

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 13: Ekonomika a řízení

Zdraví na talíři aneb analýza kvality stravování na základních školách v Brně

**Eva Kupčíková
Jihomoravský kraj**

Brno 2025

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 13: Ekonomika a řízení

**Zdraví na talíři aneb analýza kvality stravování na
základních školách v Brně**

**Health on the Plate: An Analysis of the Quality of
School Catering in Primary Schools in Brno**

Autoři: Eva Kupčíková

Škola: Gymnázium, Brno, Křenová 36, 602 00

Kraj: Jihomoravský kraj

Konzultant: Ing. Markéta Páleníková, Ph.D.

Brno 2025

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracovala samostatně a použila jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Brně dne 17. 1. 2024

Eva Kupčíková

Poděkování

Ráda bych poděkovala Ing. Markétě Páleníkové, Ph.D. za vedení mé práce SOČ, trpělivost, ochotu, cenné rady a pomoc, kdykoliv byla potřeba. Dále patří velké díky vedení škol, které umožnili uskutečnění dotazníkového šetření a všem respondentům, kteří věnovali dotazníku svůj čas. Nakonec chci poděkovat své mamince a příteli za korekturu a podporu při psaní.

Anotace

Ve své práci SOČ jsem se zabývala analýzou kvality školního stravování na vybraných brněnských základních školách. Cílem práce bylo zjistit, jaká je kvalita jídla, zda odpovídá výživovým normám, a nakonec se zeptat dětských strávníků na jejich spokojenost se školními obědy. V první fázi jsem porovnávala jídelníčky vybraných škol s doporučením ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši. V druhé fázi jsem pomocí dotazníkového šetření zjišťovala spokojenost dětí, které školní jídelnu navštěvují. Celou práci jsem uzavřela metodou swot, pomocí které jsem vyvodila pozitiva, negativa, hrozby a příležitosti pro další vývoj školního stravování.

Klíčová slova

Školní stravování; nutriční doporučení; pestrost; spotřební koš; jídelníček

Annotation

In my thesis, I focused on the food quality analysis of school lunches served at chosen elementary schools in Brno. The aim of my work was to assess the quality of the food, determine whether it complies with nutritional standards, and finally, to gauge the satisfaction of young diners with their school lunches. In the first phase, I compared the menus of chosen schools with the Ministry of Health's recommendations for the consumer basket. In the second phase, I conducted a questionnaire survey to evaluate the satisfaction of young school canteen diners. I concluded my thesis with a SWOT analysis, through which I identified the strengths, weaknesses, threats and opportunities for the future development of school catering.

Keywords

School catering; Nutritional recommendations; Variety; Consumer basket; Meal plan

Obsah

1	Úvod a cíl práce	6
2	Teoretická část	7
2.1	Důležitost školního stravování	7
2.2	Historie školního stravování	7
2.3	Co říká legislativa?.....	8
2.4	Spotřební koš.....	8
2.4.1	Problémy spotřebního koše.....	9
2.4.2	Nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši.....	10
2.5	Trendy v oblasti zdravé výživy	11
2.6	Projekty na zlepšení kvality stravy	12
2.6.1	Zdravá školní jídelna	12
2.6.2	Skutečně zdravá škola.....	13
3	Praktická část	13
3.1	Srovnání jídelen s doporučeními.....	14
3.1.1	Jídelna A	14
3.1.2	Jídelna B	16
3.1.3	Jídelna C	18
3.2	Dotazníkové šetření.....	19
3.2.1	Výzkumné otázky	20
3.2.2	Jídelna A	20
3.2.3	Jídelna B	27
3.2.4	Jídelna C	34
4	Závěr	40
5	Diskuze	43
6	Použitá literatura	44
7	Seznam obrázků a tabulek	46
8	Přílohy.....	48

1 ÚVOD A CÍL PRÁCE

Tato práce se zabývá analýzou kvality školního stravování v brněnských základních školách. Za kvalitní stravu v mé práci považuji tu, která se řídí nutričními doporučeními ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši a která dětem chutná.

Kvalita stravování ve školních jídelnách je jedním z často omílaných témat. A není divu, protože v průběhu docházky do mateřské školy a poté absolvování 9 let základní školy může dítě ze školní jídelny odebrat přes 4000 obědů, a to už stojí za to, aby jídla byla nutričně hodnotná. [1]

K výběru tohoto tématu mě vedly dva hlavní důvody. První je ten, že se zajímám o kvalitní stravování a celkově zdravý životní styl. Myslím si, že by strava dětí na základních školách neměla být podceňována, jelikož se kvalitní výživa úzce pojí se zdravím a je dobré, aby si děti správné návyky osvojovaly co nejdříve. Druhý důvod jsou mé osobní zkušenosti a také vyprávění známých a přátel. Moje zkušenosti se školními obědy byly spíše negativní a dle slov známých usuzuji, že nejsem jediná, kdo takové zkušenosti má. Na školní stravu celkově slýchám více stížností a špatných recenzí než pozitivních ohlasů. Důvody nespokojenosti jsou různé, ale často situace dochází do bodu, kdy rodiče své děti ze školních obědů odhlásí a rozhodnou se, že stravování svých potomků vezmou do vlastních rukou. Překvapilo mě, že je tolik nespokojených lidí, a že jsem slyšela mnoho negativních recenzí na obědy z různých škol. Proto jsem se rozhodla svoji práci SOČ věnovat tomuto tématu a zjistit, jaký je stav v různých brněnských základních školách a zaměřit se především na slabé stránky školního stravování.

Cílem této práce bylo zmapovat kvalitu obědů na různých veřejných základních školách v Brně. V první fázi výzkumu jsem srovnala jídelníčky vybraných škol mezi sebou a zjišťovala jsem, zda se řídí podle nutričních doporučení ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši, což považuji za ukazatele kvality školních obědů. Následně jsem se zaměřila na spokojenost strávníků a pomocí dotazníkového šetření jsem provedla průzkum názorů žáků na stávající stravování. Na základě těchto dvou průzkumů jsem vymezila silné a slabé stránky, identifikovala rizika a příležitosti metodou swot analýzy.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Důležitost školního stravování

Školní stravování má bezesporu zásadní vliv na zdraví a vývoj dětí. Škola má děti vzdělávat o pravidlech zdravé výživy a vést je podáváním nutričně vyvážených pokrmů ke správným stravovacím návykům již od útlého věku. Správná výživa je prevencí vzniku obezity a poruch příjmu potravy. Navzdory tomu dle údajů Světové zdravotnické organizace od roku 1975 vzrostl třikrát počet obézních dětí. V České republice je obézní každé páté dítě ve věku 6 až 15 let. Čtvrtina dospívajících mezi 13 a 17 rokem trpí nadváhou. Stav je podle odborníků alarmující, jelikož se každým rokem počet dětí s těmito problémy zvyšuje. Výrazně také roste počet dospívajících trpících poruchami příjmu potravy. Všechna tato onemocnění mají velký vliv na psychické i fyzické zdraví. Školní jídelny, které za den vydají až 1 660 000 obědů jsou proto skvělou příležitostí, pro zlepšení výsledků, které ze statistik vyplývají. [2, 3, 4]

Školní jídelny plní také sociální funkci. Jídlo je jedním z mnoha sociálních prvků, které řadí jedince do jisté společenské skupiny. Je proto velmi důležité, aby se stravování ve školách mohly účastnit všechny děti, bez ohledu na jejich komunitní původ, a možnosti z toho plynoucí. Jak státní orgány, tak soukromé nadace se snaží pomáhat dětem z rodin, které si placení školní stravy nemohou dovolit, a to konkrétně poskytováním finanční podpory v této oblasti. [2]

2.2 Historie školního stravování

Vznik konceptu školního stravování se u nás pojí s obdobím po 2. světové válce, kdy se v poválečném období společnost potýkala s nedostatkem potravin. Vidinou pro ukončení strádání dětí bylo zakládání školních jídelen. Jelikož významně vzrostl počet zaměstnaných žen, bylo pro pracující matky školní stravování velkou pomocí v péči o jejich potomky. V úplně prvních jídelnách se dle doložených záznamů vařilo jídlo na klasických kamnech, což bylo nejen časově, ale také fyzicky velmi náročné. Oběd byl typicky představován polévkou nebo hrnkem mléka a chlebem. Vařit v tehdejších poměrech bylo velmi obtížné vzhledem ke složitosti shánění některých potravin na trhu a nedostatku personálu, který by dětem ve školách jídlo připravoval. Na úhradu nákladů za školní stravu přispívaly místní národní výbory, horníci nebo také různé organizace. Dětem ze sociálně nejslabších rodin, které by si nemohly dovolit za školní obědy financovat bylo poskytováno stravování bezplatně. Zlomový byl rok 1953, kdy byly školní jídelny zařazeny do systému školní výchovy a pod svou správu je dostalo Ministerstvo školství. Vydána byla první vyhláška školního stravování, a také byla stanovena pevná cena obědů. Již v roce 1954 je zaznamenán značný vliv školního stravování na zdraví žáků. Roku 1955 bychom na území ČR našli asi 4000 jídelen, které navštěvovalo více než 400 000 dětí, což představovalo přibližně čtvrtinu tehdejších žáků. [5, 6]

V průběhu roku 1963 se začala objevovat snaha zaměřit se na kvalitu jídla. Zveřejněny byly první výživové normy pro školní stravování. Tyto novinky však nesly řadu problémů, se kterými se školní jídelny potýkaly, jako například nedostatečné technické vybavení kuchyní, málo proškolený a kvalifikovaný personál nebo nedostatek financí na nakupování potravin, které by nutričním normám odpovídaly. V 70. letech 20. století nastal relativně rychlý rozvoj v této oblasti. Na školy přicházely populačně silné ročníky a kapacita jídelen byla nedostačující, načež začala výstavba dalších školních stravovacích míst. Technologické nedostatky stále přetrvávaly, objevily se potíže také s dovozem potravin. Ty navíc svojí kvalitou požadavky rozhodně nesplňovaly. V roce 1989 v ČR zaznamenáváme téměř 11 000 jídelen s 1,4 miliony dětských strážníků. Postupem času se jídelny začaly stávat součástí prakticky všech škol a poplatky za obědy byly upraveny tak, aby umožnily dosáhnout výživových standardů. [5, 6]

Momentálně, až na drobné změny, funguje systém školních obědů stále stejně již více než 25 let. Po takové době je třeba i funkční systém modernizovat, rozvíjet a vylepšovat jeho slabé stránky. [1]

2.3 Co říká legislativa?

Legislativa školního stravování v ČR se zaměřuje především na zajištění zdravé, vyvážené a nutričně hodnotné stravy pro žáky. Mezi hlavní cíle patří podpora osvojení si správných stravovacích návyků v raném věku, zajištění zdravého vývoje dětí a také prevence výživových a zdravotních onemocnění. Klíčovými dokumenty jsou školský zákon a vyhlášky o školním stravování, které stanovují, jak by mělo stravování na školách vypadat. [7]

Školský zákon č. 561/2004 Sb. (§ 122) je jedna z důležitých součástí legislativy, jež usměrňuje školní stravování. Obsahuje výživové normy, informace ohledně dietního stravování a hygienické normy. „V zařízeních školního stravování se uskutečňuje školní stravování dětí, žáků a studentů v době jejich pobytu ve škole, ve školském zařízení podle § 117 odst. 1 písm. b) a c) a ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči. Zařízení školního stravování mohou poskytovat školní stravování také v době školních prázdnin. Zařízení školního stravování mohou zajišťovat také stravování zaměstnanců škol a školských zařízení a stravovací služby i pro další osoby, a to za úplatu.“ [8]

Vyhláška č. 107/2005 Sb. má hned několik důležitých funkcí. Jednou z nich je úprava finančních limitů na nákup potravin, které jsou stanoveny přílohou č. 2 vyhlášky o školním stravování. Dále pojednává například o organizaci školního stravování nebo zařízeních školního stravování a jejich provozu. [9]

2.4 Spotřební koš

Spotřební koš je soubor pravidel, podle kterých se má řídit každá školní jídelna v České republice. Jeho cílem je zařídit, aby byla strava nutričně bohatá, vyvážená a odpovídala potřebám dětí ve školním věku. Spotřební koš obsahuje 10 kategorií potravin (maso, ryby,

tekuté mléko, mléčné výrobky, volné tuky, volný cukr, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny) a jejich množství v gramech, které odpovídá denní průměrné spotřebě jednoho strávnicka (viz tabulka 1). [10]

Přípustná tolerance odchylky od spotřebního koše je 25 % s výjimkou tuků a cukrů, u kterých je zapsána horní hranice, kterou nelze překročit. Snižování množství tuků a cukrů je však možné, dokonce žádoucí. Poměr využití rostlinných a živočišných lipidů má být přibližně 1:1 se snahou zvyšovat podíl tuků rostlinných. Naopak u luštěnin, zeleniny či ovoce je možné tabulkovou hodnotu beztestně překročit, vzhledem k nedostatečné konzumaci těchto složek potravy dětskou populací. [10]

Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den										
hlavní a doplňková jídla	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

Tabulka 1 – Spotřební koš (zdroj: vlastní)

2.4.1 Problémy spotřebního koše

První problém spotřebního koše spočívá v jeho nedostatečné konkrétnosti. U složek potravy jako jsou maso či ryby spotřební koš neurčuje o který druh se má jednat, tudíž může jídelna snadno sklouznout k monotónnímu užívání pouze jednoho či dvou druhů. Dále spotřební koš nebere v úvahu, kolik masa se ve výrobcích skutečně nachází. Je však opravdu rozdíl, zda je dítěti podáván polotovar obsahující pouhých 22–65 % rybího masa nebo například kvalitní fileť, s obsahem masa mnohem vyšším. [11]

Další nedostatky najdeme v kategoriích mléko a mléčné výrobky. Opět jsou zde zařazeny veškeré druhy, tedy výrobky s různým obsahem tuku, slazené i neslazené. Spotřební koš uvádí pouze celkové množství spotřeby těchto produktů. Některá mléka a mléčné výrobky obsahují až 60 % cukru, který spotřební koš opomíjí, tudíž dojde snadno k jeho nadbytečnému užívání. Stejný problém je i u kategorií volných cukrů a tuků. Spotřební koš promítá pouze volné tuky jako například máslo, smetanu či oleje. Nebere však v potaz skryté tuky, které jsou v dnešní době velkým stravovacím problémem. Tuky z masných výrobků, sýrů, originálně balených moučníků či polotovarů ve spotřebním koši nenajdeme. Stejně tak zde nejsou zohledněny cukry, které jsou obsaženy v různých kompotech, džusech nebo nápojových koncentrátech. Tudíž například jídelna, která častěji peče vlastní moučníky bude mít uvedeno mnohem více volného cukru než ta, která moučníky kupuje originálně balené. Tudíž více volného cukru nutně nemusí znamenat, že je strava méně kvalitní. Naopak při pečení

vlastních moučníků má jídelna přehled o přidaných ingrediencích a může ty nežádané lépe regulovat. [11, 12]

Stejný problém jako u masa se vyskytuje i u zeleniny a ovoce. Spotřební koš zanedbává pestrost, která je u těchto skupin potravin klíčová. Když se zaměříme na kategorii zeleniny, tak sem řadíme tu čerstvou, mraženou, sušenou, ale stejně tak i bylinky, kečup a různé zeleninové polotovary. Z analýzy jídelních lístků plyne, že je nejčastěji zařazována zelenina mražená a sterilovaná. Lepší by bylo upřednostňovat podávání zeleniny čerstvé, pro její větší nutriční hodnotu. Do kategorie ovoce řadíme nejen to mražené, čerstvé a sušené, ale i kompoty a džusy. Obsah ovoce v džusech a různých potravinách s názvem „ovocný“ je však často zanedbatelný. Při zahrnutí těchto potravin do měsíční spotřeby ovoce se stává spotřební koš nepřesným a neobjektivním. [11]

Ve skupině brambory a luštěniny bych vytkla pouze to, že spotřební koš nekonkretizuje, jaký druh má být použit, tudíž snadno dojde k opomíjení rozmanitosti. Při správném zapisování užitých surovin tyto kategorie považuji za objektivní a bezproblémové. [11]

2.4.2 Nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši

Nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši (dále jen ND) je soubor doporučení, která vycházejí ze spotřebního koše a jejich cílem je pomoci s vytvářením pestrého a nutričně vyváženého jídelníčku. ND také reguluje množství některých pokrmů (např. vepřového masa, uzenin, houskových knedlíků) a podporuje častější zařazení jiných, obvykle nutričně hodnotnějších potravin (jako jsou například obilné zavářky, luštěniny či drůbeží maso). Dále by tato doporučení měla upozornit na nedostatky v jídelníčku a navrhnout způsob jejich zlepšení. [13]

ND je sestavěno na 20 stravovacích dnů v měsíci (pokud je takovýchto dnů více, je to zohledněno posunutím vrchních hranic množství u některých pokrmů např. vepřové maso) a skládá se z několika kategorií (viz tabulka 2). Pokud školní jídelna splní podmínky pro určitou kategorii, získá za ni bod. Pokud daná kritéria nesplní, bod nezíská. ND se nezaměřuje na detaily, nýbrž na komplexní kvalitu jídelníčku. Proto je důležité věnovat mnohem větší pozornost komentářům a návrhům pro zlepšení než samotnému počtu získaných bodů. [13]

	Doporučená četnost	Reálná četnost	Hodnocení
Polévky			
Zeleninové polévky	12x		
Luštěninové polévky	3x-4x		
Zařazování obilných zavářek (jáhly, krupky, kuskus, ...)	4x		
Kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace		

Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3x		
Ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x-3x		
Vepřové maso	max. 4x		
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x		
Nejsou zařazeny uzeniny	0x		
Sladké jídlo	max. 2x		
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité		
Luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x		
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	7x		
Houskové knedlíky	max. 2x		
Zelenina			
Zelenina čerstvá	min. 8x		
Tepelně upravená zelenina	min. 4x		
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano		
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano		

Tabulka 2 – Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (zdroj: MZ ČR, OVZ, 2016, vlastní výzkum)

2.5 Trendy v oblasti zdravé výživy

V oblasti školního stravování se v posledních letech objevuje několik významných trendů, které reflektují nejen změny v přístupu k výživě dětí, ale také rostoucí důraz na ekologické a udržitelné stravování. [14]

Jedním z aktuálních trendů je častější zařazování bezmasých pokrmů. Školy častěji nabízejí vegetariánské a veganské pokrmy, a to nejen kvůli rostoucímu zájmu o rostlinnou stravu, ale také pro snížení ekologické stopy spojené s produkcí živočišných produktů. Mělo by tedy dojít omezení četnosti masových pokrmů, s výjimkou ryb, které by měly být v jídelníčku zařazeny častěji, než tomu bylo dosud. [14, 17]

Dále mají školní jídelny snahu o zařazení většího množství čerstvé zeleniny a ovoce. Tyto složky potravy by měly být podávány ke každému jídlu. Tímto krokem by mělo dojít

k vytvoření návyku konzumace ovoce a zeleniny na denní bázi. Další skupinou potravin, která by se v jídelníčku měla objevovat častěji jsou luštěniny. Ty mají vysokou výživovou hodnotu a jsou skvělým rostlinným zdrojem bílkovin. [16,18]

Aktuálním změnám se nevyhnuly ani přílohy. Konkrétně se jedná o snahu podávat méně brambor, které budou nahrazeny méně obvyklými přílohami jako je například kuskus, bulgur, pohanka nebo quinoa. Těstoviny z pšeničné mouky by měly být alespoň částečně nahrazeny těstovinami z mouky celozrnné. [15]

Další razantní změnou je důraz na úbytek volných cukrů a soli v pokrmech podávaných dětem. Dosud byly jídelny nuceny zařadit podle pokynů spotřebního koše množství cukru, které je dle výživových expertů zbytečně vysoké. Nyní by mělo dojít k aktualizaci spotřebního koše a školní jídelny by měly dostat možnost nepoužívat žádné volné cukry. Také by mělo dojít k minimalizování sladkých nápojů, které mají prokazatelně negativní dopad na zdraví. [14, 16]

Aktuální reformy školního stravování se zabývají také udržitelným stravováním. Je dán větší důraz na nákup lokálních a sezónních potravin, nahrazování některých živočišných produktů těmi rostlinnými, třídění odpadu a omezení plýtvání jídlem. Podle zaměstnanců školních jídelen skončí jako odpad ročně až 50 000 tun jídla, které děti nedojedí. To je asi třetina veškerého jídla ročně vydaného školními jídelnami. Mnohá stravovací zařízení proto zavádějí opatření, jako je nabízení menších porcí nebo větší důraz na plánování jídelníčku, aby plýtvání jídlem alespoň částečně omezila. [4, 19]

2.6 Projekty na zlepšení kvality stravy

Kvalitě stravy na základních školách se věnuje i několik projektů. Ty se snaží upozorňovat na nedostatky ve stravování, řídit se aktuálními trendy, brát v potaz původ využívaných potravin, zaměřit se na udržitelnost a v neposlední řadě edukovat žáky o zdravém stravování.

Pro tuto práci jsem vybrala dva projekty rozsáhle působící v České republice a snažila jsem se přiblížit jejich činnost.

2.6.1 Zdravá školní jídelna

Zdravá školní jídelna je projekt, jehož cílem je podávání pestré, nutričně vyvážené a chutné stravy ve školních jídelnách. Za jeho vznikem stojí odborníci na výživu ze Státního zdravotního ústavu ve spolupráci s týmem hygieniků. Projekt získal podporu Ministerstva zdravotnictví. Zdravá školní jídelna je založena na třech základních pilířích: vzdělaný personál, informovaný strážník, vedení školy a motivující pedagog. [20]

Za vzdělaný personál považujeme zaměstnance, mající odborné znalosti v oblasti výživy dětí, umí plánovat pestrý jídelníček, vařit chutné pokrmy a dochucují stravu s ohledem na dětského strážníka. Škola má zodpovědnost za informovanost strážníků o zdravé stravě v rámci výuky či vhodné výzdoby jídelny. Také je jejím úkolem pomáhat dětem vytvořit správné stravovací

návyky. Pedagog motivuje děti ke zdravému stravování a sám jde příkladem. Vedení školy podporuje snahu školní jídelny a nabízí zaměstnancům školy vzdělávání v oblasti výživy. [20]

Zdravá školní jídelna se řídí 10 základními kritérii mezi která patří důraz na pestrost jídelníčku, zařazování sezónních a čerstvých potravin, zařazování regionálních pokrmů a seznamování s mezinárodní kuchyní, omezení dehydratovaných směsí a polotovarů, pravidelné vzdělávání personálu a dětí. V tomto projektu je celkem zapojeno 254 jídelen z celé ČR. Veškerá kritéria splňuje 112 školních jídelen a jsou označovány za zdravé školní jídelny. [20]

2.6.2 Skutečně zdravá škola

Projekt Skutečně zdravá škola, který vznikl v roce 2012, je zaměřen na podporu zdravého životního stylu a udržitelného a vyváženého stravování v českých školách. Jeho cílem však není pouze zlepšení stravovacích návyků dětské populace, ale také jejich vzdělávání v oblasti zdraví. Do tohoto projektu se dosud zapojilo 540 mateřských, základních a středních škol. [21]

Existují tři úrovně certifikátu, které mohou zapojené školní jídelny získat. Každá úroveň má svá kritéria, která musí škola splnit. Kritéria se týkají 4 základních oblastí, jež jsou angažovanost a kultura stravování, kvalita jídla a místo jeho původu, vzdělávání o jídle a stravování, místní společenství a spolupráce. Obvykle školy začínají se změnami postupně, a tak jako první splní kritéria bronzového certifikátu. Dále však mohou pokračovat přes certifikát stříbrný až po zlatý. [21]

3 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části jsem se zaměřila na 3 věci. První z nich je porovnání jídelníčku s doporučeními od ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši. Pokud školní jídelna splnila podmínky určité kategorie potravin, dostala za ni bod. Poté jsem ke každé z uvedených skupin potravin napsala krátký komentář, ve které jsem shrnula pozitiva, poukázala na nedostatky a navrhla jejich zlepšení.

Následně jsem oslovené školy požádala o rozeslání krátkého dotazníku žákům druhého stupně, kteří v něm měli prostor vyjádřit svůj názor a spokojenost se školním stravováním. Na konci dotazníku byla otevřená otázka, ve které mi děti měli napsat, co by na školní jídelně změnily, kdyby mohly. Z jejich odpovědí jsem vyvodila největší nedostatky jídelen.

Nakonec jsem všechny výsledky shrnula metodou swot, která se skládá ze čtyř kategorií. První z nich jsou silné stránky, kde jsem vyzdvihla, co se školním jídelnám daří. Poté je zde kategorie slabé stránky, kde jsem popsala největší problémy a věci, které brání k dosažení optimálního stavu. Na toto navazuje kategorie příležitosti, kde jsem se snažila popsat způsoby, kterými by se dal stav školního stravování zlepšit. Poslední částí této metody jsou hrozby. Zde jsem zmínila zábrany a problémy, kterým by mohla školní stravovací zařízení čelit.

3.1 Srovnání jídelen s doporučeními

V této části práce jsem se pokoušela zjistit, zda školní jídelny sestavují jídelní lístky dle nutričních doporučení, které považuji za objektivní hodnocení kvality stravování. U každé z oslovených jídelen jsem porovnávala jídelníček za listopad s tabulkou nutričních doporučení. Pokud byla splněna kritéria pro danou kategorii, obdržela za ni jídelna bod. Pokud ne, tak nikoliv. Důležitější, než body je však komentář, ve kterém jsem se snažila vyzdvihnout pozitivní věci, poukázat na nedostatky a navrhnout jejich řešení.

3.1.1 Jídelna A

	Doporučená četnost	Reálná četnost	Hodnocení
Polévky			
Zeleninové polévky	12x	11x	X
Luštěninové polévky	3x-4x	3x	✓
Zařazování obilných zavářek (jáhly, krupky, kuskus, ...)	4x	6x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace	ne	X
Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3x	5x	✓
Ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x-3x	1x	X
Vepřové maso	max. 4x	6x	X
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x	2x	X
Nejsou zařazeny uzeniny	0x	1x	X
Sladké jídlo	max. 2x	2x	✓
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité	ano	✓
Luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x	1x	✓
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	7x	11x	✓
Houskové knedlíky	max. 2x	2x	✓
Zelenina			
Zelenina čerstvá	min. 8x	6x	X

Tepelně upravená zelenina	min. 4x	4x	✓
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano	ano	✓
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano	ano	✓

Tabulka 3 – Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (zdroj: MZ ČR, OVZ, 2016, vlastní výzkum)

Jídelna A získala za svůj jídelníček celkem 11 bodů.

Především bych ráda ocenila četnost luštěninových polévek a zařazování obilných zavářek, které se v jídelníčku vyskytují hojně, a to v různé formě od kuskusu, jáhel až po pohanku. Naopak zeleninových polévek je v jídelníčku méně, tudíž bych doporučila jejich častější zařazení, pro zvýšení příjmu zeleniny. Kombinace polévek a hlavních jídel nelze považovat za vhodné. V jídelníčku najdeme například masovou polévku a kynutý jablečný závin v rámci jednoho oběda. Ke sladkému či bezmasému jídlu je žádoucí zařadit také bezmasou polévku (např. zeleninovou či luštěninovou). Dalším nevhodným příkladem je brokolicová polévka zahuštěná smetanou v kombinaci s krůtími medailonky se smetanovou omáčkou. V případě krémové polévky je vhodné k ní zařadit druhé jídlo bez smetany. Tuto kombinaci považuji za monotónní.

U hlavních chodů bych chtěla vyzdvihnout zastoupení luštěnin, drůbežího a králíčího masa. Požadavky splňuje také počet sladkých jídel, která jsou nutričně bohatá. Obědy se dají považovat za pestré, nápadité a regionální. V jídelníčku je bohužel zařazeno příliš málo bezmasých pokrmů a ryb. Tato jídla nejsou dětmi příliš oblíbená, přesto je jejich obsazení v jídelníčku podstatné. Překročeno bylo také doporučené množství vepřového masa. To by bylo vhodné nahradit raději například drůbežím, králíčím či rybím masem. Jedenkrát v měsíci byla také zařazena uzenina, která by se dle doporučení v jídelníčku neměla vyskytovat vůbec.

V kategorii příloh si školní jídelna vede výborně. Houskové knedlíky se za celý měsíc v jídelníčku objevily pouze dvakrát a oceňuji také pestrost ostatních příloh, kde se střídá rýže, brambory na různé způsoby, těstoviny, ale jsou zařazeny i méně obvyklé přílohy jako tarhoňa, bulgur, pečivo či bramborové knedlíky.

Kategorii zelenina považuji za nejvíce problémovou. U tepelně upravené zeleniny se sice podařilo dosáhnout požadovaného množství, ale čerstvé zeleniny je bohužel v jídelníčku nedostatek. V jídelním lístku často najdeme ovoce. Jeho podávání dětem považuji za dobré, ovoce je plné vitaminů a pro mnohé žáky jistě více oblíbené než zelenina. Doporučila bych však alespoň některé kusy ovoce vyměnit za zeleninovou oblohu či salát.

Nápoje hodnotím taktéž pozitivně. Podávána je ke každému jídlu voda a k ní obvykle slazený nápoj jako je džus, sirup nebo čaj. Jednou za čas najdeme v jídelníčku i mléčný nápoj, konkrétně kakao.

3.1.2 Jídelna B

	Doporučená četnost	Reálná četnost	Hodnocení
Polévky			
Zeleninové polévky	12x	10x	X
Luštěninové polévky	3x-4x	3x	✓
Zařazování obilných zavářek (jáhly, krupky, kuskus, ...)	4x	4x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace	ano	✓
Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3x	6x	✓
Ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x-3x	1x	X
Vepřové maso	max. 4x	3x	✓
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x	4x	✓
Nejsou zařazeny uzeniny	0x	2x	X
Sladké jídlo	max. 2x	2x	✓
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité	nápadité	✓
Luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x	2x	✓
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	7x	8x	✓
Houskové knedlíky	max. 2x	0x	✓
Zelenina			
Zelenina čerstvá	min. 8x	8x	✓

Tepelně upravená zelenina	min. 4x	6x	✓
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano	ano	✓
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano	ano	✓

Tabulka 4 – Nutriční doporučení MZ ke spotřebě u koší (zdroj: MZ ČR, OVZ, 2016, vlastní výzkum)

Jídelně B bylo za jídelníček uděleno celkem 16 bodů.

V první řadě bych ráda vyzdvihla četnost luštěninových polévek a obilných zavářek. Zeleninových polévek je v jídelníčku bohužel méně, než je doporučeno, proto bych navrhla místo častých masových vývarů zařadit vývary zeleninové. Kombinace polévek a hlavních chodů považuji většinou za vhodné. U bezmasých a sladkých pokrmů najdeme převážně bezmasé polévky a k sytější hlavními chodům jsou podávány polévky lehčí, což je dle nutričních doporučení správné.

Výběr hlavních chodů v jídelníčku považuji za velmi dobrý. Je zde zařazen dostatek drůbežího masa, bezmasých nesladkých pokrmů a luštěnin. Nebylo by špatné přidat častěji také maso králíčí, které se v nabídce vůbec nevyskytuje. Doporučené množství splňují také sladké pokrmy a vepřové maso. Obědy jsou pestré, regionální a nápadité. Za problém však považuji nedostatečné zastoupení ryb v jídelníčku. Rybí maso se zde vyskytuje pouze jednou. Uzenina, která naopak nemá být podávána dětem vůbec je součástí obědů hned dvakrát, což je zbytečné. Obsahuje totiž velké množství soli, která je dětmi konzumována nadbytečně, a také látky, které vznikají během procesu uzení a nejsou pro dětské trávníky vhodné.

Přílohy považuji v případě této jídelny za bezproblémovou část jídelníčku. Nejčastěji jsou zastoupeny bramborami na různé způsoby, rýží či těstovinami. Prostor pro zlepšení vidím v zařazování různých druhů obilovin. Například tedy nahradit některé těstoviny méně všedními přílohami jako jsou rýžové nudle, jáhly, bulgur nebo kuskus. Houskové knedlíky nebyly strážníkům nabídnuty ani jednou, což je dle nutričních doporučení v pořádku, jelikož mají zanedbatelnou výživovou hodnotu.

Zelenina obvykle patří mezi problémové kategorie, což v případě této jídelny nelze říci. Nalezneme ji dostatek v čerstvé, tak i tepelně upravené formě. Jídelna připravuje pokrmy jako je zapečená brokolice se sýrem nebo tuňákové rizoto, což jsou pokrmy obsahující tepelně upravenou zeleninu. Čerstvá zelenina je nabízena prostřednictvím zeleninových salátů. Z jídelníčku bohužel nelze vyčíst, z jaké zeleniny jsou saláty připravovány, tudíž nemohu posoudit pestrost čerstvé zeleniny. I přesto tuto kategorii hodnotím velmi pozitivně.

Nutriční doporučení uvádějí, že ke každému školnímu obědu by měly být podávány nápoje a ani zde nedošlo k pochybení. Ke každému pokrmu jsou totiž podávány rovnou tři nápoje. Jeden z nich je vždy čistá voda, druhý je mléčný a třetí je slazený nemléčný. Děti si tedy mohou vybrat, na který z nápojů mají zrovna chuť, což může podpořit dodržování pitného režimu.

3.1.3 Jídelna C

	Doporučená četnost	Reálná četnost	Hodnocení
Polévky			
Zeleninové polévky	12x	11x	X
Luštěninové polévky	3x-4x	1x	X
Zařazování obilných zavářek (jáhly, krupky, kuskus, ...)	4x	5x	✓
Kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace	ano	✓
Hlavní jídla			
Drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík)	3x	5x	✓
Ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x-3x	3x	✓
Vepřové maso	max. 4x	2x	✓
Bezmasé nesladké jídlo (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x	4x	✓
Nejsou zařazeny uzeniny	0x	2x	X
Sladké jídlo	max. 2x	2x	✓
Nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité	ano	✓
Luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x	3x	✓
Přílohy			
Obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....)	7x	8x	✓
Houskové knedlíky	max. 2x	1x	✓
Zelenina			
Zelenina čerstvá	min. 8x	7x	X
Tepelně upravená zelenina	min. 4x	6x	✓
Nápoje			
Denně nabídnut neslazený nemléčný	ano	ano	✓
Pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano	ano	✓

Tabulka 5 – Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (zdroj: MZ ČR, OVZ, 2016, vlastní výzkum)

Jídelna C obdržela za svůj jídelní lístek 16 bodů.

Ráda bych pochválila tuto jídelnu za využití obilných zavářek, které jsou různorodé. Dále je také třeba vyzdvihnout pečlivý výběr polévek a hlavních chodů, které se k sobě hodí. Jídlna si nevedla špatně ani v kategorii zeleninových polévek, kde sice jedna chybí k optimálnímu množství, ale jejich nabídka je pestrá. Nejvýraznější problém vidím u luštěninových polévek, kde byla za celý měsíc nabídnuta pouze polévka hrstková. Doporučila bych tedy zařazení většího množství luštěninových polévek, které se perfektně hodí například před sladké hlavní chody.

Když se přesuneme k hlavním chodům, tak je třeba udělit velmi pozitivní zpětnou vazbu. Tato jídelna vyniká zařazením ryb do jídelníčku třikrát během jednoho měsíce. Zaujal mě jeden konkrétní pokrm obsahující rybí maso, mořská ryba přelitá omáčkou z drcených rajčat s bramborovými noky. Tuto kombinaci potravin považuji za netradiční a nápaditou. Myslím, že se jedná o skvělý způsob, jak dětem ukázat, že se dá ryba připravit i zajímavě. Není to však jediný pokrm, který mě zaujal, proto bych se nebála označit jídla za nápaditá a regionální. Hojně zastoupena jsou také luštěninová jídla, což je velké plus. V jídelníčku nalezneme dostatek drůbežího masa, ale opět by bylo dobré, zařadit i maso králíčí. Kritéria splňují také kategorie sladká jídla, bezmasá nesladká jídla a vepřové maso. Jediná kategorie, za kterou jídelna nemůže dostat bod jsou uzeniny. Jejich obsah v jídelníčku není nijak velký (například halušky se zelím a uzeným masem), ale dle nutričních doporučení by neměly být podávány vůbec.

U příloh nemám co vytknout. Všechny požadavky byly splněny, v jídelním lístku najdeme dostatek obilovin, dokonce i ty méně tradiční jako je bulgur nebo pohanka a často jsou v rámci pokrmů podávány i brambory. Houskové knedlíky byly za měsíc připraveny pouze jednou, což je dle nutričních doporučení v pořádku.

V kategorii zelenina bohužel nebylo splněno požadované množství čerstvé zeleniny. Ta je nejčastěji podávána v rámci salátů. Nebylo by špatné k některým pokrmům zařadit například zeleninovou oblohu, díky které by byly splněny požadavky nutričních doporučení. Naopak v četnosti zařazování tepelně upravené zeleniny jídelna obstála výborně. Kladně hodnotím časté nabízení ovoce strážníkům.

Jídelní lístek bohužel neobsahuje nápoje podávané k obědům, tudíž je obtížné tuto kategorii hodnotit. V dotazníkovém šetření však děti uvedli, že mají nabídku nápojů pestrou.

3.2 Dotazníkové šetření

V této části práce jsem využila dotazníkové šetření. Kdo jiný by mohl posoudit školní jídelny lépe než děti, které se v nich stravují? Proto jsem se rozhodla poprosit vedení škol o rozeslání krátkých dotazníků žákům druhého stupně vybraných škol. Jelikož jsem chtěla porovnat názory dětí z různých škol, tak jsem dotazník udělala pro každou školu zvlášť. Otázky v nich jsou však naprosto shodné. Hlavním cílem bylo dostat se k odpovědím na položené výzkumné otázky a zjistit, co si o školní stravě myslí žáci základních škol.

3.2.1 Výzkumné otázky

Bylo položeno 6 výzkumných otázek:

1. Kolik dětí se stravuje ve školních jídelnách?
2. Proč se děti ve školní jídelně stravují či nestravují?
3. Chutná dětem ve školní jídelně?
4. Považují děti stravu za pestrou a zdravou?
5. Jaké jsou nejčastější nedostatky školních jídelen?
6. Co by děti ve školní jídelně změnily, kdyby mohly?

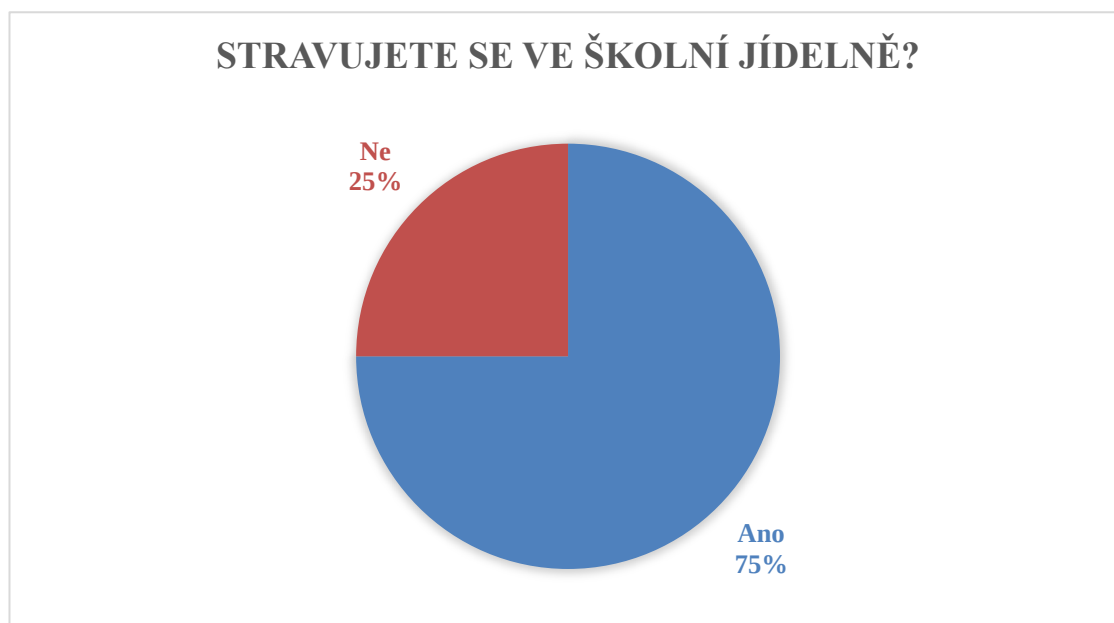
3.2.2 Jídelna A

Základní informace o jídelně:

Děti navštěvující školní jídelnu dostanou každý den k obědu polévku a mají umožněn výběr ze dvou hlavních chodů. Jsou zde vařeny dietní pokrmy, konkrétně bezlepkové a nemléčné. K jídlu mají strávníci dodržen pitný režim. K dispozici je vždy voda. Jako druhý nápoj je podáván džus, slazený čaj či kakao.

Otázka č. 1: Stravujete se ve školní jídelně?

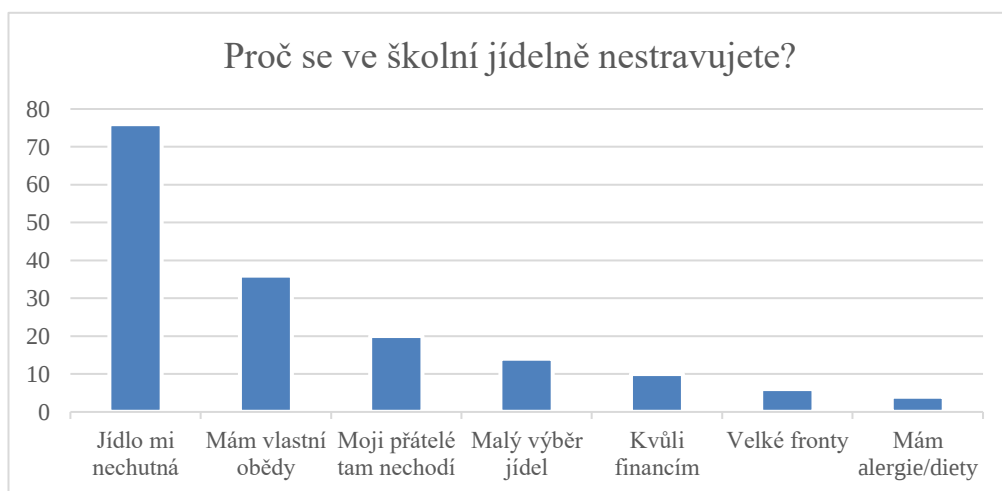
Cílem této otázky bylo zjistit, kolik dětí využívá školního stravování. Výsledky byly následující: ze 120 dětí se školního stravování účastní 90 (75 %), zbylých 30 (25 %) dětí se stravuje jinou formou.



Graf 1 – Počet dětí stravujících se ve školní jídelně (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 2: Pokud se ve školní jídelně nestravujete, tak proč?

Pomocí této otázky jsem se snažila zjistit nejčastější důvody, proč děti školní jídelnu nenavštěvují. Respondenti měli možnost zaškrtnout více odpovědí nebo vepsat svůj vlastní důvod pro toto rozhodnutí. Jako nejčastější příčinu jiné formy stravování žáci udávali, že jim školní obědy nechutnají (76 %). Mezi další časté důvody patřilo, že si nosí vlastní obědy z domu (36 %) nebo to, že jejich přátelé také školní jídelnu nenavštěvují (20 %). Poté se vyskytovaly méně časté příčiny, jako malý výběr jídel (14 %), nedostatek finančních prostředků na zaplacení školní stravy (10 %), příliš velké fronty na obědy (6 %) nebo nevyhovující jídelníčky pro děti se speciálními dietami (4 %).

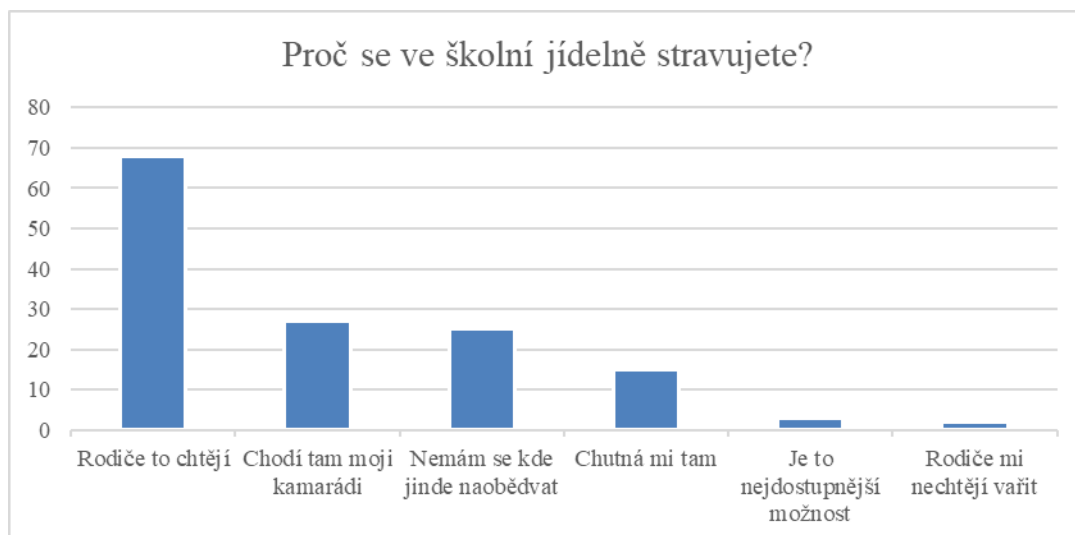


Graf 2 – Proč se děti v jídelně nestravují? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 3: Pokud se ve školní jídelně stravujete, tak proč?

Touto otázkou jsem se naopak snažila zjistit nejčastější důvody, proč se děti ve školní jídelně stravují. Opět měli žáci možnost zaškrtnout více odpovědí nebo vepsat odpověď vlastní. Jako nejčastější důvod bylo uvedeno, že rodiče žáků si přejí, aby se ve školní jídelně stravovali

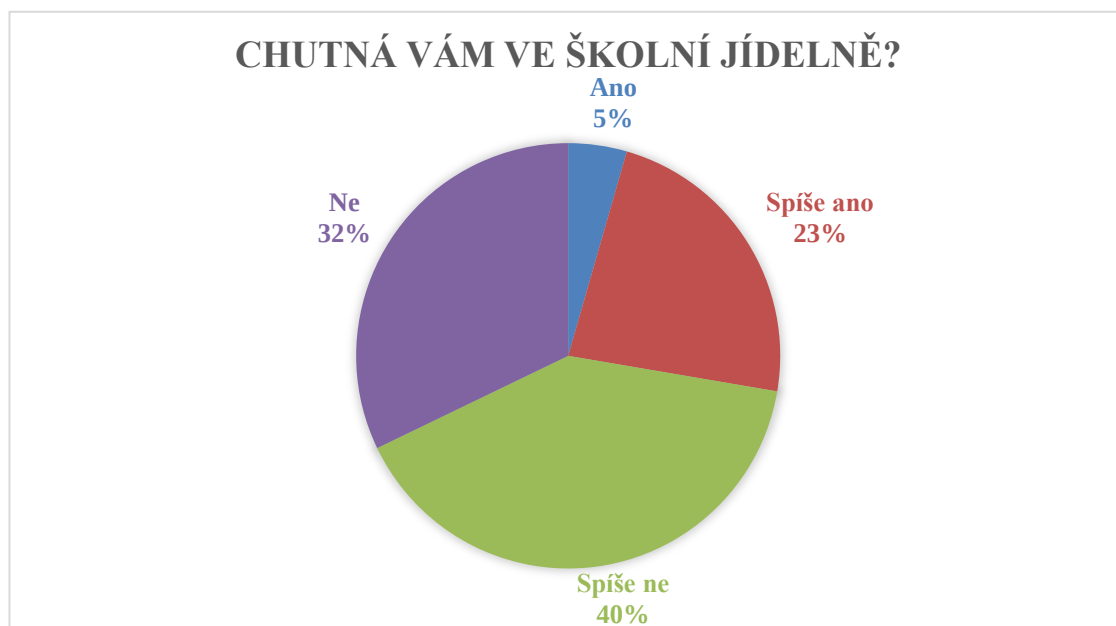
(68,4 %). Další často uvedené příčiny jsou, že nemají možnost se naobědvat jinde (25,3 %) nebo že školní jídelnu navštěvují, protože tam chodí jejich přátelé (27,4 %). Zastoupení dětí, které se ve školní jídelně stravují, protože jim jídlo chutná je už o něco menší (14,7 %). Méně časté důvody byly, že jim rodiče nechťejí každý den vařit (2,2 %) nebo školní stravování považují za nejdostupnější (3,3 %). Dále někteří žáci uvedli, že chodí na školní obědy pouze někdy (4,4 %).



Graf 3 – Proč se děti v jídelně stravují? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 4: Chutná vám ve školní jídelně?

Tato otázka zkoumá, zda dětem ve školní jídelně chutná. Děti měly na výběr ze čtyř odpovědí (ano, spíše ano, spíše ne, ne). Ze 112 žáků odpověď „ano“ označilo pouze 5 (4,5 %). S odpovědí „spíše ano“ se ztotožnilo 26 dětí (23,2 %). Nejčastěji vybranou odpovědí bylo „spíše ne“, kterou zaškrtnulo 45 dotázaných (40,2 %). K mému překvapení bylo druhou nejčastěji zvolenou odpovědí „ne“, ke které se přihlásilo 36 žáků (32,1 %).

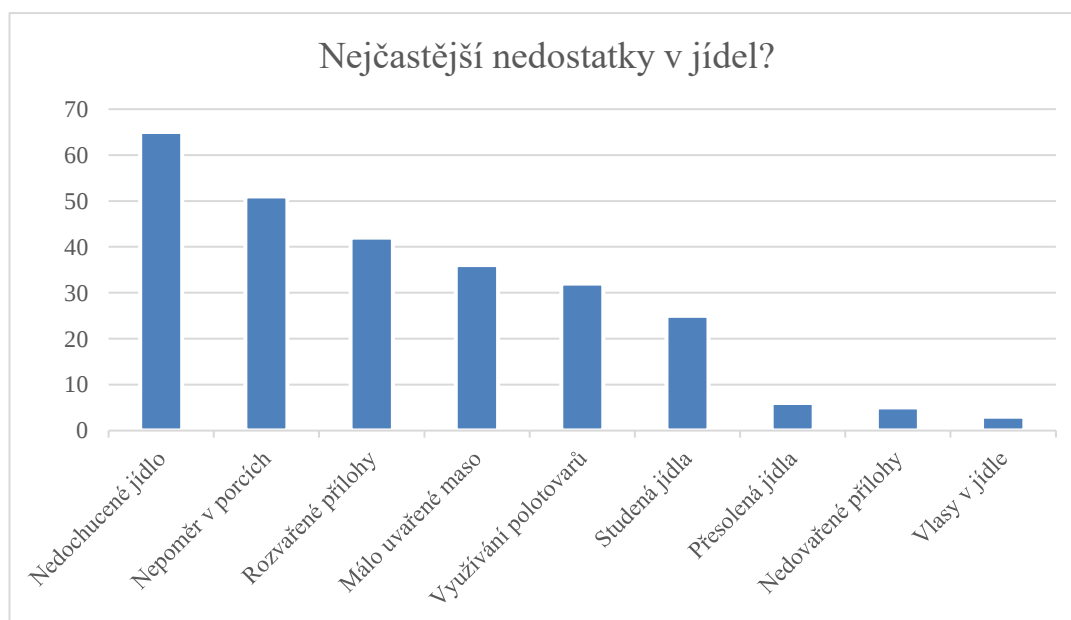


Graf 4 – Chutná dětem ve školní jídelně? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 5: Pozorujete v jídlech často některé z těchto nedostatků?

Tato otázka je zaměřena na identifikování největších problémů, kterých si děti ve školních jídelnách všimají. Žáci měli možnost označit více možností, se kterými se ztotožňují. Jako nejčastější problém děti zmiňovaly nedochucené jídlo (64,9 %). Naopak některé děti označily

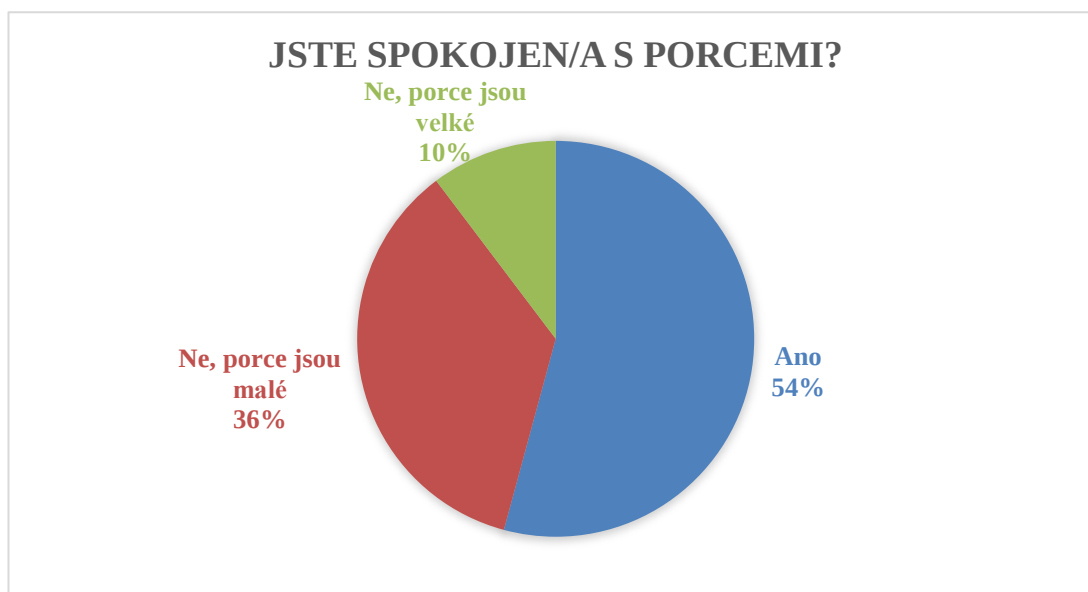
jídlo za příliš překořeněné, zejména přesolené (6,3 %). Za druhý nejčastější problém děti považují velký nepoměr v podávaných porcích (51,4 %). Například by ocenily větší porci masa a o něco méně přílohy. Mezi další často pozorované nedostatky patří rozvařené přílohy (42,3 %), nedovařené maso (36 %), užívání polotovarů (31,5 %) a podávání studeného jídla (25, 2 %). Mezi méně zmiňované problémy školních jídelen patří nedovařené přílohy (4,5 %) a nacházení vlasů v jídle (2,7 %).



Graf 5 – Nejčastější nedostatky v jídle (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 6: Jste spokojen/a s porcemi jídla?

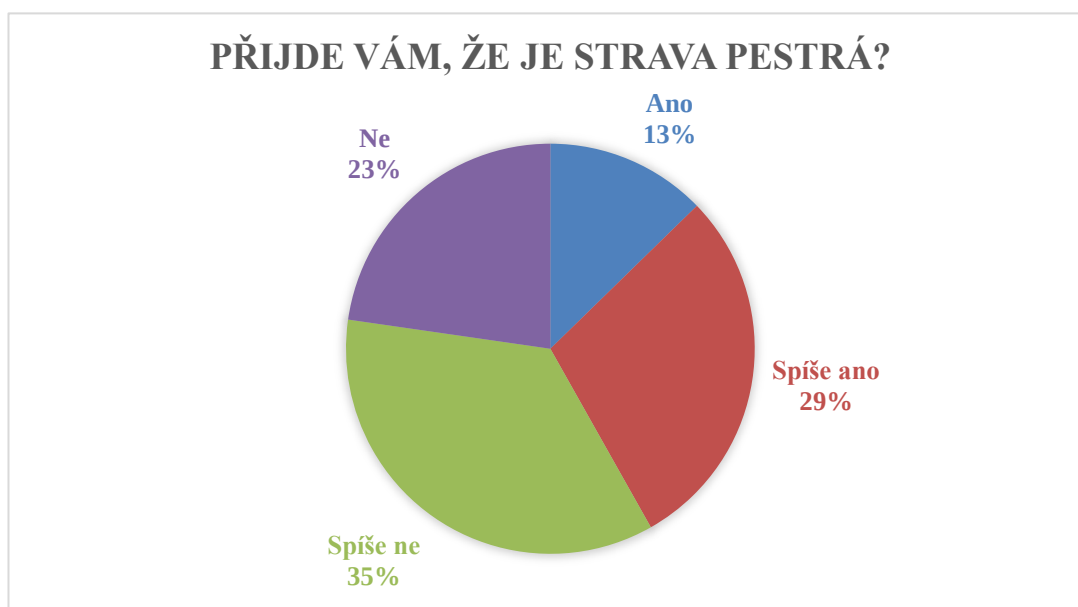
Cílem této otázky je zjistit, zda dětem vyhovují porce jídla, které ve školních jídelnách dostávají. Nejvíce dětí označilo možnost, že jim podávané porce vyhovují (54,2 %). Více než třetina dětí (35, 5 %) však označilo, že by ocenily porce větší. Porce za příliš velké označilo nejméně strávníků (10 %).



Graf 6 – Spokojenost s porcemi (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 7: Přijde vám, že je strava pestrá?

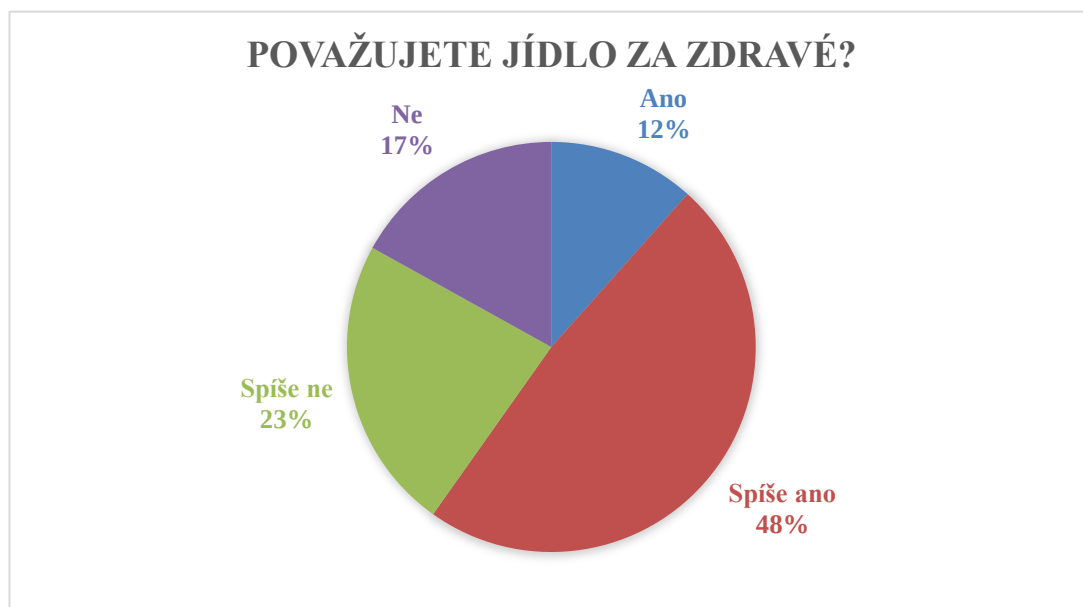
Tato otázka zkoumá, zda děti považují stravu ve školních jídelnách za pestrou. Respondenti měli za úkol označit pouze jednu ze čtyř možných odpovědí (ano, spíše ano, spíše ne, ne). Na tuto otázku odpovědělo 110 žáků. Odpověď „ano“ označilo 14 dotázaných (12,7 %). S tvrzením „spíše ano“ se ztotožňuje 32 dětí (29,1 %). Nejčastější odpovědí bylo „spíše ne“, což označilo 39 strávníků (35,5 %). Odpověď „ne“ vybralo 25 respondentů (22,7 %).



Graf 7 – Pestrost stravy (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 8: Považujete jídlo ve vaší jídelně za zdravé?

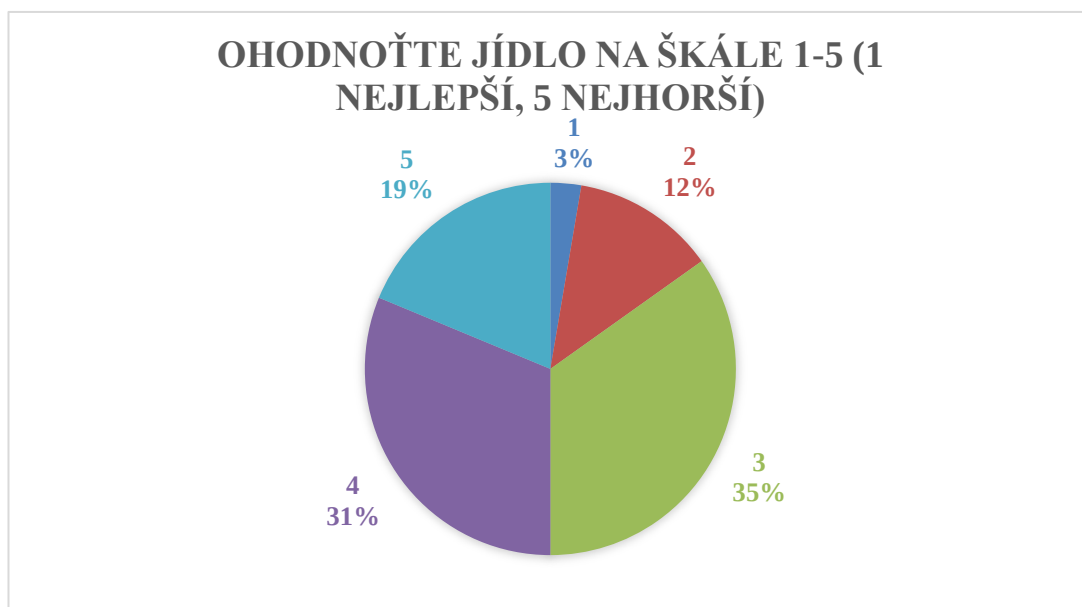
Tato otázka zjišťuje, zda dětem přijde strava ve školní jídelně zdravá. Ze 112 žáků považuje stravu za zdravou 13 dětí (11,6 %). Nejvíce dětí, konkrétně 54 vybralo odpověď „spíše ano“ (48,2 %). „Spíše ne“ bylo druhou nejčastěji označovanou odpovědí, se kterou se ztotožnilo 26 strávníků (23,2 %). Jídlo za nezdravé považuje 19 dotázaných (17 %).



Graf 8 – Je jídlo zdravé? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 9: Ohodnoťte na škále 1-5 celkově stravování ve školní jídelně

V této otázce měli děti za úkol ohodnotit školní stravování na škále od 1 do 5, jako ve škole, tudíž 1 je nejlepší a 5 nejhorší. Nejlepší známku udělilo školní jídelně nejméně dětí (2,7 %). Dvojka byla druhé nejméně často udělené hodnocení (12,5 %). Nejčastější hodnocení bylo tři (34,8 %) a čtyři (31,3 %). Nejhorší známkou ohodnotila školní jídelnu téměř pětina žáků (18,8 %).



Graf 9 – Hodnocení jídelny (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 10: Pokud byste mohli něco změnit na stravě ve vaší jídelně, co by to bylo?

Dotazník byl zakončen otevřenou otázkou, kde děti dostaly prostor zmínit co jim na školní jídelně nejvíce vadí a co by rády změnily. Vybrala jsem několik odpovědí, které se často opakovaly.

Nejvíce by žáci ocenili větší pestrost pokrmů a jejich lepší dochucování. Děti zmiňují, že je trápí časté opakování některých jídel, a proto by ocenily zařazení nových receptů do jídelníčku. V problematice dochucování jídel se názory žáků různí, ale převažují ti, kteří by si jídlo přáli více dochucené. V jedné z odpovědí byl dokonce návrh, jak tento problém vyřešit, a to sice dát na stůl pepřenky a solničky, aby si každý mohl jídlo dochutit podle sebe. Jeden z žáků uvedl: „Přál bych si více možností na výběr, lepší přípravu jídla a vyměřování porcí.“

Dalším hojně zmiňovaným přáním bylo podávat častěji jídla, která jsou mezi žáky oblíbená (konkrétně děti psali například špagety, svíčková, rizoto, těstoviny se sýrovou omáčkou nebo obecně sladké pokrmy). Objevily se také žádosti o zařazení jídel jako jsou hamburgery, pizza či palačinky.

Neméně často děti psaly, že by ocenili, kdyby se v jídelnách více dbalo na hygienu. Konkrétně jsou často špinavé tácky, na které si žáci pokládají příbor a talíř s jídlem. Dalším problémem je časté nacházení vlasů v jídle. Strávníci by ocenili milejší chování kuchařek, které jsou často nepříjemné a neochotné.

3.2.3 Jídelna B

Základní informace o jídelně:

Školní jídelna nabízí svým strávníkům každý den polévku a dále výběr ze tří hlavních chodů, přičemž jeden z nich je vždy bezmasý. Pro dodržování pitného režimu jídelna podává tři druhy nápojů. Jeden z nich je vždy voda, druhý je mléčný a třetí slazený nemléčný.

Otázka č. 1: Stravujete se ve školní jídelně?

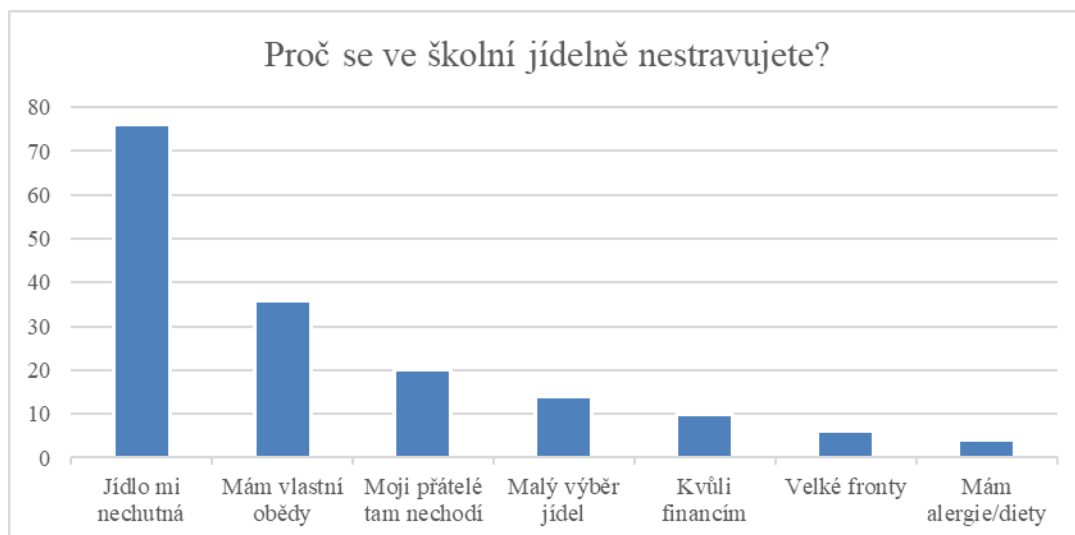
Tuto otázku jsem dětem položila se záměrem zjistit kolik z nich se stravuje ve školní jídelně. Ze 138 dotázaných se ke školnímu stravování přihlásilo 116 dětí (84,1 %). Zbylých 22 žáků (15,9 %) se ve školní jídelně nestravuje.



Graf 10 – Počet dětí stravujících se ve školní jídelně? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 2: Pokud se ve školní jídelně nestravujete, tak proč?

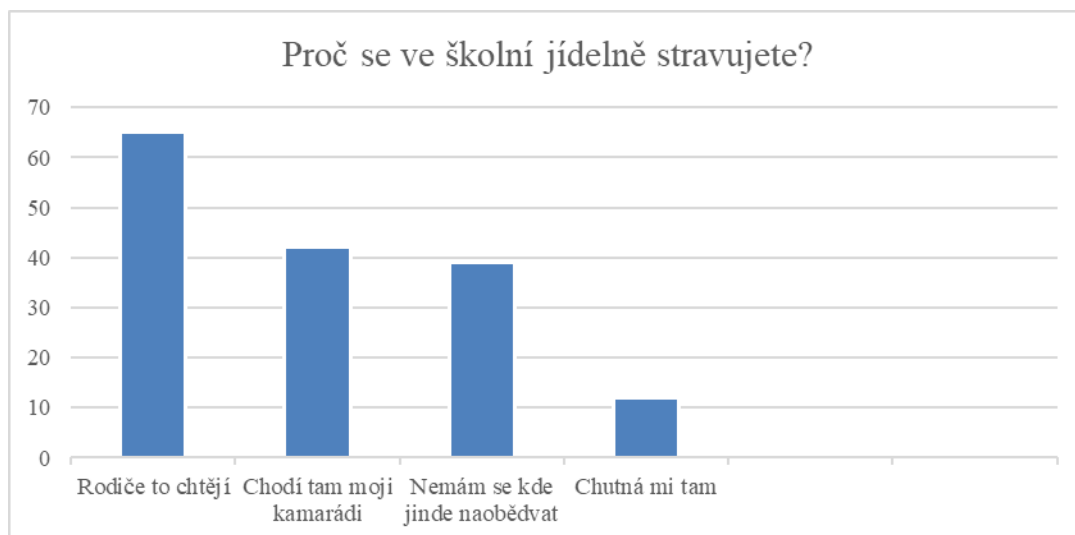
Cílem této otázky bylo zjistit důvody, kvůli kterým děti školní jídelnu nenavštěvují. Dotázaní měli možnost označit více odpovědí, se kterými se ztotožňují. Nejčastěji uváděnými důvody bylo, že dětem obědy ve školní jídelně nechutnají (54,5 %) nebo že mají vlastní obědy z domu (48,5 %). Méně častými příčinami je, že děti považují výběr jídla za nedostatečný (9,1 %), školní jídelna není přizpůsobena některým druhům dietního stravování (6,1 %) nebo si žáci nemohou financování školní stravy dovolit (6,1 %). Neméně častým důvodem je, že jsou děti ovlivněny přáteli, kteří také školní jídelnu nenavštěvují (6,1 %).



Graf 11 – Proč se děti v jídelně vlastní nestravují? (zdroj: výzkum)

Otázka č. 3: Pokud se ve školní jídelně stravujete, tak proč?

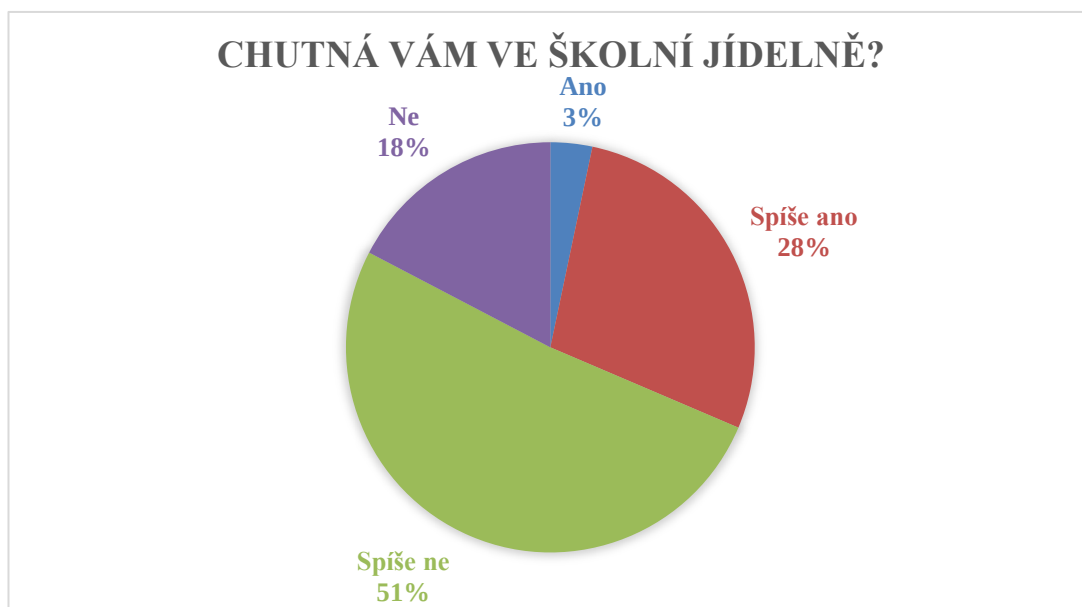
Tato otázka měla za úkol zjistit faktory, kvůli kterým se děti ve školní jídelně stravují. Opět měli dotázaní možnost označit více odpovědí, které vystihují jejich důvody. Tím nejčastějším bylo, že jejich rodiče chtějí, aby se jejich děti ve školní jídelně stravovaly (64,7 %). Dalšími hojně uváděnými důvody bylo, že tam chodí, jelikož se ve školní jídelně stravují také jejich přátelé (42,2 %) nebo že se přes den nemají kde jinde naobědvat (38,8 %). Nejméně často uváděným důvodem, proč žáci odebírají školní obědy bylo, že jim chutnají (12,1 %).



Graf 12 – Proč se děti v jídelně stravují? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 4: Chutná vám ve školní jídelně?

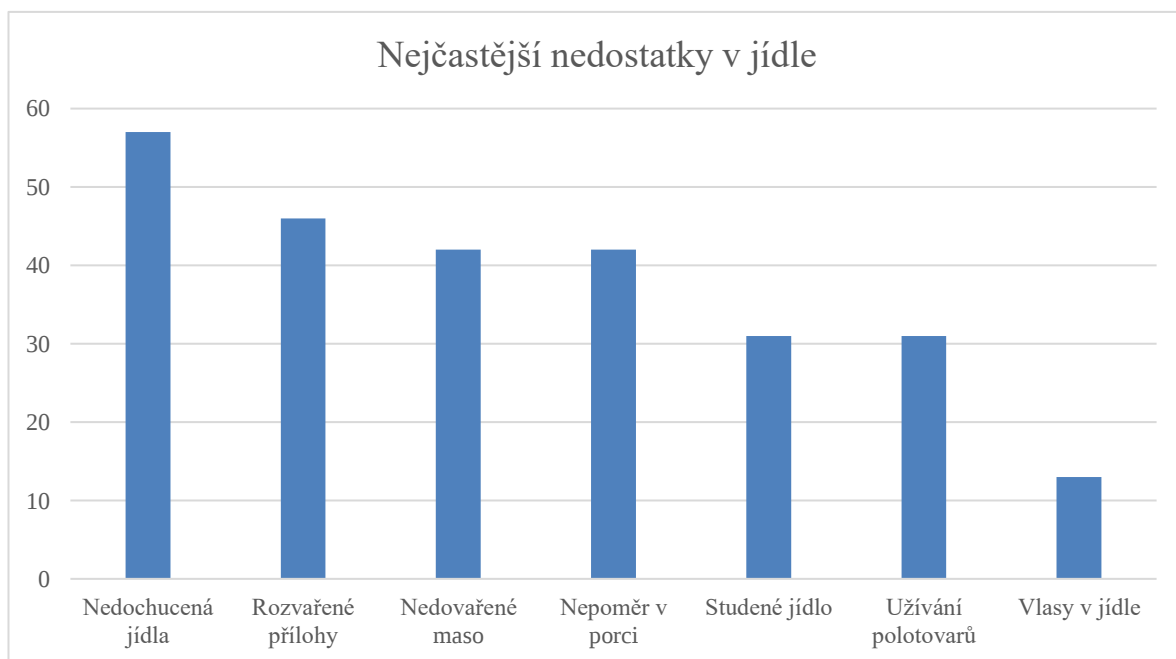
Tato otázka se zaměřuje na to, zda děti považují jídlo podávané ve školní jídelně za chutné. Respondenti měli zakliknout jednu ze čtyř odpovědí (ano, spíše ano, spíše ne, ne). Ze 121 odpovědí bylo pouze čtyřikrát označeno „ano“ (3,3 %). Možnost „spíše ano“ zvolilo 34 dotázaných (28,1 %). Nejčastěji vybranou odpovědí bylo „spíše ne“, kterou zvolilo 62 strávníků (51,2 %). S možností „ne“ se ztotožňuje 21 žáků (17,4 %).



Graf 13 – Chutná dětem ve školní jídelně? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 5: Pozorujete v jídlech často některé z těchto nedostatků?

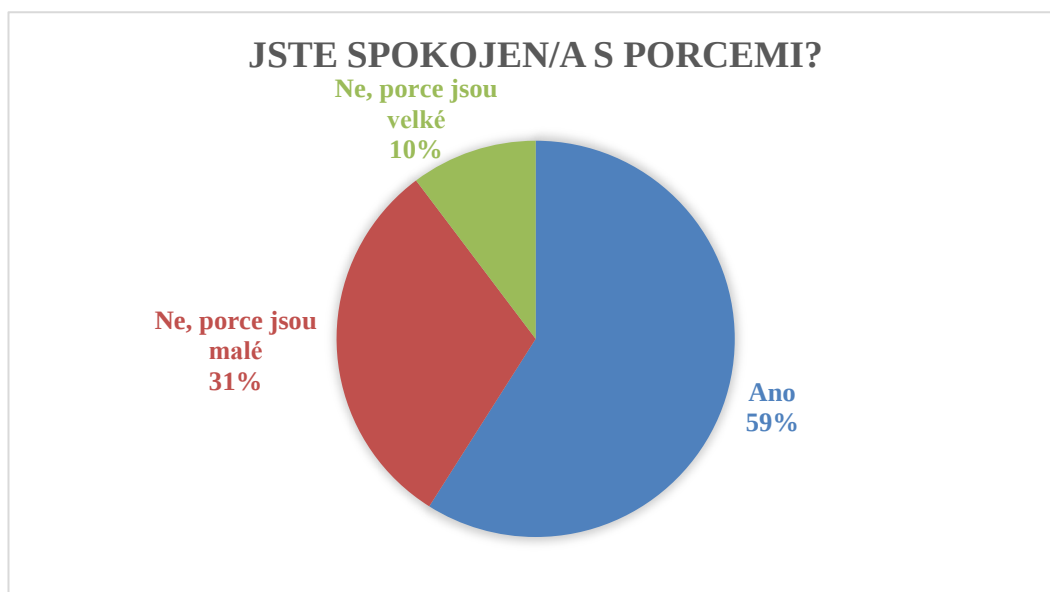
Cílem této otázky bylo zjistit jaké jsou největší nedostatky, se kterými se děti ve školní jídelně potýkají. Tím nejčastěji zmiňovaným bylo nedochucené jídlo (57,3 %). Neméně často uváděnými nedostatky byly rozvařené přílohy (46,4 %), nedovařené maso (41,8 %) či velký nepoměr příloh a masa (41,8 %). Dále si žáci stěžovali také na jídlo studené (30,9 %) nebo připravené z polotovarů (30,9 %). Méně častým problémem, který ovšem stojí za pozornost jsou dle dětí vlasy, které v pokrmech pravidelně nacházejí (12,6 %).



Graf 14 – Nejčastější nedostatky v jídle (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 6: Jste spokojen/a s porcemi jídla?

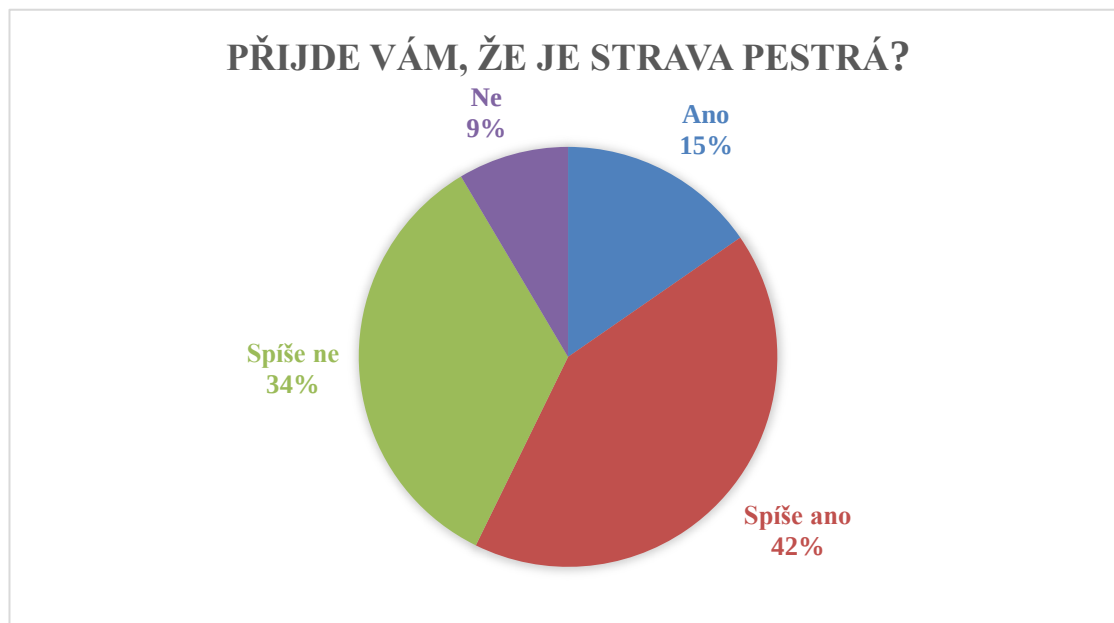
Tuto otázku jsem dětem položila abych zjistila, zda jim vyhovují podávané porce ve školních jídelnách. Více než polovina dětí (59 %) označila, že jim porce vyhovují. Přibližně třetina strávníků (30,8 %) by ocenila porce jídla větší. Nejméně dětí (10,3 %) považuje podávané množství jídla za příliš velké.



Graf 15 – Spokojenost s porcemi (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 7: Přejde vám, že je strava pestrá?

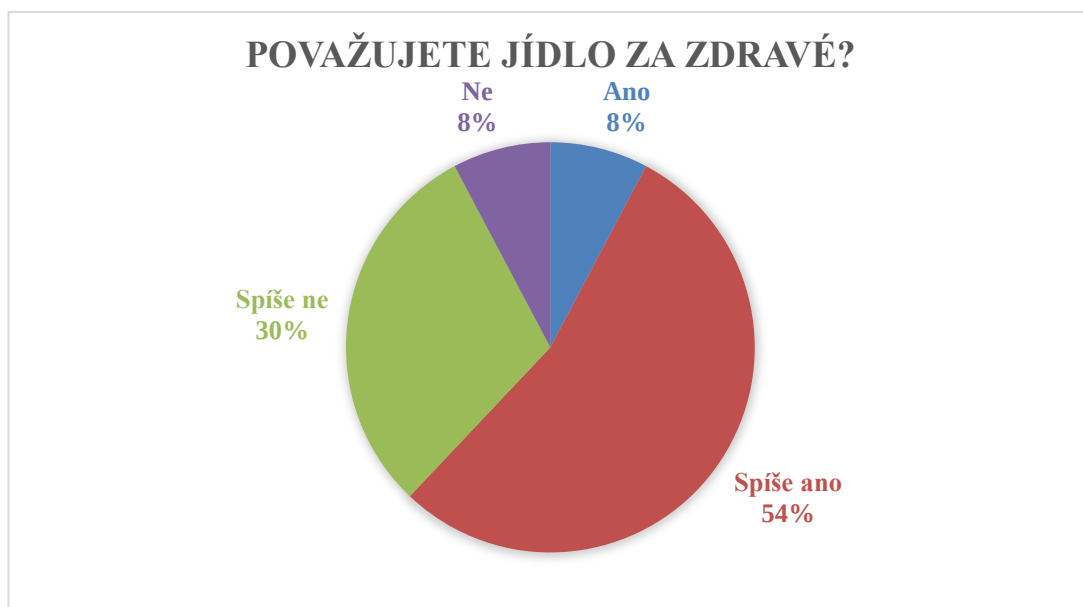
Tato otázka byla položena se záměrem zjistit, zda děti považují školní stravu za pestrou. Žáci měli za úkol zvolit jednu ze čtyř odpovědí (ano, spíše ano, spíše ne, ne) podle toho, která nejvíc odpovídá jejich názoru. Ze 117 respondentů odpovědělo „ano“ pouze 18 z nich (15,4 %). Odpověď „spíše ano“ byla tou nejčastěji zvolenou a označilo ji 49 respondentů (41,9 %). Druhou nejčastěji uvedenou odpovědí bylo „spíše ne“, což zaškrtnulo 40 dětí (34,2 %). Pozitivní je, že nejméně častou odpovědí bylo „ne“, které vybralo pouze 10 strávníků (8,5 %).



Graf 16 – Pestrost stravy (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 8: Považujete jídlo ve vaší jídelně za zdravé?

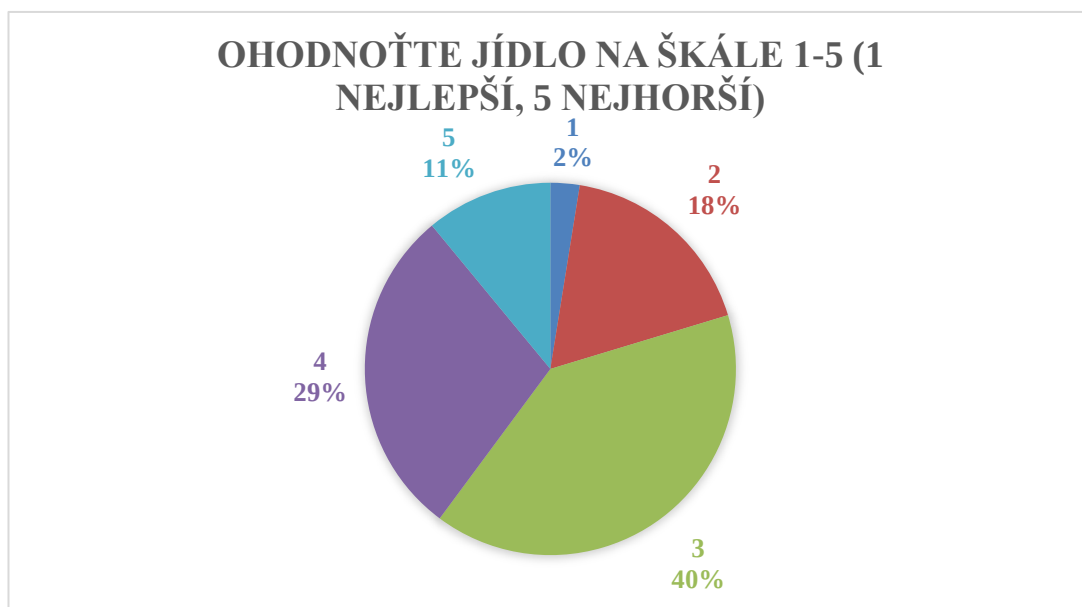
Tato otázka měla identifikovat, zda děti jídlo, které dostávají ve školní jídelně považují za zdravé. Jako v předchozí otázce měli děti vybrat jednu z odpovědí (ano, spíše ano, spíše ne, ne). Na tuto otázku jsem dostala 116 odpovědí. „Ano“ zvolilo pouhých 9 z nich (7,8 %). Nejčastěji označenou možností bylo „spíše ano“, kterou zvolilo 63 žáků (54,3 %). Druhou nejhojnější odpovědí bylo „spíše ne“, kterou zvolilo 35 strávníků (30,2 %). Odpověď „ne“ označil stejný počet dětí jako „ano“, tedy 9 (7,8 %).



Graf 17 – Je jídlo zdravé? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 9: Ohodnoťte na škále 1-5 celkově stravování ve školní jídelně

V této otázce dostaly děti za úkol ohodnotit školní jídelnu jako ve škole. Tedy na škále od 1 do 5, přičemž 1 je nejlepší a 5 nejhorší. Této otázky se zúčastnilo 118 žáků. Jedničku by udělili školní jídelně pouze 3 z nich (2,5 %). Dvojkou ohodnotilo školní jídelnu 21 dotázaných (17,8 %). Nejčastěji udělenou známkou byla trojka, kterou zvolilo 47 respondentů (39,8 %). Čtyřkou ohodnotilo školní jídelnu 34 strávníků (28,8 %). Nejhorší známku vybralo 13 žáků (11 %).



Graf 17 – Hodnocení jídelny (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 10: Pokud byste mohli něco změnit na stravě ve vaší jídelně, co by to bylo?

Poslední z otázek byla otevřená. V ní měli možnost děti sdělit, co jim na školní jídelně nejvíce vadí a jaké změny by ocenily.

Jedním z nejčastěji zmiňovaným přáním bylo více dbát na hygienu, konkrétně zamezit padání vlasů do pokrmů a zajistit lepší čistotu tácků, na které si děti pokládají své příbory a talíře s jídlem. Další častá stížnost byla na nepříjemné chování kuchařek, které školní obědy vydávají. Jedna z žákyň jako odpověď na otázku uvedla: „Čistota příborů a tácků, více ovoce a zeleniny, méně obalů a plastů (např. každý má někdy k jídlu malý jogurt, tyčinku), někdy kuchařky nereagují, když řeknu, že chci méně knedlíků (2), dají mi stejně 4 a zbytečně se pak plýtvá jídlem.“ Milé chování a naslouchání kuchařek považují za relativně snadnou změnu, která bude mít však velmi pozitivní dopad na hodnocení školního stravování.

Dalšími často zmiňovanými nedostatky byla studená jídla, malé porce, velké fronty na obědy a rozbitý automat na pití. Zde je vidět, že děti netrápí pouze chuť obědů, ale také věci, které se týkají spíše organizace školního stravování a vybavení jídelny.

Když se zaměříme přímo na nedostatky pokrmů, tak žáci nejčastěji zmiňovali příliš mastné těstoviny, časté opakování pokrmů a zastaralé receptury. Jeden z žáků uvedl: „Chtěl bych aby byla strava více pestrá více dochucená atd.“ Vysloveno bylo také přání zaměřit se na jídla, která dětem chutnají a ta do jídelníčku zařazovat častěji.

3.2.4 Jídelna C

Základní informace o jídelně:

V další z vybraných jídelen mají žáci přihlášení ke školnímu stravování k obědům vždy polévku a jeden ze dvou nabízených hlavních chodů. Jídelna vaří také dietní varianty jídel jako bezlepkové, nemléčné a bezvaječné. Nápoje v jídelním lístku bohužel nejsou uvedeny, ale dle dotazníkového šetření mají děti vždy k dispozici vodu a k ní obvykle ještě jeden slazený nápoj.

Otázka č. 1: Stravujete se ve školní jídelně?

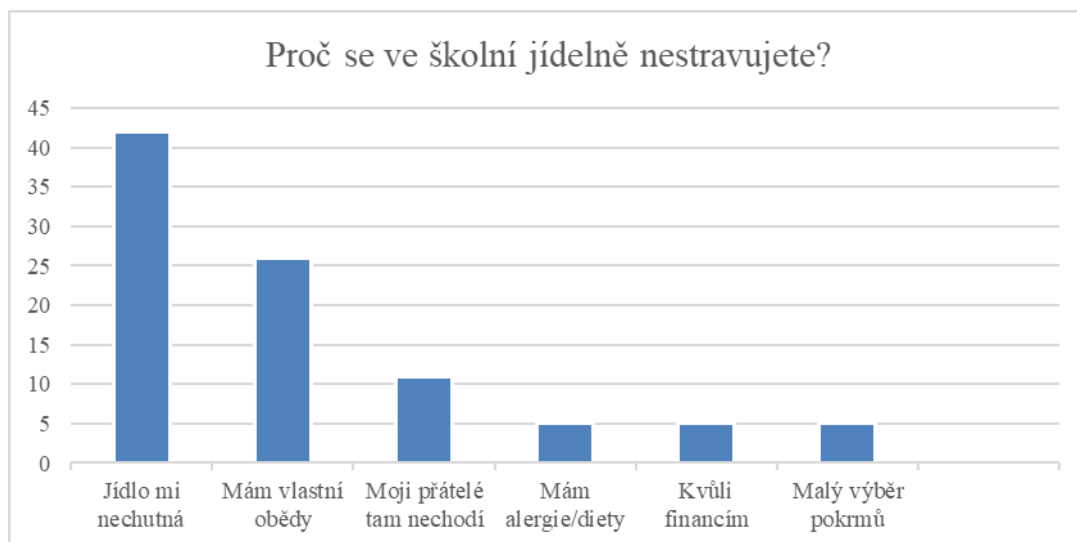
Tato otázka byla na začátek položena, abych zjistila, kolik z dětí je přihláшено ke školnímu stravování. Ke školnímu stravování jsou v této jídelně přihlášeny asi dvě třetiny dětí (63,6 %). Zbylá třetina se jej neúčastní (36,4 %).



Graf 18 – Počet dětí stravujících se ve školní jídelně (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 2: Pokud se ve školní jídelně nestravujete, tak proč?

Cílem položené otázky bylo zjistit nejčastější důvody, proč děti nenavštěvují školní jídelnu. Jedná se o otázku, kde žáci mohli označit více tvrzení. Nejčastěji bylo uvedeno, že jim školní obědy nechutnají (42,1 %). Dalšími častými důvody bylo, že mají vlastní obědy z domu (26,3 %) nebo to, že jejich přátelé školní jídelnu také nenavštěvují (10,5 %). Mezi ne tak hojnými důvody jsou speciální stravovací potřeby, kvůli alergiím či dietám (5,3 %), neschopnost si stravu z finančního hlediska dovolit (5,3) nebo nedostatečný výběr pokrmů (5,3 %).



Graf 19 – Proč se děti v jídelně nestravují? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 3: Pokud se ve školní jídelně stravujete, tak proč?

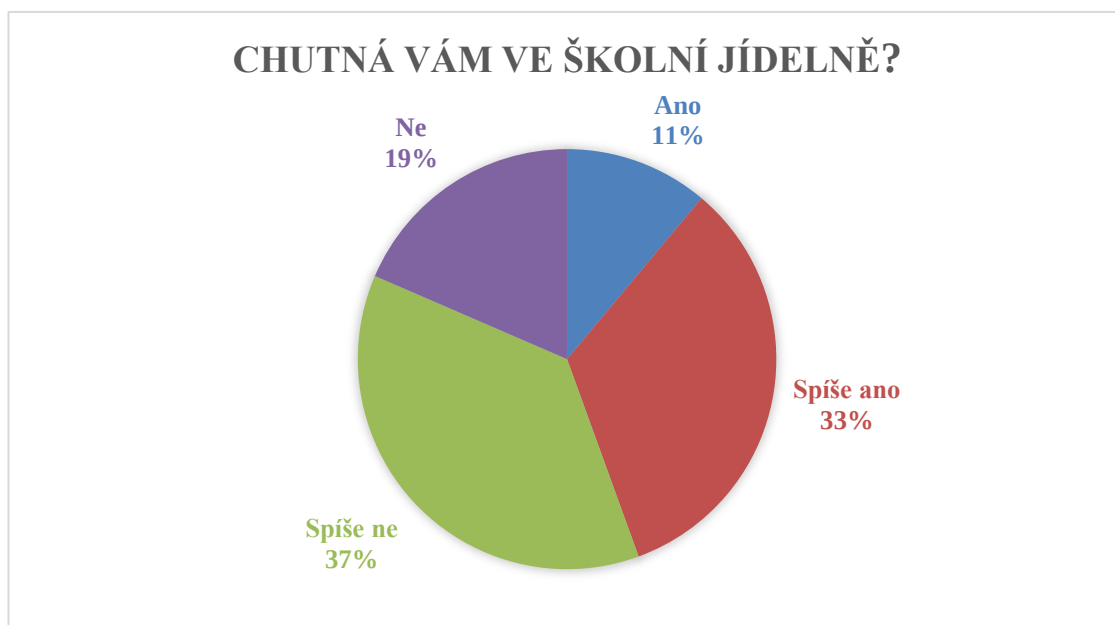
Tato otázka byla položena s úmyslem zjistit nejčastější příčiny, proč děti školního stravování využívají. Respondenti měli možnost označit více odpovědí, se kterými souhlasí. Nejčastějším motivem je, že si to přejí jejich rodiče (52 %). Vlivnými faktory jsou také přátelé, kteří jsou ke školnímu stravování přihlášení (24 %). Méně žáků uvedlo, že se nemá přes den kde jinde stravovat (20 %). Nejméně dotázaných uvedlo, že důvodem je dobrá chuť pokrmů (16 %).



Graf 20 – Proč se děti v jídelně stravují? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 4: Chutná vám ve školní jídelně?

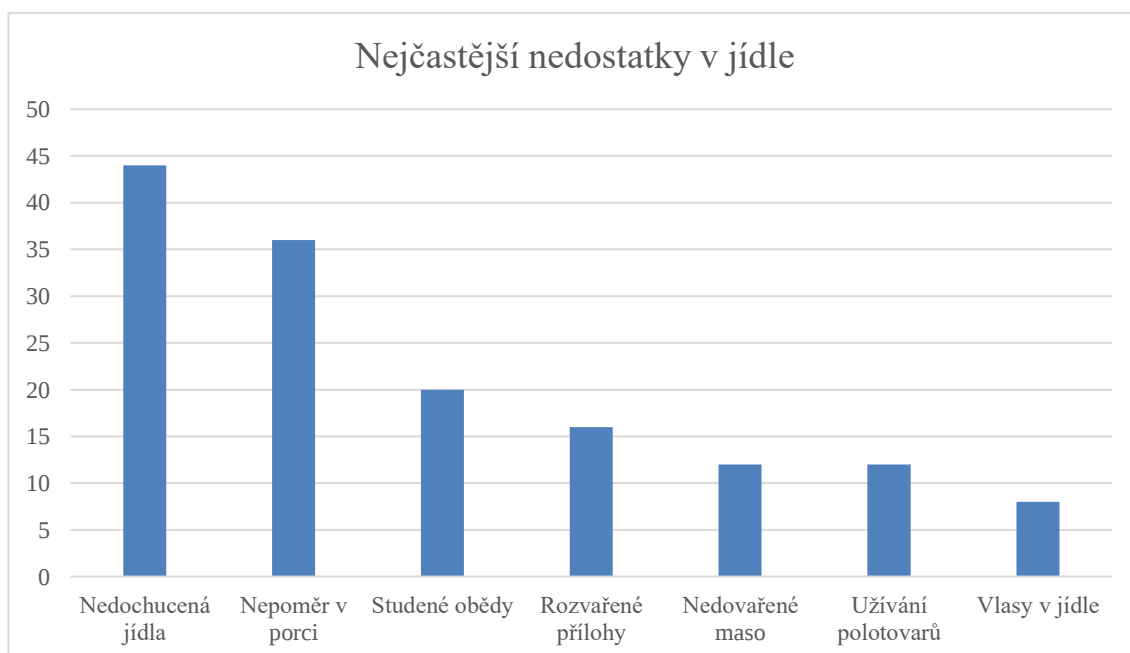
Motivem této otázky bylo přijít na to, zda dětem ve školní jídelně chutná. Z 27 odpovědí byly pouze 3 „ano“ (11,1 %). 9 dotázaných označilo „spíše ano“ (33,3 %). Nejhojnější odpověď byla „spíše ne“, kterou vybralo 10 žáků (37 %). 5 respondentů reagovalo na otázku „ne“ (18,5 %).



Graf 21 – Chutná dětem ve školní jídelně? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 5: Pozorujete v jídlech často některé z těchto nedostatků?

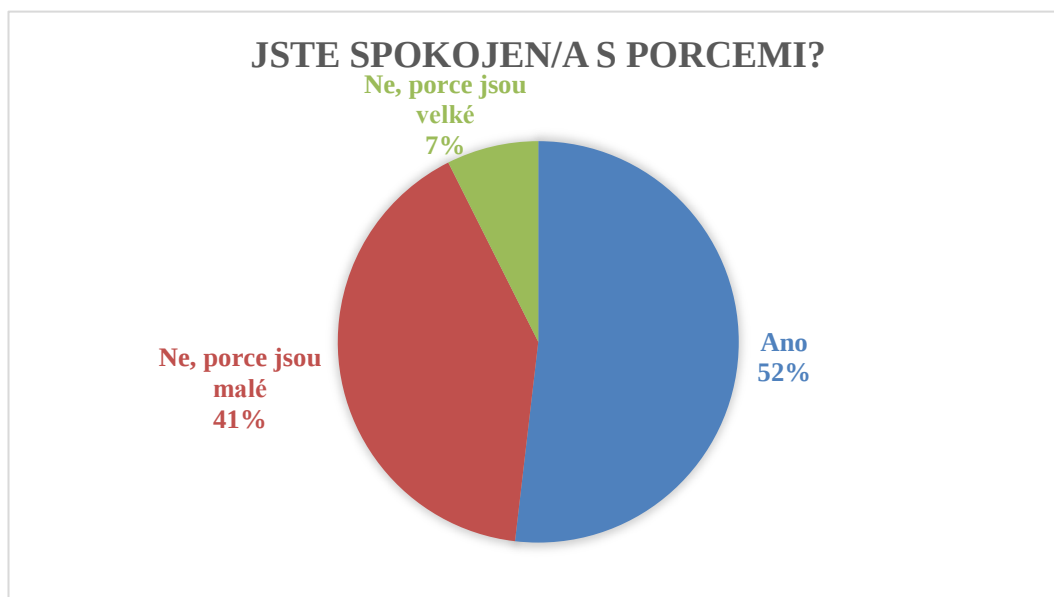
Tato otázka měla za úkol identifikovat největší problémy a nedostatky školní jídelny. Nejčastěji si děti stěžovaly na nedochucené jídlo (44 %), nepoměr v podávané porci (36 %), ale také studené obědy (20 %). Dále si žáci často všimají rozvařených příloh (16 %), nedovařeného masa (12 %) či častého využívání polotovarů (12 %). Mezi zmiňované problémy patří také nacházení vlasů v pokrmech (8 %).



Graf 22 – Nejčastější nedostatky v jídle (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 6: Jste spokojen/a s porcemi jídla?

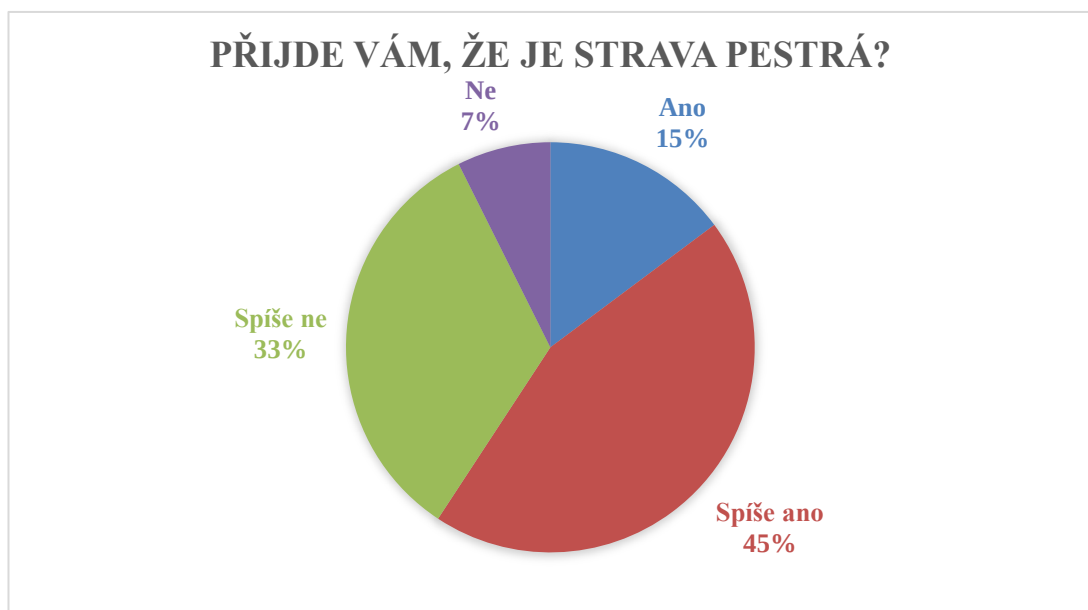
V této otázce jsem se zaměřila na spokojenost s množstvím stravy. Porce za ideální považuje přibližně polovina strávníků (51,9 %). Mnoho žáků by však ocenilo porce větší (40,7 %). Naopak že je jídla podáváno příliš mnoho si myslí si myslí nejméně dětí (7,4 %).



Graf 23 – Spokojenost s porcemi (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 7: Přijde vám, že je strava pestrá?

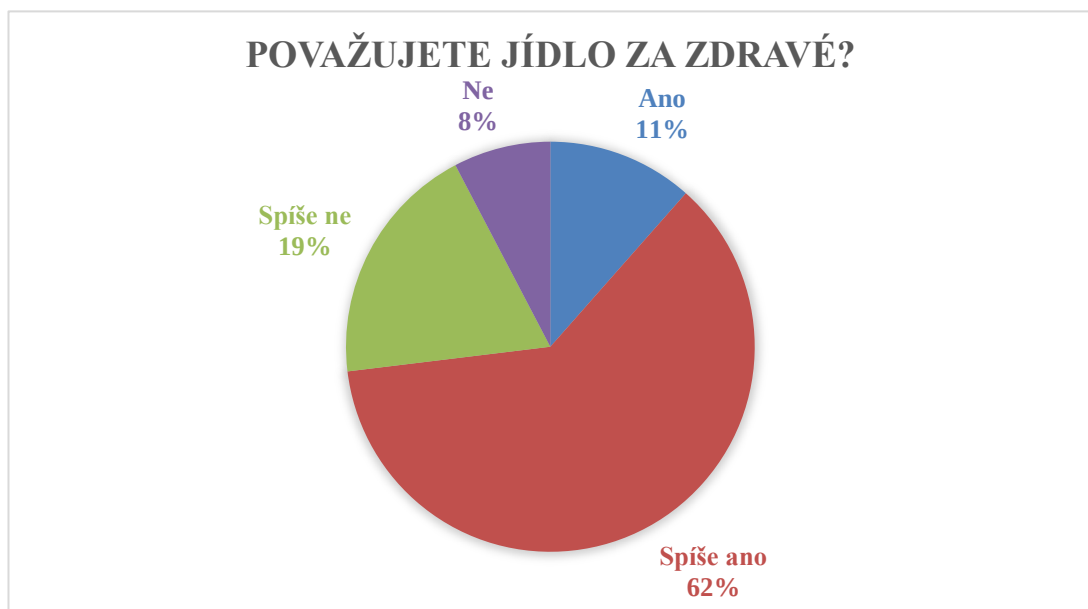
Tato otázka měla zjistit, zda si žáci myslí, že školní jídelna nabízí pestrou stravu. Pokrmy za zcela pestré považují 4 děti (14,8 %). Odpověď „spíše ano“ označilo 12 žáků (44,4 %). S tvrzením „spíše ne“ se ztotožňuje přibližně třetina dotázaných (33,3 %). Stravu za nepestrou považují 2 strávníci (7,4 %).



Graf 24 – Pestrost stravy (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 8: Považujete jídlo ve vaší jídelně za zdravé?

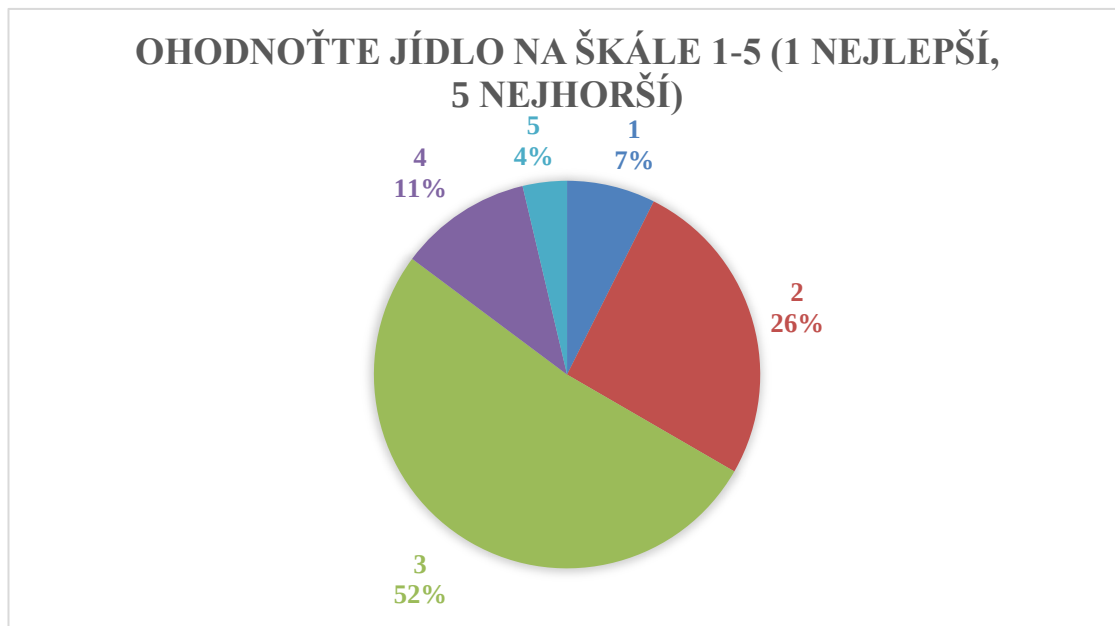
Pomocí této otázky jsem se snažila zjistit, zda děti považují stravu za zdravou. Tvrzení „ano“ vybrali 3 respondenti. Dvě třetiny žáků by obědy označilo většinou za zdravé (61,5 %). 5 dětí označilo odpověď „spíše ne“ (19,2 %) a 2 strávníci nepovažují obědy za zdravé vůbec (7,7 %).



Graf 25 – Je jídlo zdravé? (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 9: Ohodnoťte na škále 1-5 celkově stravování ve školní jídelně.

V této otázce měly děti udělit hodnocení školní jídelně známkami jako ve škole (1 je nejlepší, 5 nejhorší). Hodnocení 1 by školní jídelně udělili pouze 2 z dotázaných (7,4 %). Známkou 2 dostala školní jídelna od sedmi žáků (25,9 %). Nejčastěji vybrané hodnocení bylo 3, pro které se rozhodla asi polovina strávníků (51,9 %). Známkou 4 udělili 3 respondenti (11,1 %). Nejhorší známku zvolil 1 žák (3,7 %).



Graf 26 – Hodnocení jídelny (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 10: Pokud byste mohli něco změnit na stravě ve vaší jídelně, co by to bylo?

Na konec dotazníku byla umístěna otázka, ve které měly děti prostor rozepsat svá přání na změny ve školní jídelně.

Nejčastěji uváděna byla prosba na vaření dobrých jídel. Jako příklad uváděli žáci hamburgery, palačinky, sladká a smažená jídla. Tyto pokrmy jsou ve školní jídelně, ale není snadné je připravit tak, aby byly výživově hodnotné a vyvážené.

Často zmiňované bylo také přání na lepší dochucení jídel, případně umístění solničky a pepřenky na stoly, aby si každý mohl jídlo dochutit dle své vlastní chuti.

4 ZÁVĚR

Závěrem této práce je vyhodnocení srovnání jídelníčků s ND, zodpovězení na výzkumné otázky a swot analýza.

Dle porovnaných jídelníčků s ND je největším problémem školních jídelen nedostatečné zařazování zeleniny, ať už se jedná o zeleninové polévky nebo čerstvou či tepelně upravenou zeleninu. S nedostatkem zeleninových polévek v jídelníčku se potýkají všechny zkoumané školní jídelny. Dvě z nich nesplňují také požadované množství čerstvé zeleniny a třetí se pohybuje přesně na hranici doporučené dávky. Všechny oslovené jídelny se také potýkají s problémem podávání uzenin, což je nežádoucí. Dalšími úskalími jsou nedostatečné množství pokrmů, které obsahují rybí maso a luštěniny.

Školní jídelny si naopak vedou velmi dobře v kategorii obilných zavářek a příloh, u kterých požadavky ND splnili všechny oslovené jídelny. Nebyl zjištěn ani problém s podáváním nápojů, které jsou různorodé a nabízené ke každému obědu. Dále si školní jídelny vedou skvěle v oblasti masa. Jeho výběr je pestrý a splňuje veškerá kritéria, která jsou obsažena v ND. Bez povšimnutí nemůže zůstat ani nápaditost podávaných pokrmů, snaha zařadit různé nutričně bohatější alternativy surovin a vaření podle aktuálních trendů.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že se ve školních jídelnách stravuje průměrně 74 % žáků.

Nejčastějším důvodem, proč se děti ve školní jídelně stravují je dle 62 % z nich to, že na tom trvají jejich rodiče. Dobrá chuť jídla patřila mezi málo časté důvody, uvedlo jej pouze 14 % dotázaných.

Nejhojněji uváděný důvod, proč děti školní jídelnu nenavštěvují byl, že jim obědy ze školního stravovacího zařízení nechutnají. Toto tvrzení označilo 58 % respondentů. Vlivným faktorem je také zda školní jídelnu navštěvují přátelé dětí. 12 % dotázaných uvedlo, že možnosti školního stravování nevyužívají, jelikož jejich přátelé také ne.

V otázce, zda dětem ve školní jídelně chutná výrazně převažují negativní názory (odpovědi ne a spíše ne), které v dotazníku uvedlo 65 % strávníků. Přibližně třetina, konkrétně 35 % napsalo, že jim strava chutná (odpovědi ano a spíše ano).

Otázka pestrosti a zdravé stravy ve školních jídelnách vyvolala rozporuplné názory. Výsledky neukazují žádný výrazný rozdíl mezi negativními a pozitivními názory. Že je podávaná strava pestrá a zdravá udalo v průměru 59 % žáků, opak tvrdí 41 %.

Nejčastějšími identifikovanými nedostatky školních jídelen jsou nedochucená jídla. S tímto problémem se pravidelně setkává 55 % dotázaných. Další z vnímaných potíží je špatná úprava pokrmu, jako jsou rozvařené přílohy či nedovařené maso, které uvedlo 48 % respondentů. Neméně častými problémy jsou i studená jídla a časté užívání polotovarů. Tyto nedostatky často pozoruje 25 % dětí. Mezi další problémy patří nedostatečná hygiena, která zahrnuje špinavé tácky, příbory nebo vlasy v jídle. Tyto věci uvedlo 7 % strávníků.

Nejčastějšími přáními dětí na změny ve školních jídelnách byla lepší dochucování pokrmů, více dbát na hygienu a vařit podle novodobých receptů a trendů.

Swot analýza	
Silné stránky	Slabé stránky
• Výběr z více jídel • Regionální pokrmy • Nabízení nápojů	• Dětem strava nechutná • Nízká motivace pracovníků školních jídelen • Málo zeleniny v pokrmech • Získávání zpětné vazby a ohled na názory strávníků • Hygiena
Příležitosti	Hrozby
• Zapojení se do projektů • Další vzdělávání personálu • Možnost dochucení jídla	• Neschopnost sociálně slabších financovat stravu • Malý zájem o profesi kuchaře

Tabulka 6 – Swot analýza (zdroj: vlastní výzkum)

Za největší pozitiva školního stravování považuji, že většina škol nabízí strávníkům na výběr ze dvou či tří hlavních chodů. Každé dítě má možnost si zvolit pokrm, který mu chutná, případně odpovídá speciálním požadavkům (např. vegetariánská dieta či některé z potravinových alergií). Skvěle podpořen je také pitný režim, jelikož každá ze zkoumaných jídelen nabízí minimálně 2 nápoje k jídlu, kdy jeden je vždy voda a další je slazený nebo mléčný. Jídelny také nezapomínají v rámci pokrmů seznamovat děti s regionální kuchyní.

Mezi slabé stránky školního stravování patří nevelká oblíbenost školních obědů mezi dětmi. S tímto problémem by se dalo pracovat v případě, že by školní jídelny dbaly na zpětnou vazbu strávníků a snažily se o zlepšení nedostatků. Nízká motivace nepedagogických pracovníků (tedy kuchařek a dalšího personálu školní jídelny) je pravděpodobně příčinou jejich často nepříjemného chování, které děti zmiňují. Dalším z objevených negativ je nedostatečné dbání na hygienu, především čistotu tácků, příborů, stolů a celkově prostor školních jídelen. Dlouhodobým problémem je příliš nízký obsah zeleniny v podávaných pokrmech.

Skvělou příležitostí pro zlepšení situace je zapojení školních jídelen do různých projektů, které se na kvalitu stravy a prosperitu školních stravovacích zařízení zaměřují a další vzdělávání personálu v oblasti výživy. Ke zvýšení spokojenosti strávníků by mohla vést možnost dochutit si pokrmy prostřednictvím solničky a pepřenky na stole.

Za největší hrozby školního stravování považují neschopnost sociálně nejslabších vrstev financovat školní stravování. Vyšší finanční limity na oběd by se sice měli pojit s vyšší kvalitou pokrmů, ale je třeba, aby si mohl dovolit školní stravování každý, bez ohledu na původ a možnosti z něj plynoucí. Školní stravování ohrožuje také nízký zájem o profesi kuchaře. Jedním z pravděpodobných důvodů jsou malé platy, nízká prestiž či náročnost tohoto povolání. V budoucnu by mohlo dojít k velkému nedostatku personálu školních jídelen, což se pojí s nárůstem cen obědů, zrušení výběru z více pokrmů, neschopnost vařit dietní stravu nebo velká nedostupnost školního stravování.

5 DISKUZE

Práce během svého vzniku narazila hned na několik problémů. Porovnání jídelníčků s ND může obsahovat drobné nepřesnosti vzhledem k tomu, že dle názvu pokrmu vždy nejde s jistotou posoudit, co konkrétně obsahuje, na což je třeba brát ohled. U škol, které poskytují žákům výběr z více obědů byl brána v potaz vždy pouze jedna z možností (například jsem za celý měsíc hodnotila pouze pokrmy číslo 1 a obědy s číslem 2 a 3 nebyly hodnoceny).

Dalším z nedostatků je příliš malý počet zkoumaných škol pro tuto studii. Dotazníkového šetření se na školách zúčastnil různý počet dětí a některé z nich nemuseli brát vyplnění dotazníků zcela vážně. Otázky nebyly povinné, tudíž někteří respondenti mohli některou z nich přeskočit, čímž se různí počet odpovědí u otázek, což také může mít vliv na výsledky výzkumu.

Zajímavým rozvinutím výzkumu by mohlo být například provedení stejné studie i na školách v jiných městech České republiky a jejich následné srovnání a zjištění, které z měst je na tom s kvalitou školní stravy nejlépe, a které naopak nejhůře.

6 POUŽITÁ LITERATURA

- [1] Národní zdravotnický informační portál. *Školní stravování*. Online. Nzip.cz. 2021. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/345-skolni-stravovani>. [cit. 2025-01-11].
- [2] STROSSEROVÁ, Mgr. Alena. *Jak školní stravování ovlivňuje stravovací návyky dětí*. Online. Jidelny.cz. 2023. Dostupné z: <https://jidelny.cz/jak-skolni-stravovani-ovlivnuje-stravovaci-navyky-deti/#respond>. [cit. 2025-01-11].
- [3] *Lidi s poruchami příjmu potravy rok od roku přibývá. Mladým neprospěla sociální izolace během pandemie*. Online. iROZHLAS.cz. 2021. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/poruchy-prijmu-potravy-2020-dospivajici-epidemiekoronavirus_2107221047_ako. [cit. 2025-01-11].
- [4] *Zdravá a udržitelná školní strava? Budoucí výzva i příležitost*. Online. Vzdělávací institut pro Moravu. 2024. Dostupné z: <https://www.vim-jmk.cz/clanky/zdrava-udrzitelna-skolni-strava-budouci-vyzva-i-prilezitost>. [cit. 2025-01-11].
- [5] LUDVÍK, Ing. Pavel. *Školní stravování slaví*. Online. Jidelny.cz. 2014. Dostupné z: <https://jidelny.cz/skolni-stravovani-slavi/>. [cit. 2025-01-11].
- [6] *Historie školního stravování*. Online. Společnost pro výživu. 2018. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/historie-skolniho-stravovani/>. [cit. 2025-01-11].
- [7] *Právní předpisy ke školnímu stravování*. Online. MŠMT ČR. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/pravni-predpisy-ke-skolnimu-stravovani>. [cit. 2025-01-11].
- [8] Školský zákon. 2004. [cit. 2025-01-11]
- [9] Vyhláška o školním stravování. 2005. [cit. 2025-01-11]
- [10] ODBOR OCHRANY VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ [OVZ]: MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY [MZ ČR]. *Objektivizace ukazatelů spotřebního koše*. 1/2016.
- [11] NIKLOVÁ, Anna. *O čem spotřební koš nemluví*. Online. Řízení školy. 2016. Dostupné z: <https://www.rizeniskoly.cz/casopisy/special-pro-skolni-jidelny/o-cem-spotrebni-kos-nemluvi.m-2965.html>. [cit. 2025-01-13].
- [12] KREJČÍ, Hana. *Výživová doporučení pro školní stravování je třeba změnit*. Online. Jidelny.cz. 2015. Dostupné z: <https://jidelny.cz/vyzivova-doporuceni-pro-skolni-stravovani-je-treba-zmenit/>. [cit. 2025-01-13].
- [13] ODBOR OCHRANY VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ [OVZ] a MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR [MZ ČR]. *Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke*

spotřebnímu koši: *Doporučení pro sestavování jídelních lístků ve školních jídelnách*. 1/2015. 2015.

[14] MAČÍ, Josef. *Školní jídelny v Česku se změni. Vyhláška je skoro hotová*. Online. Seznam zprávy. 2024. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku-mene-masa-a-brambor-vice-ryb-takhle-se-v-cesku-zmeni-skolni-jidelny-248623>. [cit. 2025-01-14].

[15] DOČKALOVÁ, Michaela. *Školní stravování je stejné už 30 let. Brzy nastane změna*. Online. Minutové zprávy. 2024. Dostupné z: <https://minutovezpravy.cz/clanek/skolni-stravovani-je-stejne-uz-30-let-brzy-nastane-zmena/>. [cit. 2025-01-14].

[16] MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY [MZ ČR]. *Školní stravování se po 30 letech změni, pilotní testování ukázalo, že to jde*. Online. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. 2024. Dostupné z: <https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/skolni-stravovani-se-po-30-letech-zmeni-pilotni-testovani-ukazalo-ze-to-jde/>. [cit. 2025-01-14].

[17] REDAKCE JÍDELNY.CZ. *Blíží se Nové trendy v moderním vaření*. Online. Jídelny.cz. 2024. Dostupné z: <https://jidelny.cz/blizi-se-nove-trendy-v-modernim-vareni/>. [cit. 2025-01-14].

[18] PODLESNÁ, Valentina. *Školní jídelny budou po třiceti letech vařit jinak. Méně masa i brambor*. Online. EkoneWS. 2024. Dostupné z: <https://www.ekonews.cz/skolni-jidelny-budou-po-triceti-letech-varit-jinak-mene-masa-i-brambor/>. [cit. 2025-01-14].

[19] PODLESNÁ, Valentina. *Děti často ani neochutnají. Více než čtvrtina jídel připravených ve školních jídelnách se vyhodí*. Online. EkoneWS. 2022. Dostupné z: <https://www.ekonews.cz/deti-casto-ani-neochutnaji-vice-nez-ctvrtina-jidel-pripravenych-ve-skolnich-jidelnach-se-vyhodi/>. [cit. 2025-01-14].

[20] ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA. *Co je Zdravá školní jídelna - Principy projektu*. Online. Zdravá školní jídelna. 2015. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>. [cit. 2025-01-14].

[21] SKUTEČNĚ ZDRAVÁ ŠKOLA. *Program Skutečně zdravá škola*. Online. Skutečně zdravá škola. Dostupné z: <https://www.skutecnezdravaskola.cz/program-skutecne-zdrava-skola>. [cit. 2025-01-14].

7 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Tabulka 1 – Spotřební koš (zdroj: vlastní).....	9
Tabulka 2 – Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (zdroj: MZ ČR, OVZ, 2016, vlastní výzkum)	11
Tabulka 3 – Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (zdroj: MZ ČR, OVZ, 2016, vlastní výzkum)	15
Tabulka 4 – Nutriční doporučení MZ ke spotřebním u koši (zdroj: MZ ČR, OVZ, 2016, vlastní výzkum).....	17
Tabulka 5 – Nutriční doporučení MZ ke spotřebnímu koši (zdroj: MZ ČR, OVZ, 2016, vlastní výzkum)	18
Tabulka 6 – Swot analýza (zdroj: vlastní výzkum)	41
Graf 1 – Počet dětí stravujících se ve školní jídelně (zdroj: vlastní výzkum)	20
Graf 2 – Proč se děti v jídelně nestravují? (zdroj: vlastní výzkum)	21
Graf 3 – Proč se děti v jídelně stravují? (zdroj: vlastní výzkum)	22
Graf 4 – Chutná dětem ve školní jídelně? (zdroj: vlastní výzkum)	22
Graf 5 – Nejčastější nedostatky v jídle (zdroj: vlastní výzkum).....	23
Graf 6 – Spokojenost s porcemi (zdroj: vlastní výzkum)	24
Graf 7 – Pestrost stravy (zdroj: vlastní výzkum)	24
Graf 8 – Je jídlo zdravé? (zdroj: vlastní výzkum)	25
Graf 9 – Hodnocení jídelny (zdroj: vlastní výzkum).....	26
Graf 10 – Počet dětí stravujících se ve školní jídelně? (zdroj: vlastní výzkum)	27
Graf 11 – Proč se děti v jídelně vlastní nestravují? (zdroj: výzkum)	28
Graf 12 – Proč se děti v jídelně stravují? (zdroj: vlastní výzkum)	28
Graf 13 – Chutná dětem ve školní jídelně? (zdroj: vlastní výzkum)	29
Graf 14 – Nejčastější nedostatky v jídle (zdroj: vlastní výzkum).....	29
Graf 15 – Spokojenost s porcemi (zdroj: vlastní výzkum)	30
Graf 16 – Pestrost stravy (zdroj: vlastní výzkum)	31
Graf 17 – Je jídlo zdravé? (zdroj: vlastní výzkum)	33
Graf 18 – Hodnocení jídelny (zdroj: vlastní výzkum).....	33
Graf 19 – Počet dětí stravujících se ve školní jídelně (zdroj: vlastní výzkum)	34
Graf 20 – Proč se děti v jídelně nestravují? (zdroj: vlastní výzkum)	35
Graf 21 – Proč se děti v jídelně stravují? (zdroj: vlastní výzkum)	35
Graf 22 – Chutná dětem ve školní jídelně? (zdroj: vlastní výzkum)	36
Graf 23 – Nejčastější nedostatky v jídle (zdroj: vlastní výzkum).....	36
Graf 24 – Spokojenost s porcemi (zdroj: vlastní výzkum)	37
Graf 25 – Pestrost stravy (zdroj: vlastní výzkum)	38
Graf 26 – Je jídlo zdravé? (zdroj: vlastní výzkum)	39
Graf 27 – Hodnocení jídelny (zdroj: vlastní výzkum).....	39

8 PŘÍLOHY

Spokojenost se školním stravováním-ZŠ a MŠ Jihomoravské náměstí

Dobrý den, jmenuji se Eva Kupčíková a jsem studentkou třetího ročníku na gymnáziu. V rámci svého studia píši práci SOČ, ve které zjišťuji kvalitu školního stravování a spokojenost dětí na základních školách v Brně se školními obědy. Proto by mi moc pomohlo vyplnění tohoto dotazníku, který vám zabere přibližně 5 minut. Dotazník je anonymní, nikde tedy nebude zveřejněno vaše jméno, takže prosím o maximálně upřímné odpovědi :)

Pokud do školní jídelny nechodíte, vyplňte prosím pouze první 2 otázky.

Děkuji za spolupráci

eva.kupcikova@gymkren.cz [Přepnout účet](#)



Není sdíleno

Stravujete se ve školní jídelně?

☐ Ano

☐ Ne

Pokud se ve školní jídelně nestravujete, tak proč?

☐ Jídlo mi nechutná

☐ Mám obědy z domu

☐ Kvůli financím, příliš drahé obědy

☐ Mám alergie/diety, kterým jídla nejsou přizpůsobena

☐ Moji kamarádi tam také nechodí

☐ Malý výběr jídel

☐ Jiné: _____

Pokud se ve školní jídelně stravujete, tak proč?

- ☐ Ve školní jídelně mi chutná
- ☐ Rodiče chtějí, abych tam chodil/a
- ☐ Chodí tam i moji kamarádi
- ☐ Nemám se kde jinde naobědvat
- ☐ Jiné: _____

Chutná vám ve školní jídelně?

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

Máte na výběr z více jídel?

- ☐ Ano, 2 možnosti
- ☐ Ano, 3 možnosti
- ☐ Ano, více možností
- ☐ Ne, pouze 1 možnost

Pozorujete v jídlech často některé z těchto nedostatků?

- ☐ Rozvařené přílohy
- ☐ Málo uvařené maso
- ☐ Nedochucené jídlo
- ☐ Velký nepoměr v porci (např. moc přílohy a minimum masa)
- ☐ Obědy jsou studené
- ☐ Často se vaří z polotovarů
- ☐ Jiné: _____

Jste spokojen/a s porcemi jídla?

- ☐ Ano, porce mi vyhovují
- ☐ Porce jsou příliš malé
- ☐ Porce jsou příliš velké

Přijde vám, že je strava pestrá? (jídla jsou různá, nápaditá a příliš často se neopakují)

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

Máte možnost nápoje k hlavnímu jídlu? Pokud ano, tak jaké nápoje jsou vám nabízeny?

- ☐ Voda
- ☐ Slazený nápoj (čaj, džus, sirup...)
- ☐ Mléčný nápoj (mléko, kakao...)
- ☐ Nemáme možnost nápoje

Považujete jídlo ve vaší jídelně za zdravé?

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

Ohodnoťte na škále 1-5 celkově stravování ve školní jídelně (1=nejlepší, 5=nejhorší, jako ve škole)

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

Pokud byste mohli něco změnit na stravě ve vaší jídelně, co by to bylo?

Vaše odpověď

Odeslat

Vymazat formulář

