

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Postoje žáků střední školy ke stravování ve školní jídelně

Bakalářská práce

Autor: Šárka Trejbalová

Studijní program: B7507 – Specializace v pedagogice

Obor: : 7504R271 – Učitelství praktického vyučování

Vedoucího práce: Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ
Pedagogická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Šárka Trejbalová
Osobní číslo: P12468
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství praktického vyučování
Název tématu: Postoje žáků střední školy ke stravování ve školní jídelně
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Předložená bakalářská práce se zabývá zdravou výživou, výchovou ke zdravému životnímu stylu žáků střední školy. Stravováním a oblíbeností jídel ve školní jídelně. Dále zákony, kterými se jídelna řídí. Součástí práce je provedené dotazníkové šetření, jehož výsledky by měly ukázat jaké mají stravovací návyky žáci střední školy, jejich postoje ke stravování a zkušenosti se zdravou výživou.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Seznam odborné literatury:

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.**
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **18. února 2014**
Termín odevzdání bakalářské práce: **18. února 2016**

doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.
děkan

L.S.

Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.
vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 16.6.2015

Trejšalová Šárka

Poděkování:

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Radce Skorunkové, Ph.D. za odborné vedení, připomínky a rady při zpracování.

Dále děkuji všem, kteří se zapojili do kvantitativního výzkumu a přispěli ke vzniku této bakalářské práce.

Anotace

TREJBALOVÁ, Šárka. Postoje žáků střední školy ke stravování ve školní jídelně. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. 57 stran. Bakalářská práce.

Předložená bakalářská práce se zabývá zdravou výživou, výchovou ke zdravému životnímu stylu žáků střední školy, stravováním a oblíbeností jídel ve školní jídelně, dále zákony, kterými se jídelna řídí. Součástí práce je provedené dotazníkové šetření, jehož výsledky by měly ukázat jaké mají stravovací návyky žáci střední školy, jejich postoje ke stravování a zkušenosti se zdravou výživou.

Klíčová slova: zdravá výživa, zdravý životní styl, žák střední školy, školní jídelna, stravování.

Annotation

TREJBALOVÁ, Šárka. **The attitudes of pupils of these secondary school to the catering in the school canteen.** Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2015, 87 pp. Bachelor Degree Thesis.

The bachelor's work deals with healthy nutrition, education on healthy lifestyle in secondary school students. Boarding and favourite of meals in the school canteen. Furthermore, laws that governed dining room. The bachelor's work is carried out a survey, the results of which should confirm pupils have eating habits at secondary school and then adopt a stance on healthy eating and experiences with healthy food.

.

Keywords: healthy nutrition, healthy life style, secondary school students, school canteen, boarding.

OBSAH:

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Úvod	10
2. Zdravá výživa	11
2.1 Základní pojmy ve výživě.....	11
2.2 Živiny.....	13
2.1.1 Sacharidy.....	14
2.1.2 Tuky.....	14
2.1.3 Bílkoviny.....	15
2.3 Potravinová pyramida.....	16
2.4 Zásady správné výživy.....	17
2.5 Alternativní způsoby stravování.....	18
3. Školní stravování	21
3.1 Historie školního stravování.....	21
3.2 Současnost.....	21
3.3 Obecně závazné předpisy pro školní jídelny.....	22
3.4 Výživové normy – spotřební koš.....	23
3.5 Pravidla sestavování jídelníčků.....	25
4. Výživa dětí a mládeže z psychologického hlediska	26
4.1 Charakteristika psychického vývoje žáka střední školy.....	26
4.2 Postoje.....	27
4.2.1 Vznik a funkce postojů.....	28
4.2.2 Charakteristiky postojů a jejich vývoj.....	29
4.3 Výchovná hlediska školního stravování.....	30
4.4 Stravovací návyky	30

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Formulace výzkumného cíle	32
6. Metodika výzkumu	32

7. Charakteristika výzkumného vzorku.....	33
8. Stanovení hypotéz.....	33
9. Analýza získaných dat.....	33
10. Ověření hypotéz.....	48
11. Diskuze.....	49
12. Závěr.....	50
13. Seznam použité literatury.....	51
14. Seznam obrázků a grafů.....	53
15. Seznam příloh.....	54

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Úvod

Výživa se týká každého z nás, je základní lidskou potřebou. Bez ní život prostě není. Byla to první věc, která nás zajímala po narození. V průběhu života láká všechny naše smysly. Současně patří mezi nejčastější příčiny problémů souvisejících s lidským zdravím.

Téma zdravé výživy, zdravého životního stylu a zdravých stravovacích návyků se stává v naší společnosti stále více populární. Zdravé stravovací návyky ovlivňují celý život člověka a pojem zdraví je třeba chápat jako trvalou hodnotu, kterou je nutno ochraňovat a rozvíjet.

Vhodná výživa prokazatelně může sehrát významnou roli v prevenci řady civilizačních chorob (srdeční, cévní, osteoporózy, poruchy trávení) a přispět tak k prodloužení délky života i jeho kvality.

A také škola je jedním ze základních nositelů poznání a činitelů ovlivňujících zdraví a výživu mladého člověka. Vedle rodiny je škola nejdůležitějším sociálním prostředím, ve kterém se mladý člověk nachází, tráví v něm většinu svého času a vytváří si systém životních hodnot a vlastní názor na svět kolem sebe.

Každá škola je jedinečná svým umístěním, vybaveností, odborností pedagogů a svým klima. Součástí školy je i stravovací zařízení – školní kuchyně s jídelnou na polední provoz a pro stravování ubytovaných žáků na domově mládeže. Školní stravování je jedním z nejlépe vypracovaných systémů v České republice, které musí dodržovat nejen výživový či provozní předpis a řád.

V bakalářské práci chci ukázat, jaké mají stravovací návyky žáci střední školy, jejich postoje ke stravování a zkušenosti se znalostmi zdravé výživy.

2. Zdravá výživa

2.1 Základní pojmy ve výživě

Výživa

Výživa jsou potřebné živiny pro udržení plné výkonnosti všech životně důležitých a pracovních funkcí organismu, pro udržení dobrého zdravotního stavu. U dětí a mladistvých je potřebná pro správný a přiměřený vývoj a růst.

Význam výživy spočívá tedy zejména v zajištění energie, nezbytných živin, vitamínů a minerálních látek pro organismus. Je faktorem, který nás ovlivňuje po stránce psychické, zdravotní a sociální. Výživa se stala zásadní součástí životního stylu člověka.

Potraviny	Výživové látky
Chléb, obiloviny, brambory, rýže, těstoviny a luštěniny	sacharidy, bílkoviny, vlákniny, vitamín B a minerály
Zelenina a ovoce	vitamín C, kyselina listová, kalium, vlákniny, biogenní prvky
Mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, sója	Bílkoviny, železo, vápník, vitamín B, mastné kyseliny
Tuky a oleje	vitamín A, vitamín D, vitamín E, esenciální mastné kyseliny
Nápoje (bez alkoholu)	voda

Zdravá výživa

Zdravá výživa je taková, která udržuje organismus v rovnováze. Aby se zabránilo chronickým chorobám, jako jsou například: obezita, srdeční choroby, cukrovka nebo rakovina. Je nutné, aby konzumované potraviny obsahovaly vyvážené množství živin, dostatečné množství vody, ale především ovoce a zeleninu. Zdravá výživa vyžaduje vyvážený příjem základních i doplňkových živin.

Zvláštní výživa

Zvláštní výživa je nutná například při onemocnění, kdy je třeba zvýšit účinky léčby a pomoci léčebně ovlivnit stav těla a jeho tělesné procesy. Cílený zásah nutričně vyvážené stravy může být významným preventivním i léčebným faktorem. Pokud je strava energeticky chudá, trpí živočichové, včetně člověka podvýživou.

Potrava

Potrava zahrnuje všechny materiály, které se mohou použít k výživě všech organismů (tráva pro koně, zrní pro ptáky, maso pro člověka aj.) „Zemědělské produkty i přírodní nepěstované rostliny nebo divoká zvířata mohou být potravinářskými surovinami, a tím se přímo nebo nepřímo stávají potravou. Pokud potrava slouží k výživě lidí, označuje se jako poživatina, pokud slouží k výživě zvířat, jde o krmivo.“¹

Strava

Strava je vše, co člověk skutečně sní za určitou dobu (den, měsíc, rok ...), skládá se z hlavních a vedlejších jídel.

Potraviny

Potraviny jsou látky určené ke spotřebě člověkem v nezměněném nebo upraveném stavu jako jídlo nebo nápoj. Za potravinu se považují i pomocné látky a látky určené k aromatizaci.

¹Pánek J., Pokorný J, Dostálová J., Kohout P., *Základy výživy*. Praha:Svoboda Servis 2002, s. 207, ISBN 80-86320-23-5

Výživová hodnota potravin

Výživová hodnota potravin je dána obsahem, stravitelností a využitelností živin (tuků, sacharidů, bílkovin), vitamínů a minerálních látek pro člověka.

Energetická hodnota potravin

Energetická hodnota potravin určuje, kolik energie získá organismus při jejím strávení. Měření probíhá pomocí takzvaného přímého kalorimetru a výsledkem je teplo vzniklé spálením dané potraviny. Získané číslo je vynásobeno koeficientem 0,85, který vyjadřuje průměrné ztráty vzniklé v průběhu trávení (organismus využije jen 85 % energie). Energetická hodnota potravin se udává v kilokaloriích (kcal), respektive kilojoulech (KJ).

2.2 Živiny

Živiny jsou látky v potravě, které organismus potřebuje k životu. Základními živinami jsou sacharidy, tuky a bílkoviny, které obsahují velké množství energie = MAKROŽIVINY. Mezi živiny řadíme také vitamíny a minerální látky, jejich energetická hodnota je nulová nebo zanedbatelná = MIKROŽIVINY, podporují látkový metabolismus. V potravinách můžeme najít i další složky, které se neřadí ani do jedné z uvedených skupin = SEMINUTRIENTY, ty příznivě působí na lidské zdraví např.: probiotika, symbiotika, rostlinná barviva, fytosteroly atd.

„Každá potravina, kterou člověk zkonzumuje, se skládá z těchto základních složek potravy, ty jsou následně metabolismem zpracovány a využity.“²

²Petrová J., Šmídová S.. *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň: Jídelny.cz,s.r.o. 2014, s. 307, ISBN 978-80-905557-0-9



2.1.1. Sacharidy

Sacharidy jsou důležitou součástí stravy a představují nejvýznamnější zdroj energie pro člověka. Vznikají převážně v zelených rostlinách při procesu nazvaném fotosyntéza, kdy se přeměňují voda a oxid uhličitý za působení slunce a chlorofylu na sacharidy a kyslík. Hlavním zdrojem je především rostlinná strava (obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina).

Rozdělení sacharidů:

JEDNODUCHÉ (Monosacharidy):

- Glukóza
- Fruktóza
- Galaktóza
- Ribóza

SLOŽENÉ:

- Disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza)
- Oligosacharidy
- Polysacharidy (škrob, glykogen, inulin, celulóza, chitin, chondroitinsulfát)

Doporučený příjem sacharidů by měl dosahovat více než 55% z celkového energetického příjmu. Při nedostatku sacharidů dochází k odbourávání tukových zásob. Pokud je příjem sacharidů extrémně nízký, dochází k úbytku svalové hmoty,

překyselení organismu a negativnímu ovlivnění psychiky. Naopak nadměrný přívod sacharidů vede k hromadění energie do tukových zásob.

2.1.2. Tuky

Tuky jsou sloučeniny vyšších mastných kyselin s alkoholem glycerolem. Tyto glyceridy vyšších mastných kyselin jsou tuhé.

Tuky, kterými se dodává stravou 28% z celkové energetické hodnoty stravy, jsou též nositeli jiných živin (např. v tucích rozpustných vitamínů), takže mají mnoho funkcí:

- Zdroj energie
- Ochrana vnitřních orgánů
- Tepelná ochrana těla
- Poskytují stravě příjemnou chuť a vůni
- Usnadňují žvýkání a polykání
- Nosiči vitamínů rozpustných v tucích
- Nosiči chuťových a aromatických látek

Rozdělení tuků:

Podle původu: rostlinné a živočišné

Podle konzistence: tuhé, polotuhé a tekuté

Podle skrytosti: zjevné a skryté

„Doporučené množství tuku ve stravě by se mělo pohybovat přibližně kolem 1g/kg ideální tělesné hmotnosti/den, což je tedy pro člověka s ideální tělesnou hmotností 70 kg přibližně 70 g tuku.“³

³Petrová J., Šmídová S., *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň. Jídelny.cz.s.r.o., s.307, ISBN 978-80-905557-0-9

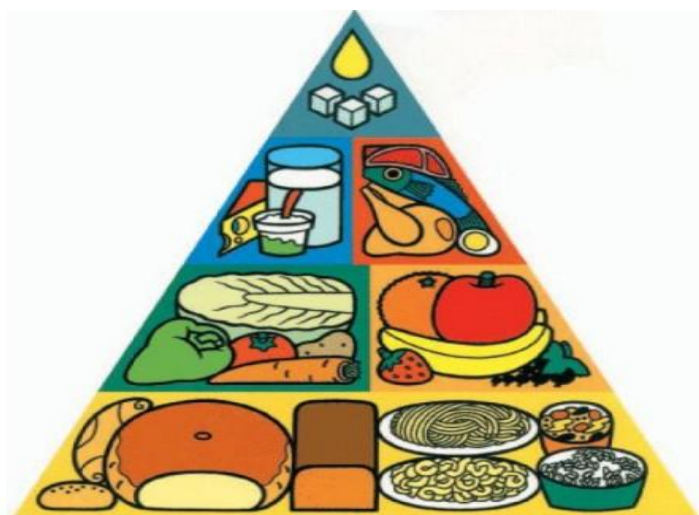
2.1.3. Bílkoviny (proteiny)

Bílkoviny dodávají živiny podporující stavbu těla. Z bílkovin je tvořeno asi 17 % těla, včetně svalů, kostí, kůže, nehtů a vlasů. Bílkoviny jsou složeny z různých kombinací samostatných aminokyselin, které jsou nezbytné k životu a umožňují různé pochody v organismu. Lidské tělo dokáže vyrobit většinu aminokyselin, které potřebuje, kromě osmi, jež vyrobit nedokáže. Těm říkáme esenciální aminokyseliny a musejí být získávány z proteinů ve stravě. Nejvýhodnější složení aminokyselin mají živočišné bílkoviny a nelze je snadno nahradit rostlinnými bílkoviny, výjimkou je jedinec sója. Dodavatelem těchto hodnotných bílkovin je maso a mléko. Bílkoviny se dobře vstřebávají.

„Optimální příjem bílkovin pro zdravého dospělého člověka činí 0,8 g na kilogram ideální tělesné hmotnosti. Pro děti předškolního a školního věku je základní doporučená dávka bílkovin přibližně 0,9 g na kilogram tělesné hmotnosti. Z hlediska celkového příjmu energie by bílkoviny měly hradit 10 – 12%.“⁴

2.3. Potravinová pyramida

Správné složení stravy je dáno výživovými dávkami, které jsou graficky znázorněné v potravinové pyramidě.



Obrázek č. 1

⁴Petrová J., Šmídová S., *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň. Jídelny.cz.s.r.o., s.307, ISBN 978-80-905557-0-9

Potraviny, které by měly být konzumovány častěji, tvoří základnu pyramidy. Ve špičce jsou pak zobrazeny ty, co nemusejí být konzumovány vůbec, a nebo pouze v malém množství. Druhé a třetí patro je rozděleno na dvě poloviny, každý oddíl pyramidy obsahuje jednu skupinu potravin s obdobným významem v lidské výživě.

U každé potravinové skupiny je uvedeno doporučené denní množství porcí a definice jedné porce.

Obiloviny: 3-6 porcí

1 porce = 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík, 150 – 200 ml ovesných vloček, 125 g vařené rýže nebo těstovin

Zelenina: 3-5 porcí

1 porce = 1 větší mrkev, paprika, rajče, 1 miska salátu (150-200 ml), 125 g vařené zeleniny nebo brambor, 250-300 ml neředěné zeleninové šťávy

Ovoce: 2-4 porce

1 porce = 1 jablko, banán, pomeranč (100g), 1 miska drobného ovoce (150-200 ml), 250-300 ml neředěné ovocné šťávy

Mléko: 2-3 porce

1 porce = 250-300 ml mléka, 150-200 ml jogurtu, 55 g sýra

Maso: 1-2 porce

1 porce = 80 g masa (po kuchyňské úpravě), 1 vejce, 150-200ml vařených luštěnin

Cukr, tuk, sůl: 0-2 porce

1 porce = 10 g tuk, 10 g cukr

2.4. Zásady správné výživy

Ve vyspělém světě je patrná tendence ke zdravému životnímu stylu u lidí vzdělanějších, zatímco nižší sociální vrstvy inklinují k výběru jen na základě rychlosti a ceny. Pokud chceme jíst zdravě, měli bychom se snažit čerpat stále nové a nové

informace. Vzhledem k tomu, že stolování patří k celkové kulturnosti člověka, je vhodné věnovat přípravě pokrmů přiměřenou pozornost. Pokud zvládneme jíst přiměřeně velké porce, nemusíme se obávat nadváhy ani v případě, když občas ochutnáme pokrmy energeticky vydatnější.

„Nechť tvá strava je tvým lékem a tvůj lék tvojí stravou.“

Hippokrates, řecký lékař, 5. stol. př. Kr.

Každý člověk by se měl o své zdraví starat sám. Je tedy vhodné znát a umět používat **základní zásady správného stravování:**

1. Konzumovat pestrou stravu na základě potravinové pyramidy
2. Udržovat svoji tělesnou hmotnost v doporučeném rozmezí (optimální váha každého člověka závisí mimo jiné pohlaví, výšce a věku)
3. Pravidelně se věnovat pohybové aktivitě
4. Konzumovat různé druhy ovoce a zeleniny převážně čerstvé a místního původu
5. Snížit spotřebu uzenin, tučných sýrů, chipsů, čokolád. Konzumovat mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku
6. Dávat přednost konzumaci ryb, netučné drůbeže a luštěnin před tučnými druhy mas
7. Nepřekračovat denní dávky 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu), vyvarovat se jejich každodenní konzumaci
8. Snížit příjem kuchyňské soli
9. Vybírat potraviny s nízkým obsahem cukru, omezit sladkosti a sladké nápoje
10. Konzumovat více potravin obsahujících vlákninu - celozrnné výrobky, těstoviny, rýži, brambory

2.5. Alternativní způsoby stravování

Alternativní způsoby stravování jsou takové způsoby, které se odlišují od běžného způsobu stravování typického pro naše podmínky.

Nejčastěji se vyskytují vegetariánská strava, makrobiotika a v poslední době také „bio“ stravování.

Důvody pro alternativní způsoby stravování:

Filozofické a ekologické – snaha žít v souladu s přírodou a soucit se zvířaty. Tito lidé většinou nesouhlasí ani s rybařením, myslivostí, kožešinovým průmyslem, cirkusy či provozováním ZOO, odmítají používání výrobků z kůže, vlny a hedvábí. Náboženské – např. Židé nesmějí jíst vepřové maso, protože považují prase za nečisté zvíře, v Indii je zase posvátná kráva a Indové proto nejedí hovězí a telecí maso. Zdravotní – někteří lidé jen chtějí žít zdravěji a jsou přesvědčeni, že alternativní způsob stravování bude ta správná cesta ke zdraví.

Vegetariánská strava

Vegetariánství je výživový směr, jehož kořeny lze nalézt ve východních náboženstvích buddhismu a hinduismu. Charakteristickým rysem vegetariánství je odmítání produktů živočišného původu, pro jejichž získání muselo být zvíře usmrceno.

Základní typy vegetariánství:

- Laktoovovegetariánství – připouštějí konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec
- Laktovegetariánství – připouštějí konzumaci mléka, mléčných výrobků, nekonzumují vejce
- Ovovegetariánství – připouštějí konzumaci vajec, nekonzumují mléko a mléčné výrobky
- Veganství – striktní vegetariánství, zřikají se konzumaci veškerých živočišných potravin, někteří odmítají i používání výrobků živočišného původu, kosmetiku testovanou na zvířatech nebo obsahující živočišné součásti, očkovací séra a léky

Pokud je vegetariánská strava vhodně naplánovaná, je vhodná pro jedince během všech období života. Při nevhodné skladbě stravy hrozí riziko nedostatku energie, vitamínů a minerálních látek.

Makrobiotika

Makrobiotika je celosvětově rozšířený životní styl pocházející z Japonska. Základ této výživy tvoří obiloviny, zelenina, luštěniny, mořské řasy, semena, ořechy, ovoce mírného pásma a ryby. Makrobiotika klade důraz na přirozenou stravu z místních zdrojů, vyhýbá se konzumaci masa, mléka a mléčných výrobků, tropického ovoce, vajec, brambor, bílé mouky a výrobků z ní. Odmítá všechny konzervované, chemicky ošetřené, uměle přibarvené, zmražené nebo ozářené potraviny. Dále odmítají užívání léků, konzumaci alkoholu a drog. Hlavní zásadou je konzumovat pomalu a důkladně stravu rozžvýkat.

Makrobiotická výživa je zcela nevhodná pro rostoucí organismus a dětem ji nelze v žádném případě doporučit.

„Bio“ stravování = přírodní strava

Bio stravování je výživový směr, který upřednostňuje konzumaci organických potravin nebo biopotravin, tj. těch, které byly vypěstovány bez použití umělých hnojiv, pesticidů, herbicidů a nejsou průmyslově zpracovány. V posledních letech jsou u nás biopotraviny značně propagovány. Organické zemědělství však nemůže zajistit obživu pro celou populaci: bez anorganických hnojiv by se neurodilo dostatek potravin a bez použití pesticidů by značná část úrody byla zničena (za nynějšího stavu použití pesticidů se odhaduje, že škůdci zničí 30 % úrody).

3. Školní stravování

Školní stravování se významně podílí na správných stravovacích návycích mladé generace a v neposlední řadě jeho význam spočívá i v tom, že kompenzuje do určité míry i nedostatky domácího stravování.

3.1. Historie školního stravování

První školní jídelny u nás vznikaly ve 40. – 50. letech 20. století z dobrovolné iniciativy obcí, škol a rodičů.

V roce 1953 došlo k první legislativní úpravě školního stravování. Vyšla první vyhláška, která stanovila orgány odpovědné za školní stravování, výši nákladů na potraviny a výši úhrady za stravování.

„V roce 1963 byl vydán nový předpis, který mimo jiné stanovil výživové normy pro školní stravování odpovídající věku dítěte. Vznikla funkce krajského inspektora školního stravování a později byla zřízena krajská a okresní střediska školního stravování.“⁵

Největší nárůst školních jídelen byl v 60. a zejména v 70. letech způsobený výstavbou sídlišť a zvýšenou porodností. Postupně bylo vystavěno více než 10 tisíc školních jídelen. Výše poplatku za stravování byla nastavena tak, aby byly naplněny výživové normy až po roce 1990.

3.2. Současnost školních jídelen

Školní jídelny současnosti mají nezastupitelnou roli ve stravování dětí. Plní nejen úkoly sytící, ale i výchovné. V dětech zakoření správné stravovací návyky, které pak budou dodržovat v dalším životě. Ty, které školní jídelnu pravidelně navštěvují, mají zaručený příjem bílkovin, vápníku, vitamínů i energie nutné k růstu a celkovému zdravému vývoji mladého organismu.

⁵Petrová J., Šmídová S., *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň. Jídelny.cz.s.r.o., s.307, ISBN 978-80-905557-0-9

Zajišťují nejenom stravování žáků mateřských, základních a středních škol, ale i závodní stravování pro zaměstnance těchto škol. Mnoho z nich v rámci doplňkové činnosti poskytuje stravování i široké veřejnosti.

Ve většině případů jsou školní jídelny součástí škol a vedoucí jídelen jsou podřízeni řediteli školy. Na činnost dohlíží orgány České školní inspekce, dodržování hygienických předpisů a zásad správné výrobní praxe kontrolují pracovníci hygienické služby. Oproti situaci před rokem 1989 se výrazně zlepšilo zásobování jídelen i kvalita dodávaných surovin.

V roce 2007 byl v ČR počet školních jídelen 9028. Ve školních jídelnách se stravovalo 100% dětí mateřských škol, 78% žáků základních škol a 58% studentů středních škol.

Všechny školní jídelny splňují náročné požadavky na provoz společného stravování předepsané Evropskou unií.

3.3. Vybrané zákony a předpisy

Podmínky pro provoz školních jídelen jsou v dnešní době upraveny zákony a vyhláškami:

- Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů – řeší hygienické požadavky na provoz.
- Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů (tzv. školský zákon) – je to nejdůležitější předpis, který se zabývá právním postavením školního stravování v rámci systému škol,
- Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování – stanovuje podrobnější podmínky provozu zařízení školního stravování, organizaci a rozsah poskytovaných služeb. Dále výživové normy podle věkových skupin strávníků a finanční normativy na nákup potravin.
- Řada dalších předpisů a metodických pokynů v oblasti:
 - ❖ bezpečnost práce, účetnictví
 - ❖ HACCP – systému kritických bodů
 - ❖ Zásady správné výrobní a hygienické praxe ve stravovacích službách I. a II. část

3.4. Výživové normy – spotřební koš

Snahou nás všech je, aby vyrůstala zdravá populace. Zdravé děti jsou budoucnost státu, a proto byl vytvořen spotřební koš. Ten udává výživovou normu stravy podávané ve školní jídelně, aby byl zaručen správný růst a vývoj této mladé populace. Školní jídelna musí prokázat, jak tyto výživové normy plní právě jeho výpočtem.

Spotřební koš = průměrná spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, je pomůckou pro sledování výživové hodnoty stravy podávané ve školních jídelnách. Je daný vyhláškou ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (vyhláška 107/2005 Sb. a její novelizací), je závazný a pravidelně kontrolovaný.

Složen je z deseti základních potravinových skupin:

Maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, ovoce, zelenina, brambory, luštěniny.

Rozdělen je do kategorií podle věku strávníků:

- 3-6 let
- 7-10 let
- 11-14 let
- 15-18 let

Spotřeba potravin v jednotlivých potravinových skupinách by měla být plněna s přípustnou tolerancí +/- 25% s výjimkou tuků a cukrů, kde množství nesmí překročit 100%, může však být sníženo. A také s výjimkou ovoce, zeleniny a luštěnin, kde lze množství zvýšit nad horní hranici tolerance.

Při zařazování potravin do jednotlivých skupin spotřebního koše je nutné alespoň přibližně znát složení výrobku a připojit přepočítávací koeficient podle procentuálního obsahu suroviny ve výrobku.

Příloha vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování⁶

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".										
Věková skupina strávnicků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den									
	<i>Maso</i>	<i>Ryby</i>	<i>Mléko</i>	<i>Mléčné</i>	<i>Tuky volné</i>	<i>Cukr volný</i>	<i>Zelenina</i>	<i>Ovoc</i>	<i>Brambory</i>	<i>Luštěniny</i>
3 – 6 r. přesnídávka a oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7 - 10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11 – 14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15 – 18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3 - 6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7 - 10 r.	149	30	150	70	35	55	215	170	300	30
11 - 14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15 - 18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20

⁶<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1>

3.5. Pravidla sestavování jídelníčků

Při sestavování jídelního lístku je potřeba zohlednit několik faktorů: výběr potravin a receptur, dodávky surovin a finance. Je to náročná práce, musí dojít ke splnění spotřebního koše, musíme zvolit vhodný způsob přípravy a druh použité suroviny.

Jednotlivé pokrmy by měly být zařazeny do jídelního lístku pouze jednou za 6 týdnů. Jídelní lístek by měl být vyvěšen na viditelném a přístupném místě, musí na něm být uvedeny všechny pokrmy, které jídelna připravuje a u každého pokrmu se uvádí výskyt alergenů.

„Pravidla pro sestavení jídelního lístku:⁷

- Dodržujeme energetickou a biologickou hodnotu stravy a spotřební koš (energii hlídáme zejména u tuků a cukrů, biologickou hodnotu stravy zajišťujeme nutričně hodnotnými potravinami a vhodně zvoleným technologickým postupem)
- Respektujeme věkové kategorie strávnicků (rozlišujeme pokrmy vhodné pro MŠ, ZŠ, SŠ a dospělé)
- Využíváme nabídky sezónních potravin
- Dbáme na pestrost pokrmů ve vztahu:
 - ❖ Ke konzistenci
 - ❖ Barevnosti
 - ❖ Chuti
 - ❖ Technologické úpravě
 - ❖ Nekombinujeme syté pokrmy
 - ❖ Pozor na kombinaci nadýmavých pokrmů
- Střídáme různé typy příloh (v týdnu nezařazujeme jako přílohu stejný pokrm, který je zařazen jako bezmasé jídlo)
- Nejprve navrhujeme hlavní pokrmy, k nim přiřadíme polévky, následně dezerty a nápoje (v MŠ a v jídelnách s celodenním stravováním k navrženým obědům navrhujeme snídani, svačinu a případně večeři)

⁷Petrová J., Šmídová S., *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň. Jídelny.cz.s.r.o., s.307, ISBN 978-80-905557-0-9

4. Výživa dětí a mládeže z psychologického hlediska

Výživa u člověka zdaleka neznamena jen uspokojování jeho fyziologických potřeb. Důležitá je i stránka psychická, protože požívání pokrmů je u člověka spojeno také s příjemnými pocity. Pro některé pokrmy má člověk vrozenou oblibu, zatímco oblibu některých získává teprve během života.

Nejvýznamnějším psychickým faktorem ve výživě člověka je sensorická (smyslová) jakost potravin, která se příznivě uplatňuje i v celkové využitelnosti živin. Proto se často sensoricky výrazný a chutný pokrm (předkrm, aperitiv) zařazuje jako první chod, aby se stimulovalo vylučování trávicích šťáv a zlepšila se tak využitelnost živin pokrmu.

4.1. Charakteristika psychického vývoje žáka střední školy

Děti a mládež jsou osobitým subjektem se svými specifickými potřebami, který prochází různými stupni vývoje, v nichž se zákonitě jeho potřeby mění a vyvíjejí. Zvláštnosti jednotlivých věkových období jsou tak výrazné, že si je rozdělíme do podskupin:

- Mladší školní věk (6 – 10 let)
- Starší školní věk
 - ❖ Prepubescence (11 -13 let)
 - ❖ Pubescence (13 -15 let)
 - ❖ Postpubescence (16 – 18 let)

Žáka střední školy řadíme do skupiny pubescence a postpubescence.

Pubescence je charakterizována zklidněním fyzického vývoje a dominantní se stává vývoj psychický. Celé toto období je náročným přerodem dítěte v dospělého. Nerovnoměrnost fyzického a duševního vývoje vede k závažným rozporům. Přeceňování vlastních sil vede k nezdarům, které budí pocity méněcennosti. Rozporuplnost chování dětí staršího školního věku je problémem i ve školních jídelnách. Odmítání autorit, nadměrná kritičnost, provokování a na druhé straně vnitřní a vnější neohrabanost v chování vedou nutně ke konfliktům se všemi dospělými lidmi.

„**Postpubescence** se vyznačuje vyrovnáváním rozporů, které kulminovaly v pubescenci. Nástup a doznívání postpubescence je řízeno hormonálně se značnými individuálními rozdíly. Celkově začíná dříve u dívek a také u nich dříve odeznívá. Chlapci se projevují výrazněji navenek, dívky prožívají své rozpory spíše vnitřně. Zklidnění a vyrovnávání rozporů je patrné i v chování mládeže. Jejich chování při společném stravování ovlivňuje nyní více společenské skupinové faktory. Zájem o výživu není v centru pozornosti tohoto věku, ale spíše na jejím okraji.“⁸

„V období dospívání dochází ke komplexní proměně osobnosti. Dospívání představuje specifickou životní etapu. Tělo je důležitou součástí identity dospívajícího. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem k udržení potřebné sociální pozice. Adolescenti umí uvažovat hypoteticky, dostávají se do stádia formálních logických operací. Nový způsob uvažování umožňuje přemýšlet o budoucnosti. V souvislosti s hormonálním dozráváním se mění citové prožívání, emoční reakce mohou být méně přiměřené a značně proměnlivé. Dospívající bývají vztahovační a přecitlivělí. Rozvíjejí se volní vlastnosti, zejména vytrvalost, postupně i schopnost sebeovládání.“⁹

Součástí zdravého životního stylu dospívajících by měla být zdravá výživa. Z psychologického úhlu pohledu ovlivňuje výživa jejich myšlení, pocity a postoje. Vyvážený jídelníček dospívajících má pozitivní dopad na tělesné zdraví a fyzickou kondici, ale působí také na jejich emoce, náladu, chování a prožívání. Proto nesprávně zvolená výživa v tomto období dospívání, může být příčinou různých psychických nemocí např. poruch příjmu potravy.

4.2 Postoje

„Vyjadřuje vztah k určité oblasti reality, a proto ovlivňuje způsob, jakým ji člověk vnímá a hodnotí, jaké v něm vyvolává emoce, jaký pro něj má význam a smysl a jak na ni bude reagovat. Vyjadřuje stabilnější vztah a z něho vyplývající tendenci k určitému způsobu chování. Lze jej chápat jako odvozenou motivační dispozici, tj. předpoklad k aktivaci příslušného motivu. Postoje obvykle vycházejí ze základní hodnotové

⁸HNÁTEK, Jaroslav a kolektiv: *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948

⁹VÁGNEROVÁ, Marie: *Vývojová psychologie I*. Praha: UK nakladatelství Karolinum 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8

hierarchie jedince. Vyznačují se určitým stupněm stálosti a různou mírou intenzity. Postoj lze zaujmout k čemukoliv, včetně sebe sama.¹⁰

Každý jednatlivec si v průběhu svého života vytváří pod vlivem společnosti, v níž žije, individuální systém postojů.

Individuální systém postojů vyjadřuje určitý hodnotový systém a přispívá ke stabilitě v zaměření a chování, k udržení vnitřní psychické rovnováhy. V tomto systému rozdělujeme postoje na:

- Centrální – nejvýznamnější, týkají se důležitých objektů, jako jsou rodiče, partner, děti, zaměstnání apod.
- Okrajové – méně významné

4.2.1 Vznik a funkce postojů

„Postoje jsou získávány v průběhu celého života při konfrontaci se sebou samým a prostředím. Na vznik a utváření postojů má vliv vzdělání a životní zkušenosti, důležité jsou vlastnosti a charakter osoby, protože jejich trvalostí ovlivňují hodnotovou orientaci člověka. Jsou ovlivňovány hromadnými sdělovacími prostředky a působí na mínění ve skupině.“¹¹

Nejvíce postojů vzniká v průběhu dětství. Tyto postoje bývají nejpevněji zakořeněné a lze je považovat za součást osobnosti.

Vytváření postojů:

- Sociálním učením
- Přejímáním postoje převažující v sociální skupině
- Na základě vlastní zkušenosti

¹⁰VÁGNEROVÁ, Marie: *Základy psychologie*. Praha: UK nakladatelství Karolinum 2004. 356 s. ISBN 80-246-0841-3

¹¹KELNAROVÁ, Jarmila, MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie I. díl. Pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2010.

Funkce postojů:

- Slouží ke snadnější orientaci ve světě
- Umožňují snáze kategorizovat informace
- Umožňují odlišení žádoucího od nežádoucího
- Dodávají jistoty v řešení různých problémů
- Slouží k regulaci chování
- Přispívají k sociální integraci jedince
- Stimulují v určitých situacích obdobné vzorce chování a tím činí lidské jednání srozumitelnějším a předvídatelnějším
- Mají ochrannou funkci (slouží jako obrana před nepříjemnými pocity, před nejistotou i ztrátou sebeúcty)

4.2.2 Charakteristiky postojů

Postoj je tvořen třemi základními složkami:

- Složka kognitivní – znamená souhrn informací a z něho vyplývající názor na situaci či objekt, k němuž jedinec zaujímá nějaký postoj
- Složka citová - týká se emocí a citů, které člověk zaujímá i předmětu postoje, souvisí s prožíváním situace, prohloubení určitých osobnostních rysů, které vedou k tomu, že se člověk osvědčí v interkulturní situaci – interkulturní senzitivita, empatie, adaptabilita
- Složka konativní – je vnějším projevem postoje, je to tendence reagovat nebo jednat určitým způsobem. Chování je ovlivněno rozumovou i emoční složkou postoje

Postoje můžou mít různou vnitřní konzistenci = míru souladu jednotlivých složek. Dílčí složky postoje mohou být ve vzájemných vztazích. Člověk má tendenci dosáhnout přijatelné vnitřní konzistence svých postojů.

Ovlivnění postoje dospívajících ke stravování je velmi složité a těžké. Vychází z individuálního postoje každého jedince. Samozřejmě přejímají postoje od rodiny a ne malou měrou na ně má vliv společnost. A v neposlední řadě také média, reklamní

kampaně na různé přípravky najdeme v časopisech, v televizních reklamách nebo na internetu.

4.3 Výchovná hlediska školního stravování

Výchova ke správné výživě je velmi důležitou složkou úsilí o zlepšení stravování obyvatelstva.

Od útlého dětství si dítě vytváří stravovací návyky podle rodičů, kteří je přesvědčují, aby konzumovalo, co oni považují za zdraví prospěšné. Dítě v předškolním věku, které navštěvuje mateřskou školu, se učí pravidelně jíst, nevybírat si, ovládá základy stolování. Důležitou složkou výchovy na základní škole je stravování ve školní jídelně.

Školní stravování plní tři funkce:

- Nasytit trávníka
- Naučit správným stravovacím návykům a propagovat je
- Funkce socializační (začleňování do společnosti)

Na středních školách mají mladiství velkou samostatnost ve stravování. Často místo oběda ve školní jídelně navštěvují fast foody, jedí sladkosti a stravují se nepravidelně. Školy mnoho poznatků o výživě žákům neposkytují, kromě škol odborných, které připravují budoucí kuchaře a odborníky na gastronomii.

4.4 Stravovací návyky

„Výživové návyky a základní obrysy životního stylu se formují především v dětství. Je to období výrazných změn nejen v celkovém vývoji jedince, ale také v oblasti výživy.“¹²

Na utváření stravovacích návyků mají vliv především sociální a kulturní faktory. Na děti ve velké míře působí i vnější podněty, jakými jsou reklama a marketing.

¹²FIALOVÁ, Jana: *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: Barrister a Principal 2012. 136 s. ISBN 978-80-87474-55-6

„Přehled základních sociokulturních faktorů ovlivňujících výběr a příjem potravy:

1. Nepřímé vlivy

- ❖ Kulturně, ekonomicky a technologicky podmíněné vlivy: dostupnost, cena a pohodlí
- ❖ Osobní, individuálně podmíněné vlivy: normy, víra, postoje, znalosti, preference, tradice

2. Přímé vlivy

- ❖ Neovlivňované, nezáměrné vlivy: množství dostupné potravy, možnost aktuálního výběru
- ❖ Ovlivňované, naučené vlivy: informace o zdravotních konsekvencích potravin a přípravě pokrmů, společenský tlak

Které z vlivů budou při formování výživových nároků působit více a které méně, je možno do jisté míry ovlivnit.¹³

V dětství má největší vliv rodina = období primární socializace. Tak jak se dítě osamostatňuje, v období školního věku na něj působí školní výchova, prostředí a vliv vrstevníků = období sekundární socializace. K dalším změnám ve stravovacích návycích dochází v období adolescence, kdy dospívající výrazně vnímají souvislost vzhledu s tělesnou hmotností, hlavně dívky. Přestože se v průběhu dalšího života mohou stravovací návyky i životní styl měnit, nesprávná výživa v dětství, může vést k vážným onemocněním.

¹³FIALOVÁ, Jana: *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: Barrister a Principal 2012. 136 s. ISBN 978-80-87474-55-6

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Formulace výzkumného cíle

Cílem bakalářské práce je potvrdit potřebnost a využití školních jídelen jako významného činitele ve stravování dětí. Ukázat jaké mají stravovací návyky žáci střední školy, jejich postoje ke stravování a zkušenosti se zdravou výživou.

Teoretická část se zaměřuje na výživu jako takovou, popisuje základní pojmy ve výživě a ve stravování, správné stravovací návyky. Dále se zabývá školním stravováním, legislativou, výživovými normami spotřebního koše. Důležité jsou i postoje žáků ke stravování z psychologického a výchovného hlediska.

Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit úroveň znalostí zdravé výživy respondentů, jejich celodenní stravování. Přispět k rozboru postojů žáků střední školy ke zdravé výživě a pravidelnému dennímu stravování. Stanovit hypotézy, zpracovat výsledky výzkumu a podat náměty na případné zlepšení kvality stravování ve školní jídelně. Výsledky šetření by měly poukázat na úroveň znalostí zdravé výživy mezi žáky a jejich stravovací návyky.

6. Metodika výzkumu

Při přípravě dotazníku jsem vycházela z výzkumných cílů. Dotazník je rozdělen na 2 oddíly: 1. oddíl se zabývá znalostmi respondentů o zdravé výživě, 2. oddíl řeší otázky stravování ve školní jídelně.

Samotné vyplňování dotazníků probíhalo v měsíci březnu 2015, v jednotlivých třídách za pomoci třídních učitelů. Celkem bylo rozdáno 205 dotazníků do 3 učebních oborů (automechanik, opravář zemědělských strojů, kuchař-číšník). Návratnost byla pouze 50,7%. Získala jsem výzkumný vzorek od 104 respondentů.

7. Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek ze Střední školy technické a řemeslné v Novém Bydžově je rozdělen podle učebních oborů a podle ročníků. Je tvořen z 99 % chlapci. Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány do tabulek, popřípadě do grafů.

8. Formulace výzkumných hypotéz

1. hypotéza: Postoj žáků k vybraným zdravým potravinám je negativní
2. hypotéza: Více než polovina žáků nedodržuje zásady zdravé výživy
3. hypotéza: Žáci 1. ročníků se stravují častěji nepravidelně – v jejich stravování nejsou zastoupeny všechny kategorie jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře), než žáci 3. ročníků
4. hypotéza: Většina (více než 75%) žáků střední školy se stravuje ve školní jídelně

9. Analýza získaných dat

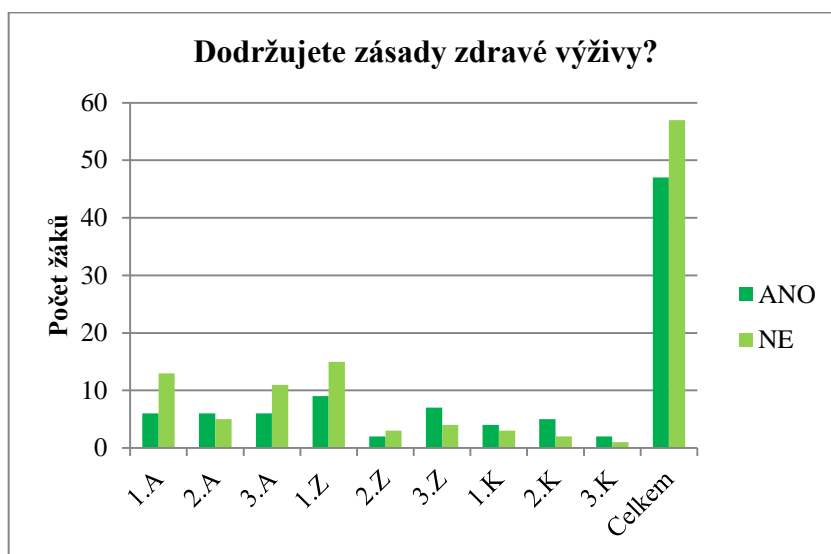
Analýza získaných dat je zpracována podle jednotlivých oddílů dotazníku.

I. ODDÍL

1. Dodržujete zásady zdravé výživy?

Obor	Automechanik			Opravař zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	6	6	6	9	2	7	4	5	2	47
%	31,6	54,5	35,3	37,5	40,0	63,6	57,1	71,4	66,7	45,2
NE	13	5	11	15	3	4	3	2	1	57
%	68,4	45,5	64,7	62,5	60,0	36,4	42,9	28,6	33,3	54,8
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

Nejvíce dodržují zásady zdravé výživy žáci 2. ročníku oboru kuchař-číšník 71,4% a žáci 3. ročníku oboru opravář zemědělských strojů 63,6%. V celkovém součtu však více jak polovina žáků zásady zdravé výživy nedodržuje.



Graf č. 1

2. Věnujete se pravidelně nějaké sportovní aktivitě?

Obor	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	15	7	8	18	2	7	3	1	0	61
%	78,9	63,6	47,1	75,0	40,0	63,6	42,9	14,3	0,0	58,7
NE	4	4	9	6	3	4	4	6	3	43
%	21,1	36,4	52,9	25,0	60,0	36,4	57,1	85,7	100,0	41,3
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

Pravidelně sportují žáci ze třídy 1. A oboru automechanik, a to 78,9% žáků, vůbec se nevěnují sportovní aktivitě žáci ze 3. K, oboru kuchař-číšník. Nízká sportovní aktivita dětí vede k nadváze a přibývá obézních dětí i dospívajících. Celkově můžeme říci, že více než polovina respondentů 58,7% sportuje pravidelně.

3. Konzumujete denně mléko a mléčné výrobky?

Obor	Automechanik			Opravař zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	14	9	13	19	4	9	7	4	1	80
%	73,7	81,8	76,5	79,2	80,0	81,8	100,0	57,1	33,3	76,9
NE	5	2	4	5	1	2	0	3	2	24
%	26,3	18,2	23,5	20,8	20,0	18,2	0,0	42,9	66,7	23,1
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

V celkovém součtu celých 76,9% dotázaných konzumuje denně mléko a mléčné výrobky. Nejvíce ve třídě 1. K, obor kuchař-číšník, celých 100%. Nejméně žáků ve třídě 3. K, jenom 33,3%.

4. Jíte luštěniny upravené na různé způsoby?

Obor	Automechanik			Opravař zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	10	7	10	12	2	3	5	3	0	52
%	52,6	63,6	58,8	50,0	40,0	27,3	71,4	42,9	0,0	50,0
NE	9	4	7	12	3	8	2	4	3	52
%	47,36	36,4	41,2	50,0	60,0	72,7	28,6	57,1	100,0	50,0
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

Celých 71,4% respondentů z 1. ročníku oboru kuchař-číšník konzumuje luštěniny upravené na různé způsoby. Nejméně, a to 0,0 % respondentů ve 3. ročníku oboru kuchař-číšník. V celkovém součtu je to půl na půl. Ve školní jídelně pokrmy z luštěnin nemají velkou oblibu, přestože jsou velmi zdravé, bohaté na bílkoviny.

5. Víte co si představit pod pojmem „biopotravina“?

Obor	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	Třída	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	
ANO	15	10	15	20	2	5	6	4	2	79
%	78,9	90,9	88,2	83,3	40,0	45,5	85,7	57,1	66,7	76,0
NE	4	1	2	4	3	6	1	3	1	25
%	21,1	9,1	11,8	16,7	60,0	54,5	14,3	42,9	33,3	24,0
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

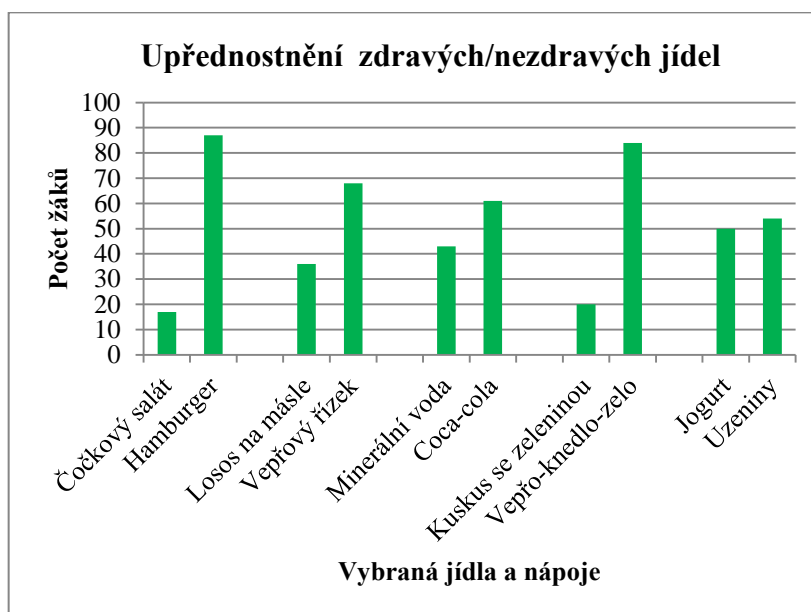
Celkem 76,0 % žáků střední školy ví, co je biopotravina. Nejméně znali jsou žáci oboru opravář zemědělských strojů. Biopotraviny se ve školním stravování vyskytují málo, důvodem je vyšší cena.

6. Kterému jídlu nebo nápoji dáte spíše přednost?

Obor	Automechanik			Opravář zeměděl.strojů			Kuchař-číšník			Celkem	Celkem
	Jídlo/třída	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K		
Čočkový salát	2	1	1	1	0	6	5	0	1	17	16,3
Hamburger	17	10	16	23	5	5	2	7	2	87	83,7
Vepřový řízek	16	8	12	14	4	4	3	5	1	68	65,4
Losos na másle	3	3	5	10	1	7	4	2	2	36	34,6
Minerální voda	5	8	6	14	1	6	5	0	1	43	41,3
Coca-cola	14	3	11	10	4	5	2	7	2	61	58,7
Vepřo-knedlo-zelo	18	10	16	22	5	5	3	3	2	84	80,8
Kuskus se zeleninou	1	1	1	2	0	6	4	4	1	20	19,2
Jogurt	10	6	9	7	3	6	5	2	2	50	48,1
Uzeniny	9	5	8	17	2	5	2	5	1	54	51,9

Z každé vybrané dvojice jídel upřednostňují žáci vždy to méně zdravé. Nejmenší rozdíl je u kombinace jogurt-uzeniny. **Vybrané zdravé pokrmy a nápoje: Čočkový salát, losos na másle, minerální voda, kuskus se zeleninou, jogurt.**

Lze tedy konstatovat, že postoj žáků k vybraným zdravým potravinám je negativní.



Graf č. 2

7. Je Váš denní příjem tekutin alespoň 2,5 litrů?

Obor Třída	Automechanik			Opravař zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	12	8	13	18	4	9	4	3	1	72
%	63,2	72,7	76,5	75,0	80,0	81,8	57,2	42,8	33,3	69,2
NE	7	3	4	6	1	2	3	4	2	32
%	36,8	27,3	23,5	25,0	20,0	18,2	42,8	57,2	66,7	30,8
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

Téměř 70 % dotázaných vypije denně alespoň 2,5 litrů tekutin. Co se týká množství, žáci problém nemají, otázkou zůstává jakých tekutin. Menší příjem tekutin mají žáci oboru kuchař-číšník.

8. Jste spokojeni se svojí váhou?

Obor	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem	
	Třída	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K		3.K
ANO		14	9	10	13	3	6	2	5	1	63
%		73,7	81,8	58,8	54,2	60,0	54,5	28,6	71,4	33,3	60,6
NE		5	2	7	11	2	5	5	2	2	41
%		26,3	18,2	41,2	45,8	40,0	45,5	71,4	28,6	66,7	39,4
Celkem		19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

Se svojí váhou je spokojeno celkem 60,6 % dotázaných. Nejvíce jsou spokojeni se svojí hmotností žáci oboru automechanik 2. ročníku 81,8 %. Více svoji hmotnost řeší žáci oboru kuchař-číšník 1. ročník, kde je 71,4 % nespokojených.

9. Máte alespoň jedno teplé jídlo denně?

Obor	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem	
	Třída	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K		3.K
ANO		19	11	17	24	5	8	7	5	2	98
%		100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	72,7	100,0	71,4	66,7	94,2
NE		0	0	0	0	0	3	0	2	1	6
%		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3	0,0	28,6	33,3	5,8
Celkem		19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

Alespoň jedno teplé jídlo denně má celkem 94,2% respondentů, kteří se stravují ve školní jídelně nebo doma. Pouze ve třídách 3. Z, 2. K a 3. K jsou žáci, kteří teplé jídlo denně nemají.

10. Uvažovali jste už někdy o tom, že byste změnili své stravovací návyky?

Obor	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	5	6	10	9	1	4	2	3	2	42
%	26,3	54,5	58,8	37,5	20,0	36,4	28,6	42,9	66,7	40,4
NE	14	5	7	15	4	7	5	4	1	62
%	73,7	45,5	41,2	62,5	80,0	63,6	71,4	57,1	33,3	59,6
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

V dospívajícím věku snad každý někdy uvažoval o tom, že by změnil své stravovací návyky. U vybraných tříd asi hraje velkou roli to, že odpovídali téměř sami chlapci, protože skoro 60 % dotázaných, o tom nikdy neuvažovalo.

11. Jsou ve Vašem denním stravování zastoupeny všechny kategorie jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)?

Obor	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	13	7	8	16	2	7	3	4	1	61
%	68,4	63,6	47,1	66,7	40,0	63,6	42,9	57,1	33,3	58,7
NE	6	4	9	8	3	4	4	3	2	43
%	31,6	36,4	52,9	33,3	60,0	36,4	57,1	42,9	66,7	41,3
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

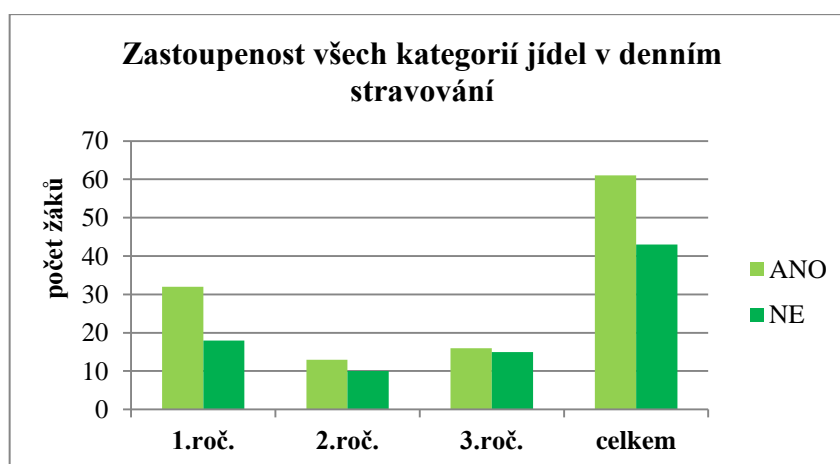
Více jak polovina vybraných žáků (58,7%) má ve svém stravovacím režimu zařazeny všechny kategorie jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). Každá z kategorií má svůj význam, je důležité začít den snídaní, pokračovat dopolední svačinou nejlépe ve formě ovoce. Oběd by měl být teplý, vyvážený a největší z denních

jídel (polévka, hlavní jídlo, popř. dezert), odpolední svačina není nutná, závisí na druhu fyzické činnosti. Večeře bývá lehčí než oběd a skládá se z jednoho chodu.

Porovnání jednotlivých ročníků:

Ročník	1.ročníky	2.ročníky	3.ročníky	Celkem
ANO	32	13	16	61
%	64,0	56,5	51,6	58,7
NE	18	10	15	43
%	36,0	43,5	48,4	41,3

Výsledky výzkumu ukazují, že největší pravidelnost a zastoupení všech denních jídel mají žáci 1. ročníků 64 %.



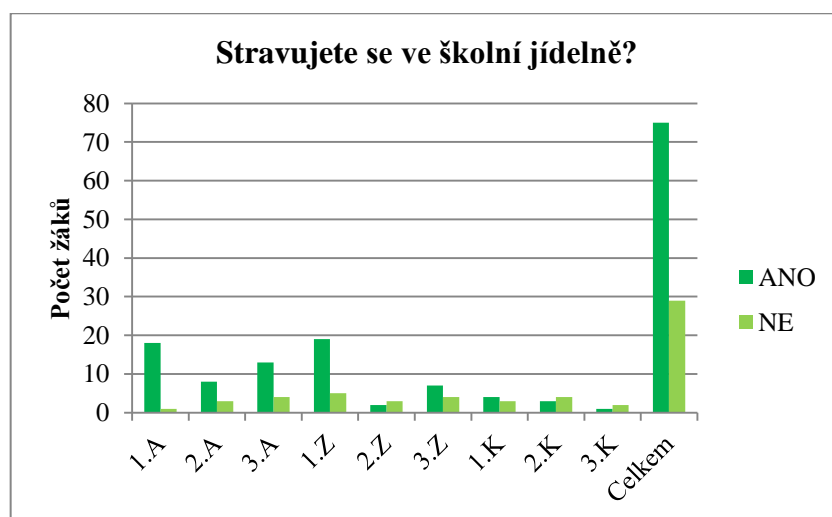
Graf č. 3

II. ODDÍL

1. Stravujete se ve školní jídelně?

Obor Třída	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	18	8	13	19	2	7	4	3	1	75
%	94,7	72,7	76,5	79,2	40,0	63,6	57,1	42,9	33,3	72,1
NE	1	3	4	5	3	4	3	4	2	29
%	5,3	27,3	23,5	20,8	60,0	36,4	42,9	57,1	66,7	27,9
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

Dle dotazníkového šetření se ve školní jídelně stravuje ze 104 dotázaných 75 žáků, to je 72,1 %. Jak je patrné z tabulky, nejvíce se stravují 1. ročníky všech 3 oborů. U oboru automechanik třída 1. A, je to dokonce 94,7 %.



Graf č. 4

2. Pokud se nestravujete, z jakého důvodu?

Obor Důvod/třída	Automechanik			Opravář zeměděl. strojů			Kuchař-číšník			Celkem	Celkem %
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K		
Obědvám doma	1	2	1	3	0	3	2	3	0	15	51,7
Nemám čas	0	1	0	1	1	0	0	0	1	4	13,8
Nechutná mi	0	0	2	0	2	0	0	1	1	6	20,7
Bez udání důvodu	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4	13,8

Důvody, které respondenti uváděli v dotazníku, jsou uvedeny v tabulce. 51,7 % uvádělo, že mají oběd až doma, dalších 20,7 % uvedlo, že nemají čas, že jsou krátké přestávky na oběd a zbytek žáků (13,8 %) uvedlo jako důvod, proč se nestravují, že jim nechutná a stejné procento důvod neuvedlo.

3. Preferujete stravování ve fast foodech před školní jídelnou?

Obor Třída	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	12	5	9	8	3	8	1	6	2	54
%	63,2	45,5	52,9	33,3	60,0	72,7	14,3	85,7	66,6	51,9
NE	7	6	8	16	2	3	6	1	1	50
%	36,8	54,5	47,1	66,7	40,0	27,3	85,7	14,3	33,3	48,1
Celkem	19	11	17	24	5	11	7	7	3	104

U této otázky jsou odpovědi skoro vyrovnané. 51,9 % respondentů odpovědělo kladně, tedy že upřednostňují stravování ve fast foodech. Zbytek 48,1 % dává přednost školní jídelně.

4. Jsou pokrmy ve školní jídelně dobře ochucené?

Obor	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem	
	Třída	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K		3.K
ANO		10	4	12	14	1	6	2	1	1	51
%		55,6	50,0	92,3	73,7	50,0	85,7	50,0	33,3	100,0	68,0
NE		8	4	1	5	1	1	2	2	0	24
%		44,4	50,0	7,7	26,3	50,0	14,3	50,0	66,7	0,0	32,0
Celkem		18	8	13	19	2	7	4	3	1	75

Kladně hodnotilo pokrmy ve školní jídelně z hlediska chuti celých 68,0 %. 32 % respondentů si myslí, že jsou pokrmy chuťově nevyvážené. Nejvíce pozitivně hodnotili chuť pokrmů žáci 3. ročníků oboru automechanik, opravář zemědělských strojů i kuchaři.

5. Jste spokojeni s prostředím a kulturou stolování ve školní jídelně?

Obor	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem	
	Třída	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K		3.K
ANO		13	5	10	18	1	5	2	1	1	56
%		72,2	62,5	76,9	94,7	50,0	71,4	50,0	33,3	100,0	74,7
NE		5	3	3	1	1	2	2	2	0	19
%		27,7	37,5	23,1	5,3	50,0	28,6	50,0	66,7	0,0	25,3
Celkem		18	8	13	19	2	7	4	3	1	75

Prostředí školní jídelny má určitý vliv na počet stravovaných. 74,7 % dotázaných je spokojeno s kulturou stolování a s prostředím školní jídelny. Příjemné prostředí, malba, nábytek, květiny dotváří atmosféru a umocňují gurmánský zážitek.

6. Co ovlivňuje rozhodnutí výběru chodu z jídelního lístku?

Obor Důvod/třída	Automechanik			Opravář zeměděl. strojů			Kuchař-číšník			Celkem	Celkem %
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K		
Nic, chody neměním	10	5	8	12	0	3	2	2	0	42	56,0
Kamarádi	2	0	1	2	0	2	1	0	0	8	10,7
Rodina	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	2,6
Zásady správné výživy	1	2	1	3	1	1	0	0	0	9	12,0
Jiné	5	1	3	2	1	0	1	0	1	14	18,7

Nejčastěji strážníci odpovídali, že chody nemění 56,0%, další ovlivňující faktor výběru chodu byl v kolonce jiné, tam uváděli chuť. 18,7% respondentů ovlivní při výběru chodu z jídelního lístku to, co jim chutná.

7. Dáváte přednost na jídelníčku alespoň jednou týdně pokrmům z ryb?

Obor Třída	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	8	3	3	11	1	7	4	1	1	39
%	44,4	37,5	23,1	57,9	50,0	100,0	100,0	33,3	100,0	52,0
NE	10	5	10	8	1	0	0	2	0	36
%	55,6	62,5	76,9	42,1	50,0	0,0	0,0	66,7	0,0	48,0
Celkem	18	8	13	19	2	7	4	3	1	75

Třídy 3. Z, 1. K a 3. K se shodly, všichni (100 %) dotázaní z těchto tříd, dávají přednost jednou týdně pokrmům z ryb. Naopak ve třídě 3. A 76,9 % strážníků pokrmy z ryb nevyhledává. Celkově pouze 52 % dotázaných upřednostní alespoň jednou týdně k obědu rybu.

8. Je pro Vás důležitá kvalita jídla nebo dáváte přednost spíše kvantitě (velikost porce)?

Obor Přednost/třída	Automechanik			Opravář zeměděl. strojů			Kuchař-číšník			Celkem	Celkem %
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K		
Určitě kvalita	9	7	8	6	2	6	4	2	1	45	60,0
Velikost porce	9	1	5	13	0	1	0	1	0	30	40,0

60,0 % strávníků upřednostňuje kvalitu jídla před kvantitou. Zbytek 40,0 % dotázaných se potřebuje najíst a zajímá je velikost porce. V dnešní době je určitě důležité koukat na to, co jíme, než kolik.

9. Který doplněk preferujete k hlavnímu jídlu?

Obor Doplněk/třída	Automechanik			Opravář zeměděl. strojů			Kuchař-číšník			Celkem	Celkem %
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K		
Zeleninový salát	4	1	3	3	0	3	3	1	0	18	24,0
Ovoce	4	3	2	3	1	2	0	1	0	16	21,3
Mléčný výrobek	2	2	3	5	0	1	1	0	0	14	18,7
Zákusek	8	2	5	8	1	1	0	1	1	27	36,0

Z výčtu doplňků k hlavnímu jídlu má největší úspěch zákusek, ten preferuje 36,0 % dotázaných, zeleninový salát 24 % dotázaných, ovoce 21,3 % a mléčný výrobek 18,7 % respondentů.

10. Čekáte často dlouho ve frontě na oběd?

Obor Třída	Automechanik			Opravář zem.strojů			Kuchař-číšník			Celkem
	1.A	2.A	3.A	1.Z	2.Z	3.Z	1.K	2.K	3.K	
ANO	12	6	6	15	2	4	2	2	1	50
%	66,7	75,0	46,2	78,9	100,0	57,1	50,0	66,7	100,0	66,7
NE	6	2	7	4	0	3	2	1	0	25
%	33,3	25,0	53,8	21,1	0,0	42,9	50,0	33,3	0,0	33,3
Celkem	18	8	13	19	2	7	4	3	1	75

Kladně odpovědělo na otázku, zda čekáte často dlouho ve frontě na oběd 66,7 % dotázaných. Což je poměrně vysoké procento a bude nutné tuto skutečnost řešit úpravou rozvrhu tak, aby třídy chodily na oběd postupně.

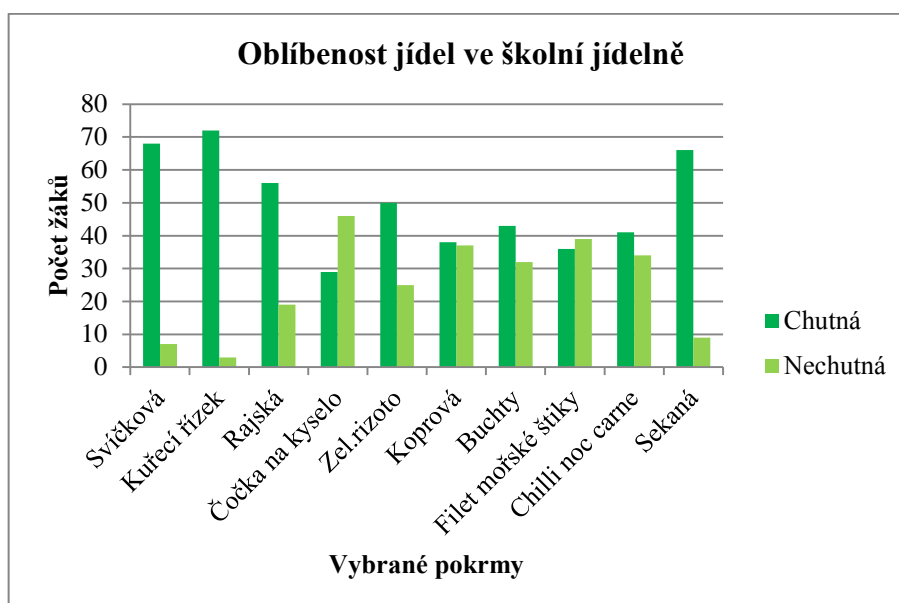
11. Které jídlo ze školní jídelny Vám chutná?

Jídlo	CHUTNÁ		NECHUTNÁ	
	Počet žáků	%	Počet žáků	%
Svíčková	68	90,7	7	9,3
Kuřecí řízek	72	96,0	3	4,0
Rajská	56	74,7	19	25,3
Čočka na kyselo	29	38,7	46	61,3
Zel.rizoto	50	66,7	25	33,3
Koprová	38	50,7	37	49,3
Buchty	43	57,3	32	42,7
Filet mořské štiky	36	48,0	39	52,0
Chilli noc carne	41	54,7	34	45,3
Sekaná	66	88,0	9	12,0

Do kolonky jiné, které chutná, psali respondenti nejčastěji: **smažený sýr, špagety, pečené kuře, čína, vepřo-knedlo-zelo**. Naopak jiné, které nechutná uváděli: **sladká jídla (buchtičky se šodó, šišky s mákem), játra, houby, ryby, luštěniny**.

Nejvíce oblíbená jídla ve školní jídelně:

1. místo – kuřecí řízek, brambory (uvedlo 96 % respondentů)
2. místo – svíčková na smetaně, houskový knedlík (uvedlo 90,7 % respondentů)
3. místo – sekaná pečeně, bramborová kaše (uvedlo 88,0 % respondentů)



Graf č. 5

10. Ověření hypotéz

1. hypotéza - Postoj žáků k vybraným zdravým potravinám je negativní.

Tato hypotéza se potvrdila. Z každé vybrané dvojice jídel, vyšlo vždy jako vítěz to méně zdravé. Neoblíbenost konzumace luštěnin a ryb je celkově známa. Žáci neupřednostnili ani minerální vodu, zeleninu ani mléčný výrobek. Při možnosti výběru na jídelníčku převážná většina luštěnina a ryby odhlašuje nebo přehlašuje na druhý chod.

2. hypotéza - Více než polovina žáků nedodržuje zásady zdravé výživy.

Výsledky výzkumu tuto hypotézu potvrzují. Váže se k ní otázka č. 1 z prvního oddílu dotazníku. Z grafu č. 1 je patrné, že z celkového počtu dotázaných, zásady zdravé výživy nedodržuje 57 %. Žáci dávají přednost sladkým nápojům, cukrovinkám, bagetám a rychlému občerstvení.

3. hypotéza - Žáci 1. ročníků se stravují častěji nepravidelně – v jejich stravování nejsou zastoupeny všechny kategorie jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře), než žáci 3. ročníků.

Tato hypotéza se nepotvrdila. 64 % žáků 1. ročníků se stravuje pravidelně a mají ve svém stravovacím režimu zastoupeny všechny kategorie denních jídel. Zatímco u žáků 3. ročníků je to pouze 51,6 %. Pravidelnosti ve stravování se učí děti od útlého věku, velký vliv na ně má rodina a společnost.

4. hypotéza - Většina (více než 75%) žáků střední školy se stravuje ve školní jídelně.

Tuto hypotézu výsledky výzkumu nepotvrzují. Ve školní jídelně se stravuje ze 104 dotázaných 72,1 %. Tento výsledek lze považovat za uspokojivý. Žáci z těchto učebních oborů pocházejí spíše ze sociálně slabších skupin, je tedy úspěch, že se více než 70 % stravuje.

11. Diskuze

Školní stravování v České republice je na velmi dobré úrovni. Tento systém v poměrně dlouhém období, od nástupu žáka do mateřské školy až do období dospívání, nabízí možnost pestré, zdravé stravy a osvojení zdravých stravovacích návyků. Neméně důležité jsou ovšem vzory rodinných příslušníků a výživové zvyklosti v prostředí, kde dítě vyrůstá.

Výše popsané výsledky průzkumu stravování na střední škole mi pomohly k zamyšlení nad stravovacími návyky žáků střední školy, jejich znalostmi o zdravé výživě a celkově k zamyšlení nad školním stravováním.

Na odpovědi respondentů zapojených do výzkumu mohli mít vliv spolužáci, momentální nálada a také zkušenosti se školní jídelnou. Obecně lze říci, že žáci střední školy většinou zásady zdravé výživy nedodržují, poměrně málo sportují a při možnosti výběru vždy upřednostní to méně zdravé. Jako pozitivní lze hodnotit, že 94 % z nich má alespoň jedno teplé jídlo denně a 72 % se stravuje ve školní jídelně. Respondenti také kladně hodnotí kulturu stolování.

Na základě výzkumu by daná škola měla určitě zvážit úpravu rozvrhu, aby žáci nečekali dlouho ve frontě na oběd. Dále by bylo vhodné prohloubit u studentů znalosti o zdravé výživě a o využití biopotravin ve výživě formou besedy se studenty nebo ochutnávkami různých pokrmů.

12. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo ukázat, jaké mají stravovací návyky žáci střední školy, jejich postoje ke stravování a zkušenosti se zdravou výživou. V teoretické části jsem se zaměřila na vysvětlení termínů souvisejících s výživou jako takovou, správné stravovací návyky, alternativní směry ve stravování. V další části jsem popsala historii školního stravování, zákony, kterými se školní jídelna řídí, výživové normy, pravidla pro sestavování jídelníčků a také výživu dětí a mládeže z psychologického hlediska.

Zdravá strava a správné stravovací návyky by měly být nastoleny od útlého dětství v rodinách. Dále ve stravovacích zařízeních v mateřských školách a základních školách, protože se zvyšujícím se věkem strávnicka je těžké prosazovat jídla, na která není pubertální mládež zvyklá z domova.

Stravování ve školních jídelnách je postaveno na prověřených výživových normách a je pravidelně kontrolováno hygienou, metodikem stravování nebo školní inspekcí. Sledování spotřebního koše zaručuje strávnickům pestrost stravy a splnění výživových dávek pro danou věkovou kategorii. Žáci středních škol stravování ve školní jídelně často plně nevyužívají. Radši si koupí potraviny podle sebe, většinou ty, co obsahují mnoho energie a mají dobrou chuť. Jejich strava obsahuje hodně cukru a sladkostí. V případě, že nemají dostatek pohybu a ještě holdují škodlivým návykům, jako je kouření a pití alkoholických nápojů, směřují k obezitě a ke špatným stravovacím návykům.

Úkolem nás všech, kteří můžeme ovlivnit výživu dospívající mládeže, je školní stravování, jeho význam a kvalitu propagovat a společně s kolektivy školních jídelen podporovat.

13. Seznam použité literatury

1. HNÁTEK, Jaroslav a kolektiv: *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948
2. PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J., KOHOUT, P.: *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-5
3. MUDr. PAMPLONA ROGER, J. D.: *Vychutnej život!* Praha: Advent-Orion s.r.o., 1995. 215 s. ISBN 80-7172-144-1
4. MUDR. KUNOVÁ, Václava: *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5
5. FIALOVÁ, Jana: *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: Barrister a Principal 2012. 136 s. ISBN 978-80-87474-55-6
6. SULLIVAN, Karen: *Jíme zdravě a dobře*. Praha: Ottovo nakladatelství s.r.o., 2002. 192 s. ISBN 80-7181-704
7. PETROVÁ, J., ŠMÍDOVÁ, S.: *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň: společnost Jidelny.cz, s.r.o. 2014. 307 s. ISBN 978-80-905557-0-9
8. FOŘT, Petr: *Stop dětské obezitě*. Praha: Euromedia Group, k.s.-Ikar 2004. 208 s. ISBN 80-249-0418-7
9. VAVROŠOVÁ, Jaroslava: *Praktické rady a návody o potravinách a zdravé výživě*. Ostrava: Knižní expres,s.r.o. 128 s. ISBN 80-7347-015-2
10. FOŘT, Petr: *Tak co mám jíst?* Praha: Grada Publishing,a.s. 2007. 424 s. ISBN 978-80-247-1459-2
11. KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J.: *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. Olomouc: Univerzita Palackého 2011. 69 s. ISBN 978-80-244-3451-3
12. VÁGNEROVÁ, Marie: *Základy psychologie*. Praha: UK nakladatelství Karolinum 2004. 356 s. ISBN 80-246-0841-3
13. FURST, Maria: *Psychologie*. Olomouc: nakladatelství Votobia 1997. 263 s. ISBN 80-7198-199-0

14. VÁGNEROVÁ, Marie: *Vývojová psychologie I.* Praha: UK nakladatelství Karolinum 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8
15. KELNAROVÁ, Jarmila, MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie I. díl. Pro studenty zdravotnických oborů.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. 162 s. ISBN 978-80-247-3270-1
16. <http://www.ulekare.cz/clanek/sestavte-si-spravny-jidelnicek-napovi-vam-potravinova-pyramida-17084>
17. <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1>

14. Seznam obrázků a grafů

1. Obrázek č. 1 - Potravinová pyramida
2. Graf č. 1 – Upřednostnění zdravých/nezdravých jídel
3. Graf č. 2 – Dodržujete zásady zdravé výživy?
4. Graf č. 3 – Zastoupenost všech kategorií jídel v denním stravování
5. Graf č. 4 - Stravujete se ve školní jídelně?
6. Graf č. 5 – Oblíbenost jídel ve školní jídelně

15. Seznam příloh

1. Příloha č. 1 – dotazník

Dotazník

Vážení,

žádám Vás o anonymní vyplnění dotazníku. Výsledky dotazníkového šetření mi budou sloužit ke zpracování praktické části bakalářské práce, nebudou dále šířeny ani zneužity.

Děkuji za Váš čas a odpovědi.

Třída

Učební obor:.....

Pohlaví: Chlapec

Dívka

Věk.....

I.oddíl

1. Dodržujete zásady zdravé výživy?

ANO

NE

2. Věnujete se pravidelně nějaké sportovní aktivitě?

ANO

NE

3. Konzumujete denně mléko a mléčné výrobky?

ANO

NE

4. Jíte luštěniny upravené na různé způsoby?

ANO

NE

5. Víte co si představit pod pojmem „biopotravina“?

ANO

NE

6. Kterému jídlu nebo nápoji dáte spíše přednost? (**vybraný podtrhněte**)

Čočkový salát, tm. pečivo hamburger s kuř. masem

Smaž. vepř. řízek losos na másle

Minerální voda Coca – cola

Vepřo-knedlo-zelo kuskus se zeleninou

Jogurt uzeniny (párky, salám)

7. Je Váš denní příjem tekutin alespoň 2,5 litrů?

ANO

NE

8. Jste spokojeni se svojí váhou?

ANO

NE

9. Máte alespoň jedno teplé jídlo denně?

ANO

NE

10. Uvažovali jste už někdy o tom, že byste změnili své stravovací návyky?

ANO

NE

11. Jsou ve Vašem denním stravování zastoupeny všechny kategorie jídel (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)?

ANO

NE

II. oddíl

1. Stravujete se ve školní jídelně?

- ANO
- NE

2. Pokud se nestravujete, z jakého důvodu?

.....

.....

.....

.....

3. Preferujete stravování ve fast foodech před školní jídelnou?

- ANO
- NE

Dále vyplňují jen ti, co se stravují ve školní jídelně.

4. Jsou pokrmy ve školní jídelně dobře ochucené?

- ANO
- NE

5. Jste spokojeni s prostředím a kulturou stolování ve školní jídelně?

- ANO
- NE

6. Co ovlivňuje rozhodnutí výběru chodu z jídelního lístku?

- Nic, chody neměním
- Kamarádi
- Rodina
- Zásady zdravé výživy
- Jiné

7. Dáváte přednost na jídelníčku alespoň jednou týdně pokrmům z ryb?

- ANO
- NE

8. Je pro Vás důležitá kvalita jídla nebo dáváte přednost spíše kvantitě (velikosti porce)?

- Určitě kvalita

- Potřebuju se najíst, takže velikost porce

9. Který doplněk preferujete k hlavnímu jídlu?

- Zeleninový salát
- Ovoce
- Mléčný výrobek
- Zákusek

10. Čekáte často dlouho ve frontě na oběd?

- ANO
- NE

11. Které jídlo ze školní jídelny Vám chutná? (zakroužkujte)

- | | | | |
|--|--------|---|----------|
| 1. Svíčková na smetaně, houskový knedlík | chutná | - | nechutná |
| 2. Smažený kuřecí řízek, brambory | chutná | - | nechutná |
| 3. Hovězí maso, rajská omáčka, těstoviny | chutná | - | nechutná |
| 4. Čočka na kyselo, opečený párek, zelný salát | chutná | - | nechutná |
| 5. Zeleninové rizoto z kuřecího masa | chutná | - | nechutná |
| 6. Koprová omáčka, vařené vejce, brambory | chutná | - | nechutná |
| 7. Buchty s tvarohem a povidly | chutná | - | nechutná |
| 8. Filet mořské štiky, italský bulgur | chutná | - | nechutná |
| 9. Chilli con carne (hov.maso+červené fazole), chléb | chutná | - | nechutná |
| 10. Sekaná pečeně, bramborová kaše | chutná | - | nechutná |
| 11. Jiné, které chutná..... | | | |
| 12. Jiné, které nechutná | | | |