

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

Zdravý životní styl mladé populace

Alexandra Kotvasová

© 2018 ČZU v Praze

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Alexandra Kotvasová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of the young population

Cíle práce

Cílem je zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání a má pro ten účel dostatek prostředků

Metodika

Hypotéza (veřejné poslání je nebo není plněno) bude ověřována daty, získanými studiem dokumentů, účetních výkazů, výročních zpráv, zveřejňovaných údajů, rozhovory s personálem a klienty a pozorováním v terénu. Data budou analyzována metodou analýzy institucí Malinowského, kdy se na základě zhodnocení funkce (množiny aktivit pro zdravý životní styl mládeže) provádí kvalifikovaný odhad, že veřejné poslání je plněno. Současně se zjišťuje, zda organizace má pro ten účel dostatek prostředků (prostory, zařízení, finance, personál, pravidla). V případě zjištěných nedostatků budou navržena opatření k nápravě a možnosti financování z dotačních zdrojů, na které má instituce ze zákona právo.

Doporučený rozsah práce

30-40 stran

Klíčová slova

zdravý životní styl, zdravá výživa, mladá populace, stravování

Doporučené zdroje informací

- 1.1. BOURDON, Jacques, DEBBASCH, Charles. Neziskové organizace. 1.vyd. Praha: Victoria Publishing, 1995. 130 s. ISBN 80-85865-78-5. 2.2. DVOŘÁKOVÁ-JANU, Věra, FRAŇKOVÁ, Slávka. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1. 3.3. HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5. 4.4. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8. 5.5. MALINOWSKI, Bronisław. Vědecká teorie kultury. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968

Předběžný termín obhajoby

2017/18 LS – PEF

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 26. 10. 2017

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 1. 11. 2017

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 13. 03. 2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Zdravý životní styl mladé populace" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 15. 3. 2018

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala panu PhDr. Miroslavu Poliškému, CSc. za cenné rady, které mi poskytl při vypracování práce a za odborný dozor. Dále bych chtěla poděkovat paní ředitelce a vedoucí školní jídelny Dětského domova v Žatci za poskytnuté rozhovory.

Zdravý životní styl mladé populace

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá tématem zdravý životní styl mladé populace. V teoretické části došlo k seznámení se základními pojmy zdravého životního stylu. Jednalo se především o definici zdraví a životního stylu, probrány byly základy zdravé výživy a její složky, ale i nejčastější nemoci způsobené špatnou životosprávou. Došlo i na téma neziskových organizací jako podklad pro praktickou část.

Cílem praktické části bylo uvést Dětský domov Žatec a jeho krátkou historii a provést analýzu této instituce. Sledovanými faktory byly hlavně zaměstnanci a jejich klasifikace, projekty, do kterých je organizace zapojena a které pořádá, stravování a plnění spotřebního koše a hospodaření s finančními prostředky. V závěru vlastní části proběhlo měření a výpočet BMI vybraného vzorku dětí a na základě získaných informací zhodnocení tělesná kondice. Nakonec byla navržena doporučení vedoucí k odstranění zjištěných nedostatků.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, výživa, mladá populace, stravování, body mass index, civilizační choroby, neziskové organizace

Healthy lifestyle of the young population

Abstract

This bachelor thesis deals with the theme of the healthy lifestyle of the young population. In the theoretical part, the basic concepts of healthy lifestyle were introduced. Mainly the definition of health and lifestyle, the basics of healthy nutrition and its components, as well as the most common lifestyle diseases caused by poor regime. The issue of non-profit organizations was also discussed as a support material for the practical part.

The purpose of the practical part was to introduce the Žatec Foster Home and its short history and analyze this institution. The monitored factors were mainly employees and their qualification, projects in which the organization is involved and those which organizes, nutrition and fulfillment of the consumer basket and management of financial resources. At the end of the practical part, a measurement and calculation of the BMI of a selected sample of children was made and the acquired information were evaluated. In the end, recommendations have been proposed to remove identified insufficiencies.

Keywords: health, lifestyle, nutrition, young population, eating, body mass index, lifestyle diseases, non-profit organisations

Obsah

1 Úvod.....	10
2 Cíl práce a metodika	11
2.1 Cíl práce	11
2.2 Metodika	11
3 Teoretická východiska	12
3.1 Zdraví	12
3.1.1 Determinanty zdraví	12
3.2 Životní styl	13
3.3 Výživa	14
3.3.1 Složky výživy	15
3.3.2 Výživa u dětí	19
3.4 Pohyb.....	21
3.5 Civilizační choroby	21
3.6 Body Mass Index.....	22
3.7 Legislativní aspekty	23
3.7.1 Spotřební koš	23
3.7.2 Příspěvkové organizace	25
3.8 Bronislaw Kasper Malinowski	26
3.8.1 Instituce podle Bronislawa Kaspara Malinowského.....	26
4 Vlastní práce	28
4.1 Dětský domov Žatec	28
4.1.1 Stravování	29
4.1.2 Projekty	35
4.1.3 Sportovní aktivity	36
4.1.4 Hospodaření	38
4.2 Analýza výsledků pomocí BMI	41
5 Zhodnocení výsledků a návrh řešení.....	43
5.1 Zhodnocení výsledků	43
5.2 Návrh řešení	44
6 Závěr.....	45
7 Seznam použitých zdrojů	46
7.1 Knižní zdroje.....	46
7.2 Internetové zdroje.....	46
8 Přílohy	48

Seznam obrázků

Obrázek 1: Vliv determinantů na zdraví v procentech.....	13
Obrázek 2: Potravinová pyramida.....	20
Obrázek 3: Spotřební koš	24
Obrázek 4: Univerzální institucionální struktura	27
Obrázek 5: Spotřební koš 2017	30
Obrázek 6: Finanční limity.....	32

Seznam tabulek

Tabulka 1: Klasifikace skupin podle BMI	23
Tabulka 2: Klasifikace skupin podle BMI - děti	23
Tabulka 3: Zaměstnanci	29
Tabulka 4: Finanční hospodaření organizace.....	38
Tabulka 5: Ostatní příjmy	39

Seznam grafů

Graf 1: Doporučené rozložení příjmu makroživin.....	18
Graf 2: Vývoj vydaných obědů.....	33
Graf 3: Vývoj příjmů a výdajů.....	38
Graf 4: Vývoj ostatních příjmů.....	40
Graf 5: Vývoj výsledků hospodaření.....	41
Graf 6: Výsledky výzkumu.....	42

1 Úvod

Zdraví a zdravý životní styl jsou v současné době stále více probíranými tématy. Lidé sportují, čtou, aktivně si vyhledávají informace. I jídlo se stává pro mnohé koníčkem, na trhu je nepřehledné množství zdravých kuchařek a blogů s recepty, na sociálních sítích slaví úspěch lidé snažící se zbavit přebytečných kil. Na zdraví je dbáno více než kdykoliv předtím, mnoho lidí však stále neví, že jejich životní styl má na zdraví větší vliv než sebelepší doktor a že množství nemocí a neduhů lze vyléčit nebo alespoň zmírnit úpravou stravy a zvýšením pohybové aktivity možná i účinněji než léky. Přesto počet lidí trpícím různými civilizačními chorobami neustále roste, z toho vyplývá, že informovanost populace bohužel stále není dostatečná.

Životní styl rodičů je ve většině případů dále přebírán jejich potomky, je tedy třeba je k základům zdravé stravy, pohybu a denního režimu vést od malička. Oproti minulosti mají dnešní generace mnohem více volného času. Málokdo ho ale umí využít efektivně. Děti tráví čím dál tím více času u počítače, televize a videoher, starší lidé také, v horším případě například v hospodě. Konkrétně v České republice je pití alkoholu skoro národním sportem, pravidelně se umísťuje v žebříčcích různých společností sledujících spotřebu alkoholu na předních příčkách. Naštěstí se objevují tendence to změnit a začít se musí od dětí, které jsou schopné se změnám lehce přizpůsobit. V současnosti existuje obrovská škála zájmových kroužků, sdružení a zařízení pro trávení volného času mládeže, které pokud se budou podporovat mohou vypěstovat v dětech lásku ke sportu a pohybu a tím zvýšit šance na dodržování zdravého životního stylu i v dospělosti.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou, proto jsou vymezeny dva dílčí cíle. Prvním cílem, pro část teoretickou, je v literární rešerši vymezit a charakterizovat hlavní pojmy v oblasti zdravého životního stylu. Budou probrány základní zásady zdravého stravování pro dospělé i děti, dojde k seznámení s potravinovou pyramidou, složkami potravy a jejich rozložením ve vyváženém jídelníčku a spotřebním košem. Dojde ale i k představení nejčastějších civilizačních chorob a jejich příčin. Probrán bude body mass index, jeho účel a výhody a nevýhody. Na konci teoretické části lze najít informace o neziskových organizacích, konkrétně o těch příspěvkových a způsobech financování takovýchto společností. Praktická (vlastní) část se zabývá analýzou Dětského domova v Žatci. Cílem je ověření dvou hypotéz:

- Instituce plní své poslání v rámci zdravého životního stylu
- Instituce má pro své aktivity dostatek financí

V praktické části bude popsán domov a jeho historie a projekty, do kterých je zapojený. Dojde ke zhodnocení stravování, spotřebního koše a sportovních aktivit dětí a v návaznosti na to na analýzu BMI. Posouzeno bude také hospodaření instituce. V závěru práce budou při nalezení nedostatků doporučeny návrhy na zlepšení.

2.2 Metodika

Literární rešerše byla vypracována nastudováním a použitím odborné literatury, s jejíž pomocí byly vysvětleny základní pojmy a definice. Ve vlastní části práce došlo k analýze vybrané příspěvkové organizace, jejího hospodaření a aktivit. Data byla získána z výročních zpráv, rozhovorem s ředitelkou organizace a vedoucí školní jídelny a vlastním měřením autorky. Analýza byla provedena podle Bronislawa Kaspera Malinowského. Měření byla využita k výpočtu body mass indexu, podle kterého došlo ke zhodnocení tělesné kondice dětí.

3 Teoretická východiska

3.1 Zdraví

Zdraví bylo v roce 1948 Světovou zdravotnickou organizací definováno jako „*stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci*“ (Machová, 2009, s. 12). Z toho je tedy zřejmé, že zdraví se skládá ze tří odlišných částí. Zdraví není jen tělesné, ale také duševní a sociální. Pocit pohody není definován, je to velmi subjektivní a každý člověk jej prožívá jinak (Machová, 2009, s. 12).

3.1.1 Determinanty zdraví

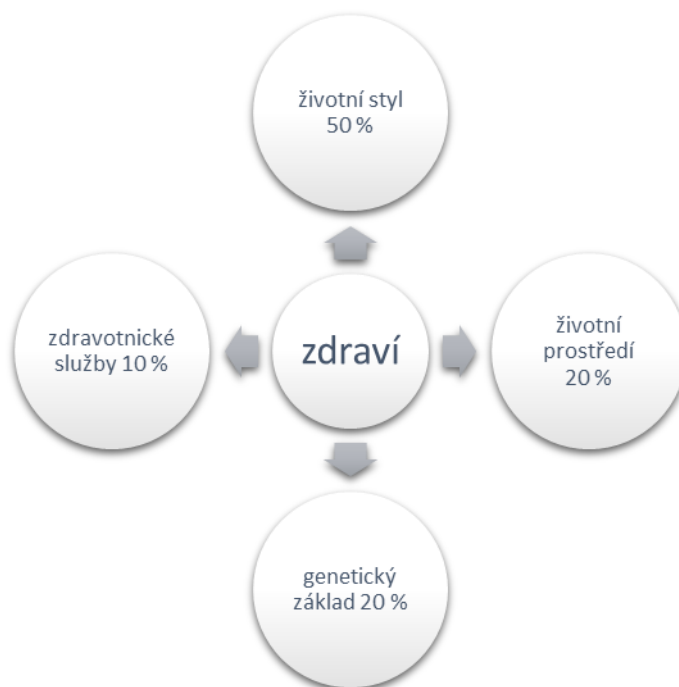
Zdraví člověka je založeno na vzájemném působení různých faktorů. Tyto faktory mohou působit buď kladně, kdy zdraví člověka utužují a posilují, či negativně, kdy může být zdraví ohroženo nebo dokonce dochází k nemoci. Souhrnně jsou zmíněné faktory nazývány determinanty zdraví. Lze je rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní jsou faktory dědičné, získané na počátku ontogenického vývoje od obou rodičů, jedinec na ně nemá vliv. Vnější může jedinec v průběhu svého života ovlivnit (Machová, 2009, s. 13).

Zevní faktory se dělí do tří základních skupin:

- Životní styl
- Kvalita životního a pracovního prostředí
- Zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče) (Machová, 2009, s. 13)

Na následujícím schématu (Obrázek č. 1) je znázorněn vliv jednotlivých determinantů na zdraví v procentuálním rozložení. Je z něj zřejmé, že na životním stylu, životním prostředí a na genetickém základu záleží více než na zdravotnických službách.

Obrázek 1: Vliv determinantů na zdraví v procentech



Zdroj: vlastní zpracování dle (Machová, 2009)

Ze schématu dále plyne, že největší vliv na zdraví jedince má jednoznačně životní styl, ovlivňuje ho až z 50 %, a proto se označuje za stěžejní determinantu zdraví (Machová, 2009, s. 16).

3.2 Životní styl

Životní styl lze definovat jako souhrn dobrovolného chování a výběru z různých možností v různých životních situacích. Rozhodování v těchto situacích však není zcela dobrovolné, ovlivňují ho rodinné zvyklosti, tradice, ekonomická situace člověka nebo jeho pozice ve společnosti. Ke správnému rozhodnutí může člověk dospět jedině tehdy, má-li dostačující znalosti o tom, co je jeho zdraví prospěšné a co nikoliv. Vzhledem k tomu, jak zásadní je pro zdraví člověka životní styl je zřejmá nutnost poskytnout potřebné znalosti, dovednosti a návyky již dětem v útlém věku (Machová, 2009, s. 16).

Tato práce se zabývá zdravým životním stylem mladé populace. Je tedy třeba nejprve pojem mladá populace vymezit. Podle Smolíka se mladou populací rozumí skupina obyvatel pohybujících se ve věkovém rozmezí od dětství do dospělosti (Smolík, 2010, s. 19).

Podstatnou úlohu hraje v životním stylu člověka i způsob trávení jeho volného času. Volný čas definoval Hofbauer jako čas, kdy člověk vykonává takové aktivity, které

nejsou podmíněny závazky, jež souvisí s jeho sociálními rolemi, obzvláště pracovními (Hofbauer, 2004, s. 13).

Ve zbytkové (reziduální) teorii je vymezen jako čas, který zůstane po vykonání všech pracovních i jiných povinností. Jeho hlavními funkcemi jsou odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti. Na tom, jak člověk tráví volný čas, má mimo jiné velký podíl i výchova (Hofbauer, 2004, s.13).

Výchovu rozdělil Hofbauer do tří skupin:

- Formální
- Informální
- Neformální

Formální výchova se uskutečňuje ve školách a odborných vzdělávacích zařízeních a ve většině případů je zajišťována státem. Vzdělání se stupňuje podle věku, od základního po vysokoškolské, zakončení lze poté potvrdit absolventským dokladem (Hofbauer, 2004, s. 18).

Informální výchova probíhá bez zapojení oficiálních institucí, jedná se o učení získané každodenním kontaktem s rodinou, prací či přáteli, podstatně ovlivněné i dalšími činiteli působících v jejich blízkosti, například médii. Přestože informální výchova může probíhat i úmyslně, většinou se jedná o nezáměrné a neorganizované působení okolních vlivů (Hofbauer, 2004, s. 19).

Neformální výchovou se rozumí cílená a strukturovaná aktivita provozovaná stranou formálního výchovného systému, například zájmové kroužky, sportovní družstva nebo umělecké soubory. Nejvýznamnější rozdíl mezi formální a informální výchovou spočívá v tom, že informální není vykonávána z rozhodnutí mladistvého, ale je v podstatě dána jeho postavením ve společnosti. Oproti tomu neformální výchova vychází z jeho rozhodnutí, je to dobrovolná činnost (Hofbauer, 2004, s. 19).

3.3 Výživa

Způsob stravování je nedílnou součástí životního stylu. Potravou získává člověk nejen potřebnou energii ke svým aktivitám, ale tvoří i stavební materiál k tvorbě tkání a orgánů. Zvýšenou pozornost by se mělo věnovat výživě dětí a mladistvých, neboť pro ně musí strava zajistit i tělesný růst a přiměřené přírůstky jak váhy, tak i výšky (Machová, 2009, s. 18).

Při dělení stravy se rozlišují dvě hlediska, kvantitativní a kvalitativní.

- **Kvantitativní:** strava slouží jako zdroj energie. Z toho důvodu například lidé se sedavým zaměstnáním potřebují ke své aktivitě menší energetický příjem než lidé, kteří mají fyzicky náročné zaměstnání. I v průběhu života se vyskytuje několik fází, kdy tělo vyžaduje vyšší příjem, jsou to období dětství, dospívání, těhotenství a následné kojení. Příjem a výdej by však měl být vyrovnaný, dlouhodobě zvýšení příjem způsobuje ukládání tuku a vede k nadváze až obezitě (Machová, 2009, s. 15).
- **Kvalitativní:** strava má být pestrá a vyvážená. Má zajistit dostatek živin, vitaminů i minerálů. Zároveň je nutné dodržovat dostatečný pitný režim. Nevyvážená strava a nesprávné stravovací návyky vedou k nedostatku živin a tím přispívá k oslabování imunitního systému a může způsobit zvýšení rizika vzniku kardiovaskulárních a nádorových onemocnění (Machová, 2009, s. 15).

Správná strava by tedy měla být kvalitativně i kvantitativně vyvážená (Machová, 2009, s. 15).

3.3.1 Složky výživy

Makroživiny

Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) jsou jednou ze základních stavebních složek organismu. Hlavní součástí tvoří v buňkách, krvi, hormonech, enzymech a protilátkách. Měly by tvořit 10–15 % stravy, což je činí nejméně zastoupenou makroživinou. Důvodem je to, že bílkoviny jsou odbourávány pro tvorbu energie až jako poslední, např. při patologických stavech jako je dlouhotrvající hladovění (Machová, 2009, s. 18).

Lidské tělo není schopno si bílkoviny vytvořit samo, je tedy nezbytné je přijmout v potravě. Nejvíce bílkovin obsahuje maso, vejce, mléko, mléčné výrobky a luštěniny.

V trávicím ústrojí se bílkoviny procesem trávení rozkládají na aminokyseliny. Ty se poté vstřebávají do krve a z krve do jater, kde se část přemění na tuky a sacharidy. Další část se dostane do tkání a tvoří tkáňové bílkoviny. Zbytek je využit jako zdroj energie. Zplodinou přeměny bílkovin je močovina, dusíkatá látka tvořící se v játrech a vylučována ledvinami (Machová, 2009, s. 18).

Dělení aminokyselin:

- **Nezbytné** (esenciální) si lidské tělo nedokáže samo vyrobit, je nutné je přijmout v potravě. Nachází se v potravinách živočišného původu. Bílkoviny obsažené v těchto potravinách se nazývají plnohodnotné (Machová, 2009, s. 19).
- **Postradatelné** (neesenciální) lidské tělo sice také potřebuje, ale dokáže si je samo vyrobit. Lze je nalézt v rostlinné stravě a bílkoviny v ní obsažené se nazývají neplnohodnotné, protože neobsahují všechny esenciální aminokyseliny. S tím se pojí potenciální rizika při stravování se čistě vegansky, vzhledem k tomu, že podstatou veganství je úplné vyřazení všech produktů živočišného původu ze stravy (Machová, 2009, s. 19).

Množství potřebných bílkovin závisí na intenzitě jejich přeměny a na ztrátách. Vliv mají i další faktory - věk, teplota okolního prostředí, podíl tuků a sacharidů ve stravě, nemoc. Nejméně bílkovin potřebují lidé s nízkou fyzickou aktivitou, nejvíce naopak sportovci, děti ve vývinu nebo těhotné a kojící ženy.

Denní doporučený příjem:

- 0,5 g/kg/den – nutné k vyrovnání ztrát, které vznikají při základních metabolických procesech
- 0,8–1,0 g/kg/den – potřebné minimum k běžné funkci organismu
- 1,5–2,0 g/kg/den – by měl člověk přijmout při výkonu fyzicky náročného povolání, sportu, dospívání či v těhotenství (Machová, 2009, s. 19)

Tuky

Tuky (lipidy) jsou dalším stavebním materiálem buněk. Fungují také jako zásobní látky v kapénkové formě a jsou uloženy v podkožním tukovém vazivu a v tukových tkáních chránících orgány. Zásoby tuku slouží jako zálohy energie, které se uvolňují při nedostatku sacharidů. Jejich příjem je velice důležitý, obsahují totiž nepostradatelné mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro správné vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích. Jsou důvodem, proč jsou pokrmy chutné a navozují pocit sytosti. Energetická hodnota přijatá z 1 g tuku je 38 kJ, jedná se tedy o nejbohatší zdroj energie, z 1 g sacharidu nebo bílkoviny je možné získat pouze 17 kJ. Ze stejného důvodu je však nutné příjem hlídat, podíl tuků ve stravě by neměl přesáhnout 30 %. Důležitá je i kvalita přijímaných

tuků, z uvedených 30 % se doporučuje přijmout 20 % tuků rostlinného a 10 % živočišného původu (Machová, 2009, s. 19).

Tuky se skládají z glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se člení na nenasycené a nasycené. Nasycené mastné kyseliny zvedají hladinu cholesterolu v krvi a jejich vliv je spíše škodlivý. Nejčastěji se nachází v živočišných tucích, například v tučném mase, uzeninách, ale i másle nebo ve ztužených rostlinných tucích. Nenasycené mastné kyseliny jsou naopak zdraví prospěšné, snižují nebezpečnou část cholesterolu LDL (lipoproteiny nízké hustoty) a zvyšují HDL (lipoproteiny vysoké hodnoty), část prospěšnou, některé z nich dokonce snižují i riziko vzniku krevních sraženin. Hlavním zdrojem nenasycených mastných kyselin jsou rostlinné oleje (olivový, slunečnicový), avokádo, ořechy a rybí tuk (Kunová, 2011, s. 20).

Cukry

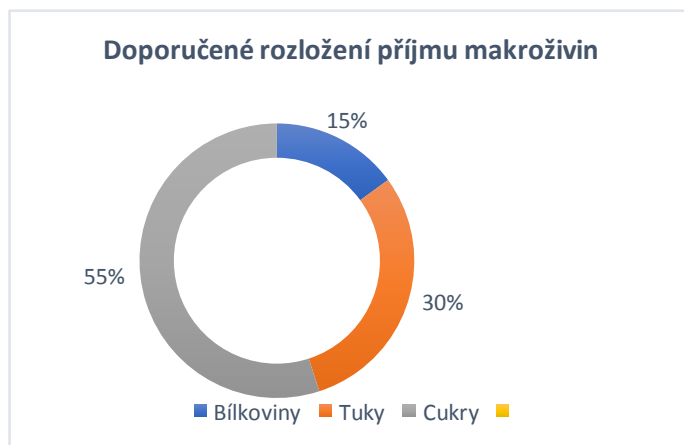
Cukry (sacharidy) tvoří hlavní část stravy, a to až 55 %. Jsou rychlým zdrojem energie a zajišťují většinu energetické spotřeby. Podle chemického složení se dělí do dvou skupin:

- **Využitelné**
 - Monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza)
 - Disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza)
 - Oligosacharidy (stachyóza, vebaskóza)
 - Polysacharidy (škrob, glykogen)
- **Nevyužitelné**
 - Vlákna (Machová, 2009, s. 21)

Tělo každou ze skupin zpracovává trochu jinak. Monosacharidy se v trávicím ústrojí nijak neštěpí a vstupují přes tenké střevo rovnou do krevního oběhu. Disacharidy a polysacharidy se postupně rozštěpí až na glukózu, fruktózu a galaktózu, v takové formě je pro tělo možné je vstřebat. Oligosacharidy neumí lidský organismus zpracovat, neboť se v něm nenachází vhodné enzymy k jejich štěpení. To může způsobovat plynatost a nadýmání, proto se luštěniny před úpravou na několik hodin namáčí – oligosacharidy jsou rozpustné ve vodě. Nerozštěpené se dostanou až do tlustého střeva. Dalším cukrem, které lidské tělo nedokáže štěpit je vlákna, z toho důvodu je nazývána nevyužitelným sacharidem. Přestože ji lidské tělo nedokáže zpracovat, je její příjem značně důležitý. Zlepšuje peristaltiku střev a tím přispívá ke správnému trávení, stabilizuje hladinu cukru

v krvi a prodlužuje pocit sytosti. Naprosto nezbytný je ale dostatečný příjem vody, při nedodržování pitného režimu vláknina nemůže plnit svou funkci. Nejvíce vlákniny se nachází ve lněném semínku, celozrnných obilovinách, ovoci a zelenině (Machová, 2009, s. 22).

Graf 1: Doporučené rozložení příjmu makroživin



Zdroj: vlastní zpracování dle (Machová, 2009)

Mikroživiny

Vitaminy

Vitamíny si lidské tělo nedokáže vytvořit, musí je přijmout ve stravě. Potřebuje je ke správnému fungování enzymů, hormonů a odstraňování nebezpečných volných radikálů (takovým vitaminům se říká antioxidanty). Nedostatek vitaminů způsobuje avitaminózu, chorobný stav způsobený absolutním nedostatkem některého z nich. V současné době se tento stav ve většině vyspělých zemí naštěstí neobjevuje. Značné množství lidí však trpí hypovitaminózou, mírným nedostatkem vitaminů. Jak avitaminóza, tak hypovitaminóza přispívají ke zvýšení rizika výskytu nemocí srdce a cév, onkologických onemocnění a onemocnění pohybového aparátu (Kunová, 2011, s. 41).

Vitaminy se dělí do dvou skupin:

- Vitaminy rozpustné ve vodě (vitaminy B1, B2, B6, B12, C, kyselina listová)
- Vitaminy rozpustné v tucích (vitaminy A, D, E, K)

Vitaminy rozpustné ve vodě se v lidském těle neukládají, musí se denně doplňovat. Jejich přebytek je vyloučen močí. Jsou zásadní pro přeměnu živin na energii, podporují regeneraci jaterní tkáně, odolnost proti toxinům, zlepšují krevní oběh a kvalitu pokožky.

Nedostatek způsobuje zhoršení projevů stresu, nervozitu, únavu a snížení imunity. Vitamin C je nejvýznamnější antioxidant a hraje významnou roli při prevenci proti civilizačním chorobám (Kunová, 2011, s. 42-43).

Vitaminy rozpustné v tucích se naopak ukládají, lidské tělo si umí vytvořit zásobu, proto není nutný denní příjem. Nevýhodou je, že tvořením zásob může dojít i k předávkování, avšak pouze v případě nadměrného užívání doplňků stravy. Vitamin A je podstatný pro dobrý zrak, imunitu a podporuje růst a dělení buněk. Vitamin D podporuje imunitní systém, tvoření kostní hmoty a tím i růst. Je jediným vitaminem, který lze získat jinak než v potravě, a to díky působení UV záření. Vitamin E je dalším důležitým antioxidantem a hraje významnou roli v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Posledním z této skupiny je vitamin K, který je potřebný pro produkci látek usměrňujících srážlivost krve (Kunová, 2011, s. 44-45).

Minerální látky

Minerální látky slouží v organismu jako stavební materiál, převážně pro tvorbu kostí a zubů. Nezaměnitelnou roli hrají ale například i při přenosu informací mezi svaly a nervy. Nejvíce spotřebovávanými minerálními látkami jsou vápník, hořčík, draslík, sodík, chlor a síra, a to v dávkách nad 100 mg denně. Druhou skupinu, s příjmem do 100 mg denně, tvoří železo, zinek, měď, jód, fluor a chrom. S největším deficitem se populace v České republice potýká u železa, zinku a hlavně jódu. Nejnižší nutný je příjem křemíku, niklu a hliníku, a to v řádech mikrogramů. Poslední skupina je někdy nazývána stopové prvky, kvůli jejich malému zastoupení v organismu (Kunová, 2011, 45).

3.3.2 Výživa u dětí

Jednou z nejběžnějších otázek, které pokládají rodiče dětským lékařům se týká stravování jejich potomků. Chtějí se ujistit, že se jejich dítě stravuje správně a dostatečně. Na toto téma proběhlo mnoho studií a v roce 1999 oznámil americký Svaz dětských lékařů „zlaté pravidlo“ správné a zdravé výživy dětí, které říká, že „*děti vědí samy nejlépe, co, kdy a kolik toho mají sníst*“ (Kast-Zahn, 2008, s. 17). Čím starší je dítě a nabídka pestřejší, tím je schopnost regulace energetického příjmu horší. Mít na výběr je důležité, ale mít na výběr ze správných možností ještě o něco důležitější, regulační schopnost je totiž velice jednoduché v raném věku pokazit nesprávnými zvyky rodičů. Dalším problémem je

schopnost řídit příjem vitaminů a minerálních látek. Přestože dítě již v předškolním věku má dobré povědomí o tom, co je zdravé a nezdravé, většinou si není schopno samo vybrat jídla přes den tak, aby byl naplněn denní příjem všech potřebných látek důležitých pro jejich správný vývoj a růst (Fraňková a kol., 2003, s. 159).

Obrázek 2: Potravinová pyramida



Zdroj: vimcojim.cz

Jednoduchou pomůckou může být potravinová pyramida. Její výklad je jednoduchý. Spodní patro pyramidy – ovoce, zelenina a luštěniny by měly tvořit základ a největší část jídelníčku. Dříve se v tomto patře objevovaly i obiloviny, od toho se v současnosti z důvodu vysoké energetické hodnoty pomalu upouští. S každým dalším patrem by se měla konzumace uvedených potravin zmenšovat. Nejvýše položená skupina jsou spíše pochutiny, které je možno zcela vynechat. V rámci patra jsou potraviny vlevo vhodnější než ty vpravo, je tedy zřejmé, že například v případě masa je ryba zdravější alternativou než například vepřový nebo hovězí steak (Kunová, 2011, s. 12).

3.4 Pohyb

„Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu“ (Kubátová, 2009, s. 58).

Význam pohybu je nedocenitelný. Zlepšuje tělesnou kondici, snižuje hladinu cholesterolu, má pozitivní vliv na duševní zdraví a slouží jako prevence proti civilizačním chorobám a stresu. Navíc plní důležitou socializační funkci, zejména pro děti a mládež, v jejich případě také může pohyb a členství ve sportovních oddílech snižovat působení okolních vlivů, například drog, alkoholu či jiných návykových látek. Je tedy žádoucí, aby byl pohyb a pohybové aktivity součástí života jedince jako vhodný způsob trávení volného času (Kubátová, 2009, s. 58).

V současné době však dochází kvůli rozmachu dopravních prostředků, sedavých zaměstnání, modernizaci domácností, škol i pracovišť a čím dál tím delší části volného času strávené u televize nebo počítače k prudkému poklesu výkonu pohybových aktivit u dětí i dospělých a velká část populace trpí hypokinezi – nedostatkem pohybu. Z toho důvodu je důležité vést děti k pohybu a motivovat je při jejich výkonech, jen díky tomu mohou v sobě nalézt chuť se hýbat a nebrat to pouze jako nutné zlo, základ pohybového režimu děti totiž získávají v rodině. Důležitou roli hraje také školní prostředí, nejen v hodinách tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, ale celkový přístup školy by měl sledovat zdravotně zaměřenou zdatnost žáků (Kubátová, 2009, s. 55).

3.5 Civilizační choroby

Jinými slovy také nemoci z blahobytu jsou v současné době stále více závažným problémem. Jsou způsobeny hlavně nesprávným stravováním bohatým na jednoduché cukry, tuky a živočišné produkty a nedostatkem pohybu. Postihují převážně obyvatele vyspělých zemí, v zemích třetích světa, jak je z názvu patrné se nemoci z blahobytu vyskytují jen velmi zřídka. Nejrozšířenějšími nemocemi jsou obezita, diabetes a různá kardiovaskulární onemocnění (Kubátová, 2009, s. 61).

Poruchy příjmu potravy

Přestože různé poruchy příjmu potravy, zkráceně PPP nejsou tak rozšířené, jako obezita nebo cukrovka, počet pacientů s různě těžkými formami PPP bohužel stále roste. V roce 2015 se ambulantně v České republice léčilo 3 561 lidí, z toho 428 muselo být

později hospitalizováno v psychiatrickém zařízení. Pro srovnání, v roce 2009 to bylo 382. Smutné vedení drží s drtivou převahou ženy, tvoří skoro 90 % ambulantně léčených pacientů, v případě hospitalizace je to až 92 %. Nejčastějšími poruchami příjmu potravy jsou mentální anorexie (odpírání si jídla), bulimie (střídající se přejídání a následné zvracení jídla) a záchvatovité přejídání. Typickými spouštěči jsou všudypřítomné reklamy se silně upravenými fotkami modelek, posměšky od okolí týkající se váhy jedince, stres, často nereálné fotky na různých sociálních sítích, pocit, že člověk bude lepší či respektovanější poté, co bude štíhlý a „dokonalý“. Postupem času člověk dojde do stádia, kdy ho nezajímá nic jiného než jídlo a chorobná touha zhubnout, ztrácí zájem o kontakt s kamarády a rodinou, je náladový a nesoustředěný. Vzhledem k tomu, že se jedná o psychické onemocnění, člověk velmi těžko dokáže nad nemocí vyhrát sám, je třeba pomoc druhých (uzis.cz, 2016).

Obezita

Obezitou dle statistického serveru worldometers.info trpí 700 milionu lidí na celém světě a jejich počet neustále roste. Světová zdravotnická organizace ji definuje jako „*zvýšené až nadměrné hromadění tuku v těle, které představuje zdravotní riziko*“. Rozeznávají se dva základní typy obezity – gynoidní (ženský), kdy dochází k hromadění tuku převážně na bocích a hýždích, a androidní (mužský), kdy se tuk ukládá hlavně v okolí pasu. Ženský typ na rozdíl od mužského s sebou nese riziko zvýšeného výskytu onemocnění srdce a cév. Příčin vzniku obezity je hned několik, nejzávažnějšími z nich jsou množství a složení přijímané potravy, nedostatečná fyzická aktivita, spalování, genetické predispozice a v neposlední řadě způsob života. Nejužívanějším způsobem hodnocení obezity je body mass index, česky index tělesné hmotnosti (Adámková, 2009, s. 16-18).

3.6 Body Mass Index

Index tělesné hmotnosti je obecně známý jako BMI. Používá se jako měřítko obezity a poskytuje možnost srovnání lidí s odlišnou výškou. Nelze však uplatnit při hodnocení sportovců, ti totiž mají velký podíl svalů, které jsou těžší než tuk a mohli by tedy spadnout do kategorie obézní, přestože tomu tak není. Stejný problém nastává při posuzování dětí a těhotných žen. Hodnota BMI se vypočítá jako podíl hmotnosti v kilogramech na kvadrát výšky v metrech čtverečných (Kunová, 2009, s. 17).

Vzorec lze tedy zapsat takto:

$$BMI = \frac{hmotnost (kg)}{výška^2 (m)} \quad (3.1)$$

V tabulce níže se nachází klasifikace skupin dle hodnoty BMI.

Tabulka 1: Klasifikace skupin podle BMI

BMI	Kategorie
Méně než 18,5	Podváha
18,5–24,9	Normální váha
25,0 – 29,9	Nadváha
30,0 – 34,9	Obezita 1. stupně
35,0 – 39,9	Obezita 2. stupně
40,0 a více	Obezita 3. stupně

Zdroj: vlastní zpracování dle (bodymassindex.cz)

Jak již bylo zmíněno v předchozím odstavci, běžná tabulka kategorií nelze v případě dětí využít. Proto přepracováním vzorce pro běžný výpočet BMI byl vytvořen způsob, který pracuje i s věkem a pohlavím dítěte. Tím se vypočítá tzv. BMI percentil, který slouží jako ukazatel pro posuzování dětské váhy (superko.cz).

Tabulka 2: Klasifikace skupin podle BMI - děti

BMI	BMI percentil	Kategorie
Méně než 18,5	Méně než 5	Podváha
18,5 – 24,9	5 – 85	Normální váha
25 – 29,9	85 – 95	Nadváha
30 a více	90 a více	Obezita

Zdroj: vlastní zpracování dle (superko.cz)

3.7 Legislativní aspekty

3.7.1 Spotřební koš

Spotřební koš je ukazatel, který slouží školním zařízením poskytujícím stravování jako nástroj k prokázání dodržování výživových norem. Jedná se o souhrnný seznam konzumace potravin stanovených přílohou č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním

stravování, ve znění pozdějších předpisů. Zmíněná vyhláška obsahuje normy pro vybrané druhy potravin na strážníka a den podle věkové kategorie. Průměrná spotřeba je určena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zabezpečeno dosažení náležitých výživových norem. Měsíční průměr spotřeby potravin musí být dodržován s maximální přípustnou tolerancí $\pm 25\%$. Výjimkou jsou tuky a cukry, v jejichž případě udávané množství značí horní hranici, kterou lze pouze snížit. Další výjimkou je zelenina, ovoce a luštěniny, v tomto případě lze spotřebu zvýšit i nad horní mez tolerance. Aby byl spotřební koš objektivní, je třeba dodržovat 4 zásady: správně vést skladovou kartu, správně řadit potraviny do skupin, používat správné koeficienty a dbát na správné zadávání hmotnosti jednotlivých potravin (msmt.cz, 2016).

Obrázek 3: Spotřební koš

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

Zdroj: msmt.cz

3.7.2 Příspěvkové organizace

Příspěvkovými organizacemi se rozumí veřejnoprávní neziskové organizace. V České republice jsou právní základy upraveny zákonem č. 218/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech a zákonem č. 250/2000 Sb. o rozpočtových pravidlech územních celků. Příspěvkové organizace jsou právnické osoby zřizované se záměrem plnit určité poslání ve veřejném zájmu. Vznikají vydáním zřizovací listiny jejím zřizovatelem. Ten má navíc povinnost jmenovat ředitele a zároveň možnost odvolání, pokud to bude třeba. V České republice formu příspěvkové organizace nejčastěji využívají školy, školská zařízení, nemocnice a muzea (Rektořík, 2010, s. 40).

Podle zřizovatele lze příspěvkové organizace rozdělit na:

- státní příspěvkové organizace, které mohou být zřízeny ze zákona, nejčastěji je však zřizovatelem příslušné ministerstvo
- příspěvkové organizace územních samosprávných celků, které zřizují obce a kraje (Rektořík, 2010, s. 40)

Financování příspěvkových organizací

Financování a hospodaření příspěvkových organizací je primárně určeno §28 zákona 250/2000 Sb., informace lze částečně nalézt i v §7 zákona 218/2000 Sb. Příspěvkové organizace tedy hospodaří v rámci předem schváleného rozpočtu zřizovatelem s těmito příjmy:

- Prostředky přijaté od zřizovatele a získané vlastní činností
- Prostředky svých fondů
- Finanční dary od fyzických a právnických osob, včetně zahraničních
- Dotace na pokrytí provozních nákladů hrazené z rozpočtu Evropské unie a podle mezinárodních smluv hrazené z rozpočtu Evropského hospodářského prostoru, finančního mechanismu Norska a programu česko-švýcarské spolupráce

Příspěvkové organizace jsou dále povinné podávat údaje nutné k průběžnému posouzení plnění státního rozpočtu (Zákon č. 218/2000).

3.8 Bronislaw Kasper Malinowski

Bronislaw Kasper Malinowski se narodil v roce 1884 v Krakově. Tam také začal studovat vysokou školu, nejprve matematiku a fyziku, ale po přečtení Zlaté ratolesti od George Frazera se začal zaměřovat na filozofii a literaturu. V roce 1909 se Malinowski vydal do Evropy pokračovat ve studiích a navštívil řadu přednášek tehdejších nejznámějších a nejuznávanějších sociologů. V letech 1910–1914 vystudoval London School of Economics. Po škole se vydal na výzkum do Austrálie, kde zpracoval rozsáhlou studii o tamních domorodcích. Tím ale s cestováním nekončil, po Austrálii následovalo Tichomoří, hlavně ostrovy ležící blízko Nové Guineje. Na Trobriandských ostrovech strávil 26 měsíců intenzivním pozorováním místního kmene. Výsledky tohoto výzkumu jej proslavily jak mezi odborníky, tak mezi širokou veřejností a postupně se stal vůdčí osobností, Londýnská univerzita pro něj dokonce v roce 1927 otevřela katedru sociální antropologie. Zemřel náhle v roce 1942 v Americe, kde pobýval od jeho pobytu v roce 1938, kdy mu v návratu do Londýna zabránila druhá světová válka (Soukup, 2004, s. 427).

3.8.1 Instituce podle Bronislawa Kaspera Malinowského

Jedna z nejdůležitějších teorií, které Malinowski přinesl světu, je bezpochyby funkcionalistická teorie kultury, představená v posmrtně vydané knize Vědecká teorie kultury. Ta tvrdí, že koncepce člověka, společnosti a kultury je teorie potřeb (Soukup, 2004, s. 428).

Teorie potřeb

Malinowski rozdělil potřeby na tři typy:

- Biologické (výživa, odpočinek, reprodukce)
- Instrumentální (kulturní tradice, výroba, autorita)
- Symbolické a integrativní (víra, věda, hry)

Potřeby jsou uspořádány hierarchicky, nejdůležitější jsou tedy potřeby biologické a jejich uspokojování. Z těch se postupně vyvíjí potřeby instrumentální a integrativní a nakonec nové umělé prostředí – kultura. Malinowski ve svém díle dále uvádí, že uspokojování potřeb probíhá prostřednictvím organizovaných aktivit, které jsou seskupeny do systému – institucí (Malinowski, 1968, s. 57).

Instituce

Obrázek 4: Univerzální institucionální struktura



Zdroj: Soukup, 2004, str. 430

Malinowski věřil, že všechny instituce mají stejnou univerzální strukturu. Chartu definoval jako soustavu hodnot, kterých se lidé snaží dosáhnout prostřednictvím organizace. Normy a pravidla jako technické dovednosti, zvyky a právní normy, které členové přijímají. Personál tvoří skupina založená na určitých zásadách, ve které probíhá dělba úloh a jsou mezi členy rozděleny výhody a povinnosti. Normy a pravidla i personál jsou závislé na chartě. Každá instituce je zároveň těsně spojena s hmotným zařízením. Potřebují prostory, majetek, nástroje pro provozování své činnosti. Aktivitami rozumí skutečné chování, často popsané ve vnitřních předpisech a směrnicích. Z toho vyplývají funkce – následky organizovaných aktivit (Malinowski, 1968, str. 58).

4 Vlastní práce

Veškerá data pro tuto část práce byla získána z webových stránek instituce, www.ddzatec.wm.cz/, výročních zpráv, rozhovorů se zaměstnanci a vlastního měření autorky.

4.1 Dětský domov Žatec

Dětský domov Žatec je příspěvkovou organizací zřízenou Ústeckým krajem. Dále k němu patří základní a střední škola, která nabízí středoškolské vzdělání s výučním listem. Domov vznikl již v roce 1946. 1. 1. 1998 byla příspěvková organizace Dětský domov Žatec rozhodnutím MŠMT sloučena s příspěvkovou organizací Dětský domov se speciálními školami Žatec a přestěhovaly se do budovy na Pražské ulici, kde domov sídlí dodnes. Po usilovném snažení vznikla v roce 2000 první rodinná skupina, což do té doby z finančních důvodů nebylo možné. V roce 2005 se hlavní budova na Pražské ulici na téměř roku a půl uzavřela kvůli rozsáhlé rekonstrukci, šlo hlavně o přestavbu vnitřních prostorů na 5 bytů. Rekonstrukce byla dokončena v lednu 2007. Financování zajistil Ústecký kraj jakožto zřizovatel.

Dětský domov v Žatci poskytuje dočasný domov pro děti a mladistvé až do 26 let při soustavné přípravě na budoucí povolání a v současné době zde bydlí 77 dětí ve věku od 2,5 do 20 let, z toho 39 jsou chlapci a 38 dívky. 9 dětí je předškolního věku a navštěvují mateřskou školu, do základní školy dochází 36 dětí, do základní školy praktické 11. Na odborné učiliště chodí 15 dětí a zbylých 5 studuje střední školu zakončenou maturitní zkouškou. Jedna dívka zůstává v domově na vlastní žádost. Důvodem je její studium na vysoké škole, studuje sociální pedagogiku na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. Martina by se ráda zúčastnila programu Erasmus, ředitelka domova však má mírné obavy o finanční zajištění.

Dětský domov Žatec se snaží své obyvatele připravit na život mimo domov opravdu svědomitě. Jejich svěřenci jsou rozděleni do 11 rodinných skupin, 6 z nich obývá panelákové byty 4 + 1 v různých částech města, zbývající skupiny 5 bytů v hlavní budově. V hlavní budově je umístěna i školní jídelna, která v poledne slouží k vydávání obědů, večer jako společenská místnost. Jedna rodinná skupina je tvořena až 8 dětmi a dvěma denními stálými vychovatelkami, kterým se říká tety, v noci se v bytě stále nachází bezpečnostní pracovník, tzv. „noční vychovatel“. Vždy spolu bydlí sourozenci, obyvatele

jednoho bytu tvoří jedna až dvě sourozenecké skupiny. V bytech se snaží fungovat jako opravdová rodina. Chodí spolu na nákup potravin, vaří, uklízí, perou a žehlí. Těmito činnostmi se snaží vychovatelé připravit děti na budoucí život a naučit je, jak fungovat s ostatními lidmi a jak se stát plnohodnotným členem společnosti. K tomu slouží i plán primární prevence, který se daří plnit ve spolupráci s rodiči svěřenců, Policií České republiky a orgánu sociálně-právní ochrany dětí. Dále je v případě potřeby konzultace výchovným poradcům a vychovatelům k dispozici metodik primární prevence.

Tabulka 3: Zaměstnanci

Zaměstnanci	Počet k 30. 6. 2016
Pedagogové	28
Bezpečnostní pracovníci	21
Sociální pracovníci	2
Stravování	3

Zdroj: vlastní zpracování dle výročních zpráv

Z tabulky vyplývá, že v roce 2016 dětský domov zaměstnával 54 zaměstnanců. Z 23 vychovatelů (bezpečnostní pracovníci + sociální pracovníci) jich 18 bylo s odbornou kvalifikací a 5 bez, tj. kvalifikovanost vychovatelů činí 82,11 %. Ředitelka domova vyjádřila přání přijmout školního psychologa nebo psychoterapeuta, na to zatím však bohužel nejsou finanční prostředky.


4.1.1 Stravování

Stravování je zajišťováno primárně v rodinných skupinách, kde děti nakupují a vaří samy s pomocí vychovatelek podle jídelníčku, který vždy na týden vypracovává vedoucí školní jídelny v souladu se spotřebním košem. Jídelníček obsahuje 6 jídel na den, jedná se o snídani, přesnídávku, oběd, svačinu a večeři pro všechny děti, pro děti starší 15 let navíc ještě druhou večeři. Obědy jsou od pondělí do pátku zajišťovány ve školní jídelně umístěné v hlavní budově, kam se děti musí dostavit. Jídelnu mohou využívat i zaměstnanci dětského domova a školy. Výjimkou jsou žáci, kteří dojíždí do školy do jiného města nebo by to přes polední pauzu nestihli, ti mají zaplacené obědy ve školních jídelnách při školách, které navštěvují. Výjimka platí i pro děti navštěvující mateřskou školu, ty poté mají ve školce tři jídla denně – přesnídávku, oběd a svačinu.

Dětský domov, ani základní škola ani střední škola praktická nedisponují automatem nebo bufetem, vyhláška 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, obecně známá jako tzv. „pamlsková vyhláška“, jejich provoz tedy nijak neovlivnila. Pitný režim je zajišťován na jednotlivých bytech kohoutkovou vodou, k dispozici je přírodní neslazená šťáva, popř. šťáva slazená stévií a čaj. V jídelně dostanou k obědu vždy sklenici pití.

Obrázek 5: Spotřební koš 2017

DD, ZŠ a SŠ, Žatec Tisk dne 23.02.2018 čas 9:56:46 List 1 / 1



T5N1 Orientační propočet průměrné spotřeby vybraných druhů potravin na strážníka a den dle Vyhlášky 107/2005Sb.											
Jidelna: DD, ZŠ a SŠ, Žatec											
Za skupinu(y): děti a období: 01.01.2017/31.12.2017											
Přepočtený počet porcí:											
	1452		3003		2754		2319				
Kategorie	dětí 3 - 6 let		dětí 7 - 10 let		dětí 11 - 14 let		dětí 15 a více let		Normativ celkem kg	Spotřeba celkem kg	Splněno %
	Normativ g	Propočet kg	Normativ g	Propočet kg	Normativ g	Propočet kg	Normativ g	Propočet kg			
1 maso	114	165,53	149	447,45	159	437,89	163	378,00	1428,87	949,55	66,45
2 ryby	20	29,04	30	90,09	30	82,62	20	46,38	248,13	195,30	78,71
3 mléko tek.	450	653,40	250	750,75	300	826,20	300	695,70	2926,05	1994,18	68,15
4 mléčné výr.	60	87,12	70	210,21	85	234,09	85	197,12	728,54	1111,83	152,61
5 tuky volné	25	36,30	35	105,11	36	99,14	35	81,17	321,72	256,66	79,78
7 cukr	40	58,08	55	165,17	65	179,01	50	115,95	518,21	379,55	73,24
8 zelenina	190	275,88	215	645,65	215	592,11	250	579,75	2093,39	2010,23	96,03
9 ovoce	180	261,36	170	510,51	210	578,34	240	556,56	1906,77	2027,80	106,35
10 brambory	150	217,80	300	900,90	350	963,90	300	695,70	2778,30	2155,67	77,59
11 luštěniny	15	21,78	30	90,09	30	82,62	20	46,38	240,87	289,49	120,19

Zpracováno programem CIBUS firmy BSH Software

Zdroj: školní jídelna Dětského domova Žatec

Obrázek č. 5 výše znázorňuje spotřební koš školní jídelny za rok 2017 podle věkových skupin. Je zpracován programem CIBUS společnosti BSH software, který navíc provádí automatickou kontrolu dodržování spotřebního koše podle výdajů potravin. Je však třeba dbát na správné vedení skladové karty. V programu je navíc možnost sestavování jídelníčků. To má na starost vedoucí školní jídelny, která tak činí v souladu s portálem jídelny.cz a metodickou příručkou vydanou státní zdravotním ústavem.

Z obrázku je patrné, že spotřební koš se nedaří zcela naplňovat. Pod normou se nachází spotřeba masa, ryb, mléka a brambor. Naopak nad normu se spotřebovávají mléčné výrobky. Spotřeba tuků, cukrů, zeleniny, ovoce a luštěnin je v normě.

V druhé polovině roku 2017 došlo ke kompletní obměně kuchyňského personálu. Podle rozhovoru autorky s vedoucí školní jídelny dochází postupně i ke změně zavedených postupů. Došlo i k výměně dodavatele, dehydrované potraviny a koření jsou v současnosti odebírány od rodinné firmy J.K.FOOD s.r.o., který nabízí produkty bez zbytečných přidaných látek. Patrná je snaha o omezení polotovarů a umělých dochucovadel. Personál pravidelně jezdí na školení pořádaná například Unilever food solutions nebo Knorr za účelem získání nových znalostí o zdravé výživě a seznámení s nejnovějšími trendy ve vaření.

Podle slov vedoucí školní jídelny jsou největším problémem samy děti. Některé před svěřením do ústavní péče nebyly vůbec zvyklé na teplou stravu, neznaly připravovaná jídla a měly těžkosti si zvyknout na pravidelný režim. Značný počet dětí nemá rád ryby a luštěniny, přestože se kuchařky snaží stravu udělat pestrou a používat různé druhy těchto potravin. Personál vyzoroval, že z neoblíbených luštěnin si nejlépe stojí sterilizovaná cizrna a fazole, sterilizované produkty však můžou být do jídelníčku zařazeny maximálně jedenkrát týdně. Konzumace však jinak není kontrolována, děti mají možnost se rozhodnout, zda dané jídlo budou nebo nebudou jíst. Výjimkou je dívka, která trpí diabetem a má nařízenou bezlepkovou dietu. Pro tu se vaří zvlášť a kvůli diabetu musí být dohlíženo na to, aby vždy vše snědla.

Obrázek 6: Finanční limity

DD, ZŠ a SŠ, Žatec Vytisknuto dne 23.02.2018 čas 10:05:38 Strana 1 / 2

cibus D3N8 Finanční normy podle kategorií

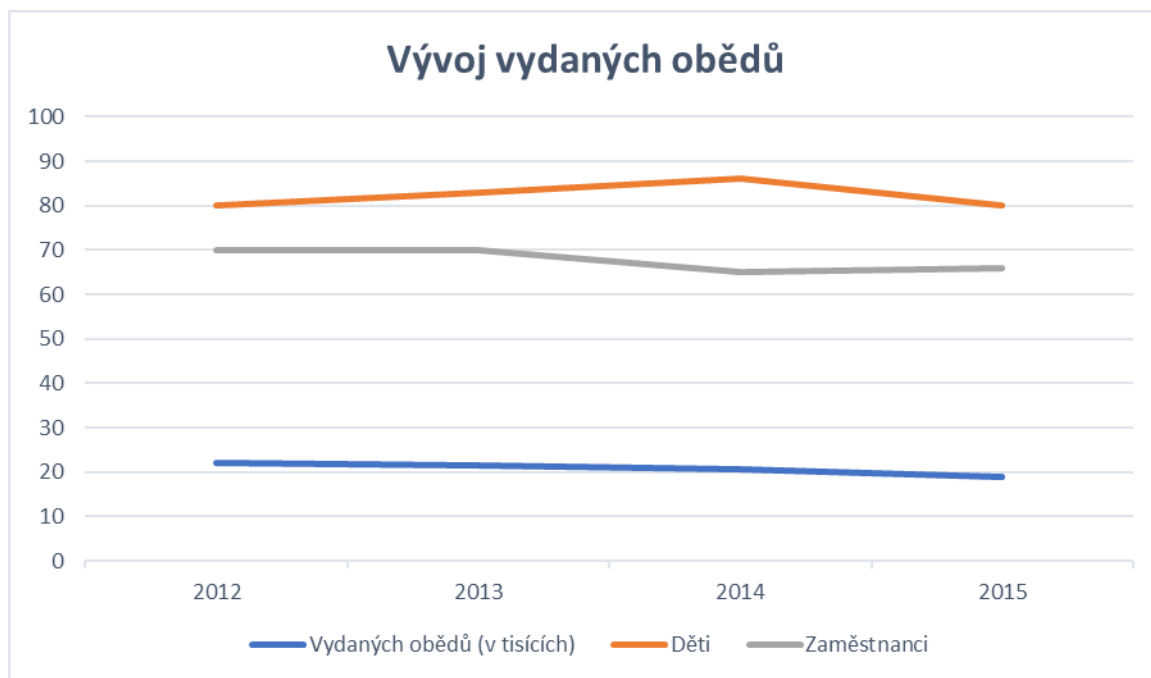
Kategorie	Jídlo	Kč
1 děti 3-6let	1 snídaně	11,00
	2 přesnídávka	10,00
	3 oběd	22,00
	4 svačina	10,00
	5 večeře	17,00
	6 II.večeře	70,00
2 děti 7-10let	1 snídaně	13,00
	2 přesnídávka	11,00
	3 oběd	25,00
	4 svačina	10,00
	5 večeře	21,00
	6 II.večeře	80,00
3 děti 11-14let	1 snídaně	15,00
	2 přesnídávka	12,00
	3 oběd	25,00
	4 svačina	10,00
	5 večeře	23,00
	6 II.večeře	85,00
4 děti 15 let a víc	1 snídaně	16,00
	2 přesnídávka	12,00
	3 oběd	30,00
	4 svačina	11,00
	5 večeře	27,00
	6 II.večeře	14,00
5 dospělí	1 snídaně	7,00
	2 přesnídávka	30,00
	3 oběd	30,00
	4 svačina	25,00
	5 večeře	25,00
	6 II.večeře	62,00

BSH Zpracováno programem CIBUS firmy BSH Software

Zdroj: školní jídelna Dětského domova Žatec

Z obrázku č. 6 lze vyčíst finanční limity na strážníka a den. Strážníci jsou rozděleni do 5 kategorií podle věku. Šestou, na snímku neuvedenou kategorií, jsou „Narozeniny“. Finanční limit pro občerstvení zakoupené na oslavu narozenin je 300 korun na oslavence. Všechny limity jsou ve zkoumané instituci plněny zcela a bez potíží.

Graf 2: Vývoj vydaných obědů



Zdroj: vlastní zpracování dle výročních zpráv

Graf č. 2 vyjadřuje vývoj vydaných obědů v závislosti na počtu dětí pobývajících v domově a zaměstnanců. Je z něj patrné kolísání v počtu dětí, v roce 2012 jich bylo 80, v roce 2013 83, v roce 2014 86 a v roce 2015 opět 80. V tomto případě jsou proměnlivé počty běžný jev, počet dětí se v průběhu roku neustále mění. V průběhu sledovaného období se změnil i počet zaměstnanců, v letech 2012 a 2013 jich bylo 70, v roce 2014 klesl na 65 z důvodu snížení počtu provozních zaměstnanců, v roce 2015 narostl na 66. Přestože v roce 2015 byl nejvyšší počet strážníků, celková tendence vydaných obědů je stále klesající. Důvodem je pravděpodobně narůstající počet strážníků navštěvujících mateřské školy a střední školy v jiných městech, kteří obědy ve školní jídelně domova neodebírají.

Ovoce do škol

„Ovoce a zelenina do škol“ je iniciativa Evropské unie. Cílem je zvýšit a udržet spotřebu čerstvého ovoce a zeleniny a utvořit zdravé stravovací návyky u dětí, čímž zároveň přispívá k prevenci a léčbě dětské obezity. Cílová skupina jsou žáci na prvním stupni základních škol. Těm je zdarma poskytováno čerstvé ovoce a zelenina, případně ovocné a zeleninové šťávy. Česká republika se do projektu zapojila poprvé ve školním roce 2009/2010, kdy se ho zúčastnilo 2883 škol, tj. 71 % žáků v cílové věkové skupině. Počet zapojených škol každoročně roste, ve školním roce 2016/2017 to bylo již 3863 škol,

ve školním roce 2017/2018 se projektu účastní dokonce 3935 škol, což je o přes 1000 zapojených škol více než v prvním roce a znamená to skoro 100 % zapojení cílové skupiny do programu. Podpora je podmíněna minimálním počtem dodávek (min. 2 dodávky za měsíc), minimální hmotností porcí (min. 100 gramů) a propagací projektu pomocí plakátů, které zajišťuje Státní zemědělský intervenční fond. Veškeré produkty v obalu musí být označeny nápisem „Školní projekt“. Činnost škol je kontrolována. Výše podpory se liší podle původu produktů, na produkty ekologického zemědělství je finanční limit vyšší. Pro školní rok 2017/2018 činí celková výše podpory ze zdrojů Evropské Unie i České republiky 289 299 172 Kč. Projektu se účastní 3935 škol s celkovým počtem 906 110 žáků, finanční limit na jednoho žáka je tedy 319,20 Kč včetně DPH. Dětský domov Žatec je v projektu zapojen od roku 2015 a ovoce a zeleninu mu dodává firma BOVYS, s.r.o. jednou týdně.

Mléko do škol

Stejně jako „Ovoce a zelenina do škol“ je i „Mléko do škol“ projekt Evropské unie, v České republice od roku 1999 zaštitěn Státním zemědělským intervenčním fondem. Jeho cílem je podpořit zdravé stravování a navýšení spotřeby mléka a mléčných výrobků dodáváním těchto produktů do škol. V případě neochucených mléčných výrobků jsou dodávky zdarma, ochucené jsou dodávány za zvýhodněnou cenu. Cílovou skupinou jsou žáci základních a středních škol. Minimální počet dodávek pro školní rok 2017/2018 byl stanoven na 2 měsíčně. Program je financován jak ze zdrojů Evropské unie, tak i České republiky a pro školní rok 2017/2018 dosahuje finanční podpora výše 278 095 114 Kč. V tomto školním roce se projektu účastní 3862 škol s 920 857 žáky, finanční limit na jednoho žáka je tedy 301,90 Kč včetně DPH. Dětský domov Žatec se projektu Mléko do škol účastní od roku 2017 a vybraným dodavatelem je firma LAKTEA, o.p.s., která jim dováží jednou týdně ochucené i neochucené mléko. Domov odebírá výrobky Bohušovické mlékárny a.s., konkrétně bobík MilkDrink neochucený 250 ml (zdarma) a bobík MilkDrink ochucený – banánový, jahodový, vanilkový a čokoládový 250 ml (částečně dotovaný, cena 6 Kč/ks).

4.1.2 Projekty

Děti, především ty starší 15 let, se každoročně zapojují do řady projektů. Nejdéle spolupracuje Dětský domov v Žatci s humanitární nevládní organizací Chance 4 children (v překladu šance pro děti) z Kladna. Jejich motem je, že každé dítě si zaslouží dostat šanci a přesně o to se snaží. Dalším projektem je „Odrasový můstek k životu“, jehož cílem je připravit děti převážně do pracovního života, předat jim vědomosti a zajistit praktické zkušenosti, díky kterým mají možnost se „odrazit“ do pracovního procesu. Děti si v rámci tohoto projektu mohou vybrat z několika kurzů – počítačového, anglického jazyka, cukrářského, kadeřnického a kurzu nehtové modeláže. V podobném duchu probíhá i kroužek „Etiketa do práce i do života“. Vznikl v lednu 2017 a děti se v něm pod vedením dobrovolnic z korporátního světa mohou naučit základům chování ve společnosti prostřednictvím workshopů a situačních her. Významný je i projekt „Začni správně“ realizován prostřednictvím YOURCHANCE o.p.s. Praha. Ta pořádá jednou měsíčně workshop orientován na zlepšení sociálních a osobnostních kompetencí. Jeho důležitost spočívá hlavně v tom, že společnost YOURCHANCE po jeho absolvování nabízí pomoc při hledání pracovního místa a ubytování po opuštění dětského domova.

Děti se ale navíc účastní i charitativních akcí na pomoc druhým. Ředitelka domova je tímto chce naučit, že pomoc se má oplácet, že někdy stačí opravdu málo a pomoci může úplně každý. Každoročně je to například tříkrálová sbírka určená oblastní charitě, příspěvek útulku pro zvířata v Jimlíně nebo „Teribear hýbe Prahou“. To je sportovně-charitativní akce pořádaná Nadačí Terezy Maxové, kdy za každý kilometr uběhnutý v předem určeném termínu věnují partneři akce 50 Kč na projekt, který si účastník sám zvolí. Kilometry jsou měřené speciálním čipem, jehož registrace stojí 200 Kč pro dospělé a 100 Kč pro děti. Tento projekt byl vybrán i proto, že mimo jiné podporuje návrat dětí pobývajících v nařízené ústavní péči zpět do rodin.

Benefiční koncert

Benefiční koncert je akce pořádaná dětským domovem s úmyslem přiblížit děti a jejich aktivity ostatním obyvatelům Žatce a snaha o finanční přilepšení. Vybírá se symbolické vstupné 50 Kč a návštěvníci si mohou zakoupit různé produkty, které děti vyrábí. V roce 2017 se konal již 15. ročník. Program je tvořen rozmanitými výstupy dětí, ať už scénkami, písničkami nebo oblíbenými tanečními vystoupeními, které připravují společně se svými vychovatelkami v rámci rodinných skupin, zapojí se tedy opravdu

každý. Projekt podporuje i městské vedení, převážně finančně, příspěvek pokryje pronájem divadla, kde se akce koná a sníží náklady domova na kostýmy. Přestože se koncert stává pomalu tradicí, návštěvnost bohužel není příliš vysoká. Většinu publika tvoří zaměstnanci a jejich rodiny a pozvaní hosté z řad představenstva města. Přání vidět na koncertu své rodiče se splní dětem málokdy. Podle názoru a zkušeností autorky práce je možným vysvětlením nepříliš dobrá pověst dětí z domova mezi obyvateli, pramenící především z jejich neinformovanosti, a také nezájem. To je třeba změnit, přeci jen kvalita života dětí v domově se může dříve či později odrazit i na kvalitě života ostatních ve společnosti. Podle slov ředitelky domova však jinak obyvatelé města nemají s dětmi žádné problémy, vedení města je domovu příznivě nakloněno a nebyly zaznamenány ani žádné vážnější konflikty s obyvateli panelových domů, ve kterých se nacházejí byty rodinných skupin. Vyjádřila však obavu, že děti očividně táhnou ke stejným sociálním skupinám, ze kterých pochází.

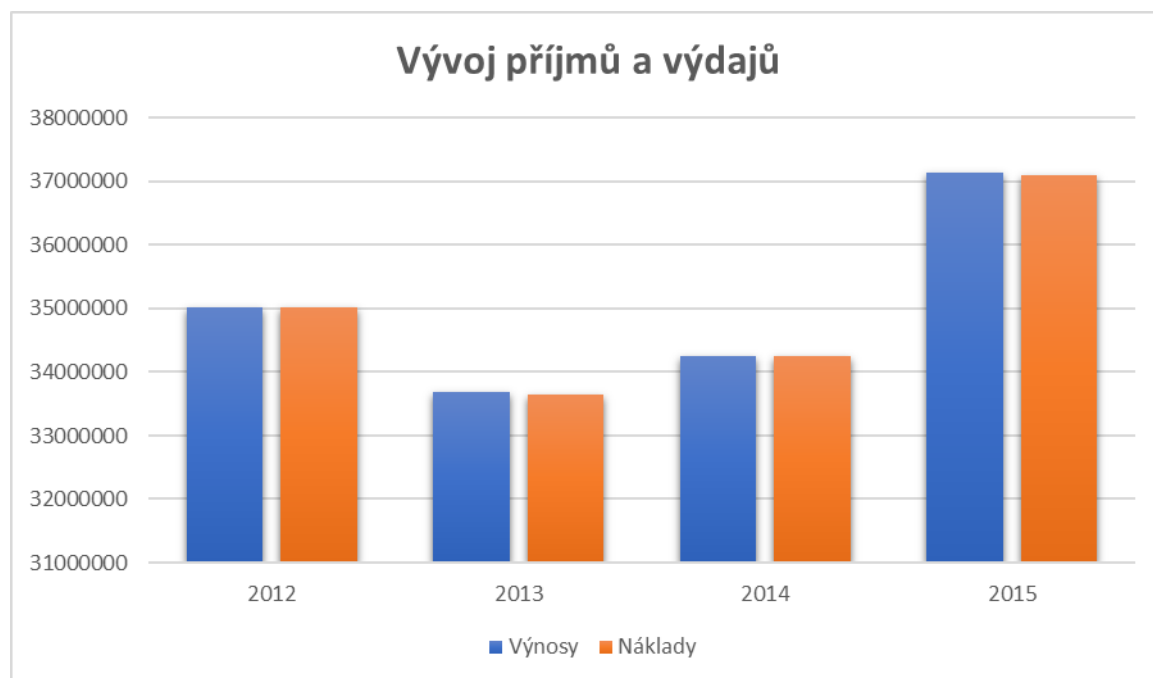
4.1.3 Sportovní aktivity

Přestože domov nedisponuje vlastní tělocvičnou, většina dětí se i tak věnuje nějakému sportu, velká část z nich zaznamenává i úspěchy. Oblíbenými sportovními aktivitami jsou například florbal v žateckém oddíle Jazzmani nebo házená v jednom z oddílů tělovýchovné jednotky Šroubárna Žatec. Domov umožňuje docházku i do řady dalších zájmových kroužků, jako jsou společenské hry a tance, pečení, sborový zpěv, mažoretky, gymnastika, atletika, péče o koně, fotbal, plavání nebo angličtina. Veškeré zájmové aktivity jsou čistě dobrovolné, přesto aspoň jeden kroužek navštěvuje cca 80 % dětí. Zbýlých 20 % tvoří především předškoláci a žáci středních škol. Přesto je minimálně 4x týdně povinná sportovní aktivita, po odpoledním klidu se chodí na vycházky. Domov bohužel nedisponuje vlastní tělocvičnou, ke sportovním aktivitám využívá tělocvičnu Střední školy zemědělské a ekologické Žatec, která sousedí se základní a střední školou praktickou spadající pod dětský domov nebo při příznivém počasí víceúčelového sportovního stadionu Mládí spadajícím pod Základní školu Žatec. I přesto se i přes prázdniny snaží vychovatelky děti zabavit sportem, pořádají pro ně soutěže v ping pongu, florbale, turistické výlety, v létě chodí na koupaliště a v zimě se snaží občas vyjet na hory. O letních prázdninách navíc žáci starší 18 let chodí na brigádu, ze strany vedení domova je na to kladen důraz. Účelem je naučit děti pracovním návykům, navíc mají extra peníze ke kapesnému, které si mohou ušetřit. Sportovního vybavení mají podle slov paní ředitelky

dost, pořizuje se především ze sponzorských darů, ale každoročně je na tento účel vyčleněna i část provozních nákladů. V roce 2012 došlo k rekonstrukci dětského hřiště na zahradě hlavní budovy. To je možné využívat od května do září 8:00 – 20:00 a od října do dubna 9:00 – 19:00. Přestavba byla spolufinancována Norským a EHP fondem, což jsou fondy, prostřednictvím kterých přispívá Norsko, Island a Lichtenštejnsko k odstranění ekonomických a sociálních rozdílů mezi státy Evropského hospodářského prostoru. Navíc je v plánu přestavba nevyužívané keramické dílny v budově na Pražské ulici na posilovnu. Oblíbené jsou i spolupráce s jinými dětskými domovy, dětský domov v Ledci pořádá každým rokem akci „Kopačky proti drogám“ v rámci protidrogové prevence. Turnaj navíc sbližuje děti s nařízenou ústavní péčí a děti z obyčejných rodin, neboť se ho účastní i žáci základních škol. Dětský domov z Jablonné v Podještědí pořádá atletické závody, kde se žatecké děti pravidelně umisťují na předních příčkách. Podporu ve sportu přináší i známé společnosti, kupříkladu skupina ČEZ pořádá v průběhu roku několik „Duhových víkendů“, kde se děti pod vedením špičkových sportovců naučí základy různých druhů sportů jako je basketbal, tenis, ale i třeba judo. Posily ve snaze vést svěřence domova ke sportu se najdou i v řadách studentů, kupříkladu basketbalový kroužek při VŠE Praha pořádá pro děti sportovní hry.

4.1.4 Hospodaření

Graf 3: Vývoj příjmů a výdajů



Zdroj: vlastní zpracování dle výročních zpráv

Z grafu č. 3 je patrné, že výnosy i náklady se drží na stejných úrovních a jsou vyrovnané. Ve sledovaném období jak růsty i náklady projevují proměnlivý vývoj. Číselné údaje příjmů a výdajů jsou uvedené v tabulce níže. Všechny údaje jsou vyjádřené v korunách.

Tabulka 4: Finanční hospodaření organizace

	2012	2013	2014	2015
Výnosy	35 024 965	33 684 454	34 260 347	37 139 414
Náklady	35 009 706	33 654 170	34 260 295	37 097 771
Výsledek hospodaření	15 258	30 284	51	41 642

Zdroj: vlastní zpracování dle výročních zpráv

Nejvyšší výnosy za sledované období obdržel domov v roce 2015, a to 37 139 414 Kč. Největší položkou výnosů byly transfery od zřizovatele ve výši 36 019 019 Kč určeny na provoz. Druhou nejvyšší část příjmů tvořily vlastní příjmy ve výši 888 147 Kč. Vlastní příjmy jsou tvořeny především stravným, příspěvkem na děti a ošetřovným. Ošetřovné se předepisuje rodičům dětí jako příspěvek na jejich umístění v ústavě. Podle slov účetní

domova však tento poplatek platí zhruba pouhých 10 % rodičů. Zřizovatel domova se to snaží vymáhat, nově i uvalením exekuce, bohužel se to ve většině případů nedaří, což přináší zbytečné finanční náklady a ztrátu času.

Ve stejném roce byly nejvyšší i náklady. Celkové náklady za rok 2015 ve výši 37 097 771 Kč jsou rozděleny do dvou hlavních skupin – mzdy a odvody a provozní náklady. Stejně jako v předešlých letech tvořily náklady na mzdy a odvody zhruba 2/3 nákladů, tj. 26 698 344 Kč a provozní náklady 1/3, tj. 10 399 427 Kč. Největší položkou provozních nákladů byl spotřební materiál zahrnující oblečení a školní potřeby pro děti, čisticí prostředky, nákupy potravin, potřebné léky, kancelářské potřeby, pohonné hmoty, sportovní vybavení atd., bylo na něj vynaloženo 4 171 741 Kč. Nákupy potravin se dělí mezi rodinné skupiny a jídelnu v hlavní budově. Další podstatnou část provozních nákladů tvořily služby – telekomunikační, kabelová televize, internet, poplatky za ubytování, výlety, tábory, lyžařské výcviky, dohromady skupiny stály 2 480 711 Kč. Mezi provozní náklady se řadí i finanční příspěvek pro děti, které domov opouštějí. Maximální výše je nastavena na 25 000 Kč. Reálná částka je odstupňována podle školních výsledků, chování a další faktorů, které posuzuje ředitelka instituce. Využití obdržených peněz už je poté zcela v kompetenci dítěte, většinou je použijí k pokrytí kauce nebo na nákup vybavení. Třetí největší podíl na provozních nákladech měla spotřeba energie, 1 155 141 Kč.

Ostatní příjmy

Tabulka 5: Ostatní příjmy

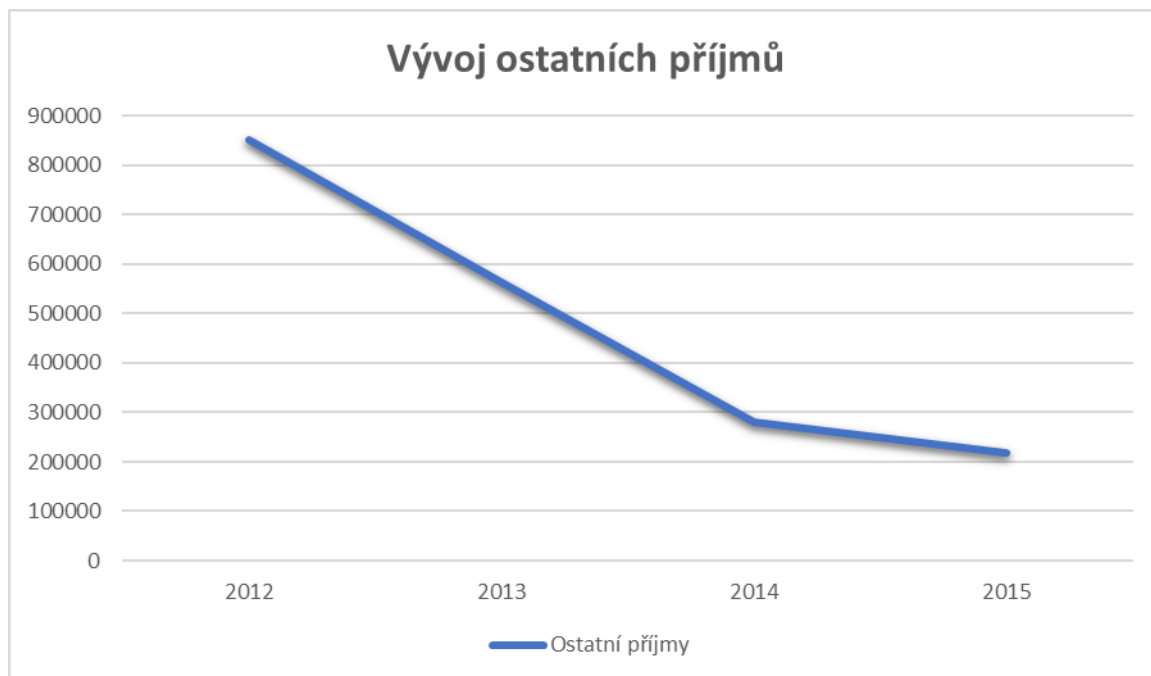
Rok	Částka (v Kč)
2012	851 253
2013	562 169
2014	280 8339
2015	217 192

Zdroj: vlastní zpracování dle výročních zpráv

Ostatní příjmy tvoří každoročně třetí nejvyšší položku výnosů. Rozumí se jimi hodnota sponzorských darů a nadační příspěvky. Dlouhodobými partnery jsou například společnost EUFI, Nadace ČEZ, Nadace Terezy Maxové, Nadace Albert, občanské sdružení Genesia, Spolu dětem a Dejme šanci dětem. Pražská firma BRABEC vzduchotechnika s.r.o. pořádá každý rok v OC Flóra v Praze „Strom splněných přání“, kam si děti mohou navěsit kartičky, kam vypíší svá přání k Vánocům, které jim pak návštěvníci centra

mohou zakoupit a darovat. Nutno podotknout, že většinou jsou to finančně náročnější přání, přesto se je každý rok daří splnit.

Graf 4: Vývoj ostatních příjmů



Zdroj: vlastní zpracování dle výročních zpráv

Ostatní příjmy po celé sledované období vykazují znepokojující klesající tendenci. V roce 2015 byly oproti základnímu roku 2012 pouze čtvrtinové. Vysoká částka v roce 2012 je ale způsobena dotací na rekonstrukci hřiště, která se v dalších letech již neopakovala.

Graf 5: Vývoj výsledků hospodaření



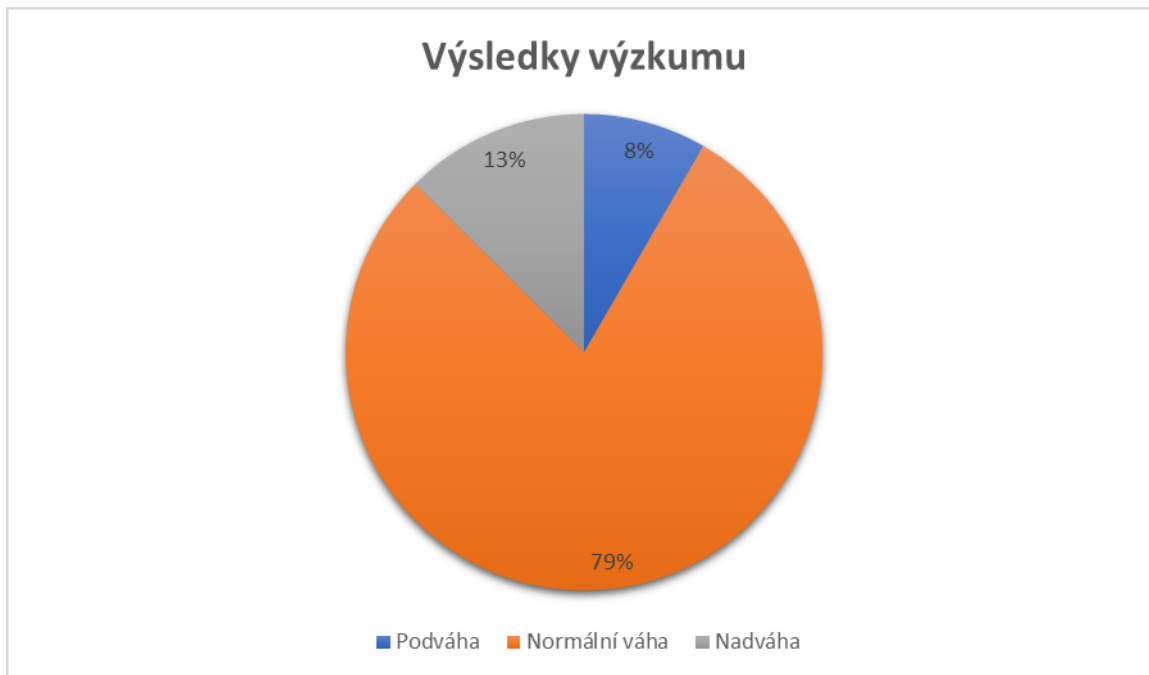
Zdroj: vlastní zpracování dle výročních zpráv

Výsledek hospodaření byl ve sledovaném období proměnlivý, ale ve všech čtyřech letech se podařilo udržet ho kladný. Nejvyšší hodnoty dosáhl v roce 2015, a to 41 462 Kč. Zúčtován byl na účet 413 – Ostatní kapitálové fondy ve výši 6007 Kč a na účet 432 – Nekrytý výsledek hospodaření ve výši 35 635 Kč. Nejnižší výsledek hospodaření byl v roce 2014, a to 51 Kč.

4.2 Analýza výsledků pomocí BMI

Testovaný soubor byl složen ze 24 dětí od 6 do 16 let, z toho 15 bylo dívek a 9 chlapců. Měření váhy probíhalo pomocí diagnostické váhy UMAX Smart Scale US10C. Pro výpočet bylo třeba zjistit pohlaví, věk, výšku a váhu. Z toho poté bylo vypočítáno BMI a BMI percentil.

Graf 6: Výsledky výzkumu



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu č. 6 je patrné, že většina dětí má normální váhu. Ze vzorku 24 to znamená 19 dětí a 79 %. 13 %, 3 děti, trpí nadváhou. Jedno z nich se blíží hranici obezity. 8 %, 2 děti, mají příliš nízkou váhu. Průměrný věk dívek byl 9,87 let, průměrná výška 137,8 cm, průměrná váha 33,3 kg a průměrné BMI 17,58. Dvě dívky měly BMI percentil odpovídající zvýšené hmotnosti a jedna nízké, ostatní normální hmotnosti. U chlapců byly průměry vypočítány následovně: 13 pro věk, 161 pro výšku, 43,8 pro váhu a 20,27 pro BMI. Jeden chlapec má dle BMI percentilu zvýšenou hmotnost na hranici s obezitou a jeden naopak nízkou.

5 Zhodnocení výsledků a návrh řešení

5.1 Zhodnocení výsledků

Cílem práce bylo provedení analýzy Dětského domova Žatec podle Bronislawa Kaspera Malinowského. Zkoumání byly podrobeny především skutečnosti týkající se zaměstnanců instituce, stravování, pohybových aktivit a sportovního vybavení a hospodaření organizace s finančními prostředky.

V oblasti stravování byly zjištěny nedostatky v podobně neúplného dodržování spotřebního koše, limity byly překročeny v jedné kategorii – mléčných výrobků, nedodržovány naopak až ve čtyřech kategoriích – masa, mléka, ryb a brambor. Kategorie tuků, cukrů, luštěnin, zeleniny a ovoce jsou zcela plněny. Plnění kategorie mléka a zeleniny a ovoce je podporováno projekty Evropské unie Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. K zapojení do projektu Mléko do škol došlo teprve v roce 2017, předpokládá se tedy, že část spotřebního koše mléko bude v příštím roce díky této spolupráci naplněna. Finanční limity jsou dodržovány.

Možnosti sportovního vyžití byly shledány dostatečnými. Instituce nabízí několik kroužků ve vlastní režii, několikrát do týdne děti chodí na povinné vycházky a pokud si to přejí, můžou chodit do kroužků vlastního výběru pořádaných různými sportovními oddíly v Žatci. Zhruba 80 % dětí to také využívá, nejoblíbenějšími sporty jsou házená, florbal a tanec. Na zahradě hlavní budovy je od roku 2012 zrekonstruované dětské hřiště, které poskytuje vyžití hlavně mladším dětem. Pro ty starší jsou k dispozici kola, brusle a basketbalové hřiště. I jiného sportovního vybavení, jakou jsou míče, branky, hokejky, lyže apod. je dostatek, převážně díky sponzorským darům. Přesto zde bylo nalezeno několik bodů ke zlepšení. Dětský domov nedisponuje vlastní tělocvičnou, využívá půjčenou tělocvičnu střední školy zemědělské a ekologické Žatec a v jarních a letních měsících víceúčelové hřiště Mládí spadající pod základní školu Žatec. Tělocvičnu je však možné zapůjčit pouze v průběhu všedních dnů školního roku a Mládí je o letních prázdninách přeplněné. Děti tedy o víkendy a prázdniny přichází o trávení volného času sportem. Domov se snaží tuto situaci vyřešit zbudováním posilovny v prostorech nevyužívané keramické dílny, mít však k tomu i vlastní tělocvičnu by bylo jistě lepší.

Počet i kvalifikovanost zaměstnanců je dostatečná, finanční prostředky organizace ale bohužel neumožňují zkvalitnění péče. Ředitelka organizace vyjádřila přání do zaměstnanecké struktury přijmout psychologa nebo psychoterapeuta.

Podle výše uvedených hodnocení a podle analýzy BMI byla hypotéza č. 1: „Instituce plní své poslání v rámci zdravého životního stylu“ potvrzena.

Hospodaření organizace s přidělenými prostředky je hodnoceno jako velmi dobré. Ve sledovaném období byl výsledek hospodaření vždy kladný. Příspěvky od zřizovatele na provoz jsou dostačující. Z toho plyne i potvrzení hypotézy č. 2: „Instituce má pro své aktivity dostatek financí“.

Drobné nedostatky byly zjištěny v prezentaci Domova na veřejnosti. Přestože instituce pořádá svůj Benefiční koncert již 15 let, účast se stále drží na nepříliš vysoké úrovni.

5.2 Návrh řešení

Příčinou malé účasti na Benefičním koncertu je pravděpodobně jeho malá propagace. O konání se můžou obyvatelé Žatce dozvědět na webových stránkách domova, které jsou sice vzhledově pěkné a přehledné, ale mají malou návštěvnost. Druhou možností je místní deník, který se zase potýká s malou čteností. Řešením by tedy mohlo být vytvoření facebookových stránek domova a využití oblíbenosti sociálních sítí k uvedení domova do povědomí obyvatel. Facebookové stránky mohou navíc sloužit k představení aktivit a projektů široké veřejnosti a tím pádem i možná k získání nových sponzorů a spoluprací. Navíc i rodiče dětí, kteří se bohužel o své potomky moc nezajímají získají možnost dozvědět se něco málo o jejich životě aspoň touto formou. Zároveň by propagace domova na sociálních sítích mohla přilákat nové sponzory a zvýšit tak ostatní příjmy.

Služby psychologa a psychoterapeuta, které momentálně chybí, by mohly být financovány z výzvy regionálního operačního programu „Zaměstnanost“ prostřednictvím prioritní osy „Sociální začleňování a boj s chudobou“. Tato výzva je určena mimo jiné i pro osoby opouštějící institucionální zařízení. Žádosti o podporu se přijímají do 13. 12. 2019. V případě realizace by ovšem byla nutná konzultace s odborníkem.

6 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala tématem Zdravý životní styl mladé populace. Teoretická část byla zpracována formou literární rešerše. Byly vymezeny základní pojmy důležité pro porozumění tématu. Jedná se především o pojmy týkající se zdraví, životního stylu, výživy a jejích nejdůležitějších složek. Skladbou stravy se poté dále zabírala část věnována potravinové pyramidě, ve stejné části lze najít i základní informace o tvorbě jídelníčku. Jídelníček školních jídelen a školských zařízení musí splňovat určité právní z normy, z toho důvodu byly do práce zařazeny informace o spotřebním koši. Závěr praktické části byl věnován neziskovým organizacím, konkrétně příspěvkovým a způsobům jejich financování.

Cílem praktické části bylo provést analýzu instituce Dětský domov Žatec a zhodnotit její působení na poli zdravého životního stylu. Organizace byla krátce představena, přiblíženy byly i projekty a charitativní akce, kterých se účastní, jednu dokonce pořádá. Hodnoceno bylo stravování, sportovní aktivity, hospodaření, zaměstnanci a proběhlo měření BMI. Stravování bylo zhodnoceno jako velmi dobré, domov se účastní dvou projektů Evropské unie za účelem zlepšení výživových návyků dětí a kuchyňský personál se snaží o zkvalitnění a zpestření stravy. Byl nalezen pouze problém s neúplným dodržováním spotřebního koše. Zaměstnanecká struktura i kvalifikovanost zaměstnanců je dostačující. Sportovní aktivity jsou pestré a časté, to je potvrzeno i měřením BMI, které odhalilo, že pouze 3 děti trpí nadváhou. Díky tomu došlo k potvrzení hypotézy, že instituce plní své poslání v rámci zdravého životního stylu. V hospodaření s finančními prostředky nebyly nalezeny žádné obtíže, organizace po celé sledované období dokázala udržet výsledek hospodaření v kladných číslech, byla tedy přijata i druhá hypotéza, která tvrdí, že instituce má pro své aktivity dostatek financí. Pro nalezené nedostatky byla navržena řešení.

7 Seznam použitých zdrojů

7.1 Knižní zdroje

ADÁMKOVÁ, Věra. *Obezita: příčiny, typy, rizika, prevence a léčba*. Brno: Facta Medica, 2009. ISBN 978-80-904260-5-4.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

FRANĀKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

KAST-ZAHN, Annette a Hartmut MORGENROTH. *Aby děti správně jedly: [rady pro rodiče dětí od narození do 15 let]*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1937-2.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MALINOWSKI, Bronisław. *Vědecká teorie kultury*. Brno: Krajské kulturní osvětové středisko, 1968. ISBN 978-80-7367-807-4.

REKTOŘÍK, Jaroslav. *Organizace neziskového sektoru: základy ekonomiky, teorie a řízení*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Ekopress, 2010. ISBN 978-80-8692-954-5.

SMOLÍK, Josef. *Subkultury mládeže: uvedení do problematiky*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7.

SOUKUP, Václav. *Dějiny antropologie: (encyklopedický přehled dějin fyzické antropologie, paleoantropologie, sociální a kulturní antropologie)*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0337-3.

7.2 Internetové zdroje

BMI kalkulačka pro děti. In: *Super kondice* [online]. [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: <http://www.superko.cz/kalkulacky/bmi-kalkulacka-pro-deti/>

Dětský domov Žatec [online]. Žatec: Dětský domov, Základní škola a Střední škola, Žatec [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: <http://www.ddzatec.wm.cz/detsky-domov.php>

Objektivizace ukazatelů spotřebního koše. *Msmt.cz* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2016 [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Metodicky_navod_MZ_k_hodnoceni_vyzivovych_ukazatelu.pdf

Péče o pacienty s poruchami příjmu potravy v ČR. In: *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR* [online]. Praha, 2016 [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/rychle-informace/pece-pacienty-poruchami-prijmu-potravy-cr-letech-2009-2015>

Potravinová pyramida. In: *Vím, co jím* [online]. 2013 [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Vyzivova-pyramida---pomocnik-pri-dodrzovani-zdraveho-jidelnicku_s10010x7841.html

Výpočet BMI. In: *Výpočet.cz* [online]. [cit. 2018-03-03]. Dostupné z: <https://www.bodymassindex.cz/popis-vypoctu-bmi>

Seznam právních předpisů

Zákon č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů (rozpočtová pravidla)

8 Přílohy

Příloha 1: Kuchyně



Příloha 2: Jídlna/společenská místnost



Příloha 3: Ukázka jídelníčku

DD, ZŠ a SŠ, Zatec
ASN6

Jídelníček od 19.02.2018 do 25.02.2018

	SNIDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVACINA	VEČEŘE
Po	Consalini kulčky Mléko Čaj s citronem	Chléb toustový Sýr uzený Jabklo Voda se sirupem	Pol. krupic. s vejcem Kuře po horácku Rýže barevná - kari Minerálka	Rohlik Sýr jahla Másto Pósek Čaj	Pol. krizozská Chléb Čaj ov. s medem Jabklo
Út	Pečivo s džámem Másto Bikava Čaj	Houska Másto Šunka Jabklo Voda se sirupem	Hov. pol. s vaj. seditinou Skubánky s mákem Mléko Džus	Chléb tmavý Pom. drozžová Rajče Čaj ov. s medem	Krupeto s houbami a zel. Zelný salát s jabky a ki Čaj
St	Chrupinky se sýrem Čaj ov. s medem	Rohlik tmavý Másto pažitkové Mléko ovocné	Pol. drůbková s rýží Smaž. řízek z ryby Brambory Salát z čínskeho zeli Voda se sirupem	Corntakes Mléko	Pásek jemný Rohlik Hořčice
Čt	Chléb se salámem Kakao Čaj šíp. se sirupem	Tvarohový dezert Rohlik Čaj s citr	Pol. pohan. se žampiony Koule z mletého masa Rajská omáčka Těstoviny Džus	Rohlik Pom. mrkv. s tvaroh. Mléko Čaj	Zapečené říčky s brambory Okurka kyselá Voda se sirupem
Pá	Buchtá papoušková Čaj s mlékem	Chléb Pom. z pažitky Musli tyčinka Čaj	Pol. francouz. se sýrem Hrach. kaše s obilkou Vejce sázené Okurka kyselá Minerálka	Ovocná přesnídávka Pískoty dětské Voda se sirupem	Kul. maso se zeleninou Rýže hrášková Čaj se sirupem

BSH Zpracováno programem CIBUS firmy BSH Software

Zdroj: vlastní fotografie

Příloha 4: Dětské hřiště



Zdroj: vlastní fotografie

Příloha 5: Dětské hřiště



Zdroj: vlastní fotografie

Příloha 6: Dětské hřiště



Zdroj: vlastní fotografie

Příloha 7: Ping pongový stůl



Zdroj: vlastní fotografie