

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra ochodu a financí**



**Bakalářská práce**

**Nákladová komparace diferencovaných přístupů  
stravování ve vybrané regionální mateřské škole**

**Gabriela Melounová, DiS.**

© 2016 ČZU v Praze

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Provozně ekonomická fakulta

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Gabriela Melounová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

**Nákladová komparace diferencovaných přístupů stravování ve vybrané regionální mateřské škole**

Název anglicky

**Cost comparisons of differentiated meals approaches in selected regional kindergarten**

---

### Cíle práce

Cílem práce je identifikovat rozdíly v nákladovosti diferencovaných přístupů stravování ve vybrané regionální mateřské škole. Dílčím cílem je zjistit zájem rodičů o daný typ stravování a jejich ochotu zaplatit vyšší cenu stravného.

### Metodika

Metodika práce spočívá zejména ve vytvoření teoretických východisek na základě dostupné odborné literatury, právních předpisů, dat Českého statistického úřadu, odborných periodik a internetových zdrojů relevantních institucí státní správy, MZe apod. Metodika vlastní práce zahrnuje sestavení dvou jídelníčků ve stejném složení, podle doporučených dávek spotřebního koše, podle kterých se školní jídelny musí řídit. První bude obsahovat pokrmy z polotovarů, sypkých směsí, zařazování kompotů, kupovaných jogurtů, ovocných kupovaných tvarohů, kupovaných ochucených mléčných nápojů atd., a druhý měsíc stejné složení jídelníčku, ale vařit z čerstvých potravin s podporou místních farmářů. Pro tyto jídelníčky bude vyčíslena nákladovost vaření z polotovarů X z čerstvých surovin a identifikován ekonomický dopad na rozpočet MŠ. Součástí by měl být doprovodný dotazník pro rodiče, který by měl vypovídat o případné ochotě platit vyšší stravné za čerstvé potraviny případně i stravné ve stejné či podobné výši (podle výsledku vyčíslení) opět za čerstvé potraviny – zdravější stravování.

**Doporučený rozsah práce**

30 – 40 stran

**Klíčová slova**

Mateřská škola, potraviny, pokrmy, komparace, region, nákladovost.

---

**Doporučené zdroje informací**

BÁRTA, V. – BÁRTOVÁ, H. – VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE. PODNIKOHOSPODÁŘSKÁ FAKULTA, –  
KOUDELKA, J. *Spotřebitel : (chování spotřebitele a jeho výzkum)*. Praha: Oeconomica, 2007. ISBN  
978-80-245-1275-4.

DVOŘÁKOVÁ-JANU, V., FRAŇKOVÁ, S. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003.  
ISBN 80-246-0548-1.

HES, A. *Chování spotřebitele při nákupu potravin*. Praha: Alfa, 2008. ISBN 978-80-87197-20-2.

MŠMT. Metodické doporučení k provádění některých činností souvisejících s realizací dietního stravování  
v zařízeních školního stravování ze dne 3. dubna 2015

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění – 17/2015 Sb.

---

**Předběžný termín obhajoby**

2015/16 LS – PEF

**Vedoucí práce**

Ing. Petra Šánová, Ph.D.

**Garantující pracoviště**

Katedra obchodu a financí

---

Elektronicky schváleno dne 12. 10. 2015

**Ing. Helena Čermáková, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 10. 11. 2015

**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 13. 02. 2016

---

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Nákladová komparace diferencovaných přístupů stravování ve vybrané mateřské škole" 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 neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 14.3.2016

---

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Petře Šánové, Ph. D. a Jarmile Štěpánové, vedoucí školní jídelny Mateřské školy Val za jejich podporu, hodnotné informace, metodické a odborné vedení při vypracovávání této bakalářské práce.

## **Nákladová komparace diferencovaných přístupů stravování ve vybrané regionální mateřské škole**

### **Souhrn**

Bakalářská práce se zabývá aplikací projektu dvou přístupů ve vaření stejného modelu jídelníčku, avšak za použití odlišných surovin ve vybrané Mateřské škole. Toto projektové vaření přímo provede Mateřská škola Val ve své školní jídelně. Cílem práce je identifikovat rozdíly v nákladovosti obou přístupů vaření a stravování, zjištění případných finančních rozdílů a zjištění zájmu rodičů o daný typ stylu stravování i za předpokladu, že by zaplatili vyšší cenu stravného. Metodika vlastní práce zahrnuje sestavení dvou jídelníčků ve stejném složení, podle doporučených dávek spotřebního koše, podle kterých se školní jídelny musí řídit. Pro tyto jídelníčky je vyčíslena nákladovost vaření a součástí zjištění je pak vyhodnocení doprovodného dotazníku pro rodiče, který vypovídá o případné ochotě platit vyšší stravné za čerstvé a lokální potraviny.

### **Klíčová slova:**

- Mateřská škola
- Školní jídelna
- Pestrá strava
- Zdravý životní styl
- Dítě předškolního věku
- Spotřební koš
- Nákladovost
- Rodič
- Pokrmy

# **Cost comparisons of differentiated meals approaches in selected regional kindergarten**

## **Summary**

The Bachelor Thesis focuses on application of two approaches in the cooking of the same model menu using differing raw material and foods in the selected kindergarten. This Project Cooking is performed by the Kindergarten Val in its school canteen. The aim of the Thesis is to identify the differences in costs of the two approaches to cooking and catering, define the financial differences and perform a survey among parents to discover if they are interested in either catering type even if the price increases. The Method of the Thesis consists of production of two menus including the same items in accordance with meals recommended by Consumer Basket (menu regulation for kindergarten and school kitchens and canteens). Then the cooking costs are calculated for either menu and the analyses also include evaluation of the survey made among parents who show their will to pay higher price for fresh local foods.

## **Key Words:**

- Kindergarten
- School Canteen
- Varied Diet
- Healthy Lifestyle
- Pre-School Children
- Consumer Basket
- Costs
- Parent
- Meals

# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>9</b>
<b>2 Cíl práce a metodika .....</b>	<b>10</b>
2.1 Cíl práce .....	10
2.2 Metodika .....	10
<b>3 Teoretická východiska .....</b>	<b>12</b>
3.1 Historie školního stravování .....	12
3.2 Školní stravování dnes .....	13
3.3 Vybrané projekty a programy alternativních přístupů ve školním stravování. 13	
3.3.1 Zdravá pětka .....	13
3.3.2 Škola podporující zdraví – Zdravá mateřská škola.....	14
3.3.3 Skutečně zdravá škola.....	16
3.4 Spotřební koš.....	17
3.5 Nákladové rozmezí.....	19
3.6 Zdravá výživa.....	22
3.7 Potravinová pyramida .....	22
<b>4 Výsledky a diskuse .....</b>	<b>26</b>
4.1 Nákladovost diferencovaných přístupů stravování .....	26
4.1.1 Popis prostředí .....	26
4.2 Dvojitý model jídelníčku.....	26
4.3 Nákladové zhodnocení první varianty vaření .....	32
4.4 Nákladové zhodnocení druhé varianty vaření.....	33
4.5 Průzkumné otázky .....	34
4.6 Vyhodnocení výsledků dotazníku .....	34
4.7 Vyhodnocení průzkumných otázek.....	42
4.8 Doporučení pro MŠ.....	43
<b>5 Závěr.....</b>	<b>44</b>
<b>6 Přílohy .....</b>	<b>50</b>



## Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1: Hlavní a doplňková jídla pro děti předškolního věku.....	19
Tabulka 2: Finanční limity na nákup potravin.....	20
Tabulka 3: Výživové normy pro školní stravování .....	21
Tabulka 4: Dvojí model jídelníčku .....	27
Tabulka 5: Náklady „provařeno“ za použití tzv. pohotových potravin .....	32
Tabulka 6: Náklady „provařeno“ stylem domácí kuchyně.....	33
Obrázek 1: Rozložení jídel denní výživové dávky pro děti předškolního věku .....	18
Obrázek 2: Výživová pyramida .....	24
Obrázek 3: Vztah k dítěti .....	35
Obrázek 4: Věk .....	35
Obrázek 5: Odpovídá současná cena jídel jejich kvalitě .....	36
Obrázek 6: Respektování zásad správné výživy.....	37
Obrázek 7: Zlepšení nabídky jídel .....	37
Obrázek 8: Nasycenost dítěte .....	38
Obrázek 9: Celistvá nabídka jídel.....	38
Obrázek 10: Jak dětem v MŠ chutná .....	39
Obrázek 11: Zařazování pohotových potravin.....	40
Obrázek 12: Náměty pro obohacení jídelníčku .....	40
Obrázek 13: Spolupráce školy s rodinou .....	41
Obrázek 14: Možnost navýšení stravného .....	42

*Motto:*  
*„Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole“*  
*Robert Fulghum*

## 1 Úvod

V poslední době se všude kolem nás objevují hesla typu “zdravý životní styl, zdravá strava, domácí strava, čerstvé suroviny, bio potraviny” apod. To vše je důsledek zvyšování výskytu nadváhy, dětské obezity, rozvoje chorob podmíněných způsobem výživy a životním stylem, prudkého zvýšení výskytu neinfekčních onemocnění u dětí jako jsou diabetes, nádorová onemocnění apod. Jedná se celkově o oblast sociálně – ekonomickou, což představuje celý soubor faktorů životního stylu. Výživa a pohybová aktivita, sociální, ekonomické a psychické faktory dané rodinným zázemím, ve které dítě vyrůstá, prostředí školních zařízení ve kterých dítě pobývá podstatnou část svého všedního dne, působení reklamy spolu s neschopností reklamě odolávat, móda dnešního životního stylu, nastavení hodnot, které rodina uznává – střídmost, skromnost, trpělivost vs. volná výchova, stavění přání dítěte nad ostatní hodnoty. Vzhledem k tomu, že životní styl dítěte (jedince) ovlivňuje celá řada faktorů, je důležitý komplexní přístup v prevenci. Nejdůležitější podněty, které vývoj dítěte ovlivňují, se odehrávají v dětství. Proto je žádoucí vytvořit “správný systém – správné nastavení” prevence, cílený na děti předškolního věku, jež by mělo mít ve svém důsledku pozitivní vliv na zdraví populace. Zde se v první řadě nachází prostor pro působení rodiny, státu a na ně navazující působení školských zařízení. Mezi těmito institucemi je nezbytná určitá míra spolupráce a provázanosti, aby existovala možnost vybudovat fungující systém. V tomto se otvírá pole působnosti právě pro spolupráci předškolního zařízení s rodiči. To, co děti ve školách jedí, ovlivňuje jejich nálady, chování, zdraví, růst i schopnost soustředit se, proto je snaha vařit ve školních jídelnách zdravou, pestrou, čerstvou a nutričně vyváženou stravu, což zapadá i do kontextu výchovně vzdělávací funkce školy. Ovšem proti tomu na druhé straně stojí finanční možnosti školy, legislativně ovlivněná výše stravného a požadavky rodičů, kteří mají na školy zpravidla vysoké nároky, avšak ne vždy se na preventivně výchovné cestě za návykem na zdravou stravu dětí podílí.

## **2 Cíl práce a metodika**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem práce je identifikovat rozdíly v nákladovosti diferencovaných přístupů stravování ve vybrané regionální mateřské školce.

Dílčím cílem je:

- Sestavit jídelníček a analyzovat jeho nákladovost
- Provést dotazníkové šetření pro zjištění zájmu rodičů o daný přístup k vaření a jejich případnou ochotu zaplatit vyšší cenu za celodenní stravné

### **2.2 Metodika**

Metodika práce spočívá zejména ve vytvoření teoretických východisek na základě dostupné odborné literatury, právních předpisů, dat Českého statistického úřadu, odborných periodik a internetových zdrojů relevantních institucí státní správy, MZe apod. Všechny použité zdroje jsou řádně citovány v kapitole 6.

Metodika vlastní práce zahrnuje sestavení dvou forem jídelníčků ve stejné podobě, co se týče skladby pokrmů, a to podle doporučených dávek spotřebního koše, dle kterých se školní jídelny musí řídit. Ve fázi vaření dle první formy jídelníčku jsou zařazovány tzv. „pohotové“ potraviny, což jsou polotovary, sypké směsi, zařazování hotových kupovaných výrobků, apod. V druhé fázi vaření stejného složení jídelníčku, se vaří od prvopočátku z čerstvých potravin, které by byly odebírány od místních farmářů, pěstitelů, drobných živnostníků. Nákladovost vaření je každodenně zachycována ve výdejce potravin a denním přehledu stravování, z čehož je posléze vyčíslena celková měsíční nákladovost vaření z pohotových potravin oproti vaření z čerstvých surovin a tím je identifikován ekonomický dopad na rozpočet MŠ ve srovnání se stanoveným celodenním stravném. Součástí bakalářské práce je doprovodný dotazník pro rodiče a příbuzné docházejících dětí, jehož cílem je zjistit jejich všeobecné postoje k různým stylům vaření, názoru

na školní jídelnu MŠ a případné ochotě platit vyšší stravné za čerstvé potraviny a zdravější stravování stylu „domácí kuchyně“.

Dotazníkové šetření je provedeno v Mateřské škole Val v období měsíce prosince 2015 a ledna 2016, a to vydáním tištěné formy dotazníků rodičům a příbuzným docházejících dětí a zpětným sběrem opět přímo ve škole.

Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány během měsíce února 2016. Vyhodnocení je vytvořeno pomocí grafického znázornění za pomoci programu Microsoft Office Excel a doplňujícím komentářem na základě konzultací výsledků odpovědí z dotazníkového šetření s vedením školy a vedoucí školní jídelny.

## 3 Teoretická východiska

### 3.1 Historie školního stravování

Vznik školního stravování v České republice je datován do roku 1945, kdy byly do země dováženy konzervy v rámci akce UNRRA (United Nations Relief and Rehabilitation Administration). Jednalo se o vůbec první projekt mohutné mezinárodní humanitární a rozvojové pomoci v dějinách. Dětem byly podávány přesnídávky, aby se zlepšil jejich celkový zdravotní stav, který nebyl v důsledku válečného strádání optimální. Na přelomu 40. a 50. let minulého století vznikly z iniciativy škol a obcí první školní jídelny. Zájem o stravování dětí a žáků vzrostl a proto v roce 1953 byla vydána první směrnice, která upravovala ekonomické ukazatele školního stravování. Rodiče hradili pouze náklady na potraviny. Následně v roce 1963 byla vydána směrnice, která již reflektovala i vybrané výživové ukazatele podle věku strávníků. Kromě toho vyšly i receptury zpracované odborníky Ústavu pro výzkum výživy. Na odborech školství krajských národních výborů začali působit krajští školní inspektoři pro školní stravování, v okresech i krajích vznikala tzv. výchovná střediska školního stravování, jež sloužila jako dozorová, učební a metodická zařízení s cílem zajistit nejen rychlý kvantitativní, ale především kvalitativní rozvoj školního stravování. V roce 1964 se první odborně kvalifikovaný předpis pro školní stravování dostal do praxe a stanovily se rovněž kvalifikační předpoklady pracovníků školních jídelen. (Kociánová, 2014)

V roce 1989 vydalo Ministerstvo zdravotnictví nové výživové doporučené dávky, na jejichž podkladě byly vytvořeny výživové normy platné pro školní stravování, tzn. spotřební koš, které byly legislativně ukotveny ve vyhlášce č. 48/1993 Sb., o školním stravování. Vyhláška č. 48/1993 Sb., o školním stravování byla nahrazena vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. V příloze vyhlášky 48/1993 Sb., o školním stravování byl poprvé použit pro vybrané potraviny přepočtový koeficient. S ohledem na požadavky samotných školních jídelen byla pro usnadnění práce jejich zaměstnanců vypracována Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR Metodika pro výpočet spotřebního koše potravin ve školních jídelnách (čj. 37 298/97-42 ze dne 18. 12. 1997). V této metodice byly uvedeny jednotlivé potraviny i s příslušnými přepočtovými koeficienty. Metodika zároveň upozorňovala na skutečnost, že výčet

potravin není úplný. Potraviny, které v seznamu nebyly uvedeny, bylo nutné zařadit do příslušných skupin potravin na základě jejich složení. Tato skutečnost je velice důležitá i dnes (Státní zdravotní ústav - kolektiv autorů, 2015).

### **3.2 Školní stravování dnes**

V dnešní době musí školní stravování plnit několik funkcí. Jsou to následující tři funkce:

- Klasickou sytící - dle průzkumů je dokázáno, že oběd, který děti dostanou ve školní jídelně, je jejich jediným teplým jídlem za celý den.
- Zdravotně výživnou - strava v jídelnách musí dodržovat přísná pravidla z oblasti hygienických předpisů a denních dávek jídla.
- Výchovnou - zdravá a pestrá strava by měla být motivem dětí/žáků ke zdravému životnímu stylu (Šulcová, Strosserová, 2008).

### **3.3 Vybrané projekty a programy alternativních přístupů ve školním stravování**

Pro pojem alternativní přístup ke stravování neexistuje jednoznačná definice. Pro někoho znamená zdraví prospěšnou výživu zbavenou škodlivých látek, pro jiného jsou to odlišné způsoby výživy, většinou dietní povahy. Obecně lze říci, že termínem „alternativní“ se označují všechny způsoby stravování, které se určitým způsobem liší od tradičních a zažitých způsobů stravování. Individualita a odlišné potřeby každého jedince mají na svědomí existenci široké škály výživových stylů a přístupů ke stravování. Alternativní stravování je částí životního stylu. Důležitý je celkový přístup k životu a snaha o vnitřní rovnováhu.

#### **3.3.1 Zdravá pětka**

Zdravá pětka je celorepublikový vzdělávací program pro základní i mateřské školy. Je zaměřen na zdravý životní styl, především v oblasti zdravého stravování. Lektoři Zdravé pětky seznamují děti a žáky v rámci výukového bloku zábavnou a interaktivní formou se zásadami zdravého stravování. Cílem projektu je motivovat děti k automatickému přijetí zásad zdravé výživy a jejich přirozené implementaci do životního stylu. Metodika všech programů je konzultována s odborníky Státního zdravotního ústavu, členkou správní rady Nadačního fondu Albert MUDr. Jarmilou Rážovou, Ph.D., a je také schválena odborníkem

na výživu, RNDr. Pavlem Suchánkem, blízkým spolupracovníkem Zdravé pětky. Vzdělávací program Zdravá 5 je realizován společností Ahold již od roku 2004 a za tu dobu vyškolil statisíce dětí v základních i mateřských školách v celé České republice (Ahold, 2015).

Program Zdravé 5 pro děti z mateřských škol se nazývá Zpívánky Zdravé 5. Program je určen pro děti z mateřských škol od 3 do 6 let, probíhá v přirozeném prostředí a v prostorách školy. Program vždy vede odborně vyškolená lektorka Zdravé pětky, která zajišťuje všechny pomůcky i potraviny potřebné k výukovému projektu, přizpůsobuje program věku a znalostem dětí, tak aby informace přirozeně přijaly a zapojily do svého života (Příloha č. 5). Program je složen z písničkového pásma s poučnými texty ohledně zdravé výživy a interaktivními praktickými úkoly, kde si i ti nejmenší formou zážitkového učení vštípí znalosti ohledně správného stravování (Nepokojná, 2015).

### **3.3.2 Škola podporující zdraví – Zdravá mateřská škola**

Zdravá škola je společný projekt Světové zdravotnické organizace (WHO), který vychází z programu Zdraví 21, Evropské komise a Rady Evropy. Deset zakládajících škol tohoto programu vytvořilo národní síť základních a středních škol. Od roku 1995 se projekt Škola podporující zdraví začal rozšiřovat také mezi mateřské školy (Havlínová a kol, 2006).

Je důležité, aby se s péčí o své zdraví začalo co nejdříve, nejlépe od raného dětství. Člověk si nejnáze osvojuje návyky v předškolním věku, už od 3 let, obzvláště návyky co se týče chování a dovednosti, které podporují vztah ke zdraví. Nejvhodnějšími místy pro podporu zdraví člověka jsou lokality, kde lidé pracují a žijí. Jde především o rodinu, školu, zájmové kroužky, obce, města apod. Důležitým cílem programu Škola podporující zdraví a jeho kurikula je, aby se děti již od mateřské školy čili od předškolního věku naučily postojům, které spočívají k úctě a ochraně zdraví (Havlínová a kol., 2008).

V praxi školy to znamená, že všechno, co se ve škole dělá cíleně (výchovně vyučovací kurikulum, organizované činnosti), a rovněž všechno, co se ve škole děje spontánně, se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat pod zorným úhlem obou pólů možných kladných a pozitivních důsledků, jaké má působení školy na zdraví dětí, žáků, pedagogů,

zaměstnanců, rodičů, spoluobčanů v obci (projektivních, podporujících zdraví) i negativních důsledků (rizikových, ohrožujících zdraví). Svým zaměřením na podporu zdraví člověka (ve všech jeho aspektech, u všech aktérů a ve všech složkách prostředí) poskytuje program jak eticky, tak vědecky zdůvodněný nový rozměr pro plánování, realizaci i hodnocení činnosti školy, který ve svém důsledku vypovídá o její kvalitě (Královehradecký kraj, 2012).

Mateřská škola zařazená do sítě Škola podporující zdraví se opírá o tři pilíře (Komůrková, 2015).

*První pilíř:* Pohoda prostředí - Učitelka podporující zdraví, Věkově smíšené třídy, Rytmičtý řád života a dne, Tělesná pohoda a volný pohyb, Zdravá výživa, Spontánní hra, Podnětné věcné prostředí, Bezpečné sociální prostředí, Participativní a týmové řízení

*Druhý pilíř:* Zdravé učení a formální kurikulum podpory zdraví v MŠ

*Třetí pilíř:* Otevřené partnerství - Partnerské vztahy s rodiči, Spolupráce mateřské a základní školy, Začlenění mateřské školy do života obce.

Program ŠPZ školám pomáhá, aby si společnou spoluprací stanovily dlouhodobý a vyvážený plán, strategii a metody řízení své kvalitativní proměny v prostor pro zdravý způsob života, výchovu a vzdělávání. Cílem proměny je trvale umožňovat optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce - dítěte, žáka, pedagoga - v součinnosti s rodiči a obcí, po stránce fyzické, duševní i sociální. Plněním tohoto cíle, který je zaměřen kladně, tj. převážně na vytváření a posilování optimálních předpokladů u každého jedince, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech dalších závislostí. V současných podmínkách škol však nejsou tyto cíle zcela splnitelné. Strategie programu ŠPZ je proto zaměřena na tvorbu a udržení takových podmínek, které jsou pro naplňování stanoveného cíle určující. Metodika programu upřesňuje, o které podmínky se jedná a jak k nim dospět. Život a práce v těchto podmínkách pak zvyšuje efektivitu vzdělávání dvojitým způsobem: usnadňuje vlastní proces učení a poskytuje společensky žádoucí zkušenosti pro zodpovědné chování ve vztahu jak k sobě, tak i k druhým prostřednictvím podpory zdraví. (Zahradníčková, 2008).



### 3.3.3 Skutečně zdravá škola

Program Skutečně zdravá škola se zakládá na několika pevných zásadách: zdravé děti, gramotní lidé v oblasti zdravých potravin, aktivní společnost, udržitelné zemědělství a zdravé životní prostředí. V České republice existuje více než 8 000 fungujících provozoven školního stravování. Denně se v nich stravuje přes 1,3 milionu dětí, které snědí více než 350 milionů pokrmů ročně. To znamená velkou příležitost pro návyk na zdravější stravování dětí a potažmo celé společnosti. Pokud se téma stravování ve školní jídelně stane součástí vzdělávání a děti dostanou do podvědomí, odkud potraviny pocházejí a jakým způsobem jsou vyráběny a zpracovávány, je pravděpodobnější, že si vyberou zdravý způsob stravování (Pelechová, 2015).

Jídelny každým rokem vydají přes 7 miliard korun za zemědělské suroviny a potraviny. Pokud jídelny začnou nakupovat od místních výrobců a zemědělců, pomůže jejich kupní síla vytvořit nové pracovní příležitosti a další výhody pro místní ekonomiku, zejména ve venkovských zemědělských oblastech. Děti, které pochopí hodnotu jídla, budou v budoucnu kupovat zdravější a kvalitnější potraviny (Nývlt, 2015).

Za dobu, než předškolák dosáhne věku cca 19 – 20 let, kdy bude ukončovat střední školu, zkonsumuje více než 4 000 pokrmů ve školní jídelně, což představuje 4 000 příležitostí, jak posílit tělo a mysl, jak se naučit i mlsat bez negativních dopadů na zdraví a jak prohloubit pozitivní vztah k přírodě a ke svému regionu. Více než 350 milionů pokrmů ve školní jídelně ročně má zásadní vliv na veřejné zdraví, studijní výsledky, ekonomickou prosperitu, národní bezpečnost, ochranu životního prostředí a pozitivní náladu ve společnosti (Sedláček a kol, 2016).

Spojení školy a místních zemědělců může přispět ke zlepšení výživových hodnot a kvality pokrmů ve školní jídelně, přiblížit dětem zdroje potravin a také pomoci místním farmářům zůstat ekonomicky aktivní a efektivní. Pomůže se tak zlepšit kvalita školního stravování, ale i zdraví dětí a celé společnosti a zároveň se podpoří systém udržitelné stravování prostřednictvím vzdělávacího programu zaměřeného na pochopení vztahů mezi jídlem, kulturou, zdravím a životním prostředím. Podporou lokálních pěstitelů a chovatelů se propojí místní komunity od farmářů, zaměstnanců školních jídelen, přes pedagogy,

rodiny až po místní obecní a městské úřady. To vše by mělo vést k postupnému ozdravení populace a snižování výdajů na zdravotní péči (Sedláček, 2014).

### **3.4 Spotřební koš**

Spotřební koš blíže uvádí vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky č. 463/2011 Sb., v příloze 1 „Výživové normy pro školní stravování“. Ve spotřebním koši jsou zastoupeny tyto základní skupiny potravin: maso, ryby, mléko tekuté, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny. Spotřební koš vznikl v roce 1993 především proto, aby jídelny i kontrolní orgány mohly jednoduše posoudit, zda jídelna poskytuje žákům stravu odpovídající požadavkům na zdravý, vyvážený a pestrý jídelníček. Doporučené výživové dávky byly vydány Ministerstvem zdravotnictví ČR a byly propočítány pro 10 výživově nejdůležitějších potravinových komodit v návaznosti na věk a fyziologické potřeby strávníků zpravidla od 3 do 18 let (Státní zdravotní ústav – kolektiv autorů, 2015).

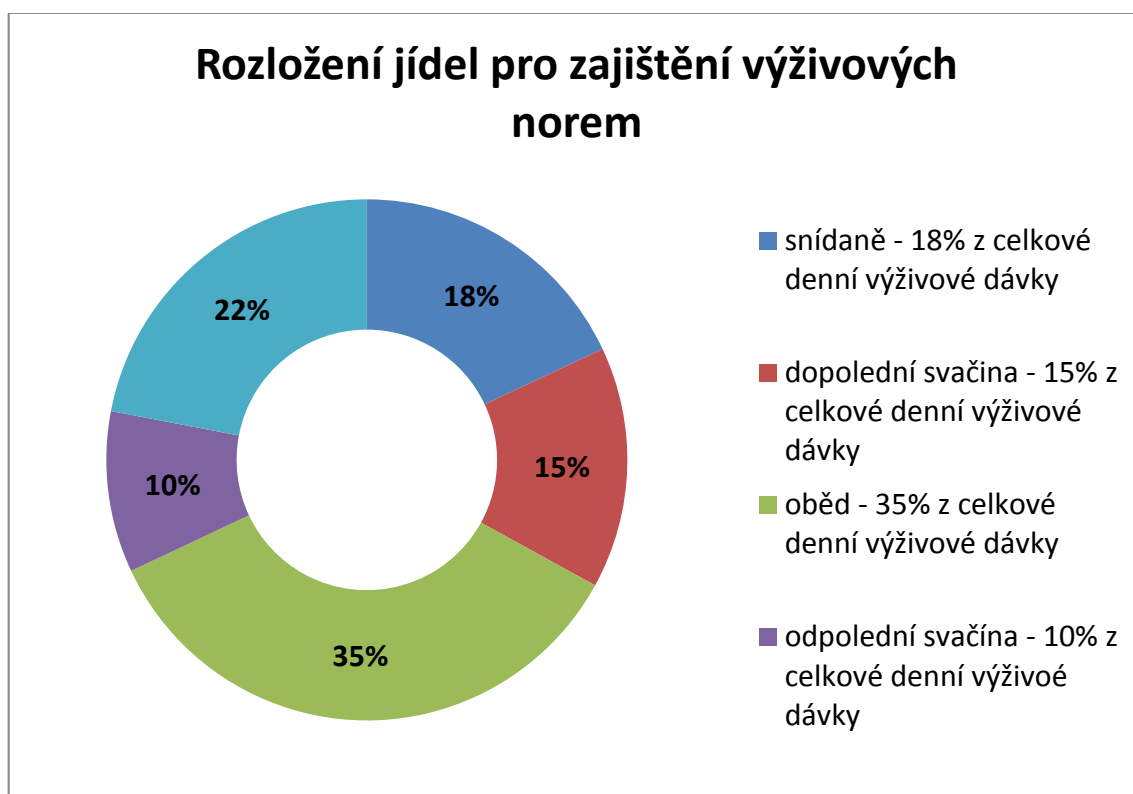
Spotřební koš platí dosud, má určité mantinely a umožňuje reagovat i na novější výživová doporučení a rozhodně není pravda, že by se v rámci spotřebního koše nemohlo vařit moderně, chutně a tak, aby byly zohledněny i české stravovací zvyklosti (Kociánová, 2014).

Spotřební koš je jedním z nástrojů, který umožňuje školním jídelnám prokázat plnění výživových norem uložených příslušnou legislativou. Nutriční hodnotu podávané stravy lze zjistit přesně pomocí laboratorní analýzy odebraných vzorků hotových pokrmů, při které se stanoví obsah jednotlivých živin a určí se celková energetická hodnota pokrmu. Nutriční hodnotu pokrmů lze rovněž vypočítat pomocí softwarového programu, kterým disponují kontrolní orgány, a který jídelní lístek detailně vyhodnotí. Stanovení nutriční hodnoty pokrmů laboratorní analýzou je však finančně náročné, propočet dle softwarového programu je zdlouhavý a školní jídelny jím ani nedisponují. Spotřební koš se tak pro školní jídelny stává jediným snadno dostupným ukazatelem toho, zda a v jakém procentuálním zastoupení jsou plněny stanovené skupiny potravin. (Obrázek 1). Musí však být veden objektivně a bezchybně (Státní zdravotní ústav, 2012).

Od 1. 9. 2015 je k dispozici Rádce školní jídelny 1-Nutriční doporučení Ministerstva Zdravotnictví ke spotřebnímu koši, které prakticky popisuje, jak sestavit jídelní lístek tak, aby byla strava pestrá a nutričně vyvážená. Dodržováním zásad uvedených v Nutričním doporučení je garantováno i plnění spotřebního koše (při správném normování).

Vždy se počítá s množstvím „jak nakoupeno“, které je korigováno patričným koeficientem. Spotřební koš je kontrolován Českou školní inspekcí, zřizovatelem školy a hygienou. Spotřební koš obsahuje již deset základních komodit potravin (Tabulka 1), jehož dodržování zajistí dostatečný přísun živin dle výživových doporučení, zdravou, vyváženou a pestrou stravu. Množství 10 základních potravin ze spotřebního koše jsou rozpočítána

na jednotlivá jídla dne tak, aby bylo dosaženo zajištění příslušných výživových norem a správného rozložení jídel. Jedná se o dělení jídla pro děti, konkrétně pro věk předškolní (Státní zdravotní ústav – kolektiv autorů, 2015).



**Obrázek 1:** Rozložení jídel denní výživové dávky pro děti předškolního věku

Zdroj: Vlastní zpracování dle; Státní zdravotní ústav; (2012)

Vyhláška o školním stravování č. 107/2005 Sb. ve znění pozdějších předpisů definuje i jednotlivá jídla (§ 4 odst. 1 písm. a) až d). Hlavním jídlem je oběd nebo večeře. Doplnkové jídlo je snídaně, přesnídávka, svačina a druhá večeře.

Oběd se má skládat z polévky nebo předkrmu, hlavního chodu, nápoje a případně doplňku, kterým je míněn salát, dezert či ovoce. Večeře má sestávat z hlavního chodu, nápoje a případně doplňku (salát, dezert, ovoce).

Ve vyhlášce o školním stravování jsou strávnicki rozděleni do skupin podle věku:

**3–6 let            7–10 let            11–14 let            15–18 let**

*Tabulka 1: Hlavní a doplňková jídla pro děti předškolního věku*

<b>Věková skupina strávnicků</b>	<b>3 – 6 let</b>
<b>Hlavní a doplňková jídla</b>	<b>Dopolední svačina, oběd, odpolední svačina</b>
<b>Potravinová komodita</b>	<b>g/den</b>

Maso	50
Ryby	10
Mléko	300
Mléčné výrobky	31
Tuky volné	17
Cukry volné	20
Zelenina	110
Ovoce	110
Brambory	90
Luštěniny	10

*Zdroj: Vlastní zpracování dle; Vyhlášky č. 107/2005Sb. o školním stravování v platném znění*

### **3.5 Nákladové rozmezí**

Školní stravování se řídí výživovými a rozpětím finančních limitů na nákup potravin normami taktéž stanovenými vyhláškou č. 107/2005 Sb. Typy školního stravování, jež se vyhláška týká, jsou školní jídelna, školní jídelna – vývařovna (dále jen „vývařovna“), školní jídelna – výdejna (dále jen „výdejna“). Školní jídelna v rámci školního stravování vydává jídla, která sama připravuje, a může připravovat jídla, která vydává výdejna. Vývařovna v rámci školního stravování připravuje jídla, která vydává výdejna. Výdejna v

rámci školního stravování vydává jídla, která připravuje jiný provozovatel stravovacích služeb. Na základě dohody s provozovatelem stravovacích služeb, který jídla připravuje, může výdejna v rámci školního stravování připravovat doplňková jídla. Hlavní naplní školních jídelen je příprava pokrmů k obědu, doplněna v mateřských školkách o přípravu svačinek (Gleichová, 2009).

Úplata za školní stravování je dle vyhlášky o školním stravování určena výší finančního normativu. Finanční limity na nákup jednotlivých jídel popisuje tabulka č. 2.

*Tabulka 2: Finanční limity na nákup potravin*

<b>Věkové skupiny strážníků, hlavní a doplňková jídla</b>	<b>Finanční limity Kč/den/strážník</b>
<b>1. Strážníci do 6 let</b>	
snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
na nápoje	3,00 až 5,00
<b>2. Strážníci 7-10 let</b>	
snídaně	9,00 až 15,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	16,00 až 32,00
svačina	6,00 až 10,00
večeře	14,00 až 25,00

*Zdroj: Vlastní zpracování dle; Přílohy č. 2 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování v platném znění*

Dalším, velice důležitým, faktorem je příloha č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování, která uvádí výživové normy pro školní stravování (Tabulka 3), tj. průměrnou měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v jednotkách „jak nakoupeno“ (tj. do jednotek je zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním).

Tabulka 3: Výživové normy pro školní stravování pro předškolní věk

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den				
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné
3 - 6 let: přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17
7 - 10 let: oběd	64	10	55	19	12
<b>celodenní stravování</b>					
3 - 6 let	114	20	450	60	25
7 - 10 let	149	30	250	70	35

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den				
	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 let: přesnídávka, oběd, svačina	20	110	110	90	10
7 - 10 let: oběd	13	85	65	140	10
<b>celodenní stravování</b>					
3 - 6 let	40	190	180	150	15
7 - 10 let	55	215	170	300	30

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den
---	--

	<b>Vejce</b>	<b>Mléko tekuté</b>	<b>Mléčné výrobky</b>	<b>Tuky volné</b>	<b>Cukr volný</b>
<b>3 - 6 let: přesnídávka, oběd, svačina</b>	15	350	75	12	20
<b>7 - 10 let: oběd</b>	15	250	45	12	12

<b>Věková skupina strávnicků, hlavní a doplňková jídla</b>	<b>Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den</b>			
	<b>Zelenina celkem</b>	<b>Ovoce celkem</b>	<b>Brambory</b>	<b>Luštěniny</b>
<b>3 - 6 let: přesnídávka, oběd, svačina</b>	130	115	90	20
<b>7 - 10 let: oběd</b>	92	70	140	15

*Zdroj: Vlastní zpracování dle; Přílohy č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování v platném znění*

### **3.6 Zdravá výživa**

Zdravá výživa patří k základu životosprávy člověka. Správná strava člověka by měla být pestrá a bohatá na ovoce a zeleninu. Mezi základní složky zdravé stravy se řadí zelenina, ovoce, zakysané mléčné výrobky, celozrnné pečivo, rostlinné tuky, libové maso. Důležitá je také tepelná úprava pokrmů, kde platí pravidlo čím kratší je tepelná úprava potravin, tím je potravina zdravější, šetrnější. Nelze to uplatnit u všech potravin, například maso nesmí být nedopečené (Illková, Vašíčková, 2004).

### **3.7 Potravinová pyramida**

Často se traduje heslo „co je zdravé, není dobré“, avšak i zdravé jídlo může být požitkem. Platí, že jen ta změna, která je pro nás příjemná, může vytrvat. Zdravé a zároveň chutné jídlo je jedním z požitků, o které by se člověk neměl nechat připravit i přes tradiční předsudky. Lidé mají pocit, že když chtějí začít žít zdravěji, že si budou muset některé potraviny zakazovat. I při zdravém jídelníčku lze konzumovat všechny potraviny v rozumné míře. To, co bychom měli opravdu omezit, jsou cukry, tuky, nasycené mastné kyseliny a sůl. Výživová pyramida znázorňuje grafické rozdělení potravin do určitých

skupin, tzv. pater, podle nichž zjistíte, které potraviny jíst, jak často a v jakém množství (Janáková, 2007).

Jednoduchou pomůckou pro sestavení zdravého jídelníčku pro děti je výživová pyramida. Od varianty pro dospělé se zásadně neliší, ale zohledňuje velikost porcí a také specifické nároky rostoucího organismu dětí. Dítě samozřejmě potřebuje více mléka a mléčných výrobků jako zdroj vápníku pro stavbu kostí, dítě má daleko naléhavější potřebu tekutin a vyšší potřebu železa, které je hojně obsaženo v mase, rybách, ale i růžičkové kapustě, brokolici nebo špenátu. Výživové normy vyjadřují, kolik potřebuje zdravý člověk průměrně živin a ostatních nejdůležitějších součástí stravy za den. Jsou v nich uplatněny zásady správné výživy i snahy čelit poruchám z nedostatku nebo nadbytku jednotlivých součástí potravy. Od výživových norem se odvozují doporučené denní dávky živin i ostatních látek a základních potravin (Vrbňáková, 2006).

Potravinové pyramidy nám pomáhají v základní orientaci, jaké potraviny bychom měli zařazovat do svého jídelníčku, bez vysvětlujících informací ale mohou být matoucí a zjednodušovat až příliš, což rozhodně není správně. Pakliže je grafická forma výživových doporučení doplněna o doporučení slovní, slouží k lepší orientaci na poli správné výživy (Obrázek 2) (Hlavatá, 2013).





**Obrázek 2:** Výživová pyramida

Zdroj: Kaloč, 2015

Obecně řečeno je zdravotní stav člověka ovlivněn faktory genetickými a faktory vnějšího prostředí, které naopak lze významně ovlivnit celkovým životním stylem a výživou člověka. Doporučené dávky zdravé výživy mohou být graficky prezentovány potravinovou pyramidou. Potraviny označené na vrcholu potravinové pyramidy se mají konzumovat co nejméně a oproti tomu potraviny položené nejnižší konzumovat ve větším množství. V základu potravinové pyramidy jsou obilniny, těstoviny a rýže. Mělo by se konzumovat 3-6 porcí denně. Jedna porce představuje 1 krajíc chleba (60 g) nebo jeden kopeček vařené rýže, těstovin o hmotnosti 125 g. Dolní patro potravin je zdrojem energie, vlákniny a vitamínů, zejména skupiny B. Stále větší důraz kladou odborníci na celozrnné výrobky, které obsahují hodně vlákniny. Následuje zelenina s doporučenou denní dávkou 300 – 500 g. Energetická hodnota zeleniny je malá, ale bohaté zastoupení zeleniny v potravě je pro zdravou výživu zásadní. Ovoce je na stejné úrovni jak zelenina, doporučuje se konzumovat 2 – 4 porce denně, přičemž jedna porce znamená 1 jablko, pomeranč nebo banán o hmotnosti 100 g. Mléko a mléčné výrobky jsou hlavním zdrojem vápníku. Častý příjem vápníku spolu, v kombinaci s některými dalšími faktory životního stylu, je významný pro správný vývoj kostí. Je nutné pamatovat na dostatečný přísun vápníku v podobě mléka

a mléčných výrobků i ve školním stravování mladých lidí ve věku 15 až 18 let. Doporučuje se konzumovat 2-4 porce denně. Jedna porce představuje 1 sklenici mléka (300 ml), 1 kelímek jogurtu (200 ml) nebo 55 g sýra. Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny a ořechy jsou na dalším místě ve výživové pyramidě. V těchto potravinách se nacházejí především živočišné bílkoviny a tuky, proto musíme dávat pozor na pečlivý výběr konkrétních jídel. Tyto potraviny jsou zdrojem živočišných bílkovin a tuků, vitaminů skupiny B (B12), železa a dalších minerálních látek. Dává se přednost bílému masu před červeným. Ryby je vhodné zařadit do jídelníčku alespoň 2x týdně pro lehkou stravitelnost, obsah vitamínu D, jodu a esenciálních mastných kyselin. Doporučená denní dávka je pro dospělé 1-3 porce, pro děti 1- 1,5 porce, přičemž jedna porce představuje 80 g masa (Komprda, 2009).

Tuky jsou symbolicky na vrcholu pyramidy, protože těchto potravin bychom měli jíst co nejméně. Vysoká spotřeba tuků patří k hlavním chybám naší stravy. Podporuje vznik srdečně cévních nemocí, některých nádorů a vede k nadváze. Potraviny obsahující tuk mívají nízkou výživovou hodnotu, dodávají energii, ale obsahují jen málo vitaminů a minerálů. Nejvýše se doporučuje 5 porcí denně. Je nutno snažit se omezovat máslo, sádlo, nebo měkké margariny - ne víc než 1 porci denně, pomazánkového másla lze použít 2 porce (Večeřová, 2008).

## **4 Výsledky a diskuse**

### **4.1 Nákladovost diferencovaných přístupů stravování**

Nejprve je vytvořen dvojitý model jídelníčku vařeného ve školní jídelně Mateřské školy Val (dále již jen MŠ). Vařená jídla jsou stejná, avšak za použití odlišných surovin. První model respektuje naplňování spotřebního koše a výživové normy, avšak jsou voleny potraviny „pohotového“ typu. Druhý model jídelníčku je sestaven ve stylu „domácí kuchyně“, tedy je vařeno z čerstvých surovin, samotné pokrmy jsou z většiny připravovány a vařeny od prvopočátku ve školní jídelně. Následně je provedena komparace nákladovosti obou stylů vaření.

#### **4.1.1 Popis prostředí**

Šetření probíhá ve školní jídelně Mateřské školy Val. Mateřská škola je obecní jednotřídní mateřskou školou s kapacitou 28 dětí a počtem 4 zaměstnanců. Nyní do školy dochází a stravuje se 27 dětí a 3 zaměstnanci.

### **4.2 Dvojitý model jídelníčku**

Dvojitý model jídelníčku se skládá z levé a pravé strany tabulky č.4, kde levá strana popisuje názvy pokrmů, včetně uvedených doplňujících informací. Tato část tabulky prezentuje vaření začleňováním pohotových potravin, kdy je nakupováno v obchodním řetězci, výrobky balené, sterilované, polotovary aj. „pohotové“ potraviny. Pravá strana tabulky pak popisuje ty samé pokrmy, kde se však prezentuje styl „domácí kuchyně“ a nákup a vaření z čerstvých surovin, čímž se mj. podporují místní výrobci, zemědělci, drobní pekaři, živnostníci, rybárny, apod. Např. Pekařství Dobruška č. 1; Pekařství Dobruška č. 2, Zemědělské družstvo Ohnišov, Mlékárna Opočno, Rybárna Opočno, Masný průmysl Dobruška, Masný průmysl Bohuslavice, Mléčná farma Val apod.

*Tabulka 4: Dvojitý model jídelníčku*

## **PONDĚLÍ**

### **Přesnídávka**

Bagetka světlá (rozpečený zmrazený polotovar)	Bagetka celozrnná (čerstvá)
Rybičková pomazánka (olejovky - plechovka)	Rybičková pomazánka (rybí fileť čerstvý)

### **Oběd**

Polévka drůbková s těstovinou a zeleninou (suchá směs)	Polévka drůbková (z čerstvých drobků a zeleniny)
Brambory	Brambory
Sekaná (polotovar), zelí (konzervované)	Domácí sekaná pečená, zelí kysané

### **Svačina**

Chléb světlý (balený), máslo, med (kupovaný)	Chléb kmínový čerstvý, máslo, med (domácí - místní včelařství)
--	--

## **ÚTERÝ**

### **Přesnídávka**

Toustový chléb světlý (balený)	Kukuřičná bagetka (čerstvá)
Pomazánkové máslo, Eidam plátkový, (vakuovaný 30%)	Pomazánkové máslo, Eidam (krájený, 45%)

### **Oběd**

Gulášová polévka (kupovaná zavařenina)	Gulášová polévka ze sojového masa
Buchty s mákem, tvarohem, povidly (balené)	Domácí buchty s mákem, tvarohem, povidly (domácí náplně)

### **Svačina**

Houska světlá, šunková pěna	Raženka vícezrnná, šunka (90% masa)
-----------------------------	-------------------------------------

## STŘEDA

### Přesnídávka

Chléb světlý (balený)	Chléb domácí (celozrnná mouka)
Kapiová pomazánka (balená)	Kapiová pomazánka (čerstvý tvaroh, mletá paprika)

### Oběd

Zeleninová polévka (mražená zeleniny, vývar v prášku)	Zeleninová polévka (čerstvá zelenina, koření)
Smažené rybí prsty	Rybí prsty v těstíčku (čerstvá ryba, dvojbal)
Bramborová kaše (v prášku)	Bramborová kaše (brambory, mléko)
Kompot (sterilovaný)	Kompot (čerstvé ovoce, citrusová šťáva, třtinový cukr)

### Svačina

Čokoládový puding se šlehačkou (kelímek)	Čokoládový puding vařený
--	--------------------------

## ČTVRTEK

### Přesnídávka

Rohlík (rozmražený polotovar)	Rohlík čerstvý
Přesnídávka (kupovaná zavařenina)	Přesnídávka z čerstvého mixovaného ovoce, třtinový cukr

### Oběd

Žampionová polévka (suchá směs)	Žampionová polévka (z čerstvých surovin)
Zeleninové rizoto (sáčková rýže, mražená zelenina)	Zeleninové rizoto (čerstvá zelenina, jasmínová rýže)

Zelný salát (sterilovaný)	Zelný salát čerstvý
---------------------------	---------------------

### Svačina

Chléb světlý (balený), tuňáková pomazánka (sterilovaný polotovar)	Chléb domácí, tuňák ve vlastní šťávě, tvaroh
---	--

## PÁTEK

### Přesnídávka

Krupicová kaše (směs suchá), Granko	Krupicová kaše z domácího mléka, kakao 70%
-------------------------------------	--

### Oběd

Polévka kuřecí se zeleninou (mražená zelenina, vývar v prášku)	Polévka kuřecí se zeleninou (čerstvý vývar, čerstvá zelenina)
Kuřecí nudličky po čínsku (před smažená směs se zeleninou)	Kuřecí nudličky (čerstvé kuřecí, zelenina)
Bramboráčky (před smažený polotovar)	Domácí bramborové placičky

### Svačina

Chléb světlá (balený), hermelínová pomazánka (sterilovaná, balená)	Domácí chléb, hermelínová pomazánka (hermelín, tvaroh, čerstvé bylinky)
--	---

## PONDĚLÍ

### Přesnídávka

Toustový chléb (světlý balený)	Chléb domácí
Pomazánka z makrely (nakládána v oleji)	Pomazánka z čerstvé uzené makrely

### Oběd

Rajská polévka (suchá směs)	Rajská polévka (z rajčatového protlaku)
Uzená kuřecí stehna (vakuovaný polotovar)	Pečená kuřecí stehna čerstvá

Bramborová kaše (suchá směs)	Bramborová kaše (Brambory, mléko)
Zeleninový salát (sterilovaný)	Okurkový salát (čerstvý)

### **Svačina**

Jablečný závin (balený)	Jablečný závin domácí
-------------------------	-----------------------

## **ÚTERÝ**

### **Přesnídávka**

Ovesná kaše s medovou příchutí (polotovar - sáček)	Kaše z ovesných vloček ochucená domácím medem
--	---

### **Oběd**

Čočková polévka (suchá směs)	Čočková polévka (z namáčené červené čočky)
Zapečené špagety vaječné (sterilovaná zelenina, sladký kečup)	Zapečené špagety semolinové s rajčaty a červenou paprikou
Paprikový salát se zelím (sterilovaný)	Paprikový salát se zelím (čerstvá zelenina)

### **Svačina**

Chléb světlý (balený), máslo, šunka (plátková vakuovaná)	Domácí chléb, máslo, šunka čerstvá (90% masa)
--	---

## **STŘEDA**

### **Přesnídávka**

Dopékaná kaiserka (rozpékaný zmrazený polotovar) s bylinkovým sýrem (tavený sýr)	Kaiserka čerstvá s domácím bylinkovým máslem a kozím sýrem
--	--

### **Oběd**

Játrová polévka (suchá směs - polotovar)	Hovězí vývar s játrovými knedlíčky
Koprová omáčka (suchá směs – polotovar), Hovězí maso	Koprová omáčka (čerstvý kopr, mléko), Hovězí maso

Houskový knedlík (balený)	Domácí houskový knedlík
---------------------------	-------------------------

### Svačina

Chléb světlý (balený), mrkvová pomazánka (sterilovaná)	Chléb domácí, Mrkvová pomazánka (mrkev, tvaroh)
--	---

## ČTVRTEK

### Přesnídávka

Houska	Selský rohlík čerstvý
Francouzská pomazánka (balená, kupovaná)	Paštika z čerstvých kuřecích jater

### Oběd

Rybí polévka se zeleninou (mražená zelenina, mražené rybí filé)	Rybí polévka se zeleninou (čerstvá zelenina, čerstvý rybí fileť)
Fazolový guláš (zavařený polotovar)	Fazolový guláš (z namáčených bílých fazolí)
Chléb světlý (balený)	Domácí chléb celozrnný

### Svačina

Čokoládové muffiny (balené)	Domácí muffiny z kousky čerstvého ovoce
-----------------------------	---

## PÁTEK

### Přesnídávka

Moskevský chléb (balený)	Grahamový plátek
Budapešťská pomazánka (balená, sterilovaná)	Tvarohová pomazánka se zeleninou „Budapešť“

### Oběd

Brokolicová polévka (suchá směs)	Brokolicová polévka (z čerstvých surovin)
----------------------------------	---



Plněné bramborové knedlíky (mražený polotovar), zelí (sterilované)	Bramborové knedlíky plněné sójovým masem a zelím
Chléb (balený)	Domácí chléb celozrnný

### Svačina

Jogurt s ovocem (kupovaný)	Tvarohový jogurt (domácí) s čerstvým ovocem
----------------------------	---

Zdroj: Vlastní zpracování

### 4.3 Nákladové zhodnocení první varianty vaření

Každá školní jídelna musí evidovat ať už programovou či ruční formou denní přehled stravného a ve výdejce potravin zachycovat použité potraviny, jejich množství, cenu, počet a kategorii stravovaných a celkový finanční náklad za celodenní stravné (Příloha č. 2). Za vedení a výpočty zodpovídá vedoucí školní jídelny. V poměrech Mateřské školy Val tyto údaje zachycuje a vypočítává VŠJ samostatně, bez použití elektronického programu. Tyto údaje a výpočty jsou každoročně kontrolovány Krajskou hygienickou stanicí HK.

Tabulka 5: Náklady „provařeno“ za použití tzv. pohotových potravin

	Počet dětí	Provařeno	Průměr na dítě
<b>Pondělí</b>	17	445,04	26,17
<b>Úterý</b>	16	635,04	39,69
<b>Středa</b>	17	660,33	38,82
<b>Čtvrtek</b>	17	426,74	25,10
<b>Pátek</b>	19	609,52	32,08
<b>Pondělí</b>	17	719,07	42,30
<b>Úterý</b>	15	472,07	31,47
<b>Středa</b>	20	651,29	32,56
<b>Čtvrtek</b>	15	677,73	45,18
<b>Pátek</b>	18	521,29	28,96
<b>Celkem</b>		<b>5818,12</b>	<b>342,33</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka vypovídá o vaření za 14 dní. Dá se tedy usuzovat, že měsíční vaření bude přibližně dvakrát vyšší. Tedy:

Měsíčně provařeno:  $5\,818 \cdot 2 = 11\,636,24$  Kč

Měsíční stravné na dítě:  $342,33 \cdot 2 = 684,66$  Kč

Při průměru 20 dní v měsíci vychází celodenní stravné na dítě téměř přesně na 34 Kč, které je nyní mateřskou školou stanoveno.

#### 4.4 Nákladové zhodnocení druhé varianty vaření

Nákladové zhodnocení je vypočítáváno zcela stejným způsobem jako při první variantě vaření. Celkové náklady za suroviny jsou evidovány na výdejkách (Příloha č. 3), které se každý den zvlášť propočítají na jedno dítě podle počtu přihlášených dětí na daný den. Přihlášených dětí v MŠ je celkově 27, avšak každý den ovlivňuje docházku případná nemocnost apod.

*Tabulka 6: Náklady „provařeno“ stylem domácí kuchyně*

	Počet dětí	Provařeno	Průměr na dítě
<b>Pondělí</b>	17	518,89	30,52
<b>Úterý</b>	16	680,67	42,54
<b>Středa</b>	17	704,07	41,41
<b>Čtvrtek</b>	17	452,58	26,62
<b>Pátek</b>	19	569,71	29,98
<b>Pondělí</b>	17	776,00	45,64
<b>Úterý</b>	15	529,05	35,27
<b>Středa</b>	20	688,29	34,41
<b>Čtvrtek</b>	15	653,16	43,54
<b>Pátek</b>	18	454,87	25,26
<b>Celkem</b>		<b>6027,29</b>	<b>355,19</b>

*Zdroj: Vlastní zpracování*

V tomto případě budou celkové měsíční částky opět přibližně dvakrát vyšší. Tedy:

Měsíčně provařeno:  $6\,027,29 \cdot 2 = 12\,054,58$  Kč

Měsíční stravné na dítě:  $355,19 \cdot 2 = 710,38$  Kč

Při průměru 20 dní v měsíci vychází částka na celodenní stravné cca na 36,-. Z toho vyplývá, že při druhém stylu vaření formou „domácí kuchyně“ by mělo dojít k navýšení stravného minimálně o 2Kč/den, což je celkově již zmíněných 36Kč na měsíc.

#### **4.5 Průzkumné otázky**

Z uvedených odpovědí v dotazníku nepřímo vyplynou další otázky, které jsou všeobecně důležité při celkových úvahách o nastolení změn v dosavadním školním stravování.

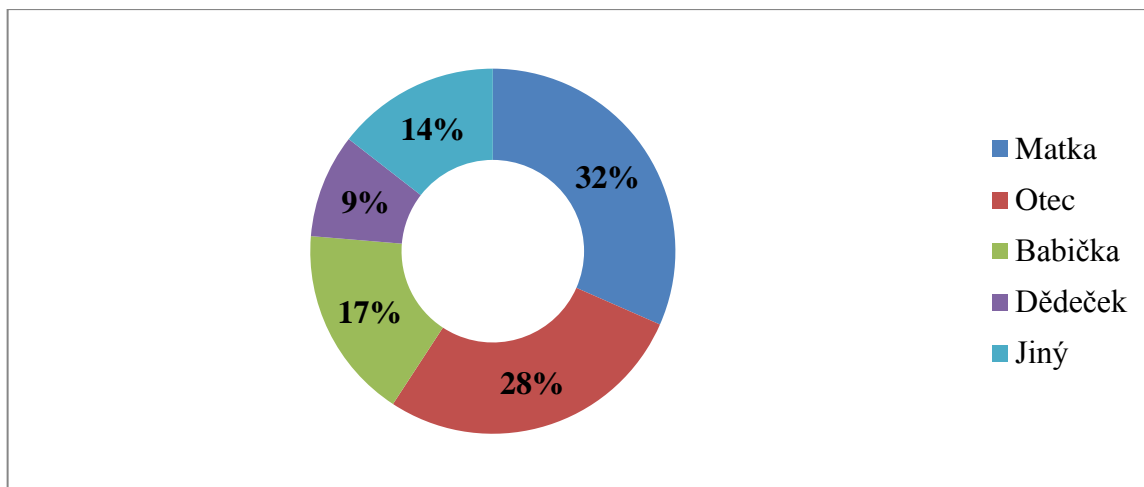
- Otázka č. 1: Jestliže bude zřejmé, že MŠ nahrazuje původní tzv. pohotové potraviny za čerstvé, vaří tak více „domácí stravu“, budou rodiče ochotni platit vyšší stravné?
- Otázka č. 2: Je možné, že rodiče často vnímají jako důležitější fakt, že dětem momentálně chutná, než fakt, že chuti plnohodnotných a zdravějších pokrmů se musí děti postupně naučit, a to vytrvalým a důsledným přístupem?

#### **4.6 Vyhodnocení výsledků dotazníku**

Mateřská škola má aktuálně 27 přijatých dětí. Do mateřské školy však dochází několik sourozenců, proto se výzkum týká pouze 24 rodin. Dotazníků bylo rozdáno 90. Do každé rodiny tolik dotazníků, kolik lidí pravidelně dítě v MŠ předává a vyzvedává, a proto má možnost osobně kontrolovat jídelní lístek a pozorovat vývoj školní jídelny MŠ a způsob stravování svých dětí.

Dotazník byl předán všem zákonným zástupcům, u některých dětí dalšímu partnerovi rodiče, prarodičům či dalším příbuzným. Výsledky jsou vyhodnocovány ze 76 vrácených dotazníků.

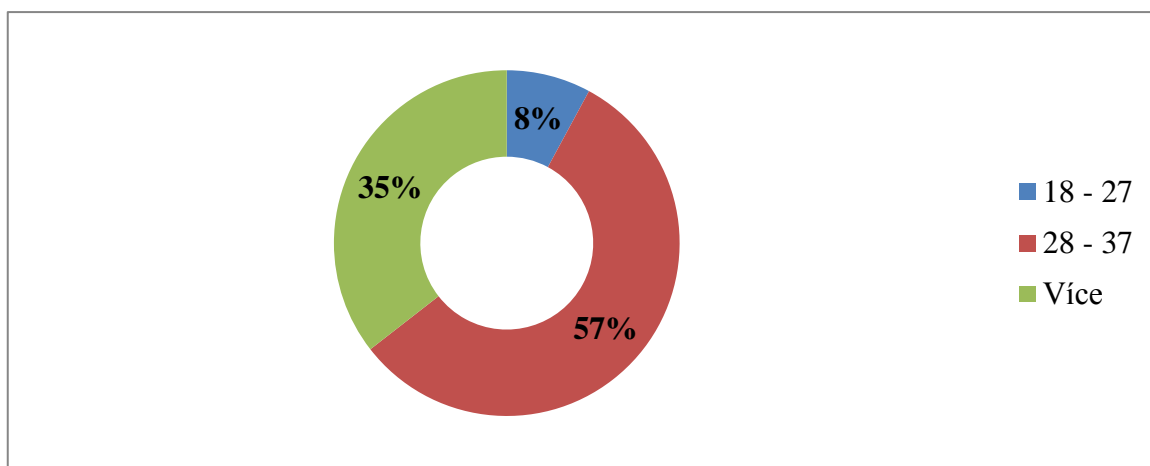
### Otázka 1: Vztah dotazovaného k dítěti



**Graf 1:** Vztah dotazovaného k dítěti

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

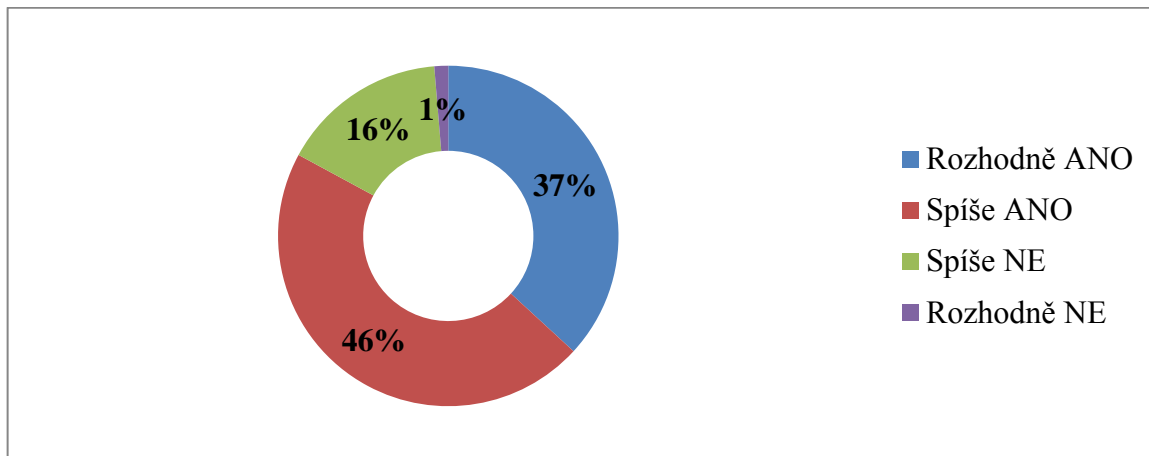
### Otázka 2: Věk



**Graf 2:** Věk

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

**Otázka 3: Myslíte si, že současná cena celodenního stravného (34,-) odpovídá kvalitě jídel? (Upozorňujeme, že se jedná pouze o částku na suroviny, všechny ostatní náklady na provoz jídelny a mzdy zaměstnanců jsou hrazeny ze státních prostředků a prostředků zřizovatele)**

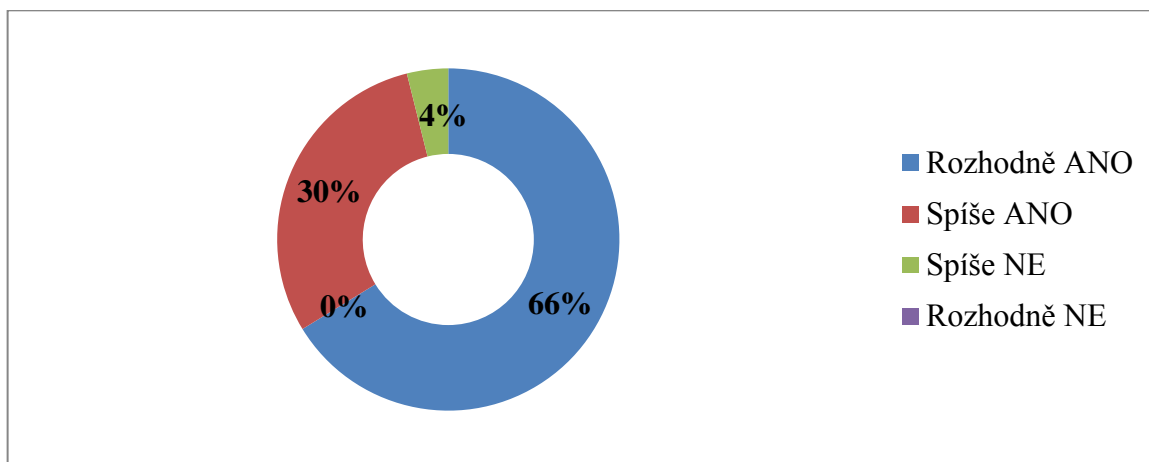


*Graf 3: Odpovídá současná cena jídel jejich kvalitě*

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

U odpovědí „NE a Spíše NE“ se dá soudit, že tazatel odpovídal spíše dle svého přání než dle reálné situace. Cena 34,- za celodenní stravné, které se skládá z dopolední svačiny včetně ovoce a zeleniny, které je podáváno vždy, tříhodový oběd složený z polévky, druhého chodu a doplňkového jídla, kterým bývá kompot, salát či zeleninová obloha, odpolední svačiny opět včetně kusového ovoce či zeleniny a celodenního pitného režimu, který je nejen součástí každého jídla a nabízí se vždy dvojí forma (slazený a neslazený nápoj či mléčný a nemléčný nápoj), je cenou, za kterou by všechny tyto pokrmy jen těžko kterákoli rodina zajistila.

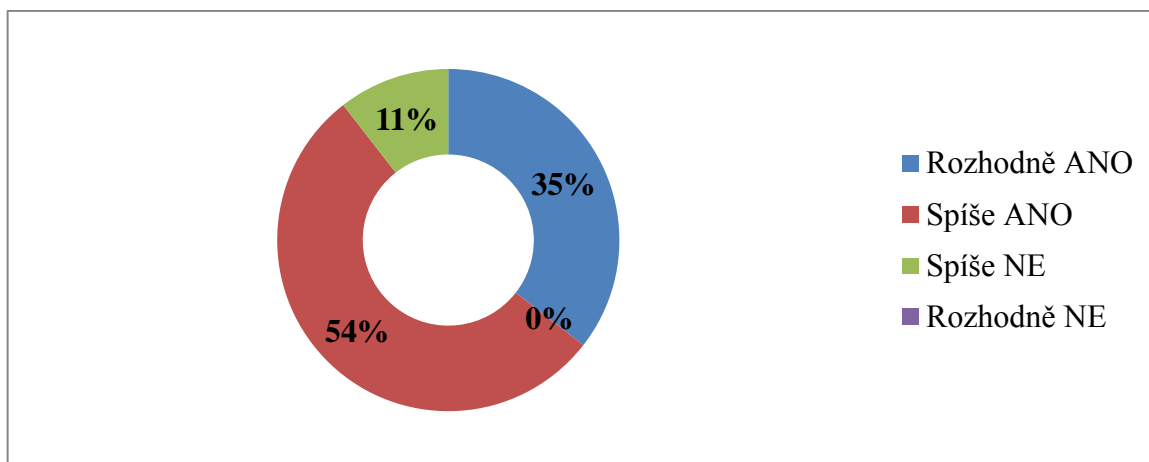
**Otázka 4: Myslíte, že skladba jídelníčku respektuje zásady správné výživy a zdravé stravy?**



*Graf 4: Respektování zásad správné výživy*

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

**Otázka 5: Máte pocit, že se zlepšila nabídka jídel (složení jídelníčku) oproti loňským rokům?**

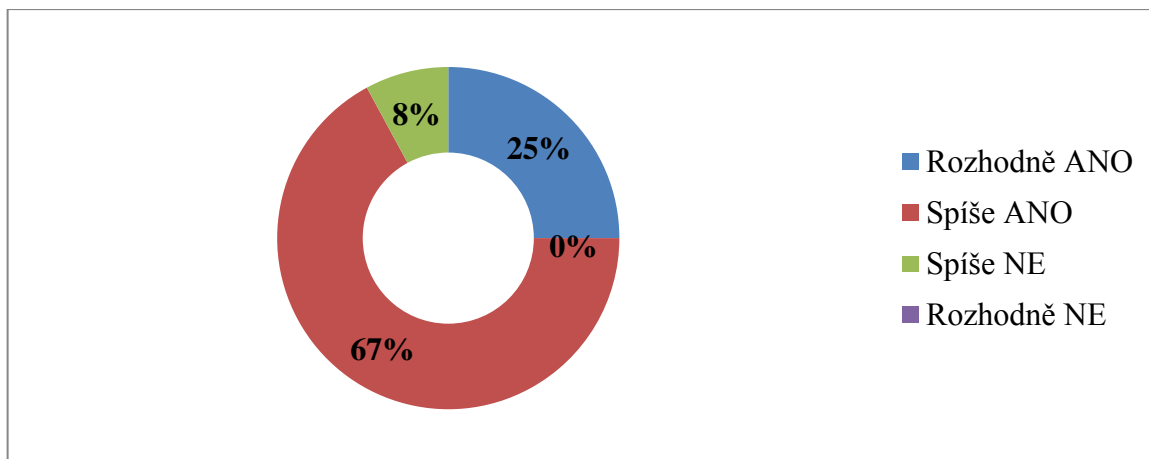


*Graf 5: Zlepšení nabídky jídel*

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

Převaha kladných odpovědí je velice potěšující, protože jídelna za posledních pár let opravdu udělala podstatné kroky ve změně a úpravě jídel a zařazování zdravých a čerstvých potravin. Ovšem stále je zde ještě prostor pro další změny v cestě ke zdravějšímu vaření.

### Otázka 6: Chodí Vaše dítě ze školky nasycené?

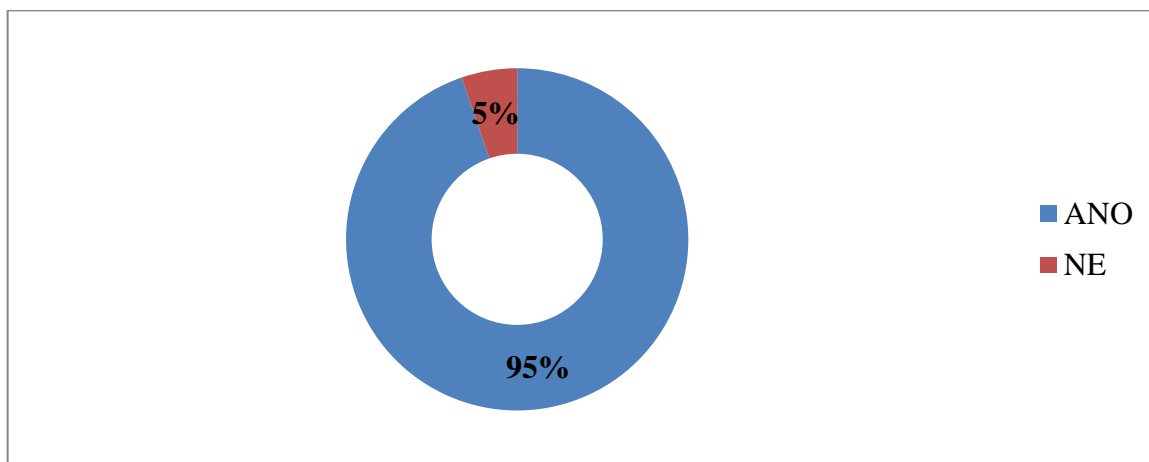


**Graf 6:** Nasycenost dítěte

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

Odpověď „Spíše NE“ uvedlo sice celkově nízké procento rodičů, ale i tak je dvakrát vyšší než stejná odpověď u dotazu D). Vystává tedy další otázka, proč tomu tak je? Zdali to právě nemá souvislost s průzkumnou otázkou č. 2, která mj. mluví o důslednosti a vytrvalosti v návyku dětí na zdravou a vyváženou stravu.

### Otázka 7: Chybí Vám v jídelníčku nějaká potravina?



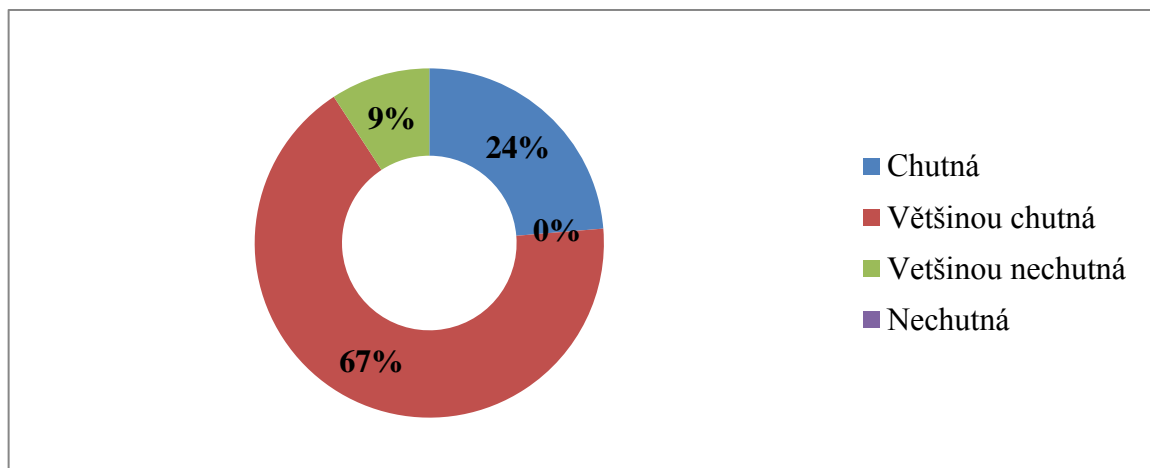
**Graf 7:** Celistvá nabídka jídel

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

Jednou z potěšujících doplňkovou odpovědí byla odpověď „ANO“ - sladkovodní ryby a králík“. Naopak zarážející už ve své podstatě pro nás byla odpověď „ANO – ne tak

zdravá jídla“. Možná bychom tuto odpověď brali více s nadhledem, kdyby byl dotazník vyplněn kterýmkoli členem rodiny, než právě maminkou, jak tomu zrovna v tomto případě je.

#### Otázka 8: Máte pocit, že Vašemu dítěti v MŠ:



Graf 8 Jak dětem v MŠ chutná

Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření

V tomto grafu opět musíme upozornit na procento odpovědí „Většinou nechutná“, která nám nepřímo potvrzuje průzkumnou otázku č. 2.

#### Otázka 9: Které jídlo má Vaše dítě ve školní jídelně oblíbené a naopak?

- Oblíbené: Párek, bramborové špalíčky se zelím a s masem, svičková, špagety, kuřecí nugety, buchtičky se šodó, omáčky, bramborová kaše s masem, mandarinky, chleba, chlebiček, knedlíky, řízek, ovoce, těstoviny, hranolky, zelenina, ryby, knedlíky s masem, pudink, sekaná, bavorské vdolečky, bramborová kaše s řízkem, lívanečky, rýže s omáčkou a masem, rybí prsty, krupicová kaše.
- Neoblíbené: Luštěniny, rybí filé, těstoviny s mákem, krupicová kaše, sýry, müsli tyčinky, ryby, špenát, tmavé polévky, zelí, zelenina, maso, mléko, koprová omáčka, vše polotekutého stavu co je podávané v mističce, pomazánky, ochucené mléko.

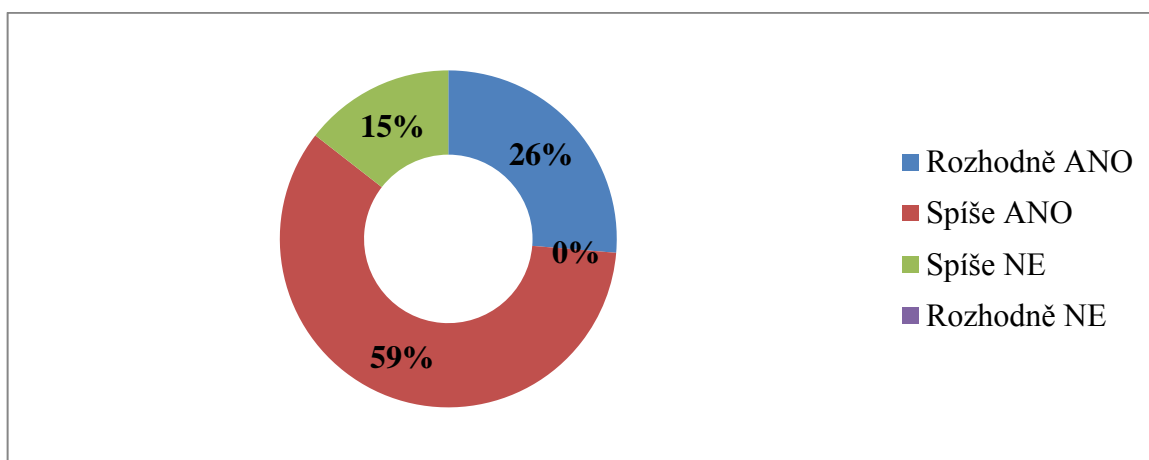
U této otázky se bohužel objevuje hodně sladkých jídel a také se dá zhodnotit, že někteří rodiče odpovídali, které jídlo má jejich dítě oblíbené všeobecně, a ne ve školní jídelně. To potvrzuje např. odpověď párek, hranolky a kuřecí nugety, které se v jídelně MŠ Val



nezařazují nikdy. Ovšem obzvláště potěšující jsou pro nás odpovědi jako ryby, ovoce, zelenina apod.

Mezi neoblíbenými potravinami se bohužel podle očekávání objevují zdravé a hodnotné potraviny, které jsou navíc přímo sledované ve spotřebním koši – luštěniny, ryby, maso, mléko.

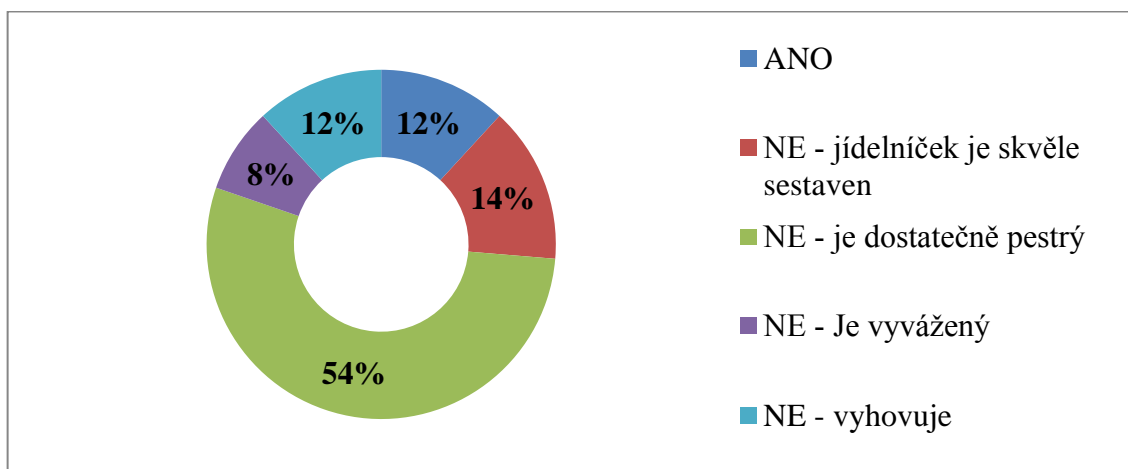
**Otázka 10: Vadí Vám zařazování tzv. pohotových potravin (masové i jiné polotovary, instantní omáčky, instantní polévky, instantní bramborová kaše, balené sladké pečivo apod.)?**



*Graf 9: Zařazování pohotových potravin*

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

**Otázka 11: Máte nápad čím ještě obohatit jídelníček ve školce, aby to bylo v našich podmínkách reálné a cenově dostupné?**

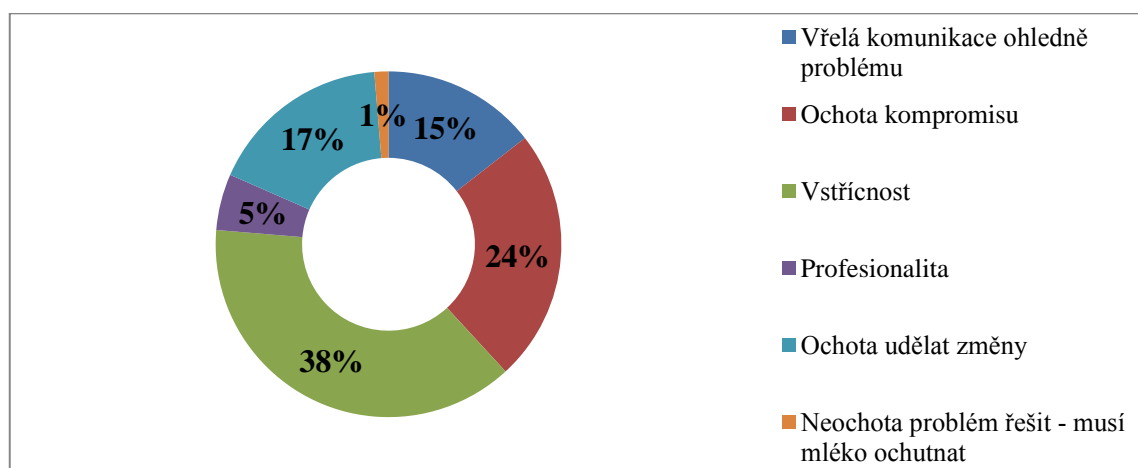


*Graf 30: Náměty pro obohacení jídelníčku*

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

K odpovědi „ANO – Čím?“ bylo tazateli dále doplněno: králíčí maso, celozrnné pečivo, celozrnné sušenky, pstruh, candát, kompotované broskve, puding, snížit množství mléka. O králíčím masu se uvažuje už nějakou dobu a zařazovat ho je naším cílem. Stejný úmysl máme i co se týká čerstvých ryb. Celozrnné pečivo a celozrnné sušenek (müsli) jsou již poměrně delší čas zařazovány a pravidelně. Taktéž je celkem pravidelným pokrmem kompot různých druhů ovoce i puding, přičemž klasický sterilovaný kompot je naším cílem častěji nahrazovat čerstvým ovocným salátem se zálivkou a kelímkový puding pudinkem vařeným z čerstvého mléka.

**Otázka 12: Zdá se vám, že spolupráce s Vámi ohledně otázek školního stravování je ze strany vedení školky dostatečná? Definujte:**

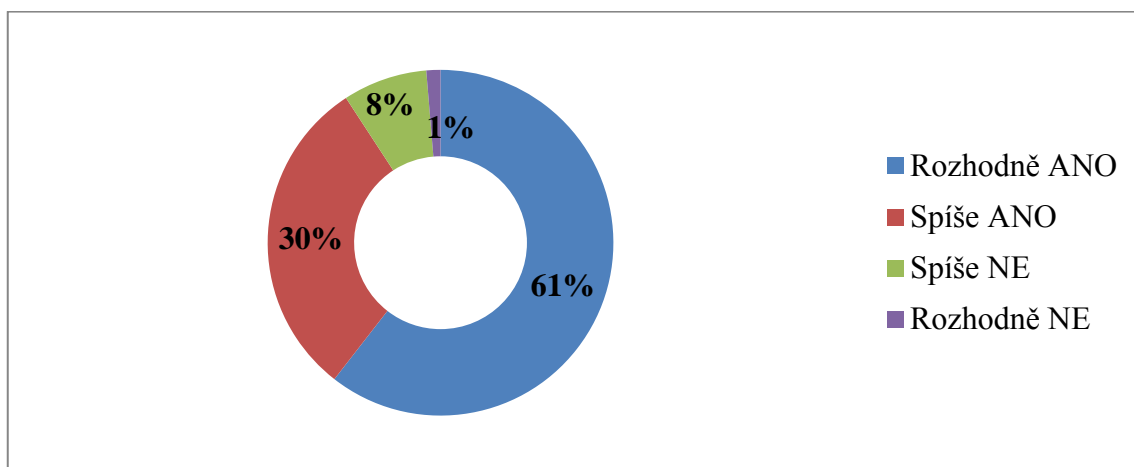


**Graf 41: Spolupráce školy s rodinou**

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

U tohoto grafu je třeba se pozastavit u odpovědi „Neochota problém řešit“, která byla sice jenom jedna, ale do-vysvětlující poznámka, která je u odpovědi napsána „Musí mléko ochutnat“ spíše než o neochotě školy problém řešit, vypovídá o neochotě samotného rodiče problém řešit. Každé hledání řešení je určitou spoluprací dvou protipólů, které hledají cesty a jsou ochotni určitému kompromisu. Je pobízení k jednomu ochutnání prostředkem k nucení, popírání svobody dítěte, výrazem traumatizování nebo je to naopak přirozený prostředek, jak dítě naučit určité chuti, aby měl šanci si ji zapamatovat, zjistit zdali mu vyhovuje či ne a teprve po určitém čase dojít k určitému závěru.

**Otázka 13: Považovali byste za přijatelné navýšení ceny stravného v rozmezí 1-3 Kč za předpokladu, že by se v případě vyšších nákladů na pořízení čerstvých surovin namísto „pohotových“?**



*Graf 52: Možnost navýšení stravného*

*Zdroj: Vlastní zpracování na základě získaných dat z dotazníkového šetření*

Vzhledem k tomu, že nákladovost druhého stylu vaření je mírně vyšší než vaření s častějším zařazováním „pohotových“ potravin, většinové procento kladných odpovědí je pro MŠ příjemným impulsem přistoupit od nového školního roku k navýšení celodenního stravného a to o 2 Kč zmíněné v odstavci 4.2. a více se tak přibližovat novým alternativním stylům vaření, které však dále bude v možnostech školy.

#### **4.7 Vyhodnocení průzkumných otázek**

- Otázka č. 1: Jestliže bude zřejmé, že MŠ nahrazuje původní tzv. pohotové potraviny za čerstvé, vaří tak více „domácí stravu“, budou rodiče ochotni platit vyšší stravné?

Na tuto otázku je možné, dle procentuálního výsledku grafu 12, odpovědět kladně. Což je velice dobrá zpráva, jak pro vedení školní jídelny, tak pro vedení školy v tom ohledu, že rodiče sdílí stejné přesvědčení a usílí o to, vštěpovat dětem zásady správné výživy a chtějí se nepřímou podílet na pokládání základů rozvoje chuti i pro zdravé potraviny, a to za takovou cenu, že toto společné rozhodnutí mírně ovlivní výši nejen provozních nákladů, ale i nákladů rodičů za stravné.

- Otázka č. 2: Je možné, že rodiče často vnímají jako důležitější fakt, že dětem momentálně chutná, než fakt, že chuti plnohodnotných a zdravějších pokrmů se musí děti postupně naučit, a to vytrvalým a důsledným přístupem?

Jistě i na tuto otázku si lze odpovědět kladně, což dokazují některé odpovědi objevující se u otázek 6, 7, 8, 9, a 10. Naštěstí však pro školu a v první řadě pro děti a jejich další život, je těchto odpovědí menší procento. Pokud takto odpovídali přímo rodiče dětí, měli by si sami pro sebe položit další otázky: Co je vlastně ve výchově dítěte důležitější? V kterém případě a do jaké míry je vhodné respektovat přání dítěte a nechat ho svobodně se rozhodnout? Kdo jiný, než rodič může položit svému dítěti pevné základy pro rozumný a vyvážený životní styl do budoucího života? Pokud se správným návykům dítě nenaučí přirozeným a nenásilným způsobem už v raném věku, kdy později sebere tolik sil a času, aby si sám přetvořil své návyky, které získal v dětství jako určitý a pro něj normální vzorec chování? Toto vše už je však na svědomí každého rodiče.

#### **4.8 Doporučení pro MŠ**

Nejproblematictějším faktorem ohledně vaření z čerstvých surovin ve školním stravování se jistě zdá cena. Obecně panuje názor, že čerstvé potraviny od maloobchodníků jsou dražší oproti konvenčním potravinám. Proto zde vznikají obavy ze zvyšování stravného, což má mnohdy za následek odmítavý postoj k samotnému zavedení tohoto stylu vaření do škol. Z šetření však máme dokázáno, že k radikálnímu zdražování dojít nemusí. Záleží na zaměstnancích školní jídelny, jak dokážou pracovat a případnou vyšší cenu vykompenzovat (např. zařazením levnějšího nebo bezmasého jídla). Zajištěním stálého přímého dodavatele (např. nákup přímo od místního zemědělce), aby škola dosáhla lepších nižších cen, než nabízejí obchodní řetězce nebo dodavatelé, kteří potraviny a suroviny pouze překupují.

## 5 Závěr

Správná výživa je jedním ze základních pilířů života, který úzce souvisí s tělesnou i psychickou kondicí. Zajištění správné výživy dítěte je prioritně jednou ze základních povinností rodičů. V předškolním věku však výživu dětí v rodině může doplňovat již i školní stravování. Je proto nezbytné věnovat mu náležitou pozornost jako jedné z možností k pozitivnímu ovlivňování tvorby stravovacích návyků dětí. Většinu faktorů, které ovlivňují kvalitu školních stravování, se snaží uchopit stát a tím dát školnímu stravování jasnou a srozumitelnou podobu. Legislativa však nemůže ovlivnit všechny faktory, které se celé problematice týkají. Lepší porozumění této problematice je důležité nejen pro mateřskou školu, ale i pro rodiče a děti, a to z hlediska budování životní filozofie i z hlediska ekonomického. Faktory ovlivňující celou situaci jsou sice plně v režii vedení školy nebo vedoucích školních jídelen, ale nedílnou součástí je samozřejmě i názor a přístup rodičů k celé situaci.

Limitujícími faktory pro školní jídelnu je výše peněz stanovených jako celodenní stravné a její možnosti, co se týče provozních prostředků na samotný provoz školní jídelny. Dále však také výše státních prostředků a vyčíslených normativů, co se týče pokrytí výkonů zaměstnanců. Důležitým faktorem je v neposlední řadě i ochota rodičů přistoupit na určitou výši pokrytí nákladů formou měsíčního celodenního stravného, které se stane pro školní jídelnu určitým pracovním nástrojem, jak učinit stravování ve školní jídelně daleko atraktivnější a zdravější.

Z provedení šetření vyplývá, že pokud je škola ochotná udělat změny ve svém dosavadním standardu vaření, má zájem o pokrok směrem ke zdravějšímu stravování typu „domácí kuchyně“ a vyhledává čerstvé potraviny a suroviny u malých místních prodejců, může se ukázat, že konečný ekonomický dopad na stravné není až tak radikální, jak se zprvu mohlo zdát. Ovšem je potřeba, aby i s malým cenovým skokem souhlasili rodiče, obzvláště na malých obecních školách, kde spolupráce rodičů a školy a kladný náhled rodičů na vedení školy je velice důležitým aspektem, který si škola nemůže dovolit ohrozit či ztratit. V případě tohoto šetření se podařilo, po podání všech podstatných informací, sounáležitost a ochotu zapojení se do řešení problematiky školního stravování rodiče získat.

Je důležité, aby nadále existovala snaha, již dobře rozvinutý systém školního stravování, stále zlepšovat a rodiče, aby v této cestě za „zdravějším domácím stravováním“ byli pro školu partnery a společně tak podporovali děti v návyku na zdravou a pestrou stravu.

Zdravé stravování patří mezi důležité životní poznatky a kde jinde, než ve škole, můžeme dětem poskytnout přirozený vzor a motivaci k tomu, aby změnily a zlepšily svůj život do budoucna a stal se tak pro ně život lepším, zdravějším a díky němuž mohou být v životě šťastnější.

## Seznam použitých zdrojů

- 1) AHOLD. *Nadační fond Albert. Zdravá pětka. Co je zdravá 5. O projektu.* [online]. 2016. Dostupné z www: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu>.
- 2) FRAŇKOVÁ, Slávka. *Proč se dítě přejídá?* Informatorium 3/2013 Praha: Portál, 2013. ISSN 1210-67506.
- 3) FULGHUM, Robert. *Všechno, co potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole.* Argo: 2007, 1. Vyd. Originálu 1988. ISBN 80-7176-404-3.
- 4) GLEICHOVÁ, Petronila. *Stravování ve školních jídelnách.* Praha: DR. Josef Raabe, 2009. ISSN 1803-8840.
- 5) HAVLÍNOVÁ, Miluše. (ed.). *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola.* Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.
- 6) HAVLÍNOVÁ, Miluše a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole.* Praha: Portál, 2008. ISBN 987-80-7367-487-8.
- 7) HLAVATÁ, Karolína. *Vím co jím a piju.* [online]. [cit. 2013-09-30]. Dostupné z www: [http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl\\_\\_s638x7938.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl__s638x7938.html)
- 8) ILKOVÁ, Olga a VAŠÍČKOVÁ, Zdeňka. *Zdravá výživa v mateřské škole.* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7189-890-2.
- 9) JANÁKOVÁ, Lucie. *Školní stravování v ČR a v zahraničí.* Bakalářská práce. Mendelova zemědělská a lesnická univerzita Brně. Agronomická fakulta. Ústav technologie potravin. [on line].[cit. 2007-10-12]. Dostupné z www: <https://katalog.mendelu.cz/documents/97520?locale=cs>
- 10) KALOČ, Jiří. *Food Filtr. Česká potravinová pyramida 2.0.* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z www: <http://www.foodfiltr.cz/ceska-potravinova-pyramida-2/>

- 11) KOCIÁNOVÁ, Šárka. *Vývoj a současná podoba systému školního stravování. Poradce ředitelky mateřské školy*. Praha: Forum, 2014, ročník IV, číslo 3. ISSN 1804-9745.
- 12) KOCIÁNOVÁ, Šárka. *Jídelníček předškolních dětí a možnost jejího obohacení. Poradce ředitelky mateřské školy*. Praha: Forum, 2015, ročník V, číslo 3. ISSN 1804-9745.
- 13) KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. 1.vyd. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN: 978-80-87156-41-4.
- 14) KOMŮRKOVÁ, Tereza. *Národní informační centrum pro mládež*. [online]. [cit. 2015-08-19]. Dostupné z www: <http://www.nicm.cz/program-zdrava-skola-skoly-v-cr>
- 15) KRÁLOVEHRADECKÝ KRAJ. *Škola podporující zdraví*. [online]. [cit. 2012-12-12]. Dostupné z www: <http://www.kr-kralovehradecky.cz/scripts/detail.php?id=6400>
- 16) NEPOKOJOVÁ, Eva. *Programy Zdravé 5 pro školy i školky. Poradce ředitelky mateřské školy*. Praha: Forum, 2015, ročník V, číslo 2. ISSN 1804-9745.
- 17) NÝVLT, Ondřej. *Svět zdraví. Jak můžeme zlepšit stravovací návyky dětí doma i ve škole*. [online]. [cit. 2015-08-27]. Dostupné z www: <http://www.svet-zdravi.cz/clanky/jak-muzeme-zlepsit-stravovaci-navyky-deti-doma-i-ve-skole>
- 18) PELECHOVÁ, Jana. *Učme děti jíst zdravě. Poradce ředitelky mateřské školy*. Praha: Forum, 2015, ročník V, číslo 3. ISSN 1804-9745.
- 19) PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- 20) SEDLÁČEK, Bohuslav. *Skutečně zdravá škola. Mrkvička*. Sdružení středisek ekologické výchovy Pavučina: Praha, 2014, ročník 7, číslo 3.



- 21) STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Výživové hodnocení pokrmů ve školním stravování*. [online]. (PDF). [cit. 2012-10-11]. Dostupné z www: [http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/akce/materialy/11.10.2012/kd\\_11\\_10\\_2012.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/akce/materialy/11.10.2012/kd_11_10_2012.pdf)
- 22) STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, kolektiv autorů. *Rádce školní jídelny 2*; Praha 2015. 1.vyd. ISBN 978-80-7071-345-7.
- 23) SEDLÁČEK, Bohuslav a kol. *Skutečně zdravá škola. Příležitost pro ozdravení české společnosti*. [online]. [cit. 2016-11-12]. Dostupné z www: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/co-zmenime>
- 24) ŠULCOVÁ, Eva a STROSSEROVÁ, Alena. *Výživa a potraviny*. [online]. (PDF). [cit. 2008-08-27]. Dostupné z www: <http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/zpravodaj-5-2008.pdf>
- 25) TUREK, Bohumil a kol. *Jak a proč výživa ovlivňuje zdraví: zdravotní tvrzení o potravinách*. 1.vyd. Praha: Potravinářská komora České republiky 2013. ISBN 978-80-905096-8-9.
- 26) VEČEŘOVÁ, Karla. *Tajemství školních svačín*. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Lékařská fakulta. Výživa a člověk Brno, 2008.
- 27) VĚŘÍŠOVÁ/555. *Metodika pro výpočet spotřebního koše potravin ve školních jídelnách* čj. 37 298/97-42 ze dne 18. 12. 1997.
- 28) VRBŇÁKOVÁ, Jana. *Cvičení a výživa dětí a dospívajících*. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra sportovní medicíny a zdravotní tělesné výchovy. Brno, 2006. [on line]. (PDF). Dostupné z www: [https://is.muni.cz/th/102410/fsps\\_b/VrbnakovaJana-BP.pdf](https://is.muni.cz/th/102410/fsps_b/VrbnakovaJana-BP.pdf)
- 29) Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů
- 30) Vyhláška č. 463/2011 Sb., příloha č. 1 *Výživové normy pro školní stravování*

- 31) VÝCHOVA KE ZDRAVÍ. *Zdravá škola*. [online]. 2009. Dostupné z www:  
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>
- 32) ZAHRADNÍČKOVÁ, Hana. *Škola podporující zdraví*. Diplomová práce.  
Masarykova univerzita v Brně. Pedagogická fakulta. Katedra rodinné výchovy a  
výchovy ke zdraví. Brno, 2008. [online]. (PDF). Dostupné z www:  
[https://is.muni.cz/th/105508/pedf\\_m/Diplomova\\_prace\\_Hana.pdf](https://is.muni.cz/th/105508/pedf_m/Diplomova_prace_Hana.pdf)

## **6 Přílohy**

Příloha č. 1: Výživové normy pro školní stravování

Příloha č. 2: Výdejka potravin A

Příloha č. 3: Výdejka potravin B

Příloha č. 4: Dotazník – Kvalita školního stravování v MŠ

Příloha č. 5: Fotodokumentace ze vzdělávacího programu Zdravé pětky v MŠ Val

# Příloha č. 1: Výživové normy pro školní stravování

Příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb.

Částka 34

## Výživové normy pro školní stravování

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20
Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den pro laktoovovegetariánskou výživu										
	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny	
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20	

Stránka zákonů č. 107 / 2005

Strana 1117

7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30

1. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.

2. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + - 25 % s výjimkou tuků, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.

3. Uvedené množství zeleniny, ovoce a luštěnin je dolní hranicí spotřeby, kterou je žádoucí zvýšit. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42, protože nevznikají ztráty čištěním jako u syrové zeleniny. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).

4. Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídatkem vitamínu C.

5. Laktoovovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strážníků nebo zletilí strážníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.

7. Souhlasí-li zákonný zástupce strážníka nebo zletilý strážník, lze strážníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strážníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strážníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

Příloha č. 2: Výdejka potravin A

**VÝDEJKA POTRAVIN**  
a denní přehled stravování

Organizace (razítko) \_\_\_\_\_ Pořad. číslo \_\_\_\_\_ Datum 18.9.2015

POM. HERMELINOVÁ / UHLÉŘ  
LEŠTÝ OPAJ, BRDŮVICE, RAJEK  
RAJEK  
OJWRAK  
JABLKO

1. snídaně \_\_\_\_\_  
2. přesnídávka KUPICOVA KAFE V BRANICE  
3. oběd a) POD. WDELOJ S RYŽI A JELENÍM  
b) WDELOJ NUDLICÍM SE ZELENINOU, BRAMBORÁČKY  
c) OVOCNÁ PASTA

Druh potravin	Skladní číslo (karty)	Žádané a vydané množství potravin na					Cena		Poznámka		
		snídaní	přesnídávku	oběd		svačinu	večeří	celkem (1-5)		za jednotku Kčs h	celková Kčs h
				3							
a	b	1	2			4	5	6	7	8	c
Brambory											3+M+V
Cibule				0,15				0,15	14 90	1 49	
Cukr			0,25					0,25	18 60	4 65	
BRAMBORÁČKY					1,5			1,5	95 20	142 80	= 60
Housky-rohlíky											
Chléb						1/2		1/2	26 20	13 40	
Kávovina											
Margarin											
WDELOJ M.					0,95			0,95	139 80	132 80	59 90
Maso BRDŮVICE				0,15				0,15	29 90	14 95	
KUPICE			0,3					0,3	27 80	8 34	
Máslo			0,09					0,09	63 60	5 72	
Mléko			2,5			4		6,5	13 80	90 35	
Mouka hrubá											
Mouka hladká											
Olej					0,04			0,04	35 50	2 48	
MRÁK. ŽEL.			0,4					0,4	37 80	15 12	
Rýže			0,1					0,1	27 40	2 74	
Sýr HERMEL.						2		2	40 70	81 40	5,90 = 29 90
Šípky											
Tvaroh											
BOUMBÁK					0,4			0,4	92 -	64 40	25,90 = 29 90
Veje											
Zelena do polévky				0,01				0,01	171 40	1 71	
BRDŮVICE			1,5					1,5	24 80	37 35	
OJWRAK						0,15		0,15	29 80	19 90	
RAJEK						0,25		0,25	39 80	9 95	
JABLKO						1		1	19 80	19 80	
Kategorie a počet stravovaných	49		32,08		Celkový náklad 609,52		Plánovaný náklad		Rozdíl		
Celkem											
Předal (sklad):	Převzal (kuchař):		Vedoucí (admin. pracovník):								

Příloha č. 3: Výdejka potravin B

**VÝDEJKA POTRAVIN**  
a denní přehled stravování

Pořad: číslo ..... Datum 16. 10. 2015

Organizace (razítko) .....

1. snídaně .....  
 2. přesnídávka .....  
 3. oběd a) .....  
 b) .....  
 c) .....

Druh potravin	Skladní číslo (karty)	Žádané a vydané množství potravin na						Cena		Poznámka	
		snídaní	přesnídávku	oběd		svačinu	večeří	celkem (1-5)	za jednotku Kčs h		celková Kčs h
				3	4						
a	b	1	2	3	4	5	6	7	8	c	
Brambory						3	3	550	1650		
Cibule				0,15			0,15	1290	193		
Cukr			0,25				0,25	990	247		
OLUŘKA						0,15	0,15	2387	1180		
Housky-rohlíky											
Chléb						1	1	1490	1490		
MAJIDKO						1	1	1445	1445		
OLUŘN. M.						0,15	0,15	70-	35-		
MAJIDKO NY			0,12				0,12	20-	4-		
JEDLÍČKY				0,15			0,15	2920	1495		
Maso KURČEK						0,95	0,95	13990	13290		
KAKAO			1				1	3690	3690		
KWPIČE			0,13				0,13	2487	234		
Máslo			0,09				0,09	6360	572		
Mléko			2,15				4	6,15	1190	4435	
Mouka hrubá											
Mouka hladká											
Olej				0,104			0,104	2090	209		
POMERANČE						2	2	1990	3987		
Rýže JAMIN.			0,1				0,1	3190	319		
Sýr HERMEL.						2	2	1590	3187		
MAJIDKO				0,15			0,15	5990	2995		
MAJIDKO				0,25		0,25	0,15	4080	2040		
MRKEV			0,1				0,1	1990	199		
Vejsce						2	2	335	640		
Zelenina do polévky											
BRODKY			1,15				1,15	2490	3435		
KVĚTAK				0,1			0,1	2990	299		
CELEP				0,1			0,1	1990	199		
POR				0,1	0,15		0,25	2987	745		
Kategorie a počet stravovaných	19							Celkový náklad 569,41			
Celkem								Plánovaný náklad 29,92			
Předal (sklad):		Převzal (kuchař):		Vedoucí (admin. pracovník):				Rozdíl			

## Kvalita školního stravování v MŠ

Vztah k dítěti:

- Matka
- Otec
- Babička
- Dědeček
- Jiný.....

Věk:

- 18 – 27
- 28 – 37
- Více

Myslíte si, že současná cena celodenního stravného (34,-) odpovídá kvalitě jídel?  
(Upozorňujeme, že se jedná pouze o částku na suroviny, všechny ostatní náklady na provoz jídelny jsou hrazeny z prostředků zřizovatele)

- Rozhodně ANO
- Spíše ANO
- Spíše NE
- Rozhodně NE

Myslíte, že skladba jídelníčku respektuje zásady správné výživy a zdravé stravy?

- Rozhodně ANO
- Spíše ANO
- Spíše NE
- Rozhodně NE

Máte pocit, že se zlepšila nabídka jídel (složení jídelníčku) oproti loňským rokům?

- Rozhodně ANO
- Spíše ANO
- Spíše NE
- Rozhodně NE

Chodí Vaše dítě ze školky nasycené?

- Rozhodně ANO
- Spíše ANO
- Spíše NE



- Rozhodně NE

Chybí Vám v jídelníčku nějaká potravina?

- NE
- ANO – jaká?.....

Máte pocit, že Vašemu dítěti v MŠ:

- Chutná
- Chutná občas
- Většinou nechutná
- Chodí domů hladové

Které jídlo má Vaše dítě ve školní jídelně oblíbené a naopak?

- Oblíbené: .....
- Neoblíbené: .....

Vadí Vám zařazování tzv. pohotovostních potravin (masové i jiné polotovary, instantní omáčky, instantní polévky, instantní bramborová kaše, balené sladké pečivo apod.)?

- Rozhodně ANO
- Spíše ANO
- Spíše NE
- Rozhodně NE

Máte nápad čím ještě obohatit jídelníček ve školce, aby to bylo v našich podmínkách reálné a cenově dostupné?

- ANO – Čím?.....
- NE – Zaškrtněte, s jakým názorem se ztotožňujete:  
jídelníček je skvěle sestaven – je dostatečně pestrý – je vyvážený – vyhovuje

Zdá se vám, že spolupráce s Vámi ohledně otázek školního stravování je ze strany vedení školky dostatečná? Definiujte: .....

(např. vstřícnost, ochota udělat změny, ochota kompromisu, vřelá komunikace ohledně problému, neochota problém řešit, neochota vyslechnout názor rodiče, .....)

Považovali byste za přijatelné navýšení ceny stravného v rozmezí 1-3 Kč za předpokladu, že by se v případě vyšších nákladů na pořízení čerstvých surovin namísto „pohotových“ ?

**Příloha č. 5: Fotodokumentace ze vzdělávacího programu Zdravé pětky v MŠ Val**





