

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Diplomová práce**

**Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů  
stravování**

**Uhrová Veronika**

© 2017 ČZU v Praze

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Bc. Veronika Uhrová

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

**Volby jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování**

Název anglicky

**Food choices and social relations of alternative dieting styles**

---

### Cíle práce

V současné pozdně moderní společnosti se zřetelně ukazuje, že produkce a spotřeba potravin je součástí širší množiny sociálních vztahů a ovlivňuje tak nejen přírodu, ale i samotnou společnost. Vzniká tak otázka, jaké dopady s sebou nesou jednotlivé životní styly spojené s jídlem a stravováním a jak tyto dopady hodnotit.

Alternativní styly stravování vznikají jako protipól k průmyslové produkci a spotřebě potravin, která vznikla ve 2. polovině 20. století. Jednotlivé přístupy odrážejí různé hodnotové systémy příslušných skupin lidí, které dávají důraz na vybrané (alternativní) vlastnosti potravin a jídla.

Cílem této práce je zmapovat současné alternativní styly v oblasti stravování/výživy, popsat okolnosti spojené s volbou jídla v rámci vybraných stylů a osvětlit faktory, které ovlivňují chování spotřebitelů. Zvláštní důraz je přitom kladen na sdílení hodnot v rámci rodiny a jejich předávání z generace rodičů na děti. Tato otázka je řešena v návaznosti na potenciál opatření podporujících zdravé stravování ve školách (tzv. green public procurement).

### Metodika

Práce využívá standardních metod a technik sociálního výzkumu. Základem je metoda případové studie. Data pro tuto studii jsou sbírána kombinací výzkumných technik (jako např. studium dokumentů a dotazování). Výběrová procedura a design výzkumu vychází z konkrétní podoby teoretického rámce práce.

## **Doporučený rozsah práce**

60-80 normostran

## **Klíčová slova**

zdraví, udržitelnost, školní stravování, případová studie, sociologie rodiny

---

## **Doporučené zdroje informací**

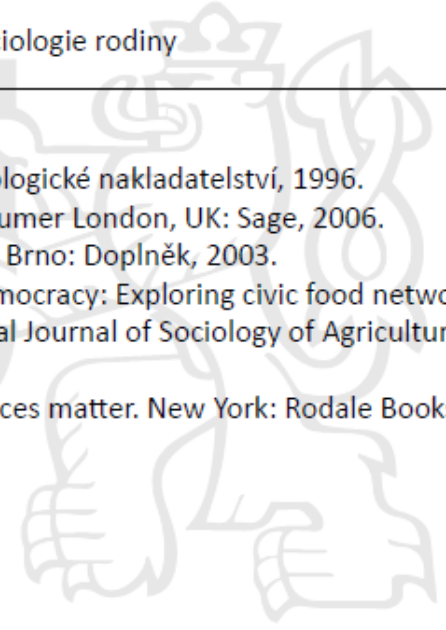
DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Sociologické nakladatelství, 1996.

HARRISON, R. – NEWHOLM, T. – SHAW, D. The Ethical Consumer London, UK: Sage, 2006.

LIBROVÁ, H. Vlažní a váhaví: kapitoly o ekologickém luxusu. Brno: Doplněk, 2003.

RENTING, H. – SCHERMER, M. – ROSSI, A. Building food democracy: Exploring civic food networks and newly emerging forms of food citizenship. International Journal of Sociology of Agriculture & Food, 2012, vol. 19, no. 3, s. 289-307.

SINGER, P. – MASON, J. The way we eat: Why our food choices matter. New York: Rodale Books, 2006.



---

## **Předběžný termín obhajoby**

2017/18 ZS – PEF (únor 2018)

## **Vedoucí práce**

Ing. Lukáš Zagata, Ph.D.

## **Garantující pracoviště**

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 16. 2. 2016

**doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 17. 2. 2016

**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 30. 03. 2018

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Volba jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové 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 diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 31.3.2018

---

### **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu práce panu Mgr. Ing. Lukáši Zagatovi Ph.D. za cenné rady, průběžné konzultace, připomínky a návrhy na zlepšení mé práce. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří mi vyplnili dotazníky a především rodině, která mě celou dobu podporovala.

# Volba jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování

## Souhrn

Tato diplomová práce s názvem volba jídla a sociální souvislosti alternativních stylů stravování se zabývá především výživovými směry a jejich alternativami, které vznikly ve 2. polovině 20. století. Pro člověka je jídlo velmi důležitá součást dne. Zajímá ho nejen cena, ale také kvalita jídla a jeho dopady na zdraví. Dnes jsou alternativní styly stále častěji vyhledávány a mnoho lidí je dodržuje celý život. V práci jsou popsány důvody dodržování těchto stylů, jejich výhody, nevýhody a dopady na společnost. V dnešní době je také velmi důležitá kvalita potravin a etika. Spotřebitel tedy přistupuje k volbě výrobků a služeb tak, aby nepoškodil lidi, zvířata či životní prostředí. Také se klade velký důraz na původ zboží, jeho zpracování a použité obaly. Další část práce je věnována zdravému stravování ve školách. Touto otázkou se zabývá opatření podporující zdravé školní stravování, tzv. green public procurement. Opatření se soustředí hlavně na výběr výrobků, které neškodí životnímu prostředí a okolí a část jich pochází z ekologických zdrojů, dále na způsob dopravy, zpracování odpadů, řízení služeb a proškolení zaměstnanců v této oblasti.

Praktická část práce obsahuje zjištění, zda rodiče ovlivňují či neovlivňují své děti ve volbě jídla ve stravování. Otázka ovlivňování dětí ze strany rodičů je zodpovězena pomocí sledování vztahů mezi proměnnými typ rodiny a požadavky na školní stravování. V dnešní době se už ve školách snaží i MŠMT implementovat zdravé stravování pomocí různých projektů, které se zaměřují například na větší přísun zeleniny a ovoce.

**Klíčová slova:** zdraví, udržitelnost, školní stravování, případová studie, sociologie rodiny

# **Food choices and social relations of alternative dieting styles**

## **Summary**

The thesis is called food choices and social context of alternative eating lifestyles and is mostly focused on nutrition types and its alternatives, which originated in the second half of the 20<sup>th</sup> century. For a person, food is a very important part of day. We care not only about its price and quality, but about its impact on our health as well. Today, alternative eating lifestyles are becoming more popular than ever and a lot of people follow them for their entire life. The thesis explains reasons for following these lifestyles, its pros and cons and its social impacts. Food quality and ethics is also very important. The Consumer tends to choose products and services in order to not harm humans, animals or the environment. Origin of products, its processing and packaging are also very emphasised. Next part of the thesis focuses on eating in schools. This issue is addressed by the green public procurement. Its main objective is to choose products that don't harm the environment and come from ecological sources. Furthermore, it focuses on means of product transportation, waste treatment, service management and staff training in this industry.

The second part contains statistical testing, whether children are influenced by their parents in the choice of meals and diets. This question is answered by monitoring two variables: family types and school meal requirements. Nowadays, Ministry of Education, Youth and Sports (MSMT) tries to implement healthy meals and diets using various projects which focus, for example, on increased income of vegetables and fruits.

**Keywords:** health, sustainability, eating in school, case study, family sociology

# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>10</b>
<b>2 Cíl práce a metodika .....</b>	<b>12</b>
2.1 Cíl práce .....	12
2.2 Metodika .....	12
<b>3 Teoretická východiska .....</b>	<b>14</b>
3.1 Stravování a výživa .....	14
3.2 Kulturní a sociální aspekt.....	16
3.3 Etika spotřebitelů .....	18
3.4 Alternativní styly stravování .....	22
3.4.1 Vegetariánství .....	24
3.4.2 Veganství .....	25
3.4.3 Makrobiotika.....	27
3.4.4 Vitariánství.....	31
3.4.5 Paleo strava .....	33
3.4.6 Dělená strava.....	34
3.5 Alergie na jídlo.....	36
3.5.1 Celiakie .....	36
3.6 Green Public Procurement .....	38
3.6.1 Výhody.....	39
3.6.2 Bariéry GPP .....	40
3.6.3 Kritéria GPP.....	41
3.6.4 GPP v České republice .....	45
<b>4 Vlastní práce .....</b>	<b>47</b>
4.1 Implementace zdravého životního stylu do škol .....	47
4.2 Popis sledovaných případů.....	48
4.2.1 Různé rodiny .....	49
4.2.2 Očekávání a požadavky .....	56
<b>5 Výsledky a zhodnocení.....</b>	<b>60</b>
5.1 Hypotéza .....	60
5.2 Sledování vztahů mezi proměnnými .....	62
5.3 Ověření vzájemných vztahů.....	63
<b>6 Závěr.....</b>	<b>73</b>
<b>7 Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>75</b>



### **Seznam obrázků**

Obrázek 1: Stupně makrobiotické výživy.....	28
Obrázek 2: Makrobiotická dieta ve tvaru koláče .....	29
Obrázek 3: Základní složky v raw stravě.....	32
Obrázek 4: Hypotéza .....	60
Obrázek 5: Testování hypotézy .....	61
Obrázek 6: Síla závislosti .....	61
Obrázek 7: Testování vztahu 1 .....	63
Obrázek 8: Testování vztahu 2 .....	65
Obrázek 9: Testování vztahu 3 .....	66
Obrázek 10: Testování vztahu 4 .....	67
Obrázek 11: Testování vztahu 5 .....	68
Obrázek 12: Testování vztahu 6 .....	69
Obrázek 13: Testování vztahu 7 .....	70
Obrázek 14: Testování vztahu 8 .....	71

### **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Fermentace.....	26
Tabulka 2: Kritéria školního stravování .....	56

### **Seznam grafů**

Graf 1: Pohlaví respondentů .....	48
Graf 2: Velikost obce dle počtu obyvatel .....	49
Graf 3: Příjem respondentů.....	49
Graf 4: Víra respondentů .....	50
Graf 5: Alergie respondentů .....	51
Graf 6: Jídelníček.....	52
Graf 7: Stravovací návyky .....	53
Graf 8: Stravovací návyky .....	54
Graf 9: Stravovací návyky .....	54
Graf 10: Nápoje .....	55
Graf 11: Nákup potravin .....	56
Graf 12: Stížnosti dětí stravu v MŠ .....	58
Graf 13: Hodnocení školního stravování .....	59

# 1 Úvod

V dnešní době se ukazuje, že spotřeba a produkce potravin jsou součástí našeho života více než kdy jindy a ovlivňují jak člověka, tak přírodu. Životní styl je součástí každého z nás a volba jídla v něm hraje důležitou roli. Během života se náš pohled na stravování několikrát změní.

Ve 2. polovině 20. století jako protipól průmyslové produkci vznikají alternativní styly stravování. Odrážejí v sobě různé hodnotové systémy lidí, které berou zřetel na alternativní vlastnosti potravin a jídel. Výživové směry vychází z určitých světových názorů, náboženských či medicínsko-výživových důvodů. Někteří lidé vnímají směry jako módní záležitost. Za hlavní cíl alternativního stravování můžeme považovat dosažení rovnováhy ve shodě s přírodními zákony. V České republice došlo k rozvoji tohoto tématu na počátku 90. let 20. století. Mnoho lidí ovšem nemá potuchy o výhodách či nevýhodách každého alternativního stylu stravování. Všechny směry by měly být plnohodnotné a měly by být konzultovány s odborníkem na výživu, a to především u nemocných lidí, těhotných žen či dětí. Mezi nejznámější styly alternativního stravování patří vegetariánství a různé jeho formy, makrobiotika, dělená strava či paleo strava. Alternativní styly nejsou vůbec k zahození, pokud se nejedná o nějaký extrémní způsob. Záleží především na tom, jaké potraviny se vynechávají a naopak, které se konzumují.

Návyky ve stolování a volbě jídla si odjakživa přinášíme z rodiny. V našich preferencích nás ovlivňují hlavně naše rodiče a prarodiče. Také školní stravování hraje velmi významnou roli. Ve školních jídelnách se musí dodržovat přísná pravidla pro zdravou výživu, která musí být vyvážená a pestrá. Každé dítě na to není ovšem zvyklé. Další problémy ve stravování u dětí jsou alergie na jídlo a různé diety, které s tím souvisí. Nejčastěji mají děti alergii na lepek a dodržují tzv. bezlepkovou dietu. V současnosti už některé školní jídelny jsou na tuto otázku vyškoleny a vaří i bezlepkovou stravu. Této problematice se věnuje opatření podporující zdravé školní stravování, tzv. green public procurement.

Od roku 1989 vzniká další fenomén, který má dopad na stravování. Zvyšuje se migrace obyvatel a lidé se setkávají s jinými obyvateli z celého světa. Tito lidé mají odlišné kulturní zvyky ve stravě a je potřeba zákazy či příkazy ve stravování respektovat a tolerovat. Kulturní zvyky mohou ovlivnit nejen volbu stravy, ale i styl přijímání. Například v mnoha náboženstvích se vyskytuje dodržování půstu či další různá pravidla jako úprava jídel. Muslimové nekonzumují vepřové maso či jídlo dělané na sádle. Židé odmítají jíst mléčné produkty a maso dohromady. V Indii se nejí telecí ani hovězí maso, jelikož jejich posvátné zvíře je kráva. Vietnamci upřednostňují zeleninu a méně jedí mléčné produkty.

## **2 Cíl práce a metodika**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem této práce je vysvětlit, jak rodiče ovlivňují svoje děti ve volbě jídla a preferencích ve stravování.

*Výzkumná otázka zní: Ovlivňují rodiče své děti ve volbě jídla a preferencích ve stravování?*

Výzkumnou otázku dále doplňují výzkumné podotázky zahrnující vymezení pojmů strava a alternativní styly, kulturní a sociální aspekty jídla, etika spotřebitele a opatření podporující zdravé školní stravování tzv. green public procurement.

V praktické části bude zaměřen výzkum na rodiče dětí mateřské školy. Na základě dotazníkového šetření budou sledovány vztahy mezi proměnnými typ rodiny a požadavky na stravování.

### **2.2 Metodika**

K sepsání této práce a k zodpovězení nejen výzkumné otázky, ale i podotázek je využita metoda kvantitativního výzkumu.

Kvantitativní výzkum je založen na užití statistických, matematických a jiných kvantitativních metod. Zkoumaný jev je numericky popsán a získaná data lze zpracovat do grafů či tabulek. Kvantitativní výzkum používáme ke zkoumání většího souboru dat a jeho cílem je ověřit hypotézu potvrzením či zamítnutím. Výhodou kvantitativního výzkumu je zejména rychlý sběr dat a jeho ověřitelnost. Mezi nevýhody výzkumu patří neposkytnutí hlubšího porozumění zkoumaného jevu.

Nejprve proběhlo seznámení s danou problematikou a jejími základními charakteristikami. Pomocí odborné literatury a dokumentů byla prohloubena znalost daného tématu. Informace z internetu pomohly k doplnění teoretické části této práce.

V praktické části byla navržena hypotéza, kterou pomocí dotazníku lze potvrdit či zamítnout. Dotazník je nejuniverzálnější technika při sběru dat v kvantitativním výzkumu a je standardizovaný. Otázky jsou polootevřené, což znamená, že jsou nabídnuty alternativy odpovědí, ale i možnost odpovědět volně. Otázky jsou pokládány rodičům dětí, které navštěvují mateřskou školu. Je zkoumán jejich pohled na stravování jejich dětí a vnímání veřejného stravování. Na základě statistického testování jsou prověřeny předpokládané vztahy mezi nezávisle proměnnými a závisle proměnnými.

## 3 Teoretická východiska

### 3.1 Stravování a výživa

Strava je jedna z nejdůležitějších součástí našeho života. Je zdrojem nejen energie, ale i živin, které jsou velmi důležité pro naše tělo a organismus. Věnujeme ji velkou část našeho času, jelikož bez ní bychom nemohli fungovat. Musíme pracovat, abychom obstarali obživu, která nás drží při životě. Jídlo pro nás ovšem také znamená potěšení a motivaci.

Otázka stravy je vždy na pořadu dne. Existuje mnoho stravovacích stylů a jejich alternativ, které jsou pro někoho vhodné nebo naopak špatné. Inspirovat se stravou lidí, kteří se dožívají vysokého věku, není ideální, a to z důvodů různých genetických dispozic či geografických odlišností jídla. Strava má velké dopady na naše zdraví a je potřeba, aby byla optimální a vyvážená. Během života můžeme poznat různé stravovací směry, které nás osloví pozitivně či negativně. Záleží především na nás, který nás nejvíce zaujme a zdali ho budeme dodržovat. Optimální strava pro nás je ta, po které se cítíme dobře, a neohrožuje naše zdraví.

*„Těsný vztah mezi kvalitou výživy a zdravím je jednoznačně vědecky prokázán. Minimálně 60 % chronických civilizačních onemocnění je způsobeno dlouhodobě nevhodnou výživou“ (Fořt, 2016). Výživa je velmi důležitá při prevenci onemocnění. Dle zdravotnické organizace je nejideálnější stravou strava smíšená. Tím je míněno hlavně stravovat se netučnými živočišnými bílkovinami, rybami a netučnými mléčnými výrobky. (Fořt, 2016)*

Nejčastější typ stravování u většiny populace je pestrá vyvážená strava. Ovšem spíše lidé jedí to, co jim chutná než to, co je pro ně zdravé. Dříve průměrný věk byl okolo 30 let a lidé umírali hlavně na různá zranění. Dnes je délka života o moc delší a objevují se i nemoci, které úzce souvisejí se stylem stravování jako je vysoký krevní tlak či cukrovka.

Mezi hlavní zásady pestré a vyvážené stravy patří:

- Nejíst příliš kořeněná, solená a tučná jídla
- Strava složená z určitého procenta bílkovin, sacharidů a tuků
- Dbát na pohybové aktivity
- Mít dostatek spánku
- Dostatečně pít
- Jíst hodně ovoce a zeleniny
- Místo živočišných tuků používat rostlinné
- Nevynechávat snídani atd.

(Tuček, Slámová, 2012)

Na výživu člověka ovšem nelze nahlížet jen z hlediska biologického. Velmi důležité aspekty jídla jsou sociální a kulturní. Stolování i zvyky spojené s jídlem se vyvíjejí od počátku lidstva. V kultuře stravování se odvíjí nejen historie národa, ale také mentalita a vzájemné vztahy. Každý národ má jiná pravidla stolování a způsob úpravy. Jídlo se stalo součástí dalšího sociálního a kulturního vývoje. Přispěla k tomu také různá zlomová období v historii, která měla vliv na produkci potravin.

### **1) Zemědělská revoluce**

V tomto období došlo k výraznému osvojení produkce jídla člověkem. Významným jevem byla tzv. domestikace neboli zdomácnění zvířat a rostlin. Lidé kromě sběru a lovu také začali pěstovat rostliny a chovat zvířata. Toto období mělo velký vliv na chování lidí k ekosystému, lze ho tedy považovat za hlavní kulturní revoluci. Navzdory kočovnému životu lidí produkce jídla i tak poskytovala široký výběr a potraviny byly nutričně vyvážené.

### **2) Průmyslová revoluce**

Vznik farem a vesnic je následek revoluce zemědělské, naopak vznik továren má na svědomí revoluce průmyslová. Továrny vyrábějí velký počet produktů, který silně ovlivnil návyky ve stravování. Průmyslová revoluce začala na farmách, kde majitelé toužili

po zefektivnění vlastní práce a po maximalizaci zisku. Metody vedoucí k maximalizaci zisku byly například pěstování nových plodin či zapojení nových přístrojů do práce. Postupná industrializace úzce souvisela s urbanizací. Díky zvýšení zemědělské produkce se velká část pracovních sil přesunula do rozvíjejících se průmyslových měst. Industrializace měla také velký vliv na způsoby stravování. Postupně také došlo k rozdílům ve stravě mezi střední třídou a pracujícími. Střední třída měla lepší výběr a potraviny byly kvalitnější. V 19. století vznikaly regionální kuchyně, ze kterých se postupem času vyvinuly kuchyně národní.

### **3) Vědecká revoluce**

Tato revoluce přispěla k mnoha významným poznatkům a objevům ve výživě. Vědci začali zkoumat potraviny a jejich složení. Zajímal se o funkci potravin, jejich strukturu a třídili látky v potravinách na škodlivé a prospěšné. Ve 20. století se zlepšil také transport, zpracování, uchovávání a produkce potravin, což vedlo k dostupnosti, rozmanitosti a kvalitě potravin. (Společensko – kulturní aspekt stravování, 2017)

## **3.2 Kulturní a sociální aspekt**

V každé společnosti je pohled na výživu jiný. Odlišné názory jsou ve výběru potravin, denním rozvržení či jejich úpravě. Návyky ve stravování mají dlouhý vývoj, který stále pokračuje. Ovlivňuje je především poloha státu, náboženství či klima. Všechny kultury mají své ustálené zvyklosti při stolování a podávání jídel a svůj vlastní sortiment potravin, které jedí. V každé zemi se liší rozvržení a složení hlavního jídla. Například zvyk jíst tři pokrmy denně vznikl v průmyslové revoluci. Za hlavní jídlo v zemědělské revoluci byl považován oběd, dnes je to spíše během pracovního týdne večeře a oběd pouze přes víkendy. Existují také různé kuchyně a různé zvláštnosti ve stolování. Například lidé ve Vietnamu jedí psa, kterého my považujeme za domácího mazlíčka a nikdy bychom ho neservírovali na talíři. Jídlo je také považováno za měřítko vyspělosti státu a jeho prestiže. Společnost se rozdělila na bohaté a chudé. Bohatší vrstvy poté zamezovaly přístup chudým ke zdrojům potravy.



Jídlo má významnou roli i v sociálních vztazích. Rodina a přátelé jsou pro nás velmi důležití a prostřednictvím jídla a stolování s nimi si vytváříme pocit bezpečí, lásky a atmosféru, která nám připomíná hezké chvíle a domov. Setkávání rodiny a přátel je většinou spojeno s podáváním pokrmů u jednoho stolu. Velmi oblíbená je také společná příprava pokrmů a návštěva různých stravovacích zařízení jako způsob trávení času s rodinou a přáteli. V tomto prostředí se odehrávají důležité sociální interakce. K sociální identifikaci jedince jsou použity právě potraviny a způsob stravování. Každý člověk dodržuje jiná pravidla ve stravování. Dokazují tím svou příslušnost k určitému myšlenkovému proudu nebo náboženství.

Postoje k jídlu se u jedince tvoří dříve než socializace. Socializace je proces osvojení lidských norem chování, jazyka, hodnot a mezilidských vztahů. Na vývoj má velký vliv prostředí, a to vliv ze strany rodičů, sociální vliv a působení z vnějšího prostředí, kulturní vliv a sdělovací prostředí.

### **1) Vliv rodiny**

Rodina hraje velmi důležitou roli v tvorbě stravovacích preferencí a zvyků u jedince. Děti jsou na rodičích závislé déle než většina savců. Rodiče jsou pro ně zdroj informací, který udává jejich směr nejen v chování, ale také ve stravování. Předávají svým dětem zvyklosti a pravidla ve stolování a ukazují jim, co je „dobré“ a co „špatné“. Na vývoj nutriční osobnosti dítěte má tedy velký vliv životní styl rodiny. Rodiče ovlivňují dítě nejen verbálně, ale i neverbálně. Mezi neverbální vliv patří například chování rodičů při jídle, jako je nervozita, spěch či úzkost či jaký má vztah k jídlu. V mnoha rodinách je doba jídla významná událost, během které se členové domácnosti mají příležitost potkat a strávit spolu čas a hraje klíčovou roli v utváření vztahů mezi členy rodiny a okolím.

### **2) Sociální vliv**

Děti ovlivňují ve stravování také jejich vrstevníci. Sociální interakce z pohledu jídla se odehrává především v prostředí školy. Ve školce či škole je režim jídla odlišný od režimu doma. Dítě se setkává s jídlom, které například doposud neznalo, seznamuje

se s jinou dobou stravování či počtem účastníků při společném stolování. Děti byly především zvyklé na přítomnost pouze rodičů či příbuzných u stravování, ovšem v mateřské škole získávají novou zkušenost, která jim umožňuje vytvářet další stravovací návyky, u kterých je ovlivňují právě jejich vrstevníci. I na základních školách děti ovlivňují jejich vrstevníci v preferencích jídla.

### **3) Vliv sdělovacích prostředků**

Sdělovací prostředky mají velký vliv na preference spojené s jídlem, a to nejen u dětí. Reklamy a pořady v televizi nás mohou ovlivňovat i negativně, a to z důvodu, že se především zaměřují na upozornění potravin, které nejsou vhodné z hlediska výživy nebo spojují produkt s oblíbeným hrdinou. (Společensko – kulturní aspekt stravování, 2017)

## **3.3 Etika spotřebitelů**

Etika spotřebitele je možnost, jak při výběru výrobků a služeb co nejméně škodit jiným lidem, zvířatům nebo životnímu prostředí. Nezajímá nás pouze cena, ale klademe důraz i na původ zboží, jak ho dále zpracovat či co všechno obsahuje.

Už dříve lovci a sběrači měli složité kódy, které říkali, kdo může zabít, která zvířata a kdy. Dokonce měli rituály, ve kterých žádali o odpuštění za to, že zabili zvíře. Ve starověkém Řecku a Římě byly etické volby týkající se jídla považovány za velmi významné. Temperament a sebeúcta ve stravě, stejně jako jinde v životě, byly považovány za ctnosti. V tradiční židovské, islámské, hinduistické a buddhistické etice zaujímá významné místo diskuse o tom, co by se mělo a nemělo jíst. Ovšem v křesťanské víře bylo naopak věnováno méně pozornosti tomu, co jíme. Hlavním zájmem bylo se vyhnout lakomství, které je podle katolického učení jedním ze sedmi kardinálních hříchů.

I přesto, že nedávno nastal vzestup trhů zemědělců se převážně většina amerických potravin nakupuje v supermarketu. V dnešní době potravinářský průmysl překročil všechny etické směry a přinesl akorát politický tlak do tématu, co mají lidé jíst. Jestli

budete jíst zdravě, či nezdravě, záleží pouze na vás, ale měli byste myslet i na ostatní. Mnoho lidí přestalo jíst maso, když viděli, že například telata jsou brzy po narození oddělena od matky nebo že jsou držena v úzkých stájích a nemohou se ani otočit. Spotřebitelé na základě toho začali vyhledávat ekologicky vyrobené potraviny, a to z důvodu etického zájmu o životní prostředí a touhy vyhnout se pesticidům a herbicidům. Vzniklo přesvědčení, že organické potraviny chtějí lidé více než potraviny z konvenčních zdrojů. Organické potraviny jsou dnes dostupné v supermarketech a jsou nejrychleji rostoucí částí potravinářského průmyslu. V rozvinutých zemích se začínají lidé zajímat o to, odkud pocházejí a jak se vyrábějí potraviny. Vznikají otázky, zda zvířata netrpí či jestli jsou potraviny pěstovány bez pesticidů. (Singer, Mason, 2006)

V 70. letech 20. století se začíná rozšiřovat tzv. etická odpovědnost. Dříve lidé pouze konzumovali, a nezajímali se o původ potravin či o způsob, jakým jsou získávány. Od 70. let se začali zajímat o technologie výroby potravin, a jaký mají vliv na životní prostředí či o welfare (neboli blaho) zvířat. Začaly být pro ně důležité podmínky zvířat v chovech a způsob jejich zabíjení. Velmi důležitá je tedy etika v podnikání, a to z důvodu poškozování životního prostředí, nedostatečné ochrany spotřebitele či zneužívání informací. *„Etika v podnikání se orientuje na sladění etických principů a podnikatelských činností, zcela zásadní roli v ní mají etické hodnoty, a to jak individuálních, tak podnikatelských subjektů, zejména podniků“* (Seknička, Putnová, 2016). Etické jednání by mělo mít přednost před podnikatelskou činností. V etice podnikání je kladen velký důraz na kvalitu produktu a kvalitu procesu. U kvality produktu se nahlíží na 4 základní faktory, a to spolehlivost, životnost, udržitelnost a bezpečnost. Kvalita procesu se odvíjí od zlepšování procesů uvnitř společnosti. Podnikatelská etika se snaží o bezpečnost, kvalitu výrobku, dodržování zákonů nebo o ochranu životního prostředí.

Výrobci a poskytovatelé služeb se pokoušejí vyrábět eticky, a to tak, aby byli lepší než konkurence. Aby informovali zákazníky, různě označují své produkty. Spotřebitelé jsou tak informováni o původu a složení produktu a tím se v nich lépe orientují. Dnes máme na trhu mnoho certifikačních systémů. Výrobce či poskytovatel obdrží logo, které umístí na obal výrobku.

Etické obavy mohou mít širokou povahu a jsou určitým způsobem použitelné na všechny produkty a služby, včetně environmentálních, zvířecích, společenských a lidských otázek. Fairtrade je definováno jako produkty zakoupené na základě smluv o spravedlivém obchodování, které zahrnují principy spolupráce spíše než konkurenceschopnost a zajišťují spravedlivé ceny a pracovní podmínky pro výrobce a dodavatele. Důležitou roli ve Fairtrade hrálo zavedení značky Cafédirect k hlavnímu odbytu. Etičtí spotřebitelé sice kladou vysoké nároky na kritéria při volbě, ale není to na úkor důležitých faktorů při výběru. U značky Cafédirect se neklade důraz jen na etickou značku, ale hlavně na kvalitu a dostupnost na hlavních trzích. Výrobky Fairtrade zlepšily přístup, rozsah a dostupnost produktů. (Harrison, 2006)

V posledních letech se objevují nové typy spolupráce spotřebitelů a výrobců v potravinách. Vznikají sítě, v nichž mají spotřebitelé hrát aktivní roli. V České republice se začaly rozvíjet koncepce „občanských potravinových sítí“, které zkoumají současnou dynamiku a zdroje inovací uvnitř agropotravinové sítě. Vyvinuly se nové typy alternativních potravinových sítí (AFN), což jsou iniciativy, v nichž občané hrají aktivní roli při zahájení a provozování nových forem vztahů mezi spotřebiteli a výrobci. Patří sem především iniciativy jako spotřebitelská družstva či skupiny nakupující lokální a ekologické potraviny. Nastal zde posun od pasivních koncových uživatelů či pouhého kupujícího potravinářských výrobků k proaktivnějším „občanům-spotřebitelům“. Ti chtějí znovu získat kontrolu nad způsoby, jimiž jsou jejich potraviny vyráběny a dodávány. Koncept AFN je doplněn o koncept CFN neboli Občanská potravinářská síť. CFN odkazují na nové vztahy mezi spotřebiteli a výrobci. Tento koncept se nezabývá pouze výrobou, distribucí a spotřebou potravin, postupy mohou také zahrnovat nové formy spolupráce mezi různými místními aktéry, kteří mají zájem a chtějí se zapojit. Koncept poukazuje na rozdílné vztahy mezi městy a venkovem a mezi zemědělsko-potravinářskými sítěmi. Důležité pojmy v této problematice jsou „demokracie v oblasti potravin“, „Potravinová suverenita“ a „občerstvení potravin“.

Koncept „potravinová demokracie“ má na svědomí Tim Lang, který v 90. letech obhajoval potřebu demokratizace potravinového systému z důvodu rostoucí podnikové kontroly a nedostatku účasti spotřebitelů v České republice. Prosazoval posílení úlohy

občanů ve vedení a řízení potravinového systému. Lidé by se tedy měli aktivně účastnit ve tvarování potravinového systému.

Pojem „potravinová suverenita“ vyvinulo Mezinárodní zemědělské hnutí Via Campesina v roce 1996. Je to proces, který se snaží rozšířit sféru demokracie a obnovit rozmanitost lokálně autonomních potravinových systémů. Zahrnování úlohy občanské společnosti a demokratické komunikace chrání venkov proti zneužití státu a chamtivosti trhu. Použití pojmu občanství ve vztahu k potravinám a zemědělství bylo v Evropě poměrně neobvyklé na rozdíl od Kanady či USA.

„Občerstvení potravin“ bylo používáno hlavně jako zdůraznění nutnosti přesunout potraviny jako komoditu a lidi jako spotřebitele. Ke snižování tzv. občanství v potravinách vedlo hlavně:

- 1) Kontrola nad potravinovým řetězcem
- 2) Poskytování omezených informací o produktu spotřebitelům
- 3) Manipulace prostředí v supermarketech
- 4) Upřednostňují zpracované potraviny

Stát využívá pro kontrolu potravinových řetězců veřejné regulace a regulaci trhu. Pozornost byla v posledních letech věnovaná hlavně státním intervencím než úloze občanské společnosti při strukturování agropotravin. Potraviny byly považovány za ekonomickou činnost. Naopak se vůbec neřešily jejich sociální a environmentální zájmy. Stát se snažil zvýšit výrobu a zaručit základní potravinářskou soběstačnost, ale také získal klíčovou roli ve stanovení cen a intervencích na komoditních trzích. Kvalita potravin byla naopak velmi opomíjena. V souvislosti s tím začala narůstat společenská nespokojenost a bylo potřeba obnovit důvěru v kvalitu a bezpečnost potravin.

Občanství v potravinách je důležité a je potřeba se aktivně nejen zapojit do konstruování alternativních systémů potravin jako vzájemné ovlivňování mezi výrobcí a spotřebiteli, ale angažovat se i v utváření veřejného zájmu, kultury, institucí a politického aktivismu. Je tedy důležité obnovit vazby mezi občanskou společností a trhy a také

vytvářet nové vazby mezi občanskou společností a (místními) veřejnými institucemi. Prostřednictvím těchto procesů se získávají dovednosti, nové povědomí a rozvíjejí se různé postoje k potravě. (Renting, Schermer, 2012)

### 3.4 Alternativní styly stravování

Pojem alternativní stravování nemá jednoznačnou definici. „Zahrnuje široké spektrum způsobů stravování, které se liší od našeho běžného nebo oficiálními odborníky doporučeného stravování“ (Kukla, 2016). Alternativní styl stravování můžeme tedy objasnit jako dlouhodobé praktikování způsobu stravování, který se liší od obvyklé stravy. Většinou tedy vyloučíme různé druhy potravin z našeho jídelníčku, změním úpravu jídla či jinak potraviny kombinujeme. Jedná se tedy o životní filozofii, vnímání svého těla, duše i mysli a dosažení rovnováhy s přírodou.

Lidé, kteří se rozhodnou pro alternativní styly, mají různé důvody. Rozlišujeme důvody nejen zdravotní, morální, ekologické, ale také etické. Mezi etické řadíme především porušování práv zvířat či jejich zabíjení. U ekologických důvodů se jedná hlavně o energetickou náročnost potravin a jejich vliv na životní prostředí. Naši volbu, zda budeme příznivci těchto stylů, ovlivňují i psychologické ohledy, a to snaha vyzkoušet něco nového, odlišovat se od ostatních, protest proti konvencím a tradicím, hledání svého já či boj proti autoritám.

Alternativních stravování je mnoho a nelze obecně říci, které jsou ty správné. „Některé alternativní způsoby stravování jsou po nutriční stránce adekvátní, jiné mají menší či větší nedostatky“ (Kukla, 2016).

Alternativní směry vychází z určitých světových názorů, náboženských nebo medicínsko-výživových důvodů. Někteří lidé vnímají směry jako módní záležitost. V České republice došlo k rozvoji tohoto tématu na počátku 90. let 20. století. Všechny směry by měly být plnohodnotné a měly by být konzultovány s odborníkem na výživu, a to především u nemocných lidí, těhotných žen či dětí. Můžeme si vybrat například mezi makrobiotikou, dělenou stravou, veganstvím či vegetariánstvím.

„Když mluvíme o sebeomezení v jídlu, jistě připadneme na vegetariánství“ (Librová, 2003). Současná podoba kultury v Evropě je ovlivněna protestními myšlenkami 60. let ze západu. V tu dobu se začaly řešit kruté podmínky hospodářských zvířat. Následkem toho se počet vegetariánů začal zvyšovat. Hospodáři do té doby nevěděli, že se mají k dobytku chovat jinak. Veřejnost byla zhnusena a odmítala konzumovat nadále maso. „Cílová stanice na truchlivé životní pouti zvířat bývá plná bezohlednosti i sadismu“ (Librová, 2003). Dle různých studií vegetariánská výživa snižuje výskyt rakoviny, srdečně cévních onemocnění či obsah cholesterolu. Mnoho lidí také ctí náboženství, jako buddhismus či hinduismus, které považují za důležité neubližovat zvířatům.

V 70. letech se stalo vegetariánství součástí životního stylu většiny lidí. „Vegetariánství je jednou z nejdynamičtějších změn v životním stylu posledních desetiletí“ (Librová, 2003). Vegetariánství je populární především u mladších generací. Jejich vztah člověka a zvířete se stává intenzivnějším. Mezi další motivy řadíme zvyšující se zájem o zdraví a tělo či ekologické důvody. Takové důvody jsou například kácení tropických pralesů kvůli budování rančů pro dobytek či nadměrný chov dobytka, který akorát přináší velké množství odpadů znečišťující vodu a půdu. V současnosti je jednoduché být vegetariánem. Zeleninu či ovoce můžeme mít kdykoliv během roku a exotické plodiny se dovážejí z celého světa. „Ulpívání na stravě z lokálního a sezonního zásobování by prý vegetariánství připravilo o jeho přitažlivost“ (Librová, 2003).

Další alternativní styly jsou například:

- a) Veganství
- b) Vitariánství
- c) Makrobiotika
- d) Dělená strava
- e) Paleo strava

### 3.4.1 Vegetariánství

„*Vegetariáni ze světonázorových, náboženských nebo výživově-medicínských důvodů nekonzumují potraviny získané z mrtvých zvířat, tj. maso a produkty z něho připravené, ryby a živočišné tuky. Konzumují ale vejce, mléko a med*“ (Kasper, 2015). Nejčastější skupinu vegetariánů nazýváme ovolaktovegetariány, kteří konzumují rostlinnou potravu, mléko, mléčné výrobky a vejce. Dále můžeme vegetariány dělit na laktovegetariány, kteří konzumují nejen rostlinnou potravu, ale také mléčné výrobky a mléko, a vegani, kteří konzumují pouze rostlinnou potravu a zavrhnou výhradně potravu živočišnou. Veganství je nejpřísnější forma vegetariánství. Existuje i varianta, kdy vegetariáni konzumují ryby i drůbež. „*Myšlenka bezmasé stravy sahá hluboko do historie a většinou zahrnuje hlediska náboženská (buddhismus, křesťanství), filozofická, etická, ekologická nebo zdravotní*“ (Illková, Nečasová, Daňková, 2009).

#### Ostatní varianty:

- Semivegetariány – zavrhnou červené maso, jedí ryby, mléčné výrobky a drůbež
- Makrobiotici – nekonzumují živočišné produkty, mléčné výrobky a vejce, ale užívají nezpracované organické cereálie, mořské řasy a koření. Ryby přísně neodmítají.
- Frutariáni – Potrava se skládá z ořechů, semen, medu, rostlinných olejů a ovoce.
- Vitariáni – syrová neboli živá strava

#### Nevýhody

U vegetariánské stravy je důležité, aby se dbalo na vyváženou stravu, což někomu může dělat velký problém. Lidé musejí neustále hledat nové recepty, aby jejich strava byla dostatečně pestrá. Velkým problémem je také společnost, která vegetariánství odsuzuje, což některé nově začínající vegetariány může velmi rychle odradit. Sortiment těchto potravin najdeme hlavně v obchodech se zdravou výživou, v klasických obchodech je nabídka nedostačující.



## Výhody

Dle oficiálního stanoviska americké a kanadské dietologické společnosti je optimálně složená vegetariánská strava zdravá, působí jako ochrana proti mnoha nemocem a je nutričně přiměřená. Je vhodná nejen pro různé skupiny lidí, ale také pro děti, kojící, těhotné ženy a vrcholové sportovce. Podle různých studií je doloženo, že vegetariáni nejsou obézní, mají lepší trávení, pomalejší stárnutí či zdravější srdce. Při správném dodržování jídelníčku mohou být vegetariáni i děti. (Vítek, 2008)

Z ekologického hlediska: *“Málokdo ví, že na produkci živočišných bílkovin je zapotřebí 10x více zemědělské půdy než na produkci bílkovin rostlinných. Také asi není příliš známo, že 40 % světové produkce obilí je použito na zkrmování. Přitom polovina tohoto množství by byla schopna nasytit všechny hladovějící na celém světě (800 miliónů lidí).“* (Vítek, 2008)

Člověk se nemusí hned stát vegetariánem, ale měl by se více starat o svůj jídelníček a zařadit do něj více ovoce, zeleniny a mořských ryb.

### 3.4.2 Veganství

Veganství je nejpřísnější forma vegetariánství. Spočívá v úplném vyloučení masa a všech živočišných výrobků a tuků, mléčných výrobků a vajec z našeho jídelníčku. Ortodoxní vegani také zavrhnou například oblečení, které vzešlo ze zvířat, jako kožešiny, kůže či vlnu. Neuznávají a striktně odmítají cirkusy, rybaření, zoo a testy na zvířatech.

Veganství vychází z přesvědčení, že se nemá ubližovat a způsobovat bolest jakýmkoliv živým bytostem. Vegani věří, že zvířata mají právo na život a cítí bolest. Etická otázka zvířat je pro některé klíčovým momentem, proč se stát veganem. Mimo etické důvody jsou tu ale i zdravotní. Pokud je veganský jídelníček dobře sestaven, může sloužit jako opatření proti různým onemocněním. Mezi další výhody patří vyšší energie a mladší vzhled pleti. Pro veganství je také velmi důležité hlídání potřebných látek

pro tělo. Dalším důvodem je i obrana životního prostředí, a to především snížení uhlíkové stopy a výrazné odlesňování. Výroba masa a vymírání všech druhů zvířat má také negativní vliv na životní prostředí. Nedostatek půdy způsobuje, že nelze nakrmit všechny lidi na světě, veganská strava ovšem využívá pouze třetinu pozemků. Sortiment veganských potravin je v dnešní době velmi rozšířený. Najdeme zde mnoho alternativ masa a mléčných výrobků, které jsou mnohem zdravější. I v České republice najdeme mnoho obchodů s veganskými potravinami či velké množství veganských restaurací. (Proč být vegan, 2017)

### **Do veganských potravin patří:**

**Sója** slouží jako náhrada za maso, která obsahuje železo, vápník, draslík a vitamín B a nenajdeme v ní žádný cholesterol. Také snižuje riziko některých onemocnění. Naopak může potlačovat funkci štítné žlázy. Proto je tedy potřeba upřednostnit potraviny, které prošly fermentací, tj. proces rozložení škodlivých látek pro naše tělo.

**Tabulka 1: Fermentace**

Fermentované produkty	Čemu se raději vyhnout
Tempeh (veganský hermelín)	Sójové maso
Miso (pasta ze sójových bobů)	Sójová mouka
Natto (sýr ze sójových bobů)	Sójové mléko
Kvalitní sójové omáčky	Produkty s přídavkem sóji (párky)

**Zdroj:** [www.svobodavsem.cz/veganske-potraviny](http://www.svobodavsem.cz/veganske-potraviny)

Tofu neboli sójový sýr/tvaroh je jedna z nejběžnějších náhražek masa. Jelikož není průmyslově upravované, není potřeba tofu ani fermentovat. V malém množství neškodí, ale je lepší dávat přednost fermentovaným výrobkům.

**Pšeničná bílkovina** je další varianta veganské stravy. Dělíme ji na:

Seitan – čistý pšeničný gluten (lepek), velmi podstatná rostlinná bílkovina.

Robi – směs pšeničných a rýžových bílkovin, skoro stejné výživové hodnoty jako kuřecí maso

**Další potraviny** jsou veganské pomazánky (například z karobu), paštiky, oříškové krémy, chleby bez obsahu živočišných produktů, rostlinné margaríny, paštiky z tofu a tahini (jemný krém z praženého sezamu). (Veganské potraviny, 2017)

Ve veganství dochází při špatném jídelníčku k nedostatku jódu, selenu, vápníku či vitamínu D. U dobrého jídelníčku naopak bude vždy chybět vitamín B<sub>12</sub>, který je potřeba doplňovat, a to například ve formě tablet. (Stravovací směry, 2011)

Děti by veganství striktně dodržovat neměly. Je možnost nahrazovat mléčné výrobky a vejce suplementy či je u dětí dovolit. Je důležité, aby potraviny obsahovaly vitamíny a minerální látky.

### 3.4.3 Makrobiotika

Makrobiotiku řadíme mezi alternativní styly stravování a diety. Je založena na taoistickém učení jin a jang. *„Je to životní styl, který se snaží poznat potřeby organismu a adekvátně je uspokojit“* (Strnadelová, Zerzán, 2008). Člověk by se tedy měl více spojit s přírodou a vnímat energii okolo nás. Makrobiotika vychází z řeckého slova makrós, což znamená dlouhý a bios neboli život. Makrobiotika je tedy způsob, jak prodloužit život. *„Makrobiotika zdaleka není jen jídlo, zrovna tak jako jídlo není jedinou náplní našeho života. K tomu, abychom byli zdraví a šťastní, je potřeba i patřičná fyzická zátěž, cvičení, pohybová aktivita“* (Strnadelová, Zerzán, 2008).

Hlavní motiv makrobiotiků je mít své tělo v harmonickém stavu, proto se snaží slučovat harmonické potraviny s potravinami jing a jang. K makrobiotice se uchylují hlavně lidé, kteří se chtějí zbavit vážných zdravotních onemocnění, a to na základě knihy Vzkříšen k životu, kterou napsal Dr. Anthony Sattilar. V knize popsal, jak se vyléčil z rakoviny a jak probíhalo jeho uzdravení.

Za zakladatele makrobiotiky je považován japonský filozof Ohsawa, který žil ve 2. polovině 19. století. Toto slovo poprvé použil Dr. Hufenland. V jeho knize je především zdůrazňována střídmost. Nejprve se makrobiotika šířila v orientálních zemích, ovšem ve 20. století ji najdeme už i ve Spojených státech amerických a Evropě.

George Oshawa představil 10 typů diet, které začínají číslem 7 a končí číslem -3. U diety s číslem -3 se například smí jen 10 % obilovin, naopak u čísla 7 pouze obiloviny a nic jiného. (Waxman, 2015)

**Obrázek 1: Stupně makrobiotické výživy**

STUPEŇ	7	6	5	4	3	2	1	-1	-2	-3
CELOZRNNÉ PRODUKTY	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
ZELENINA		10	20	20	30	30	30	30	30	30
POLÉVKY				10	10	10	10	10	10	10
ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY						10	20	25	25	30
SALÁTY A OVOCE							10	10	10	15
SLADKÉ POKRMY								5	5	5
NÁPOJE	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Tab. 1: Stupně makrobiotické výživy vyjádřené v procentech

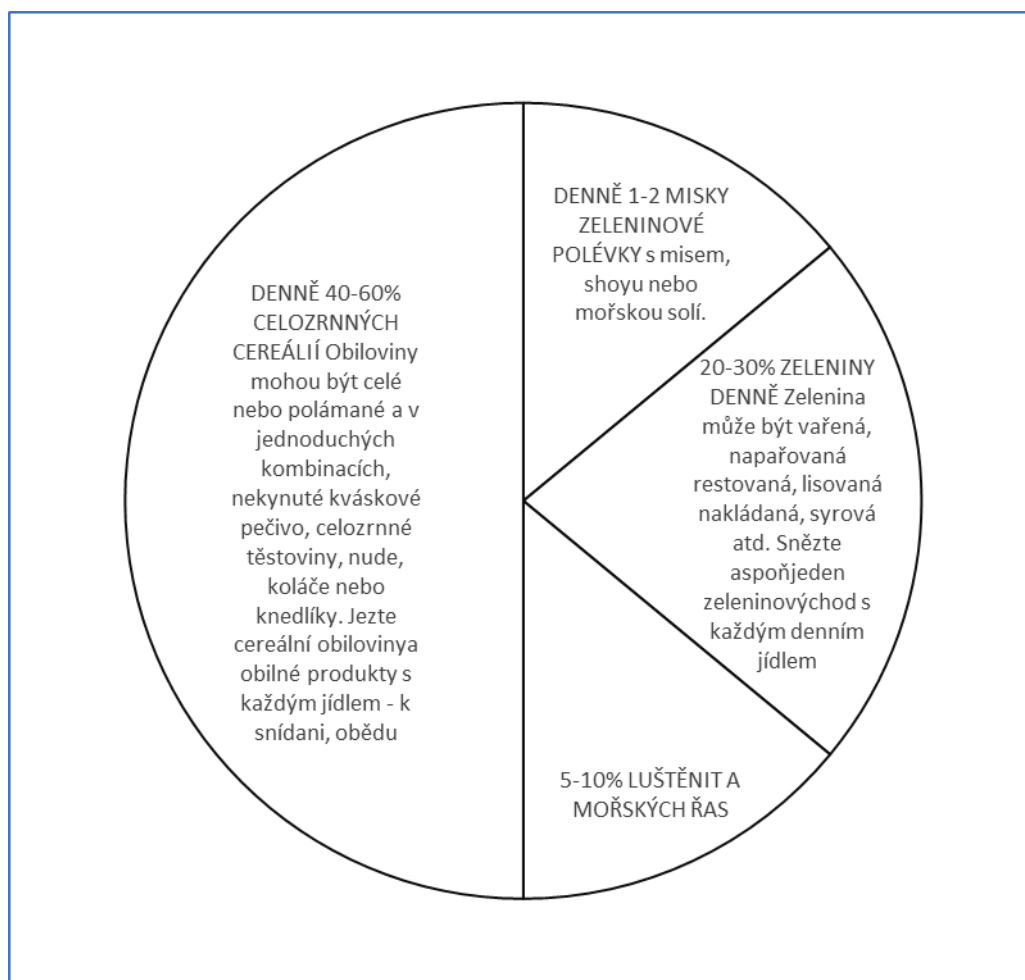
22

**Zdroj:** Makrobiotika jako životní styl, Waxman, 2015

Naopak Kushiovi neřadili diety podle kvality, ale ukázali různé varianty, které makrobiotika povoluje. „Vypočítali průměrné hodnoty z Ohsawových deseti diet a ukázali možnosti a flexibilitu, která je v makrobiotice možná“ (Waxman, 2015). Jejich standardní makrobiotická dieta je ve tvaru koláče, který je rozdělen na porce různých velikostí.

Tato prezentace makrobiotiky je pro lidi více pochopitelná než Oshawova. Oshawova působí přísně a člověk má pocit, že je v mnoha věcech omezen.

**Obrázek 2: Makrobiotická dieta ve tvaru koláče**



**Zdroj:** Makrobiotika jako životní styl, Waxman, 2015

Makrobiotická výživa a život spočívá v představě, že Jin a Jang musí být ve vyváženém poměru, aby nastala rovnováha. Jin a Jang jsou vzájemnými protiklady a v každé potravíně nacházíme jejich poměr. Příznivý poměr má například hnědá rýže, pohanka, pšenice, oves, žito, kukuřice, proso atd. V tom případě dle Oshawa je nejlepší výživa z celozrnných obilných produktů. „Příznivý poměr mezi Jin a Jang v potravě je předpokladem pro zdravé tělo a zdravého ducha“ (Kasper, 2015).

Podle tohoto učení nerovnováha mezi Jin a Jang způsobuje nemoci a škodí zdraví. „Zdraví je stav, kdy jsou oba principy v rovnováze; a protože jsme to, co jíme, potraviny jin a potraviny jang, lze jich využít k tomu, abychom dosáhli harmonie mezi námi a okolním prostředím a vesmírem“ (Sabatier, 2006).

Tyto nemoci lze vyléčit změnou stravy, tím pádem vše ostatní jako léky, bude zbytečné. Také pokud jíme více jin, pak to může vést k oslabení organismu. Tento jev vede k problémům se zažíváním či k zánětům. Naopak stahování a tvrdnutí tkání je způsobeno tím, že jíme mnoho potravy ze skupiny jang.

Mezi typické potraviny této stravy patří takové potraviny, které nejsou ani moc jin či jang. Přes polovinu denního příjmu by měly tvořit celozrnné výrobky a obiloviny. Další část by se měla skládat ze syrové zeleniny a poslední část z mořských řas, místního ovoce a luštěnin.

**Skupina Jin** – řadíme zde například med, cukr, kávu, čaj, ovocný alkohol, karob, jogurt, mléko, smetanu, ovocné šťávy, čokoládu či olej

**Skupina Jang** – zde patří především potraviny živočišného původu jako drůbež, plody moře, vejce, červené maso, sýry, sůl či ryby. (Waxman, 2014)

### **Makrobiotika a děti**

V Nizozemí bylo prokázáno, že se strava makrobiotiků skládá hlavně z obilí, zeleniny s doplňkem malého množství mořských řas, ořechů, semen a fermentovaných produktů, a luštěnin. Naopak ve stravě chybí mléčné produkty, maso a zelenina. U dětí se zjistilo, že zde dochází ke značnému zpomalení růstu. Také zde byl vysledován nízký příjem bílkovin, energie, vápníku a vitamínů B, B<sub>12</sub>, D. Na základě těchto zjištění je doporučeno u dětí přidat ke stravě také ryby, mléčné výrobky a tuky.

### 3.4.4 Vitariánství

Vitariánství neboli raw strava či raw food, se koncentruje na potraviny, které se neupravují tepelně. Lidé, kteří tento styl vyznávají, označují syrovou stravu za potřebnou k získání vitality a pevného zdraví. Ovšem někteří zase tvrdí, že tato strava je hrozbou pro správné fungování našeho organismu. Mezi motivy vitariánů patří především zdravotní důvody. Průkopníci vitariánství jako Max Bircher-Benner, Max Gerson či Kristine Nolfiová dospěli k názoru, že pomocí vitariánství jdou léčit onemocnění jako rakovina, chronické choroby či žloutenka.

Mezi hlavní zásady raw food patří stravování se potravinami v jejich tepelně neupravené podobě. Maximální tepelná úprava jídla může být 40–42 stupňů Celsia, a to z důvodu zachování prospěšných látek v potravě. Pokud se podmínka nedodrží a překročí se povolená maximální teplota, dochází k ničení enzymů, které jsou považovány za hlavní stavební kámen všech reakcí v lidském těle. Z živé stravy by se stala mrtvá. Vitariáni se stravují buď syrovou, usušenou či ohřátou potravou. Mezi povolené potraviny patří:

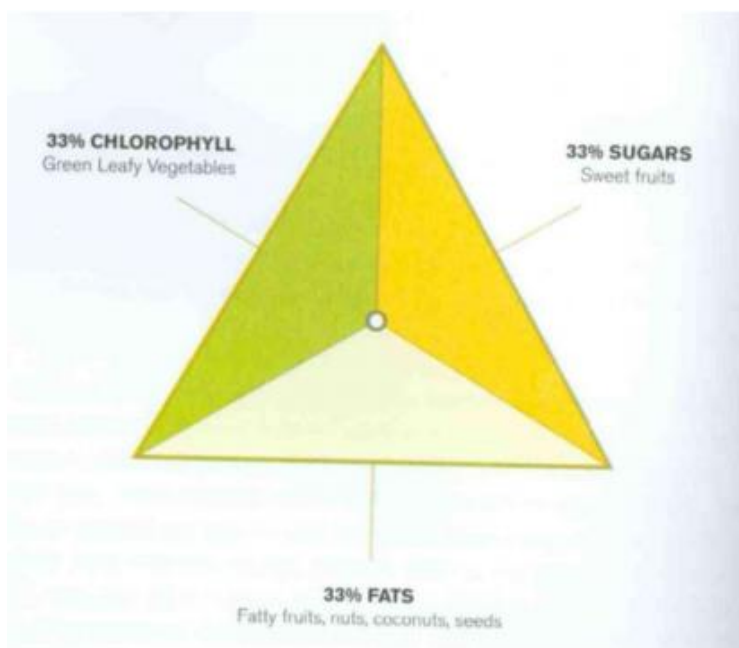
- syrové ovoce a zelenina
- ořechy
- semínka
- klíčky
- houby
- olivový olej
- řasy

Naopak z našeho jídelníčku musíme vynechat mléčné výrobky, mléko, obiloviny a větší část luštěnin. Dále také med, cukr a všechny tepelně upravená a zpracovaná jídla. Strava neobsahuje tím pádem žádné konzervanty, „éčka“, či umělá sladidla. Otázka masa vitariánskou společnost rozděluje. Buď se vitariánství bere jako pouze syrová strava a maso se jí alespoň syrové, anebo se přiklání spíše k tzv. syrovému veganství, a tím pádem není maso konzumováno.

Mezi důvody přechodu na vitariánskou stravu patří především fakt, že tepelná úprava jídla zničí všechny prospěšné látky v surovinách. Znehodnotí nejen vitamíny, ale i minerály či antioxidanty. Raw strava ovšem všechny tyto důležité látky ponechá a nepřipraví o ně náš lidský organismus. Další velkou výhodou je zachování enzymů, které pomáhají při trávení potravy a nemusí si je tělo vyrobit samo. Také raw food napomáhá k detoxikaci těla zdravější pleti a vlasů, vyšší odolnosti a menší náchylnosti k únavě z jídla.

Syrová strava může také působit negativně, a to už ze začátku, kdy přechod může být pro tělo velkým šokem. Lepší je tedy začínat pozvolna a pomalu než celý svůj stravovací systém ze dne na den změnit. Tělu by to akorát spíše ublížilo, než prospělo. Málokdo dokáže u raw food vydržet, a to z důvodu toho, že naše návyky jsou silnější a lidé si na tepelně upravenou stravu příliš zvykli. Další rizika jsou spojena s absencí některých živin, a to například vápníku či železa, nebo naopak s vlákninou, která v nadměrném množství nepůsobí na tělo pozitivně. U některých potravin, jako u masa, ryb či mořských plodů, je důležitá tepelná úprava, a to z důvodů zničení nežádoucích mikroorganismů. (Stravovací směry, 2011)

**Obrázek 3: Základní složky v raw stravě**



**Zdroj:** WOLFE, David., Sunfood Diet Success System, 2009



V raw food by se měly nacházet především 3 základní složky, a to:

- 1) Zelená listová zelenina
- 2) Sladké ovoce/potraviny
- 3) Mastné potraviny

Pokud některá z těchto složek chybí, dochází k nerovnováze našeho těla. (Wolf, 2008)

Tento směr je velmi pozitivní k podpoře zdraví a jeho klady nejsou určitě bezvýznamné. Raw food můžeme označit za životní styl, který neopomíná ani postoj k zvířatům či k zemědělství. Pro děti ovšem tak příznivý není, a to z důvodu nedostatku energie pro svůj vývoj, fyzickou aktivitu či růst. (Stravovací směry, 2011)

### **3.4.5 Paleo strava**

Paleolitická strava neboli pravěká obsahuje jen potraviny, které jedli pravěcí lidé (v období paleolitu). To znamená, že primitivní strava je nadřazena stravě současné. Je potřeba se vyhýbat moderně zpracovaným potravinám, které lidé začali jíst po neolitické revoluci. Existuje zde přesvědčení, že jsme naprosto stejní jako naši předci. *„Tudíž z toho logicky plyne, že všichni jsme v podstatě lovci a sběrači a na tento způsob stravování jsme tedy vybaveni“* (Fořt, 2016). Zakladatelem paleodity je gastroenterolog Walter Voegtlin. Dále se tomuto tématu věnují autoři jako S.Boyd Eaton, Melvin Konbych či Loren Cordain. Vyznavači tohoto směru tvrdí, že se jedná o trvale udržitelný způsob života. Způsob života tedy spočívá ve sběru a lovení, jelikož zemědělství dříve neexistovalo. Musíme se ovšem zamyslet nad tím, že po celém světě jsou různé geografické podmínky a všude sběr či lovení není možné. Mezi motivy vedoucí k dodržování paleo stravy patří především zhubnutí nebo předcházení nemocí jako cukrovka či vysoký tlak. Vyznavači paleo stravy tvrdí, že upřednostňují kvalitu nad kvantitou a objevili nový způsob kombinování jídel.

Doporučení paleo diety, které spočívá v omezení cukru a soli, je v souladu s doporučením běžného stravování. Ve stravě je ovšem nedostatek vitamínu D a vápníku, což může vést k ohrožení zdraví kostí. Také zde existuje riziko toxinů z vysoké spotřeby ryb.

Mezi vhodné potraviny patří ryby, maso, vejce, zelenina, ovoce, mořské plody, semena, klíčky, koření, houby, ořechy, mořská sůl, hmyz a tuky. Mezi nápoje řadíme vodu, čerstvé ovocné a zeleninové šťávy a čaje z bylinek. Mezi nevhodné potraviny patří všechny průmyslově zpracované potraviny, sója, oplatky, pečivo, těstoviny, rýže, kukuřice, oleje, káva a alkohol. Je také potřeba se držet pravidel jako chodit spát, když je venku už tma, vyhýbat se umělému světlu či používání budíku. (Stravovací směry, 2011)

Podle vyznavačů této stravy není stravování omezováno striktně pravidly a člověk si stravu může sám upravit. Lidé dodržují například pravidlo 80:20, které znamená, že jí 80 % potravin z paleo stravy a 20 % běžných potravin. Doporučením ovšem zůstává nekonzumovat pšenici, sóju či arašídy. (Fořt, 2016)

### **3.4.6 Dělená strava**

Jedná se o životní styl, který napomáhá zhubnout, či naopak přibrat. Vytvořil ji americký lékař William Hay jako zdravé stravování při onemocnění ledvin. Dělení stravy dělíme na dvě skupiny, a to bílkoviny a sacharidy. Každá skupina vyžaduje jiné podmínky pro trávení a neměly by se míchat. U této stravy není potřeba vážit potraviny či počítat každou kalorií. Mezi hlavní motivy dělené stravy je tedy touha hubnout a zlepšit si trávení.

Potraviny dělíme do třech skupin:

- 1) Sacharidové potraviny
- 2) Bílkovinné potraviny
- 3) Neutrální potraviny

Sacharidové potraviny či bílkovinné potraviny se mohou míchat z neutrálními. Každý den je povolena strava buď ze sacharidové skupiny či bílkovinné. Skupiny by se měly střídát nejlépe každý druhý den. Pokud by se jedna skupina potravin držela více dnů, docházelo by k absenci důležitých živin a dieta by nebyla účinná. Tuto stravu je vhodné držet déle, jelikož její účinky se dostaví až po nějaké době.

Dieta není vhodná pro lidi, kteří chtějí za každou cenu co nejrychleji zhubnout, ale spíše pro lidi, kteří kromě své váhy chtějí změnit svůj životní styl. Také dělená strava pomáhá lidem, kteří mají zažívací problémy. (Stravovací směry, 2011)

### **1) Sacharidové potraviny**

Mezi tyto potraviny řadíme především výrobky z celozrnné mouky a rýže, zeleninu jako brambory, kapustu a kukuřici, ovoce jako banán, hroznové víno, fíky, sušené ovoce a med. Pít se můžou sirupy, ovocné šťávy, džusy a z alkoholu pouze pivo.

### **2) Bílkovinné potraviny**

Tato skupina potravin se skládá hlavně z masa. Jediné maso, které není povoleno, je vepřové a maso, které není v trojobalu, jelikož strouhanka náleží do skupiny sacharidů. Dále zde patří mléčné výrobky a výrobky ze sóji, vejce a některé druhy ovoce jako citrusy, broskve, meruňky či kyselá jablka. Pít se můžou ovocné čaje a z alkoholu šampaňské či suché bílé a červené víno.

### **3) Neutrální potraviny**

Mezi neutrální potraviny patří většina zeleniny jako zelí, okurka, mrkev, špenát, paprika či hlávkový salát. Dále zde řadíme uzené maso, luštěniny, houby, ořechy a mléčné výrobky, které mají víc než 50 % obsah tuku. Pít se mohou bylinné čaje či tvrdý alkohol.

Klady dělené stravy jsou hlavně uvědomění si, co jíme a usnadnění trávení. Když je strava rozdělena na bílkovinnou a sacharidovou, naše trávení jde o to snáz a ubývá výskytu únavy po jídle. Díky vysokému množství zeleniny se neobjevuje ani pocit hladu a vzhledem k vysokému obsahu vlákniny usnadňuje také trávení a čistí organismus.

Zápor dělené stravy je především rychlost hubnutí. Dělená strava je dlouhodobá záležitost a každý u ní nevydrží. Je potřeba konzumovat jídlo pravidelně a jeho příprava vyžaduje hodně času. Bohužel každý si na tento životní styl nezvykne. (Marsden, 2003)

## 3.5 Alergie na jídlo

### 3.5.1 Celiakie

Stále více lidí v dnešní době má zažívací problémy, a to takové, že trpí nadýmáním, bolestmi břicha či ztrátou váhy téměř každý den. To má za následek tzv. celiakie neboli glutenová enteropatie či celiakální sprue. Ovšem tato alergie na jídlo je tu už od pradávna. Typické obtíže pro tuto nemoc ovšem zmínil až dětský lékař Samuel Gee v roce 1888. Dokonce až v roce 1950 se povedlo W. K. Dickemu popsat spouštěč této nemoci, což je obilná bílkovina gluten. Napřed byla celiakie brána jako vzácné onemocnění, avšak časem se zjistilo, že touto nemocí trpí velký počet lidí. (Bass, Bock, Gálity, Mahr, 2013)

Celiakie je vlastně špatná reakce těla na gluten. Gluten je v České republice označován jako lepek. „*Lepek (gluten) je lepivá bílkovina obsažená v obilných zrnech. Jde vlastně o komplex různých proteinů (bílkovin)*“ (Bass, Bock, Gálity, Mahr, 2013).

**Obilniny obsahující lepek:** žito, pšenice, ječmen, špalda, dvouzrnka, jednozrnka, kamut  
**Obilniny neobsahující lepek:** rýže, kukuřice, quinoa, pohanka, amarant a proso (jáhly)

## Celiakie – vznik

Celiakie se především dědí, ale může vzniknout i jinak. Pokud někdo toto onemocnění zdědí, neznamená to, že se u něj i projeví. Znaky této nemoci jsou velmi rozšířené, ale propuknou pouze u 1 až 2 % obyvatel. Kromě genetické dispozice tato nemoc vzniká i výskytem dalších faktorů, ale bohužel se neví, jaké tyto faktory jsou. Vznik celiakie také ovlivňuje doba vyskytnutí lepku v dětské výživě a jeho množství. Riziko je nižší, pokud je dítě kojené a lepek je zaveden do výživy až začátkem 5. měsíce života, a to v malém množství. Hrozba vzniku alergie na lepek je u dětí celiaků asi 15 %. U jednovaječných dvojčat je toto riziko 70 %, ale neznamená to, že onemocnění musí mít oba. Dokonce v zemích, kde jsou lepší hygienické podmínky, případů celiakie je více. „*Vědci z toho usoudili, že když imunitní systém není zaměstnán bojem proti parazitům a choroboplodným zárodkům, může se obrátit proti tělu vlastním strukturám*“ (Bass, Bock, Gálity, Mahr, 2013).

## Celiakie u dětí

Mezi nejvýraznější příznak u dětí patří celkové neprospívání. Nejen že dítě moc neroste, tak ani jeho váha se nezvětšuje. Další znaky celiakie u dětí jsou nadýmání, průjmy, bolest břicha, ztráta chuti k jídlu či silně zvětšené břicho. Těmito symptomy ovšem trpí každé druhé dítě postižené celiakií. Některé děti také mohou trpět zácpou či kolísáním konzistence stolice. V pozdějším věku je těžší tuto nemoc určit. Rodiče by tedy měli při pozdějším nástupu puberty, častých bolestech břicha či defektech zubní skloviny onemocnění brát na vědomí a začít ho u svých dětí řešit. (Bass, Bock, Gálity, Mahr, 2013)

Děti, u kterých se zjistí alergie na lepek, musí dodržovat tzv. bezlepkovou dietu. Bezlepková dieta není jednoduchá, ale dá se na ní zvyknout. V bezlepkové dietě se musí úplně vyloučit gluten neboli lepek ze stravy. Musíme tedy vynechat ze své stravy všechny potraviny, které obsahují lepek, a to tedy pšenici, ječmen, žito a některé odrůdy ovse. Jestli je sliznice tenkého střeva hodně poškozena, je doporučeno vynechat ze svého jídelníčku

také tučná jídla, dráždivé a těžké potraviny a mléko. Po zahojení sliznice se můžeme k těmto potravinám zase vrátit a konzumovat je.

V dnešní době je sortiment či dostupnost bezlepkového zboží už lepší. I lidé mají více informací o této dietě a nestravují se pouze doma. Od 1. února 2015 se lepší situace pro děti, které musí dodržovat bezlepkovou dietu ve školních jídelnách. Podle novely, která je platná od tohoto roku, je možné poskytovat školní stravování v dietním režimu. Způsob přípravy a výběr potravin v rámci dietního školního stravování určuje nutriční terapeut.

### **3.6 Green Public Procurement**

Green public procurement (GPP) neboli zelené veřejné zakázky jsou definované jako veřejné zakázky na zlepšení životního prostředí, a to konkrétně jako proces, při němž veřejné orgány usilují o výběr zboží, služeb a práce, který vede ke snížení dopadu na životní prostředí. GPP je dobrovolný nástroj, což znamená, že členské státy a veřejné orgány si mohou určovat, do jaké míry ho budou uplatňovat. Veřejné orgány jsou hlavními a nejvýznamnějšími spotřebiteli. Utratí přibližně 1,8 bilionu eur ročně, což je zhruba 14 % HDP. Výběrem zboží a služeb, které sníží dopad na životní prostředí, mohou významně přispět k udržitelné spotřebě a výrobě. Tzv. zelený nákup také ovlivňuje trh.

Přestože je GPP dobrovolným nástrojem, hraje klíčovou roli v úsilí Evropské unie (EU) o to, aby se stala ekonomikou účinnější z hlediska zdrojů a jejich alokace. Propagací a využitím GPP mohou veřejné orgány poskytnout silný podnět pro ekologické inovace.

Aby bylo GPP efektivní, vyžaduje jasné a ověřitelná environmentální kritéria pro produkty a služby. Evropská komise a řada evropských zemí vypracovaly pokyny v této oblasti. Výzva, jak podpořit přijetí více orgánů veřejného sektoru, aby se GPP stala běžnou praxí, stále zůstává.

### 3.6.1 Výhody

Výhody GPP nespočívají jen v dopadech na životní prostředí, ale také zahrnují vše od sociálních, zdravotních až po ekonomické a politické výhody.

#### a) Přínosy pro životní prostředí

GPP umožňuje veřejným orgánům dosahovat environmentálních cílů a zvyšuje povědomí o životním prostředí. Zelený nákup je příkladem pro širokou veřejnost a také soukromý sektor. Zavedení zásad a sdělování iniciativ demonstruje, že je možné podniknout kroky v této oblasti, které vedou k pozitivním výsledkům. Například servírování organických a udržitelných potravin ve veřejné jídelně pravděpodobně zvýší povědomí mezi uživateli a poskytovateli služby.

Veřejné zakázky mohou pomoci při řešení environmentálních problémů, jako jsou:

- Odlesňování (např. prostřednictvím nákupu dřeva a dřevěných výrobků z legálně sklizených a udržitelně obhospodařovaných lesů)
- Emise skleníkových plynů (např. prostřednictvím nákupu produktů a služeb s nižším počtem emisí CO<sub>2</sub>)
- Používáním vody (např. výběrem větších zdrojů)
- Energetická účinnost a využívání zdrojů (výběr výrobků, které jsou efektivnější a uplatňují zásady ekologického vědomí)
- Znečištění ovzduší, vody a půdy (kontrola chemických látek a omezení používání nebezpečných látek)
- Odpady (specifikace procesů nebo obalů, které vytvářejí méně odpadu nebo podporují opětovné použití a recyklaci materiálů)
- Udržitelné zemědělství (nákup ekologicky vyrobených potravin)

#### b) Sociální/zdravotní přínosy

GPP může zlepšit služby veřejnosti a tím i zlepšit kvalitu života. Například čistší veřejná doprava zlepšuje kvalitu ovzduší. Snížení použití toxických chemických látek v čistících prostředcích poskytne zdravější pracovní prostředí. Nové produkty a služby,

kteře byly vyvinuty tak, aby vyhovovaly požadavkům GPP, mohou být oblíbeny i u soukromých spotřebitelů, čímž se zlepšují celkové standardy.

### **c) Ekonomické výhody**

GPP šetřív peníze a zdroje, pokud jsou zohledněny náklady na životní cyklus. Nákup energeticky účinnějších zařízení IT může ušetřít peníze například snížením spotřeby elektřiny či snadnější recyklací.

GPP dává silný podnět k inovacím. Podpora ekologického nákupu poskytuje průmyslovým odvětvím významné pobídka k rozvoji tzv. „zelených“ technologií a výrobků a jejich propagaci na trhu. Malé a střední podniky mohou profitovat z environmentálního zadávání veřejných zakázek, neboť nabízejí příležitost najít trhy pro inovativní řešení. Zavedení „zelených“ kritérií pro zadávání veřejných zakázek může ovlivnit trh a vést k novým účastníkům v oblasti environmentálních technologií a výrobků, což může mít za následek zvýšenou konkurenci a snížení ceny.

### **d) Politické výhody**

GPP představuje účinný způsob, jak demonstrovat závazek veřejného sektoru na ochranu životního prostředí a udržitelnou spotřebu a výrobu. Většina občanů EU vnímá ochranu životního prostředí jako jednu z klíčových priorit Unie. Pokud se tedy správa nebo vláda zaměří na ekologické nakupování, bude lépe vnímána občany.

## **3.6.2 Bariéry GPP**

Mezi bariéry patří nedostatek politické podpory. Ve zprávě o „zeleném zadávání veřejných zakázek v Evropě 2006“ uvedlo vysoké procento veřejných orgánů nedostatek podpory řízení jako překážku širší implementace GPP. Konkrétně to znamená, že vyšší úředníci ve veřejném sektoru po celé Evropě nemají moc velké povědomí o významu agendy GPP.



Další výrazný problém je ve vnímání vyšších nákladů na zelené výrobky. Ekologické výrobky a služby mají většinou větší počáteční náklady, ovšem celkové náklady se poté snižují, neboť vyšší nákupní cena ekologického zboží a služeb je kompenzována nižšími náklady na provoz, údržbu nebo likvidaci.

Kupující se dále snaží definovat, co je ekologicky a sociálně výhodnější výrobek nebo služba a jaké kritéria jsou vhodná pro jejich identifikaci při výběrových řízeních. Chybí zde také dostatečný výcvik. Zaměstnanci, kteří jsou odpovědní za provádění konkrétních úkolů, nemají vždy dostatečné znalosti či odpovídající školení. Odběratelé by měli znát právní a technické aspekty implementace GPP, koncept nákladů na životní cyklus.

Nedostatek koordinované výměny osvědčených postupů a vytváření sítí mezi orgány je identifikován jako překážka pro větší rozšíření a uplatňování GPP. Většina orgánů veřejné správy jedná sama z vlastního podnětu. Z hlediska systematického zavádění GPP v Evropě by se měla spolupráce mezi orgány zlepšit.

### **3.6.3 Kritéria GPP**

Koncepce GPP představuje jasná, ověřitelná, opodstatněná a ambiciózní environmentální kritéria pro produkty a služby, kde je kladen důraz hlavně na životní cyklus. Komise doporučila, aby se stanovily společná kritéria GPP. Tato kritéria by měla být podobná pro všechny členské státy, aby se zabránilo narušení jednotného trhu a omezení hospodářské soutěže v celé EU.

Společná kritéria GPP velmi snižují administrativní zátěž pro hospodářské subjekty a orgány veřejné správy. Dále jsou velmi výhodná jak pro velké společnosti, tak pro malé a střední podniky. Od roku 2008 komise zpracovala více než 20 společných kritérií.

### **Mezi prioritní sektory patří:**

- Veřejné výdaje
- Potenciální odpad na dodavatele
- Prostor pro zlepšení životního prostředí
- Potenciální příklad pro soukromé nebo firemní zákazníky
- Politická citlivost
- Existence příslušných a snadno použitelných kritérií
- Dostupnost trhu a ekonomická účinnost

Kritéria vycházejí z údajů z evidence, z existujících kritérií pro ekoznačku a z informací, které nashromáždili zúčastněné strany z průmyslu, občanské společnosti a členských států. Zúčastněné strany se setkávají, aby diskutovaly a rozvíjeli dohodu. Kritéria jsou pravidelně aktualizovaná.

Klíčová jsou kritéria vhodná pro použití jakýmkoli zadavatelem v členských státech na řešení zásadních dopadů životního prostředí. Jsou nastavena tak, aby měla minimální zvýšení nákladů. V červnu 2010 byl zaveden nový postup pro vypracování kritérií EU. Proces rozvoje kritérií více přispěje k účasti a posílí synergii mezi různými politickými nástroji související s výrobkem, a to například mezi evropskými GPP a ekoznačkou EU.

### **Kritérium Potravin a stravovací služby**

Jedno z kritérií GPP jsou potraviny a stravovací služby. „Specifikace jsou navrženy pro tento sortiment výrobků: ovoce a zelenina, produkty akvakultury, masné a mléčné výrobky a nápoje, a rovněž pro poskytování příslušných stravovacích služeb. Mezi základní kritéria u potravin patří „ekologický způsob produkce a obalového odpadu“, a u stravovacích služeb se jedná o „ekologické potraviny, minimalizaci a třídění odpadů.“ Mezi komplexní kritéria u potravin řadíme „zadávání veřejných zakázek na potraviny vyrobené podle norem pro integrovanou produkci a dobré životní podmínky zvířat“

a u stravovacích služeb se zaměřujeme na „environmentální kritéria výběru, používání papíru a čistících prostředků, kuchyňská zařízení, výživu atd.“

### **Potraviny – základní kritéria GPP**

Pokud se jedná o nakoupené potraviny či skupinu potravinových produktů, musí pro přidělování zakázek splňovat základní kritéria GPP. Potraviny musí pocházet aspoň z části z ekologických zdrojů, což poznáme tak, že produkty jsou označeny ekoznačkou Společenství nebo vnitrostátní ekoznačkou. Další podmínkou je, že více než 45 % produktů musí být dodáváno v sekundárním či přepravním obalu s obsahem recyklovaných materiálů a také, že jsou dodané v obalových materiálech na základě obnovitelných surovin. Nesmí ovšem být dodávány v jednotlivých baleních. Dodavatel musí tedy poskytnout potvrzení o tom, zda je schopen tato kritéria splnit a veřejný zadavatel jejich plnění ověří a v případě neplnění udělí pokutu.

### **Potraviny – komplexní kritéria GPP**

Potraviny musí kromě základních kritérií splňovat i podmínku, že i zbytek produktů tradičního zemědělství je získán s ohledem na kritéria integrované produkce nebo rovnocenných systémů. U potravin, které nejsou certifikovány, musí být doložen dostatečný důkaz, že splňují všechny požadavky dané regionálními normami pro integrovanou produkci.

### **Potraviny – kritéria pro přidělování zakázek**

Potraviny musí splňovat tedy základní i komplexní kritéria. Body se přidělují například za integrovanou produkci, produkty akvakultury a mořské produkty, normy pro dobré životní podmínky či obal. Za účelem zlepšení životních podmínek zvířat poskytly některé vnitrostátní vlády zemí EU dobrovolné systémy certifikace.

## **Stravovací služby – přidělování zakázek**

Ve stravovacích službách při plnění smlouvy musí být splněna všechny základní a komplexní kritéria potravin. Dále zde platí ustanovení smlouvy, které lze dodržovat, a to například produkce odpadů, doprava, papírové výrobky, zařízení či čisticí prostředky.

**Produkce odpadů** – odpady se musí třídit a jídlo a nápoje se servírují pomocí příborů, nádobí, skla a ubrusů, které lze opětovně použít nebo na základě obnovitelných surovin. Tak zle dojít ke snížení odpadů.

**Doprava** – Vozidla, které používáme při poskytování stravovacích služeb musí splňovat všechny emisní požadavky. Vše je doloženo technickou dokumentací vozidel.

**Papírové výrobky** – jsou vyrobeny z recyklovaného či udržitelně získávaného primárního vlákna.

**Zařízení** – zařízení, která chladí nebo mrazí, nesmí obsahovat látky, které by mohly poškozovat ozonovou díru, splňují energetickou účinnost a jsou šetrná k vodě dle norem.

**Čisticí prostředky** – musí splňovat kritéria pro použití ve stravovacích službách.

Stravovací služby musí také plnit smlouvu, a to hlavně ve svou základních kritérií:

- 1) **Školení zaměstnanců** – zaměstnanci, kteří pracují ve stravovacích službách, musí být proškoleni o minimalizaci odpadu, třídění sběru odpadů, o původu produktech, nakládání s odpady. Aby zakázka byla přidělena, musí se sestavit plán školení a poté se veřejnému zadavateli předložit, kdo z nových a stálých zaměstnanců toto školení absolvovalo.
- 2) **Řízení služeb** – Používané potraviny ve stravovacích službách musí být nejlépe vyrobeny takovým způsobem, aby minimalizovaly nepříznivé dopady na životní prostředí. Je třeba tedy aspoň půl roku uchovávat zdokumentované postupy o výběru a uchování potravin, školení či snížení spotřeby energie a vody při přepravě a přípravě potravin.

Dodržováním kritérií GPP se školní stravovací systém stane zdravější pro nás i naše děti a zabráníme tomu, aby výběr či příprava potravin měly špatné dopady na životní prostředí a ekologii. Green public procurement ve školství zlepši nejen naši kvalitu života ale i ekologické vědomí. (Green public procurement, 2016)

### **3.6.4 GPP v České republice**

V České republice společensky odpovědné zadávání veřejných zakázek zatím není rozšířeno. Existuje pouze několik průvodců pro nákup výrobků fair trade a zelené nakupování a příručka pro výpočet uhlíkové stopy, a jsou to například „Vztah veřejných zakázek a fair trade“, „Nakupujeme férově!“ či „Fairtradové veřejné zakázky“. Iniciativy, které se této problematice věnují, jsou NaZemi – společnost pro fairtrade, Síť ekologických poraden či Týmová iniciativa pro místní udržitelný rozvoj.

V roce 2010 vláda ČR schválila „Pravidla uplatňování environmentálních požadavků při zadávání veřejných zakázek a nákupech státní správy a samosprávy, metodiku pro nákup nábytku a metodiku pro nákup kancelářské výpočetní techniky. (Usnesení vlády ČR č. 465/2010)

Dále zadala Ministerstvu pro životní prostředí podmět ke zvážení doplnění stávajících metodik pro nákup výrobků v oblasti potravin a cateringových služeb, oděvů, uniforem, dopravy, dopravních služeb atd.

Města či obce se mohou zúčastnit kampaně Fairtradová města. Tato mezinárodní iniciativa označuje místa, které podporují fairtrade. Status není udělován pouze městům a obcím, ale také univerzitám, školám a církvím. Kampaň u nás uvádějí do souladu Fairtrade ČR, NaZemi a Ekumenická akademie. ČR se připojila do kampaně v roce 2011. Zapojení do kampaně městům pomáhá k posílení dobrého jména a plnění světových veřejných cílů podpory udržitelného rozvoje. Slouží také jako účinný nástroj pro propojení jednotlivých aktérů ve městě.

*„Také česká města a instituce mají příležitost přispívat udržitelnému rozvoji nákupem a spotřebou fair trade produktů“* (Ing. Zuzana Brzobohatá, poslankyně Evropského parlamentu).

Mnoho evropských zemí se snaží splňovat sociální a environmentální cíle prostřednictvím společensky odpovědného zadávání veřejných zakázek, ovšem v České republice ještě stále dávají přednost veřejní zadavatelé spíše jednoduchým a ověřeným postupům, které neobsahují žádné inovace. Agentura pro sociální začleňování se snaží na pár projektech ukázat, že jak v zahraničí, tak v České republice existuje pár veřejných zadavatelů, kteří se snaží nakládat s prostředky tak, aby byly prospěšné pro společnost a splňovaly environmentální i sociální cíle.

Mezi dobré projekty v oblasti společensky odpovědného zadávání veřejných zakázek patří například údržba veřejné zeleně a úklid veřejných prostranství ve dvou lokalitách městské části Praha 12, kde byla splněna podmínka zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Veřejný zadavatel dle zákona omezil řízení pouze na zvýhodněné dodavatele. Pojmem zvýhodněný dodavatel se rozumí dodavatel, který má více než 50 % zaměstnanců se zdravotním postižením.

Další projekty, které byly úspěšné, jsou například využití fair trade v rámci technické specifikace u veřejné zakázky malého rozsahu nebo Litoměřice – fairtradové město. U prvního projektu se jednalo o poskytnutí občerstvení na konferenci, a to kompletní cateringová dodávka občerstvení, obědů a večeří. Zadavatelem veřejné zakázky bylo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT). Druhý projekt spočíval v přijetí Deklarace podpory fairtrade radou města Litoměřice. Rada vytvořila skupinu, která má za cíl rozšířit povědomí o fairtrade a spolupráci mezi obyvateli, a to pomocí různých přednášek, seminářů, průzkumů, propagací informačních materiálů, akcí pro veřejnost či obhájení statusu Fairtradové město. (Společensky odpovědné zadávání veřejných zakázek, 2014)

## **4 Vlastní práce**

### **4.1 Implementace zdravého životního stylu do škol**

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy podporuje zdravé návyky a zdraví prospěšný životní styl v dětství a dospívání. Ministerstvo tedy začalo aktivně podporovat zavedení zdravého životního stylu do škol. Od 1. 2. 2015 došlo ke změně vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Vyhláška reaguje na zvýšený počet dětí a studentů, kteří trpí zdravotními problémy. Školská stravovací zařízení se mohou rozhodnout, zda budou připravovat dietní stravu ve školních jídelnách pro děti, které vyžadují stravu s omezením dle dietního stravování. Provozovatel školského zařízení je odpovědný za dietní stravování. Školské stravovací zařízení, které nedisponují potřebnými podmínkami k zajišťování diet, mohou dietní stravu odebírat od odborně způsobilého dodavatele.

MŠMT se snaží zkvalitnit školní stravování pomocí metodického dokumentu. Pro hodnocení kvality se sleduje například jídelní lístek, prostředí škol, kvalita připravovaných pokrmů, efektivnost, komunikace se strážníky a jejich zákonnými zástupci a přenos těchto informací či průběžné hodnocení kvality poskytovaných služeb.

MŠMT také podporuje dodávky ovoce, ovocných výrobků, zeleniny, mléka a mléčných výrobků do škol. Jejich cílem je především zapojit co nejvíce škol do projektu „Mléko do škol“ či „Ovoce a zelenina do škol“. Kromě těchto projektů se zavedla také možnost dodávání produktů pocházejících z ekologického zemědělství.

## 4.2 Popis sledovaných případů

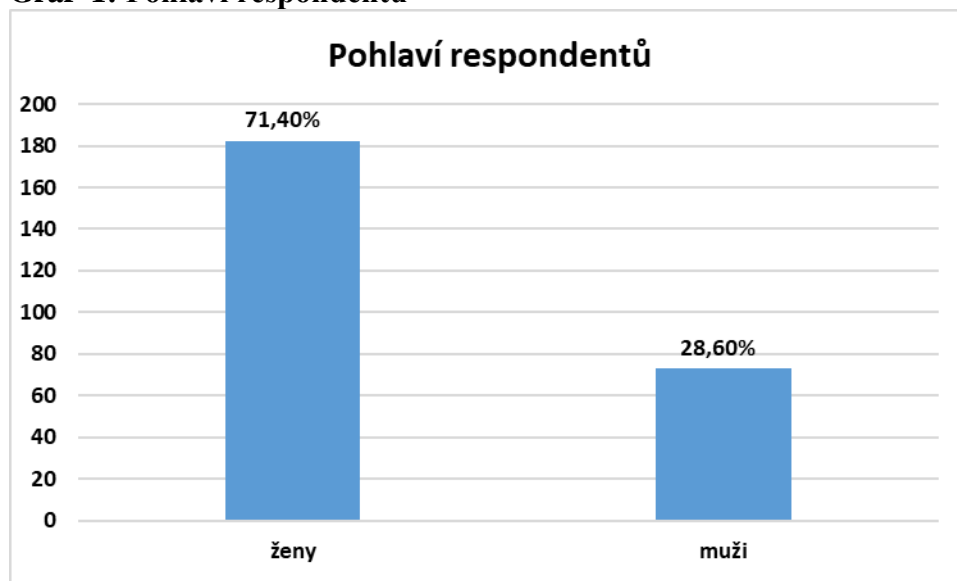
Na začátku byla stanovena hypotéza:

*„Požadavky a očekávání týkající se veřejného stravování se liší u různých skupin rodin.“*

Dotazníkové šetření probíhalo v Mateřské škole Chodovické na Praze 9 v části Horní Počernice. V Mateřské škole najdeme 14 tříd a skoro 360 dětí. Třídy jsou rozděleny na předškolní, klasické (děti ve věku 3–5 let) a je zde i jedna třída jeslová (děti ve věku 2 let). Mimo to se tu nachází i třída s křesťanským zaměřením, která je obohacena o prvky křesťanské výchovy. MŠ Chodovická je také držitelem certifikátu „Školka blízka přírodě“ a diety se zde vaří od září roku 2017.

Na dotazník, zabývající se veřejným stravováním dětí, odpovídali rodiče dětí, které navštěvují MŠ Chodovickou. Respondentů bylo celkem 255, z toho 182 žen a 73 mužů ve věku od 18 do 48 let.

**Graf 1: Pohlaví respondentů**

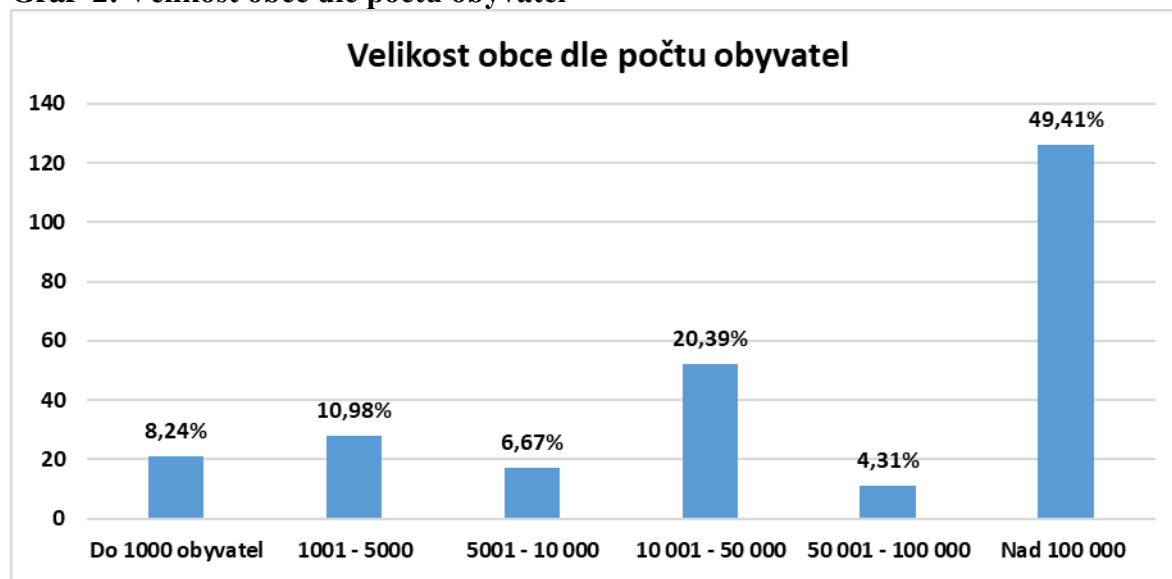


**Zdroj:** vlastní zpracování



#### 4.2.1 Různé rodiny

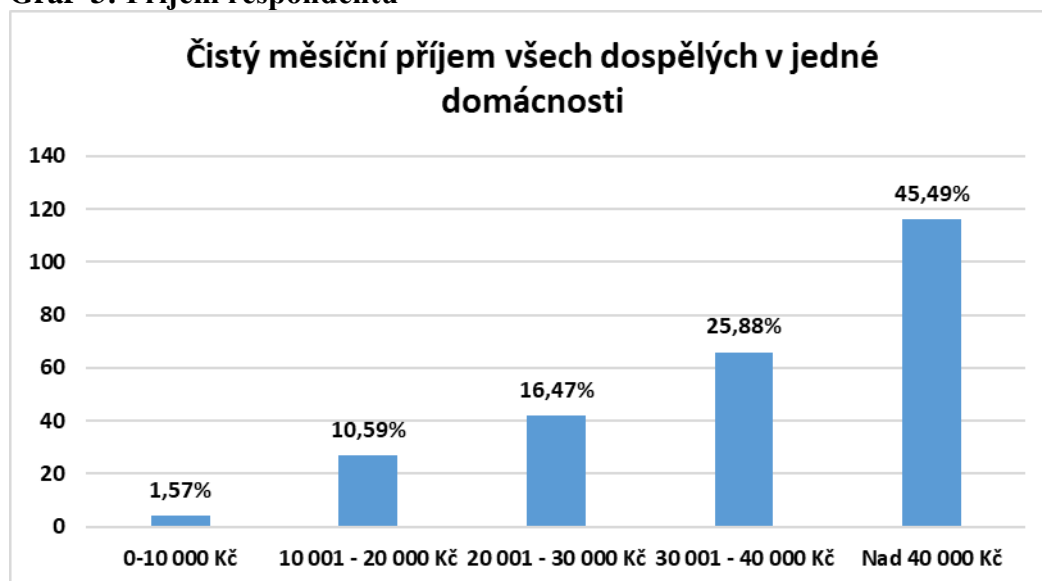
**Graf 2: Velikost obce dle počtu obyvatel**



**Zdroj:** vlastní zpracování

Skoro 50 % respondentů bydlí v obci, která má nad 100 000 obyvatel, což jsou většinou lidé, kteří přímo bydlí v Praze, a to především v Horních Počernicích. Mnoho respondentů bydlí za Prahou ve městech či vesnicích, které nemají dostatek míst ve školkách pro jejich děti.

**Graf 3: Příjem respondentů**



**Zdroj:** vlastní zpracování

45 % rodin mají čistý měsíční příjem všech dospělých v jedné domácnosti nad 40 000,- Kč. Pouze 4 respondenti uvedli, že mají měsíční čistý příjem všech dospělých v jedné domácnosti pod 10.000 Kč.

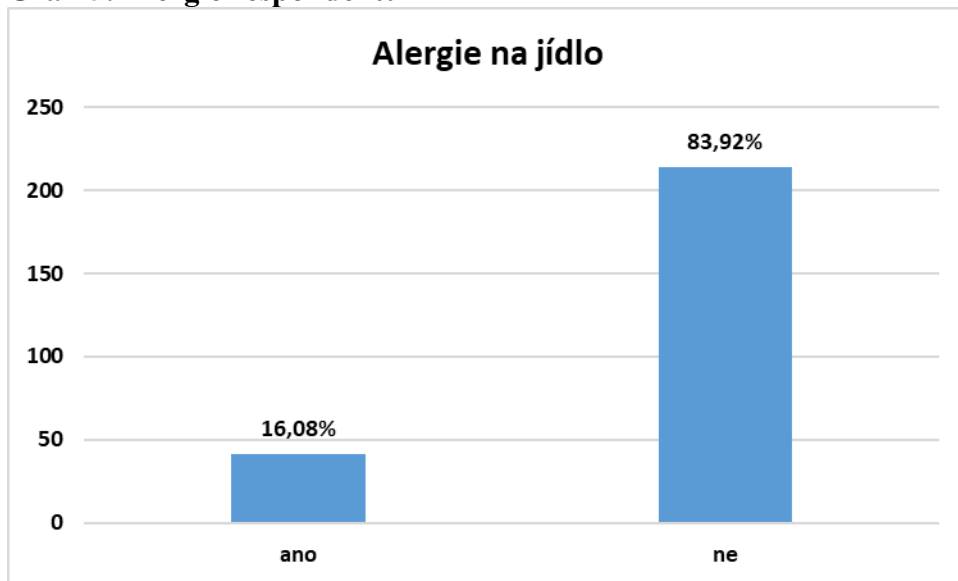
**Graf 4: Víra respondentů**



**Zdroj:** vlastní zpracování

Na otázku: „K jaké víře se hlásíte?“ odpovědělo přes 83 % respondentů, že se nehlásí k víře žádné. Dokonce jeden člověk odpověděl, že je zapřísáhlý ateista, až se bojí, že ho pán bůh potrestá. Před 15 % lidí se hlásí ke křesťanství. Zde najdeme především katolické rodiny, ale i pravoslavné, husitské či evangelisty. V Mateřské škole Chodovická je i křesťanská třída, kterou především navštěvují děti s křesťanských rodin. Tato třída je obohacena o prvky křesťanské výchovy na rozdíl od jiných tříd. Respondenti se také hlásí k judaismu, islámu či k náboženství Wicca. Náboženství Wicca je novopohanské náboženské hnutí, které zahrnuje moderní čarodějnictví, a vzniklo v polovině 20. století.

**Graf 5: Alergie respondentů**

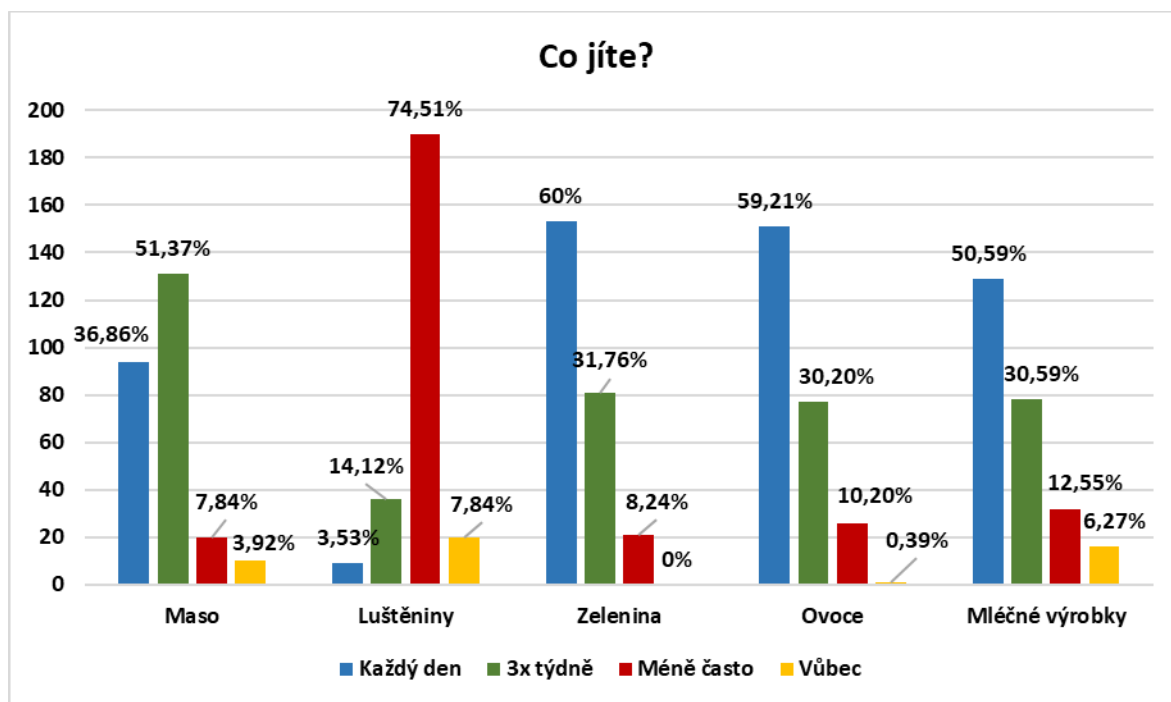


**Zdroj:** vlastní zpracování

Alergiemi na jídlo trpí 16 % dotazovaných. Nejčastější alergie jsou na ořechy, mléko a ovoce. Respondenti mají také alergie na citrusy, lepek, různé druhy zeleniny (celer, paprika, rajčata, česnek, mrkev), čokoládu či na histamin. U Zbylých 84 % respondentů se žádné alergie na jídlo neprojevují.

Na otázku „Jaké jsou vaše stravovací návyky během běžného týdne, odpověděli respondenti následovně:

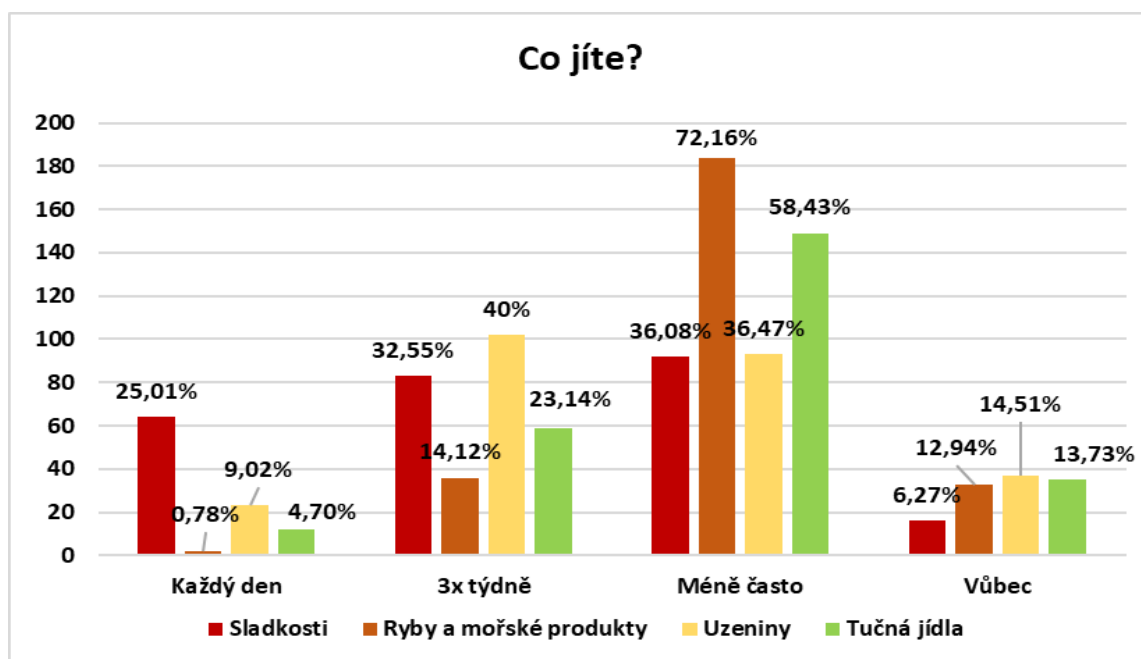
**Graf 6: Jídelníček**



**Zdroj:** vlastní zpracování

51 % respondentů uvedlo, že jí maso každý den, pouze necelý 4 % lidí maso nejí vůbec. Naopak luštěniny 75 % respondentů jí méně často a každý den pouze 3,5 % lidí. Zeleninu, Ovoce a mléčné výrobky jí většina respondentů každý den. Všichni do svého jídelníčku zahrnují zeleninu, pouze 1 respondent nejí ovoce.

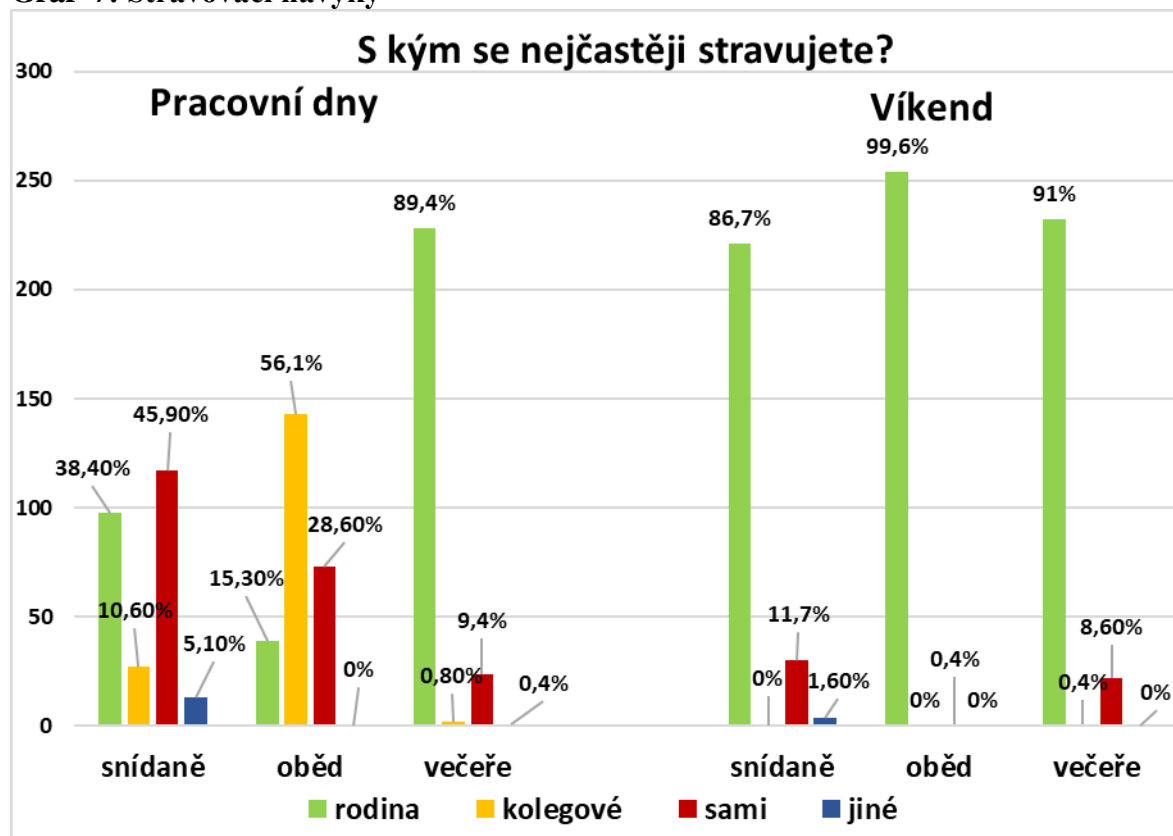
**Graf 1: Jídelníček**



**Zdroj:** vlastní zpracování

Většina respondentů nejí moc často ryby a mořské produkty, sladkosti a tučná jídla. Do svého jídelníčku téměř 14 % lidí nezahrnuje tučná jídla, 15 % uzeniny, 13 % ryby a mořské produkty a pouze 6 % sladkosti. Malá část respondentů jí uzeniny, tučná jídla a ryby každý den.

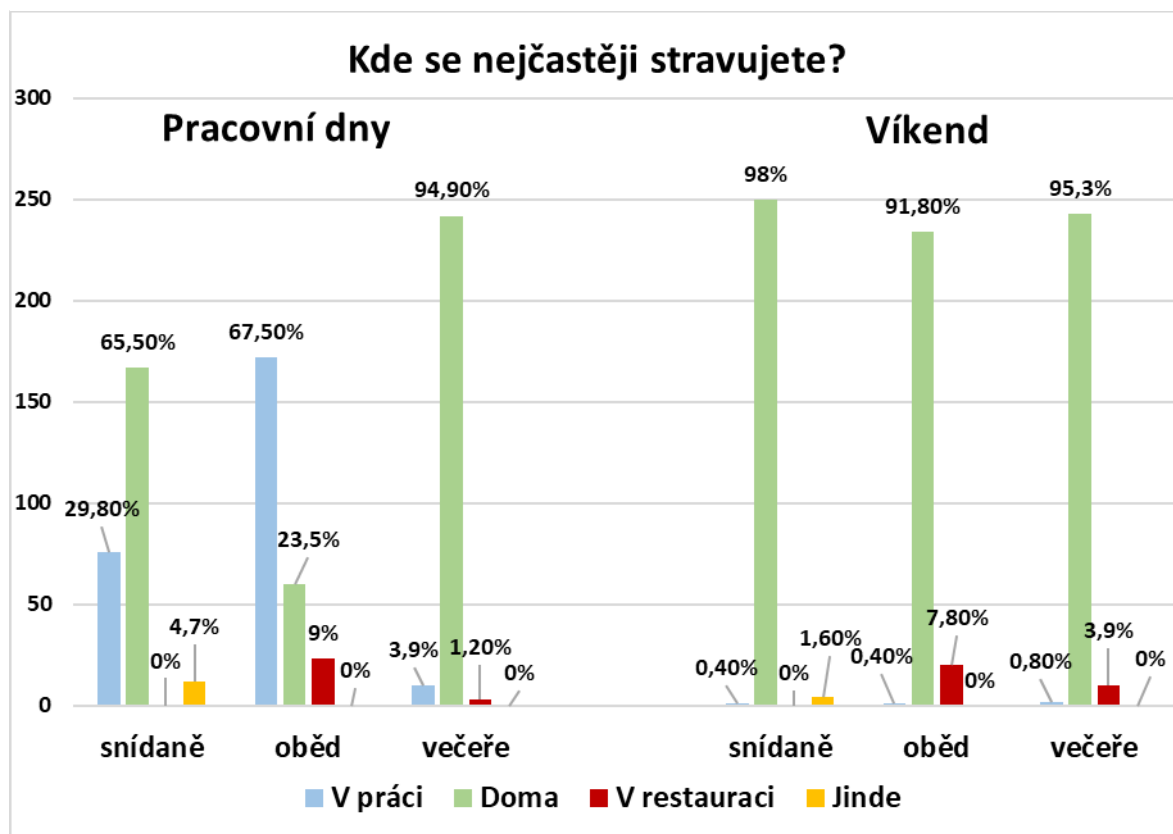
**Graf 7: Stravovací návyky**



**Zdroj:** vlastní zpracování

V pracovních dnech lidé nejčastěji snídají sami, a to především doma, obědvají s kolegy v práci a večeří doma s rodinou. 13 respondentů uvedlo, že ani nesnídá.

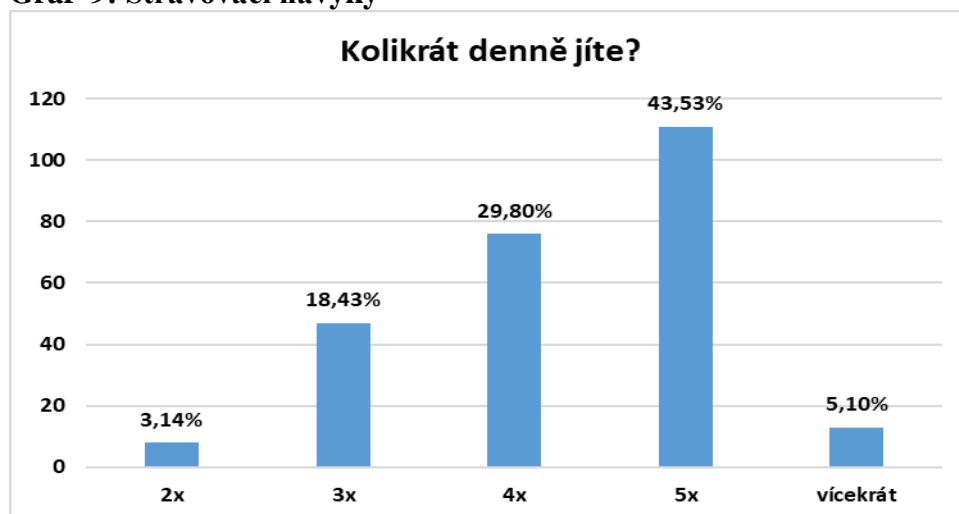
**Graf 8: Stravovací návyky**



**Zdroj:** vlastní zpracování

O víkendech respondenti nejčastěji snídají, obědvají i večeří společně s rodinou doma. O víkendech pouze 8 % respondentů využívá k obědu restauraci a 1 respondent uvedl, že o víkendech se stravuje hlavně v práci.

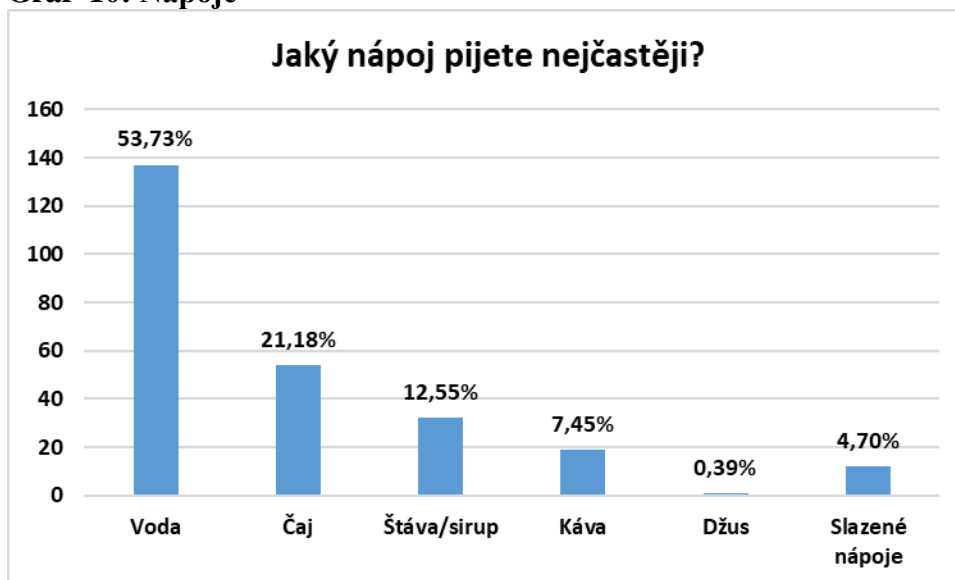
**Graf 9: Stravovací návyky**



**Zdroj:** vlastní zpracování

44 % respondentů se snaží jíst 5krát denně. 3 % lidí jí pouze dvakrát denně. Vynechávají buď snídani či večeři. 5 % respondentů se dokonce stravuje vícekrát za den než 5krát.

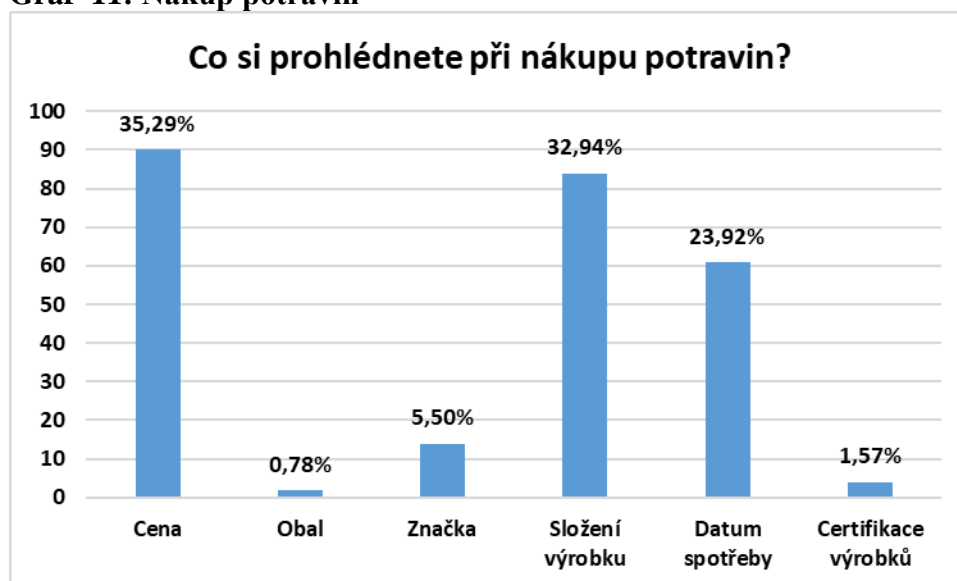
**Graf 10: Nápoje**



**Zdroj:** vlastní zpracování

Přes 53 % respondentů zvolilo za nejčastější nápoj vodu, z toho více jak polovina lidí se snaží vypít alespoň 2 litry denně. Pouze 1 respondent pije nejčastěji džus. 8 % respondentů pijí hlavně kávu, a to dokonce až 5 šálků denně. Mezi nejčastější nápoje patří také čaj, šťáva či sirup.

**Graf 11: Nákup potravin**



**Zdroj:** vlastní zpracování

Lidé si především při nákupu potravin prohlížejí cenu a složení výrobku. 24 % lidí bere ohled hlavně na datum spotřeby. Méně jak 8 % respondentů odpovědělo, že si prohlédne obal, značku či certifikaci výrobků (Fairtradové výrobky).

#### 4.2.2 Očekávání a požadavky

Požadavky na veřejné stravování dětí jsou různé. Respondenti vnímají odlišně důležitost jednotlivých faktorů. Na otázku: „Ohodnoťte, jak jsou pro vás důležitá tato kritéria“, odpověděli respondenti následovně:

**Tabulka 2: Kritéria školního stravování**

	1	2	3	4	5
<b>Možnost dietního stravování</b>	22,35%	13,73%	23,92%	13,73%	<b>26,27%</b>
<b>Velikost porcí</b>	4,31%	10,59%	<b>36,08%</b>	33,33%	15,69%
<b>Plnění výživových norem</b>	9,02%	13,33%	<b>33,33%</b>	29,41%	14,91%
<b>Čerstvost potravin</b>	0%	0,39%	0%	1,18%	<b>98,43%</b>
<b>Cena za stravné</b>	9,02%	9,80%	<b>41,18%</b>	25,10%	14,90%
<b>Pestrost jídelníčku</b>	3,53%	1,57%	15,69%	27,84%	<b>51,37%</b>

1 – nejméně důležité, 5 – nejvíce důležité

**Zdroj:** vlastní zpracování



26 % respondentů odpovědělo, že je pro ně možnost dietního stravování velice důležitá. Jsou to především lidé, kteří mají alergie na jídlo. Naopak 22 % respondentů to nevnímá jako důležité kritérium ve veřejném stravování. Pro 16 % respondentů je velikost porce nejvíce důležitým kritériem. 4 % respondentů to za důležité až tak nepovažuje. Plnění výživových norem musí mateřská škola dodržovat na základě tzv. spotřebního koše, který určuje, jaké výživové požadavky musí splňovat jídla, které jsou podávána ve školní jídelně. Plnění výživových norem je pro 33 % respondentů důležité průměrně, a dokonce 9 % respondentů to hodnotí za nejméně důležité kritérium. Pro většinu respondentů je velice důležitá čerstvost potravin. Ohledně tohoto kritéria se shodlo 98 % respondentů z celkových 255.

Cena za stravné se momentálně v mateřské škole pohybuje v cenách:

- 820 Kč/ měsíc – celodenní docházka
- 680 Kč/ měsíc – polodenní docházka

Pro 15 % respondentů je cena za stravné velmi důležité kritérium, a to z důvodu menších příjmů. 9 % respondentů cenu za stravné tolik neřeší. Pestrost jídelníčku je většinou vnímaná více jak polovinou respondentů jako velmi důležité kritérium. Pouze necelá 4 % respondentů nepovažuje pestrost za tak důležitou.

### **Nejčastější změny ve školním stravování**

Nejčastější změny, které by rodiče uvítali ve školním stravování, jsou pestřejší jídelníček, možnost výběru z více jídel, větší porce či více ovoce a zeleniny. Dále rodiče požadují méně masa, luštěnin, dochucovadel, slazených nápojů či opomenutí spotřebního koše. Někteří rodiče by chtěli zavést vaření podle moderních trendů, větší invenci a vhodnější kombinace jídel. Pár rodin by také chtělo více bezmasých jídel, možnost alternativního stravování, a to vegetariánství a veganství, anebo naopak ignorování náboženských zvyklostí ve stravování. Několik lidí by uvítalo i více salátů či radikální změnu svačin.

Na otázku: „Jaké jsou nejčastější stížnosti, které slyšíte od svého dítěte na veřejné stravování, odpověděli rodiče takto:

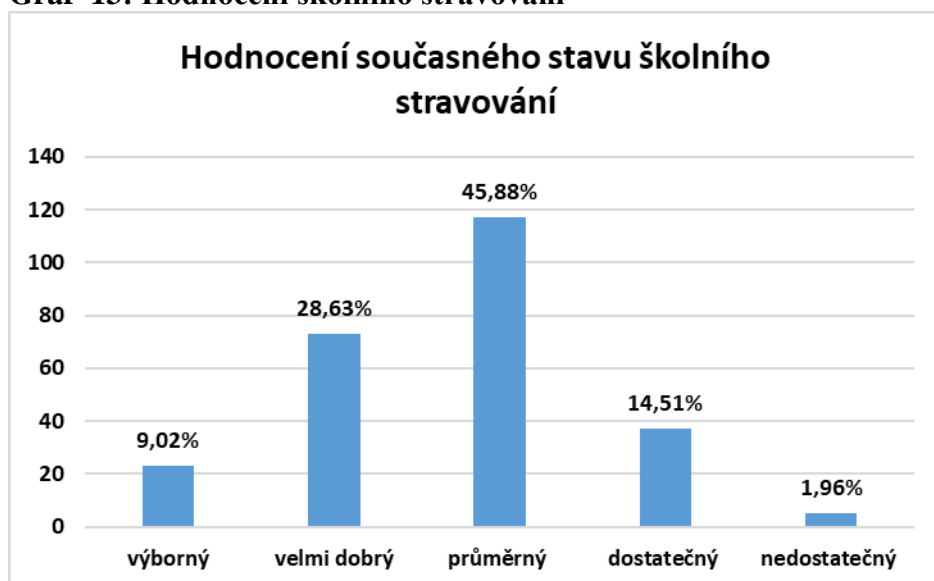
**Graf 12: Stížnosti dětí stravu v MŠ**



**Zdroj:** vlastní zpracování

Téměř 60 % respondentů odpovědělo, že nejčastější stížnost dětí ve školce je, že jim jídlo nechutná. 10 % respondentů vybralo možnost, že se děti stěžují na malé porce. Čtvrtina respondentů od svých dětí neslychá žádné stížnosti. Jinou možnost zvolilo 5 % respondentů, a to například že si jejich dítě stěžuje na to, že se nestihá najíst, že se jídla opakují či si stěžuje pouze, když zrovna jídlo nemá rádo a nejí ho.

**Graf 13: Hodnocení školního stravování**



**Zdroj:** vlastní zpracování

Současný stav školního stravování hodnotí 46 % respondentů jako dobrý. 9 % respondentů je se současným stavem spokojeno a 2 % respondentů hodnotí tento stav jako nedostatečný.

## 5 Výsledky a zhodnocení

### 5.1 Hypotéza

1) H0: Neexistuje závislost mezi typy rodin a jejich požadavky na stravování

H1: Existuje závislost mezi typy rodin a jejich požadavky na stravování

Obrázek 4: Hypotéza

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
typy_rodin * pozadavky	255	100,0%	0	0,0%	255	100,0%

Count		pozadavky				Total
		malé	střední	velké	žádné	
typy_rodin	alergici	5	6	30	0	41
	alternativci	0	1	11	0	12
	klasičtí konzument	77	8	3	70	158
	věřící	10	14	12	8	44
Total	92	29	56	78	255	

**Zdroj:** vlastní zpracování

Rodiny dle dotazníkového šetření byly rozděleny do 4 typů. Každý typ rodiny považuje za důležité jiné faktory ohledně stravování jejich dětí.

- 2)  $\alpha = 0,05$
- 3) testování pomocí  $\chi^2$
- 4)  $\chi^2 = 175.361$
- 5)  $p = 0.000$

**Obrázek 5: Testování hypotézy**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
<b>Pearson Chi-Square</b>	175,361 <sup>a</sup>	9	,000
<b>Likelihood Ratio</b>	182,180	9	,000
<b>N of Valid Cases</b>	255		

**Zdroj:** vlastní zpracování

- 6)  $p < \alpha$   
H<sub>0</sub> se zamítá
- 7) Byla prokázána závislost mezi typy rodin a jejich požadavky na stravování. Na základě hypotézy lze potvrdit, že každá rodina má různé požadavky a očekávání od školního stravování
- 8) Pomocí Phi testu byla zjištěna silná závislost a to 0.829.

**Obrázek 6: Síla závislosti**

		Value	Approximate Significance
<b>Nominal by Nominal</b>	<b>Phi</b>	,829	,000
	<b>Cramer's V</b>	,479	,000
<b>N of Valid Cases</b>		255	

**Zdroj:** vlastní zpracování

## 5.2 Sledování vztahů mezi proměnnými

Na základě pracovních hypotéz bylo ověřeno několik kombinací proměnných.

### Předpokládané vztahy:

- 1) Rodiny, které trpí zdravotním omezením v jídle, preferují možnost dietního stravování.
- 2) Rodiny, které z jídelníčku vynechávají maso, požadují zavedení alternativního stravování do školních jídelen.
- 3) Rodiny, které se hlásí k víře, preferují velikost porcí.
- 4) Rodiny, které ze svého jídelníčku vynechávají určité potraviny, očekávají, že se tyto potraviny vynechají i v jídelníčku školní jídelny.
- 5) Rodiny, které se neomezují v jídle, mají malé výhrady ke školnímu stravování.
- 6) Rodinám s nižším příjmem záleží na výši stravného ve veřejném stravování.
- 7) Rodiny s náboženským vyznáním vyžadují dodržování náboženských hodnot i ve školním stravování.
- 8) Rodiny, sledující při nákupu potravin hlavně datum spotřeby, preferují čerstvost potravin ve školním stravování více než rodiny, které při nákupu potravin nesledují datum spotřeby.

### 5.3 Ověření vzájemných vztahů

*„Rodiny, které trpí zdravotním omezením v jídle, preferují možnost dietního stravování“.*

- 1)  $H_0$  – Rodiny, které trpí zdravotním omezením v jídle, nepreferují možnost dietního stravování.  
 $H_1$  – Rodiny, které trpí zdravotním omezením v jídle, preferují možnost dietního stravování.
- 2)  $\alpha = 0,05$
- 3) testování pomocí  $\chi^2$
- 4)  $\chi^2 = 99,794$
- 5)  $p = 0.000$
- 6)  $p < \alpha$   
 $H_0$  se zamítá
- 7) Bylo prokázáno, že rodiny, které trpí zdravotním omezením v jídle, preferují možnost dietního stravování.
- 8) Pomocí Cramerova V testu byla zjištěna závislost, a to 0.626.

**Obrázek 7: Testování vztahu 1**

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	99,794 <sup>a</sup>	4	,000
Likelihood Ratio	103,677	4	,000
N of Valid Cases	255		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,63.

**Zdroj:** vlastní zpracování

Na základě statistického testování lze potvrdit, že rodiny, které trpí zdravotním omezením v jídle, upřednostňují možnost dietního stravování. Toto kritérium je pro ně jedno z nejdůležitějších, a to ze zdravotních či ekologických důvodů. Možnost dietního stravování využívají rodiny, jenž mají především alergie na mléko a mléčné výrobky, citrusy, lepek, různé druhy zeleniny (celer, paprika, rajčata, česnek, mrkev), čokoládu či na ořechy. Školky, které vaří dietní jídla, konzultují jejich přípravu s rodiči dětí a hlídají za ně, zda dětem nejsou podávány potraviny, které nesmí. Rodičům tato možnost ušetří čas v hlídání jídelníčku. Rodiny, které naopak tuto možnost upřednostňují z ekologických důvodů, očekávají, že školní jídelna bude vařit vegetariánská či veganská jídla, což ovšem není možné. Školní stravovací zařízení musí dodržovat výživové požadavky dle spotřebního koše, kde jsou stanoveny určité skupiny potravin a jejich doporučená spotřeba. Nelze tedy žádnou skupinu potravin vyloučit. Jediná možnost pro tyto rodiče je, aby svým dětem do školky nosily vlastní jídlo v krabičkách.

***“Rodiče, kteří ze svého jídelníčku vynechávají maso, požadují zavedení alternativního stravování do školních jídelen“.***

- 1)  $H_0$  – Rodiče, kteří ze svého jídelníčku vynechávají maso, nepožadují zavedení alternativního stravování do školních jídelen.  
 $H_1$  – Rodiče, kteří ze svého jídelníčku vynechávají maso, požadují zavedení alternativního stravování do školních jídelen.
- 2)  $\alpha = 0,05$
- 3) testování pomocí  $\chi^2$
- 4)  $\chi^2 = 49,387$
- 5)  $p = 0.000$
- 6)  $p < \alpha$   
 $H_0$  se zamítá
- 7) Bylo prokázáno, že rodiče, kteří ze svého jídelníčku vynechávají maso, požadují zavedení alternativního stravování do školních jídelen.
- 8) Pomocí Phi testu byla zjištěna závislost, a to 0.440.



**Obrázek 8: Testování vztahu 2**

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	49,387 <sup>a</sup>	1	,000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	27,030	1	,000		
Likelihood Ratio	13,369	1	,000		
Fisher's Exact Test				,001	,001
N of Valid Cases	255				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,08.

b. Computed only for a 2x2 table

**Zdroj:** vlastní zpracování

Lze tedy potvrdit i předpoklad, že rodiče, kteří ze svého jídelníčku vynechávají maso, požadují zavedení alternativního stravování do školních jídelen. Lidé, kteří vyznávají vegetariánský či veganský styl stravování, kde se především jejich jídelníček skládá z ovoce, zeleniny, luštěnin a žádného masa, tučných jídel a uzenin, preferují implementaci alternativního stylu do školních zařízení z důvodů hlavně ekologických. Nesouhlasí se zabíjením zvířat, a proto nechtějí, aby jídelníček jejich dětí zahrnoval maso.

***„Rodiny, které se hlásí k víře, preferují velikost porcí.“***

- 1)  $H_0$  – Rodiny, které se hlásí k víře, nepreferují velikost porcí.  
 $H_1$  – Rodiny, které se hlásí k víře, preferují velikost porcí.
- 2)  $\alpha = 0,05$
- 3) testování pomocí  $\chi^2$
- 4)  $\chi^2 = 122,954$
- 5)  $p = 0.000$
- 6)  $p < \alpha$   
 $H_0$  se zamítá
- 7) Bylo prokázáno, že rodiny, které se hlásí k víře, preferují velikost porcí.
- 8) Pomocí Cramerova V testu byla zjištěna závislost, a to 0.694.

**Obrázek 9: Testování vztahu 3**

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	122,954 <sup>a</sup>	4	,000
Likelihood Ratio	113,680	4	,000
N of Valid Cases	255		

a. 2 cells (20,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,85.

**Zdroj:** vlastní zpracování

Věřící lidé si více potrpí na společné stolování a dodržování mnoha náboženských tradic, kde hraje velkou roli jídlo. Oslavování svátku a významných událostí pro ně symbolizuje plný stůl jídla a setkávání se s rodinou a příbuznými. Na základě toho je pro ně důležitá velikost porcí u jejich dětí ve školním stravování.

***„Rodiny, které ze svého jídelníčku vynechávají určité potraviny, očekávají, že se tyto potraviny vynechají i v jídelníčku školní jídelny“.***

- 1)  $H_0$  – Rodiny, které ze svého jídelníčku vynechávají určité potraviny, neočekávají, že se tyto potraviny vynechají i v jídelníčku školní jídelny.  
 $H_1$  – Rodiny, které ze svého jídelníčku vynechávají určité potraviny, očekávají, že se tyto potraviny vynechají i v jídelníčku školní jídelny.
- 2)  $\alpha = 0,05$
- 3) testování pomocí  $\chi^2$
- 4)  $\chi^2 = 165,910$
- 5)  $p = 0.000$
- 6)  $p < \alpha$   
 $H_0$  se zamítá
- 7) Bylo prokázáno, že rodiny, které ze svého jídelníčku vynechávají určité potraviny, očekávají, že se tyto potraviny vynechají i v jídelníčku školní jídelny.

8) Pomocí Phi testu byla zjištěna silná závislost, a to 0.807.

**Obrázek 10: Testování vztahu 4**

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	165,910 <sup>a</sup>	1	,000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	162,417	1	,000		
Likelihood Ratio	183,408	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
N of Valid Cases	255				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 32,75.

b. Computed only for a 2x2 table

**Zdroj:** vlastní zpracování

Mnoho rodin by nejradši některé potraviny z jídelníčku školní jídelny úplně vyškrtlo, a to z prostého důvodu, že samy tyto potraviny nemají rády a nechutnají jim. Lidé, kteří nejedí maso, by vařili pouze jídla bezmasá. Lidé, kteří jí málokdy luštěniny či je vůbec nejí, by tuto skupinu potravin z jídelníčku vyloučili, či nahradili možností druhého jídla. Ten, kdo nejí sladkosti, požaduje zase více ovoce a zeleniny a nejlépe žádná sladká jídla.

***„Rodiny, které se neomezují v jídle, mají malé výhrady ke školnímu stravování“.***

- 1) H<sub>0</sub> – Rodiny, které se neomezují v jídle, mají velké výhrady ke školnímu stravování.  
H<sub>1</sub> – Rodiny, které se neomezují v jídle, mají malé výhrady ke školnímu stravování.
- 2)  $\alpha = 0,05$
- 3) testování pomocí  $\chi^2$
- 4)  $\chi^2 = 207,282$
- 5)  $p = 0.000$
- 6)  $p < \alpha$

H0 se zamítá

- 7) Bylo prokázáno, že rodiny, které se neomezují v jídle, mají malé výhrady ke školnímu stravování.
- 8) Pomocí Cramerova V testu byla zjištěna silná závislost, a to 0.902.

**Obrázek 11: Testování vztahu 5**

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	207,282 <sup>a</sup>	2	,000
Likelihood Ratio	251,408	2	,000
N of Valid Cases	255		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,78.

**Zdroj:** Vlastní zpracování

Lidé, kteří do svého jídelníčku zahrnují všechny typy potravin a snaží se jíst střídavě, nemají skoro žádné výhrady ke školnímu stravování. Jídelníček mateřské školy zahrnuje též všechny typy potravin a jejich různé kombinace. Tito lidé jsou s tím, jak je to nastavené spokojeni a netouží po žádné změně. Jejich děti si také nestěžují, tak ani oni nemají potřebu něco měnit.

***„Rodinám s nižším příjmem záleží na výši stravného ve veřejném stravování“.***

- 1) H0 – Rodinám s nižším příjmem nezáleží na výši stravného ve veřejném stravování.  
H1 – Rodinám s nižším příjmem záleží na výši stravného ve veřejném stravování.
- 2)  $\alpha = 0,05$
- 3) testování pomocí  $\chi^2$
- 4)  $\chi^2 = 372,931$
- 5)  $p = 0.000$
- 6)  $p < \alpha$   
H0 se zamítá

- 7) Bylo prokázáno, že rodinám s nižším příjmem záleží na výši stravného ve veřejném stravování.
- 8) Pomocí Cramerova V testu byla zjištěna závislost, a to 0.605.

**Obrázek 12: Testování vztahu 6**

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	372,931 <sup>a</sup>	20	,000
Likelihood Ratio	360,227	20	,000
Linear-by-Linear Association	179,079	1	,000
N of Valid Cases	255		

a. 12 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,72.

**Zdroj:** vlastní zpracování

Rodinám, které mají čistý měsíční příjem všech dospělých v jedné domácnosti menší než 20.000,-Kč, záleží více na ceně stravného než rodinám s příjmem vyšším. Cena za stravné je pro ně důležitá, a to z důvodu finanční situace. Cena stravného za dítě vychází celkem na 41,-Kč/den. Naopak rodiče dětí, pro které cena za stravné není důležitá, by byli ochotni platit i více, aby se jejich dětem mohlo vařit jídlo z dražších potravin. Finanční situace je netíží a rádi svým dětem dopřejí. Cena za stravné musí být ovšem pro všechny stejná, aby některé z rodin nebyly znevýhodněny právě například kvůli sociálnímu statusu.

**„Rodiny s náboženským vyznáním vyžadují dodržování náboženských hodnot i ve školním stravování“.**

- 1) H<sub>0</sub> –Rodiny s náboženským vyznáním nevyžadují dodržování náboženských hodnot i ve školním stravování.  
H<sub>1</sub> – Rodiny s náboženským vyznáním vyžadují dodržování náboženských hodnot i ve školním stravování.
- 2)  $\alpha = 0,05$
- 3) testování pomocí  $\chi^2$

4)  $\chi^2 = 233,899$

5)  $p = 0.000$

6)  $p < \alpha$

$H_0$  se zamítá

7) Bylo prokázáno, že rodiny s náboženským vyznáním vyžadují dodržování náboženských hodnot i ve školním stravování.

8) Pomocí Phi testu byla zjištěna silná závislost, a to 0.958.

**Obrázek 13: Testování vztahu 7**

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	233,899 <sup>a</sup>	1	,000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	226,919	1	,000		
Likelihood Ratio	199,799	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
N of Valid Cases	255				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,75.

b. Computed only for a 2x2 table

**Zdroj:** vlastní zpracování

Rodiny, které se hlásí k nějaké víře, vyžadují i mimo domov dodržování náboženských tradic a zvyklostí. Například lidé, kteří se hlásí k islámu či k judaismu, vynechávají ze svého jídelníčku vepřové maso, a to z důvodů zdravotních a náboženských. Je pro ně důležité i vynechávání těchto potravin ve školní jídelně, a tak i jejich děti tyto potraviny nejí a jí pouze přílohu. V křesťanské třídě se děti před jídlem i modlí.

***„Rodiny, sledující při nákupu potravin hlavně datum spotřeby, preferují čerstvost potravin ve školním stravování více než rodiny, které při nákupu potravin nesledují datum spotřeby“.***

- 1)  $H_0$  – Rodiny, sledující při nákupu potravin hlavně datum spotřeby, nepreferují čerstvost potravin ve školním stravování více než rodiny, které datum spotřeby nesledují.

H1 – Rodiny, sledující při nákupu potravin hlavně datum spotřeby, preferují čerstvost potravin ve školním stravování více než rodiny, které datum spotřeby nesledují.

2)  $\alpha = 0,05$

3) testování pomocí  $\chi^2$

4)  $\chi^2 = 1,278$

5)  $p = 0,528$

6)  $p > \alpha$

H0 se přijímá

7) Bylo prokázáno, že rodiny, které sledují datum spotřeby při nákupu nepreferují čerstvost potravin více než rodiny, které nesledují datum spotřeby.

**Obrázek 14: Testování vztahu 8**

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	1,278 <sup>a</sup>	2	,528
Likelihood Ratio	2,207	2	,332
N of Valid Cases	255		

a. 4 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,24.

**Zdroj:** vlastní zpracování

Lidé při nákupu potravin sledují nejčastěji složení výrobku, datum spotřeby a cenu. I ve školním stravování je potřeba sledovat trvanlivost výrobku a zda některé potraviny nejsou prošlé. Pro rodiny, které preferují čerstvost potravin, je datum spotřeby stejně zásadní jako u rodin, které datum spotřeby při nákupu nesledují. Je pro ně velmi důležité, aby jejich děti jedly pouze čerstvé potraviny, aby potraviny nebyly zkažené a děti poté například netrpěly zdravotními problémy.

Na základě ověření předpokladů lze potvrdit cílovou otázku, že: „**rodiče ovlivňují své děti ve volbě jídla a v preferencích ve stravování.**“ Rodič dítě ovlivňuje především svými názory, sympatiemi či nesympatiemi k určitému jídlu, svým rozhodováním, přístupem a požadavky na školní stravování. Rodiče ovlivňují své děti především z důvodů zdravotních, ekologických či náboženských. Dítě považuje své rodiče za vzory a řídí se hlavně podle nich. Rodiny svými stravovacími návyky mohou omezit i z části jídelníček ve školních jídelnách a tím omezovat i své dítě.

Dle mého názoru by dětem neměla být zakazována jídla, které jejich rodiče nejedí a děti by naopak měly mít možnost si samy vybrat, zda tyto jídla ochutnají či ne. Některé rodiny ovšem svým dětem zakazují určité potraviny z různých důvodů a tím je velmi ovlivňují v jejich volbě.



## 6 Závěr

Cílem této práce bylo vysvětlit, zda rodiče ovlivňují své děti ve volbě jídla a preferencích ve stravování. Jídlo je pro každého člověka velmi důležitá součást života a životního stylu. Naše stravovací návyky jsou velmi odlišné a po celý život nás ovlivňují různé sociální, biologické či kulturní aspekty. Na dítě působí nejvíce rodina, se kterou tráví většinu času. Každá rodina má jiné stravovací návyky. Některé rodiny společně jedí u jednoho stolu pouze o víkendu, některé i během pracovních dnů. Každému chutná něco jiného a podle toho také vypadá složení jídel a jejich úprava. Lze zjistit, že děti neovlivňuje pouze rodina a její životní styl, ale také média, či jejich vrstevníci, se kterými se setkávají mimo domov především ve škole.

V mateřské škole si děti vytvářejí nový náhled na stravování. Je zde odlišný režim, než na který jsou děti z domova zvyklé. Setkávají se zde u jednoho stolu s dětmi, které mají jiné návyky a navzájem se ovlivňují. Děti se zde také seznamují s novými potravinami či kombinacemi jídel.

Velmi důležitou roli hrají také kulturní a náboženské zvyklosti. Rodiny, které se hlásí k víře, dodržují jiná pravidla ve stravování, a to například držení půstu či vynechávání určitých potravin z náboženských důvodů. Rodiny, které jsou na něco alergické, zase naopak nezahrnují do svého jídelníčku určité druhy potravin z důvodů zdravotních.

V teoretické části této práce jsou tyto motivy jednotlivých alternativních stylů charakterizovány. Velmi důležitou součástí možnosti alternativních stylů je etika spotřebitele. Od 70. let 20. století se pohled na produkci potravin výrazně změnil. Lidem začalo vadit zacházení se zvířaty, které slouží pro konzumaci, podmínky, ve kterých žijí či jejich samotné zabíjení. V dnešní době najdeme u nás i ve světě mnoho alternativních stylů, které nám nabízejí různé možnosti. Veřejné orgány se začaly samy snažit o zlepšení životního prostředí, a to prostřednictvím tzv. zelených veřejných zakázek. Snaží se výběrem zboží, služeb a práce snížit dopady na životní prostředí. Dokonce i MŠMT usiluje o zavedení ekologických produktů do školních zařízení, což má vést ke zlepšení stravování u dětí.

V praktické části lze pomocí dotazníkového šetření zjistit, že rodiče své děti ve volbě jídla ovlivňují, a to především svými požadavky na školní stravování. Rodiče, kteří trpí například alergií, velmi upřednostňují možnost dietního stravování. Rodiče, kteří nekonzumují nějaké potraviny z náboženských důvodů, by uvítali i omezení těchto potravin v jídelníčku školky. Vyznavači alternativních stylů jako je vegetariánství či veganství mají zájem i tento typ stravy zavést do škol.

Na základě testování vztahů mezi proměnnými lze potvrdit hypotézu, že požadavky a očekávání týkající se veřejného stravování se liší u různých skupin rodin. Každá rodina své děti ve stravě ovlivňuje jinak a z jiných důvodů.

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že pokud rodič projeví nesympatie s jídlem, které dítě ve školce dostane, tak se dítě rozhodne, že jídlo jíst také nebude. Děti by neměly být ovlivňovány ze strany rodičů radikálním způsobem. Měly by mít možnost se samy rozhodnout, zda něco ze svého jídelníčku vynechají či naopak.

## 7 Seznam použitých zdrojů

### Knižní zdroje:

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.

LIBROVÁ, Hana. *Vlažní a váhaví: (kapitoly o ekologickém luxusu)*. Brno: Doplněk, 2003. Společensko-ekologická edice. ISBN 80-723-9149-6.

HARRISON, R., T. NEWHOLM a D. SHAW. *The Ethical Consumer*. Thousand Oaks: SAGE Publications Ltd., 2005. 259 s. ISBN 14-129-0353-X

TUČEK, Milan a Alena SLÁMOVÁ. *Hygiena a epidemiologie pro bakaláře*. V Praze: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2136-4

KUKLA, Lubomír a Alena SLÁMOVÁ. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.

KASPER, Heinrich a Alena SLÁMOVÁ. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.

SEKNIČKA, Pavel a Anna PUTNOVÁ. *Etika v podnikání a hodnoty trhu*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5545-8.

ILLKOVÁ, Olga, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka DAŇKOVÁ. *Zdravá výživa malých dětí: [od narození do 6 let]*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-625-4.

WOLFE, David. 8th ed. San Diego, CA: Sunfood Publishing, 2009. ISBN 15-564-3749-8.

FOŘT, Petr. *K čemu jsou diety: a mnoho dalšího o správném jídle a cvičení*. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-2955-2.

BASS, Stephanie. *Celiakie: úspěšná léčba nesnášenlivosti lepku*. Praha: Jan Vašut, 2013. ISBN 978-80-7236-839-6.

WAXMAN, Denny a Susan WAXMAN. *Makrobiotika jako životní styl: kompletní průvodce makrobiotikou*. Olomouc: Fontána, 2015. ISBN 978-80-7336-811-1.

SABATIER, Patrick Pierre a Susan WAXMAN. *Kniha o všech dietách: ty, které fungují, ty, které jsou nebezpečné, ta, kterou potřebujete*. Praha: Motto, 2013. ISBN 978-80-7246-573-6.

STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 2., rozš. vyd. Olomouc: ANAG, c2007. ISBN 978-80-7263-419-4.

RENTING, H. - SCHERMER, M. - ROSSI, A. Building food democracy: Exploring civic food networks and newly emerging forms of food citizenship. *International Journal of Sociology of Agriculture & Food*, 2012, vol. 19, no. 3, s. 289-307. ISSN: 0798-1759

SINGER, Peter a Jim. MASON. *The way we eat: why our food choices matter*. New York: Distributed to the trade by Holtzbrinck Publishers, c2006. ISBN 978-1579548896.

### **Internetové zdroje:**

*Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy*. [online]. [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/metodicka-pomoc-pri-zajisteni-kvalitniho-skolniho-vzdelavani>

*Makrobiotika jako životní styl* [online]. [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/makrobiotika-jako-zivotni-styl>

*Veganské potraviny aneb sonda do veganské spíže* [online]. [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: <https://www.svobodavsem.cz/veganske-potraviny/>

*Green public procurement* [online]. [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/environment/gpp/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/environment/gpp/index_en.htm)

*Stravovací směry* [online]. [cit. 2018-02-27]. Dostupné z: <http://www.breatharian.eu/diet/>

*Společensko-kulturní aspekt stravování* [online]. 2017 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://www.welko.cz/stahnout/>

*Výhody Vegetariánské stravy* [online]. 2013 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://vegetariani-a-vegani.zdrave.cz/vyhody-vegetarianske-stravy/>

*Proč být vegan* [online]. 2017 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://www.svobodavsem.cz/proc-byt-vegan/>

*Stravovací směry* [online]. 2011 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <http://www.breatharian.eu/diet/>

*Společensky odpovědné zadávání veřejných zakázek* [online]. 2014 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://socialni-zaclenovani.cz/metodiky-a-manualy-dobre-praxe>

## 8 Přílohy

Dotazník pro rodiče mateřské školy

- 1) Jaké je vaše pohlaví?
  - a. Žena
  - b. Muž
  
- 2) Kolik Vám je let?
  
- 3) Jaký je čistý měsíční příjem všech dospělých ve vaší domácnosti?
  - a. 0 – 10 000,- Kč
  - b. 10 001 – 20 000,- Kč
  - c. 20 001 – 30 000,- Kč
  - d. 30 001 – 40 000,- Kč
  - e. Nad 40 001,- Kč
  
- 4) Velikost obce Vašeho trvalého bydliště dle obyvatel je?
  - a. Do 1 000 obyvatel
  - b. 1001 – 5000 obyvatel
  - c. 5 001 – 10 000 obyvatel
  - d. 10 001 – 50 000 obyvatel
  - e. 50 001 – 100 000 obyvatel
  - f. Nad 100 000 obyvatel
  
- 5) K jaké víře se hlásíte?
  
- 6) Máte nějaké alergie na jídlo?
  - a. Ano
  - b. Ne

Pokud Ano, jaké:

7) Jaké jsou vaše stravovací návyky během běžného týdne? Vyberte z možností.

a. Co jíte?

	Každý den	3 x týdně	Méně často	Vůbec
Maso				
Luštěniny				
Zelenina				
Ovoce				
Mléčné výrobky				
Sladkosti				
Ryby a mořské produkty				
Uzeniny				
Tučná jídla				

b. Kolikrát denně zhruba jíte? 1x 2x 3x 4x 5x vícekrát

c. S kým se nejčastěji stravujete během pracovních dnů? (pondělí – pátek)

	Snídaně	Oběd	Večeře
S rodinou			
S kolegy			
Sami			
Jiné:			

d. S kým se nejčastěji stravujete během víkendu? (sobota – neděle)

	Snídaně	Oběd	Večeře
S rodinou			
S kolegy			
Sami			
Jiné:			

e. Kde jíte nejčastěji v pracovních dnech? (pondělí – pátek)

	Snídaně	Oběd	Večeře
V práci			
Doma			
V restauraci			
Jinde:			

f. Kde jíte nejčastěji o víkendech? (sobota – neděle)

	Snídaně	Obědy	Večeře
V práci			
Doma			
V restauraci			
Jinde:			

g.

	Jaký nápoj pijete nejčastěji? (Vyberte 1 možnost)	U zvolené možnosti vyplňte kolik litrů denně? (u kávy uved'te počet ks).
Voda		
Čaj		
Šťáva / sirup		
Káva		
Džus		
Slazené nápoje (Pepsi, Fanta, Sprite, ...)		

8) Co si vždy prohlédnete při nákupu potravin? Vyberte pouze 1 možnost.

- a. Cena
- b. Obal
- c. Značka
- d. Složení výrobku
- e. Datum spotřeby
- f. Certifikace výrobků (Fairtrade výrobky)

9) Ohodnoťte, jak jsou pro vás důležitá tato kritéria.

1 – nejméně důležité, 5 – nejvíce důležité

	1	2	3	4	5
Možnost dietního stravování					
Velikost porcí					
Plnění výživových norem					
Čerstvost potravin					
Cena za stravné					
Pestrost jídelníčku					

10) Uveďte dvě změny, které byste ve školním stravování uvítali.

11) Jaké nejčastější stížnosti slyšíte od vašeho dítěte na školní jídelnu?

- a. Nechutná mu to
- b. Malé porce
- c. Žádné
- d. Jiné:

12) Ohodnoťte současný stav školního stravování jako ve škole.

1 – nejlepší, 5 – nejhorší