



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Oddělení celoživotního vzdělávání

# ANALÝZA DŮVODŮ SNÍŽENÉHO ZÁJMU ŽÁKŮ O ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Závěrečná práce

Vypracovala: Mgr. Lenka Štěchová  
Vedoucí práce: doc. PaDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své závěrečné práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této závěrečné práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby závěrečné práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 7.1. 2016

.....

Mgr. Lenka Štěchová

### **Poděkování**

Děkuji panu doc. PaDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D. za vedení závěrečné práce, cenné rady a odborné připomínky. Děkuji vedoucím školních jídelen za trpělivost při vyplňování dotazníků a za důležité informace.

## **Anotace**

V závěrečné práci se zabývám problematikou školního stravování. V teoretické části jsou s pomocí literatury shrnuty základní informace týkající životního stylu a školního stravování.

Cílem praktické části bylo posoudit úroveň stravování žáků ve vybraných školních jídelnách a pokusit se hledat příčiny a souvislosti se sníženým zájmem o školní stravování. Vlastní výzkum probíhal ve vybraných školních jídelnách v kraji Praha, v Jihočeském kraji, ve Středočeském kraji a v ZŠ Antonína Čermáka v Praze 6. První část spočívala ve vyhodnocení dotazníků výše zmíněných školních jídelen. Jednotlivé odpovědi byly zpracovány a výsledky porovnány.

Ve druhé části byly vyhodnoceny odpovědi žáků ZŠ a MŠ Antonína Čermáka v Praze 6. Posouzeno bylo množství konzumovaného jídla ve školní stravovně, stravovací návyky ve škole i v rodině a oblíbenost či neoblíbenost různých druhů jídel.

Současně proběhl na ZŠ Antonína Čermáka v Praze 6 projekt Jídelna snů, který provedl nezávislý audit současného stravování a přinesl nové inspirativní nápady a návrhy na zlepšení celkové situace.

Z provedeného výzkumného šetření bylo zjištěno, že snížený zájem žáků o některá jídla podávaná ve školní jídelně úzce souvisí s tradicemi a zvyky v rodině, s nevhodným harmonogramem a složením snídaní a svačtin, s nedostatečnou informovaností o správné výživě a důležitosti konzumace některých druhů potravin. V neposlední řadě se především u žáků vyšších ročníků projevila souvislost omezené konzumace obědů ve školní stravovně s vzájemným ovlivňováním se v negativních názorech na některá jídla. Taktéž byla zjištěna poměrně vysoká neoblíbenost luštěnin, ryb a dalších surovin, které jsou jednou z důležitých součástí zdravého jídelníčku.

**Klíčová slova:** školní stravování, životní styl, dotazníkové šetření

## **Abstract**

The final thesis deals with the issue of school meals. The theoretical part summarizes the basic details about the lifestyle and the school lunch programme, based on literature review. The aim of the practical part was to assess the level of school catering in selected school canteens, and try to find the causes and context of reduced interest in school meals. The actual research was conducted in selected school canteens in the region Prague, in South Bohemia, in the Central Bohemia Region and in primary school Anton Cermak in Prague 6.

The first part consisted of evaluating questionnaires from the above mentioned school canteens. Individual responses were processed and the results compared. In the second part, responses of primary school students from Anton Cermak primary school in Prague 6 were evaluated. The amount of food consumed in the school, eating habits at school and in the family, and the popularity or unpopularity of different kinds of food has been assessed. Simultaneously, the elementary school of Anton Cermak in Prague 6 performed a "Dining Dreams" project, which carried out an independent audit of the current catering services, and also brought new inspiring ideas and suggestions to improve the overall situation based on practical activities with the children, cooks, teachers, school management and parents.

The conducted research concluded that the reduced interest of students in some of the meals served in the school canteen is closely connected to the traditions and customs in the family, as well as to inappropriate schedule and composition of breakfast and snacks, with a lack of awareness about proper nutrition and the importance of eating healthy diet.

Finally, especially for students from higher grades, the results showed correlation of limited engagement in school canteen with the negative shared opinion on some foods. It was also found fairly that legumes, fish and other raw produces, which are an important part of a healthy diet, were highly unpopular among students.

**Keywords:** school meals, lifestyle, questionnaire survey

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	8
<b>1. Životní styl dnešní mládeže</b> .....	9
1.1 Definice pojmu životní styl .....	9
1.2 Životní podmínky a osobnost člověka .....	9
1.3 Variantnost v životních stylech .....	9
1.4 Aktivní životní styl .....	10
1.5 Zdravý životní styl .....	10
1.6 Životní styl dnešní mládeže .....	11
1.6.1 Vliv politických a společenských změn na současný životní styl .....	11
1.6.2 Výživa a pohyb v současném životním stylu dětí a mládeže .....	11
1.6.3 Úloha rodiny a školy v životním stylu mládeže .....	12
<b>2. Školní stravování</b> .....	12
2.1 Historie školního stravování .....	12
2.2 Spotřební koš .....	13
2.3 Funkce školního stravování .....	14
2.4 Pozitiva školního stravování .....	14
2.4.1 Pozitiva z hlediska stravovacích zařízení .....	14
2.4.2 Pozitiva z hlediska strážníků .....	15
2.5 Negativa současného školního stravování .....	15
2.5.1 Negativa z hlediska stravovacích zařízení .....	15
2.5.2 Negativa z hlediska strážníka .....	16
2.6 Mýty provázející školní stravování .....	16
2.7 Organizace Slow Food .....	17
2.7.1 Slow Food a projekt Jídelna snů .....	17
2.7.2 Projekt Jídelna snů na ZŠ Antonína Čermáka v Praze 6 .....	17
<b>3. Cíl a úkoly</b> .....	18
<b>4. Metodika</b> .....	18
4.1 Kvantitativní výzkum .....	18
4.2 Charakteristika sledovaného souboru .....	18
4.3 Organizace šetření .....	18
<b>5. Výsledky šetření</b> .....	20

<b>6.</b>	<b>Závěr</b> .....	40
<b>7.</b>	<b>Seznam použité literatury</b> .....	44
<b>8.</b>	<b>Přílohy</b> .....	46
8.1	Dotazník pro školní jídelny .....	46
8.2	Dotazník pro žáky .....	48

## Úvod

Téma **Analýza sníženého zájmu o školní stravování** jsem si vybrala proto, že během své celoživotní profesní praxe jako učitelka ve školách, tak i ve vlastním Fit klubu „Kalokagathia“, jsem byla neustále konfrontována s otázkami, které se týkaly nezdravého životního stylu, vzniku nadváhy a s tím spojených civilizačních chorob.

Více než deset tisíc klientů různých profesí včetně lékařů, se k kterými jsem se setkala v rámci své 25 leté praxe jako lektorka pohybových aktivit a Kurzů snižování nadváhy (metodou behaviorální psychoterapie obezity ve spolupráci se společností STOB PhDr. Ivy Málkové) pro děti i dospělé, ale i mnoho obézních a pohybově znevýhodněných dětí, se kterými se setkávám dodnes, mě přesvědčují o nutnosti neustávat v šíření zásad o zdravém životním stylu.

Ve školách, kde jsem učila, jsem se vždy snažila o maximální osvětu žáků v této oblasti, ať už přímo v rámci hodin biologie a tělesné výchovy, tak i organizováním projektů, pohybových kroužků a kurzů, seminářů apod.

V současné době jako členka neziskové mezinárodní organizace Slow Food pomáhám realizovat projekt „Jídelna snů.“ Cílem tohoto projektu je zlepšit stravu ve školních jídelnách, zlepšit stravovací návyky dětí a zároveň je vést k potěšení ze zdravého jídla, ke správnému životnímu stylu a k zodpovědnosti vůči životnímu prostředí.

V době od května do prosince 2015 proběhl tento projekt též na ZŠ Antonína Čermáka v Praze 6, kde momentálně vyučuji. Jsem rozhodnuta pokračovat v rámci svého působení nejen v šíření osvěty zdravého životního stylu, ale i ve zlepšení stravovacích a pohybových návyků dětí na této škole. Diplomová práce a s tím spojené zmapování současné situace a realizace projektu Jídelna snů jsou „odrazovým můstkem“ k další práci, na kterou se těším.



## **1. Životní styl dnešní mládeže**

### **1.1. Definice pojmu životní styl**

Životní styl je v pedagogickém slovníku charakterizován jako „Typický způsob uspořádávání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců.“

(Průcha a Walterová, 2009, s. 390)

Životní styl může mít mnoho podob, ale v podstatě je ovlivněn dvěma základními faktory:

a) vnější faktor - životní podmínky

b) vnitřní faktor - jedinec sám, hledající podobu životního stylu, kterou by mohl realizovat v podmínkách, ve kterých žije. Do jeho životního stylu se zároveň promítají individuální preference, hodnoty, potřeby.

### **1.2. Životní podmínky a osobnost člověka**

Životní podmínky, ve kterých se rozvíjejí společenské existence v určité etapě historického vývoje, mají roli určitého rámce životního stylu jednotlivce.

Jednotlivec na ně reaguje tím, že k nim zaujímá určitý postoj. Hodnotí je podle toho, zda a jak odpovídají jeho hodnotám, potřebám atd. Na základě svého postoje k životním podmínkám konkretizuje svůj vlastní, individuální životní styl.

Je samozřejmé, že ke stejným či podobným životním podmínkám zaujímají různí lidé v závislosti na svých osobnostech a hodnotách různé postoje.

V podstatě se dá říci, že životní styly jednotlivců jsou tak obdobné, a tak rozmanité, jak jsou obdobné a rozmanité podmínky, v nichž jednotlivci žijí, a jak jsou rozmanití i tito jednotlivci sami (Dufková, 2006).

### **1.3. Variantnost v životních stylech**

Psychologové i sociologové popsali již velké množství různých typů životních stylů, které většinou rozdělují podle koncepcí osobnosti či podle historické doby, v nichž se utvářely. Obecně lze říci, že každý člověk má svůj životní styl, každý má nějaké hodnoty, nějak tráví svůj volný čas a vykonává nějaké činnosti.

#### **1.4 Aktivní životní styl**

Jednou z forem životního stylu je tzv. aktivní životní styl, který je jedním z nejdůležitějších faktorů aktuálního zdravotního stavu člověka. V odborné literatuře je definován jako „systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.“ (Valjent, 2008, s.42).

„Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž podstatné místo zaujímá také pravidelná pohybová aktivita.“ (Kukačka, 2009, s.9)

„K termínu aktivní životní styl má relativně blízko výraz fitness. Základní filosofií tohoto hnutí je dosažení stavu, který by odpovídal řeckému kalokagathii, což znamená soulad fyzické a duševní krásy.“ (Kukačka, 2009, s.10)

#### **1.5 Zdravý životní styl**

Cílem zdravého životního stylu je především udržení dobrého zdraví. Dobré zdraví je zároveň i předpokladem k možnosti zdravým životním stylem žít. „Světová zdravotnická organizace (WHO) hodnotí pojem zdraví v širším pojetí, kdy hovoří o stavu perfektní fyzické, mentální a sociální pohody.“ (Kukačka, 2009, s.11)

„Podle Jonáše (2007) by mělo být cílem zdravého životního stylu snižování zatížení lidského organismu. Toho lze dosáhnout změnou stravy, eliminací stresu pomocí relaxace, cvičením, či užíváním podpůrných prostředků.“ (Kukačka, 2009, s.11)

„K dosažení pevného zdraví nestačí jen kombinace pravidelného cvičení a racionální výživy, jak se někdy celý problém zužuje. Součástí moderního životního stylu je také umění střídat práci s odpočinkem, dokázat psychicky relaxovat a řídit se správným hodnotovým žebříčkem, v němž je zdraví na prvním místě.“ (Kukačka, 2009, s.11) Pravidelné cvičení, přirozená pohybová aktivita a přiměřený energetický příjem jsou nejlepší prevencí vzniku většiny civilizačních onemocnění jako je nadváha, obezita, cukrovka 2.typu, kardiovaskulární choroby a další.

## **1.6. Životní styl dnešní mládeže**

### **1.6.1 Vliv politických a společenských změn na současný životní styl**

Současný životní styl zásadně ovlivnily dvě významné změny. Jednou z nich je rychlý rozvoj informačních technologií v posledních třiceti letech, druhou jsou politicko - hospodářské změny po roce 1989.

Otevření hranic a s tím související možnost kontaktu s okolním světem umožnily nastupující generaci kromě jiného získávání nových zkušeností, možnosti učení se cizím jazykům v prostředí rodilých mluvčích a s tím související lepší pracovní příležitosti nejen v tuzemsku, ale i ve světě. Pro velkou část mladé generace se život v různých částech světa za účelem studia, práce, či jen získání zkušeností stává dnes neodmyslitelnou samozřejmostí. Raketový rozvoj moderních informačních technologií umožnil též snadnější a rychlejší způsob získávání informací všeho druhu, který se pozitivně i negativně promítá do všech sfér života současné společnosti.

Rychlý nárůst moderních technologií však přináší kromě pozitiv i své negativní důsledky, které podstatnou měrou zasahují do životního způsobu každého jedince.

Využití dopravních prostředků, zvýšené užívání „energeticky úsporných zařízení“ (eskalátory, výtahy, automatické dveře apod.) a s tím spojený převažující sedavý způsob života prakticky omezily přirozený pohyb člověka na minimum.

Chatování, brouzdání po internetu, počítačové hry, e-mailování, aktivita na sociálních sítích, nadměrné sledování televize - to vše je příčinou, že sedavé chování velkou měrou zasahuje i do trávení volného času zejména mladé generace. Tyto výše zmíněné skutečnosti zásadně ovlivňují i dva důležité determinanty zdravého životního stylu, kterými jsou dostatek pohybu a zdravá výživa.

#### **1.6.2 Výživa a pohyb v současném životním stylu dětí a mládeže**

Negativními aspekty současného životního stylu v oblasti výživy se jeví především: špatné stravovací návyky, jako jsou nepravidelný harmonogram denního příjmu (vynechávání snídaní, ujídaní mezi hlavními jídly, vynechávání hlavních jídel během dne, konzumace vysokoenergetických potravin spojená často s odpolední a večerní pasivitou u televize či počítače), zvýšená konzumace nápojů s vysokým obsahem cukru, zvýšená konzumace

tučných jídel a sladkostí, celkově nízký příjem podílu ovoce a zeleniny, vláknin a naopak vysoký obsah sodíku a tuku.

Významnou roli při vytváření správných stravovacích návyků a pravidelného harmonogramu denního jídelníčku zaujímá právě rodina a škola.

### **1.6.3 Úloha rodiny a školy v životním stylu mládeže**

Jedním z hlavních úkolů dnešní společnosti je vytvářet takové podmínky, které přispějí k podpoře a rozvoji zdraví dětí a dospívající mládeže a naučí mladé lidi dělat rozhodnutí ve prospěch vlastního zdraví.

Významnou roli při vytváření podmínek pro zdravý vývoj dítěte hraje rodina a škola, nezanedbatelný význam má i chování vrstevníků (Kalman, Vašíčková, 2013).

Rodina je pro děti základním modelem. Dítě se od mala učí chování tím, že pozoruje a napodobuje chování lidí kolem sebe. A samozřejmě nejvíce napodobuje své nejbližší a ty, kteří se pohybují v jeho okolí nejčastěji.

## **2. Školní stravování**

### **2.1 Historie školního stravování**

Počátky historie školního stravování lze zaznamenat již v době vlády Karla IV, který kromě přístřeší poskytoval studentům Karlovy univerzity ve školních kampusech též stravu. Tento typ stravování byl dnešní podobě stravování velmi vzdálený.

První náznaky školního stravování v naší republice se objevily krátce po druhé světové válce. Všem dětem ve školách byly v zájmu zlepšení jejich celkového zdravotního stavu podávány přesnídávky, pořizované ze zásob UNNRA.

Z iniciativy obcí a škol začaly vznikat na přelomu 40. a 50. let první školní jídelny. S rostoucí zaměstnaností žen bylo potřeba zajistit péči o jejich děti včetně stravování.

V roce 1953 bylo péčí o školní stravování pověřeno Ministerstvo školství, díky němuž byla vydána první vyhláška, která určila odpovědné orgány, výši finančních norem na nákup potravin a poplatků za stravování včetně systému slev.

V roce 1963 byly Ministerstvem školství vyhlášeny výživové normy pro školní stravování. Postupně vznikala krajská a okresní výchovná střediska školního stravování. Ta měla za úkol pečovat o rozvoj školního stravování, dohlížet a kontrolovat plnění úkolů školních jídelen a zvyšovat kvalifikaci pracovníků školních jídelen. Jídelny se staly součástí škol.

Výdaje na samotný provoz jídelen byly hrazeny ze státního rozpočtu nebo z rozpočtu obcí. Poplatky vybírané za obědy sloužily výhradně k nákupu potravin. Tyto poplatky stačily pokrýt nároky na optimální výživové normy cca ze 70%.

V souvislosti s výstavbou sídlišť bylo v 70. letech vybudováno značné množství nových jídelen. Nedostatek výkonného varného a strojního vybavení, problematické zásobování potravinami (jako např. kvalita potravin, frekvence dodávek, nabídka) a v neposlední řadě i neochota politického systému zatížit rodiče finančními poplatky způsobily zhoršení kvality školního stravování. Přesto postupně vzniklo asi více než 10 tisíc školních jídelen, ve kterých se stravovalo 100% dětí z mateřských škol, více než 90% žáků základních škol a 65 % studentů ze středních škol.

Ke stravování nebyli přijímáni kromě pracovníků škol a školských zařízení tzv. cizí strážníci.

Po roce 1990 postupně se zánikem okresů zanikla i střediska školního stravování a jídelny se ve velké většině staly součástí škol. Pouze některé velké jídelny zůstaly samostatnými právními subjekty. Podařilo se též upravit poplatky za stravování tak, aby umožnily dosáhnout výživového optima. Ukazatelem kvality připravované stravy byly výživové normy, které dosahovaly dle tehdejších platných odborných poznatků asi 70% požadované úrovně. Později byl sestaven spotřební koš. Jeho dodržování je upraveno vyhláškou a platí dodnes (Šulcová, 2008).

## **2.2. Spotřební koš**

Spotřební koš určuje průměrnou měsíční spotřebu potravin, které jsou určeny pro jednotlivé věkové skupiny strávníků .

Je základním měřítkem pestrosti stravy ve školních jídelnách. Je zákonnou normou. Je kontrolován jednak ČŠI, dále pak zřizovatelem a hygienou. Jeho dodržování má zajistit přísun všech potřebných živin podle výživových

doporučení, čímž zaručuje zdravou, pestrou a vyváženou stravu (Šulcová a Štrossová, 2008).

### **2.3 Funkce školního stravování**

Školní stravování plní tři základní funkce:

a/ Klasickou sytící funkci - oběd ve školní jídelně bývá pro děti v mnoha případech jediným teplým jídlem za den.

b/ Zdravotně výživovou funkci - podávaná strava ve školní jídelně je připravována dle přísných kritérií na plnění denních doporučených dávek a při její přípravě jsou dodrženy přísné hygienické předpisy.

3/ Výchovnou funkci - strava je pestrá, zdravá, odpovídá věku strávníků a je sestavena podle DDD. Tím se stává praktickým každodenním příkladem pro výchovu ke zdravému životnímu stylu a zároveň pro základy stolování ve společnosti (Šulcová a Štrossová, 2008).

### **2.4. Pozitiva školního stravování**

#### **2.4.1 Pozitiva z hlediska stravovacích zařízení**

Současné školní stravování navazuje na dlouholetou tradici, která je prověřena zkušenostmi několika generací. Pracovníci školních jídelen využívají při své práci ověřené, odborné poznatky z oboru zdravé výživy. Svou práci neustále inovují tak, aby školní stravování v každém čase odpovídalo moderní zdravé stravě. Současně se školní jídelny neustále modernizují a splňují přísná hygienická pravidla, která jsou na ně kladena předpisy národními i Evropské unie (Šulcová a Štrossová, 2008).

Zásobování potravinami ve školních jídelnách je dnes díky rozmanité nabídce na trhu na rozdíl od minulých let velmi pozitivní. I přes občasné zvýšení cen potravin stanovené limity umožňují školám splňovat doporučené výživové dávky. Ve většině školních jídelen je dnes nabídka výběru z více jídel. Kromě receptur zpracovaných Společností pro výživu mohou jídelny používat i recepty vlastní nebo krajové. Příprava jídla z biopotravin, které jsou vzhledem k obsahu živin srovnatelné s běžnými potravinami, by vyžadovala vzhledem k vyšší ceně nutnost dotace

finančních prostředků a poplatky od rodičů by se musely zvýšit. Řada dětí by tak přišla o možnost stravování (Šulcová 2008).

#### **2.4.2 Pozitiva z hlediska strávníků**

Z hlediska strávníků se jeví jako pozitivní právě výše zmíněná možnost výběru z více jídel. Tím je umožněna strávníkům i příležitost k získání zkušeností s rozhodováním. Zároveň tato možnost výběru dává větší šanci vybrané jídlu sníst a snížit tak množství zbytků a zamezit zbytečnému plýtvání.

Cena oběda se skládá ze tří částí - z finančních nákladů na potraviny, ze mzdové režie plynoucí z veřejných prostředků prostřednictvím MŠMT ČR a z věcné režie (náklady na provoz jídelny), které plynou z veřejných prostředků prostřednictvím zřizovatele. Tento systém financování obědů umožňuje cenovou dostupnost obědů převážné většině zájemců (Šulcová, 2008.)

„Školní jídelna je zárukou toho, že zde může být výživa dětí směřována ke zdravému způsobu výživy. Prakticky i teoreticky, jako součást výživové a potravinové politiky státu. Školní stravování je spíše základnou prevencí rozvoje obezity. Děti nejsou nuceny k nepravdělnému systému výživy v domácím prostředí nebo formou vlastního stravování, které se pak odehrává spíše „bufetovým“ způsobem často s nutričně nevyváženou a energeticky nadměrnou výživou.“ (Tláškal, 2008, s.66)

### **2.5. Negativa současného školního stravování**

#### **2.5.1 Negativa z hlediska stravovacích zařízení**

Spojení škol a školních jídelen přináší oběma subjektům i řadu obtíží. Podle provedeného šetření z r. 2006 asi 10% vedoucích školních jídelen udává, že jejich práce a postavení je někdy hodnocena ze strany pedagogických pracovníků jako podřadná. Je otázkou, zda si kritici školního stravování uvědomují, že zaměstnanci školní stravovny pracují prakticky za minimální mzdu, jejich práce vyžaduje znalost mnoha předpisů, dodržování přísných hygienických zásad, zásad zdravé výživy a správné výrobní praxe a v neposlední řadě se jedná i o fyzicky náročnou práci. Ani

psychická zátěž pracovníků není zanedbatelná, vzhledem k nutnosti každodenního setkávání se s dětmi, učiteli a často i s nepoučenou veřejností, která věří donekonečna opakovaným nepodloženým mýtům. Naštěstí vzhledem k mnoha pozitivním změnám ve školních jídelnách v současné době tyto mýty již ztrácejí na intenzitě a zejména ze strany rodičů je vidět vstřícný přístup k pracovníkům stravovacího zařízení i ke kvalitě jídla samotného (Šulcová a Štrossová, 2008).

### **2.5.2 Negativa z hlediska strávníků**

Výše zmíněná možnost výběru jídla může vést ke špatným stravovacím návykům a stravovacím stereotypům, kdy chuť zvítězí nad zdravým rozumem a výběr omezuje konzumaci zdravých prospěšných pokrmů (Šulcová a Štrossová, 2008).

Atmosféra ve školních jídelnách může být pro některé děti svým způsobem psychicky náročná. Musí se rychle řadit, často křičí a jsou okřikovány učitelkami a někdy i samotným personálem kuchyně. Čas na jídlo bývá zejména pro mladší děti krátký vzhledem k navazujícím aktivitám a k nutnosti umožnit střídání dalším strávníkům (Fraňková et al, 2000).

### **2.6 Mýty provázející školní stravování**

Název UHO ( universální hnědá omáčka) a UBO ( universální bílá omáčka), kritika stereotypu a malé pestrosti jídel, týrání dětí tzv. „dojídáním“, onemocnění ze školní stravy, poškození stravovacích návyků vlivem školní stravy, předávkování bílkovinami, tloušťnutí dětí ze školního stravování - to vše v různé míře částečně přetrvává a narušuje postoj a důvěru ke školnímu stravování jak samotných strávníků, tak i části veřejnosti.

Naštěstí díky pozitivním změnám ve školních jídelnách, které se ukazují v posledních letech, tyto mýty ztrácející na intenzitě a ze strany mnohých rodičů jsou změny pozitivně vnímány. Na některých školách rodiče velmi vstřícně spolupracují se školními jídelnami (Šulcová a Štrossová, 2008).



## **2.7. Organizace Slow Food**

Slow Food je mezinárodní neziskové eko-gastronomické sdružení, které bylo založeno v Itálii v roce 1986 italským novinářem Carlem Petrinim původně jako protiklad ke stravování stylu fast foodu.

V současné době má Slow Food přes 100 000 členů ve 153 zemích světa a stále získává další a další příznivce.

Cílem hnutí Slow Foodu je naučit vážit si kultury stolování, chránit a vychutnávat místní produkty, které by mohly být odsouzeny k zániku na úkor rozvíjející se mezinárodní standardizace potravinářských výrobků a rychle se rozvíjející fast foodové kultury. Snaží se podporovat místní domácí produkty, lokální odrůdy plodin a upozorňuje na zapomenuté tradiční recepty.

Podporuje ty výrobky, které odpovídají zásadám Slow Food: výrobky dobré - svou pravou chutí, čisté - bez instantních přípravků a barviv, chemických dochucovadel a poctivé - poctivě uvařené s využitím převážně čerstvých, lokálních a sezónních potravin.

### **2.7.1 Slow Food a projekt Jídelna snů**

Mezinárodní organizace Slow Food začíná v České republice šířit projekt Jídelna snů. Jeho cílem je ukázat, že i jídlo ve školních jídelnách může být gastronomickou lahůdkou, může být dostatečně vyvážené, připravené z čerstvých surovin, místních i sezónních. Snahou hnutí Slow Food je zlepšit kvalitu jídla, kulturu stolování a zároveň zábavnou formou nabídnout interaktivní vzdělávání. Projekt je unikátní tím, že jsou do něho zapojeny všechny zainteresované skupiny: zřizovatel školy, vedení školy, personál jídelny, děti i rodiče.

### **2.7.2 Projekt Jídelna snů na ZŠ Antonína Čermáka v Praze 6**

V době od května do prosince 2015 proběhl na ZŠ Antonína Čermáka projekt Jídelna snů, který přinesl mnoho skvělých nápadů a inspiraci pro zlepšení kvality a způsobu stravování.

### **3. Cíl práce a úkoly**

Cílem závěrečné práce je posoudit úroveň stravování žáků ve vybraných školních jídelnách a hledat příčiny sníženého zájmu o školní stravování.

Úkoly, potřebné ke splnění cíle:

1. Seznámení se s poznatky o životním stylu dnešní mládeže a se současnou situací ve školním stravování prostřednictvím odborné literatury.
2. Vytvoření dotazníků pro vedoucí vybraných školních jídelen v České republice za účelem zjištění množství konzumace jídla ve školní jídelně.
3. Vytvoření dotazníků pro vybrané žáky 1. a 2. stupně ZŠ Antonína Čermáka v Praze 6 za účelem zjištění stravovacích návyků těchto žáků ve škole a doma.
4. Vyhodnocení a grafické znázornění výsledků šetření a jejich vzájemné porovnání.
5. Návrh možností na zvýšení zájmu žáků o školní stravování.

### **4. Metodika**

#### **4.1. Kvantitativní výzkum**

Práce byla zpracována na podkladě dotazníkového šetření. Dotazníky byly zaslány vedoucím vybraných školních jídelen v České republice (viz příloha 1) a žákům 1. a 2. stupně ZŠ a MŠ Antonína Čermáka v Praze 6 (viz příloha 2).

#### **4.2. Charakteristika sledovaných souborů**

První sledovaný soubor tvoří 12 školních jídelen ze tří krajů: Praha, Středočeský kraj a Jihočeský kraj.

Druhý sledovaný soubor tvoří 122 žáků 1. a 2. stupně ZŠ a MŠ A. Čermáka, Praha 6.

#### **4.3 Organizace šetření**

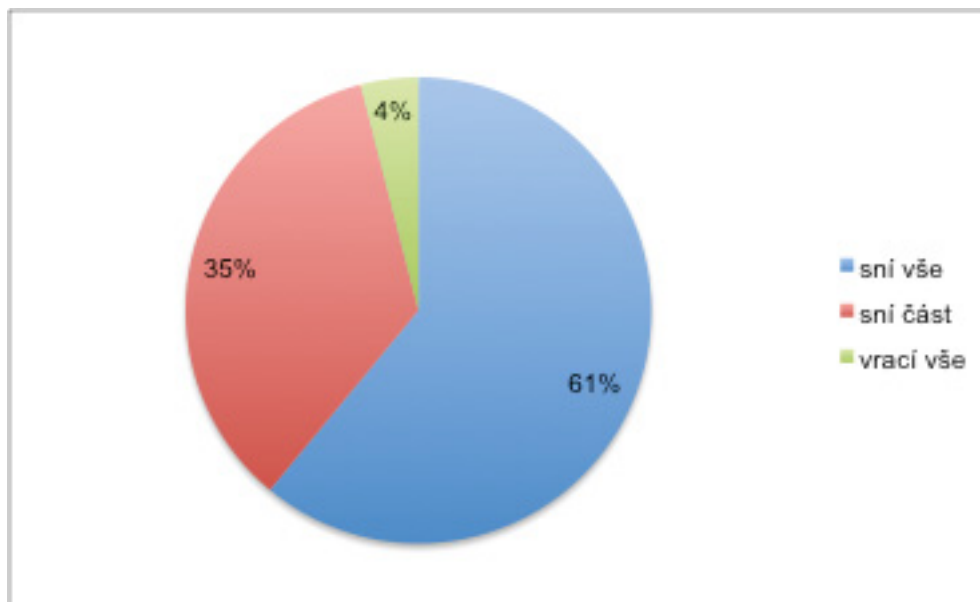
První sledovaný soubor byl sestaven ze 64 náhodně vybraných školních jídelen ve třech krajích – Středočeském, Jihočeském a v Praze. Z celkového počtu oslovených školních jídelen se vrátilo 21 vyplněných dotazníků, 5 škol nemělo vlastní jídelnu. Vybráno bylo 12 vyplněných dotazníků (4 z každého kraje). Záměrně jsou vybrány

jídelny z počtem žáků stravujících se ve školní jídelně větším než 400, průměr počtu strážníků na jednu jídelnu tedy činí 445 žáků. Dotazník obsahuje 12 otázek ( viz příloha č. 1).

Druhý sledovaný soubor tvoří 50 žáků 1. stupně (vždy jedna třída z 2., 3., 4.ročníku) a 72 žáků 2. stupně (vždy jedna třída z 6., 7., 8. a 9. ročníku) ZŠ a MŠ Antonína Čermáka v Praze 6, dohromady tedy 122 žáků. návratnost těchto dotazníků byla vzhledem k přímému oslovení 100%. Dotazník obsahuje 24 otázek (viz příloha č. 2). Odpovědi byly zpracovány do 4 skupin, chlapci a dívky z 1.stupně a chlapci a dívky z 2.stupně.

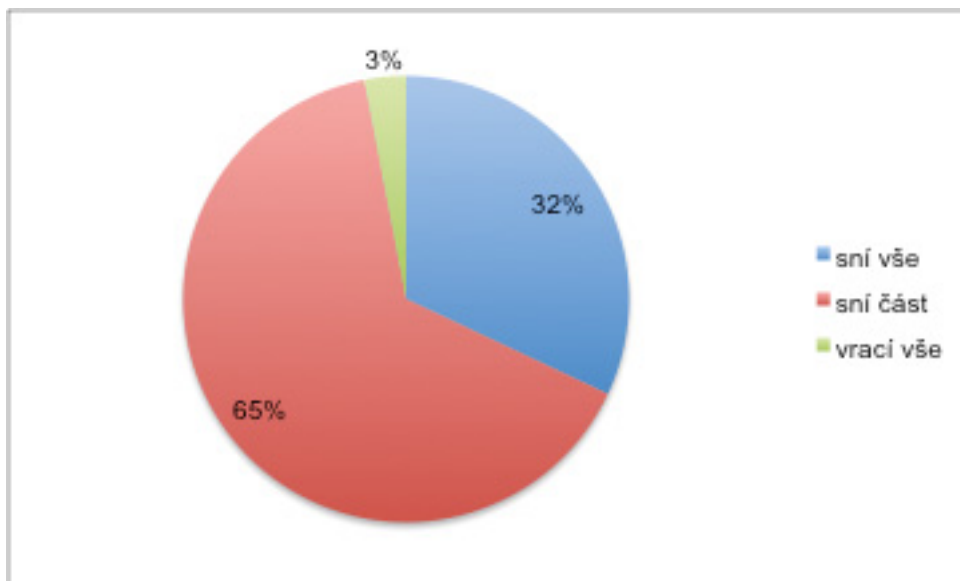
## 7. Výsledky šetření (viz grafy)

**Graf č.1 Konzumace obědů v kraji Praha**



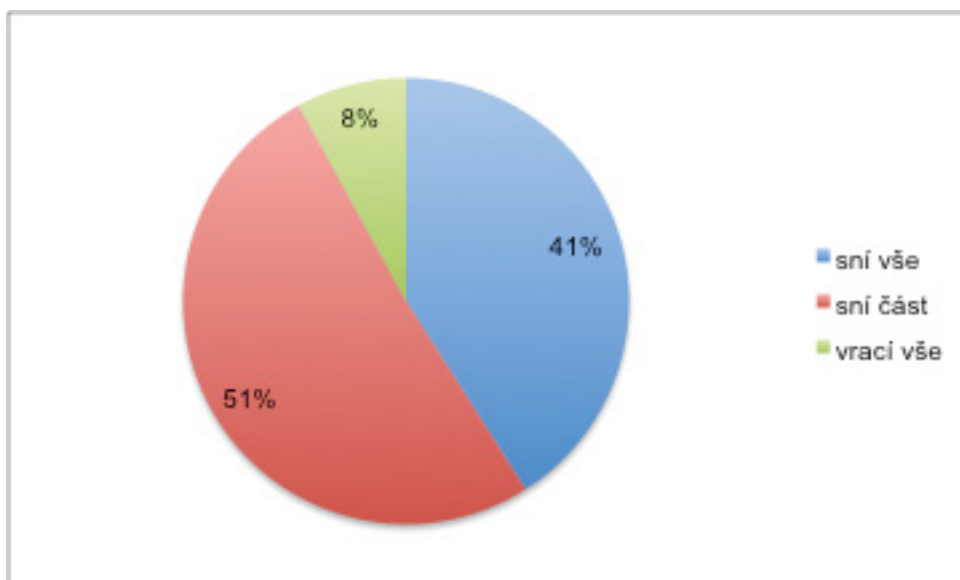
Znázorňuje konzumaci školních obědů dle odhadu vedoucích školních jídelen v kraji Praha. Z celkového počtu 1378 vydaných obědů vyplývá, že 61% dětí sní celý oběd, 35% dětí sní část oběda a 4% dětí vrací celý oběd zpět.

**Graf č.2 Konzumace obědů v Jihočeském kraji**



Znázorňuje konzumaci školních obědů dle odhadu vedoucích školních jídelen v Jihočeském kraji. Z celkového počtu 1363 vydaných obědů vyplývá, že 65% dětí sní celý oběd, 32% dětí sní část oběda a 3% dětí vrací celý oběd zpět.

**Graf č. 3 Konzumace obědů ve Středočeském kraji**



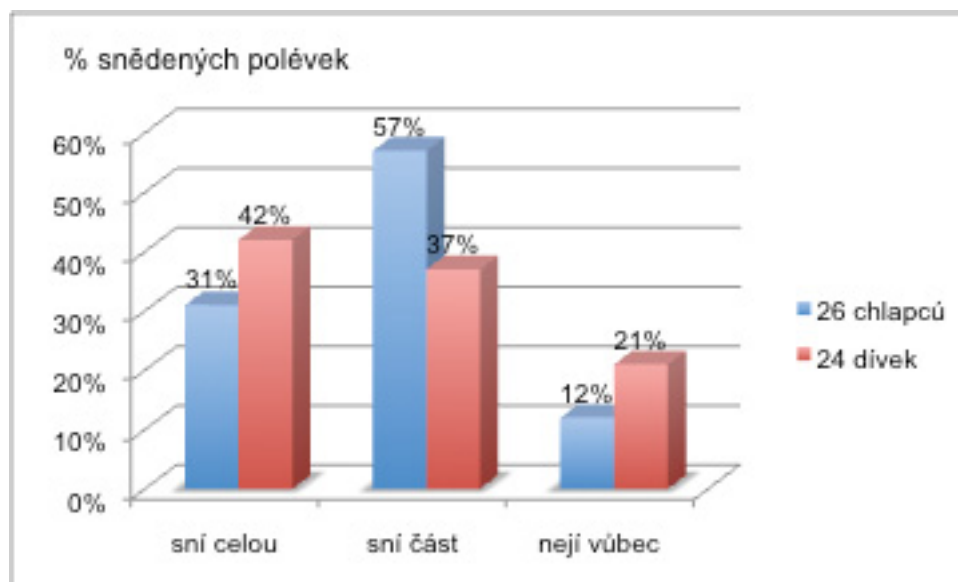
Znázorňuje konzumaci školních obědů dle odhadu vedoucích školních jídelen ve Středočeském kraji. Z celkového počtu 1533 vydaných obědů vyplývá, že 51% dětí sní celý oběd, 41% dětí sní část oběda a 8 % dětí vrací celý oběd zpět.

#### Graf č. 4 Konzumace v krajích: Praha, Středočeský, Jihočeský

Znázorňuje průměr výsledných hodnot ze všech tří výše uvedených krajů. Z celkového počtu 4276 vydaných obědů vyplývá, že 58% dětí sní celý oběd, 38% dětí sní část oběda a 4% dětí vrací celý oběd zpět.

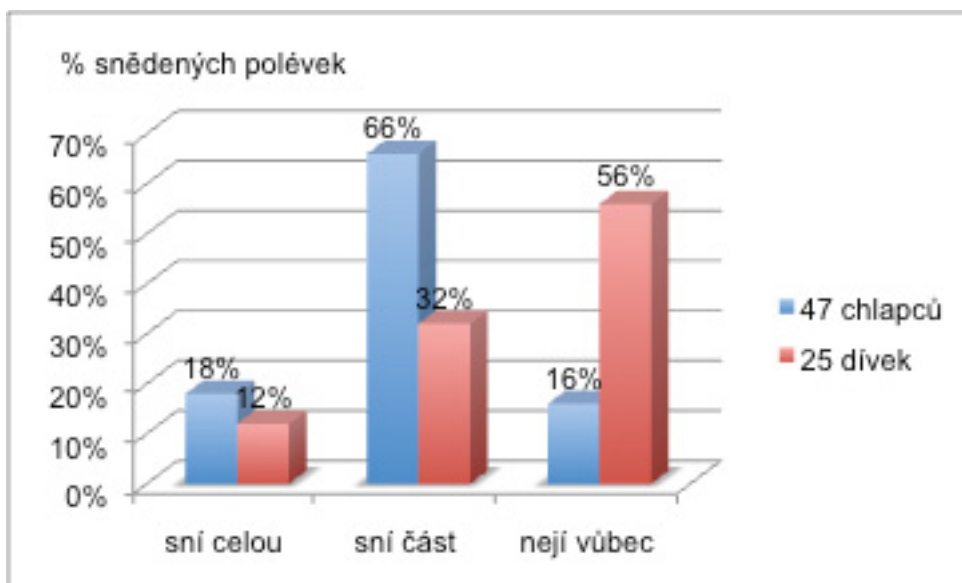
Grafy č.1, 2, 3, znázorňují výsledky z dotazníků určených vedoucím školních jídelen ve Středočeském kraji, Jihočeském kraji a v Praze. Graf č. 4 pak znázorňuje srovnání statistických výsledků z jednotlivých krajů. Výsledky z Jihočeského kraje a z Prahy jsou téměř identické, výsledky ze Středočeského kraje se mírně liší, ale ze všech vyplývá, že minimálně třetina dětí vrací část oběda a v průměru 14 dětí v každé jídelně vrací celý oběd. Tato čísla nejsou úplně přesná, neboť vycházejí pouze z odhadů zaměstnanců školních jídelen, ale vzhledem k tomu, že se odpovědi jednotlivých vedoucích jídelen značně shodují je možné je brát jako relevantní a pro můj výzkum dostačující.

#### Graf č. 5 Konzumace polévek v ZŠ A. Čermáka na 1.stupni



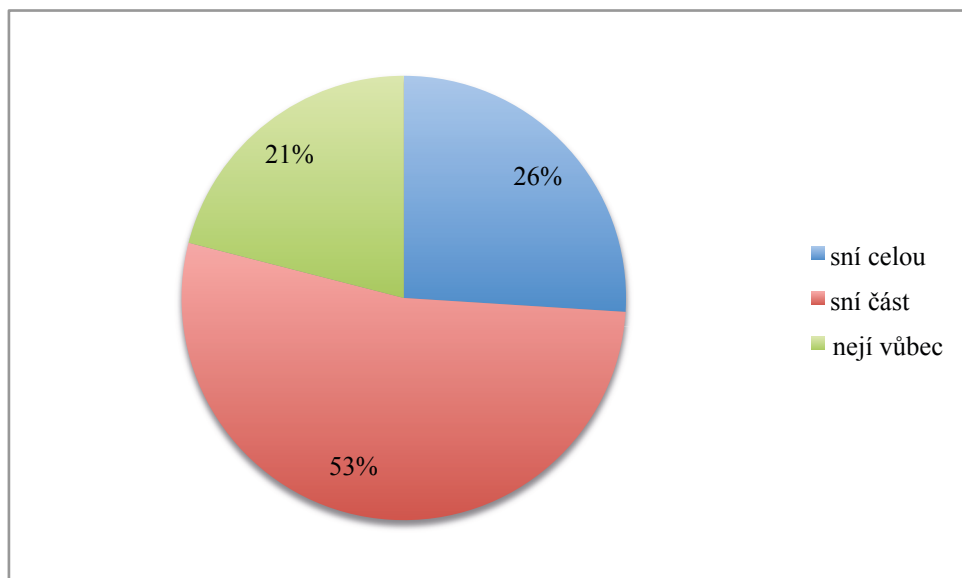
Znázorňuje konzumaci polévek 26 chlapců a 24 děvčat ve škole na 1.stupni. Z grafu je patrné, že 31% chlapců a 42% dívek sní celou polévku, 57% chlapců a 37% dívek sní část polévky a 12% chlapců a 21% dívek nejí polévku vůbec.

**Graf č.6 Konzumace polévek v ZŠ A. Čermáka na 2.stupni**



Znázorňuje konzumaci polévek 47 chlapců a 25 děvčat ve škole na 2. stupni. Z grafu je patrné, že pouze 18% chlapců a 12% dívek sní celou polévku, 66% chlapců a 32% dívek sní část polévky a 16% chlapců a 56% dívek nejí polévku vůbec.

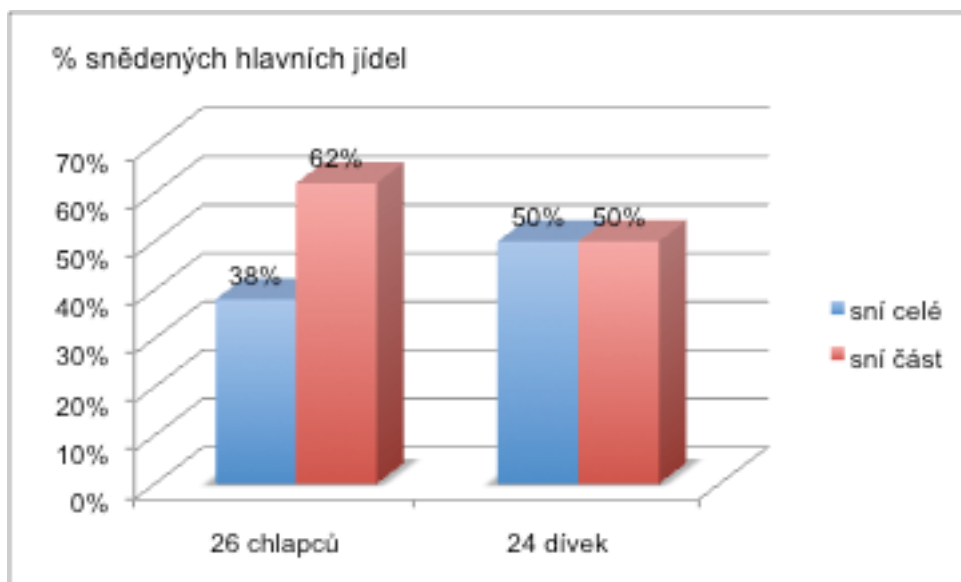
**Graf č. 7 Konzumace polévek na 1. a 2.stupni celkem**



Znázorňuje konzumaci polévek celkového počtu 122 žáků 1. a 2. stupně. Z grafu je patrné, že 21% žáků polévku vůbec nejí, 53 % žáků sní část a pouze 21% žáků sní polévku celou.

Graf č.5 znázorňuje konzumaci polévek ve školní jídelně na ZŠ A. Čermáka v Praze 6 zvláště u chlapců a dívek na 1.stupni, graf č.6 totéž na 2.stupni. V grafu č.7 jsou uvedeny výsledky na obou stupních dohromady bez rozlišení pohlaví. Při srovnání grafů č.5 a č.6. je vidět poměrně výrazný rozdíl v konzumaci polévek mezi žáky na 1. a 2. stupni a největší rozdíl v konzumaci je patrný mezi děvčaty na 1. a 2.stupni. Na 2.stupni si polévku vůbec nevezme více jak polovina dotazovaných dívek.

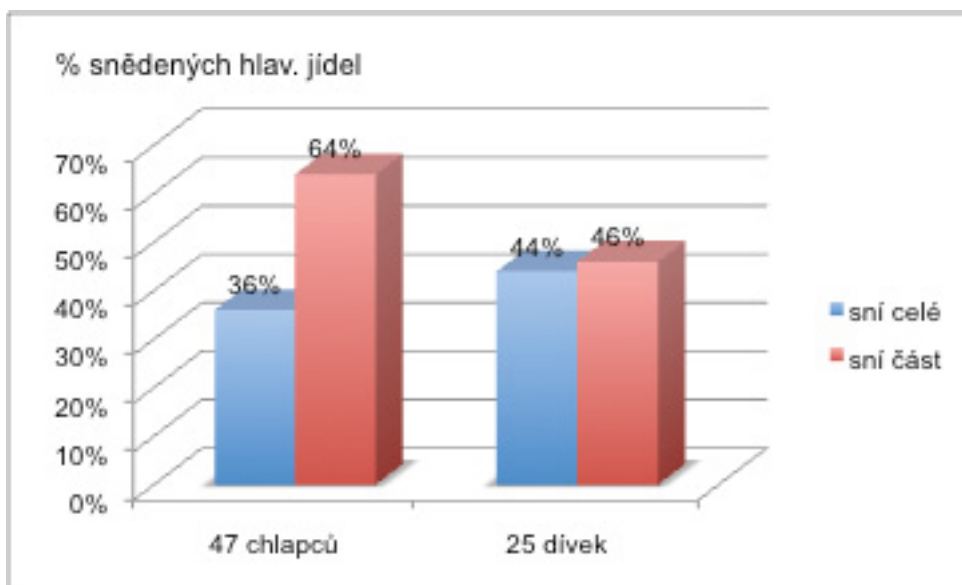
**Graf č. 8 Konzumace hlav. jídla v ZŠ A. Čermáka na 1.stupni**



Znázorňuje konzumaci hlavního jídla 26 chlapců a 24 děvčat ve škole na 1.stupni. Z grafu je patrné, že 38% chlapců a 50% dívek sní celou porci hlavního jídla, 62% chlapců a 50% dívek část porce vrátí.

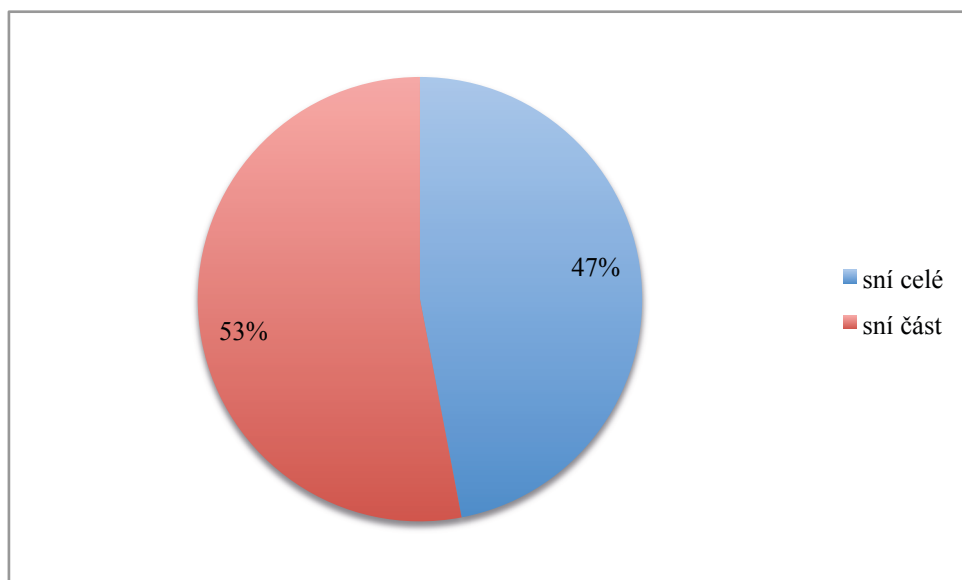


**Graf č. 9 Konzumace hlav. jídla v ZŠ A. Čermáka na 2.stupni**



Znázorňuje konzumaci hlavního jídla 47 chlapců a 25 děvčat ve škole na 2.stupni. Z grafu je patrné, že 36% chlapců a 44% dívek sní celou porci hlavního jídla, 64% chlapců a 46% dívek část porce vrátí.

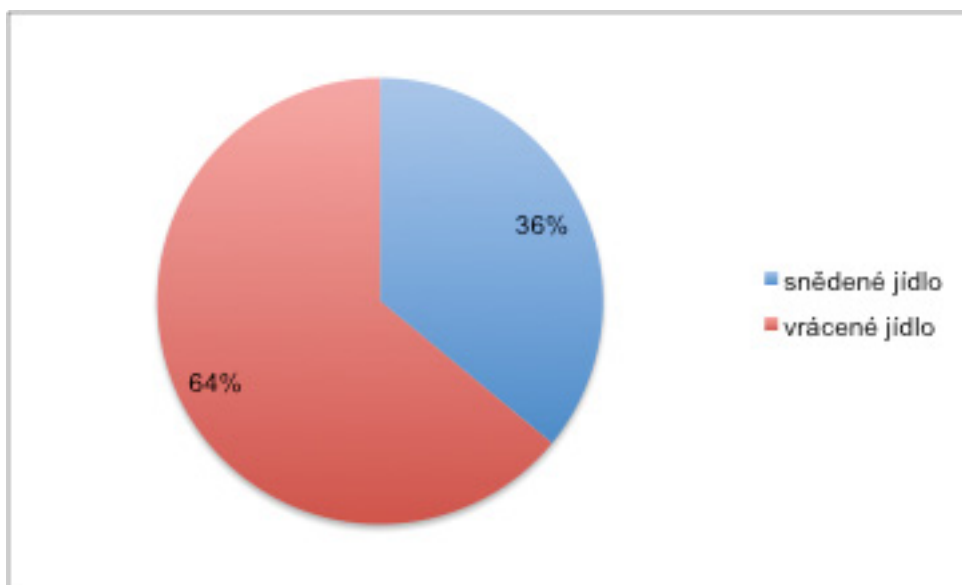
**Graf č.10 Konzumace hlav. jídla na 1. a 2. stupni celkem**



Znázorňuje konzumaci hlavního jídla 122 žáků 1. a 2. stupně. Z grafu je vidět, že celou porci sní 47% žáků, část jídla vrátí 53% žáků.

Graf č.10 znázorňuje vyhodnocení konzumace hlavních jídel ve školní jídelně na ZŠ A. Čermáka v Praze 6 zvlášť u chlapců a dívek na 1.stupni, graf č.8 totéž na 2.stupni. V grafu č.10 jsou uvedeny výsledky na obou stupních dohromady bez rozlišení pohlaví. Z grafů č. 7 a č. 8 vyplývá, že rozdíly v konzumaci hlavního jídla mezi žáky 1. a 2. stupně jsou minimální. Totéž platí při srovnání konzumace chlapců a děvčat.

**Graf č. 11 Konzumace polévek a hlav. jídla v ZŠ A. Čermáka**

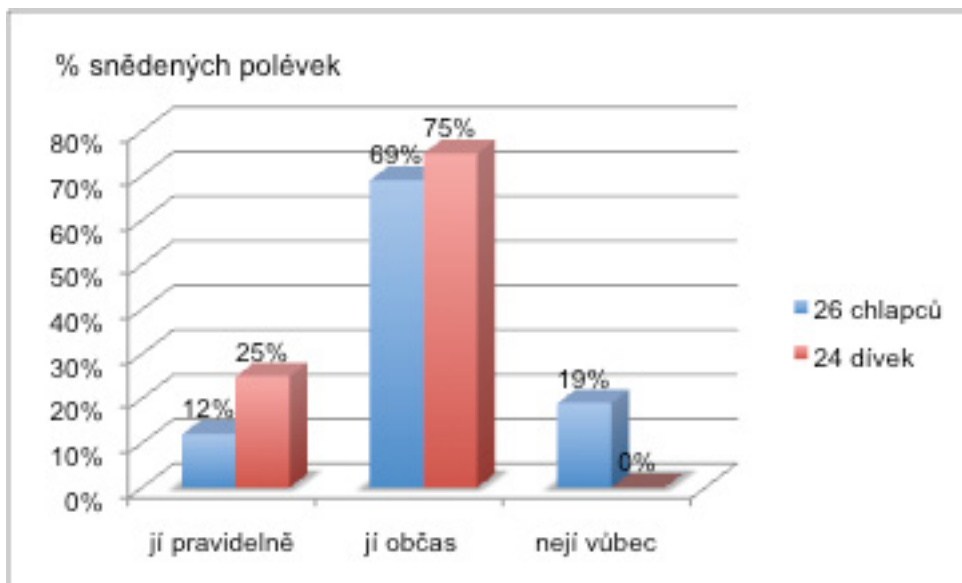


Znázorňuje konzumaci polévek a hlavní jídla všech 122 dotazovaných žáků 1. 2. stupně. Je vidět, že celou porci oběda sní pouze 36,5% žáků. Část jídla vrací 63,5% žáků.

V grafu č.11 je znázorněno vyhodnocení konzumace dohromady polévek a hlavních jídel dohromady. Ze srovnání grafů č.10 a č.11 vyplývá jak konzumace polévek negativně ovlivňuje celkové výsledky.

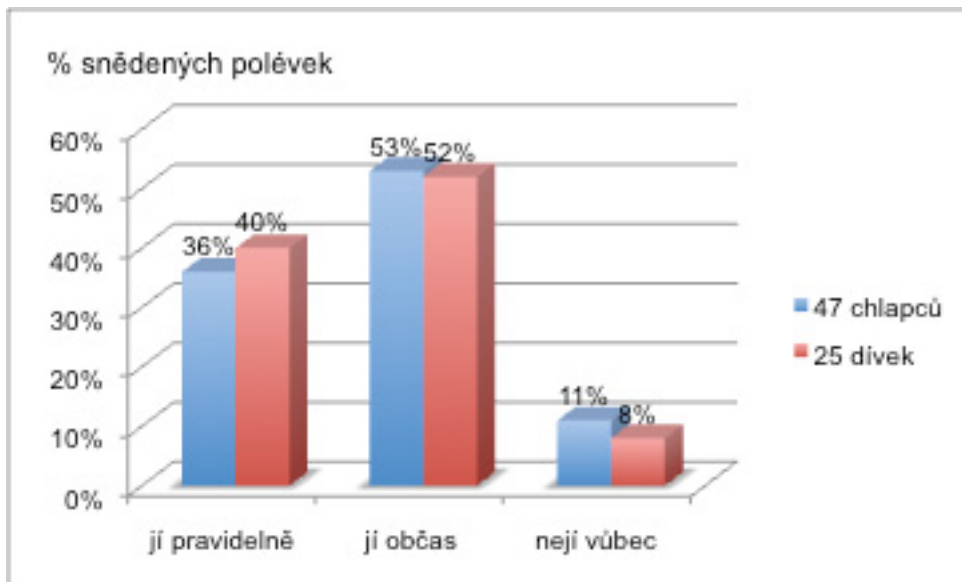
Porovnáme-li graf č.11 s grafem č. 4, který znázorňuje odhad vráceného jídla dle vedoucích školních jídelen. Je vidět, že rozdíl mezi odhadem vráceného jídla ve třech krajích ČR a mezi skutečně vráceným jídlem testované skupiny žáků je značný. Zatímco dle zprůměrovaného odhadu konzumace jídla sní celý oběd 58% žáků, testovaná skupina naopak vykazuje pouze 36,5 % snědeného jídla.

**Graf č. 12 Konzumace polévek doma - 1.stupeň**



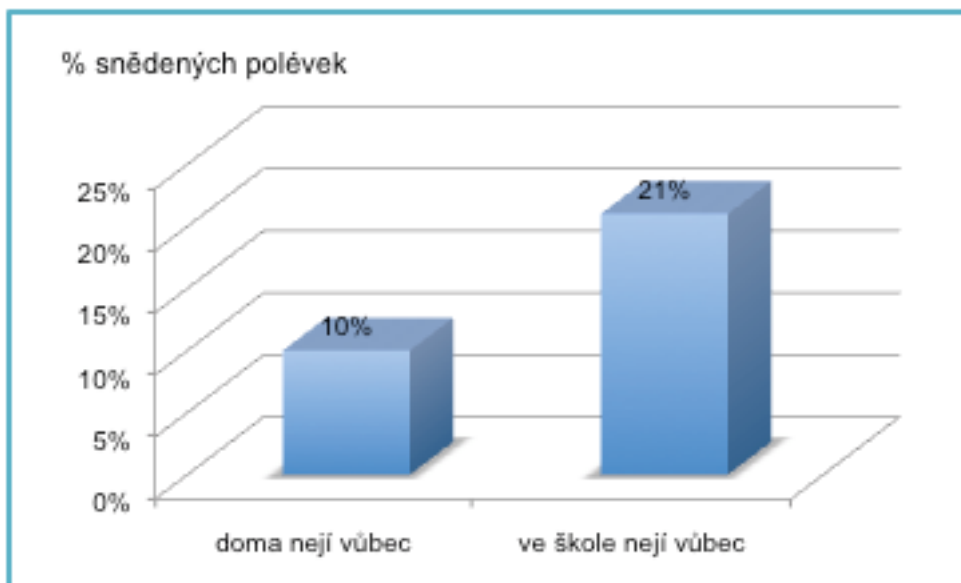
Znázorňuje konzumaci polévek doma u 50 žáků 1. stupně. Pravidelně jí doma polévky 12% chlapců a 25% dívek, občas jí polévky 69% chlapců a 75% dívek, vůbec nejí polévky 19% chlapců. Pozitivní je zjištění, že ve sledované skupině je 0% dívek, které polévky nejí vůbec.

**Graf č.13 Konzumace polévek doma - 2.stupeň**



Znázorňuje konzumaci polévek doma u 72 žáků 2. stupně. Z něho vyplývá, že 36% chlapců a 40% dívek jí doma polévky pravidelně, 53% chlapců a 52% dívek jí polévky doma občas a 11% chlapců a 8% dívek nejí polévky doma vůbec.

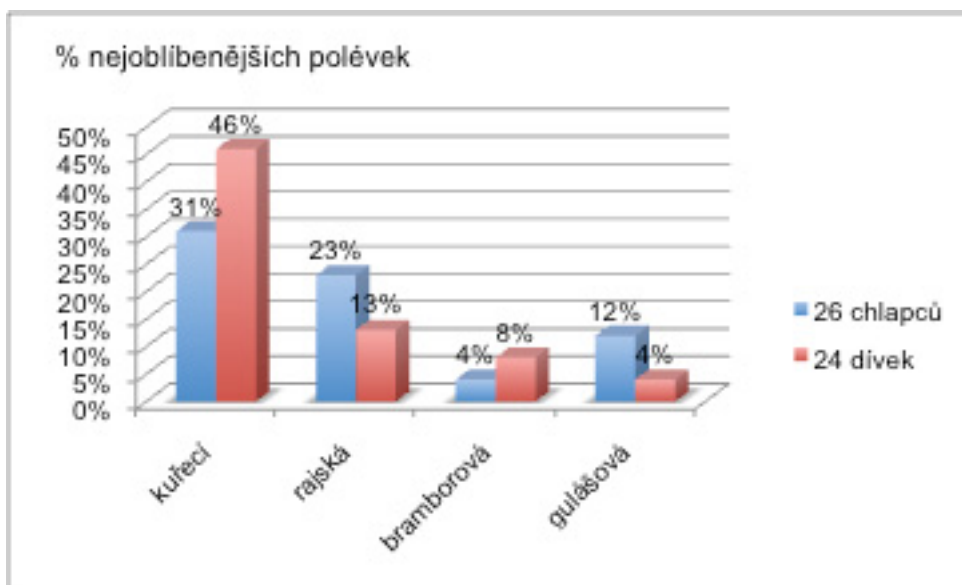
**Graf č.14 Srovnání konzumace polévek doma a ve škole**



Znázorňuje rozdíl mezi procentem dětí , které nekonzumují polévky vůbec doma i ve škole. 10 % žáků nejí vůbec polévky doma, 21% žáků nejí vůbec polévky ve škole. Z toho lze usuzovat na značné ovlivnění přístupu ke konzumaci polévek z domácího prostředí a zvyků rodiny.

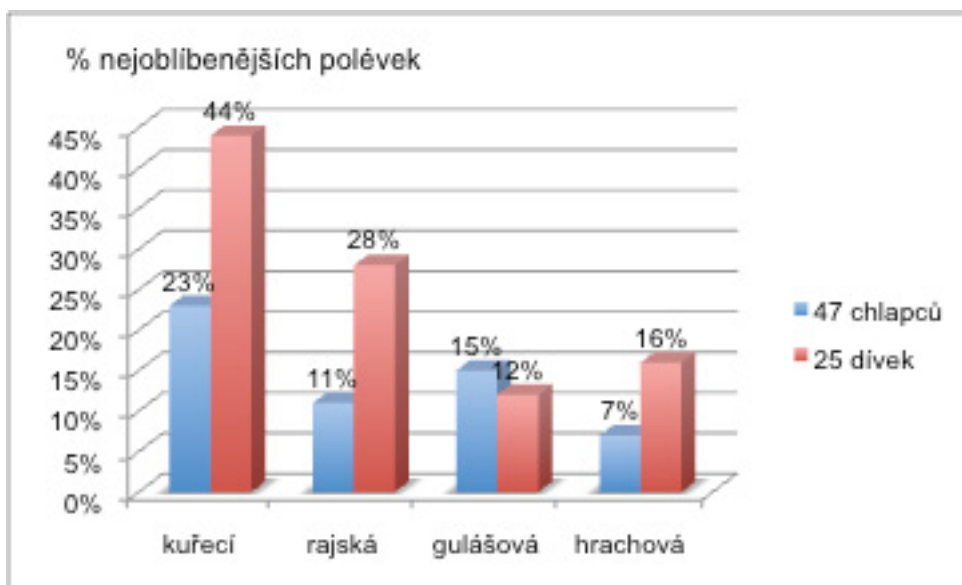
Graf č. 12 znázorňuje konzumaci polévek doma u žáků 1. stupně. Pozitivní je zjištění, že ve sledované skupině je nulové % dívek, které polévky nejí vůbec. Graf č. 13 znázorňuje konzumaci polévek doma u žáků 2.stupně. Z obou grafů též vyplývá, že pravidelná konzumace polévek u mladších a starších dětí se výrazně liší, více pravidelně jí překvapivě polévku starší děti. Graf č. 14 znázorňuje, kolik dětí nejí polévku vůbec, jak doma, tak ve škole. Z toho lze usuzovat na značné ovlivnění přístupu ke konzumaci polévek z domácího prostředí a stravovacích zvyků rodiny.

**Graf č.15** Nejoblíbenější polévky doma na 1. stupni



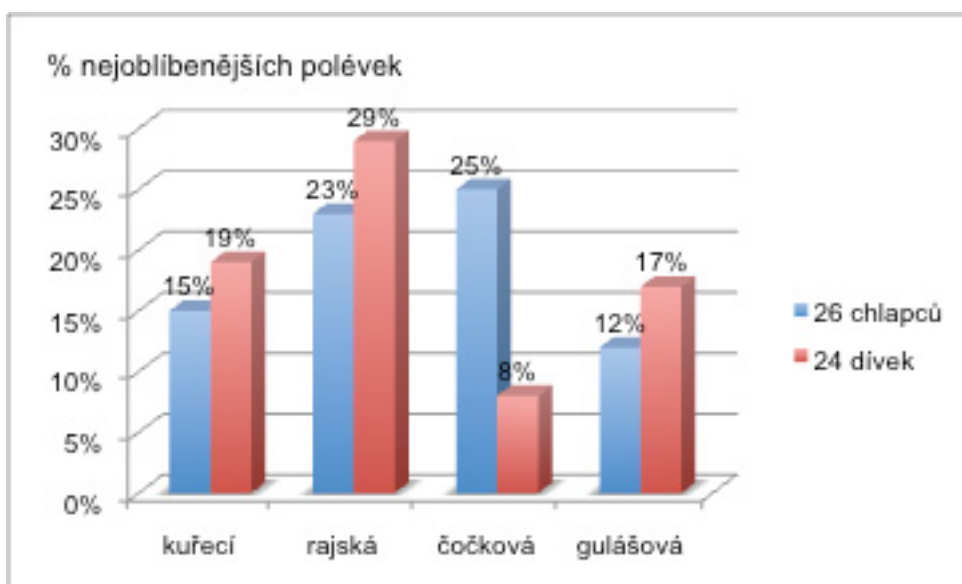
Znázorňuje oblíbenost polévek doma u 50 žáků 1.stupně. V grafu jsou vybrány pouze čtyři nejoblíbenější polévky, oblíbenost ostatních polévek byla procentuálně velmi nízká.

**Graf č.16** Nejoblíbenější polévky doma na 2. stupni



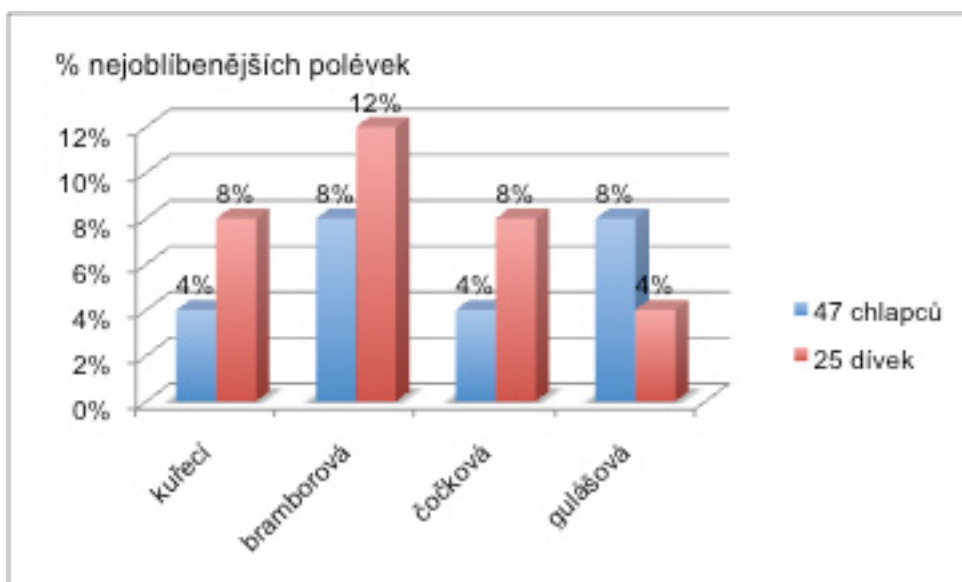
Znázorňuje oblíbenost polévek doma u 72 žáků 2.stupně. V grafu jsou vybrány opět pouze čtyři nejoblíbenější polévky, oblíbenost ostatních polévek byla procentuálně velmi nízká.

**Graf č.17 Nejoblíbenější polévky v ZŠ A.Čermáka na 1. stupni**



Znázorňuje oblíbenost polévek ve škole u 50 žáků 1.stupně. V grafu vybrány pouze čtyři nejoblíbenější polévky, oblíbenost ostatních polévek byla procentuálně velmi nízká.

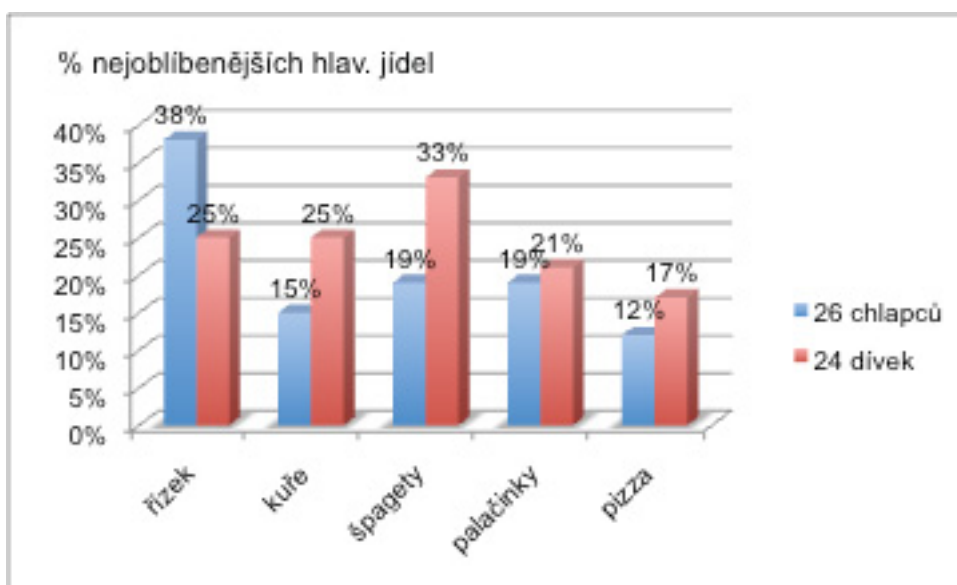
**Graf č.18 Nejoblíbenější polévky v ZŠ A.Čermáka na 2. stupni**



Znázorňuje oblíbenost polévek ve škole u 72 žáků 2.stupně. V grafu jsou vybrány opět pouze čtyři nejoblíbenější polévky, oblíbenost ostatních polévek byla procentuálně velmi nízká.

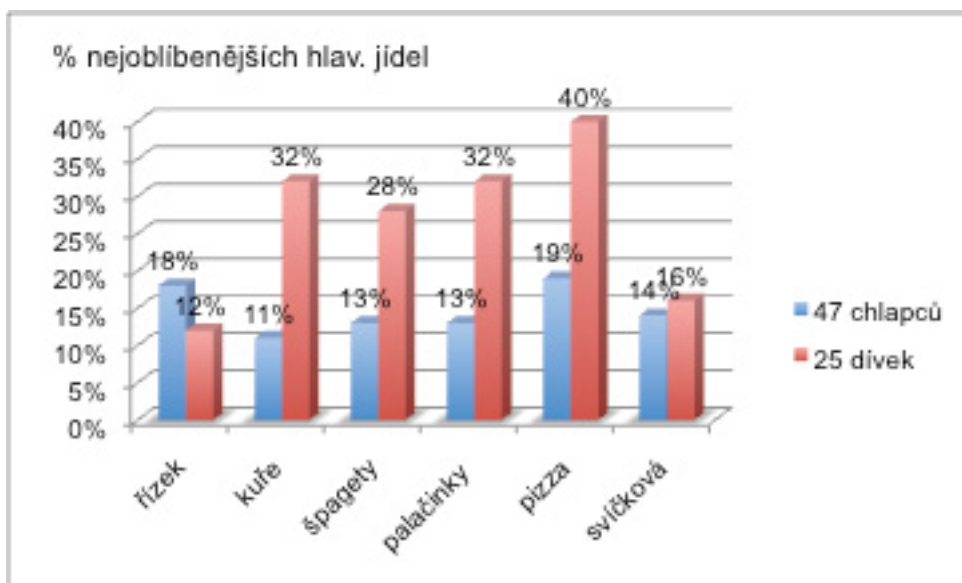
Graf č.15 znázorňuje oblíbenost polévek doma u žáků 1.stupně, graf č.16 u žáků 2.stupně. Graf č.17 znázorňuje oblíbenost polévek ve škole u žáků 1.stupně, graf č. 18 pak u žáků 2. stupně. Z grafů č.15, 16, 17, 18 je vidět, že staticky významných oblíbených polévek je pouze šest druhů – kuřecí vývar, rajská, bramborová, gulášová, čočková a hrachová. Též se ukazuje, že oblíbené polévky doma a ve škole se téměř neliší.

**Graf č.19 Nejoblíbenější hlavní jídla doma na 1. stupni**



Znázorňuje oblíbenost hlavních jídel doma u 50 žáků 1.stupně. V grafu je vybráno prvních pět nejoblíbenějších hlavních jídel, oblíbenost ostatních byla procentuálně velmi nízká.

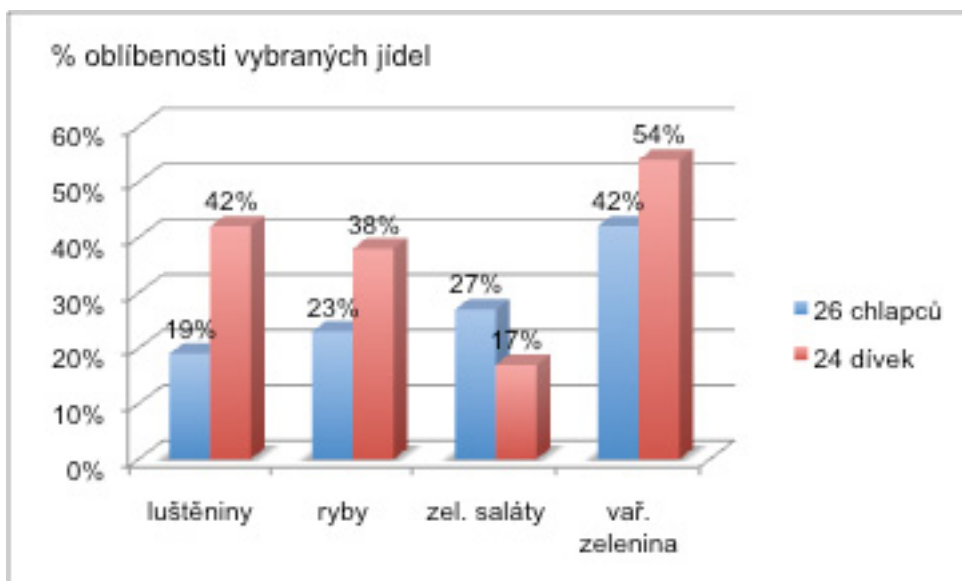
**Graf č.20 Nejoblíbenější hlav. jídla doma na 2. stupni**



Znázorňuje oblíbenost hlavních jídel doma u 72 žáků 2.stupně. V grafu je vybráno prvních šest nejoblíbenějších hlavních jídel, oblíbenost ostatních byla velmi nízká.

Graf č.19 znázorňuje oblíbenost hlavního jídla doma u žáků 1.stupně, graf č.20 u žáků 2.stupně. Opět se zde ukazuje velmi úzký výběr statisticky významných pouhých pěti jídel u žáků 1.stupně a šesti jídel u žáků 2.stupně. Jinak se výsledky mezi žáky 1. a 2.stupně téměř shodují.

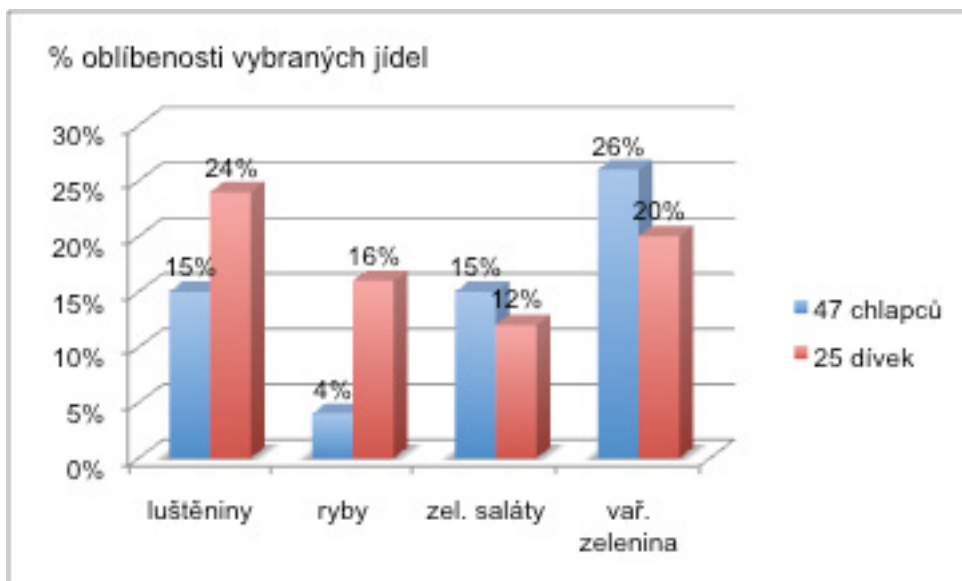
**Graf č.21 Konzumace vybraných jídel v ZŠ A. Čermáka na 1.stupni**



Znázorňuje % oblíbenosti v konzumaci vybraných druhů jídel u 50 žáků 1.stupně.

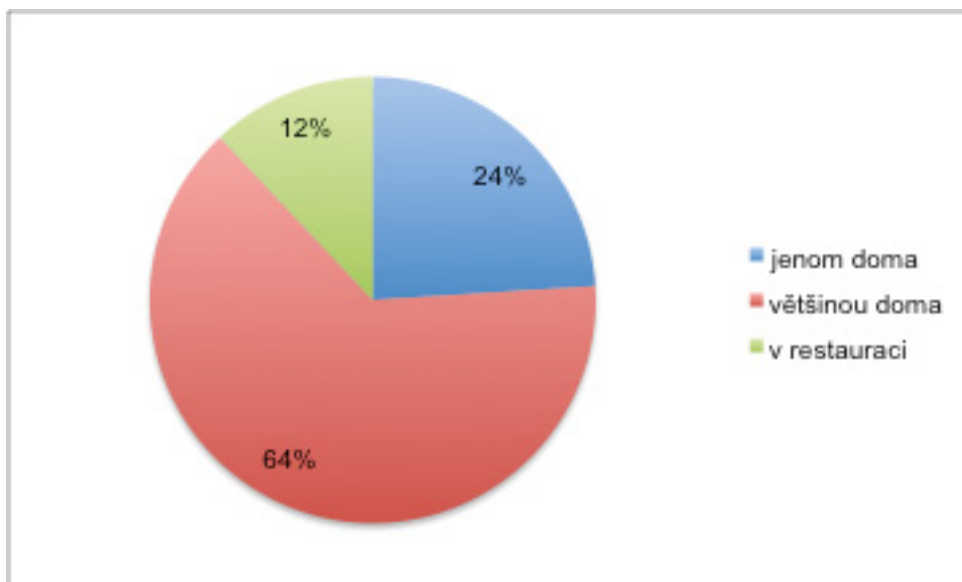


**Graf č.22 Konzumace vybraných jídel v ZŠ A. Čermáka na 2.stupni**



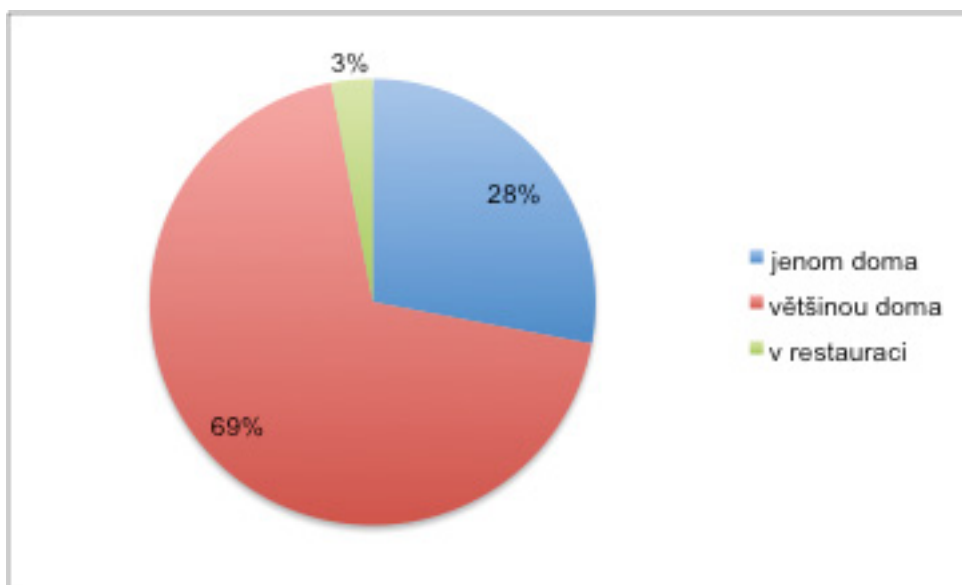
Znázorňuje % oblíbenosti v konzumaci vybraných druhů jídel u 72 žáků 2.stupně.

**Graf č.23 Obědy s rodinou u žáků 1.stupně**



Znázorňuje místo, kde 50 žáků 1.stupně o víkendech s rodinou obědvá. Z grafu vyplývá, že 24% žáků obědvá s rodinou jenom doma, 64% žáků obědvá většinou s rodinou doma, 12% žák obědvá s rodinou v restauraci.

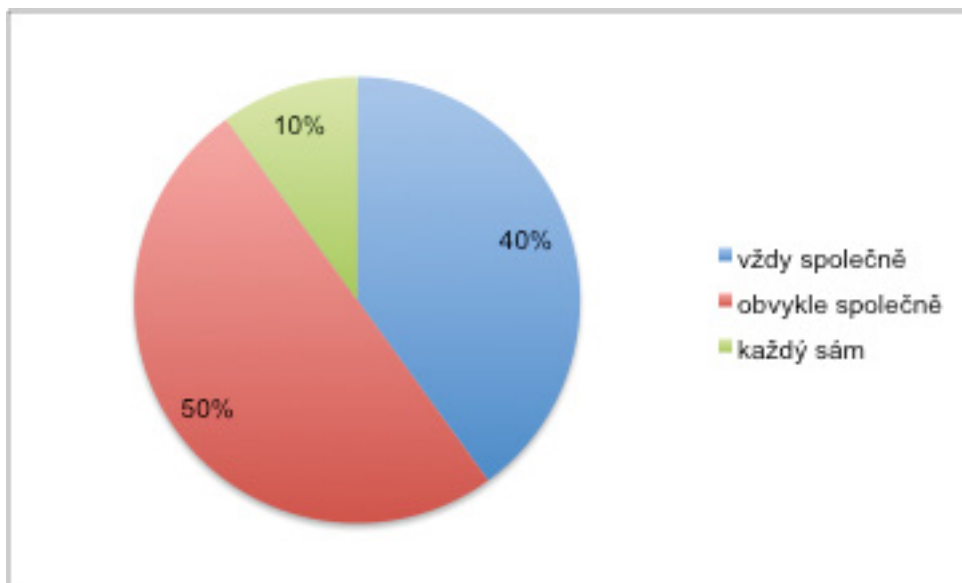
**Graf č.24 Obědy s rodinou u žáků 2.stupně**



Znázorňuje místo, kde 72 žáků 2.stupně o víkendech s rodinou obědvá. Z grafu vyplývá, že 28% žáků obědvá s rodinou jenom doma, 69% žáků obědvá většinou s rodinou doma a 3% žáků obědvá s rodinou v restauraci.

V grafu č. 21 je vyhodnocena (ne) oblíbenost vybraných základních jídel z potravinového koše a to luštěnin, ryb a zeleniny u žáků 1.stupně a v grafu č.22 u žáků 2.stupně. Zelenina byla ještě dále rozdělena na saláty a vařenou zeleninu. Za zmínku stojí fakt, jak vzrostl nezájem o tyto potraviny u žáků 2. stupně, kde by se spíš dalo očekávat, že z hlediska osvěty a mentálního dospívání by se zájem o zdravé potraviny měl zvyšovat. Další zajímavostí je, že dívky jsou ve výběru těchto potravin uvědomělejší. Šokující je zjištění, že pouhá 4% žáků 2.stupně uvádí, že jí ryby.

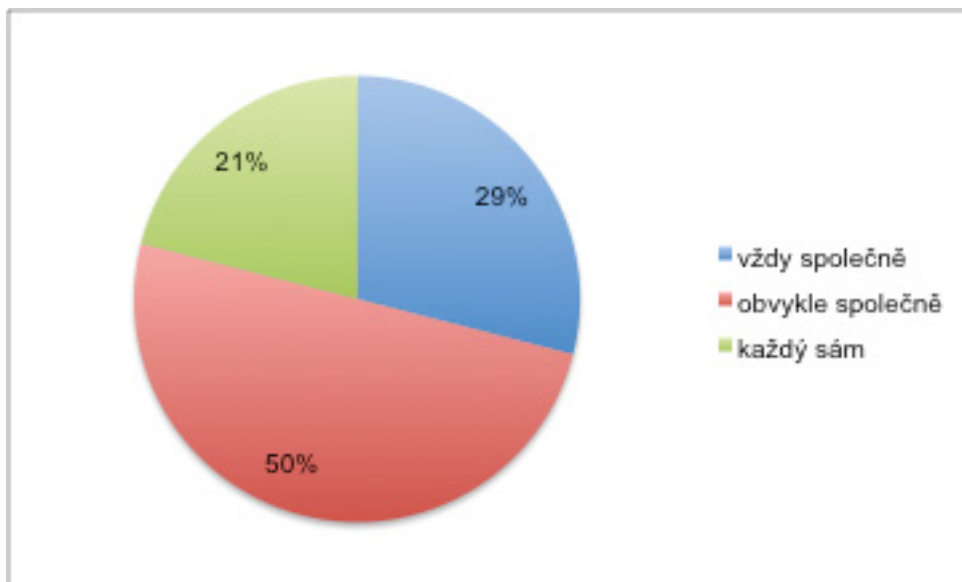
**Graf č.25 Večeře s rodinou u žáků 1.stupně**



Znázorňuje, jak 50 žáků 1.stupně večeří o víkendech s rodinou.

Z grafu vyplývá, že 40% žáků večeří s rodinou vždy společně, 69% žáků obvykle s rodinou společně, 10% žáků v rodině večeří každý sám.

**Graf č.26 Večeře s rodinou u žáků 2.stupně**

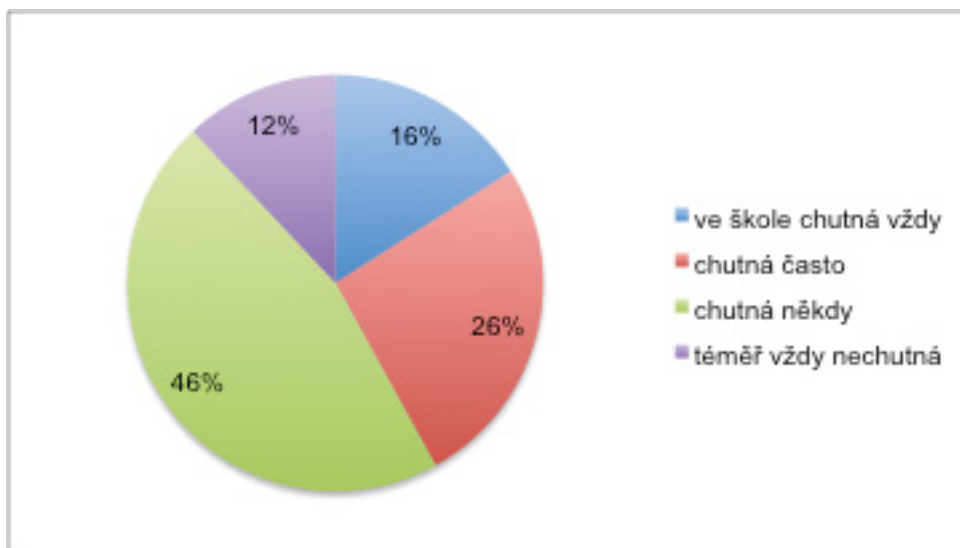


Znázorňuje, jak 72 žáků 2.stupně večeří o víkendech s rodinou.

Z grafu vyplývá, že 29% žáků večeří s rodinou vždy společně, 50% žáků obvykle s rodinou společně, 21% žáků v rodině večeří každý sám.

Grafy č. 23 (1.stupeň) a č. 24 (2. stupeň) znázorňují, jak často děti společně obědvají doma o sobotách a nedělích. Výsledky se od sebe příliš neliší, ale překvapující je zjištění, že žáci na 1.stupni navštěvují s rodiči restaurace častěji, než žáci na 2.stupni. Grafy č. 25 (1.stupeň) a č. 26 (2. stupeň) znázorňují, jak často děti v rodinách společně večeří. Zarážející je počet dětí 1.stupně, které večeří samostatně, i když 10% se někomu může zdát málo. Výsledky se od sebe jinak příliš neliší, ale patrný je nárůst počtu žáků 2.stupně, kteří večeří samostatně.

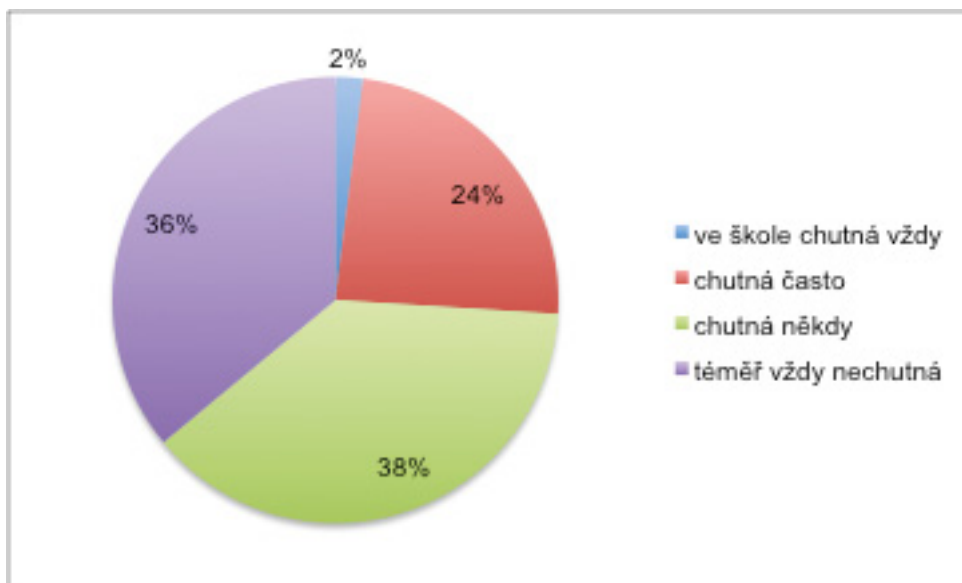
**Graf č.27 Hodnocení školních obědů žáky 1.stupně**



Znázorňuje, jak 50 žáků 1.stupně hodnotí chuťovou kvalitu školních obědů.

Z grafu vyplývá, že 16% žáků obědy vždy chutnají, 26% chutnají často, 46% chutná někdy a 12% téměř nikdy nechutnají

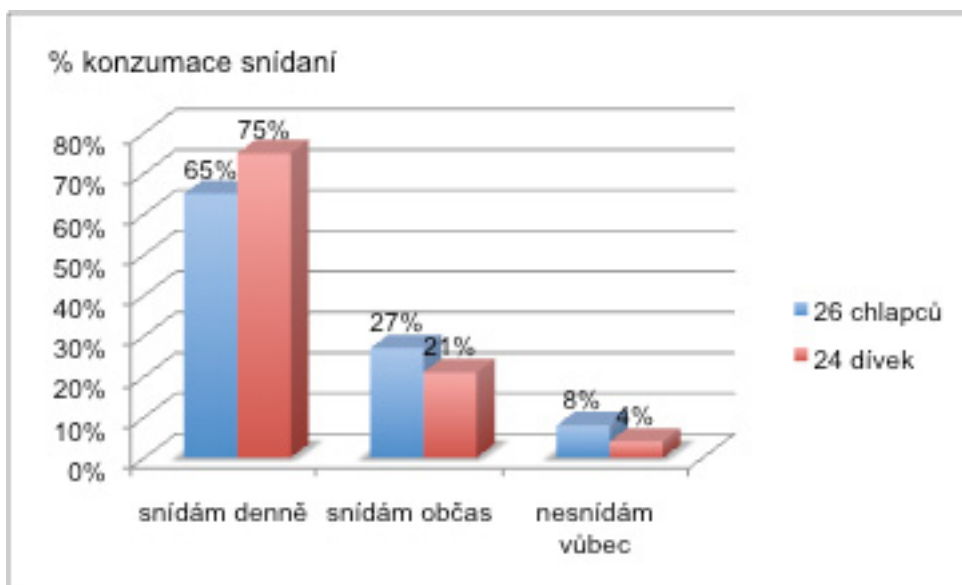
**Graf č.28 Hodnocení školních obědů žáky 2.stupně**



Znázorňuje, jak 72 žáků 2.stupně hodnotí chuťovou kvalitu obědů. Z grafu vyplývá, že 1% žáků obědy vždy chutnají, 24% chutnají často, 39% chutná někdy a 36% téměř nikdy nechutnají.

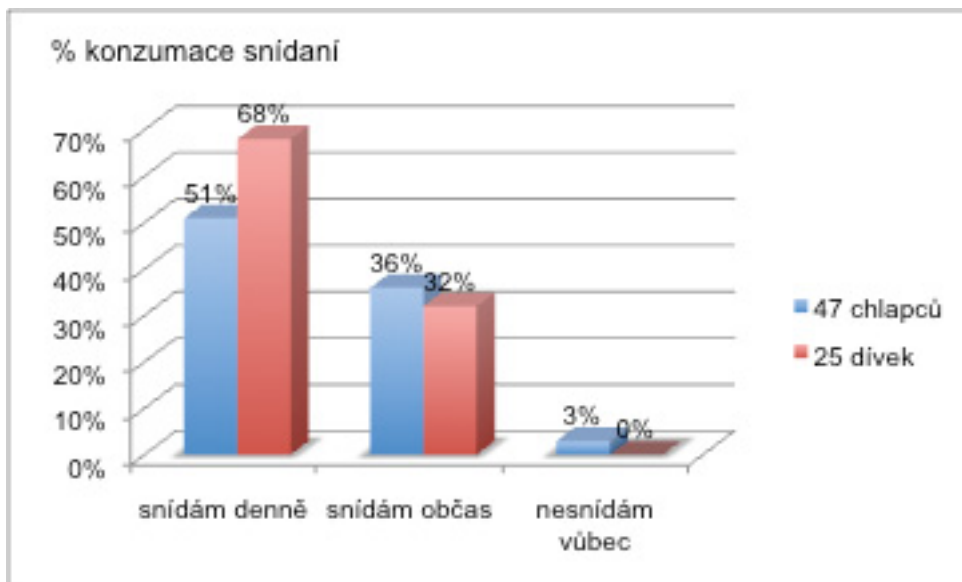
V graf č. 27 (1. stupeň) a č.28 (2. stupeň) žáci uvádějí, jak jim chutná ve školní jídelně. Za předpokladu, že žáci odpovídali upřímně, tak celých 58% žáků na 1.stupni uvádí, že jim ve školní jídelně chutná jen někdy a nebo téměř vždy nechutná. Na 2.stupni je situace ještě horší, tam je to dokonce 75%, i když si nejsem jistá, jestli žáci 2.stupně skutečně odpovídali podle pravdy. A tady musím opět poznamenat, že ve sledované jídelně ZŠ A. Čermáka je kvalita obědů určitě nadstandartní.

**Graf č.29 Jak snídají žáci na 1.stupni**



Znázorňuje, jak 50 žáků 1.stupně doma snídá. 65% chlapců a 75% dívek snídá pravidelně, 27% chlapců a 21% dívek snídá občas a 8% chlapců nesnídá vůbec.

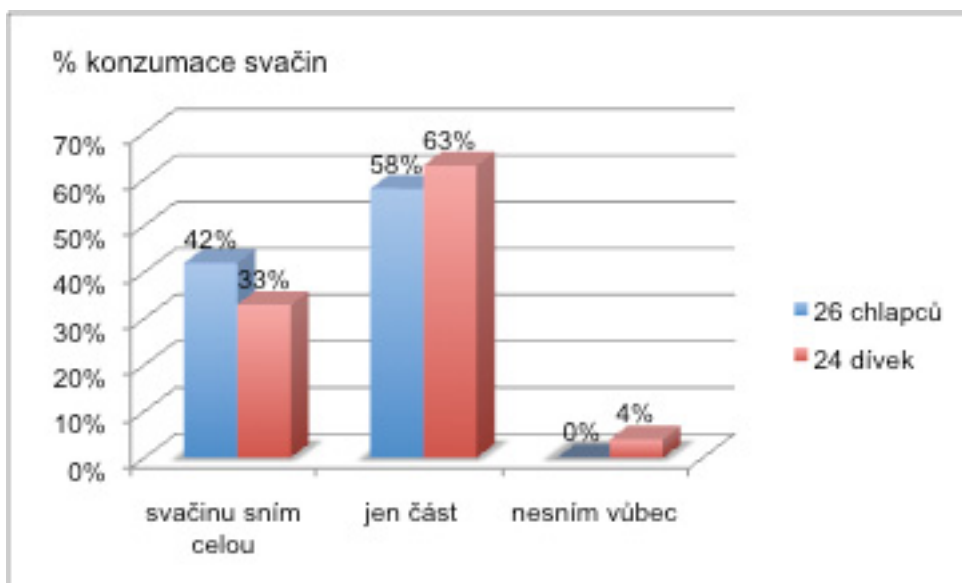
**Graf č.30 Jak snídají žáci na 2.stupni**



Znázorňuje, jak 72 žáků 2.stupně doma snídaá. 51% chlapců a 68% dívek snídá pravidelně, 36% chlapců a 32% dívek snídá občas a 3% chlapců nesnídá vůbec.

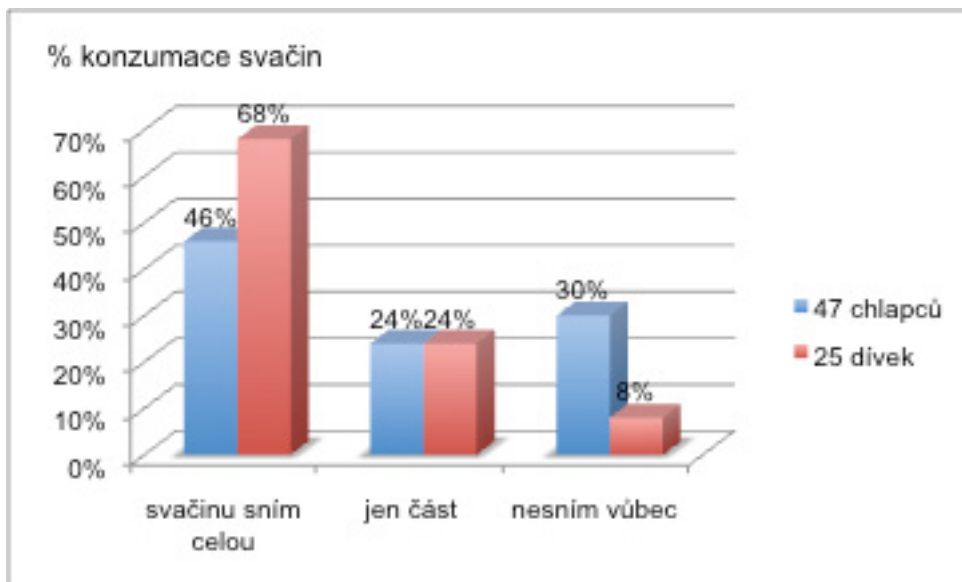
Zajímavý fakt je, že ani jedno děvče na obou stupních nevedlo, že nesnídá vůbec.

**Graf č.31 Jak svačí žáci na 1.stupni**



Znázorňuje, jak 50 žáků 1.stupně ve škole svačí. 42% chlapců a 33% dívek sní svačinu celou, 58% chlapců 63% dívek sní jen část svačiny a 4% dívek nesvačí vůbec.

**Graf č.32 Jak svačí žáci na 2.stupni**



Znázorňuje, jak 72 žáků 2.stupně ve škole svačí. 46% chlapců a 68% dívek sní svačinu celou, 24% chlapců i dívek sní jen část svačiny a 30% chlapců a 8% dívek nesvačí vůbec.

## 8. Závěr

Na základě odpovědí žáků v rámci dotazníkového šetření se příčiny sníženého zájmu o školní stravování se dají rozdělit do tří skupin.

První skupina žáků uvádí nedostatek času. Ve většině škol je čas podávání školních obědů soustředěn do maximálně tří přestávek. A často se stává, že jak z organizačních důvodů – komplikovanější přesun do jídelny, menší kapacita jídelny a výdejního místa, tak subjektivních potřeb žáků – dodělávání úkolů a příprava na další hodinu, řada školáků vynechá jeden chod (zejména polévku), popř. nestihne celý oběd sníst a část ho vrací.

Druhá skupina žáků uvádí, že nemají hlad. Většinou je to způsobeno vydatnou svačinou, kterou nestačí během přestávek zkonsumovat a v čase oběda nemají pocit hladu a část jídla vrací.

Třetí skupina žáků uvádí, že jim obědy ve školní jídelně nechutnají. Vzhledem k tomu, že počet žáků v prvních dvou skupinách je relativně malý a příčiny uváděných důvodů se dají řešit lepší organizací v rámci jednotlivých škol, jsem se soustředila na třetí skupinu žáků a pokusila se analyzovat co a proč jim ve školních jídelnách nechutná. Ukazuje se, že jsou významné rozdíly mezi žáky na 1. a 2. stupni a rovněž mezi chlapci a dívkami se vyskytují rozdíly.

Příčiny mohou být zejména

- jídlo samotné není chuťově zajímavé (vyhýbám se označení nekvalitní, nedobré, apod.)
- špatné návyky v rodině
- ovlivnění názory spolužáků

Hodnocení chuťové zajímavosti a rozmanitosti je velmi subjektivní, ale vzhledem k tomu, že se zdravou výživou, jak jsem uvedla v úvodu, již více jak dvacet let



profesionálně zajímám , mám dostatek zkušeností a srovnání s jinými školami a stravovacími zařízeními. Samotné šetření proběhlo na škole, kde sama učím a kde se ve školní jídelně pravidelně stravuji. Na základě svých vlastních zkušeností a zejména na základě hodnocení nezávislou organizací Slow Food Prague musím konstatovat, že jídla připravovaná ve školní jídelně ZŠ A. Čermáka jsou velmi chutná, jídelníček je pestrý a zajímavý. Přesto, jak vyplývá z doložených grafů značná část žáků nejí zejména polévky a vysoké procento vrací část hlavního jídla. Zajímavé je, že až na ojedinělé výjimky, moučníky sní téměř všechny děti.

Potvrzuje se tedy dnes již všeobecně rozšířený názor, že děti si přinášejí špatné stravovací návyky již z domova a je poměrně nesnadné je těchto návyků zbavit. Markantní je tato situace vidět zejména u polévek. Velmi nízký počet oblíbených polévek, na které jsou žáci zvyklí z domova, se pak projeví v odmítání jiných druhů polévek ve školní jídelně. Totéž platí ovšem v menší míře o hlavních jídlech. Tady v oblíbenosti převládají tzv. fastfoodová jídla, jako je pizza, smažený sýr, těstoviny, zejména špagety, atd. Záměrně jsem zvlášť do hodnocení vybrala několik druhů potravin ze spotřebního koše považovaná za zdravá a v jídelníčku naší populace všeobecně opomíjená jídla (luštěniny, ryby, zelenina), které, jak vyplývá z provedeného šetření značná část dětí odmítá. Nejhorší jsou na tom ryby a vařená zelenina. Zajímavé zjištění je, že u žáků z 2. stupně zájem o tyto jídla významně klesá a že dívky jsou v oblíbenosti ryb a luštěnin „rozumnější“ než chlapci, ale u zeleniny je to naopak.

Statisticky nehodnoceno, ale ze zkušeností zaměstnanců školních jídelen vyplývá i další moment, který ovlivňuje chování žáků a to jsou názory některých spolužáků. Stačí, když některý prohlásí, že to se „nedá jíst“ a nastává dominový efekt a ostatní spolustolující jídlo také odmítnou.

Jako zajímavé a již vyzkoušené řešení, jak zejména na 1.stupni pomoci změnit přístup žáků a také rodičů ke školnímu stravování je projekt „Jídelna snů“ a „Škola chutí“ neziskové organizace Slow Food Prague. Tento projekt již proběhl s velkým ohlasem na několika základních školách v Praze, Plzni a Liberci.

Cílem projektu je přesvědčit děti a potažmo jejich rodiče, že stravování ve školní jídelně může být gastronomickým prožitkem. Projekt však nenabízí pouze změnu ve způsobu vaření a nenabízí pouhou kosmetickou obměnu školního jídelníčku. Pracuje s dětmi. V rámci několika setkání si zkoušejí rozdílné chutě potravin, zamýšlejí se nad způsobem, jakým se doma stravují, zda jedí s rodiči. Děti si totiž již v dětství vytvářejí chuťovou paměť. Proto je důležité zaměřit vaření na tradiční a přirozené chuti opravdových surovin, nikoliv na jejich průmyslové náhražky. Pokud se do jejich chuťové paměti vepíší nezdoravá jídla, v dospělosti budou mít větší problém měnit svůj jídelníček. Projekt je zaměřen na spolupráci a aktivní dialog mezi žáky, zaměstnanci jídelen, učiteli a rodiči. Má za cíl nastartovat změny, ale veškeré změny mají být zaváděny pomalu, postupně a důsledně. Je ověřeno, že radikální změny v dětech budí nedůvěru, opozici až odpor. Projekt je velmi komplexní a klade si tyto cíle

- zlepšit prostředí jídelen, jako např. výzdobou výtvarnými pracemi žáků na témata související se stravováním, soutěžemi o nejhezčí jídelníček, vhodným oblečením personálu vydávajících jídlo, aby aspoň částečně vyvolávalo u dětí představu vážnosti a úcty.

- navázat užší kontakt mezi žáky a zaměstnanci jídelen

- změnit zaběhlý stereotyp a obohatit jídelníček o řadu inspiračních receptů zejména zeleninových, luštěninových a rybích pokrmů, které jsou již nanormovány a v praxi vyzkoušeny – dětem chutnají a zároveň výběrem a zpracováním patří mezi zdravá jídla

- interaktivní formou naučit děti (i učitele) vnímat jídlo a potraviny pěti smysly, naučit je rozeznávat různé druhy chutí a naučit je se zamýšlet nad pojmem plýtvání

- v rámci minikurzu vaření připravit kompletní jednoduché menu včetně přípravy a závěrečného úklidu, aby si uvědomili, kolik práce a energie vyžaduje uvaření jednoho oběda

- vyvolat otevřenou diskuzi s rodiči a pokud možno je nechat navštívit školní kuchyň a jídelnu, aby si uvědomili, že ve škole se vaří pro několik set dětí a není možné vyhovět individuálním přáním jednotlivců.

## POUŽITÁ LITERATURA:

1. BAPPERTOVÁ, Susanne, Claudie OSTERKAMP-BAERENSOVÁ. Pohybem a výživou ke zdraví dětí. 1. vyd. Praha: SmartPress 2006, 138 s. ISBN 8090364276
2. *Česká kinantropologie: časopis Vědecké společnosti kinantropologie*. Praha Vědecká společnost kinantropologie, 2008, 12, č. 2, s. 42. ISSN 12119261
3. DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/styl a jeho variantnost*. In Aktuální problémy životního stylu. Praha: UK FF, 2006, s. 80.
4. FRAŇKOVÁ, Slávka., ODEHNAL, Jiří, PAŘÍZKOVÁ, Jana. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. s r. o., 2000. 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
5. FOŘT, Petr. *Aby dětem chutnalo*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2013, 2 sv. (239, 197 s.). ISBN 9788024910475.
6. FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003, ISBN 80-703-3814-8.
7. FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. 1. vydání. Praha : BETTY, 1998. str. 179. ISBN 80-900993-2-8.
8. HANREICH, Ingeborg. *Jídlo a pití malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 106 s. Pro rodiče. ISBN 8024701006.
9. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. Zdraví & životní styl. ISBN 9788024734330.
10. KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra. et al. *Prostředí – člověk – výchova*. Brno : Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
11. KALMAN, Michal (ed.) a Jana VAŠÍČKOVÁ (ed.). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 172 s. ISBN 9788024434094.
12. KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

13. MARÁDOVÁ, Eva. Prevence dětské obezity jako součást výchovy ke zdraví na základních školách. *Výživa a potraviny*, 62, 2007( 11).
14. NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. Jinočany: H&H Vyšehradská, 2003. 434 s. ISBN 80-86-022-93-5.
15. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009, 395 s. ISBN 9788073676476.
16. STRUNECKÁ, Anna, PATOČKA, Jiří. *Doba jedová*. Vyd. 1. Praha : Triton, 2011, ISBN 978-80-7387-469-8.
17. ŠULCOVÁ, Eva. *Školní stravování v České republice včera a dnes*. [online], [cit. 13.12.2015]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/tiskove-centrum/tiskove-materialy/skolni-stravovani-vcera-dnes-a-zitra-16-7-2008/>
18. ŠULCOVÁ, Eva., STROSSEROVÁ, Alena. Školní stravování (historie a aktuálně). *Výživa a potraviny: Zpravodaj pro školní stravování*. Praha: Společnost pro výživu, 2008, (5), s.68–70.
19. TLÁSKAL, Petr. Školní stravování. *Výživa a potraviny: zpravodaj pro školní stravování*. Praha: Společnost pro výživu. 2008, (5), s. 66.
20. VALJENT, Zdeněk. Pokus o vymezení pojmu aktivní životní styl. *Česká Kinantropologie*, 2008, 12, č. 2, s. 42, ISSN 1211-9261

## 8. PŘÍLOHY

### DOTAZNÍK PRO VEDOUCÍ ŠKOLNÍCH JÍDELEN

1/a/ Kolik dětí je vaší škole na 1. na stupni a kolik z nich se stravuje ve školní jídelně ?

1/b/ Kolik dětí je vaší škole na 2. na stupni a kolik z nich se stravuje ve školní jídelně ?

*-vyplňte , prosím, do tabulky:*

	1.stupeň	2.stupeň
Počet dětí:	-----	-----
Počet dětí stravujících se ve školní jídelně:	-----	-----

*-zatrhněte, prosím, správné odpovědi, popř.dopíšte:*

2/ Máte vlastní kuchyň v prostorách školy?

3/ Myslíte si, že se snížil zájem dětí o školní stravování za posledních 5let?

4/Myslíte si, že se snížil zájem dětí o školní stravování za posledních 10 let?

5/Myslíte si, že se snížil zájem dětí o školní stravování za posledních 20let?

**6/ Zkuste odhadnout:**

**a/ kolik procent dětí sní všechno jídlo:**

**b/ kolik procent dětí vrací část:**

**c/ kolik procent dětí vrací vše:**

**7/ Jsou u Vás děti, které mají koupené obědy a nechodí na ně?**

Jestliže ano, kolik procent asi?

**Odhadněte:**

(1.stupeň

2.stupeň)

**8/ Kolik procent dětí sní polévku ?**

**9/ Kolik procent dětí sní hlavní jídlo?**

**10/ Kolik procent dětí sní moučník ( ovoce atd.)?**

**11/ Z jakých surovin se vaří ve vaší kuchyni?**

*-zatrhněte, dopište:*

-čerstvé potraviny

-kvalitní lokální potraviny

**12/ Vlastní zkušenost, rada, doplnění informací:**

## Dotazník pro žáky ZŠ Antonína Čermáka

Pohlaví: dívka      chlapec      Třída:      Věk:

---

### Vyber z nabídky a zakroužkuj pravdivé odpovědi:

**1. Ráno snídám:**      a/každý den      b/ jen některé dny      c/vůbec nesnídám

**2. Snídani:** a/si připravuji sám(a)      b/připravují rodiče      c/připravuji s rodiči

**3/ Svačinu do školy:**      a/nosím      b/nenosím

**4/ Svačinu do školy:** a/si připravuji sám(a)      b/připravují rodiče      c/si kupuji

**5/ Svačinu ve škole sním:**      a/během jedné přestávky  
b/ během dvou přestávek  
c/během tří přestávek  
d/většinou svačím o všech přestávkách

**6/ Svačinu sním:** a/vždy sním celou      b/obvykle jen část      c/nesním vůbec

**7/ Pitný režim dodržuji po celý den:**      ano      ne

### **8/ Během dopoledne obvykle piji:**

čistou vodu      minerální vodu neslazenou      minerální vodu slazenou  
slazený čaj      juice      cocacolu      fantu      jiné slazené nápoje

### **9/ Na obědy ve škole chodím:**

a/ pravidelně každý den      b/ jen některé dny v týdnu  
c/ nechodím vůbec-napiš proč: \_\_\_\_\_

### **10/ Polévky ve škole jím:**

a/každý den      b/ občas  
c/nejím vůbec-napiš proč: \_\_\_\_\_

### **11/ Polévku ve škole:**

a/ sním vždy celou



b/ nesním většinou celou-napiš proč: \_\_\_\_\_

c/ Napiš 5 polévek, které jiš ve škole nejraději:

---

**12/Hlavní jídlo ve škole:**

a/ sním celé

b/ nesním celé protože : 1/mi nechutná      2/nemám dost času

3/ nemám hlad

4/ z jiných důvodů(napiš z jakých):

---

**14/Moučník ve škole:**

a/sním celý

b/nesním celý

c/nesním většinou vůbec(napiš proč): \_\_\_\_\_

**15/ polévky doma jím:**

a/pravidelně

b/občas

c/nejím vůbec

Napiš 5 polévek, které jiš doma nejraději:

---

**16/ O víkendech s rodinou obědváme:**

a/jenom doma

b/většinou doma

c/většinou v restaurai

d/Napiš 5 jídel, které doma nejraději jíš:

---

**17/ O víkendech s rodinou večeříme:**

a/vždy společně

b/ občas společně

c/ každý sám

**18/ Večeři máme:**

a/vždy teplou

b/ někdy teplou a někdy studenou

c/ většinou studenou

d/ vždy studenou

**19/ Napiš 5 jídel, která jíte doma nejčastěji:**

---

**20/ Napiš 5 jídel, které máš nejraději:**

---

**21/ Ve školní jídelně ti jídlo:**

a/ chutná vždy    b/ chutná často    c/ někdy chutná    d/ téměř vždy nechutná

**22/ Napiš, zda jíš tyto potraviny:**

**1/luštěniny( čočku, hrách, fazole, cizrna):**    a/ ano    b/ ne

**2/ryby:**    a/ ano    b/ ne

**3/zeleninové saláty:**    a/ ano    b/ ne

**d/vařenou zeleninu:**    a/ ano    b/ ne

