka č. 22: Nápoj ke svačině

Nápoj ke svačině	Počet	%
Čistá voda	39	16 %
Voda se šťávou	65	26 %
Čaj	56	22 %
Džus	14	6 %
Minerálka	20	8 %
Limonáda	48	19 %
Mléčné nápoje	8	3 %
Jiné	0	0 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 17: Nápoj ke svačině (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Jak často žáci pijí slazené nápoje (coca-cola, fanta, kofola apod.)

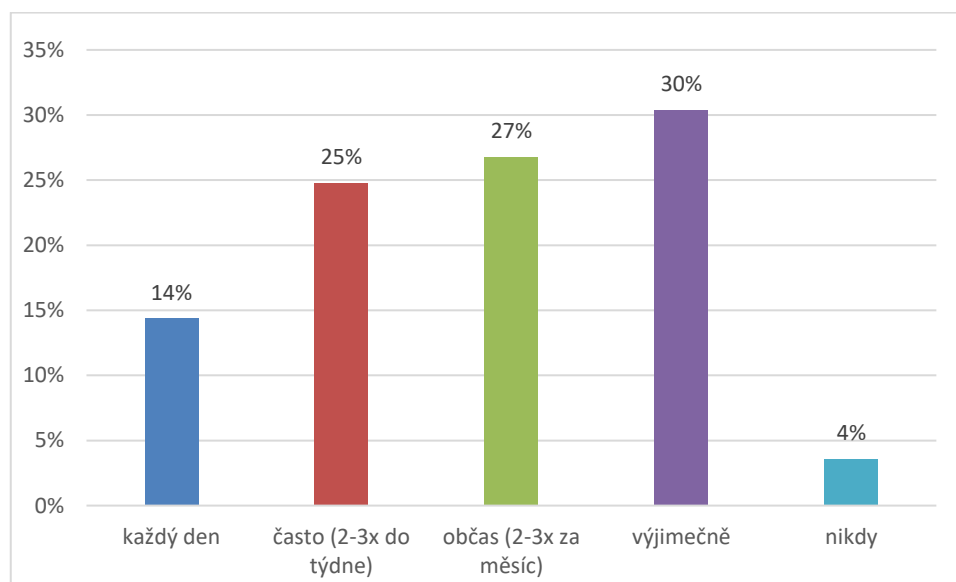
Z celkového počtu respondentů pije slazené nápoje každý den 36 (14 %) žáků. 2-3x týdně si slazené nápoje dá 63 (25 %) žáků. Občas, tedy 2-3x za měsíc slazený nápoj vypije 67 (27 %) žáků. Výjimečně na oslavách, narozeninách, o Vánocích atd. pije slazené nápoje 76 (30 %) žáků. Slazené nápoje vůbec nepije 9 (4 %) žáků.

Tabulka č. 23: Pití slazených nápojů

Pití slazených nápojů	Počet	%
Každý den	36	14 %
Často (2-3x do týdne)	62	25 %
Občas (2-3x za měsíc)	67	27 %
Výjimečně	76	30 %
Nikdy	9	4 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 18: Pití slazených nápojů (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Napodobují žáci ve stravování své nejbližší (rodiče, prarodiče a sourozence)

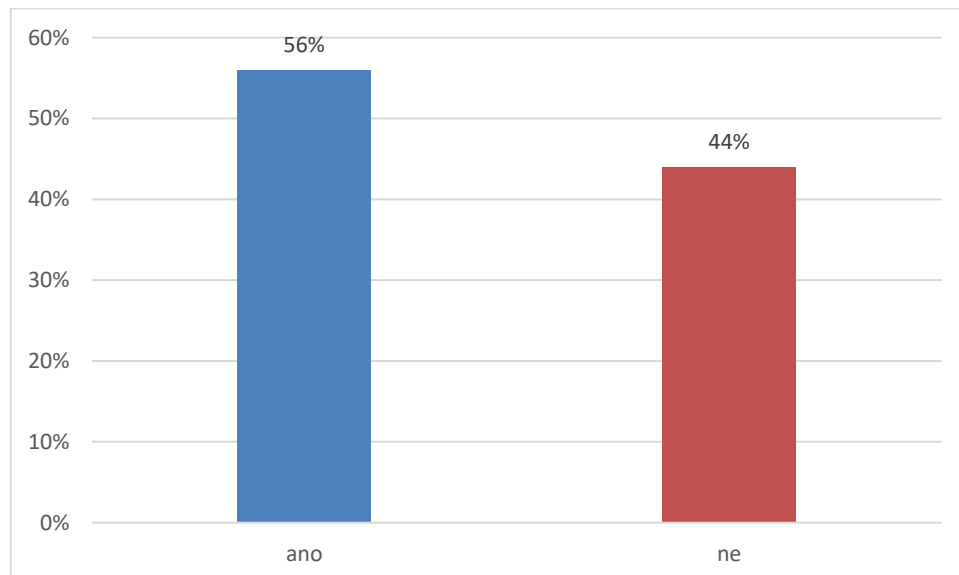
Z celkového počtu 250 respondentů napodobuje ve stravování své nejbližší 140 (56 %) žáků. 110 (44 %) žáků své nejbližší ve stravování nenapodobuje.

Tabulka č. 24: Napodobování svých blízkých

Napodobování	Počet	%
Ano	140	56 %
Ne	110	44 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 19: Napodobování svých blízkých (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Mají žáci doma denně ovoce

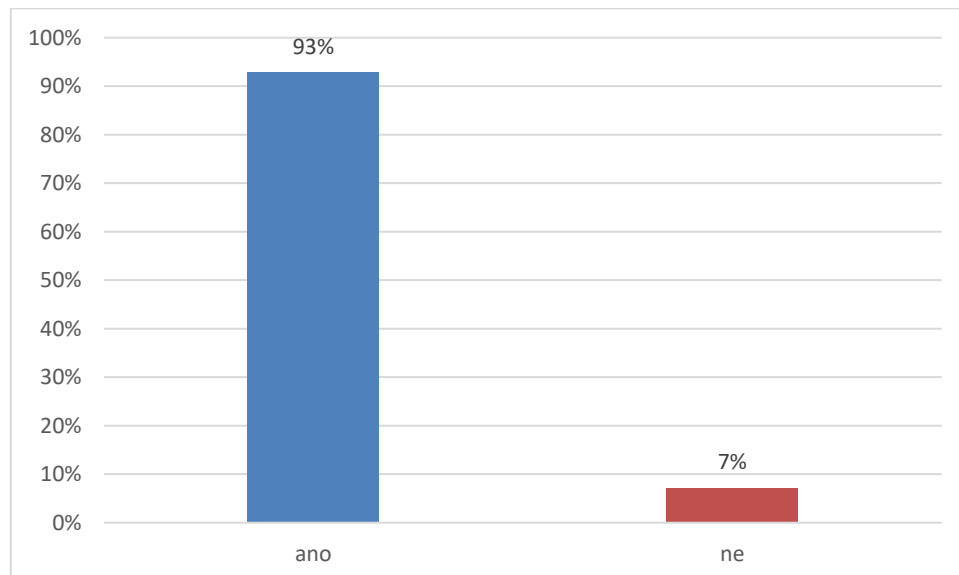
Z celkového počtu 250 respondentů má doma denně ovoce 232 (93 %) žáků. 18 (7 %) žáků uvedlo, že doma denně ovoce nemají.

Tabulka č. 25: Ovoce doma

Ovoce denně doma	Počet	%
Ano	232	93 %
Ne	18	7 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 20: Ovoce doma (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Mají žáci doma denně zeleninu

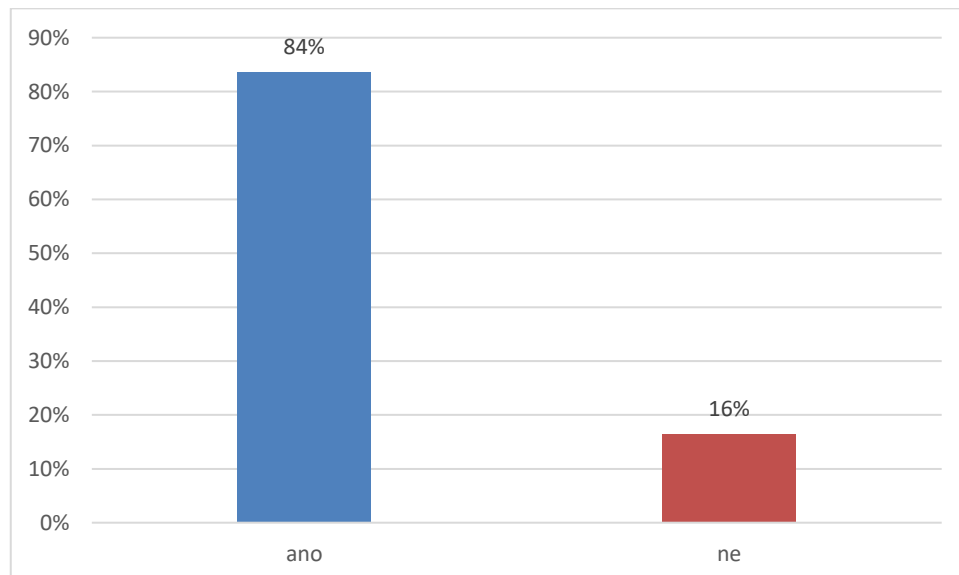
Z 250 respondentů zakroužkovalo možnost „Ano“ 209 (84 %) respondentů. Možnost „Ne“ zakroužkovalo 41 (16 %) respondentů.

Tabulka č. 26: Zelenina denně doma

Zeleninu denně doma	Počet	%
Ano	209	84 %
Ne	41	16 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 21: Zelenina denně doma (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Mají žáci denně mléko nebo mléčný výrobek

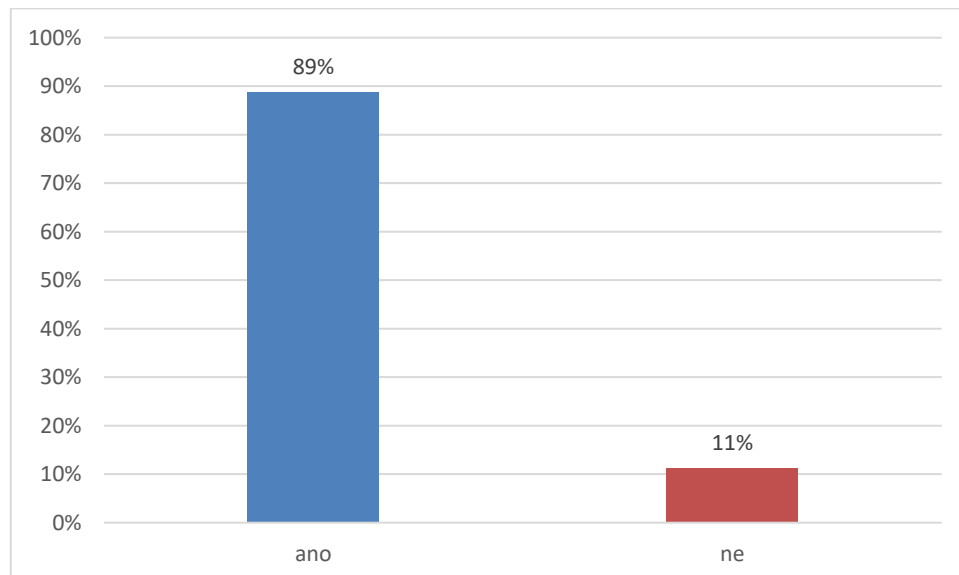
Z celkového počtu 250 respondentů denně má mléko nebo mléčný výrobek 222 (89 %) žáků. Oproti nim denně mléko nebo mléčný výrobek nemá 28 (11 %) žáků.

Tabulka č. 27: Denně mléko nebo mléčný výrobek

Mléko denně	Počet	%
Ano	222	89 %
Ne	28	11 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 22: Denně mléko a mléčné výrobky (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Jak si žáci představují zdravé stravování

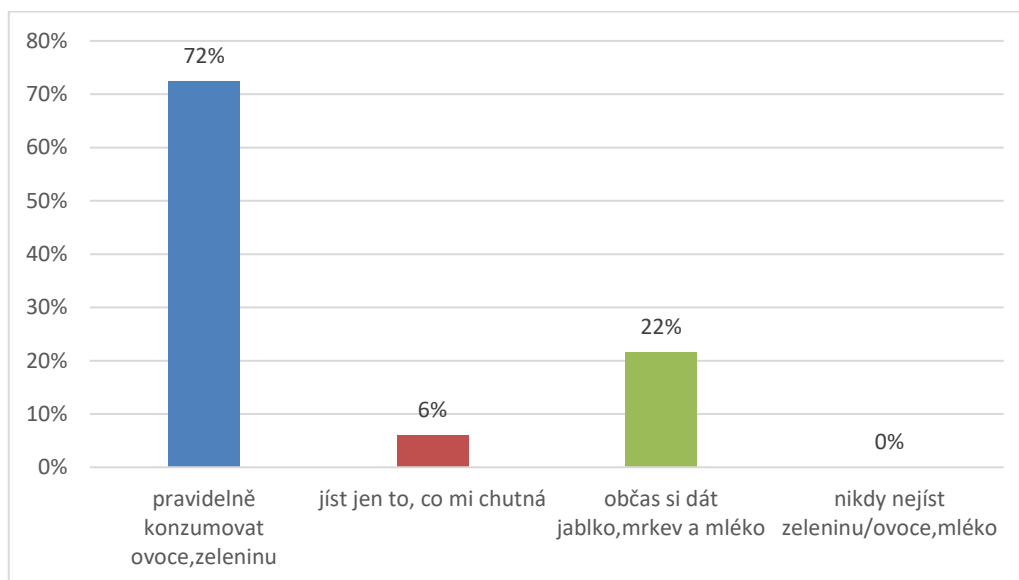
Z celkového počtu 250 respondentů považuje zdravé stravování jako nejlepší „pravidelně denně konzumovat zeleninu, ovoce, mléko, mléčné výrobky, pít neslazené nápoje“ 181 (72 %) respondentů. Odpověď „jíst jen to, co mi chutná“ považuje jako nejlepší zdravé stravování 15 (6 %) respondentů. Odpověď „občas si dát jablko, pomeranč, mrkev a okurku, mléko a mléčné výrobky“ vybralo 54 (22 %) respondentů. Odpověď „nikdy nejíst zeleninu, ovoce, mléko a mléčné výrobky“ nevybral nikdo z respondentů.

Tabulka č. 28: Zdravé stravování

Zdravé stravování	Počet	%
Pravidelně konzumovat ovoce, zeleninu	181	72 %
Jíst jen to, co mi chutná	15	6 %
Občas si dát jablko, mrkev a mléko	54	22 %
Nikdy nejíst zeleninu/ovoce, mléko	0	0 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 23: Zdravé stravování (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Jak často žáci jí mléčné výrobky

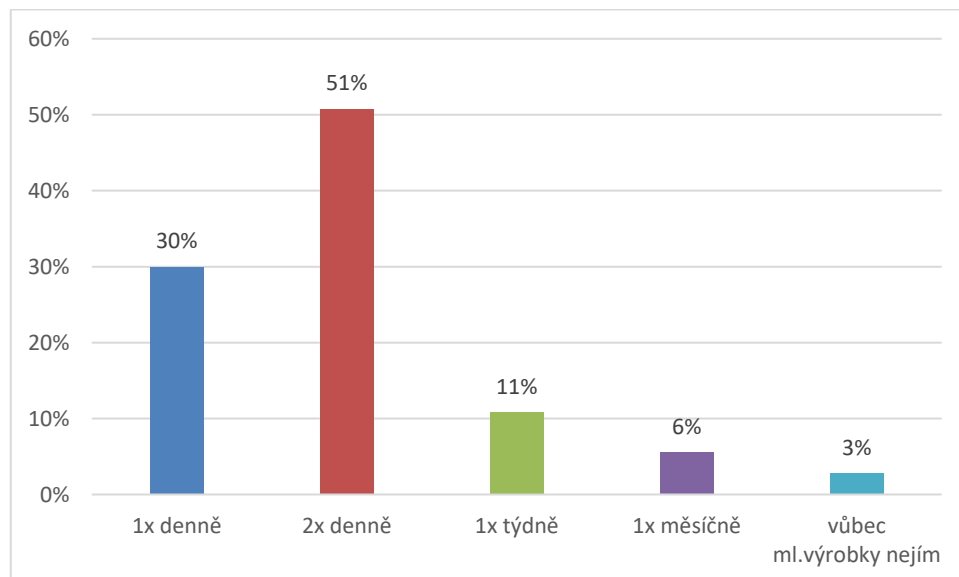
Z celkového počtu 250 respondentů jí mléčné výrobky 1x denně 75 (30 %) žáků. 2x denně konzumuje mléčné výrobky 127 (51 %) žáků. Mléčné výrobky 1x týdně konzumuje 27 (11 %) žáků. Mléčný výrobek si 1x měsíčně dá 14 (6 %) žáků. Mléčné výrobky vůbec nejí 7 (3 %) žáků.

Tabulka č. 29: Mléčné výrobky

Mléčné výrobky	Počet	%
1x denně	75	30 %
2x denně	127	51 %
1x týdně	27	11 %
1x měsíčně	14	6 %
Vůbec ml. výrobky nejím	7	3 %
Celkem	250	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 24: Mléčné výrobky (n= 250)



Zdroj: vlastní výzkum

Oblíbenost ovoce a zeleniny

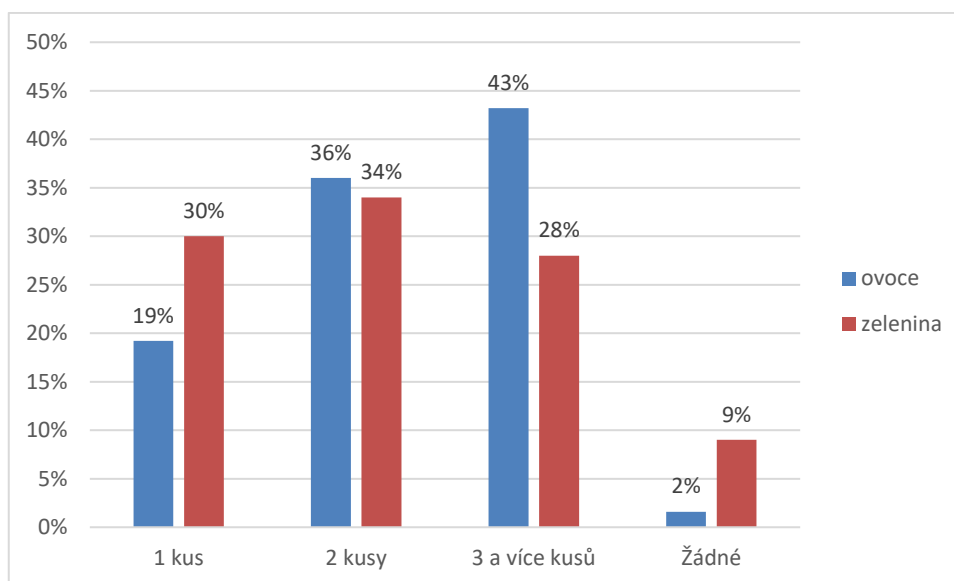
Podle porovnání otázek kolik kusů ovoce nebo zeleniny za den sníš, je vidět, že děti v tomto věku mají raději ovoce než zeleninu. 3 a více kusů ovoce za den sní 43 % žáků. Oproti tomu zeleninu sní 3 a více kusů pouze 28 % žáků. Dále je patrné, že ovoce nejí pouze 2 % žáků, zatímco zeleninu nejí 9 % žáků.

Tabulka č. 30: Rozdíl mezi ovocem a zeleninou

Počet kusů denně	ovoce	zelenina
1 kus	19 %	30 %
2 kusy	36 %	34 %
3 a více kusů	43 %	28 %
Žádné	2 %	9 %
Celkem	100 %	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 25: Rozdíl mezi ovocem a zeleninou



Zdroj: vlastní výzkum

Každý den mají doma

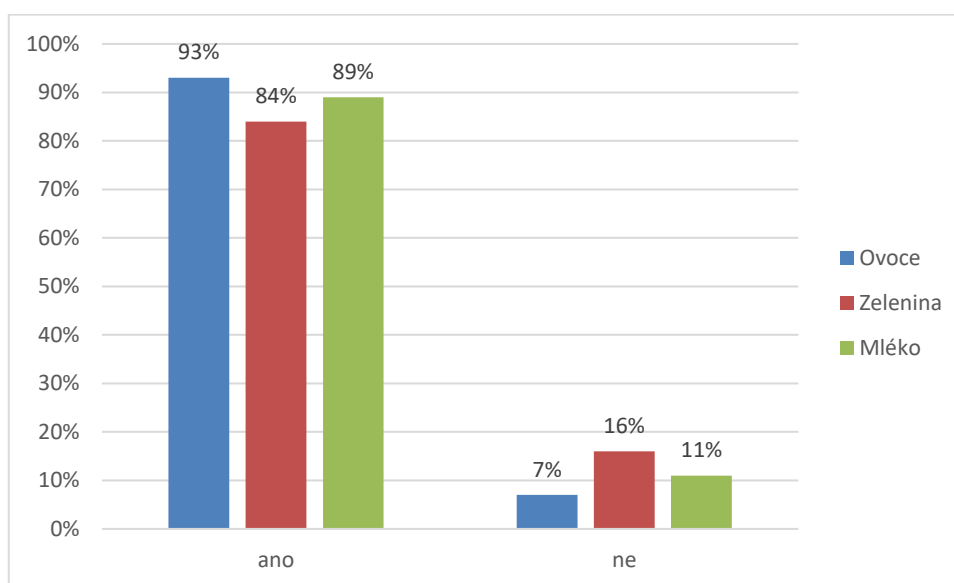
V tomto porovnání, co mají každý den doma děti k dispozici je vidět, že rodiče více dbají, aby jejich dítě mělo každý den ovoce, a to u 93 % žáků. U 89 % žáků rodiče apelují na přísun mléka a pouze 84 % žáků má doma denně zeleninu.

Tabulka č. 31: Co mají každý den doma

Doma	Ovoce	Zelenina	Mléko
Ano	93 %	84 %	89 %
Ne	7 %	16 %	11 %
Celkem	100 %	100 %	100 %

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 26: Co mají každý den doma



Zdroj: vlastní výzkum

4.2 Testování hypotéz

Testování hypotézy H1: Tato hypotéza se počítala pomocí Chí- kvadrát testu. „Nosí si děti svačiny z domova nebo si je kupují samy v obchodech.“ Pro odpověď hypotézy byla stanovena 50 % hranice, tedy, že minimálně 50 % respondentů si nosí svačiny z domova a nekupují si je samy v obchodech.

$H_0 > 50 \% ; H_A < 50 \%$

$P=0,619894411$

$P > \alpha = 0,05$

Z výsledků vyplývá, že mezi hodnotami není statisticky významný rozdíl, nulová hypotéza se přijímá a alternativní hypotéza se zamítá. Statisticky významný rozdíl je větší než 50 %, proto: Děti si více nosí svačiny z domova než z obchodu.“

Zpracování a testování hypotézy H2: „Co svačí děti ve škole.“ Tato hypotéza se vypočítala statistickou analýzou pomocí počítačového programu Microsoft Office Excel 2010 za využití kombinací. Z posouzení z hlediska významnosti výsledků vyplývá, že skupiny 37, 31, 29, 21, 17 respondentů mají ke svačině hlavně pečivo, ovoce, zeleninu, šunka, salám, sýr, ale bohužel i sladkosti v podobě tyčinek, čokolády, sušenek a podobně. Významnou roli hraje základ svačiny, a to je pečivo, šunka, ovoce, zelenina, v menší míře sýr. Více jak 50 % žáků má k základní svačině jako bonus sladkost.

Testování hypotézy H3: „Jsou děti vedeny rodiči a školou ke zdravému stravování.“ Pro odpověď hypotézy byla stanovena 50 % hranice, tedy že minimálně 50 % respondentů je vedeno rodiči a školou ke zdravému stravování. Tato hypotéza se také vypočítala pomocí Chí- kvadrát testu.

$H_0 > 50 \% ; H_A < 50 \%$

$P= 0,404461$

$P > \alpha = 0,05$

Z výsledků vyplývá, že mezi hodnotami není statisticky významný rozdíl. Nulovou hypotézu nezamítáme, ale zamítáme hypotézu alternativní. Tudíž platí: „Děti jsou vedeny rodiči i školou ke zdravému stravování.“

5. Diskuze

Pamlsková vyhláška č.282/2016 v platném znění, chce omezit příjem cukrů a tuků u dětí povinné školní docházkou, z důvodu vyskytující se obezity u dětí čím dál častěji. Děti jsou ovlivňovány reklamou, co je v reklamě, to je podle nich zdravé. Evropská Unie a Česká republika se snaží za pomoci škol, aby děti jedly lépe a zdravěji. Financují různé programy na podporu zdravé výživy dětí, například Program „Ovoce a zelenina do škol“ nebo „Mléko do škol“. Oba tyto zmiňované programy i pamlsková vyhláška se snaží zabraňovat obezitě dětí.

Moje bakalářská práce se snaží tento současný stav zanalyzovat ve zkoumaném souboru. Cílem bylo zmapovat, jestli si děti svačiny nosí z domova, či kupují si samy v obchodech nebo školní jídelna nabízí zdravé svačiny, které připravuje. Zda jsou školy zapojeny do projektu EU a ČR na podporu zdraví " Ovoce a zelenina do škol" a "Mléko do škol". V teoretické části práce byl rozveden obsah pamlskové vyhlášky, jaké nutriční hodnoty potraviny prodávané ve školách musí být dodrženy. Dále bylo uvedeno, jaké složky potravin by měly děti konzumovat a v neposlední řadě, co programy podporující zdraví dětí nabízejí, kdo má na tyto programy nárok, jak často děti dostávají nabízené výrobky z těchto programů.

Praktická část bakalářské práce byla zaměřena na sběr dat pomocí výzkumného dotazníkového šetření s využitím statistického vyhodnocení pomocí Microsoft Office Excel 2010. Dotazník byl rozdán žákům vybraných základních škol Jihočeského kraje a Kraje Vysočiny ve věku 8-11 let. Po vyplnění všech rozdaných dotazníků vznikl výzkumný soubor tvořený 250 respondenty. Výzkum probíhal na předem domluvených základních školách, jejichž výběr ovlivňovala hlavně ochota vedoucích pracovníků škol na spolupráci. Vedení škol dle stanovené hranice, a to 3. a 4. Třídy, se snažilo nenarušit výuku důležitých předmětů, ale dotazníky se vždy rozdávaly během vyučování méně důležitých předmětů. Z celkového počtu 250 respondentů tvořilo výzkumný soubor 119 (48 %) chlapců a 131 (52 %) dívek. Průměrný věk respondentů byl 9 let, tento věk byl také nejčastěji zastoupeným. Respondenti byli také dotazováni na město, ve kterém se škola nachází. Většina respondentů byla ve škole v Pelhřimově, ale tento výsledek byl ovlivněn vybranými okolními školami v jiných městech nebo vesnicích s menším počtem obyvatel.

Více jak tři čtvrtiny respondentů chodí do školy ve městě. Městské děti jsou podle Státního zdravotního ústavu více obézní. Záleží ale i na jejich mimoškolních aktivitách. Děti vyrůstající na vesnici, častěji chodí s kamarády ven a pomáhají rodičům okolo svého domku než děti z města, které více sedí u počítačů a nechodí tak často ven. Mohu se tedy domnívat, že většina mých respondentů je ve zvýšeném riziku možné obezity.

Pro vytvoření představy, jak často si nosí svačinu z domova a kdo ji připravuje, byli dotazováni, kolikrát mají svačinu z domova. Tento dotaz dopadl velice optimisticky, protože více jak 90 % respondentů si nosí svačinu z domova každý den. Nejčastěji svačinu připravují samozřejmě rodiče, ale okolo 15 % si ji připravují sami respondenti.

Stránský (2013) a Fraňková (2014) ve svém doporučení uvádí, že by ovoce a zelenina neměla chybět na každodenním jídelníčku nás všech, tudíž i u dětí. Uvádí se, že by každý měl sníst 2 až 3 velikosti své dlaně ovoce a zeleniny denně. Proto byli respondenti dotazováni na počet kusů ovoce a zeleniny za den. Z výsledků vyplývá, že děti mají více v oblibě ovoce než zeleninu. Ovoce mají respondenti nejčastěji 3 a více kusů za den, zatímco zeleniny mají nejčastěji 2 kusy za den. S tím souvisí i ovoce a zelenina od programu „Ovoce a zelenina do škol“, kdy byly do dotazníku také zahrnuty otázky ohledně toho, co dělají s ovocem a zeleninou, kterou dostanou ve škole. Většina respondentů si ovoce a zeleninu dostávající ve škole odnese domů a doma si ji sní.

Stejně jako ovoce a zelenina, by podle Astla (2009) v jídelníčku dítěte nemělo chybět ani mléko. Téměř 12 % respondentů nepije mléko vůbec. Ostatní mají mléko jednou až dvakrát denně. Stejně jako u ovoce a zeleniny byly respondenti dotazováni, co dělají s mlékem, které dostanou ve škole od programu „Mléko do škol“. Více jak polovina respondentů vypije mléko hned ve škole, poté co ho dostanou.

Nejčastější domněnka o tom, že když se zrušily bufety a krámky ve školách, že si budou děti kupovat svačinu v jiných okolních obchodech kolem školy nebo po cestě do školy, se ukázala v mém dotazníku jako mylná. 75 % respondentů si svačinu v obchodě nekupují. Zbýlých 25 % respondentů zakroužkovalo, že si kupují svačinu do školy v obchodu, ale po diskuzi s nimi se zjistilo, že nejvíce si kupují pouze pití nebo svačinu, ale jen jednou za týden, tudíž si ji nekupují každý den. Proto také více jak polovina respondentů nedostává peníze na svačinu každý den, ale maximálně jednou za týden.

Však touha po obchodu ve škole, aby si žáci sami vybrali, co by si dali ke svačině a koupili si to ve škole, je u více jak dvou třetin respondentů.

Zdravá dopolední svačina dítěte by měla podle Kejvalové (2010) obsahovat dostatečný přísun energie a živin pro růst a vývoj dítěte, ale hlavně by také měla obsahovat ovoce a zeleninu. Ovoce a zelenina by měla být hlavní součástí obsahu svačiny. Z výsledků je vidět, že nejčastěji mají respondenti k svačině pečivo, šunku nebo salám, ovoce nebo zeleninu a k tomu něco sladkého, nejlépe čokoládového. Zajímavé je i z výsledků, že sýr, ať už tavený nebo tvrdý je zastoupen ve svačině u méně jak poloviny respondentů.

Základním problémem výživy dětí je fakt, že děti nemají správný a vyvážený jídelníček. Děti mají jíst pravidelně 5-6 krát denně. Neměly by se přejídat, ani hladovět (Kejvalová, 2010). Podle výsledků pravidelně jí 5-6 krát denně okolo 50 % respondentů. Jedna třetina má 3-4 krát denně jídlo.

V této souvislosti mě také zajímalo, jaké jídlo je podle dětí nejdůležitější. Více jak polovina respondentů si myslí, že oběd je nejdůležitější jídlo dne. Pouze 3 % respondentů označilo dopolední svačinu jako nejdůležitější jídlo dne. Tímto zjištěním si myslím, že je důležité, aby děti věděly, že tomu tak není. Je důležité, aby na svačinu nezapomínaly a neodbývaly ji. Snídani označilo 30 % respondentů.

Lidský organismus tvoří 60% vody. Optimální příjem tekutin je důležitý pro správný průběh metabolických reakcí, krytí energetických potřeb pro fyzický výkon. Pitný režim by měl zahrnovat alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně v podobě minerálních vod, čaje a ředěných ovocných šťáv (Kastnerová, 2014). Na tuto informaci se ptala otázka, kolik litrů tekutin vypijí za den. Téměř 60 % dotazovaných vypije 1-2 litry za den. S tím souvisela další otázka, a to jaký nápoj by si zvolili ke svačině. V této otázce vyhrála voda se šťávou, čaj a bohužel i limonáda. Proto jsem se ptala, jak často pijí limonádu nebo jakýkoliv slazený nápoj. Každý den pije limonádu okolo 15 % respondentů, myslím si, že je to stále hodně. Na druhou stranu 30 % respondentů pije slazený nápoj jen výjimečně, například při oslavách narozenin.

Další oblastí bylo zjistit, zda rodiče a škola podporují své děti ke zdravému způsobu stravování. Všechny vybrané školy v našem souboru byly zapojeny do obou programů „Ovoce a zelenina do škol“ a „Mléko do škol“, což je velice dobrá zpráva.

Ale v žádných vybraných školách ani v jejich školních jídelnách nepřipravovali dopolední svačiny pro žáky sami. Takže pořad je co zlepšovat. Oproti tomu rodiče, podle výsledků, se snaží každý den dětem dávat ovoce, zeleninu i mléko a to u 90 % respondentů.

V neposlední řadě mě zajímal názor, jakou představu mají děti o zdravém stravování. Výživa nám zajišťuje zdroj energie a přísun živin. Mezi šest základních zdrojů výživy patří tuky, cukry, bílkoviny, vitamíny, minerály a voda (Astl, 2009). 70 % respondentů ví, že zdravé stravování je pravidelně konzumovat ovoce a zeleninu. Zatímco 20 % respondentů si myslí, že stačí si občas dát ovoce a zeleninu, ale nemusí ji jíst každý den.

Díky získaným výsledkům z výzkumu došlo k potvrzení nebo vyvrácení stanovených hypotéz. První hypotéza byla zkoumána úvahou, zda si děti kupují svačinu ve škole nebo si ji nosí z domova. Tato hypotéza potvrdila, že děti si nosí více svačinu z domova než z obchodu, což je dobrá zpráva. Důvody tohoto výsledku mohou být ovlivněny mnoha faktory. Ze své zkušenosti vím, že když nevidím sladkosti, nevzpomenu si ně a nemám na ně chuť. Další faktor je podpora rodičů, pokud jim dávají peníze na svačiny a nedbají na jejich stravování, dítě si koupí, co mu chutná, a ne co je pro něho zdravé.

Druhá hypotéza byla založena na obsahu svačiny. Respondenti mají ke svačině hlavně pečivo, ovoce, zeleninu, šunku nebo salám, sýr, ale bohužel i sladkosti v podobě tyčinek, čokolády a sušenek. Významnou roli hraje základ svačiny, a to je pečivo, šunka, ovoce, zelenina, v menší míře sýr. Sladké bonusy ke svačinkám má více jak 50 % žáků.

Rodiče i škola by měla vést děti ke správnému zdravému stravování. Z této úvahy byla definována třetí poslední hypotéza. V rámci výzkumného šetření došlo k prokázání velmi příznivých výsledků. U více jak 90 % respondentů se rodiče snaží vést děti ke zdravému způsobu stravování. Všechny vybrané školy byly zapojeny do obou programů, které se snaží také vést děti ke zdravému způsobu stravování. Hypotéza byla proto potvrzena.

6. Závěr

V mé bakalářské práci jsem se zabývala problematikou pamlskové vyhlášky a dopoledním svačinkám dětí ve školách u vybrané věkové skupiny v Jihočeském kraji a v Kraji Vysočina. Nejvíce mě zajímal postoj zkoumaného souboru, zda si nosí svačiny z domova nebo kupují ve obchodech po cestě do školy. Dále co jejich svačina obsahuje, a zda rodiče a škola dbá na jejich zdravé stravování, díky projektům podporovaných Evropskou Unií a Českou republikou.

Teoretická část bakalářské práce se věnovala, proč pamlsková vyhláška vznikla, za jakým účelem a cílem, co obsahuje a jak se novelizovala. Dále uvádí, jaké by mělo být výživové složení dětí u zkoumané věkové kategorie souboru a co by dětem nemělo chybět v každodenním jídelníčku. Důraz byl také kladen na popis hlavních projektů pro základní školy, jako jsou „Ovoce a zelenina do škol“ a „Mléko do škol.“

V praktické části jsem se snažila naplnit vybraný cíl a pomocí výzkumného šetření potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy. Vytyčeným cílem práce bylo zmapovat dopolední svačiny žáků ve školách ve věku mezi 8. – 11. rokem. Na základě domněnky, že žáci i přes zákaz omezení prodeje sladkostí a nevhodných potravin ve školách, si stále tyto potraviny budou kupovat, ale jinde, když to ve škole není možno, byla sestavena první hypotéza zkoumající tuto domněnku. Tato hypotéza byla vyvrácena. Lze konstatovat, že žáci si svačiny do školy nekupují v obchodě, ale přinášejí z domova.

Druhá hypotéza byla sestavena na úvaze, co obsahuje dopolední svačina žáků ve škole. Tato hypotéza prokázala, že nejčastěji žáci mají pečivo se šunkou, ovocem nebo zeleninou, ale k tomu i něco sladkého (např. čoko tyčinka).

Rodiče i škola, by měla vést své děti ke zdravému životnímu stylu, kam patří i stravování. Zda tomu tak je, bylo předmětem třetí hypotézy. Tato hypotéza se prokázala ve velmi pozitivním smyslu. Rodiče dbají, aby dítě mělo každý den ovoce nebo zeleninu a mléko nebo mléčný výrobek. I škola vede své žáky ke zdravému stravování, díky zapojení do projektů „Ovoce a zelenina do škol“ a „Mléko do škol“. Všechny školy v mém zkoumaném souboru, jsou zapojeny do těchto programů.

Přínosem této bakalářské práce je zřehlednění, co obsahuje svačina dětí ve školách. Zda pamlsková vyhláška má cenu a díky ní se žáci ve školách lépe stravují. Výsledky našeho výzkumného šetření lze považovat za pozitivní, jelikož výzkum ukázal, že děti

mají ovoce a zeleninu každý den, a to buď doma nebo ve škole. Nekupují si sami po cestě do školy v obchodech žádné sladkosti, ani jiné potraviny. S ohledem na toto zjištění je dobré se ale nadále této problematice věnovat a děti stále edukovat ke zdravému stravování už od útlého věku. Výsledky z bakalářské práce mohou posloužit jako aktuální podklady k dalšímu vývoji a edukaci v této problematice.

7. Seznam použitých zdrojů

- 1) ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R., 2008. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. 3. vydání. Praha: Portál. 192 s. ISBN 978-80-7367-421-2.
- 2) ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MAROVÁ, E., 2009. *Jak jíst a udržet si zdraví: aneb Vyvážený zdravý životní styl pro každý den*. Praha: MAXDORF. 328 s. ISBN 978-80-7345-175-2.
- 3) ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- 4) European Commission,. © 2017. *School Fruit and Vegetable Scheme - In your country*. [online]. Agriculture and rural development, Dostupné z: https://ec.europa.eu/agriculture/sfs/eu-countries_en
- 5) European Commission,. © 2017. *Souhrnná zpráva hodnotící projekt Ovoce a zelenina do škol za školní rok 2015/2016*. [online]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/agriculture/sites/agriculture/files/sfs/documents/cz_evaluation_report_-_2016-2017_cs.pdf
- 6) European Commission,. 2017. *EU school fruit, vegetables and milk scheme* [online]. Agriculture and rural development. [cit. 2017-09-04]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme_cs
- 7) European Commission,. 2017. *European School Milk Scheme* [online]. Agriculture and rural development, [cit. 2017-02-22]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/agriculture/milk/school-milk-scheme_en
- 8) FRAŇKOVÁ, S. et al., 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. 1. vydání. Praha: Karolinum. 304 s. ISBN 978-80-2462247-7.
- 9) HANUŠOVÁ, B., BITTNER, V., 2015. *Zdravý životní styl v kostce. Centrum sportovní medicíny*. [online]. Liberec: Technická Univerzita v Liberci [cit. 2015-02-03]. Dostupné z: http://sportovnimedicina.tul.cz/images/brozura_tisk.pdf
- 10) HNILICOVÁ, H., 2014. *Pandemie obezity a školní automaty na limonády a sladkosti ve vybraných zemích. Zpravodaj pro školní stravování. 1/2014, 2-5.*

[online]. Dostupné z: http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2016/07/Zpravodaj1_2014.pdf

10) HORÁČKOVÁ, Š., 2017 *Porovnání rostlinných nápojů a kravského mléka z výživového a senzorického hlediska*. [online]. Mlékařské listy. [cit. 2017-09-11]. Dostupné z: http://www.laktea.cz/upload/files/mlekarenske_listy_rostlinnenapoje.pdf

11) *Jak dětem na talíř vpašovat zeleninu*, © 2019. [online]. Vím, co jím. [cit. 2016-09-12]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Jak-detem-na-talir-vpasovat-zeleninu__s10010x9945.html

12) KASTNEROVÁ, M., 2011. *Poradce pro výživu*. 1. vydání. České Budějovice: Nová Forma. 383 s. ISBN 978-80-7453-177-4.

13) KASTNEROVÁ, M., 2014. *Výživové poradenství v praxi: vědecká monografie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. 273 s. ISBN 978-80-7394-500-8.

14) KEJVALOVÁ, L., 2010. *Výživa dětí od A do Z 2*. 1. vydání. Praha: Vyšehrad. 140 s. ISBN 978-80-7021-993-5

15) KOPÁČEK, J., 2014. *Mléko a mléčné výrobky, edice Jak poznáme kvalitu?*. [online]. Horní Počernice: Studio 66 & Partners, s.r.o. 32 s. ISBN 978-80-88019-02-2. Dostupné z: http://www.laktea.cz/upload/files/mleko_a_mlecne_vyrobky.pdf

16) KUKAČKA, V., 2009. *Zdravý životní styl*, V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

17) *Legislativa vztahující se k oboru hygieny dětí a mladistvých*. 2016. [online]. Krajská hygienická stanice Středočeského kraje se sídlem v Praze. [cit. 2016-06-15]. Dostupné z: http://www.khsstc.cz/obsah/legislativa_82_1.html

18) MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., 2009. *Výchova ke zdraví*. 1. vydání. Praha: Grada, s. 291. ISBN 978-80-247-2715-8

19) MARÁDOVÁ, E. et al., 2010. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. 111 s. ISBN 978-80-7290-480-8.

- 20) MÍKOVÁ, K., 2018. *Prodej potravin ve školách a školských zařízeních podle pamlskové vyhlášky*, [online]. Potraviny Info. [cit. 2018-11-6]. Dostupné z: <https://www.potravinyinfo.cz/33/prodej-potravin-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-podle-pamlskove-vyhlaskey-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EtI668NLI3LvBZKiWLxjTEM/>
- 21) *Ministři Plaga a Vojtěch zmírňují „pamlskovou vyhlášku“*. 2018. [online]. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. [cit. 2018-05-24]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministri-plaga-a-vojtech-zmirnuji-„pamlskovou-vyhlaskey“_15515_3801_1.html
- 22) *MLÉKO DO ŠKOL ve školním roce 2018 / 2019*, © 2019. [online]. Laktea o.p.s. Dostupné z: <http://www.laktea.cz/index.php?page=skolni-mleko-2017-18>
- 23) *MLÉKO DO ŠKOL ve školním roce 2018 / 2019*, © 2019. [online]. Laktea o.p.s. Dostupné z: <http://www.laktea.cz/index.php?page=skolni-mleko-2017-18>
- 24) *Mléko do škol*. 2009. [online]. *Mléko do škol*. [cit. 2010-10-15]. Dostupné z: www.mlekodoskol.cz
- 25) *Mléko*, © 2019. [online]. Laktea o.p.s. Dostupné z: <http://www.laktea.cz/index.php?page=zdrava-vyziva&article=mlekox>
- 26) *Mléko*, © 2019. [online]. Laktea o.p.s. Dostupné z: <http://www.laktea.cz/index.php?page=zdrava-vyziva&article=mlekox>
- 27) *Monitoring nabídky možnosti stravování v základních školách - automaty a bufety*, 2016. [online]. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. [cit. 2017-02-16]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/monitoring-nabidky-moznosti-stravovani-v-zakladnich-skolach-automaty-a-bufety-_13394_3461_5.html
- 28) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/791, 2016. [online]. [cit. 2016-05-24]. Dostupné z: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/?toc=OJ:L:2016:135:TOC&uri=uriserv:OJ.L_.2016.135.01.0001.01.CES

- 29) NESRSTOVÁ, M., 2010. *Výživa dětí - poznatky z psychologické ambulance* [online]. FN Praha Motol [cit. 2010-09-04]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1014>
- 30) *Obsah cukrů v jogurtech na trhu v ČR je překvapením*, 2019. [online]. SZÚ. [cit. 2019-03-21]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/obsah-cukru-v-jogurtech-na-trhu-v-cr-je-prekvapeni>
- 31) *Ovoce a zelenina do škol v ČR.*, © 2010 [online]. SZIF. [cit. 2017-10-12]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140>
- 32) *Ovoce a zelenina i pro druhý stupeň.* 2017. [online]. Happy Snack. [2017-10-08]. Dostupné z: <https://www.happysnack.cz/pro-skoly/ovoce-a-zelenina-do-skol/ovoce-a-zelenina-i-pro-druhy-stupen-zs/>
- 33) *Ovoce do škol*, © 2019. [online]. Laktea o.p.s. Dostupné z: <http://www.ovoceazeleninadoskol.cz/index.php?page=ovoce-do-skol>
- 34) *Ovoce do škol*, © 2019. [online]. Laktea o.p.s. Dostupné z: <http://www.ovoceazeleninadoskol.cz/index.php?page=ovoce-do-skol>
- 35) *Ovoce, ořechy*, © 2013. [online]. Výživa dětí. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/ovoce-orechy/>
- 36) PATOČKA, J., STRUNECKÁ, A., 2012. *Doba jedová 2.* Praha: Triton. 360 s. ISBN 978-80-7387-555-8
- 37) *Podpora spotřeby školního mléka: Příručka pro žadatele o podpory, školy i rodiče.* 2010. Praha: SZIF - Státní zemědělský intervenční fond. s. 46.
- 38) PŘÍHODA, V., 1977. *Ontogeneze lidské psychiky. I. Vývoj člověka do 15 let.* 4. vydání. Praha: SPN. 414 s. ISBN 74-06-14.
- 39) PTÁČEK, P., POKORÁ, P., 2011. *Zásady správné životosprávy během vyučování u žáků základní školy.* Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, spol. s.r.o., s. 123-126. ISBN 978-80-210-5722-7.

- 40) STRÁNSKÝ, M., RYŠAVÁ, L., 2014. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 2. doplněné vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. 273 s. ISBN 978-80-7394-478-0.
- 41) *Školní projekt Ovoce, zelenina a mléko do škol*, 2018. [online]. Ministerstvo Zemědělství České republiky. [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/skolni-projekt-ovoce-zelenina-a-mleko-do-skol.aspx>
- 42) *Školní projekt Ovoce, zelenina a mléko do škol*, 2018. [online]. Ministerstvo Zemědělství České republiky. [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/skolni-projekt-ovoce-zelenina-a-mleko-do-skol.aspx>
- 43) *Školní projekty čeká velká reforma*. 2017. [online]. SZIF. [cit. 2017-03-7]. Dostupné z: https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fzpravy_o_fondu%2Ftiskove_zpravy%2F1488903166443.pdf
- 44) *Školní projekty čeká velká reforma*. 2017. [online]. SZIF. [cit. 2017-03-7]. Dostupné z: https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fzpravy_o_fondu%2Ftiskove_zpravy%2F1488903166443.pdf
- 45) VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vydání. Praha: Karolinum. 523 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
- 46) *Více než dvě třetiny provozovatelů nápojových automatů při prodeji klamou*. 2015. [online]. Státní zemědělská a potravinářská inspekce. [cit. 2015-12-16]. Dostupné z: <http://www.szpi.gov.cz/clanek/vice-nez-dve-tretiny-provozovatelu-napojovych-automatu-pri-prodeji-klamou.aspx>
- 47) *Vitamíny a vitaminové doplňky stravy*, © 2014. [online]. Víš co jíš. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens/index.php/ziviny-a-voda/vitaminy-a-antioxidanty/93-87>
- 48) *Vitamíny rozpustné v tucích*, © 2013. [online]. Výživa dětí. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/vitaminy-rozpustne-v-tucich/>
- 49) Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, 2005. In: Sbírká zákonů České republiky, částka 34, s. 1114-20. ISSN 1211-1244.

50) Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění pozdějších předpisů, 2004. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 45, s. 1914-52. ISSN 1211-1244.

51) Vyhláška č. 160/2018, kterou se mění 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, 2018. [online]. [cit. 2016-08-29]. In: *Sbíрка zákonů České republiky*, částka 83, s. 2578-80. ISSN 1211-1244. Dostupné z: <https://www.psp.cz/sqw/sbirka.sqw?cz=160&r=2018>

52) Vyhláška č. 282/2016, o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, 2016. [online]. [cit. 2016-08-29]. In: *Sbíрка zákonů České republiky*, částka 109, s. 4353-60. ISSN 1211-1244. Dostupné z: www.msmt.cz/file/39403_1_1/

53) World Health Organization, © 2016. [online]. *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. Health behaviour in school-aged children (hbsc) study: international report from the 2013/2014 survey. Dostupné z: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf

54) World Health Organization, © 2017. [online]. *Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014*. Dostupné z: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/339211/WHO_ObesityReport_2017_v3.pdf

55) Zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, v platném znění, 1997. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 38, s. 2178-88. ISSN 1211-1244.

56) Zákon č. 166/1999 Sb., o veterinární péči a o změně některých souvisejících zákonů (veterinární zákon), v platném znění, 1999. In: Sbíрка zákonů České republiky, částka 57, s. 3122-50. ISSN 1211-1244.

57) Zákon č. 178/2016 Sb., kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, 2016. In: Sbírnka zákonů České republiky, částka 68, s. 2882-93. ISSN 1211-1244.

58) Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, 2000. In: Sbírnka zákonů České republiky, částka 74, s. 3622-63. ISSN 1211-1244.

59) *Zelenina, luštěniny*, © 2013. [online]. Výživa dětí. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/zelenina-lusteniny/>

8. Přílohy

Příloha č.1 Dotazník

Dotazník

Milé děti,

Jmenuji se Monika Malínková a studuji na Jihočeské Univerzitě v Českých Budějovicích. Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní, nikdo se nedozví, co každý z Vás odpověděl.

Svou odpověď prosím zakroužkujte.

Moc Vám předem děkuji za vyplnění a přeji krásný den

Vysvětlivka: OVOCE - jablko, hruška, třešně, ananas, banán, pomeranč, mandarinka, jahoda

ZELENINA - kedlubna, ředkvička, okurka, paprika, mrkev, rajče, cuketa, květák, červená řepa

Škola:.....

Třída:.....

1. Pohlaví?
 - a) chlapec
 - b) dívka

2. Nosíš si svačinu do školy z domova?
 - a) ano, každý den
 - b) ano, 1- 2x týdně
 - c) ano, 3- 4x týdně
 - d) ne, nenosím

3. Kdo ti připravuje svačinu do školy?
 - a) sám
 - b) rodiče (matka, otec)
 - c) prarodiče (babička, dědeček)
 - d) sourozenec (bratr, sestra)
 - e) nikdo, nenosím si svačinu do školy z domova

4. Kolik kusů ovoce sníš za den?
 - a) 1 kus
 - b) 2 kusy

- c) 3 a více kusů
 - d) žádné
5. Kolik kusů zeleniny sníš za den?
- a) 1 kus
 - b) 2 kusy
 - c) 3 a více kusů
 - d) Žádné
6. Jak často piješ mléko?
- a) 1x denně
 - b) 2x denně
 - c) 1x týdně
 - d) 1x za měsíc
 - e) vůbec, mléko nepiji
7. Kupuješ si svačinu po cestě do školy v obchodě?
- a) ano
 - b) ne
8. Když dostaneš ve škole ovoce, co s ním děláš?
- a) sním ho
 - b) nesu ho domů a doma si ho sním
 - c) nesu ho domů a doma ho sní někdo jiný
 - d) vyhodím ho
 - e) žádné nedostávám
9. Když dostaneš ve škole zeleninu, co s ní děláš?
- a) sním ji
 - b) donesu ji domů a doma si ho sním
 - c) donesu ji domů a doma ho sní někdo jiný
 - d) vyhodím ji
 - e) žádnou nedostávám
10. Když dostaneš ve škole mléko nebo mléčný výrobek, co s ním děláš?
- a) vypiju ho
 - b) donesu ho domů a doma si ho vypiju
 - c) donesu ho domů a doma ho vypije někdo jiný
 - d) vyhodím ho
 - e) žádné nedostávám
11. Chtěl/a by jsi obchod ve škole, kde by sis koupil/a svačinu?
- a) ano
 - b) ne
12. Co obvykle obsahuje tvoje svačina? (můžeš zakroužkovat více odpovědí)

- a) pečivo
- b) ovoce/zelenina
- c) šunka/salám
- d) sýr
- e) sladké tyčinky, čokolády, sušenky
- f) jiné:

13. Dostáváš od rodičů peníze na svačinu?

- a) ano, každý den
- b) ano, několikrát za týden
- c) max. jednou týdně
- d) ne

14. Kolikrát denně jíš?

- a) 1-2 krát
- b) 3-4 krát
- c) 5-6 krát
- d) 7 a vícekrát

15. Které jídlo je podle tebe nejdůležitější?

- a) snídaně
- b) dopolední svačina
- c) oběd
- d) odpolední svačina
- e) večeře

16. Kolik litrů tekutin vypiješ v průměru za den?

- a) méně jak 1 litr
- b) 1-2 litry
- c) více než 2 litry

17. Jaký nápoj si vybereš k dopolední svačině?

- a) čistou vodu
- b) vodu se šťávou
- c) čaj
- d) džus
- e) minerálku
- f) limonádu (coca-cola, fanta, kofola atd.)
- g) mléčné nápoje (mléko, kakao, jogurtové nápoje)
- h) jiné

18. Jak často piješ slazené nápoje (coca-cola, fanta, kofola atd.)?

- a) každý den
- b) často (2 – 3x do týdne)
- c) občas (2- 3x za měsíc)

- d) výjimečně (oslavy, narozeniny, Vánoce atd.)
 - e) nikdy
19. Napodobuješ ve stravování své nejbližší (rodiče, babičku, dědečka, sourozence)?
- a) ano
 - b) ne
20. Máte doma denně ovoce?
- a) ano
 - b) ne
21. Máte doma denně zeleninu?
- a) ano
 - b) ne
22. Máte doma denně mléko nebo mléčný výrobek?
- a) ano
 - b) ne
23. Co si představuješ pod pojmem ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ?
- a) pravidelně denně konzumovat zeleninu, ovoce, mléko, mléčné výrobky, pít neslazené nápoje
 - b) jíst jen to, co mi chutná
 - c) občas si dát jablko, pomeranč, mrkev a okurku, mléko a mléčné výrobky
 - d) nikdy nejíst zeleninu, ovoce, mléko a mléčné výrobky
24. Jak často jíš mléčné výrobky (jogurty, sýry apod.)?
- a) 1x denně
 - b) 2x denně
 - c) 1x týdně
 - d) 1x měsíčně
 - e) vůbec mléčné výrobky nejím

9. Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: Vyhláška č.282/2016

Tabulka č. 2: Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Tabulka č. 3: Obsah fruktózy v některých druzích ovoce

Tabulka č. 4: Školy

Tabulka č. 5: Třída

Tabulka č. 6: Pohlaví respondentů

Tabulka č. 7: Informace svačina z domova

Tabulka č. 8: Svačinu žákům připravuje

Tabulka č. 9: Ovoce za den

Tabulka č. 10: Zelenina za den

Tabulka č. 11: Pití mléka

Tabulka č. 12: Svačina z obchodu

Tabulka č. 13: Ovoce ze školy

Tabulka č. 14: Zelenina ze školy

Tabulka č. 15: Mléko ze školy

Tabulka č. 16: Obchod ve škole

Tabulka č.17: Nejčastější odpovědi

Tabulka č. 18: Peníze od rodičů

Tabulka č. 19: Jídel za den

Tabulka č. 20: Nejdůležitější jídlo

Tabulka č. 21: Tekutin za den

Tabulka č. 22: Nápoj ke svačině

Tabulka č. 23: Pití slazených nápojů

Tabulka č. 24: Napodobování svých blízkých

Tabulka č. 25: Ovoce doma

Tabulka č. 26: Zelenina denně doma

Tabulka č. 27: Denně mléko nebo mléčný výrobek

Tabulka č. 28: Zdravé stravování

Tabulka č. 29: Mléčné výrobky

Tabulka č. 30: Rozdíl mezi ovocem a zeleninou

Tabulka č. 31: Co mají každý den doma

Seznam grafů:

Graf č. 1: Pohlaví respondentů (n= 250)

Graf č. 2: Informace svačina z domova (n= 250)

Graf č. 3: Příprava svačiny (n= 250)

Graf č. 4: Ovoce za den (n= 250)

Graf č. 5: Zelenina za den (n= 250)

Graf č. 6: Pití mléka (n= 250)

Graf č. 7: Kupování svačiny v obchodě (n= 250)

Graf č. 8: Ovoce ze školy (n= 250)

Graf č. 9: Zelenina ze školy (n= 250)

Graf č. 10: Mléko ze školy (n= 250)

Graf č. 11: Obchod ve škole (n= 250)

Graf č. 12: Nejčastější kombinace

Graf č. 13: Peníze od rodičů na svačinu (n= 250)

Graf č. 14: Denně jídel (n= 250)

Graf č. 15: Nejdůležitější jídlo (n= 250)

Graf č. 16: Tekutin za den (n= 250)

Graf č. 17: Nápoj ke svačině (n= 250)

Graf č. 18: Pití slazených nápojů (n= 250)

Graf č. 19: Napodobování svých blízkých (n= 250)

Graf č. 20: Ovoce doma (n= 250)

Graf č. 21: Zelenina denně doma (n= 250)

Graf č. 22: Denně mléko a mléčné výrobky (n= 250)

Graf č. 23: Zdravé stravování (n= 250)

Graf č. 24: Mléčné výrobky (n= 250)

Graf č. 25: Rozdíl mezi ovocem a zeleninou

Graf č. 26: Co mají každý den doma

10. Seznam zkratek

a- pečivo

b- ovoce/zelenina

c- šunka/salám

ČR- Česká republika

d- sýr

e- sladké tyčinky, čokolády, sušenky

EU- Evropská Unie

f- jiné

g- gram

HBSC- The Health Behavior in School-aged Children, Mezinárodní výzkumná studie kolaborativního charakteru životního způsobu u dětí

Kč- korun českých

KHS- Krajská hygienická stanice

ml- mililitr

SZIF- Státní zdravotní investiční fond

SZPI- Státní zemědělská a potravinářská inspekce

SZÚ- Státní zdravotní ústav

WHO- World Health Organization, Světová zdravotnická organizace

ZŠ- Základní škola