

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Bakalářská práce

Zdravý životní styl mladé populace

Eva HONZÍKOVÁ

© 2015 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra humanitních věd
Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Eva Honzíková

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je přiblížit čtenáři zdravý životní styl a vysvětlit, proč je důležitý u mladé populace. Dalším cílem je zjistit, zda vybraná instituce zajišťuje zdravý životní styl mladé populace a jak, kde získává finanční prostředky na jeho zajištění a jestli má instituce odborníky, kteří dohlížejí na zdravý životní styl.

Metodika

Tato bakalářská práce je zaměřena na vztah mladé populace k zdravému životnímu stylu, kde má významnou roli výchova rodičů, ale také školní instituce, ve kterých tráví většina mladé populace hodně času. Literární rešerše a teoretická východiska, která souvisí se zdravým životním stylem mladé populace, budou zpracovány na základě studia dokumentů. Empirický výzkum bude proveden pomocí pozorování a dotazování ve vybrané instituci a na základě analýzy této instituce bude v závěru navrženo opatření ke zlepšení.

Doporučený rozsah práce30-40 stran

Doporučené zdroje informací

- ČEPOVÁ, Jana. Jak jíst a netloustnout aneb Praktické rady paní primářky. Praha: Lidové noviny, 2002, 140s. ISBN: 80-7106-539-0
- FORT, Petr. Co jíme a pijeme. Praha: Olympia, 2003, 246s. ISBN: 80-7033-814-8
- MALINOWSKI, B.: Vědecká teorie kultury. Brno: Krajské kulturní středisko, 1968, 185s.
- MÁLKOVÁ, Iva. Obezita je realita aneb Hubneme s rozumem. Praha: Radioservis, 2002, 222s. ISBN: 80-86212-25-4
- MARINOV, Zlatko. BARČÁKOVÁ, Ulrika. NESRSTOVÁ, Marie. PASTUCHA, Dalibor. S dětmi proti obezitě. Praha: IFP Publishing & Engineering, 2011, 99s. ISBN: 978-80-87383-07-0
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. Praha: Portál, 2002, 221s. ISBN: 80-7178-711-6
- REICHLIN, Gail. Výchova dětí: 1000+1 rada pro každou situaci. Brno: Computer Press, 2007, 168s. ISBN: 978-80-251-1638-8

Předběžný termín obhajoby

2015/06 (červen)

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Elektronicky schváleno dne 12. 11. 2014**doc. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 13. 11. 2014**Ing. Martin Pelikán, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 08. 03. 2015

Čestné prohlášení

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

V Praze dne 16.3.2015

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Poliškému CSc. za vedení mé bakalářské práce, za výbornou spolupráci a vhodné připomínky.

Dále děkuji paní Mgr. Mileně Titlbachové, ředitelce Základní školy Šanov, Mgr. Martině Němcové, Jitce Sekyrové a žákům této školy za ochotu při poskytování potřebných podkladů.

Zdravý životní styl mladé populace

Healthy lifestyle of young population

Souhrn

Bakalářská práce se zabývá zdravým životním stylem mladé populace, se zaměřením na pohybovou aktivitu a stravování.

Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část popisuje a vysvětluje pojmy související s tématem tj. zdraví, volný čas, výchova, pohybová aktivita, zdravé stravování, poruchy příjmu potravy. Další kapitola se zaměřuje na vybrané neziskové organizace a jejich financování. Cílem je přiblížit zdravý životní styl a vysvětlit, proč je důležitý u mladé populace.

Empirická část se konkrétně zaměřuje na Základní školu Šanov, která je předmětem hodnocení z hlediska zajišťování zdravého životního stylu. V empirické části jsou dále vyhodnoceny dotazníky, které byly vyplněny žáky této základní školy. Cílem je zjistit, zda ZŠ Šanov zajišťuje zdravý životní styl mladé populace a jak, kde získává finanční prostředky na jeho zajištění a jestli má instituce odborníky, kteří dohlížejí na zdravý životní styl.

V závěru práce je provedeno zhodnocení tělesné výchovy a stravování na ZŠ Šanov a navrženo možné opatření ke zlepšení zdravého životního stylu mladé populace v rámci školy.

Klíčová slova: zdraví, volný čas, výchova, sport, stravování, obezita, neziskové organizace

Summary

The bachelor thesis deals with the healthy lifestyle of the young population and it is focused on physical activity and boarding.

The work is divided into two parts. The theoretical part describes and explains the terms related to the topic: health, free time, education, physical activity, healthy eating, eating disorders. The next chapter focuses on selected non-profit organizations and their funding. The aim is to present a healthy lifestyle and explain why it is important for the young population.

The empirical part focuses specifically on the Primary school Šanov that is subject to evaluation in terms of ensuring a healthy lifestyle. In the empirical part are further evaluated questionnaires that were filled in with pupils of the primary school. The aim is to find out whether primary school Šanov provides healthy lifestyle of young population and how, where gets funding to its support and whether the institution has specialists who monitor the healthy lifestyle.

In the end, there is an assessment of physical education and boarding of primary school and suggested possible measures to improve healthy lifestyle of young population within the school.

Keywords: health, free time, education, sport, boarding, obesity, non-profit organizations

Obsah:

1	Úvod.....	9
2	Cíl práce a metodika	10
3	Literární rešerše	10
4	Teoretická východiska	12
4.1	Základní pojmy	12
4.1.1	Zdraví.....	12
4.1.2	Volný čas	14
4.1.3	Výchova	14
4.2	Pohybová aktivita	15
4.2.1	Tělesná výchova na základních školách	15
4.2.2	Mimoškolní aktivity.....	16
4.3	Stravování	17
4.3.1	Obezita	18
4.3.2	Mentální anorexie	18
4.3.3	Zdravá strava.....	19
4.3.4	Pitný režim.....	21
4.4	Neziskové organizace	22
4.4.1	Občanské sdružení Výživa dětí.....	22
4.4.2	Nadační fond Albert.....	26
4.4.3	Asociace školních sportovních klubů ČR, o. s.	28
4.4.4	Asociace amatérských sportů České republiky, o. s.	29
5	Empirický výzkum.....	30
5.1	Cíl a metody výzkumu	30
5.2	Základní škola Šanov	30
5.2.1	Základní informace o instituci	30
5.2.2	Pohybová aktivita na ZŠ Šanov	33
5.2.3	Stravování na ZŠ Šanov.....	36
5.2.4	Dotazníkový průzkum.....	41
6	Závěr	42
7	Použité zdroje	44
8	Přílohy.....	47
	Příloha č. 1 – Česká potravinová pyramida - složení	47
	Příloha č. 2 – Zdravý talíř - složení	48
	Příloha č. 3 – Měšťanská škola	48
	Příloha č. 4 – ZŠ Šanov	49
	Příloha č. 5 – Organizační struktura ZŠ Šanov	49
	Příloha č. 6 – Finanční prostředky ze státního rozpočtu.....	50
	Příloha č. 7 – Řád tělocvičny	51
	Příloha č. 8 – Řád školního hřiště	52
	Příloha č. 9 – Velká tělocvična	53
	Příloha č. 10 – Hřiště s umělým povrchem.....	54
	Příloha č. 11 – Kabinet tělesné výchovy.....	54
	Příloha č. 12 – Přihláška ke stravování.....	55
	Příloha č. 13 – Jídelní lístek.....	56
	Příloha č. 14 – Výživové normy pro průměrnou měsíční spotřebu potravin na strávnicka a den v gramech.....	57

Příloha č. 15 – Řád školní jídelny	58
Příloha č. 16 – Seznam alergenů	59
Příloha č. 17 – Školní jídelna	60
Příloha č. 18 – Dotazník	61

Seznam tabulek:

Tabulka 1 - Denní potřeba spánku v závislosti na věku	13
Tabulka 2 - Klasifikace hodnoty BMI	17
Tabulka 3 - Srovnání výživové pyramidy a zdravého talíře	21
Tabulka 4 - Potřebné množství tekutin za den	21
Tabulka 5 - Ceny výrobků zdravé výživy	23
Tabulka 6 - Přehled schválených dodavatelů, které podporují mléčné výrobky v projektu „Mléko pro evropské školy“ ve školním roce 2014/2015	24
Tabulka 7 - Nabídka školního mléka v automatech Happysnack	24
Tabulka 8 - Přehled schválených dodavatelů v projektu „Ovoce a zelenina do škol“ ve školním roce 2014/2015	25
Tabulka 9 - Finanční dary NFA 2013	26
Tabulka 10 - Provozní náklady v roce 2013 na projekt Zdravá 5	27
Tabulka 11 - Průběh rekonstrukce ZŠ Šanov	30
Tabulka 12 - Přehled soutěží v roce 2014	34
Tabulka 13 - Financování pohybové aktivity na ZŠ Šanov	35
Tabulka 14 - Ceny obědů ZŠ Šanov	38
Tabulka 15 - Ceny mlék a mléčných výrobků jednotlivých mlékáren	39
Tabulka 16 - Financování stravování na ZŠ Šanov	40

1 Úvod

Každý z nás je jedinečnou osobností s danými předpoklady k onemocnění, nebo ke zdraví. Pokud v životě máme to štěstí a těšíme se dobrému zdraví, můžeme si svůj život užít podle svých představ, bez různých problémů a překážek. Pokud se ale stane to, že onemocníme, nejsme schopni se radovat z ničeho, co nám život nabízí. Nemocné tělo totiž ovlivňuje i naši mysl a ta je pak více náchylná k psychickým problémům a depresím. Jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňující zdraví člověka představuje životní styl. Současný způsob života, plný stresu, zvyšuje nároky na výživu, které nejsme schopni zajistit. Nedostatek času právě vede k tomu, že neustále jíme stánkové jídlo a instantní výrobky plné chemických přísad. Následně pak hledáme způsoby, jak vyřešit naše vzrůstající zdravotní potíže. Jedním ze způsobů, jak vyřešit tyto problémy, je zařadit do svého jídelníčku zdravou stravu spojenou s dostatečnou pohybovou aktivitou. Odměnou je pak více energie k dosažení svých životních cílů a jasná, zdravá a šťastná mysl, která bude otevřená novým vědomostem a potěšena vším, co nám život přinese.

Děti a mládež nejvíce ovlivňuje výchova a společnost. Již od brzkého věku by měly být děti vedeny k tomu, aby znaly zásady chování, hygieny, zdravé výživy a měly dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. V tomto směru však nejvíce záleží na samotných rodičích, neboť jsou pro děti prvními vzory, od kterých přebírají jejich životní zkušenosti. Je proto důležité, aby se i sami rodiče zajímali o tyto zásady. Bohužel se někdy stane, že kvůli svému pracovnímu vytížení nemají na své děti čas a to může vést k neuspokojivému zdravotnímu stavu dítěte. Jde především nejen o nevhodnou skladbu výživy spojenou s nízkou pohybovou aktivitou, ale také o kouření tabákových výrobků, přílišnou konzumaci alkoholu, nedostatek spánku, ale i stres.

Vliv zdravého životního stylu na mladou populaci se uplatňuje v celé řadě oblastí života. Nejen v rodině, ale i ve škole nebo ve volnočasových aktivitách. Protože většina dětí tráví ve škole hodně času, měla by jim škola zajistit dostatečnou pohybovou aktivitu během dne a vyvážené stravování. O zlepšení životního stylu usilují také organizace, které úzce spolupracují se školami v rámci podpory zdravého životního stylu dětí a mládeže a nabízejí možnost přihlásit se do projektů podporovaných státem. Je jen na škole, jaký projekt je na tolik zaujme, aby se do něj přihlásili.

2 Cíl práce a metodika

Tato bakalářská práce je zaměřena na vztah mladé populace k zdravému životnímu stylu, kde má významnou roli výchova rodičů, ale také školní instituce, ve kterých tráví většina mladé populace hodně času.

Cílem této bakalářské práce je přiblížit čtenáři zdravý životní styl a vysvětlit, proč je důležitý u mladé populace. Dalším cílem je zjistit, zda ZŠ Šanov zajišťuje zdravý životní styl mladé populace a jak, kde získává finanční prostředky na jeho zajištění a jestli má instituce odborníky, kteří dohlížejí na zdravý životní styl.

Literární rešerše a teoretická východiska, která souvisí se zdravým životním stylem mladé populace, jsou zpracovány na základě studia dokumentů (odborná literatura, internetové zdroje). Empirický výzkum využívá techniky zúčastněného pozorování, polostrukturovaného rozhovoru a dotazníkového šetření. V závěru je provedeno hodnocení zdravého životního stylu na ZŠ Šanov a na základě analýzy této instituce, podle B. Malinowského, je navrženo opatření k jeho zlepšení.

3 Literární rešerše

O tom, co znamená *volný čas mládeže* a jaké mohou být zájmové činnosti mimo jejich vyučování, se můžeme dozvědět v knize **Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času** (Pávková, 2002). Volný čas mládeže představuje takové činnosti, které vykonávají v době mimo vyučování dobrovolně, rádi a přinášejí jim radost a uspokojení. Mezi takové činnosti může například patřit zpěv, tanec, plavání, bruslení a jiné sporty.

Knih **Výchova dětí: 1000+1 rada pro každou situaci** (Reichlin, 2007) popisuje, jak by si rodiče měli poradit při výchově dětí v konkrétních situacích. Například když se dítě o svůj volný čas příliš dívá na *televizi, video nebo hraje počítačové hry*.

Kniha **S dětmi proti obezitě** (Marinov, 2011) se zabývá hlavním zdrojem dětské obezity – životním stylem rodiny a dále prevencí proti dětské obezitě – správnou **pohybovou aktivitou** jak ve škole, tak i mimo školu. Můžeme se zde také seznámit s tím, jak by měl vypadat jídelníček školáka od snídaně až po večeři.

V knize **Co jíme a pijeme** (Fořt, 2003) můžeme zjistit, jakou roli hraje škola ve výživě mládeže a že se **stravování** může stát stejnou drogou jako obecně rozšířené návykové látky jako je nikotin nebo kofein.

O **dětské obezitě** se také můžeme dočíst v knize **Obezita je realita, aneb Hubneme s rozumem** (Málková, 2002), kde v rozhovoru s Doc. MUDr. Janou Pařízkovou, DrSc., která pracuje v Centru pro diagnostiku a léčení obezity, se můžeme dozvědět, jaké jsou hlavní příčiny vzniku obezity v dětství, jaké jsou jejich stravovací zvyklosti a jaká by měla být doporučení zabraňující vzniku rané obezity.

Další kniha **Jak jíst a netloustnout aneb Praktické rady paní primářky** (Čepová, 2002) pojednává o dětské obezitě, která může nastat nevhodným stravováním jak u kojenců a batolat ale také u předškolních dětí a školní mládeže. Dále se zde autorka věnuje **pitnému režimu**, který je nesmírně důležitý pro tělo každého člověka.

O **neziskových organizacích** pojednává kniha **Neziskové organizace – vznik, účetnictví a daně** (Ing. Růžičková, 2011). Můžeme se zde dočíst, jaké jsou zákonné předpoklady neziskových organizací, jak vznikají jednotlivé neziskové organizace a jak mohou být financovány.

Co má sociální badatel **pozorovat** při zkoumání podkladů v terénu a jak své zjištění **zaznamenávat**, se dozvíme v knize **A scientific theory of culture and other essays** (Malinowski, 1961). Dále se zde můžeme dozvědět, jakou má **instituce strukturu**. Každá instituce má svůj personál s více či méně vyvinutou ústřední autoritou a s rozdělením funkcí. Zahrnuje také pravidla, která definují normativní stránku takové instituce, ale i její vybavení, aktivity a funkce.

4 Teoretická východiska

4.1 Základní pojmy

4.1.1 Zdraví

Obecně zdraví se dá jen těžko definovat. Souvisí ale s fyzickým stavem, duševní a sociální rovnováhou. Když se řekne, že je člověk zdravý, myslí se tím, že nemá žádné zdravotní problémy, cítí se dobře a je psychicky vyrovnaný. Zdraví jedince ovlivňují čtyři hlavní faktory – genetická výbava člověka, životní prostředí, zdravotnické služby a životní styl. Zdravý životní styl spočívá v omezení negativních vlivů, podpoření pozitivních vlivů, zdravé výživě a pohybové aktivitě. Tyto dva poslední faktory jsou podrobněji rozebrány v dalších kapitolách.

K vlivům, které **negativně** ovlivňují zdraví, můžeme zařadit přílišné hraní počítačových her nebo sledování televize, pití alkoholu, kouření tabákových výrobků, užívání drog a vystavování se stresu.

Rodiče by měli dohlédnout na to, aby děti nevysedávaly u **televize nebo počítače** příliš dlouho a příliš často. Přemíra času u televize nebo počítače dítě okrádá o čas na fyzickou aktivitu a může způsobovat poškození zdraví, jako jsou oční problémy nebo vliv elektromagnetického záření. (Reichlin, 2007)

Požívání **alkoholických výrobků** může u dětí a mladistvých vyvolat vážné a nevratné poškození tělesných orgánů. Je to dáno tím, že jejich tělo se ještě pořád vyvíjí a neumí se s alkoholem natolik vypořádat, aby ho odbouralo tak rychle a v takové míře jako u dospělého člověka. Mezi negativní účinky alkoholu patří poruchy paměti a koordinace. K závažným zdravotním potížím pak patří cirhóza, na jejímž podkladě může vzniknout i rakovina jater nebo jiné nádorové onemocnění. Proto by děti a mladiství neměli požívat žádný alkohol. (Mgr. Hanzlovský, 2012)

Kouření a závislost na tabáku, které se dříve považovalo jen za zlovyk, se dnes řadí mezi dlouhodobá onemocnění, které poškozují zdraví. U mladých dívek zvyšuje kouření v kombinaci s hormonální antikoncepcí výskyt onemocnění, jako je žilní trombóza, plicní embolie a cévní mozková příhoda. Kouření se podílí také na dalších onemocněních, jako jsou nádorová onemocnění jazyka, hrtanu a plic. (MUDr. Perníčková, 2009)

Nejznámější **drogou** je marihuana, která obsahuje psychoaktivní látku THC a u začínajících kuřáků způsobuje veselost a neovladatelný smích. Při dlouhodobém užívání způsobuje výrazné duševní problémy. Marihuana patří mezi nejrozšířenější nelegální drogy v naší zemi a často jí užívají už i žáci na základní škole.

(NávykovéLátky.cz, 2015)

Stres způsobuje mnoho zdravotních potíží jako například vysoký krevní tlak, rychlou srdeční činnost a zvýšenou hladinu cukru v krvi. Ve škole se mohou děti dostat do stresu kvůli vysokým nárokům na vzdělání, posmívajícím se spolužákům nebo dokonce i šikaně. Nedostatek respektu a tolerance pro odlišnosti jedinců, zdravotní handicap, obezita, pohlaví a například rasa mohou způsobit vyloučení nejen ze skupiny, ale i společenskou izolaci. Je tedy nutné, abychom měli na paměti, že stres dokáže ovlivnit naši rovnováhu jen tak, jak mu to sami umožníme.

(Doktorka.cz, 2011)

Zdraví můžeme ale podpořit i **pozitivními vlivy** jako je dobrá nálada a dostatek spánku.

Dobrá nálada je klíčem k psychickému zdraví. Když má člověk dobrou náladu, tak se směje. Vše okolo se mu zdá být krásné a všechny problémy snadno vyřeší. K vyvolání dobré nálady pomáhá obklopit se prostředky, které navozují příjemné pocity – přátelé, hudba, vůně, barvy, světlo a sluneční paprsky.

(Doktorka.cz, 2011)

Důležitý je také **pravidelný spánek**, při kterém si organismus doplňuje spotřebovanou energii, vylučuje škodlivé látky a připravuje se na další aktivitu. Kvalitní spánek spočívá hlavně ve vyvětrané, nehlukné a neosvětlené místnosti. Jaká je potřeba spánku v závislosti na věku popisuje následující tabulka.

(MUDr. Korsová, 2013)

Tabulka 1 - Denní potřeba spánku v závislosti na věku

Období	Potřeba spánku v hodinách
novorozenec	18-20 hod.
dítě ve věku 1-3 roky	12-15 hod.
věk 4 roky	10-12 hod.
věk 10 let	8-10 hod.
dospívající	8 hod.
dospělý	6-8 hod.

Zdroj: (MUDr. Korsová, 2013)

4.1.2 Volný čas

Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení. Pod volný čas se běžně zahrnuje **odpočinek, zábava, zájmové činnosti a dobrovolná společensky prospěšná činnost**. Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti a další vzdělávání.

Prostředí, ve kterém mládež tráví volný čas, je ale velmi různorodé. Může to být domov, škola nebo také různé společenské organizace a instituce. (Pávková, 2002)

Způsoby využívání volného času

Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Zahrnuje hodnoty člověka, které se projevují v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. Ty se dají posuzovat i z hlediska volného času. Pro některé lidi je největší hodnotou **práce**. Volný čas chápou jako něco nesprávného a povinnosti jako své jediné životní poslání. Často ale sebe přetěžují a nedokáží si ani odpočinout. Pro jiné lidi jsou ale podstatnou a nejvýznamnější hodnotou činnosti ve volném čase, jako jsou **osobní koníčky nebo jiná pohybová aktivita**. Pracovní povinnosti pak chápou jako nutné zlo. Je ale jasné, že v obou případech není tento stav optimální.

Důležitým ukazatelem životního stylu jsou i **sociální interakce, vztahy s lidmi kolem nás**. Z hlediska volného času je důležité, v jaké společnosti ho převážně prožíváme. Někteří dávají přednost samotě, jiní malé přátelské skupině nebo rušnějšímu společenskému životu. (Pávková, 2002)

4.1.3 Výchova

Při posuzování sociálních vlivů ve volném čase hraje **prvotní roli rodina** jako primární sociální skupina s bohatými citovými vztahy.

Rodiče jsou pro své děti prvními vzory, učí se od nich žít určitým způsobem, přebírají a napodobují jejich životní styl. Na výchovu rodiny **následně navazují předškolní zařízení a později škola** jako jeden z nejvýznamnějších výchovných činitelů.

Na výchově dětí a mládeže v době mimo vyučování se společně s rodinou pak podílejí také **instituce pro výchovu dětí a mládeže mimo vyučování**. Mezi takové instituce patří například Dům dětí a mládeže, Junák – svaz skautů a skautek v ČR, Česká tábornická unie, Dětské sdružení Duha a Hnutí Brontosaurus – sdružení dětí a mládeže na ochranu životního prostředí. (Pávková, 2002)

4.2 Pohybová aktivita

Při pohybové aktivitě se v těle člověka produkují látky, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti a spokojenosti. Nejpřirozenějším pohybem pro člověka je chůze. Tuto činnost by měl člověk vykonávat denně a to nejen ve volném čase. Rozvoj techniky v dnešní době ale vyřadil chůzi a běh jako hlavní zdroj přesunu. Přestože taková chůze přispívá ke zdravému životnímu stylu, děti stejně místo aktivního pohybu raději hrají počítačové hry.

Zatímco u malých dětí převažuje spontánní pohyb, v dospívání je tělesná aktivita většinou organizována, jak v rámci školní tělesné výchovy, tak i ve volném čase ve sportovních klubech.

4.2.1 Tělesná výchova na základních školách

Tělesná výchova na školách vychází z Rámcového vzdělávacího programu (RVP), který stanovuje zejména konkrétní cíle, formy, obsah a délku vzdělávání, dále podmínky personální a organizační a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví. RVP vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Podle zásad tohoto programu si pak jednotlivé školy vybírají konkrétní školní vzdělávací program (ŠVP). Ten má za úkol poskytovat základní pohybové vzdělání, zlepšovat zdraví a zvyšovat fyzickou kondici.

Podle zpráv Evropského parlamentu se čas vymezený na tělesnou výchovu v posledních letech postupně zkracuje. Od roku 2002 se tato doba na základních školách zkrátila ze 121 na 109 minut za týden (2011). Nicméně mnoha dětem se i ze školní tělesné výchovy podaří často vymluvit. Častým důvodem bývá i diskriminace až šikana dětí ze strany spolužáků. (Marinov, 2011)

4.2.2 Mimoškolní aktivity

Mimoškolní aktivity, jsou takové činnosti, které vykonávají děti a mládež ve svém volném čase. Mezi tyto zájmové činnosti může patřit například zpěv, hra na hudební nástroje, kresba, tanec, atletika, míčové hry, bruslení, cyklistika a další sportovní činnosti. Sportovní činnosti se ale věnuje čím dál tím méně dětí a mládeže. Už od dětství se totiž učí napodobovat lidi v nejbližším okolí – rodiče. Pokud rodiče sportují, je to mnohem lepší, než pokud se rádi dívají na televizi, volný čas tráví nakupováním v supermarketech a místo chození pěšky raději jezdí všude autem. Tak se pak nemohou divit, když je v tom dítě napodobí.

Čas strávený u počítače nebo u televize je velkým problémem současné mládeže. Je tedy zapotřebí stanovit jasná pravidla času před obrazovkou. Pokud má starší dítě vyvážený denní program, zahrnující školu i pravidelnou pohybovou a zájmovou aktivitu, tak ani nestihá věnovat obrazovce více času. Děti ale bez zájmových aktivit pak tráví za počítačem prakticky celé víkendy, což vede k riziku obezity. Podpora sportovní činnosti dětí ze strany rodičů je tak velmi důležitá. (Marinov, 2011)

- **Cyklistika**

Po chůzi je jízda na kole druhý nejpřirozenější pohyb. Cyklistika je pro děti nejen atraktivní, ale také velmi dostupný sport na čerstvém vzduchu. Vhodnější je pohybovat se po polních cestách nebo cyklostezkách, kde není tak hustý silniční provoz, a samozřejmě je používání cyklistické přilby, jako ochranné pomůcky před úrazem.

- **Bruslení**

Bruslení na ledě nebo na kolečkových bruslích je nejen zábavné, ale i energeticky náročné a hlavně šetrné ke kloubům dolních končetin. Při rychlé jízdě je možné spálit skoro stejné množství energie jako při běhu. Důležité je ale používat ochranné pomůcky, hlavně chrániče a helmu, aby nedošlo k úrazům.

- **Tanec**

Pro děti je tanec velmi atraktivní, obzvláště pro dívky. Populární jsou například břišní tance, latinsko-americké tance a zumba. Tanec přispívá ke koordinovanému pohybu v souladu s hudbou a jejím rytmem. Při tanci dochází k posilování svalstva dolních končetin a k zlepšování činnosti žilního systému. Zpevňuje také nožní klenbu a klade důraz na správné držení těla.

- **Atletika**

Atletika obsahuje všechny základní pohyby, jako je běh, chůze, skok, vrh a hod. Je součástí většiny sportů a základem tělesné výchovy ve školách. Skoky jsou v atletice velmi časté a vždy jsou vlastně chtěným pádem, který může vést k poranění.

(Marinov, 2011)

4.3 Stravování

Stravování malých dětí i mládeže je v dnešní době zásadní problém. Děti staršího školního věku (11-15 let) většinou vynechávají snídani, kupují si svačiny ve školních bufetech a automatech, neobědvají ve školní jídelně, jedí při televizi nebo počítači a pijí slazené sycené nápoje. Často u těchto dětí chybí pravidelnost v jídle. Dvacet procent z nich jí méně než 4x denně, to pak může způsobit poruchy příjmu potravy – obezitu, mentální anorexii. Především děti a mladá generace podléhají tlaku výrobců - rychlému občerstvení, jako jsou hamburgery a hranolky, přebírají nevhodné zvyky svých rodičů a jsou rozmazlovány prarodiči – ve formě různých sladkostí, bonbonů, sušenek a limonád.

(Marinov, 2011) (Fořt, 2003)

Body Mass Index (BMI)

Body Mass Index (index tělesné hmotnosti) určuje, zda má člověk podváhu, normální tělesnou hmotnost, nadváhu nebo obezitu. Vypočítá se pomocí váhy v kilogramech, která se vydělí výškou v metrech na druhou. Vypočtená hodnota se pak porovnává s tabulkou vytvořenou Světovou zdravotnickou organizací (WHO).

$$BMI = \frac{\text{Váha (kg)}}{\text{Výška (m)}^2}$$

(JakZdraveZhubnout.cz, 2015)

Tabulka 2 - Klasifikace hodnoty BMI

BMI	Klasifikace
<18,5	podváha
18,5 – 24,99	optimální váha
25 – 29,99	nadváha
30 – 34,99	obezita 1. stupně
35 – 39,99	obezita 2. stupně
>40	obezita 3. stupně

Například pokud bude mít člověk váhu 70 kg a výšku 180 cm, pak hodnota $BMI = \frac{70}{1,8^2} = 21,6$. V tabulce můžeme zjistit, že daná osoba má optimální váhu.

Zdroj: Vlastní zpracování

4.3.1 Obezita

Ze špatného stravování a z nedostatku pohybu může vzniknout obezita, která se stala závažným zdravotním problémem už v dětském útlém a školním věku a také v průběhu dospívání.

Obezitou rozumíme **nadměrné hromadění tukové tkáně**, které je považováno za nepříznivé působení na zdravotní stav člověka. Obezita už v dětském věku předurčuje jedince k obezitě v dospělosti. Děti obézních rodičů mají mnohem silnější předpoklady k tomu, aby se dříve nebo později staly také obézními. Jak už bylo řečeno, děti přebírají a napodobují životní styl rodičů, jako výživové návyky, podobný způsob trávení volného času a nedostatek pohybové aktivity. Při současném životním stylu nejen děti, ale i mládeže, která tráví příliš mnoho času u počítačových her, videa nebo televize, může znamenat i normální příjem potravy význačné riziko nadměrného ukládání tuku.

Obezita ohrožuje zdraví také vznikem dalších onemocnění jako je například vysoký krevní tlak, onemocnění srdce a cév a deformace páteře, koleních a kyčelních kloubů.

(MUDr. Ludvíkovská, 2014) (Málková, 2002)

„Obezitou je rovněž postiženo stále více českých dětí - 13 % dětí ve věku od 7 do 11 let. Alarmující je, že stoupá počet dětí s extrémní obezitou. Za posledních 10 let se jejich počet zdvojnásobil z 3 % na 6 %.”

(MUDr. Ludvíkovská, 2014)

4.3.2 Mentální anorexie

Mentální anorexie je závažná porucha, při které člověk vědomě a cíleně snižuje množství potravy a potlačuje pocit hladu za účelem snižování tělesné hmotnosti. I u malých dětí se vyskytuje mentální anorexie. Následkem jsou pak emoční poruchy způsobené nesrovnalostmi ve vztazích v rodině nebo mezi spolužáky. Účelem ale není snížení tělesné váhy. Dítě odmítá jíst s tím, že jídlo nemůže sníst, protože mu bude špatně, že bude zvracet nebo že ho nespolkne. Často říká, že má bolesti břicha.

Nevyrovnané vztahy v rodině nebo preference některého ze sourozenců jsou často příčinou vzniku této poruchy. Pokud jsou rodiče velmi pracovně vytížení, nemusejí si mnohdy ani uvědomit, jak málo času věnují svým dětem. Může se pak stát, že se děti uzavírají do svého vlastního světa a tím se izolují. Další příčinou jsou také **masmédia – televize, rozhlas, časopisy**, ve kterých často hovoří o ideálu ženské krásy, o tom, jak

snižovat váhu prostřednictvím různých diet, přípravků a cvičení. Takový tlak pak může negativně ovlivnit velmi vnímavé jedince. Většinou tato porucha příjmu potravy **ohrožuje dívky**, které mají **nedostatek sebevědomí**. (MUDr. Ludvíková, 2014)

4.3.3 Zdravá strava

Zdravá strava je základem pevného zdraví. Pravidlem zdravé výživy je jíst pravidelně, jíst vyváženou stravu, udělat si čas na přípravu jídla, omezit cukry na minimum a dodržovat pitný režim.

Spousta z nás jí ale obvykle jen 3 větší jídla denně. Mnohdy se pak stává, že po každém z nich nám stoupne hladina cukru, který okamžitě zaplaví organismus energií. Krátce po jídle ale hladina energie zase klesá, někdy i níže, než byla před jídlem. Výsledkem toho je, že častokrát toužíme po svačinách mezi dvěma hlavními jídly, kdy obvykle sáhneme po pohodlných pokrmech s obsahem cukru. To však může vést k přejídání, kterému se jen těžko tímto způsobem vyvarujeme.

Pokud se ale chceme stravovat tím nejlepším způsobem, měli bychom jíst 5 krát denně menší, vyvážená a rozmanitá jídla. Tímto stylem pomůžeme usměrňovat hladinu cukru v těle, napomáhat zažívání a rychlejšímu metabolismu. Pokud budeme dodržovat následující pravidla zdravé výživy, zlepší se nám nejen zdravotní stav, ale také psychický.

(JakZdraveZhubnout.cz, 2014) (Fila, 2013)

Výživová pyramida

Výživová (potravinová) pyramida ukazuje, jak by měl vypadat vhodný poměr potravin v porcích pro denní konzumaci.

První potravinová pyramida byla vytvořena ve Švédsku v roce 1974. Existuje ale více druhů výživových pyramid. Například Středozevní pyramida z roku 2000, která je velice oblíbená a zdravá díky výraznému posunu k rostlinné stravě.

Česká výživová pyramida (viz. Příloha č. 1) je rozdělena do čtyř pater, přičemž první patro tvoří základ stravy - polysacharidy. Druhé patro tvoří ovoce a zelenina, které jsou zdrojem vitamínů a minerálů. Třetí patro tvoří bílkoviny a z posledního patra jsou to potraviny, které by se měli jíst co nejméně. Česká výživová pyramida dnes už ale neodpovídá současným poznatkům zdravého stravování, proto dodržování pravidel podle této pyramidy se může podílet na vzniku obezity a cukrovky, ale také přispívat k srdečnímu onemocnění. (sJidelniček.cz, 2013) (Mgr. Slimáková, 2012)

Zdravý talíř

Novou a zdravější variantou zastaralé výživové pyramidy je zdravý talíř (viz. Příloha č. 2). Zdravý talíř vychází z amerického názvu „*My Plate*“, který nahradil v roce 2005 výživovou pyramidu v USA. Složení zdravého talíře naznačuje nejlepší postup k zachování hmotnosti i zdravého těla. Jeho struktura odpovídá současným vědeckým poznatkům. V ČR je znám od roku 2012, díky specialistece na zdravotní prevenci a výživu Mgr. Margit Slimákové.

Zdravý talíř se může používat bez výhrad pro vlastní potřebu, za účelem poučení nebo vyučování na školách. Pokud budeme konzumovat kvalitní potraviny a dodržovat uvedené rady o poměru, který odpovídá zdravému talíři, můžeme zdravě jíst bez drastických diet i bez počítání kalorií. Prosté potraviny totiž neobsahují žádné umělé přídavky ani konzervanty a přinesou tělu všechny důležité živiny.

(Mgr. Slimáková, 2014)

Největší poměrnou část talíře tvoří **zelenina**. Ta by měla představovat alespoň čtvrtinu příjmu potravin. Čím ale více pestré zeleniny sníme, tím lépe. Co se týká brambor, tak ty patří spíše k polysacharidům.

Druhou čtvrtinu talíře zaujímá **ovoce**. Nejvýživnější a nejzdravější je stravovat se ovocem různých druhů a barev. Pokud z nějakého důvodu nemůžeme konzumovat ovoce, můžeme ho nahradit zeleninou.

Bílkoviny tvoří další čtvrtinu talíře, přičemž nejvíce bílkovin získáme z masa, vajec, luštěnin, ořechů a semínek ale také ze zakysaných mléčných výrobků. Většině z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin.

Polysacharidy zaujímají poslední čtvrtinu talíře a je nejlépe je konzumovat v přirozené podobě. Polysacharidy obsahují například brambory, ovesné vločky, kukuřice, jáhly, žitný kváskový chléb a rýže. Podstatné je ale omezovat výrobky zpracované z nevhodné bílé mouky.

Oleje a tuky by měli představovat tu nejmenší část talíře. Ty nevhodnější oleje a tuky nalezneme ve zdravých potravinách, jako jsou ryby, ořechy a avokádo. Také kvalitní máslo a zastudena lisované rostlinné oleje jsou mnohem vhodnější než margaríny a jiné průmyslově zpracované tuky a oleje.

Tekutiny jsou nejvhodnější ve formě čisté vody a neslazených čajů. Slazené čaje a nápoje bychom měli raději zcela vynechat.

(Mgr. Slimáková, 2012)

Tabulka 3 - Srovnání výživové pyramidy a zdravého talíře

Výživová pyramida	Zdravý talíř
odborně zastaralá doporučení	odpovídá moderním poznatkům
je nutné znát počet porcí a jejich velikost pro jednotlivé potravinové skupiny	díky grafice odpovídající skutečnému talíři není potřeba složitě počítat porce
důraz na příjem polysacharidů se podílí na epidemii obezity a cukrovky	zdraví prospěšný důraz na příjem zeleniny, které má většina z nás málo
nerozlišování mezi typy polysacharidů vede k nadměrné konzumaci bílé mouky	u polysacharidů je doporučen příjem rozmanitých a přirozených obilovin
maso a mléko je zobrazeno zavádějícím způsobem tak, že vypadá jako nenahraditelná součást jídelníčku	začlenění masa a mléka do kategorie bílkovin ponechává možnost volby mezi rostlinnou a živočišnou stravou

Zdroj: (Mgr. Slimáková, 2012)

4.3.4 Pitný režim

Pitný režim je mimořádně důležitý pro naše tělo. Zdravý člověk má málokdy pocit žízně, a proto je třeba na pití neustále myslet. Pro naše zdraví není nic důležitějšího než voda. Náš organismus je složen z vody ze 2/3. To znamená, že naše tělo je závislé na dostatečném množství vody, jinak nemůže dobře pracovat.

Pitný režim by měl zahrnovat **čistou neslazenou neperlivou vodu, neslazené neperlivé minerálky, ovocné čaje, šťávy a džusy, zelený, bílý nebo bylinkový neslazený čaj**. V žádném případě by se neměli pít limonády, perlivé nápoje, silné černé čaje a alkohol, což platí hlavně pro mladou populaci.

Nedostatek tekutin způsobuje jednak ukládání tuků, tak poruchy trávení, bolesti hlavy, únavu, suchou pokožku a přispívá ke zvyšování hmotnosti. Jaké je potřebné množství tekutin za den popisuje následující tabulka.

(JakZdraveZhubnout.cz, 2014) (Čepová, 2002)

Tabulka 4 - Potřebné množství tekutin za den

Ráno	0,2 až 0,3 vlažné vody na lačno
Minimum	0,3 litru na 10 kg vaší hmotnosti + tekutiny v rámci sportu
Průměr	0,4 litru na 10 kg vaší hmotnosti + tekutiny v rámci sportu
Maximum	0,5 litru na 10 kg vaší hmotnosti + tekutiny v rámci sportu

Zdroj: Vlastní zpracování, (JakZdraveZhubnout.cz, 2014)

4.4 Neziskové organizace

Neziskové organizace jsou takové organizace, které nejsou založeny nebo zřízeny za účelem podnikání. Jsou založeny za účelem provozování činnosti ve prospěch toho, kdo měl zájem na jejich zřízení. Větší důraz je kladen na důležitost výsledků hlavního poslání než na příjmy z něj. Příjmy z hlavního poslání stojí obvykle až na druhém místě.

Zákon č. 586/1992 Sb., o daních z příjmů uvádí výčet neziskových organizací v §18 odst. 8. Jedná se například o občanské sdružení (spolek), obecně prospěšné společnosti, nadace a nadační fondy, veřejné vysoké školy, politické strany a politická hnutí, příspěvkové organizace, školské právnické osoby, obce, kraje a další.

Neziskové organizace jsou právnické osoby, mají svého zřizovatele, zakládají se podle různých právních předpisů a podléhají registraci na místech určených jim zákonem, podle kterého jsou zřízeny. Jsou vedeny také v seznamu ekonomických subjektů, který vede Český statistický úřad, a mají přidělené identifikační číslo.

(Ing. Růžičková, 2011)

4.4.1 Občanské sdružení Výživa dětí

Občanské sdružení Výživa dětí je poradenské centrum, které se snaží podporovat zdravý životní styl dětí a mládeže, hlavně v oblasti stravování. Jeho členové poskytují zdarma poradenské služby a zajišťují soulad jejich poskytovaných aktivit s nejmodernějšími poznatky o zdraví dětí a jejich výživě.

Cílem Občanského sdružení Výživa dětí je poskytování bezplatných poradenských služeb, osvěta v oblasti zdravého životního stylu dětí a mládeže a usnadnit orientaci v nabídce potravin a nápojů vhodných pro děti a mládež.

Finanční prostředky Občanského sdružení Výživa dětí tvoří: členské příspěvky, dotace státní správy, dary sponzorů, příjmy z vedlejší hospodářské činnosti, granty a finanční podpory a prostředky získané při organizování různých aktivit v rámci cílů sdružení.

Sdružení spolupracuje především s médii, veřejností, odborníky a orgány státní správy. Realizuje **projekty**, pořádá osvětové akce v oblasti správné výživy a zdravého životního stylu a vydává **potřebný a osvětový materiál**.

(VyzivaDeti.cz, 2013) (Občanské sdružení Výživa dětí, 2007)

Projekt „Happysnack“

Happysnack dodává výrobky zdravé výživy do škol prostřednictvím chladících výdejních automatů. Garantem projektu je Občanské sdružení Výživa dětí, jehož poradenské centrum pečlivě kontroluje vhodnost nabízených produktů ve školním automatu. Každá škola si může zvolit typ distribuce, zda prostřednictvím automatu nebo bez něj.

Mezi *výrobky zdravé výživy* patří: 100% ovocné šťávy lisované z čerstvého ovoce dodávané od Vitaminátor s.r.o., šťavnaté ovocné tyčinky s vlákninou dodávané od NUTREND DS, a.s. a cereální tyčinky s mlékem a tvarohem dodávané od Mgr. Jiří Vytopil – CEREALIA. Jednotlivé ceny výrobků zdravé výživy můžeme vidět v následující tabulce. (Happysnack.cz, 2015)

Tabulka 5 - Ceny výrobků zdravé výživy

Výrobek	Cena
100% ovocné šťávy lisované z čerstvého ovoce - 180 ml:	
jablko	15,50 Kč
ostatní	17,50 Kč
šťavnaté ovocné tyčinky s vlákninou - různé druhy příchutí	14,90 Kč
cereální tyčinky s mlékem a tvarohem - různé druhy příchutí	14,90 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Kromě *výrobků zdravé výživy* nabízí Happysnack ještě výrobky ze dvou dotačních projektů – **Mléko pro evropské školy** a **Ovoce a zelenina do škol**.

Projekt „Mléko pro evropské školy“ je dotován z Evropské unie a ze Státního zemědělského intervenčního fondu (SZIF), který spadá pod Ministerstvo zemědělství ČR. Cílem je podpořit spotřebu mléka a mléčných výrobků u dětí z mateřských, základních a středních škol. Seznam schválených subjektů dodávající podporované mléčné výrobky nalezneme v následující tabulce.

Tabulka 6 - Přehled schválených dodavatelů, které podporují mléčné výrobky v projektu „Mléko pro evropské školy“ ve školním roce 2014/2015

Dodavatel	Adresa
Mlékárna Hlinsko, a.s.	Kouty 53, Hlinsko v Čechách
Bohušovická mlékárna, a.s.	Na Pláni 19, Praha 5
Madeta a.s.	Rudolfovská 246/83, České Budějovice
POLABSKÉ MLÉKÁRNY a.s.	Dr. Kryšpína 510, Poděbrady
ADANTE s. r. o. - výrobce Mlékárna Hlinsko, a.s.	Mánesova 11/3b, České Budějovice
COME vending s.r.o. - výrobce Mlékárna Kunín a.s.	Rolnická 1551/146, Opava
BOVYS, s.r. o. - výrobce Mlékárna Hlinsko, a.s.	Dědová 40, Hlinsko

Zdroj: Vlastní zpracování, (Státní zemědělský intervenční fond, 2014)

Happysnack konkrétně spolupracuje s Mlékárnou Kunín a.s., od které odebírá mléko v nejvyšší kvalitě. Nároky dětí na dotované mléko – jedno dítě má nárok na jedno mléko v jeden vyučovací den. Jakmile se nárok vyčerpá, žákovi se účtuje za mléko nedotovaná cena. Jaká mléka Happysnack nabízí, můžeme vidět v následující tabulce.

(Happysnack.cz, 2015)

Tabulka 7 - Nabídka školního mléka v automatech Happysnack

Mléko - 200 ml	Dotovaná cena	Nedotovaná cena
Polotučné neochucené	7,90 Kč	13,80 Kč
Polotučné kakaové	8,40 Kč	14,50 Kč
Polotučné vanilkové	9,10 Kč	15,20 Kč
Polotučné čokoládové	8,70 Kč	14,70 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Projekt „Ovoce a zelenina do škol“ je projektem Evropské unie. Cílem projektu je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny u žáků 1. stupně základních škol a tím bojovat proti dětské obezitě. Projekt k tomu využívá evropské a státní dotace. Ve školním roce 2014/2015 má celkový evropský rozpočet určený na projekt „Ovoce a zelenina do škol“ k dispozici 150 mil. EUR. Na ČR připadá 3,1 mil. Všechny děti dostanou porce ovoce a zeleniny zcela zdarma ve své škole. Happysnack nabízí balené čerstvé ovoce a zeleninu, balené ovocné a zeleninové šťávy a ovocný salát. Výrobky jsou nabízeny v chladičím automatu Happysnack nebo jsou dodávány minimálně dvakrát

měsíčně přímo do škol, která uzavře smlouvu se schváleným dodavatelem. Přehled schválených dodavatelů ukazuje následující tabulka.

(Happysnack.cz, 2015) (Ovocedoskol.szif.cz, 2015)

Tabulka 8 - Přehled schválených dodavatelů v projektu „Ovoce a zelenina do škol“ ve školním roce 2014/2015

Dodavatel	Adresa
BOVYS, s.r.o.	Rozkošská 2287, Havlíčkův Brod
COME vending s.r.o.	Rolnická 1551/146, Opava
CZ FRUIT, odbytové družstvo	Pláničkova 443/7, Praha 6
Fresh Fast Food s.r.o.	Pod Klamovkou 1268/3, Praha 5
GIRA fruit s.r.o.	Svatá Kateřina 134, Kutná Hora
JV-FRUIT s.r.o.	Foerstrova 1118/42, Olomouc
LAKTEA, o.p.s.	Krajní 680, Jesenice u Prahy
MK Fruit s.r.o.	Žerotínova 87, Šumperk
OVOCENTRUM V+V s.r.o.	Palackého 243, Valašské Meziříčí
POLABSKÉ MLÉKÁRNY a.s.	Dr. Kryšpína 510/4, Poděbrady II
ZEO TRADE, s.r.o.	Radčice u Vodňan 62, Vodňany
H+H, spol. s r.o.	Bezručova 1442, Kladno
LUKRENA a.s.	Dolní Lukavice 196, Plzeň-jih
Nifahoma s.r.o.	Botevova 3099/9, Praha 4
TES Praha, a.s.	Pod Klamovkou 3/1268, Praha 5
TEREZINY LÁZNĚ DUBÍ a.s.	Lázeňská 21, Dubí
VENDECO s.r.o.	Nad Les. divadlem 1318, Praha 4

Zdroj: Vlastní zpracování, (Státní zemědělský intervenční fond, 2014)

Potřebný a osvětový materiál

Pro školy vydává Občanské sdružení Výživa dětí také informační materiály, které si školy mohou kdykoliv zdarma stáhnout na jejich webových stránkách <http://vyzivadeti.cz/pro-skoly/materialy-ke-stazeni/>. Jedná se zejména o **skripta pro učitele – Výživa a zdraví**, kde se mohou dozvědět o základních živinách ve stravě, potravinových rizicích, skladování potravin, zpracování potravin, výživě dětí a další. Dále jsou zde ke stažení **Omalovánky** pro žáky 1. - 3. třídy, kde se děti učí o zdravém stravování formou vybarvování, vystřihování a nalepování.

Pro rodiče poskytuje občanské sdružení také materiály ke stažení zdarma na jejich webových stránkách: <http://vyzivadeti.cz/pro-rodice/materialy-ke-stazeni/>. Rodiče

si mohou stáhnout **Stravovací deníček**, ve kterém zapisují přesné množství potravin a tekutin, pohybovou aktivitu a další informace v rámci běžného nebo zvláštního dne. Dalším materiálem je **Jak naučit děti lépe jíst**. Rodiče se zde mohou dozvědět o zdravé výživě dětí, potravinách, které vybírat a kterým se vyvarovat a názorně se inspirovat jídelníčkem pro konkrétní období dítěte. (VyzivaDeti.cz, 2013)

4.4.2 Nadační fond Albert

Nadační fond Albert (NFA) byl zřízen v roce 2009 a jeho posláním je podporovat zdravý životní styl dětí i jejich rodičů a podporovat vzdělávání a rozvoj dětí ze sociálně slabých rodin. Toto poslání naplňuje pravidelným grantováním a realizací vlastních projektů.

Nadační fond Albert získává **finanční prostředky** na podporu svých aktivit především z prodeje plastových tašek, z prodeje kávy a čaje ze speciálního automatu – kávomatu a z darů od zaměstnanců a zákazníků. V roce 2013 Nadační fond Albert obdržel tyto finanční dary. (Nadační fond Albert, 2009)

Tabulka 9 - Finanční dary NFA 2013

Dary 2013	
Prodej plastových tašek v prodejnách Albert	10 549 tis. Kč
Prodej kávy a čaje v prodejnách Albert	1 263 tis. Kč
Nefinanční dar – plyšové veverky	526 tis. Kč
Nákupní poukázky značka Albert	250 tis. Kč
Výprodej oblečení a hraček prodejen Albert	118 tis. Kč
Ostatní soukromí dárci	6 tis. Kč
Celkem	12 712 tis. Kč

Zdroj: Vlastní zpracování, (Nadační fond Albert, 2014)

Projekt Zdravá 5

Jeho hlavním projektem v oblasti podpory zdravého životního stylu dětí i jejich rodičů je vzdělávací program **Zdravá 5**, který je určený pro základní i mateřské školy. Nadační fond Albert poskytuje tento vzdělávací program školám zcela zdarma a přihlásit se může každá mateřská i základní škola prostřednictvím registračního formuláře. Projekt se zaměřuje na zdravý životní styl a zdravé stravování, s jejichž principy seznamují lektoři

Zdravé 5 žáky zábavnou a interaktivní formou. Výuka probíhá v prostorách školy a trvá dvě vyučovací hodiny. Všechny pomůcky a potraviny potřebné k výuce zajišťuje lektor Zdravé 5. (Zdravá 5, 2014)

V roce 2013 Nadační fond Albert realizoval projekt Zdravá Pětka v celkové hodnotě 6 329 tis. Kč. Jaké byly provozní náklady na projekt, ukazuje tabulka níže.

Tabulka 10 - Provozní náklady v roce 2013 na projekt Zdravá 5

Typ nákladu	Výše nákladu
Spotřebovaný materiál	1 574 tis. Kč
Služby	2 163 tis. Kč
Cestovné	647 tis. Kč
Mzdové náklady + ZSP	1 945 tis. Kč
Celkem	6 329 tis. Kč

Zdroj: Vlastní zpracování, (Nadační fond Albert, 2014)

Projekt Zdravá 5 nabízí školám **výukové materiály** pro procvičování zdravého stravování a dále **výukové programy** – Párty se Zdravou 5, Škola Zdravé 5 a Zpívánky Zdravé 5.

Párty se Zdravou 5 je dvouhodinové vaření určené pro žáky 2. stupně základních škol. Žáci se mohou dozvědět užitečné informace o zdravých potravinách a naučí se zásadám správného stolování. **Škola Zdravé 5** je určena pro žáky 1. stupně základních škol. Seznamuje je s pěti základními zásadami zdravého stravování, mezi které patří správné složení jídelníčku, pitný režim, ovoce a zelenina, zásady hygieny a příprava zdravé svačinky. **Zpívánky Zdravé 5** jsou určené pro mateřské školy. Texty písniček učí děti proč jíst ovoce a zeleninu, jak se chovat u stolu a proč je sport moc důležitý.

(Zdravá 5, 2014)

4.4.3 Asociace školních sportovních klubů ČR, o. s.

Asociace školních sportovních klubů ČR (AŠSK ČR) je občanské sdružení, které ve školních klubech podporuje pohybové a sportovní aktivity a klade důraz na jejich účast. Cílem AŠSK ČR je vytvářet kladný vztah dětí k tělesné výchově a sportu už od prvního stupně základní školy, zlepšovat tělesnou zdatnost a zdraví dětí a mládeže a podporovat činnost školních sportovních klubů mimo vyučování.

Činnost Asociace je zajišťována prostřednictvím učitelů nebo trenérů, kteří působí na děti a mládež na základních a středních školách v rámci školních sportovních klubů. Školní sportovní kluby pak organizují kroužky podle zájmů žáků na základě vzdělávacího programu školy. (AŠSK ČR, 2014)

Zdrojem financování Asociace školních sportovních klubů ČR jsou členské a klubové příspěvky od školních sportovních klubů, příjmy z vlastní sportovní činnosti, příspěvky ze státního rozpočtu, příspěvky od podniků, obcí, měst a fyzických osob, dary, dědictví, sponzorství a reklama. (AŠSK ČR, 2013)

Projekt Hry 3. tisíciletí

AŠSK ČR realizuje **Projekt Hry 3. tisíciletí**, který podporuje její volno časové aktivity. Hlavním principem je provádět vlastní sportovní a tělovýchovné činnosti, ve kterých soutěží družstva náhodně vytvořená až v místě konání. Všichni účastníci musí podat přihlášku ve stanoveném termínu, uhradit startovné a další náklady vypsané pořadatelem.

Soutěží se minimálně ve třech druzích sportu, kde dva sporty musí být z 1. skupiny sportů, které jsou pak doplněny libovolným počtem sportů z 2. skupiny.

1. skupina: gymnastika, atletika, basketbal, volejbal, fotbal, plavání
2. skupina: vybíjená, florbal, šplh, přehazovaná, běh apod.

AŠSK ČR ze svých zdrojů následně přiděluje finanční prostředky jednotlivým školním sportovním klubům na základě jejich podaných přihlášek a dalších nezbytných informací do projektu Hry třetího tisíciletí. (AŠSK ČR, 2013)

4.4.4 Asociace amatérských sportů České republiky, o. s.

Asociace amatérských sportů ČR (AAS ČR) je občanské sdružení, jehož hlavním cílem je podporovat sportovní aktivity, které vedou ke zlepšení postavení sportu zejména u dětí a mládeže a ke zkvalitnění jejich životního stylu.

AAS ČR přispívá k podpoře sportovních aktivit, amatérských sportovců (děti, mládež, handicapovaní), amatérských sportovních klubů a k vyhledávání sportovních talentů.

Své **finanční prostředky** získává Asociace z členských příspěvků, příjmů z vlastní činnosti, dotací ze státního rozpočtu a z rozpočtu místních samospráv, dále z darů právnických a fyzických osob. Mezi hlavní partnery AAS ČR patří Česká pošta s.p., Pojišťovna VZP a.s., Hervis Sport a móda s.r.o. a ČT4 sport - Žijeme sportem.

(AAS ČR, 2013)

Projekt Sportovní talent roku

Jedním z projektů, který realizuje Asociace amatérských sportů ČR, je Sportovní talent roku. Tento projekt podporuje zájem základních škol o sport a motivuje děti k vlastním pohybovým aktivitám. K soutěži se mohou přihlásit všichni žáci základních škol od první do deváté třídy prostřednictvím speciálního formuláře umístěným na jejich internetových stránkách: <http://www.talentroku.cz/prihlaska/>.

Vítězové, z osmi vypsanych kategorií soutěže, získají poukazy na sportovní vybavení značky Hervis. Jednotlivci v hodnotě 3000 Kč, kolektiv v hodnotě 5000 Kč a každá škola, ze které pocházejí vítězové, získá poukaz v hodnotě 5000 Kč. Žáci tak soutěží i o ceny pro svou školu. Milým bonusem pro vybrané vítěze je unikátní setkání se světovými sportovci jako je například Usain Bolt, Kateřina Neumannová a Jan Železný.

(Talent roku, 2015)

5 Empirický výzkum

5.1 Cíl a metody výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, zda Základní škola Šanov zajišťuje zdravý životní styl mladé populace a jak, kde získává finanční prostředky na jeho zajištění a jestli má odborníky, kteří dohlížejí na zdravý životní styl.

Výzkum byl proveden v období září 2014 – únor 2015 pomocí zúčastněného pozorování, při kterém byly sledovány **aktivity** a **funkce** tělesné výchovy a stravování na této škole. Pomocí rozhovoru s ředitelkou školy, učitelkou tělesné výchovy a kuchařkou, byly zjišťovány informace ohledně zdravého životního stylu. Konkrétně jaké **normy** musí škola dodržovat v rámci zdravého životního stylu, jaké prostředky využívá k jeho **financování**, jakým **vybavením** škola disponuje a jestli mají **pedagogové** odpovídající vzdělání. Tyto rozhovory proběhly v období leden 2015 – únor 2015. Dále byl v únoru 2015 podán žákům 7. - 9. třídy dotazník, pomocí něhož bylo vypočítáno průměrné BMI, zjištěno, zda se děti stravují ve školní jídelně a zda navštěvují sportovně zaměřené kroužky. Na základě analýzy instituce podle B. Malinowského, kdy je důležité zaměřit se u instituce na její strukturu – personál, normy, vybavení, aktivity a funkce, je v závěru zhodnocena tělesná výchova a stravování na ZŠ Šanov a navrženo možné opatření ke zlepšení zdravého životního stylu mladé populace v rámci školy.

5.2 Základní škola Šanov

5.2.1 Základní informace o instituci

Budova byla postavena v roce 1905 (viz. Příloha č. 3) jako měšťanská škola. V roce 1960 byla přejmenována na ZŠ Šanov a od té doby prošla mnoha rekonstrukcemi, které popisuje následující tabulka.

Tabulka 11 - Průběh rekonstrukce ZŠ Šanov

Rok	Rekonstrukce
1960	budova a hala školy
1977	dílna a tělocvična
1991	jídelna
2014	hřiště s umělým povrchem

Zdroj: Vlastní zpracování

Škola se nachází ve vesnici Šanov v okrese Rakovník (viz. Příloha č. 4). I když se jedná o lokalitu venkova, která je známá svou omezenou dostupností spojů, tak je sem dobré autobusové a vlakové spojení. Tomuto spojení je přizpůsoben i rozvrh vyučovacích hodin.

Základní škola Šanov je příspěvková organizace a jejím zřizovatelem je Obecní úřad v Šanově. Činnost školy je vymezena **zákonem č. 561/2004 Sb., školský zákon**. Škola je povinna přihlížet k základním fyziologickým potřebám žáků, vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a předcházet vzniku sociálně patologických jevů, diskriminace a násilí.

Součástí základní školy je od roku 1994 mateřská škola a od roku 2003 školní jídelna. Dále je součástí také tělocvična a nové hřiště s umělým povrchem. Pokud mají žáci zájem, mohou se přihlásit na výuku hry na klavír nebo akordeon, neboť je zde pobočka Základní umělecké školy v Rakovníku.

Škola je nově a moderně vybavena. Po rekonstrukci budovy se začaly postupně modernizovat učebny. Došlo k novému vybavení počítačové učebny, rozšíření dalších sedmi učeben s počítači a interaktivní tabulí pro moderní způsob výuky a v neposlední řadě také k modernizaci školního hřiště díky zásluze Obecního úřadu v Šanově.

Základní školu navštěvuje v současné době 121 žáků z celkové maximální kapacity 248 žáků. Žáci se učí v devíti ročnících organizovaných do sedmi tříd. K dispozici mají celkem 11 učeben. Výuka se uskutečňuje podle Školního vzdělávacího programu – Tvořivá škola.

Pro všechny žáky jsou dostupné dvě oddělení školní družiny, které jsou v provozu od 11 do 15 hodin. Nyní navštěvuje družinu přibližně 50 žáků. První oddělení je určeno pro 1. a 2. ročník a druhé oddělení je pro 3. - 5. ročník. Žáci z vyšších ročníků mohou také navštěvovat školní družinu, ale jen do naplnění kapacity 50 žáků. Pokud chtějí žáci navštěvovat tuto školní družinu, musí vyplnit zápisní lístek k zájmovému vzdělávání ve školní družině. Poté je docházení do školní družiny závazné a žáky lze uvolnit jen na základě písemného potvrzení od rodičů. Poplatek za družinu činí 50 Kč za měsíc a je využit především na nákup prostředků pro činnost dětí a zlepšení vybavení školní družiny. Kromě družiny žáci využívají také za pěkného počasí školní hřiště a v zimě tělocvičnu.

(Mgr. Titlbachová, 2014)

Pedagogická stránka

Za vedení školy je odpovědná **ředitelka školy** Mgr. Milena Titlbachová, která vede, motivuje a koordinuje celý kolektiv zaměstnanců a nese odpovědnost například za pracovněprávní vztahy a finančněprávní vztahy. **Zástupkyní ředitelky školy** je Mgr. Markéta Ellens, která v době nepřítomnosti ředitelky školy, zastává její funkci. Dále má odpovědnost za konkrétní oblasti činností jako je například zpracování statistických výkazů, provádění zápisů z porad a dohled na správnost školní a třídní dokumentace. Je velmi důležité, aby měla pravidelný kontakt s ředitelkou a předávali si tak průběžné informace týkající se školy. **Výchovnou poradkyní** je Mgr. Zdeňka Krůtová, jejíž hlavní náplní je nejen řešení výukových a výchovných problémů žáků jako je například užívání návykových látek, šikanování a vandalismus, ale i poskytování poradenské činnosti při volbě budoucího povolání. **Vedoucí školní jídelny** je Jitka Sekyrová, která odpovídá za provoz a plynulý chod jídelny. Protože je zároveň i hlavní kuchařkou, sestavuje jídelní lístky. Organizační struktura (viz. Příloha č. 5) je uvedena v příloze této práce.

Ekonomická stránka

ZŠ Šanov je státní škola, která získává finanční prostředky převážně ze státního rozpočtu (viz. Příloha č. 6) a z rozpočtu obce. V roce 2014 obdržela ze státního rozpočtu celkem 8,6 mil. Kč především na platy zaměstnanců, pojistné a Fond kulturních a sociálních potřeb, který slouží zaměstnancům k dotování stravného, kulturních akcí a penzijního připojištění. Z rozpočtu obce získala dotaci ve výši 900 tisíc Kč na provoz školy, například na spotřebu materiálu a energie, opravy a udržování, cestovné, semináře a školení. Dále získala sponzorský dar od rodičů ve výši 20 tisíc Kč na interaktivní tabule do tříd.

O finanční prostředky ve škole se stará výhradně ekonom školy a o stravování pak vedoucí školní jídelny.

5.2.2 Pohybová aktivita na ZŠ Šanov

ZŠ Šanov zajišťuje pohybovou aktivitu žáků prostřednictvím tělesné výchovy. Té jsou na této škole věnovány dvě vyučovací hodiny týdně, které jsou buď soustředěny v kuse v jeden den, nebo rozděleny do různých dnů. Od šestého ročníku mají žáci navíc jednu vyučovací hodinu jako pohybové a sportovní aktivity (PSA).

Hodina tělesné výchovy je od druhého stupně zvlášť pro chlapce a zvlášť pro dívky. Na prvním stupni je tělesná výchova společná z důvodu malého počtu žáků.

(Mgr. Němcová, 2015)

Personál

Tělesnou výchovu na ZŠ Šanov vedou dvě učitelky, paní Mgr. Martina Němcová a Monika Dyršmíková, které mají odpovídající odborné vzdělání. Jejich hlavním úkolem je připravit pro žáky zábavným způsobem jednotlivé hry a cvičení, které jsou prospěšné pro jejich zdraví. Při složitějším cvičení vysvětlí a názorně předvedou jednotlivé cviky a upozorní žáky na chyby, kterých by se mohli při špatném cvičení dopustit.

Normy

Výuka tělesné výchovy probíhá podle **Školního vzdělávacího programu – Tvořivá škola – čj. 480/10**.

Chování v tělocvičně a na školním hřišti je upraveno **řádem tělocvičny** (viz. Příloha č. 7) a **řádem školního hřiště** (viz. Příloha č. 8), kterým se musí řídit všichni žáci i pedagogové.

Vybavení

Škola disponuje velkou tělocvičnou (viz. Příloha č. 9) a nově zrekonstruovaným hřištěm s umělým povrchem (viz. Příloha č. 10).

Tělocvična je vybavena několika žebřinami, lany a tyčemi na šplhání, dále jsou zde kruhy, hrazda, žíněnky, trampolína, švédské lavice, bedny a další vybavení například pro míčové hry. V kabinetě tělesné výchovy (viz. Příloha č. 11) jsou pak k dispozici medicinbaly, míče na basketbal, fotbal, volejbal, hokejky na florbal, dresy, podložky na cvičení a také běžky na zimní sport. V prostorách hned vedle tělocvičny se nacházejí oddělené šatny pro chlapce i dívky. Hned vedle tělocvičny jsou toalety a umývárny zvlášť pro chlapce i dívky a je zde také možné využít po cvičení i dva sprchové boxy.

Nově zrekonstruované hřiště s umělým povrchem je výbornou alternativou tělocvičny. Za příznivého počasí se zde realizuje hodina tělesné výchovy, kde se žáci mohou pohybovat na čerstvém vzduchu a tím přispívat ke svému zdraví.

Aktivity

Aktivity tělesné výchovy probíhají podle školního vzdělávacího programu ZŠ Šanov – Tělesná výchova. Například pro žáky 9. ročníku zvolila škola v rámci ŠVP atletiku, gymnastiku a sportovní hry – vybíjená, fotbal, florbal, basketbal, volejbal a softbal.

V rámci tělesné výchovy se uskutečňuje pro žáky 1. - 4. ročníku jednou za dva roky plavecký výcvik v Rakovníku, pro žáky od 6. do 9. ročníku každoroční lyžařský výcvik v Krkonoších pod vedením ředitelky školy Mgr. Mileny Titlbachové a Mgr. Ivy Cafourkové, které mají kurz instruktorů školního lyžování. V zimě děti od 2. – 9. ročníku jezdí jednou týdně na výcvik bruslení na zimní stadion v Rakovníku, a pokud to podmínky dovolí, využívají v okolí i školní běžky. Od 1. – 4. ročníku děti dvakrát za rok jezdí na dopravní hřiště do Rakovníka, kde se mohou naučit základům dopravních předpisů. Každoročně se všichni žáci účastní zmrzlinového pochodu do Senomat. Tento pochod je velice oblíben, protože je vždy zakončen sladkou odměnou.

Kromě tělesné výchovy mohou děti navštěvovat ve škole zájmový kroužek – country tance, které vede paní Mgr. Iva Cafourková.

Pravidelně se děti také zúčastňují sportovních soutěží organizovaných Domem dětí a mládeže v Rakovníku. Účast na soutěžích a jejich umístění můžeme vidět v následující tabulce.

Tabulka 12 - Přehled soutěží v roce 2014

Soutěž	Umístění
Rakovnický vytrvalec	1. místo
Rakovnický sprint	1. místo
Plavecko-běžecký pohár Střed. kraj	1. místo
Sportovní olympiáda Rakovník - atletika	dvě 1. a dvě 2. místa
Malá kopaná - postup do okresního kola	3. místo
Florbal - mladší žáci	2. místo

Zdroj: Vlastní zpracování

Funkce

Tělesná výchova poskytuje žákům základní pohybové vzdělání, zvyšuje jim fyzickou kondici, zlepšuje zdraví, motivuje je k tomu, aby sportovali i ve svém volném čase a naučili se spolupracovat s ostatními žáky.

Na této škole je ale poměrně vysoký počet omluvných listů. Je tedy především na rodičích, zda pochopí, že pohyb je pro děti velice zdravý a příznivý pro jejich vývoj a zda budou i nadále psát omluvenky pravidelně nebo jen občasně z důvodu nevolnosti nebo nemožnosti cvičení.

Pozitivní skutečností je, že pro tělesnou výchovu může být využito i hřiště s umělým povrchem, kde se mohou žáci pohybovat na čerstvém vzduchu při hraní her jako je například tenis, přehazovaná, ale i sprint, skok do dálky a podobně. Vedle školy v parku se také nachází koupaliště, které je možné využít v letním období na koupání a soutěže v plavání. V zimním období na bruslení.

Finanční prostředky v roce 2014

V roce 2014 využila škola část finančních prostředků z dotace od obecního úřadu na provoz a opravu tělocvičny a školení zaměstnanců. Část z dotace ze státního rozpočtu použila na platy zaměstnanců, pojištění žáků proti úrazu a vybavení tělocvičny. Celkové dotace pak můžeme vidět v tabulce níže. Dále obdržela škola dotaci od AŠSK ČR na podporu volno časových aktivit, od EU získala dotaci na výstavbu nového atletického hřiště s umělým povrchem a od SRPŠ finanční příspěvek žákům, kteří se poprvé zúčastnili lyžařského výcviku.

Tabulka 13 - Financování pohybové aktivity na ZŠ Šanov

Dotace	Částka
Obecní úřad Šanov (provoz, opravy, školení)	900 000 Kč
Státní rozpočet ČR - MŠMT (platy, pojištění, veškeré vybavení)	8 600 000 Kč
Asociace školních sportovních klubů ČR, o. s.	1700 Kč
Evropská unie - výstavba nového atletického hřiště	2 900 000 Kč
Sdružení rodičů a přátel školy (příspěvek na hory - žák, který jede poprvé)	200 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

5.2.3 Stravování na ZŠ Šanov

Protože děti tráví většinu času ve škole, jsou odkázány na stravování ve školní jídelně formou svačin a obědů. Jídelna se nachází v přízemí budovy a kromě 109 žáků školy se zde stravují také děti z mateřské školky, zaměstnanci školy a senioři. Ve školní jídelně se vaří denně přibližně 250 obědů a z toho asi 70 obědů je určeno pro seniory.

Pokud rodiče chtějí, aby se jejich dítě stravovalo ve školní jídelně, musí podat přihlášku ke stravování (viz. Příloha č. 12), kde vyplní osobní údaje žáka. Vedoucí školní jídelny pak jednotlivým žákům přidělí cenu za stravné podle stanovených kritérií.

Jídelní lístek (viz. Příloha č. 13) je k dispozici nejen ve školní jídelně, ale i na internetu. Rodiče s dětmi se tak mohou rozhodnout, jaké jídlo v daný den zvolí nebo zda jídlo vynechají. Pokud na oběd nepůjdou, musí si ho do 8 hod. v daný den odhlásit, jinak neobdrží zpět peníze. Platby stravného se provádějí převodem z účtu, poštovní poukázkou nebo hotově. (Sekyrová, 2015)

Personál

Za vedení a provoz jídelny odpovídá **vedoucí školní jídelny** paní Jitka Sekyrová, která je vyučená kuchařka/cukrářka. Jako vedoucí sestavuje jídelní lístek, zajišťuje každodenní chod jídelny, organizuje práci **kuchařek** paní Ivety Šerákové a Radany Kynkalové. Dále jedná s rodiči a vybírá stravné, jedná s dodavateli a objednává suroviny, průběžně modernizuje kuchyň a jídelnu. Všechny kuchařky mají na sobě pracovní oděv, pracovní obuv a pokrývku hlavy.

Normy

Provoz školní jídelny se řídí **vyhláškou č. 137/2004 Sb.** o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných.

Dále se také řídí **vyhláškou č. 107/2005 Sb.** o školním stravování, kde v její příloze jsou uvedeny výživové normy pro průměrnou měsíční spotřebu potravin na strávnicka a den v gramech (viz. Příloha č. 14) a také finanční limity na nákup potravin podle věkových skupin strávníků.

Chování žáků a dozoru v jídelně je upraveno **řádem školní jídelny** (viz. Příloha č. 15), kterým se musí všichni řídit.

Směrnice 1169/2011 EU o poskytování informací o potravinách spotřebitelům nařizuje od 13. prosince 2014 na jídelním lístku uvádět seznam alergenů (viz. Příloha č. 16).

Podle **zákona č. 258/2000 Sb.** o ochraně veřejného zdraví, musí mít veškeré osoby, které přicházejí do styku s potravinami, pokrmy, zařízením nebo plochami na přípravu jídla, zdravotní průkaz.

Vybavení

Školní jídelna je vybavená v souladu s požadavky na hygienický provoz. Před vchodem do jídelny je umístěno umyvadlo, kde si žáci musí před jídlem povinně umýt ruce. Samotná jídelna (viz. Příloha č. 17) je řešena tak, aby všude mezi stoly byl dostatečný prostor pro průchod nových strážníků a nebyl tak narušen klid při jídle. Celkově místnost působí čistě, prosvětleně, vesele a hlavně barevně, což zlepšuje dobrou náladu. V čele jsou dvě okénka, jedno na výdej jídla a druhé na odložení použitého nádobí. V místnosti je 6 velkých stolů po 10 místech pro žáky, 4 stoly po 6 místech pro děti z mateřské školky a jeden stůl pro 4 zaměstnance. Stravování probíhá po etapách kvůli kapacitě jídelny.

Z jídelny vedou dveře přímo do kuchyňských prostor, kam mají přístup pouze osoby s platným zdravotním průkazem. V největší místnosti se připravují svačiny a obědy a následně se i vydávají. Je zde umístěna třípatrová pečicí trouba, dva elektrické sporáky, univerzální robot, varný kotel, ohřívací pult, myčka nádobí, dřezy na černé nádobí (hrnce) a další vybavení jako barevné pracovní desky na krájení masa, ovoce, zeleniny a pečiva. Ve skladu potravin se nacházejí dvě chladničky, dva mrazáky a regály na potraviny. Součástí kuchyně je i prostor pro převléknutí kuchařek do pracovního oděvu. V nejmenší místnosti je výlevka na tekutý odpad a dezinfekční prostředky. Všechny prostory jsou pokryty protiskluzovými dlaždicemi a vybaveny umyvadly se zásobníky na antibakteriální mýdlo.

Škola je také vybavena automatem na chlazené nápoje, kde si žáci mohou koupit ochucené minerální vody, džusy, neperlivé a perlivé vody, ale také sprite, colu a kofolu.

Aktivity

ZŠ Šanov nabízí stravování prostřednictvím školní jídelny, kde se vydávají svačiny a obědy. Výdej svačin probíhá od 9:05 hod. do 9:20 hod. a nabízí vždy pečivo s mléčným výrobkem (máslo, sýr, tvarohová pomazánka, jogurt) nebo ojediněle s uzeninou. Ke svačině dostávají žáci také čaj, mléko, bílou kávu nebo horkou čokoládu. Cena svačiny je stanovena podle finančních limitů na nákup potravin a je stejná pro všechny žáky. Činí 8 Kč. Oběd se vydává od 11:05 hod. do 12:40 hod. a zahrnuje i polévku (zeleninová, vývarová, krémová) a dostatek pití, většinou ve formě ovocné šťávy. Všichni strávníci si mohou vybrat hlavní chod ze dvou různých jídel. Přičemž jedno jídlo má vždy přílohu z brambor a druhé za přílohu rýži, luštěniny, těstoviny nebo houskové knedlíky. Žáci občas dostávají zeleninové saláty, ovocné poháry, mléčný výrobek nebo sladký zákusek. Ceny obědů jsou stanoveny na základě finančních limitů pro nákup potravin podle věkových skupin strávníků. Konkrétní ceny obědů ZŠ Šanov můžeme vidět v následující tabulce.

Tabulka 14 - Ceny obědů ZŠ Šanov

Věkové skupiny	Cena obědu
1. - 4. roč.	16 Kč
5. - 9. roč.	19 Kč
děti nad 15 let	20 Kč
zaměstnanci	21 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Škola je zapojena do **projektu „Mléko do škol“**, čímž podporuje spotřebu mléka a mléčných výrobků u dětí. Uzavřela smlouvu se společností Laktea, o.p.s., která jim v rámci projektu dodává mléko a mléčné výrobky přímo do školy a to za cenu, která je dotovaná z Evropské unie a ze Státního zemědělského intervenčního fondu (SZIF). Laktea, o.p.s. spolupracuje s Bohušovickou mlékárnou a Madetou, od kterých odebírá tyto výrobky. Ceny mlék a mléčných výrobků obou mlékáren můžeme vidět v následující tabulce.

Tabulka 15 - Ceny mlék a mléčných výrobků jednotlivých mlékáren

BOHUŠOVICKÁ MLÉKÁRNA, a.s.	Dotovaná cena
Neochucené mléko Bobík - 250 ml	4 Kč
Ochucené mléko Bobík – 250 ml	5 Kč
Jogurt Miky – 150 g	4 Kč
Smetanový krém Bobík – 80 g	5 Kč
Jogurtové mléko Jovonka – 250 ml	7 Kč
MADETA a.s.	Dotovaná cena
Neochucené mléko Lipánek – 250 ml	4 Kč
Ochucené mléko Lipánek – 250 ml	5 Kč
Jogurt Nature – 150 g	4 Kč
Smetanový krém Lipánek – 80 g	5 Kč
Jogurtové mléko Jovonka – 250 ml	7 Kč
Tvarohový krém Lipánek – 80 g	5 Kč
Žervé Lipánek – 80 g	7 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

Škola také uzavřela smlouvu se společností Fresh Fast Food s.r.o., která jim dodává naporcované a zabalené ovoce, zeleninu a 100% ovocné šťávy v rámci **projektu „Ovoce a zelenina do škol“**. Škola tak přispívá ke zvýšení jejich spotřeby a tím napomáhá ke snižování rizika dětské obezity. Projekt je financován z EU a ze státního rozpočtu, a tudíž všichni žáci 1. stupně základních škol dostávají ve své škole porci ovoce a zeleniny zcela zdarma.

Škola také poskytuje nápoje z chladicího automatu, kde si žáci mohou koupit ochucené minerální vody, džusy, neperlivé a perlivé vody, ale také sprite, colu a kofolu.

Funkce

Škola zajišťuje zdravý životní styl dětí tím, že jim umožňuje stravovat se ve školní jídelně, která klade důraz na vyváženou stravu. Jídelníčky jsou sestavovány tak, aby v něm byly zastoupeny všechny důležité výživové prvky. Výběr ze dvou jídel umožňuje strávákům zvolit si stravu, která vyhovuje jejich zásadám a návykům. Dostatek pitného režimu je zajištěn nejen v rámci stravování ve školní jídelně, ale i automatem na chlazené nápoje umístěným hned vedle jídelny. Rozmezí mezi svačinou a obědem je dostatečné, neboť nedochází u dětí k hladovění, které by způsobilo únavu nebo větší chuť na nezdravé potraviny.

Tím, že je škola zapojena do projektů podporující zdraví dětí, jim zajišťuje dostatek vápníku, vitamínů a minerálů, které jsou důležité pro zdravý vývoj dítěte.

Finanční prostředky v roce 2014

V roce 2014 využila škola část finančních prostředků z dotace od obecního úřadu a to na provoz a opravu školní jídelny a kuchyně a na školení kuchařek. Část z dotace ze státního rozpočtu použila i na vybavení jídelny a kuchyně. Celkové dotace pak můžeme vidět v tabulce níže včetně nákladů a výnosů z poskytovaného stravování.

Tabulka 16 - Financování stravování na ZŠ Šanov

Dotace	Částka
Obecní úřad Šanov (provoz, opravy, školení)	900 000 Kč
Státní rozpočet ČR – MŠMT (platy, pojištění, veškeré vybavení)	8 600 000 Kč
Náklady	Částka
Potraviny	782 000 Kč
Služby školní jídelny	87 000 Kč
Výnosy	Částka
Stravování – žáci	557 000 Kč
Stravování – zaměstnanci	106 000 Kč
Stravování – senioři	316 000 Kč
Automat na pití	1 000 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování

5.2.4 Dotazníkový průzkum

Na Základní škole Šanov byl žákům 7. – 9. třídy podán dotazník (viz. Příloha č. 18). Celkem bylo vyplněno čtyřicet dotazníků. Dotazník se skládá z osmi otázek.

První otázkou se zjišťoval poměr chlapců a dívek. Bylo osloveno 15 chlapců a 25 dívek. Další dvě otázky (výška a váha) sloužily k zjištění průměrného BMI (viz. kapitola 4.5) u obou skupin. Průměrná váha chlapců byla 58,08 kilogramů a dívek 57,82 kilogramů. Průměrná výška byla pro obě skupiny stejná, 1,58 metrů. Průměrné BMI (z průměrných hodnot) pak u chlapců bylo 23,34 a u dívek 23,23, což je klasifikováno v obou případech jako optimální váha, která se nachází v intervalu BMI 18,5 – 24,99. Obě hodnoty ale směřují k horní hranici, která je charakteristická pro nadváhu. Bylo by tedy dobré, aby si škola zařídila výživového poradce, který by dohlédl na stravování dětí. Další otázka byla zaměřena na stravování ve školní jídelně. Kromě jedné dívky, která uvedla, že chodí na obědy domů, se ostatní dotazovaní stravují ve školní jídelně.

Na tělesnou výchovu chodí rádo 31 žáků a většina z nich má ráda fotbal, basketbal a volejbal. Ostatní uvedli, že na tělesnou výchovu chodí neradi, protože je nebaví. Je jen na škole, zda nabídne a zajistí takovou sportovní aktivitu, o kterou by žáci projevíli zájem. Z výsledků také vyplývá, že 15 žáků navštěvuje nějaký sportovní kroužek. Dívky nejčastěji chodí na aerobik, tanec a volejbal. Chlapci o sportovní kroužky neprojevují moc velký zájem, neboť pouze 3 z nich chodí na fotbal. Ostatní žáci uvedli, že nenavštěvují sportovní kroužky pro zdravotní problémy, nedostatek času a jiné aktivity. Celkem 14 žáků uvedlo, že jejich rodiče chodí sportovat, ale jen 6 z těchto dětí navštěvuje sportovní kroužky. Je tedy v zájmu rodičů, zda si uvědomí, že sport je důležitý i pro jejich děti a budou ho v jejich volném čase prosazovat. Poslední otázka se zabývala hraním počítačových her. Počítačové hry vůbec nehraje 15 žáků z dotazovaných, 17 žáků hraje počítačové hry jen o víkendu a 8 žáků je hraje každý den. Z těchto osmi žáků, chodí pouze 2 na sportovní kroužek.

6 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá zdravým životním stylem mladé populace, se zaměřením na pohybovou aktivitu a stravování.

V teoretické části je popsáno zdraví, které je důležité pro život člověka, neboť souvisí s jeho fyzickým stavem, duševní a sociální rovnováhou. Je zde uvedeno několik faktorů, přičemž jedním z nich je zdravý životní styl. Je na každém z nás, jaký životní styl si zvolí. Všichni by měli mít ale na paměti, že právě zdraví je to nejcennější, co máme a měli by ho podporovat již od raného dětství.

Rodiče jsou ti první, kteří svými zkušenostmi a radami ovlivňují život svých dětí. Proto je důležité, aby právě oni je vedli ke zdravé životosprávě a k jejich životnímu stylu přistupovali s rozumem. Tuto činnost poté částečně přebírá také škola, která by měla jít příkladem ve zdravém životním stylu a měla by dětem nabízet zdravou stravu, kvalitní tělesnou výchovu a pohybové kroužky.

Empirická část se konkrétně zaměřuje na Základní školu Šanov a její pedagogickou a ekonomickou stránku. Je zde popsána pohybová aktivita a stravování. V této části jsou dále vyhodnoceny dotazníky, které byly vyplněny žáky základní školy.

Velice kladně je hodnoceno výhodné umístění školy ve venkovském prostředí mimo dopravní ruch a prach způsobený provozem aut. Škola má dostatečně širokou nabídku pohybových aktivit nejen v rámci tělesné výchovy, ale i školní družiny, zájmových kroužků nebo aktivit uskutečňovaných prostřednictvím Domu dětí a mládeže v Rakovníku. V průběhu roku 2014 byly pořádány akce pro žáky jako prevence sociálně patologických jevů – Moderní je nekouřit, Bolest jménem šikana a Projekt Zdravě žít.

Prostory pro tělesnou výchovu a její vybavení jsou dostačující. Při rozcvičce v tělocvičně bylo několikrát využito hudebního doprovodu s velice kladnou reakcí žáků. Potvrdilo se, že i hudba přináší dobrou náladu, která přispívá ke zdravému životnímu stylu. Kladně je hodnoceno i venkovní hřiště s umělým povrchem, které mohou děti využívat nejen při hodinách tělesné výchovy, ale i o přestávkách a o školní družinu, kde se mohou nasvačit na čerstvém vzduchu a zahrát si se spolužáky různé hry pro své odreagování. Velkou výhodou je rovněž koupaliště nedaleko školy, které je možné využít v letním období na koupání a soutěže v plavání a v zimním období na bruslení. Negativně je však hodnocen vysoký počet absencí na hodinách tělesné výchovy, které potvrzují na omluvných listech rodiče. Je tedy především na rodičích, zda pochopí, že pohyb je

pro děti velice zdravý a příznivý pro jejich vývoj a zda budou i nadále psát omluvenky pravidelně nebo jen občasně z důvodu nevolnosti nebo nemožnosti cvičení. Možným řešením by bylo, aby škola zapojila své žáky do projektu Sportovní talent roku od Asociace amatérských sportů ČR, kde mohou vyhrát poukázky na sportovní vybavení značky Hervis a tím je motivovat k vlastním pohybovým aktivitám. V případě výhry by i škola získala poukázku na nákup sportovního vybavení.

Škola vybírá potraviny podle výživových norem. Svačiny zajišťuje formou pečiva a mléčných výrobků s dostatečným množstvím tekutin. Na oběd si mohou strávníci vybrat ze dvou hlavních jídel a zvolit si stravu, která vyhovuje jejich zásadám a návykům. Jídelníčky jsou sestavovány tak, aby v něm byly zastoupeny všechny důležité výživové prvky. Kladně je hodnocen i dostatek pitného režimu, který je zajištěn nejen v rámci stravování ve školní jídelně, ale i automatem na chlazené nápoje umístěným hned vedle jídelny. Negativní stránkou je, že automat nabízí i nevhodné nápoje. Škola by se měla domluvit s dodavatelem na jiném alternativním řešení. Velice kladně je hodnoceno zapojení do projektu Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. Tím škola zajišťuje dostatek vápníku, vitamínů a minerálů, které jsou důležité pro zdravý vývoj dítěte.

Z dotazníků bylo zjištěno, že průměrný BMI u chlapců i děvčat je přibližně stejný, ale blíží se k hranici nadváhy. Bylo by proto do budoucna vhodné, aby škola vyhledala výživovou poradkyni, která by poradila nejen škole, ale i dětem a rodičům ve správném stravování. Tyto bezplatné poradenské služby a potřebné materiály poskytuje Občanské sdružení Výživa dětí, které se snaží podporovat zdravý životní styl dětí a mládeže v této oblasti.

Škola by mohla využít i zajímavou nabídku Nadačního fondu Albert, která bezplatně seznamuje žáky zábavnou a interaktivní formou se zdravým životním stylem a zdravým stravováním. Tento projekt se nazývá Zdravá 5.

7 Použité zdroje

Knížní zdroje:

Čepová, Jana. 2002. *Jak jíst a netloustnout aneb Praktické rady paní primářky.* Praha : Lidové noviny, 2002. 140 str.. ISBN: 80-7106-539-0.

Fořt, Petr. 2003. *Co jíme a pijeme.* 1. vydání. Praha : Olympia, 2003. 246 str.. ISBN: 80-7033-814-8.

Ing. Růžičková, Růžena. 2011. *Neziskové organizace.* 11. vydání. Olomouc : ANAG, 2011. 254 str.. ISBN: 978-80-7263-675-4.

Malinowski, B. 1961. *A scientific theory of culture and other essays.* New York : A Galaxy Book, 1961. 228 str..

Málková, Iva. 2002. *Obezita je realita aneb Hubneme s rozumem.* 1. vydání. Praha : Radioservis, 2002. 222 str.. ISBN: 80-86212-25-4.

Marinov, Zlatko a kol. 2011. *S dětmi proti obezitě.* Praha : IFP Publishing&Engineering, 2011. 99 str.. ISBN: 978-80-87383-07-0.

MUDr. Ludvíkovská, Květa. 2014. Obezita - nadváha. *babyonline.cz.* [Online] 2014. [Citace: 18. listopad 2014.] <http://www.babyonline.cz/nemoci-deti/obezita>. ISSN: 1802-4572.

Pávková, Jiřina a kol. 2002. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času.* 3. vydání. Praha : Portál, 2002. 221 str.. ISBN: 80-7178-711-6.

Reichlin, Gail. 2007. *Výchova dětí: 1000+1 rada pro každou situaci.* 1. vydání. Brno : Computer Press, 2007. 168 str.. ISBN: 978-80-251-1638-8.

Internetové zdroje:

Potravinářská komora České republiky. 2002. Výživová pyramida. *foodnet.cz.* [Online] 2002. [Citace: 29. leden 2015.] <http://www.foodnet.cz/zdravi/pyramida/>.

AAS ČR. 2013. O Asociaci amatérských sportů ČR. *aascr.cz.* [Online] 2013. [Citace: 22. únor 2015.] <http://www.aascr.cz/o-aas-cr/>.

AŠSK ČR. 2014. AŠSK - Kdo jsme. *assk.cz.* [Online] 2014. [Citace: 22. únor 2015.] http://www.ftvs.cuni.cz/assk_web/pdf.php?f=20140115/assk-letak-update.pdf.

—, 2013. Hry 3. tisíciletí - propozice. *assk.cz.* [Online] 2013. [Citace: 22. únor 2015.] http://www.ftvs.cuni.cz/assk_web/index.php?page=podstr&id=4.

—, 2013. Stanovy AŠSK ČR. *assk.cz.* [Online] 28. květen 2013. [Citace: 22. únor 2015.] http://www.ftvs.cuni.cz/assk_web/down/dokstanovy.pdf.

Doktorka.cz. 2011. Desatero zdravého životního stylu. *doktorka.cz.* [Online] 26. červenec 2011. [Citace: 29. leden 2015.] <http://zdravi.doktorka.cz/desatero-zdraveho-zivotniho-stylu/>.

Fila, Jiří. 2013. Základy zdravého stravování. *jdemecvicit.cz.* [Online] 2013. [Citace: 23. listopad 2014.] <http://jdemecvicit.cz/strava/zaklady-zdraveho-stravovani/>.

- Happysnack.cz. 2015.** Mléko pro evropské školy. *happysnack.cz*. [Online] 2015. [Citace: 21. únor 2015.] <http://www.happysnack.cz/pro-skoly/mleko-pro-evropske-skoly/>.
- , **2015.** Nabídka v automatu. *happysnack.cz*. [Online] 2015. [Citace: 21. únor 2015.] <http://www.happysnack.cz/skolni-automat/nabidka-v-automatu/>.
- , **2015.** Ovoce a zelenina do škol. *happysnack.cz*. [Online] 2015. [Citace: 21. únor 2015.] <http://www.happysnack.cz/pro-skoly/ovoce-a-zelenina-do-skol/>.
- JakZdraveZhubnout.cz. 2015.** BMI index. *jakzdravezhubnout.cz*. [Online] 2015. [Citace: 22. únor 2015.] <http://www.jakzdravezhubnout.cz/bmi-index-telesne-hmotnosti.html>.
- , **2014.** Pitný režim a jeho složení. *JakZdraveZhubnout.cz*. [Online] 2014. [Citace: 23. listopad 2014.] <http://www.jakzdravezhubnout.cz/pitny-rezim-voda-kolik-tekutin-a-jake-pit.html>.
- , **2014.** Zdravé vyvážené stravování při hubnutí. *Jakzdravezhubnout.cz*. [Online] 2014. [Citace: 23. listopad 2014.] <http://www.jakzdravezhubnout.cz/zdrave-vyvazene-stravovani-pri-hubnuti.html>.
- Mgr. Hanzlovský, Michal. 2012.** Co jste o alkoholu možná nevěděli. *Celostnimedicina.cz*. [Online] 31. prosinec 2012. [Citace: 23. listopad 2014.] <http://www.celostnimedicina.cz/co-jste-o-alkoholu-mozna-nevedeli.htm>.
- Mgr. Slimáková, Margit, Ph.D. 2014.** Zdravý talíř. *Healthlyplate.eu*. [Online] 2014. [Citace: 23. Listopad 2014.] <http://www.healthlyplate.eu/cz/>.
- , **2012.** Zdravý talíř. *margit.cz*. [Online] 5. Listopad 2012. [Citace: 23. Listopad 2014.] <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>.
- MUDr. Korsová, Bronislava. 2013.** Dětský spánek v otázkách a odpovědích. *mamaaja.cz*. [Online] 29. srpen 2013. [Citace: 29. leden 2015.] http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/3060/detsky_spanek_v_otazkach_a_odpovedich.html.
- MUDr. Ludvíková, Květoslava. 2014.** Mentální anorexie. *babyonline.cz*. [Online] 2014. [Citace: 18. listopad 2014.] <http://www.babyonline.cz/nemoci-deti/mentalni-anorexie>. ISSN: 1802-4572.
- MUDr. Perníčková, Karolína. 2009.** Jak kouření škodí zdraví? *vademecum-zdravi.cz*. [Online] 14. květen 2009. [Citace: 25. listopad 2014.] <http://vademecum-zdravi.cz/jak-koureni-skodi-zdravi>.
- Nadační fond Albert. 2009.** Poslání a statut. *nadacnifondalbert.cz*. [Online] 2009. [Citace: 22. únor 2015.] <http://nadacnifondalbert.cz/rubrika/17/o-nadacnim-fondu/poslani-a-status.html>.
- , **2014.** Výroční zpráva Nadačního fondu Albert 2013. *nadacnifondalbert.cz*. [Online] 13. říjen 2014. [Citace: 22. únor 2015.] <http://nadacnifondalbert.cz/media/docs/vyrocnizprava-nfa-2013-547c7833612d8.pdf>.
- Návykové Látky.cz. 2015.** Různé účinky. *navykovelatky.cz*. [Online] 2015. [Citace: 29. leden 2015.] <http://navykovelatky.cz/halucinogenni-latky/marihuana/>.
- Občanské sdružení Výživa dětí. 2007.** Stanovy. *vyzivadeti.cz*. [Online] 30. březen 2007. [Citace: 20. únor 2015.] <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/Stanovy-OSVD.pdf>.

OvoceDokol.szif.cz. 2015. Projekt Ovoce do škol mění svůj název. *ovocedokol.szif.cz*. [Online] 2015. [Citace: 21. únor 2015.] <http://www.ovocedokol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=167>.

sJidelnicke.cz. 2013. Potravinová pyramida je výborný pomocník. *sJidelnicke.cz*. [Online] 1. duben 2013. [Citace: 29. leden 2015.] <http://sjidelnicke.cz/potravinova-pyramida/>.

Státní zemědělský intervenční fond. 2014. Komoditní zpravodajství. *szif.cz*. [Online] 5. červen 2014. [Citace: 21. únor 2015.] http://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Frv%2F04%2F07%2F1401961376875.pdf.

—, **2014.** Komoditní zpravodajství. *szif.cz*. [Online] 28. srpen 2014. [Citace: 21. únor 2015.] http://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Fzv%2F01%2F11%2F1409563028929.pdf.

Talent roku. 2015. O soutěži. *talentroku.cz*. [Online] 2015. [Citace: 22. únor 2015.] <http://www.talentroku.cz/o-soutezi/>.

VyzivaDeti.cz. 2013. Občanské sdružení Výživa dětí. *vyzivadeti.cz*. [Online] 2013. [Citace: 20. únor 2015.] <http://vyzivadeti.cz/o-nas/obcanske-zdruzeni-vyziva-deti/>.

Zdravá 5. 2014. Co je Zdravá 5. *zdrava5.cz*. [Online] 2014. [Citace: 22. únor 2015.] <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu>.

—, **2014.** Výukové programy. *zdrava5.cz*. [Online] 2014. [Citace: 22. únor 2015.] <http://www.zdrava5.cz/pro-skoly/programy>.

Rozhovory:

Mgr. Titlbachová, Milena. 2014. *Základní informace o ZŠ Šanov*. Šanov, 16. prosinec 2014. také dostupné na: <http://skolasanov.cz/skola/zakladni-informace-o-skole>.

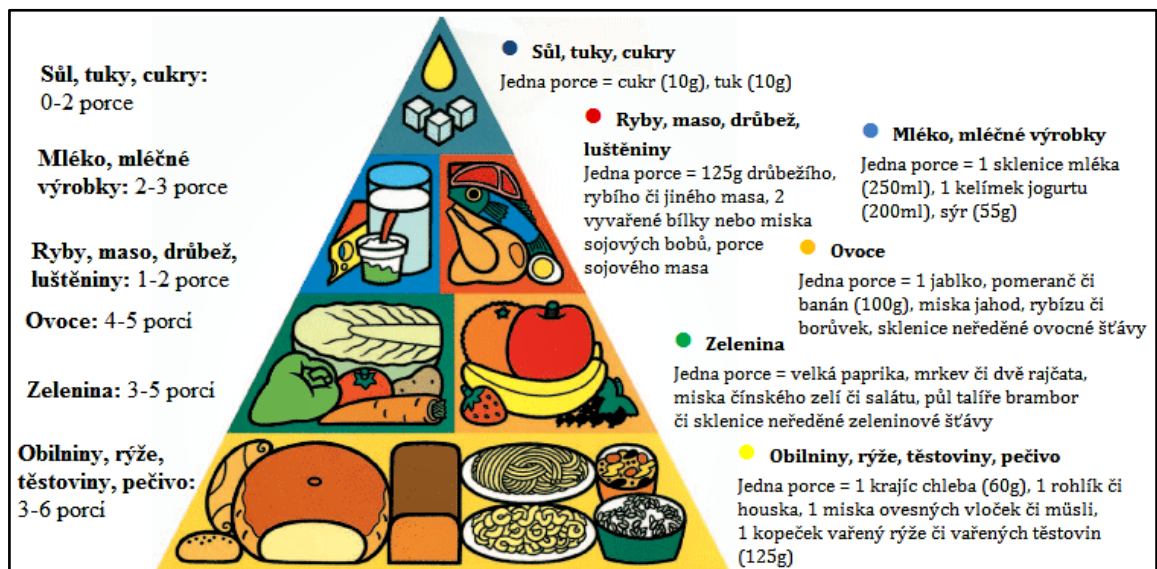
Mgr. Němcová, Martina. 2015. *Tělesná výchova na ZŠ Šanov*. Šanov, 21. leden 2015.

Sekyrová, Jitka. 2015. *Stravování na ZŠ Šanov*. Šanov, 21. leden 2015.

8 Přílohy

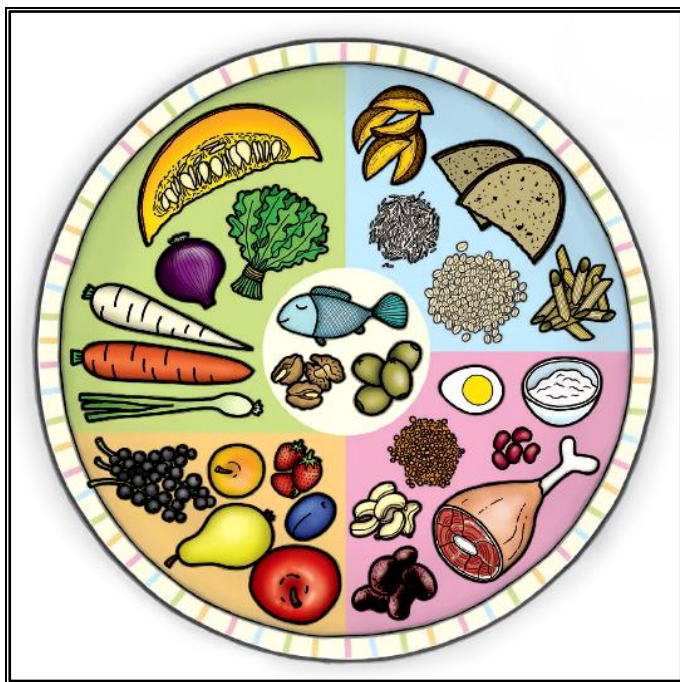
- Příloha č. 1 – Česká potravinová pyramida - složení
- Příloha č. 2 – Zdravý talíř - složení
- Příloha č. 3 – Měšťanská škola
- Příloha č. 4 – ZŠ Šanov
- Příloha č. 5 – Organizační struktura ZŠ Šanov
- Příloha č. 6 – Finanční prostředky ze státního rozpočtu
- Příloha č. 7 – Řád tělocvičny
- Příloha č. 8 – Řád školního hřiště
- Příloha č. 9 – Velká tělocvična
- Příloha č. 10 – Hřiště s umělým povrchem
- Příloha č. 11 – Kabinet tělesné výchovy
- Příloha č. 12 – Přihláška ke stravování
- Příloha č. 13 – Jídelní lístek
- Příloha č. 14 – Výživové normy pro průměrnou měsíční spotřebu potravin na strážníka a den v gramech
- Příloha č. 15 – Řád školní jídelny
- Příloha č. 16 – Seznam alergenů
- Příloha č. 17 – Školní jídelna
- Příloha č. 18 – Dotazník

Příloha č. 1 – Česká potravinová pyramida - složení



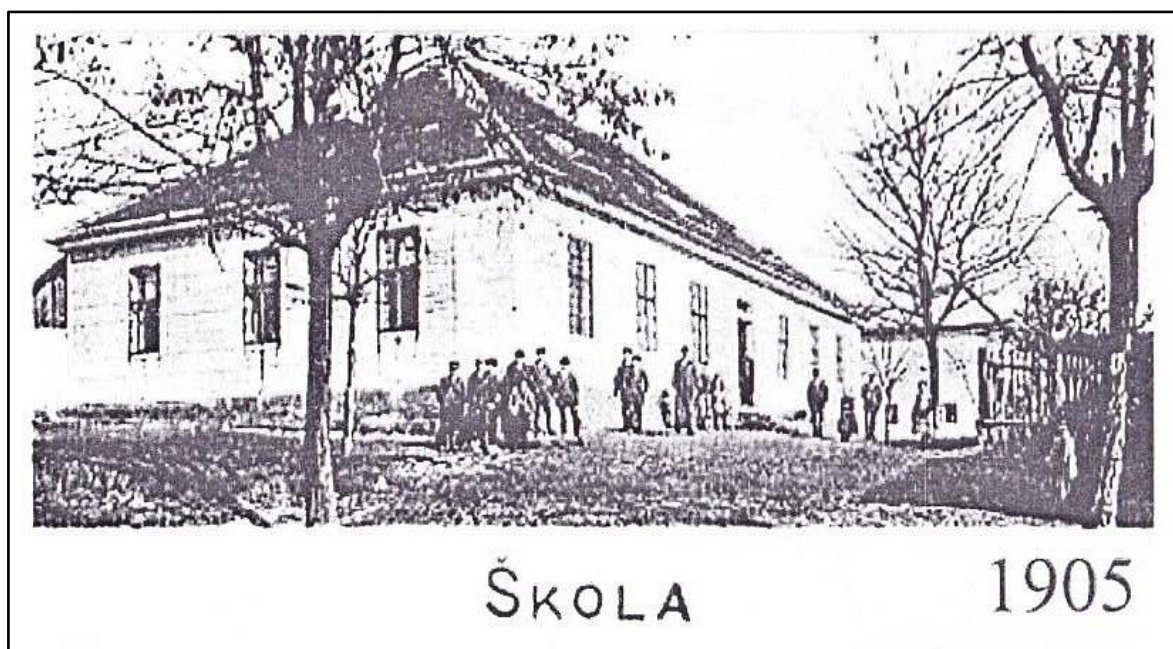
Zdroj (Potravinářská komora České republiky, 2002)

Příloha č. 2 – Zdravý talíř - složení



Zdroj: (Mgr. Slimáková, 2012)

Příloha č. 3 – Měšťanská škola



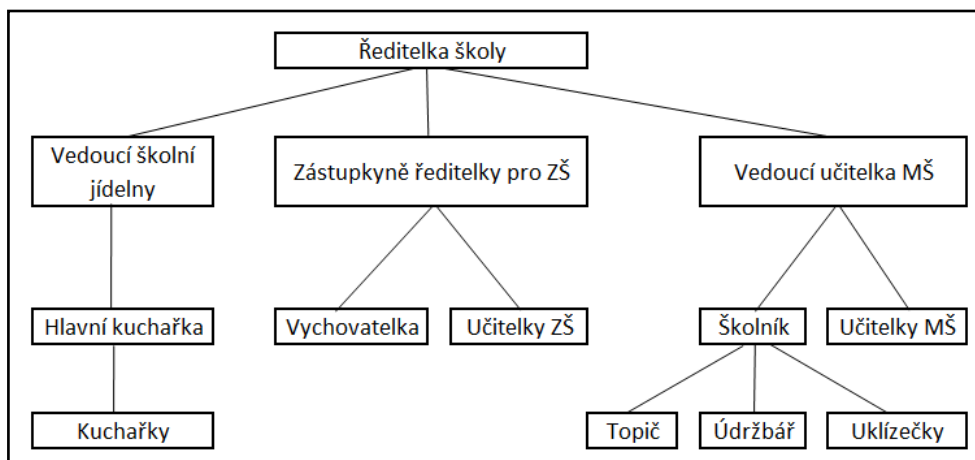
Zdroj: skolasanov.cz

Příloha č. 4 – ZŠ Šanov



Zdroj: Vlastní fotografie

Příloha č. 5 – Organizační struktura ZŠ Šanov



Zdroj: Vlastní zpracování

Příloha č. 6 – Finanční prostředky ze státního rozpočtu

Finanční vypořádání dotací poskytnutých MŠMT ze státního rozpočtu v roce 2014					
Řádek číslo	Účelový znak	Ukazatel	v Kč na dvě desetinná místa		Vratka dotace celkem
			Poskytnuto k 31.12.2014	Použito k 31.12.2014	
1	a	b	1	2	3 = 1 - 2
2		A.1. Neinvestiční dotace celkem	8 576 623,00	8 576 623,00	0,00
3		v tom:			
4	33353	Přímé náklady na vzdělávání celkem	7 741 471,00	7 741 471,00	0,00
5		z toho: a) platy	5 634 635,00	5 634 635,00	0,00
6		b) OON	7 000,00	7 000,00	0,00
7		c) ostatní (pojistné + FKSP + ONIV)	2 099 836,00	2 099 836,00	0,00
8	33018	Program inkluzivního vzděl. a vzděl. dětí se sociokult. znevýhod.			0,00
9	33024	Bezplatná výuka cizinců v r. 2014			0,00
10	33025	Kompenzační učební pomůcky			0,00
11	33038	Hodnocení žáků a škol podle výsledků v soutěžích			0,00
12	33040	Vybavení školských poraden. zařiz. diagnostickými nástroji			0,00
13	33043	Podpora implementace etické výchovy			0,00
14	33044	Podpora logopedické prevence v předškolním vzdělávání			0,00
15	33047	Podpora výuky vzdělávacího oboru Další cizí jazyk	3 900,00	3 900,00	0,00
16	33050	Podpora školních psychologů			0,00
17	33051	Zvýšení platů pedagogických pracovníků region. školství	14 705,00	14 705,00	0,00
18	33052	Zvýšení platů pracovníků regionálního školství	48 275,00	48 275,00	0,00
19	33122	Program sociální prevence a prevence kriminality			0,00
20	33163	Program protidrogové politiky			0,00
21	33166	Soutěže			0,00
22	33339	Podpora vzdělávání v jazycích národnostních menšin			0,00
23	33435	Základní vzdělávání žáků s postavením azylantů			0,00
24	33457	Asistenti pedagoga pro žáky se sociálním znevýhodněním			0,00
25	33123	OPVK - EU peníze školám - podpora 1.4 - "Šablony"	768 272,00	768 272,00	0,00
26					0,00
					2,00
27		A.2. Investiční dotace celkem	0,00	0,00	0,00
28		v tom:			
29					0,00
30					0,00
31					0,00
32		A.3. Dotace celkem (A.1.+ A.2.)	8 576 623,00	8 576 623,00	0,00

Zdroj: Písemné materiály ZŠ Šanov

Příloha č. 7 – Řád tělocvičny

Řád tělocvičny

1. Žáci se během přestávky připraví na hodinu tělesné výchovy, tj. v klidu se převléknou do cvičebního úboru a před tělocvičnou v klidu vyčkají příchodu učitele. Zachovávají v šatně pořádek.
2. Žáci mají přísně zakázáno bez dozoru učitele vcházet do tělocvičny .
3. Před zvoněním na hodinu přijde služba (2-3 žáci) do kabinetu TV a pomůže učiteli s pomůckami.
4. V tělocvičně se žáci chovají ukázněně, pod vedením učitele podají nástup a cvičí podle pokynů učitele. Nikdo nesmí v průběhu vyučovací hodiny opustit tělocvičnu bez dovolení učitele a používat bez svolení učitele žádné tělocvičné nářadí nebo jiné pomůcky.
5. Jakýkoliv úraz, nebo nevolnost hlásí žák neprodleně vyučující.
6. Cenné předměty (hodinky, prstýnky apod.) si žáci odloží během přestávky do kabinetu TV. Za ztracené předměty nenese učitel zodpovědnost. Po skončení hodiny si je žák osobně vyzvedne.
7. Pedagogický dohled a služba odcházejí z tělocvičny jako poslední, zkontrolují, zda v tělocvičně nezůstaly žádné pomůcky nebo oblečení. Učitel zhasne. Žáci se v šatně převléknou a nenechávají zde žádné věci.
8. Po převlečení se žáci shromáždí u spojovacích dveří a odejdou s vyučujícím do haly školy.

V Šanově 4.9.2011

.....
Ředitelka školy

.....
vyučující TV

Zdroj: Písemné materiály ZŠ Šanov

Příloha č. 8 – Řád školního hřiště

ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA ŠANOV

Řád školního hřiště

1. Využívání hřiště

Celý areál slouží k provozování sportovní a zájmové činnosti žáků školy. Areál není volně přístupný a vstup veřejnosti do areálu je zakázán.

Hřiště a hrací plochy včetně všech zakomponovaných hracích prvků jsou využívány k účelům školního (ZŠ), předškolního (MŠ) a zájmového vzdělávání (ŠD). Veřejnosti jsou tyto prostory přístupné dle pravidel stanovených zřizovatelem školy, tj. OÚ Šanov.

Při používání školního hřiště je každý povinen dodržovat tento řád.

2. Provoz hřiště

Přístup na hřiště je možný pouze určenými vchody. Přelézání plotu a vrat je zakázáno.

V době školního vyučování a mimoškolní zájmové činnosti, která je školou organizována, nese odpovědnost za chování žáků na něm vždy příslušný učitel nebo vedoucí zájmového kroužku, případně vychovatelka školní družiny. Ti také odpovídají za dodržování tohoto řádu.

V době hlavní přestávky mohou hřiště využívat všichni žáci školy (v případě příznivých klimatických podmínek). Jsou při tom povinni dodržovat pravidla, stanovená tímto řádem. Za jejich dodržování nese v této době odpovědnost pedagogický dozor, stanovený rozpisem dozorů.

3. Dodržování bezpečnosti a ochrana majetku

V prostoru celého areálu je přísně zakázáno:

- a. jakékoliv znečišťování či poškozování plochy hřiště a okolních ploch (pískoviště, okrasné a travnaté plochy, chodníky aj.). Při užívání hřiště je každý povinen dodržovat čistotu a pořádek, odpadky odhazovat do odpadkových košů.
- b. vstupovat na hřiště s umělým povrchem v nevhodné obuvi (tretry, kopačky s kovovými kolíky, boty s podpatky, zabláčená obuv apod.)
- c. jezdit na kolech, koloběžkách, skateboardech, kolečkových bruslích, motocyklech a jiných dopravních prostředcích
- d. vodění psů, koček a jiných zvířat do prostoru areálu
- e. kouření, rozdělování ohně a manipulace s ním v celém areálu školního hřiště

- f. na ploše s umělým povrchem konzumovat jídlo, pití (sladké nápoje jako je Coca Cola, Sprite, džusy aj.),
- g. požívání alkoholických nápojů, drog a jiných omamných látek
- h. nosit do areálu hřiště střelné zbraně, jedovaté látky, chemikálie či jiné předměty ohrožující zdraví a bezpečnost ostatních návštěvníků
- i. manipulace s ostrými předměty, nošení skleněných lahví s nápoji
- j. odhazování žvýkaček
- k. lezení na branky, koše na košíkovou, na ploty a zábrany kolem hřiště
- l. přemísťování a přenášení pevného i mobilního zařízení mimo stanovená místa
- m. kopání a házení míčem nebo jinými nevhodnými předměty proti plotu a budově školy
- n. narušování veřejného pořádku nadměrným hlukem nebo jiným způsobem

4. Další ustanovení

Pokud zjistíte poškození či závadu, oznamte to neodkladně v kanceláři ZŠ a MŠ Šanov, popř. ředitelce školy.

Všichni návštěvníci areálu jsou povinni respektovat a dodržovat pokyny tohoto řádu. V opačném případě má provozovatel právo vykázat z prostoru areálu osoby nebo skupinu osob, které nerespektují provozní řád a pokyny provozovatele, a požadovat na nich úhradu způsobené škody.

Řád je umístěn u vchodu na hřiště a na webových stránkách školy.

V Šanově dne 1.9.2014

Mgr. Martina Němcová

Zdroj: Písemné materiály ZŠ Šanov

Příloha č. 9 – Velká tělocvična



Zdroj: Vlastní fotografie

Příloha č. 10 – Hřiště s umělým povrchem



Zdroj: Vlastní fotografie

Příloha č. 11 – Kabinet tělesné výchovy



Zdroj: Vlastní fotografie

Příloha č. 12 – Přihláška ke stravování

Základní škola a Mateřská škola Šanov Školní jídelna	
PŘIHLÁŠKA KE STRAVOVÁNÍ	
Školní rok: _____	Ročník: _____
Jméno žáka: _____	Datum narození: _____
Bydliště: _____	
<i>vyplní rodiče</i>	
<p>Odhlásování stravenek do 8 hodin na tel: 313 543 025 nebo na e-mailu jidelna@skolasanov.cz. Za neodhlášené stravenky nemůžeme peníze vracet.</p> <p>Pokud si žák zapomene stravenku, uvede na náhradní lístek svoje jméno a tento pak odevzdá u okénka. Druhý den zapomenutý lístek donese. Pokud lístek nepřinese ani dodatečně, bude mu započtena cena obědu navíc.</p>	
Potvrzujeme, že žák/žákyně je přihlášen/a ke školnímu stravování v uvedeném školním roce, ve věkové kategorii _____ let, za cenu : _____ Kč/oběd.	
Dne: _____	Podpis vedoucí školní jídelny: _____
<i>vyplní ŠJ</i>	

Zdroj: Písemné materiály ZŠ Šanov

Příloha č. 13 – Jídelní lístek

Jídelníček – 2. 3. 2015 – 6. 3. 2015		
Pondělí	svačina	vanilkový boblík, rohlík, čaj (1,3,7)
2.3.	polévka	hrstková (-)
	I.	zapečené těstoviny s uzeným masem (1,3,7)
	II.	řeznická sekaná, brambory (-)
		+ ovocný pohár, ovocná šťáva
Úterý	svačina	chléb s tvarohovou pomazánkou, ochucené mléko (1,3,7)
3.3.	polévka	vývar s noky (1,3,9)
	I.	vepřový prejt, brambory, zelí (-)
	II.	vepřové protýkané maso, rýže (1)
		+ ovocná šťáva
Středa	svačina	houška se salámem, čaj, zelenina (1,3)
4.3.	polévka	frankfurtská (1,9)
	I.	jahodová pěna, knedlíky (1,3,7)
	II.	rybí filet na másle a kmíně, bramborová kaše, okurkový salát (4,7)
		+ ovoce, ovocná šťáva
Čtvrtek	svačina	sladký rohlík, horká čokoláda (1,3,7)
5.3.	polévka	pórková (1)
	I.	roštěná, rýže (1)
	II.	kuřecí řízek v těstíčku, brambory, zelenina (1,3,7)
		+ ovocná šťáva
Pátek	svačina	chléb s máslem, plátek sýra, bílá káva (1,3,7)
6.3.	polévka	uzená s rýží (9)
	I.	vepřo-knedlo-zelo (1,3)
	II.	smetanová kuřecí bylinková omáčka, těstoviny (1,3,7)
		+ ovocná šťáva

V závorce jsou uvedeny alergeny, které obsahují jednotlivá jídla.
Přehled všech alergenů najdete na našich webových stránkách v sekci "Jídelna" nebo je
vyvěšen přímo ve školní jídelně.

Zdroj: Písemné materiály ZŠ Šanov

Příloha č. 14 – Výživové normy pro průměrnou měsíční spotřebu potravin na strážníka a den v gramech

Výživové normy pro školní stravování										
Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".										
hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	240	300	20
Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu										
	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný		Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20		130	115	90	20
7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15	
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15	
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15	
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30	

Zdroj: Písemné materiály ZŠ Šanov

Příloha č. 15 – Řád školní jídelny

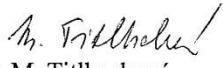
ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA ŠANOV

Řád školní jídelny

1. Na svačinu i na oběd chodí žáci čistě upraveni, přezuti a s umytýma rukama. Do jídelny nechodí ve cvičebním úboru.
2. Svačina se vydává od 9,05 do 9,20. Přednostně chodí žáci I. ročníku.
3. Oběd se vydává od 11.05 do 11.35 a od 12.00 do 12.40 hodin, v případě vyučování do 13 hodin je výdej prodloužen dle potřeby.
4. Žáci si vezmou u vchodu kartičku, na kterou jim bude svačina vydána u okénka.
5. Všichni žáci se řídí pokyny učitelů, kteří zde vykonávají dohled.
6. Na oběd odvádějí žáky I. - 4. ročníku učitelé a předávají je vychovatelkám dle rozpisu. Dohled zde během 5. vyučovací hodiny vykonávají rovněž vychovatelky, které jsou zde s menšími dětmi.
7. Žáky 2. stupně a 5. r. odvedou k jídelně vyučující, kteří s nimi ukončili příslušnou vyučovací hodinu před obědem.
8. Po příchodu do jídelny si žáci vezmou nejprve příbor, pak si nalijí polévku a nakonec si vezmou oběd u okénka pro výdej jídel.
9. Všichni žáci se chovají slušně, při čekání na oběd ani při obědě zbytečně nemluví, dodržují pravidla stolování a ostatní hygienické zásady.
10. Po obědě nechají své místo v naprostém pořádku, odnesou použité nádobí a v klidu opustí jídelnu.
11. Na pokyn dohlížejícího učitele uklidí stůl a zvednou židle.
12. Pokud končí vyučování 6. vyuč. hod., odvádějí na oběd žáky učitelé, kteří je vyučovali, a vykonávají zde po dobu oběda dohled.
13. Pokud si žák zapomene stravenku, omluví se paní kuchařce a odevzdá jí náhradní lístek se svým jménem, který si předem připraví.
14. Provoz MŠ: Svačina I. skup. 8.30 II. skup. 8.45
Oběd I. skup. 11.30 II. skup. 11.50

V Šanově 2. 9. 2013

Základní škola a Mateřská škola ŠANOV,
okres Rakovník
Šanov 91, 270 31 Senomaty
tel. 313 543 280, IČ: 470 17 961


Mgr. M. Titlbachová
ředitelka školy

Rozpis dohledů (svačina + oběd)

Den	Dohled vykonává p. učitelka:	Náhradník - p. učitelka:
PONDĚLÍ	Lechnerová	Balá
ÚTERÝ	Krůtová	Lechnerová
STŘEDA	Holečková	Dyršmíková
ČTVRTEK	Sekyrová	Němcová
PÁTEK	Cafourková	Vaněčková

Zdroj: Písemné materiály ZŠ Šanov

Příloha č. 16 – Seznam alergenů

SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnici 1169/2011 EU

- 1 OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**
pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, karamel nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich
- 2 KORYŠI**
a výrobky z nich
- 3 VEJCE**
a výrobky z nich
- 4 RYBY**
a výrobky z nich
- 5 PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**
a výrobky z nich
- 6 SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**
a výrobky z nich
- 7 MLÉKO**
a výrobky z něj
- 8 SKOŘÁPKOVÉ PLODY**
mandle, liskové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich
- 9 CELER**
a výrobky z něj
- 10 HOŘČICE**
a výrobky z ní
- 11 SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**
a výrobky z nich
- 12 OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂
- 13 VLČÍ BOB (LUPINA)**
a výrobky z něj
- 14 MĚKKÝŠI**
a výrobky z nich



ag foods
Výrobky – Kvalita – Fair Trade

Biogena[®]

Zdroj: agfoods.eu

Příloha č. 17 – Školní jídelna



Zdroj: Vlastní fotografie

Příloha č. 18 – Dotazník

Zdravý životní styl

Prosím o vyplnění ANONYMNÍHO dotazníku ohledně **stravování a sportu**.

Výsledky budou použity pro zpracování bakalářské práce na téma: „Zdravý životní styl mladé populace“ na ČZU v Praze.

Předem děkuji za vyplnění.

Eva Honzíková

1. Pohlaví

- Muž
- Žena

2. Výška

3. Váha

4. Stravujete se ve školní jídelně?

- Ano
- Ne → Proč?

5. Chodíte rádi na tělesnou výchovu?

- Ano → Jakou aktivitu máte nejraději?
- Ne → Proč?

6. Navštěvujete nějaké sportovní kroužky?

- Ano → Jaké
- Ne → Proč?

7. Chodí rodiče sportovat?

- Ano
- Ne

8. Jak často hrajete počítačové hry?

- Každý den
- Jen o víkendu
- Vůbec

Zdroj: Vlastní zpracování