

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

## Diplomová práce

### Problémy se stravováním v MŠ

Autor: Bc. Martina Bicanová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2015

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health education

## Diploma Thesis

### Eating problems of children in kindergarten

Author: Bc. Martina Bicanová

Field of study: Specialization in Education

Study Programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D.

České Budějovice, April 2015

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Martina Bicanová

**Název diplomové práce:** Problémy se stravováním v MŠ

**Studijní obor:** Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta,  
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2015

## **Abstrakt:**

Ve své práci se zabývám výživou dětí předškolního věku, zaměřila jsem se na problematiku stravování v mateřských školách. Teoretická část obsahuje charakteristiku vývoje dětí předškolního věku a informace o základních složkách výživy a jejich významu pro lidský organizmus. Zmiňuji se o vlivu stravovacích návyků na zdravý vývoj dětské populace a o negativních faktorech, které mohou nepříznivě tento vývoj ovlivnit. V praktické části se snažím formou řízených rozhovorů s personálem mateřských škol a porovnáváním jídelníčků vypátrat signifikantní rozdíly mezi způsobem stravování v mateřských školách okresu Prachatice v současnosti a před rokem 1989. Se změnou politického systému se otevřely nové možnosti. Školní jídelny mohou experimentovat s novými recepturami, do jídelníčků jsou zařazovány nové zdravé potraviny.

**Klíčová slova:** strava, potraviny, živiny, výživa, zásady správné výživy, energie, předškolní věk

**Bibliographical identification**

**Name and Surname:** Bc. Martina Bicanová

**Title of the diploma thesis:** Eating problems of children in kindergarten

**Field of study:** Education with a focus on health education

**Department:** Department of health education

**Supervisor:** Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2015

**Abstract:**

This thesis deals with nutrition of preschool children. It concentrates on the issue of eating in nursery schools. The theoretical part contains characteristics of a preschool child development and information on the basic components of nutrition and its importance to the human body. I mentioned the influence of dietary habits on the healthy development of the child population and analysed the negative factors that could adversely affect this development. The practical part includes directed interviews with staff of kindergartens in district Prachatice and comparison between current diets and diets before 1989 in these institutions. The intention was to find differences between these diets. With the change in the political system new possibilities opened up. School canteens can experiment with new recipes, diets include new healthy foods.

Keywords: diet, foods, nutrition, principles of healthy diet, energy, preschool age

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci „Problémy se stravováním v MŠ“ jsem vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Petry Zimmelové, Ph.D., 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 diplomové práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou 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 kvalifikační 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 kvalifikační 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 20. 04. 2015

Bc. Martina Bicanová

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Petře Zimmelové, Ph.D. za pomoc při vedení diplomové práce, cenné rady a podnětné připomínky.

## Obsah

Úvod.....	8
1. Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku.....	9
1.1. Vývoj dítěte .....	9
1.2. Předškolní věk a jeho zvláštnosti .....	10
1.2.1. Vývoj pohybového systému.....	10
2. Strava a její vliv na zdraví.....	12
2.1. Strava jako součást zdravého životního stylu.....	12
2.1.1. Sacharidy.....	13
2.1.2. Bílkoviny.....	13
2.1.3. Tuky .....	14
2.1.4. Vitamíny.....	15
2.1.5. Minerální látky .....	17
2.2. Výživa dětí předškolního věku.....	17
2.3. Problematika stravování v mateřských školách .....	18
Praktická část .....	19
2.4. Cíl práce .....	19
2.5. Výzkumné otázky.....	19
2.6. Metodika.....	21
2.7. Charakteristika výzkumného souboru .....	22
2.8. Výsledky.....	23
2.9. Porovnávání jídelníčků – doplňková metoda výzkumu .....	49
2.10. Porovnávání a vyhodnocení dat.....	50
2.11. Diskuze.....	58
Závěr .....	63
Seznam použitých zdrojů .....	64

## Úvod

Teoretická část práce je věnována anatomickým a fyziologickým zvláštnostem předškolního věku, problematice stravování v mateřských školách a vlivu stravy na psychický i fyzický vývoj dětí. Za optimální je považována kvalitní strava s dostatečnou energetickou i nutriční hodnotou, podávaná ve správném množství a poměru. Proto se ve své práci zmiňuji o hlavních živinách, vitamínech, minerálních látkách a jejich vlivu na zdraví. Zamýšlím se nad důležitostí vštěpování zásad správných stravovacích návyků již v útlém věku, neboť jsou základním předpokladem dodržování zdravého životního stylu v dospělosti.

Teoretická část byla vypracována z pramenů dostupné odborné literatury, kterou uvádím v obsahu použité literatury.

Obsahem praktické části je řízený rozhovor se zaměstnanci jednotlivých mateřských škol okresu Prachatice, zaměřený na zkoumání zásadních rozdílů ve způsobu stravování v předškolních zařízeních v současnosti a před rokem 1989, včetně zjišťování oblíbenosti, resp. neoblíbenosti některých potravin, podávaných v rámci školního stravování. Dále porovnávání jídelníčků vytvořených v MŠ okresu Prachatice v roce 1989 s jídelníčky stejné MŠ aktuálního roku. Záměrem je zjistit porovnáním skladby jídelníčků rozdíly mezi školním stravováním ve sledovaných obdobích. Pozornost byla zaměřena zejména na pestrost stravy a rozdílnost použití jednotlivých potravin a surovin.



# 1. Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku

## 1.1. Vývoj dítěte

Vývoj dítěte je biologický proces, který podléhá určitým zákonitostem. Během vývoje probíhají změny kvalitativní i kvantitativní a to nepřetržitě, avšak nerovnoměrně s různou intenzitou a v různých časových úsecích. Proces vývoje podmiňují faktory vnitřní a vnější. Vnitřní faktory znamenají genetické vybavení jednovlivce a vnější faktory jsou dány životními podmínkami, které zahrnují životní prostředí a životní styl se všemi komponentami. Kvalita vnějších faktorů pak zásadním způsobem ovlivňuje uplatnění genetických předpokladů jedince. Celkový vývojový proces podléhá všeobecným biologickým zákonitostem, ke kterým patří růst diferenciacce a formování.

Růst znamená zvětšování jednotlivých částí těla i organismu jako celku, a to jak do délky, tak i do objemu. Intenzita růstu se během vývojového období ve svých jednotlivých fázích velmi liší. Jednotlivé části těla rostou během svého vývoje různě rychle, proto dochází ke změnám tělesných proporcí, která jsou charakteristická pro vzhled dětí různého věku. Z malého dítěte vyroste dospělý člověk v průměru během 20 let, výška se zvětší více než třikrát a hmotnost asi dvacetkrát. Různé části těla rostou různou rychlostí. Například dolní končetiny dospělého jsou pětikrát delší než nohy dítěte, zatímco velikost hlavy se mění mnohem méně (Clazbourne,2009). Období prudkého růstu se střídá s obdobím s pomalejším tempem růstu, kdy obvykle probíhají diferenciacční děje s rozvojem funkcí jednotlivých systémů. Diferenciacční procesy, které jsou charakterizovány zejména jako procesy kvalitativní, probíhají stejně jako u růstu nerovnoměrně nestejným tempem. Příkladem složitých diferenciacčních dějů je např. vývoj motorický, psychický a sociální. Růst i diferenciacční děje bývají typické pro určité etapy vývoje a na jejich základě se běžně užívá rozdělení podle následujících vývojových období:

1. Období novorozenecké a kojenecké (od narození do 1 roku)
2. Období batolete (do konce 3. roku)
3. Předškolní věk (do konce 6. roku)

4. Mladší školní věk (do konce 11. roku)
5. Starší školní věk – období dospívání (do konce 14. roku)
6. Dorostový věk – adolescence

## **1.2. Předškolní věk a jeho zvláštnosti**

Charakteristikou tohoto období je především prudký rozvoj motoriky, myšlení a řeči. Tempo růstu je ve srovnání s batolecím věkem pomalejší. Dítě v druhém roce života vyroste průměrně 11 cm, ve třetím 9 cm, potom až do šesti let 4 – 6 cm za rok. Podobně probíhá i vývoj hmotnosti. V batolecím věku jsou roční přírůstky přibližně 2500 g až 3000 g a během předškolního věku postupně klesají. Matějček (2005) označuje předškolní věk jako etapu první společenské emancipace dítěte, etapu ve které se vytvářejí tzv. prosociální vlastnosti, jako je kamarádství, soucit, tolerance, spolupráce, pomoc druhým apod.. Dítě přijímá kulturní, hygienické, společenské i pracovní návyky prostředí, v němž vyrůstá. Podle Matějčka právě v tomto věku můžeme zachytit vývojové odchylky, které jsou podmíněny výchovným zanedbáním v rodině, psychickou deprivací, rodinnými konflikty, týráním zneužíváním apod.

### **1.2.1. Vývoj pohybového systému**

V předškolním věku nadále trvá růst i osifikace jednotlivých částí kostry. Kolem pátého roku života nastává vlivem nerovnoměrného tempa růstu tzv. období první vytáhlosti. Dítě se stává štíhlejší, končetiny jsou delší, vyvíjí se svalstvo a ztrácí se tuk v podkoží. Tělesný vývoj se liší ve vztahu k pohlaví. Všechny hodnoty ukazatelů tělesného a funkčního vývoje jsou vyšší u chlapců. Končí prořezávání mléčných zubů, v polovině třetího roku má dítě komplexní dočasný chrup, složený z 20 zubů (8 řezáků, 4 špičáky, 8 stoliček). Na konci předškolního věku se začínají prořezávat zuby trvalého chrupu.

Prořezávání stálého chrupu probíhá až do 15 let, poslední stoličky až do 18 let. (Trojan, Schreiber, 2007).

## 2. Strava a její vliv na zdraví

### 2.1. Strava jako součást zdravého životního stylu

Nedílnou součástí tzv. zdravého životního stylu, jemuž je obecně věnována stále větší pozornost, je vyvážená a pestrá strava, která dodá organismu nejen dostatek energie, ale i optimální množství všech důležitých složek potravy. Všem je velmi dobře známo, že kvalitní stravování pozitivně ovlivňuje náš zdravotní stav a tím i kvalitu a délku našeho života. A naopak konzumace nezdravých potravin s vysokým obsahem satureovaných tuků, rafinovaných cukrů, těžkých kovů, chemických konzervantů apod. může vést k vážnému poškození zdraví. Jsou-li stravovací návyky ještě spojeny s přejídáním, často vedou ke vzniku obezity, srdečních a cévních onemocnění, cukrovce, hypertenzi a dalších onemocnění. Na sestavování optimálního jídelníčku však nemůže existovat žádný jednotný návod, protože potřeby každého člověka jsou zcela individuální a odlišné. Záleží na psychické kondici, fyzické aktivitě, věku a zejména na zdravotním stavu jedince. Kvalitní strava by měla splňovat pět základních požadavků:

- 1) musí být energeticky vydatná,
- 2) musí být zachován optimální poměr mezi cukry (sacharidy), tuky (lipidy) a bílkovinami (proteiny): 50 – 55 % : 30 – 40 % : 15 – 20 %,
- 3) musí být biologicky hodnotná (musí obsahovat nezbytné mastné kyseliny a aminokyseliny),
- 4) musí obsahovat nezbytné množství vitamínů,
- 5) musí zahrnovat nezbytné množství minerálních látek a vody. (Trojan, Schreiber, 2007)

K vyvážené stravě neodlučně patří i přísun dostatečného množství tekutin, zvláště pro děti, které jsou náchylnější k dehydrataci více než dospělí, protože mnohem hůře tolerují vyšší okolní teplotu. Navíc bývají pohybově aktivnější než dospělí, tím

ztrácí vodu pocením. (Fujáková, Matějová, Zpravodaj pro školní stravování, 4/2013)

### 2.1.1. Sacharidy

Sacharidy jsou základní složkou stravy. Organismu poskytují zejména energii, jiný biologický význam je nepatrný (Piřha, Poledne, 2009). Ne všechny jejich zdroje jsou ideální. (Fořt, 2008). V přijaté potravě se sacharidy nacházejí především ve formě polysacharidů (škrobů).

#### Rozdělení sacharidů

Tabulka č. 1 (in Piřha, Poledne, 2009, str.16)

Hlavní druhy sacharidů	Nejčastější zdroje
monosacharidy	ovoce, hrozny, med
oligosacharidy	cukrová řepa, mléko, slad, luštěniny, potravinářské výrobky obsahující cukr, slazené nápoje
polysacharidy	brambory, obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina

Pokud se energie získaná ze sacharidů nespotřebuje, ukládá se ve formě tuků, což je pak příčinou zvyšování tělesné hmotnosti. To bývá příčinou řady onemocnění (např. obezity a kazivosti zubů). Jednoduché cukry jsou pro dětskou stravu rizikové, protože děti velmi rády sladké pokrmy konzumují. Problémem je zejména sortiment pokrmů obsahující sacharidy. V dnešní době se jedná především o sladkosti komerčního typu, které obsahují aditiva a nevhodné tuky (palmový, kokosový olej). Přitom existuje celá řada potravin, které mohou tyto nezdravé sladkosti nahradit. Vhodné potraviny, které obsahují dostatečné množství přirozených sacharidů jsou: rýže, oves, proso, pohanka, kořenová zelenina, ovoce (Fořt, 2008).

### 2.1.2. Bílkoviny

Jsou rovněž velmi důležitou složkou stravy. Mohou být rostlinného nebo živočišného původu a jejich vzájemný poměr má rozhodující vliv na jejich využití v organismu.

Pokud zajistíme dostatečný příjem obou těchto druhů bílkovin, jejich biologická hodnota je vyšší, než když jsou přijímány odděleně. (Piřha, Poledne, 2009). Bílkoviny jsou jediným zdrojem aminokyselin, které jsou pro dětský organizmus nezbytné především k růstu a ke stavbě svaloviny, v dospělosti jsou potřebné pro obnovu některých buněk a tkání, k tvorbě enzymů, krevních bílkovin, hormonů a ochranných látek (Trojan, Schreiber, 2007). U dětí v období růstu je potřeba plnohodnotných bílkovin téměř dvojnásobná. Dostatečný přísun bílkovin je velmi důležitý, avšak velký nadbytek znamená vysoký přívod skrytých tuků.

### Hlavní zdroje a ztráty bílkovin

Tabulka č. 2 (in Piřha, Poledne, 2009, str.16)

	<b>Živočišné (plnohodnotné)</b>	<b>Rostlinné (neplnohodnotné)</b>
<b>Zdroje</b>	maso jatečných zvířat, drůbež, zvěřina, ryby, mléko, vejce	sója, luštěniny, obiloviny, těstoviny, brambory
<b>Ztráty</b>	látková přeměna, stolice, sliny, výstelka střev, kůže, moč	

### 2.1.3. Tuky

Tuky patří k další nezbytné složce potravy. Především znamenají pro organizmus nejvydatnější zdroj energie v naší potravě. Jsou nositelem řady látek nepostradatelných pro organizmus (esenciální mastné kyseliny, vitamíny rozpustné v tucích - A, D, E, K a karoteny, steroly). Potravinám dodávají charakteristickou chuť a vůni pokrmu, usnadňují žvýkání a polykání.

Základní stavební jednotkou tuků jsou mastné kyseliny, které se rozdělují podle délky uhlíkového řetězce a podle přítomnosti dvojných vazeb. **Nasyčené mastné kyseliny** ve svém řetězci nemají žádnou dvojnou vazbu, **nenasyčené mastné kyseliny** mají ve svém řetězci buď jednu (mononasyčené) nebo více (polynasyčené) dvojných vazeb. Nenasycené mastné kyseliny se vyskytují ve dvou prostorových uspořádáních molekuly – forma cis a forma trans (odtud název transnenasyčené mastné kyseliny). Většina mastných kyselin se přirozeně vyskytuje ve formě cis. (Petrová, Šmídová, 2014). Transnenasyčené mastné kyseliny vznikají ve větším množství při hydrogenaci (ztužování

olejů pomocí vodíku) z nenasycených mastných kyselin. Jsou obsaženy většinou v levných rostlinných tucích – margarínech. Bývají obsaženy v některých druzích jemného trvanlivého pečiva, cukrářských výrobcích, polevách hotových jíškách apod. Nasyčené mastné kyseliny jsou obsaženy převážně v tucích živočišného původu. Jsou ale obsaženy i v tucích rostlinného původu především v kokosovém tuku, který se používá při výrobě mražených krémů a zmrzlin, sušenek, polev, myslí tyčinek apod. Jsou považovány za rizikové, zejména pro srdečně cévní onemocnění. Pro vývoj dětí v předškolním věku jsou potřebnou složkou přijímaných tuků polynenasycené mastné kyseliny, obsažené zvláště v rostlinných olejích a rybách (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2007).

V článku Výživové hodnocení tuků a olejů nejčastěji používaných v České republice (Výživa a potraviny 3/2014) uvádí Dostálová a Doležal, že z hlediska výživového lze nejlépe hodnotit olej řepkový zejména pro nutriční hodnotu i tepelnou stabilitu, dále pak olej olivový, který sice nemá tak výhodné složení mastných kyselin jako olej řepkový, ale zase obsahuje velké množství antioxidantů.

#### **2.1.4. Vitamíny**

Vitamíny nejsou pro organismus stavební hmotou ani zdrojem energie, přesto jsou velmi důležitou a nepostradatelnou složkou stravy, protože podmiňují odolnost tkání a celého organismu, jsou významnými antioxidanty, účinkují jako katalyzátory chemických přeměn, jsou součástí enzymových systémů (Trojan, Schreiber, 2007).

## Vitamíny rozpustné v tucích

Tabulka č. 3 (in Trojan, Schreiber, 2007, str. 36)

<i>Název</i>	<i>Zdroje</i>	<i>Význam</i>	<i>Projevy nedostatku</i>
<b>Vitamin A</b> retinol, axeroftol, provitamin $\beta$ karoten	rybí tuk a maso, játra, mléko, vejce mrkev, rajčata	tvorba epitelových buněk, tvorba očního purpuru, zajišťuje vidění	šeroslepost, slepota, rohovatění kůže a sliznic, poruchy růstu
<b>Vitamin D</b> kalciferol	rybí tuk, vejce, po ozáření slun. paprsků vzniká v kůži	podporuje resorpci vápníku a fosforu ze střeva	v dětství rachitis, v dospělosti ostelomalacie (měknutí kostí)
<b>Vitamin E</b> tokoferol	obilné klíčky, rostlinné oleje, libová masa	antioxidant, ovlivňuje fyziologickou činnost pohlavních žláz	v dětství rachitis, v dospělosti ostelomalacie (měknutí kostí)
<b>Vitamin K</b> fytochinon	listová zelenina, hrách, obiloviny, střevní mikroorganizmy	tvorba krevních srážecích faktorů	krvácení do tkání, nedostatečná krevní srážlivost

## Vitamíny rozpustné ve vodě

Tabulka č. 1 (in Trojan, Schreiber, 2007, str. 36)

<i>Název</i>	<i>Zdroje</i>	<i>Význam</i>	<i>Projevy nedostatku</i>
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b> thiamin aneurin	obiloviny, droždí, vnitřnosti, vepřové maso	zasahuje do metabolizmu cukrů, zejména v CNS a ve svalech	únava, poruchy činnosti svalů, záněty nervů, beri- beri
<b>Vitamin B<sub>2</sub></b> riboflavin	mléko, maso, ryby, kvasnice, obilí	součást flavinových enzymů, oxidace živin	v zánět jazyka, ústní dutiny a kůže
<b>Vitamin B<sub>5</sub></b> kyselina pantotenová	játra, kvasnice, hrách, maso, ryby, vejce, mléko	součást koenzymu A, syntéza bílkovin	zánět žaludku a kůže (pálení chodidel)
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b> pyridoxin	obilí, maso, mléko, droždí, luštěniny	podpora účinků vitaminů B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub>	zánět kůže a nervů, křeče
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b> kyanokobalamin	játra, mléko, vejce, maso	stimuluje krvetvorbu, součást enzymů	zhoubná chudokrevnost
<b>Vitamin H</b> biotin	játra, ledviny, žloutek, sója	základní součást enzymů	kožní poruchy, poruchy metabolizmu
<b>Vitamin M</b> kyselina listová	zelenina, vnitřnosti, maso,	tvorba erytrocytů a nukleových kyselin	anemie, nervové poruchy



	sója		
<b>Vitamin PP</b> kyselina nikotinová, niacin	kvasnice, ryby, maso játra, houby	nezbytný pro syntézu ribonukleových kyselin a bílkovin	Záněty kůže, poškození mozku, anorexie
<b>Vitamin C</b> kyselina askorbová	zelenina, ovoce, šípky	tvorba kolagenu, vstřebávání Fe, antioxidant	kurděže, náchylnost k infekcím, krvácení

### 2.1.5. Minerální látky

Minerální látky nemají stejně jako vitamíny žádnou energetickou hodnotu, ale hrají důležitou roli při tvorbě tkání, podílejí se na vedení nervových vzruchů a kontrolují látkovou výměnu.

Rostoucí děti potřebují k výstavbě svého těla větší množství minerálních látek než dospělí. Hlavně jde o vápník, fosfor a železo, které mohou být deficitní, pokud není výživa speciálně difrencována (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2007).

## 2.2. Výživa dětí předškolního věku

Pro děti předškolního věku je typický rozvoj jak fyzický, tak i psychický. Pro růst tkání, přestavbu těla, která je v tomto věku obvyklá a celkový rozvoj organismu je nezbytný plynulý přísun energie. Nedostatečný přísun živin jako zdroj energie by při delším trvání vedl k poškození dětského organismu, zastavení růstu a k podvýživě. V našich podmínkách je však častěji problémem nadbytečný příjem energie než jeho nedostatek, proto neustále přibývá předškoláků s nadváhou či dokonce s obezitou (Illková, 2004). Příčinou je nejen nadměrný přísun potravy či konzumace pokrmů nevyváženého nebo nesprávného složení, ale nedostatek pohybu. Dostatek pohybu a strava s vysokou výživovou hodnotou, tzn. potraviny bohaté na vitamíny a minerály jsou pro děti předškolního věku nezbytné.

Dalším velmi podstatným faktorem správných stravovacích návyků pro děti je pravidelný stravovací režim. Vzhledem k menší kapacitě žaludku předškoláků je ideální rozdělit denní dávku jídel na menší porce a podávat je častěji. Optimální jsou 3 hlavní jídla a 2-3 svačiny, přičemž dopolední přesnídávka a odpolední svačina by měla tvořit každá cca 10% celkové energetické dávky (Ilková, 2004). Rovněž příjem tekutin by měl být rozdělen do menších dávek a měl by být zajištěn průběžně po celý den. I pro danou věkovou skupinu jsou nevhodné přeslazené a ochucené nápoje. Vhodnou tekutinou je neperlivá stolní voda, ovocné neslazené čaje a šťávy. Denní doporučená potřeba tekutin se pohybuje kolem 1500 - 2000 ml. Při nedostatku vody vzniká tzv. dehydratace.

### **2.3. Problematika stravování v mateřských školách**

Většina populace 3 – 6 letých dětí navštěvuje předškolní zařízení, kde tráví převážnou část dne. Stravování dětí v mateřských školách se řídí vyhláškou č. 107/2005 Sb. o školním stravování. Tato vyhláška vychází z doporučených výživových dávek a určuje průměrnou měsíční spotřebu určitých druhů potravin na jeden oběd tzv. spotřební koš, to znamená, že sleduje kolik gramů sledovaných potravin (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, luštěniny, brambory, cukr, tuk, zelenina, ovoce, luštěniny) má dítě v průměru dostat za den. Kromě toho ještě existují doporučení v rámci metodického vedení školních jídelen, (např. doporučená pestrost). Stravování ve školských zařízeních je však do značné míry ovlivněno stravovacími zvyklostmi z rodin dětí. Často se setkáváme s tím, že děti odmítají přijímat některé druhy výživově velmi hodnotných potravin (luštěniny, dušenou zeleninu apod.), protože nejsou z domova tyto potraviny konzumovat (Ilková,2004).

## **Praktická část**

### **2.4. Cíl práce**

Cílem empirické části diplomové práce je porovnat rozdíly ve stravování dětí v mateřských školách před rokem 1989 a v současnosti. Snahou bylo odhalit a porovnat problémy komplikující zajišťování školního stravování ve sledovaných časových etapách.

### **2.5. Výzkumné otázky**

1) Jaké jsou zásadní rozdíly ve stravování v mateřských školách dnes a před rokem 1989?

Zásobování potravinami v totalitním režimu bylo velmi nedostačující a problematické. Nedostatečná kvalita i omezený sortiment potravin se negativně projevoval v zajišťování kvality připravované stravy ve školních jídelnách. Nová doba přinesla i nové trendy ve způsobu stravování. Trh nabízí široký sortiment potravin, nové druhy ovoce a zeleniny. Školním jídelnám se otevírají možnosti zařazovat do jídelníčku nové složky stravy i nové receptury. Podle legislativy musí jídelna plnit požadavky tzv. spotřebního koše, který je stanoven na základě denních doporučených dávek živin. Kromě tuků, cukrů, ovoce, zeleniny a luštěnin má spotřeba jednotlivých skupin potravin toleranci 25% nad hranici nebo pod hranici plnění. U ovoce, zeleniny a luštěnin lze spotřebu navýšit nad hranici tolerance, zatímco spotřeba tuků a cukrů nesmí být vyšší než horní stanovená hranice. Zvláštní pozornost bude v rámci výzkumu věnována používání tuků při přípravě stravy v předškolních zařízeních, a to zejména proto, že

tuky se podílejí na vzniku řady závažných onemocnění. Domnívám se, že řepkový olej bude ve školním stravování často používán, vzhledem k tomu, že je nejlépe hodnocen ze všech tuků pro jeho nutriční hodnotu i tepelnou stabilitu. Naopak nepředpokládám příliš časté používání olivového oleje vzhledem k tomu, že školní jídelna je omezena finančním limitem na nákup potravin a olivový olej je poměrně drahý. Sortiment tuků používaných ve školním stravování před rokem 1989 bude pravděpodobně ovlivněn velmi úzkým výběrem na tehdejším trhu.

Vedle kvalitní a vyvážené stravy je nezbytné zajistit pro děti i dostatečný přísun tekutin. Dá se proto očekávat, že ve všech sledovaných školkách budou mít děti celodenní přístup k nápojům. Jiná situace byla před rokem 1989. Odborná literatura sice již v této době prezentovala pozitivní vliv dostatečného příjmu tekutin na zdraví organismu, ale tento fakt nebyl ještě zakotven ve všeobecném povědomí veřejnosti.

2) Jsou školy schopné zajistit pro děti dietní stravu?

Příprava dietní stravy ve školních jídelnách je velmi aktuální otázkou. Dne 1. února 2015 vyšla v účinnost vyhláška č.7/2015 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. V citované vyhlášce se uvádí, že strážníkům, jejichž zdravotní stav vyžaduje stravovat se s omezeními podle dietního režimu, **může** provozovatel stravovacích služeb poskytovat školní stravování v dietním režimu, přičemž výběr potravin, receptur, sestavení jídelního lístku a způsob přípravy jídel vydávaných v rámci dietního stravování provádí nutriční terapeut. Školní jídelna může vydávat i dietní jídla připravená jiným provozovatelem stravovacích služeb. Zajistit dietní stravu však **nemá** školní jídelna **ve svých povinnostech**, stejně jako před změnou politického režimu v ČR. Na základě těchto informací lze předpokládat, že zajištění dietního stravování bude záviset na možnostech personálního obsazení kuchyně, technického vybavení, finančních možnostech a především na ochotě pracovníků vyjít vstříc rodičům dítěte, jehož zdravotní stav vyžaduje specifickou stravu. Domnívám se, že nezaznamenám významný rozdíl ve sledovaných obdobích ve vstřícnosti ze strany pracovníků, ale předpokládám nárůst počtu dětí s potřebou specifické stravy a tudíž větší tlak rodičů na poskytování této služby.

## **2.6. Metodika**

Zvolila jsem kvalitativní metodu výzkumu. Formou řízených rozhovorů jsem oslovila celkem 12 respondentů. Cílovou skupinou byli vedoucí stravování, pedagogičtí pracovníci, kuchaři. Jednalo se vždy výhradně o zaměstnance, kteří se nějakým způsobem podíleli na stravovacím režimu předškolních zařízení. Snažila jsem se oslovit zejména pracovníky s dlouholetou zkušeností v tomto oboru. Z dvanácti dotazovaných bylo deset respondentů s praxí nad 30 let. Prostřednictvím cílených otázek jsem získala informace, které jsem zapisovala do záznamových archů. Z odpovědí jsem se snažila najít určitou pravidelnost a vyzorovat prvky, které se v odpovědích respondentů nejčastěji opakují.

Doplňkovou metodou výzkumu je porovnání dat jídelníčků mateřské školy sestavených v roce 1989 se soudobými jídelníčky stejné mateřské školy a stejného sezónního období. Pozornost byla zaměřena zejména na pestrost stravy a rozdílnost použití jednotlivých potravin a surovin.

## 2.7. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 12 respondentů různého pracovního zařazení v mateřských školách

<b>Číslo respondenta</b>	<b>Pracovní zařazení</b>	<b>Délka praxe v oboru</b>	<b>Datum</b>
R1	ředitelka MŠ a zároveň vedoucí stravování	nad 35 let	prosinec 2014
R2	vedoucí stravování	nad 30 let	leden 2015
R3	vedoucí stravování	nad 30 let	leden 2015
R4	vedoucí stravování	nad 35 let	únor 2015
R5	vedoucí stravování	nad 35 let	leden 2015
R6	vedoucí stravování a zároveň učitelka MŠ	nad 30 let	únor 2015
R7	vedoucí stravování	nad 30 let	leden 2015
R8	vedoucí stravování	nad 35 let	únor 2015
R9	vedoucí stravování	nad 30 let	únor 2015
R10	kuchařka	méně než 20 let	únor 2015
R11	vedoucí stravování	nad 35 let	březen 2015
R12	kuchařka	nad 30 let	březen 2015

## 2.8. Výsledky

### **Respondent č.1 (ředitelka MŠ a zároveň vedoucí stravování, praxe nad 35 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Nebylo zásobování, nebyl sortiment, závozy, na trhu nebyla čerstvá zelenina, špatné vedení kuchyně, nebyly možnosti. Vařila se česká klasická jídla.*

*Stravování nyní – daleko více možností, nové zásady, zařazování zdravých pokrmů, málo sladit, bezmasá jídla. Snažíme zajistit co největší pestrost stravy a zařazování nových potravin do jídelníčků, ale někdy máme problémy s kritikou ze strany rodičů. Není možné se všem zavděčit.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Neměli.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Ano, vyhovíme, ale dítě si většinu jídel nosí. Strava se ohřívá v nádobách, které si dítě přinese z domova. Uchovává se v lednici.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, jáhly, pohanku jako zavářku do polévek, cizrnovou mouku, kuskus na sladko, bulgur jako rizoto. Mořské plody nikoli.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Luštěniny, špenát, u špenátu záleží na jeho úpravě, v pomazánce ano, jako přílohu ho nejedí.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Rostlinné tuky, řepkový a slunečnicový.*

*Do pomazánek Rama, pomazánkové máslo.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Stolní olej, máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*To se neřešilo.*

10) Jak zajišťujete vaše MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Prakticky celodenně, ráno je k dispozici čaj, k ranní svačině pití, k obědu čaj nebo neslazená šťáva.*

### **Tabulka č. 1**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> omezené možnosti, nedostatky v zásobování, klasická jídla. <b>Nyní:</b> více možností, důraz na zásady zdravé výživy, kritika rodičů.
Dietní strava před rokem 1989	Nemá zkušenosti.
Dietní strava v současnosti	Příprava doma, ohřívají v MŠ.
Alternativním stravováním v MŠ	Nezajišťují.
Nové potraviny	Pohanka, cizrna, kuskus, bulgur.
Neoblíbené potraviny	Luštěniny, špenát.
Tuky v současnosti	Řepkový, slunečnicový olej, pomazánkové máslo, Rama.
Tuky před rokem 1989	Stolní olej, máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešil se.
Pitný režim dnes	Celodenní dostupnost nápojů, čaj, neslazená šťáva.

### **Respondent č. 2 (vedoucí stravování, praxe nad 30 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Upouští se od vepřového masa, celkově se doporučuje méně masa, sladké jídlo jednou za 14 dní. V naší MŠ jsme zavedli nové normy na zeleninová jídla, doporučují se luštěniny nové receptury, vše je na šikovnosti vedoucí kuchyně. Dříve se receptury stále*



*opakovaly. Vše se připravovalo v kuchyni, dnes se např. moučníky kupují hotové, ale snažíme se je zařazovat méně, i když u dětí a i u cizích strávníků jsou oblíbené.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Ano, měli jsme dítě s jaterní dietou, po domluvě s lékařkou a rodiči, jsme jednu porci byli schopni uvařit.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Dnes to není reálné, není to ošetřeno v legislativě, těžko bychom zajistili hygienické požadavky při přípravě této stravy. Pokud má dítě předepsanou dietu od lékaře, rodiče nosí dítěti oběd do školní jídelny. My pak jídlo ohříváme v mikrovlnce.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne, není to prakticky reálné. Pakliže je dítě např. vegetarián, doporučili jsme rodičům, aby pro své dítě zvolili jinou MŠ, která je na takovéto situace připravena a je schopna vyjít rodičům vstříc.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, používáme je, např. ovesné vločky. Pouze mořské plody neupravujeme.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Luštěniny, vnitřnosti, dušenou zeleninu.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Rostlinné oleje, řepkový olej.*

*Pro studenou kuchyni Rama, pomazánkové máslo, nepoužíváme sádlo.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Olej, Jihočeské máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*Neřešilo se, pokud mělo dítě žízeň, dalo se mu napít.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Děti mají k dispozici po celý den konvici s čajem ovocným, bylinkovým neslazeným, případně džusy bez konzervantů, mošty bez konzervantů.*

**Tabulka č. 2**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> omezené možnosti, nekupovaly se hotové výrobky. <b>Nyní:</b> méně masa, méně cukru, více zeleniny.
Dietní strava před rokem 1989	Jaterní dieta – jedna porce.
Dietní strava v současnosti	Rodiče nosí připravenou stravu, jen ohřívají.
Alternativním stravováním v MŠ	Ne.
Nové potraviny	Pohanka, jáhly, ovesné vločky.
Neoblíbené potraviny	Luštěniny, vnitřnosti, dušená zelenina.
Tuky před rokem 1989	Olej, máslo.
Tuky v současnosti	Řepkový olej, Rama pomazánkové máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešilo se.
Pitný režim dnes	Celodenní přístup, ovocné a bylinkové neslazené čaje, mošty a džusy bez konzervantů.

**Respondent č.3 (vedoucí stravování, praxe méně než 20 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Nemohu posoudit, v té době jsem nepracovala ve školní jídelně. Ale myslím, že v současnosti je lepší zásobování, více se dbá na pestrou a vyváženou stravu. Je více druhů např. ovoce a zeleniny. Pokud se vejde do rozpočtu, můžeme i experimentovat s novými recepturami a novými potravinami.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Nevím, neslyšela jsem o tom.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Ne, nejsme ze zákona povinni tuto službu poskytovat a ani to není prakticky reálné, není pracovní síla navíc.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, všechny kromě mořských plodů. Navíc ještě bulgur.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Luštěniny, některé druhy zeleniny jako je ledový salát.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Rostlinné oleje, např. řepkový olej, olivový pro studenou kuchyni, sádlo pod maso, Flóra do brambor.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Stolní olej, stolní máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*To se tolik neřešilo.*

10) Jak zajišťujete ve vašem MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Ráno mají děti k dispozici štávu ředěnou vodou, na tácu mají i svoje hrnečky přinesené z domova a mohou se kdykoliv během dne napít, pokud mají žízeň. K ranní svačině dostávají pití, po obědě a na odpolední svačinu také.*

**Tabulka č. 3**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> Nemůže posoudit, nepracovala v oboru. <b>Nyní:</b> lepší zásobování, více druhů ovoce a zeleniny, nové receptury.
Dietní strava před rokem 1989	Neví.
Dietní strava v současnosti	Ne.
Alternativním stravováním v MŠ.	Ne.
Nové potraviny	Pohanka, cizrna, kuskus, bulgur.
Neoblíbené potraviny	Luštěniny, ledový salát.
Tuky v současnosti	Řepkový, olivový olej, pomazánkové máslo, Flóra, sádlo.
Tuky před rokem 1989	Stolní olej, máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešil se.
Pitný režim dnes	Celodenní dostupnost nápojů, čaj, šťáva.

**Respondent č.4 ( učitelka MŠ, praxe nad 35 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Dříve bylo vše organizované, byla jedna vedoucí na okrese, u ní byly porady a školení, sestavovali se jídelníčky, řešilo se zásobování, hygiena apod. Byl nedostatek některých potravin, omezený sortiment - například ovoce a zeleniny.*

*Dnes je větší zodpovědnost na vedoucích stravování jednotlivých zařízení. Je širší sortiment, apel na zeleninu, ovoce, luštěninové pokrmy. Děti nenutíme, snažíme se je přesvědčit hlavně svým příkladem. Říkáme, že je jídlo výborné, nám že chutná a zásadně jídlo konzumujeme společně s dětmi. Dříve se děti do jídla často nutily a to nebylo správné. Stravování v MŠ je více sledováno ze strany rodičů i cizích strážníků. Často velmi ztěžuje sestavování jídelníčků. Rodiče nechápou, že nemohou plně rozhodovat o zařazování či naopak o nezařazování různých potravin do jídelníčků. Nejhorší v tomto směru jsou ale cizí strážníci, hlavně z řad důchodců. Nejraději by sami rozhodovali, která jídla mají kuchařky ve školní jídelně vařit.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Pokud mělo dítě předepsanou dietu, do naší MŠ nechodilo.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Na to není pracovní síla navíc, záleží na vstřícnosti vedoucí kuchyně.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne, to nepřichází v úvahu, jak jsem již řekla, na to není čas ani pracovní síla.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, používáme. Pohanku, jáhly bulgur, kuskus. Děti nejprve nové potraviny odmítaly, ale později a ne vnucováním si na stravu ve většině zvykají. Např. jim chutná kuskus na slano i na sladko.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Ryby zapečené s vajíčkem, pórkovou polévku.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Olej stolní, řepkový, kvalitní máslo do omáček, do bramborové kaše.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Stolní olej, ztužený tuk, kvalitní máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*Moc se to neřešilo.*

10) Jak zajišťujete ve vašem MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Celodenně, pitná kohoutková voda, z hygieny máme vyšetření vzorky vody, neslazený čaj.*

**Tabulka č. 4**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> vše organizované, nedostatky v zásobování, omezený sortiment. <b>Nyní:</b> více možností, důraz na zásady zdravé výživy, nenutit dítě do jídla, jít příkladem. Neg. - kritika rodičů i cizích strávníků.
Dietní strava před rokem 1989	Ne.
Dietní strava v současnosti	Ne.
Alternativním stravováním v MŠ.	Ne.
Nové potraviny	Pohanka, cizrna, kuskus, bulgur.
Neoblíbené potraviny	Zapečené ryby, pórková polévka.
Tuky v současnosti	Stolní, řepkový, olej, máslo.
Tuky před rokem 1989	Stolní olej, máslo, ztužený tuk.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešil se.
Pitný režim dnes	Celodenní přístup k nápojům, pitná voda, čaj.

**Respondent č. 5** (vedoucí stravování, praxe nad 35let)

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Za totality se vařila pouze klasická česká jídla s výjimkou ruské kuchyně, ale vařilo se poctivě, ne z polotovarů.*

*Současnost nové zásady ve stravování. Tzn. zařazování zdravých prvků, dostatek zeleniny a luštěnin, bezmasá jídla, zařazování nových potravin do jídelníčků, např. obilné sladké kaše k ranní svačině, naučit děti na zcela nové potraviny. Zásada nenutit, ale opatrně podbízet, zkus to, ochutnej...Dříve se děti nutily, aby vše snědly a vypěstoval se tak odpor k určitým pokrmům. Dnes se ale občas potýkáme s naléháním rodičů, abychom potraviny, které dětem nechutnají do jídelníčku vůbec nezařazovali. Je opravdu těžké všem vyhovět.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Neslyšela jsem, nevím, ve školní jídelně jsem začala pracovat počátkem 90. let.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Ano, ale jen částečně. Máme zkušenost s bezlepkovou dietou, maminka přinese např. bezlepkové těstoviny, bezlepkovou mouku nebo přinese 2 knedlíčky, my z těchto surovin připravíme stravu. Vše je na dohodě s rodiči, jídelníček sestavujeme pro takové dítě týden dopředu. Držíme se doporučení lékaře.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Nepřichází v úvahu, pokud rodiče mají dítě vegetariána, nechť se obrátí na specializovanou alternativní školku ve větších městech.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, používáme. Vždy záleží na receptu, na úpravě pokrmu. Nové děti, nové smýšlení. Je patrné že, děti jsou z domova zvyklé např. na kuskus, bulgur, ap. Mořské plody nezařazujeme.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Obecně luštěniny, např. hrachovou kaši, čočku klasickou i červenou.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Olej řepkový, pro teplou i studenou kuchyni, máslo do pomazánek, pomazánkové máslo.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Olej v tmavé skleněné lahvi asi slunečnicový, kvalitní Jihočeské máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*To se moc neřešilo, pokud dítě mělo žízeň, šlo se napít do kuchyně.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Ráno čaj nebo pitná kohoutková voda, pití k dopolední svačince, v poledne pití k obědu, odpoledne svačinka s pitím. Celý den je k dispozici kontejner s pitím, děti se mohou pod dohledem učitelky samy obsloužit.*

**Tabulka č. 5**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> klasická jídla, žádné polotovary, děti se nutily do jídla. <b>Nyní:</b> více možností, zařazování zdravých a nových prvků do jídelníčků, zásada děti nenutit, negativní zasahování rodičů.
Dietní strava před rokem 1989	Ne.
Dietní strava v současnosti	Ne.
Alternativním stravováním v MŠ	Ne.
Nové potraviny	Pohanka, cizrna, kuskus, bulgur.
Neoblíbené potraviny	Luštěniny.
Tuky v současnosti	Řepkový, olej, máslo.
Tuky před rokem 1989	Slunečnicový olej, máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešil se.
Pitný režim dnes	Celodenní přístup k nápojům, pitná voda, čaj.

**Respondent č.6 (učitelka a zároveň vedoucí kuchyně, praxe nad 30 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Poctivě se vařilo, klasika např. bramborové knedlíky se vařili z brambor, nepoužívaly se žádné směsi. Často jsme se ale potýkali s nedostatkem některých potravin. Sortiment byl omezený.*

*V dnešní době je široký sortiment zásobování, pestrý jídelníček, nové normy na zeleninová jídla, zavádění nových potravin např. barevné těstoviny, pohanka apod. Zásadně děti nenutíme, aby snědly plný talíř. Naše MŠ nemá velký sklad ( rozšiřovali jsme prostory naší MŠ na úkor skladu), výhodou je, že máme čerstvé suroviny každý den. Se zásobováním problém nemáme.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Nevzpomínám si, nevím.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?



*Není možné, ale máme jedno dítě celiaka, maminka nosí obědy v kastrůlkách, u nás v kuchyni mu jídlo ohřejeme, vše je na dohodě s rodiči.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, kuskus, cizrnu do polévek. Mořské plody nikoliv.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Ryby, upravené na másle s kmínem nejedí, smažené rybí filé ano.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Olej slunečnicový, řepkový. Olivový pro studenou kuchyň.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*V totalitě, stolní olej, máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*Pitný režim se příliš nedodržel.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Celodenní pitný režim, voda s citrónem, čaje černý, bylinkový, ovocný, mléko, kakao, ovocné šťávy.*

**Tabulka č. 6**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> klasická jídla, žádné polotovary, omezený sortiment, problémy se zásobováním. <b>Nyní:</b> pestrý jídelníček, široký sortiment, zařazování nových potravin, zásada děti nenutit.
Dietní strava před rokem 1989	Ne.
Dietní strava v současnosti	Jeden celiak, rodiče nosí jídlo z domova, ve ŠJ ohřívají.
Alternativním stravováním v MŠ	Ne.
Nové potraviny	Cizrna, kuskus, barevné těstoviny.
Neoblíbené potraviny	Ryby na másle s kmínem.
Tuky v současnosti	Řepkový, slunečnicový, olivový olej.
Tuky před rokem 1989	Stolní olej, máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Nedodržoval se.
Pitný režim dnes	Celodenní přístup k nápojům, pitná voda s citrónem, černý a bylinkový čaj, ovocné šťávy mléko, kakao.

**Respondent č.7 (vedoucí stravování, praxe nad 30 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Dříve se vařili hlavně omáčky, děti se zasytily, oproti dnešku chyběla na jídelníčku čerstvá zelenina a ovoce.*

*Dnes jsou větší možnosti zajistit pestrou stravu. Máme nové receptury, nejsou problémy se zásobováním. Omezuje nás jen finanční rozpočet. Problém je, že některé děti nové potraviny odmítají. Je přesně vidět, jak se děti stravují doma, je mezi nimi velký rozdíl. Hodně dětí je na polotovarech. Rodiny nejsou doma zvyklé pravidelně vařit, je to nevýhoda dnešní uspěchané doby, fastfoody, rychlá občerstvení. Je více otlých dětí.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Nevzpomínám si.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Ano, jsme schopni jídla připravit, ale po písemné dohodě s rodiči, potvrzení od dětské lékařky.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Nikoliv, to není v našich silách, ani v naší kompetenci.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, jáhly a pohanku jako zavářky do polévek, bulgur místo rýže s kuřecím masem a zeleninou - obdoba rizota.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Nejí kompoty, zeleninové ani ovocné, vnitřnosti.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Olej slunečnicový, Hera na pečení, olivový olej do studené kuchyně.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Olej, máslo, ztužené tuky.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*Příliš se to neřešilo.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Pitný režim celý den, pitná kohoutková voda s citrónem, čaje ovocné, černé, mošty bez konzervantů.*

**Tabulka č. 7**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> klasická jídla, hlavně omáčky, nedostatek ovoce a zeleniny. <b>Nyní:</b> pestrý jídelníček, zařazování nových potravin a receptur, špatné návyky z rodiny, více otlých dětí.
Dietní strava před rokem 1989	Ne.
Dietní strava v současnosti	Schopni připravit, vyžadují písemný souhlas rodičů, potvrzení od lékaře.
Alternativním stravováním v MŠ	Ne.
Nové potraviny	Jáhly, pohanka, bulgur.
Neoblíbené potraviny	Ovocné kompoty, zeleninové saláty, vnitřnosti.
Tuky v současnosti	Slunečnicový, olivový olej, Hera.
Tuky před rokem 1989	Olej, máslo, ztužené tuky.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešilo se.
Pitný režim dnes	Celodenní dostupnost nápojů, pitná voda s citrónem, černý a ovocný čaj, ovocné šťávy bez konzervantů.

**Respondent č.8 (vedoucí stravování, praxe nad 35 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Dnes je to o něčem jiném, dříve byly jídelníčky jednotvárné, každou chvíli chyběly některé potraviny, byl nedostatek ovoce a zeleniny. Požívaly se ale méně polotovary. Dnes máme více možností, zavedli jsme hodně normy na zeleninová jídla, můžeme vyzkoušet nové receptury. Snažíme se omezit cukry a tuky, děti jsou otlé.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Dítě s jaterní dietou, mělo potvrzení od lékařky, měli jsme písemnou dohodu s rodiči, dietní jídlo jsme připravovali dle odborné literatury. Jednu porci jsme byli schopni uvařit, kdyby bylo takových dětí víc, už by to bylo nad naše síly.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Dnes se tomu snažíme vyhnout, je to nevyzpytatelné z hlediska legislativy, nejsme ze zákona povinni tuto stravu připravovat.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano používáme, jáhly na ranní sladké kaše, cizrnu do polévek, kuskus.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Nejvíce odmítají luštěniny, zapečenou čočku s brokolicí.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Flora, na buchtu máslo, olej slunečnicový Frolio na smažení i pro studenou kuchyni.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Olej stolní a kvalitní jihočeské máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*Příliš se to neřešilo, pokud mělo dítě žízeň, dalo se mu napít.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Celý den je zajištěn pitný režim. Čaj, šťáva.*

**Tabulka č. 8**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> jednotvárné jídelníčky, nedostatek ovoce a zeleniny, chyběly některé potraviny, nepoužívaly se polotovary. <b>Nyní:</b> více možností, zařazování nových receptur, více ovoce a zeleniny, méně cukrů a tuků, otělé děti.
Dietní strava před rokem 1989	Dítě s jaterní dietou, příprava dle odborné literatury (potvrzení od lékaře, písemná dohoda s rodiči).
Dietní strava v současnosti	Ne.
Alternativním stravováním v MŠ.	Ne.
Nové potraviny	Jáhly, cizrna, kuskus.
Neoblíbené potraviny	Luštěniny, brokolice.
Tuky v současnosti	Slunečnicový olej, Flóra, máslo.
Tuky před rokem 1989	Stolní olej, máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešilo se.
Pitný režim dnes	Celodenní dostupnost nápojů, čaj, šťáva.

**Respondent č.9 (vedoucí stravování, praxe nad 30 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Dříve se vařili klasické pokrmy české kuchyně, hlavně omáčky. Bylo méně druhů ovoce i zeleniny. Byl nedostatek některých potravin. Dnes zásobování bez problémů, ale náročnější na výběr. Jsou různé cenové relace stejných potravin. Také častěji řešíme připomínky rodičů. Je těžké jim vyhovět, někteří protestují proti zařazování některých potravin do jídelníčku, jiní ty samé potraviny naopak požadují. Jsme nuceni se přizpůsobovat i přání „cizích strávníků“.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Ano měli, dítě po žloutence. Vařili jsme mu zvláštní stravu. Rodiče si museli připlatit, byly vyšší náklady na přípravu.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Nebyl by problém ani dnes, ale nyní žádné dítě na dietě nemáme.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vašem MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*To by z provozních důvodů nebylo možné.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, kuskus, pohanku, ovesné vločky, připravujeme jáhlové kaše na sladko. Děti nenutíme, ale už si pomalu zvykly.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Většinou odmítají luštěniny, zejména 2-3 leté děti.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Olej slunečnicový, Ramu pro studenou kuchyň, máslo na jíšku.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Pouze olej a máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*Příliš se to neřešilo.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Děti mají k dispozici celý den kontejner s pitím, mohou se samy obsloužit. Dáváme jim pitnou vodu kohoutkovou, čaje, Lhenickou přírodní šťávu bez konzervantů.*

**Tabulka č. 9**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> klasická jídla, hlavně omáčky, nedostatky v zásobování, méně druhů ovoce a zeleniny. <b>Nyní:</b> zásobování bez problémů, zasahování rodičů i cizích strážníků do sestavování jídelníčku.
Dietní strava před rokem 1989	Vařili dietu pro rekonvalescenta po žloutence
Dietní strava v současnosti	Schopni připravit, ale nyní žádný požadavek.
Alternativním stravováním v MŠ	Ne.
Nové potraviny	Jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky.
Neoblíbené potraviny	Luštěniny.
Tuky v současnosti	Slunečnicový olej, Rama, máslo.
Tuky před rokem 1989	Olej, máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešilo se.
Pitný režim dnes	Celodenní dostupnost nápojů, kohoutková pitná voda, čaj, ovocná přírodní šťáva bez konzervantů.

**Respondent č.10 (kuchařka, praxe méně než 20 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*V roce 1989 jsem ještě chodila na základní školu.*

*Nyní používáme nové receptury, snažíme se začleňovat do jídelníčku více zeleniny, luštěnin. Zařazujeme více bezmasých pokrmů, ale sladké jídlo jen 2 x do měsíce.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Nevím, v té době jsem ještě nepracovala.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Ano, máme zkušenost s dítětem po žloutence, jsme ochotni po poradě s lékařem a rodiči vyjít vstříc a uvařit dietu.*



4) Existuje možnost alternativního stravování ve vaší MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne, a ani bychom nemohli již z provozních důvodů rodiči vyhovět.*

5) Požíváte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, samozřejmě, snažíme se zařazovat na jídelníček tyto nové potraviny, ještě upravujeme kuskus, cizrnu do pomazánky. Musím pochválit naše děti, že si na nové receptury poměrně rychle zvykly, většinou nedělá z nich problém jídlo zkonsumovat.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Až na výjimky je to ryba.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyní pro přípravu stravy používají?

*Slunečnicový olej, řepkový a pro studenou kuchyni olivový. Používáme ještě máslo*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Pravděpodobně olej, možná máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*Podle mého názoru se to asi moc neřešilo.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Ráno mají k dispozici od kuchařky čaj ovocný nebo bylinkový, ke každé svačině také šťávu naší Lhenickou bez konzervantů a bez přidaného cukru. Samozřejmě, pokud má dítě žízeň, dostane vždy napít.*

**Tabulka č. 10**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> nemůže hodnotit <b>Nyní: nové receptury</b> , více zeleniny, luštěnin, méně masa a cukrů.
Dietní strava před rokem 1989	Neví.
Dietní strava v současnosti	Ano, po dohodě s lékařem a rodiči uvaří dietu.
Alternativním stravováním v MŠ.	Ne.
Nové potraviny	Jáhly, pohanka, kuskus, cizrna.
Neoblíbené potraviny	Ryby.
Tuky v současnosti	Slunečnicový, řepkový, olivový olej, máslo.
Tuky před rokem 1989	Olej, máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešilo se.
Pitný režim dnes	Celodenní dostupnost nápojů, čaj ovocný, bylinkový, ovocná přírodní šťáva bez konzervantů a přidaného cukru.

**Respondent č.11** (vedoucí stravování, praxe nad 35 let)

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Dnes je to o něčem jiném než za totality, dříve se vařila klasika jako např. maso knedlo zelo, rajská a ze sladkých pokrmů klasické švestkové knedlíky.*

*Dnes jsou zavedeny nové normy, trend na jídelníčku má být dostatek luštěnin aspoň jednou týdně, dostatek čerstvé zeleniny, ovoce nové druhy jako pomelo, avokádo apod.*

*Používáme i nové potraviny jako fazolovou a cizrnovou mouku, pohanku jako zavářku do polévek apod.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Nevzpomínám si.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Ano, ale jen částečně, rodiče přinesou vlastní potraviny a my jsme schopni z nich pro jedno dítě uvařit dietní stravu.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vaší MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, jak už jsem uvedla, ještě bych doplnila kuskus, ovesné vločky a bulgur.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Luštěniny a ryby, vyjma smaženého filé, to jim chutná.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Řepkový olej, olivový a jako novinku jsme zkusili máslový olej a jsme s ním velmi spokojeni.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Olej, asi slunečnicový a máslo.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*To se tenkrát moc neřešilo, pokud mělo dítě žízeň, dalo se mu napít.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Celodenní pitný režim, ráno kohoutková voda s citrónem, nebo šťáva, čaje ovocné, bylinkové. Ke každé svačině pít a k obědu rovněž. Po celý den se mohou děti samy obsloužit z kontejneru a načepovat si nápoj.*

**Tabulka č. 11**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> klasická jídla, žádné polotovary, děti se nutily do jídla. <b>Nyní:</b> zařazování zdravých a nových potravin do jídelníčků, více čerstvé zeleniny, nové druhy ovoce.
Dietní strava před rokem 1989	Ne.
Dietní strava v současnosti	Možnost připravit stravu z vlastních surovin.
Alternativním stravováním v MŠ.	Ne.
Nové potraviny	Pohanka, fazolová a cizrnová mouka, kuskus, bulgar, ovesné vločky
Neoblíbené potraviny	Luštěniny, ryby
Tuky v současnosti	Olej řepkový, olivový, máslový.
Tuky před rokem 1989	Olej, máslo.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešil se
Pitný režim dnes	Celodenní přístup k nápojům, voda s citrónem, šťáva, ovocné a bylinkové čaje.

**Respondent č. 12 (kuchařka, praxe nad 30 let)**

1) V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?

*Dříve nebyly takové možnosti a rozmanitost jídelníčku jako nyní, vařila se obyčejná klasická česká kuchyně, to znamená např. knedlíky, brambory, rýže.*

*Nyní je na šikovnosti vedoucí kuchyně, aby přizpůsobila jídelníček novým trendům, musí umět hospodařit, aby se vešla do rozpočtu. Zařazujeme do jídelníčku luštěniny každý týden, bezmasé, nikoliv však sladké jídlo. Zavádíme nové receptury, ale pokud jídlo dětem nechutná, rodiče si hodně stěžují.*

2) Měli jste ve vašem zařízení před rokem 1989 umístěno dítě, které potřebovalo dietní stravu? Pokud ano, jak jste tuto situaci řešili?

*Asi ne, nevzpomínám si, že bychom to museli někdy řešit.*

3) Jste schopni v současné době zajistit pro děti dietní stravu nařízenou lékařem nebo dietu na přání rodičů?

*Ne, byli jsme upozorněni hygieničkou, že nejsme povinni ze zákona vyhovět, mluví se o nutričním terapeutovi, který by měl od září příštího školního roku připravovat tuto dietní jídla.*

4) Existuje možnost alternativního stravování ve vaší MŠ? Např. na přání rodičů připravit vegetariánskou stravu?

*Ne, to si nedovedu představit, na to by chyběla i pracovní síla.*

5) Používáte potraviny, které se před rokem 1989 běžně nepoužívali (jáhly, pohanka, mořské plody apod.)?

*Ano, používáme. Pohanku, jáhly, bulgur.*

6) Které potraviny děti nejvíce odmítají?

*Luštěniny, vnitřnosti, dušenou zeleninu.*

7) Jaké tuky se vaší kuchyni pro přípravu stravy používají?

*Používáme řepkový olej, slunečnicový do salátů, máslo např. do jíšky, Flóru na brambory.*

8) Jaké tuky se používali v minulosti (před rokem 1989)?

*Olej stolní.*

9) Jakým způsobem byl pitný režim zajišťován před rokem 1989?

*Nějak se to neřešilo.*

10) Jak zajišťujete ve vaší MŠ pitný režim pro děti (dostupnost nápojů, jejich druh apod.)?

*Zajišťujeme celodenní pitný režim, kohoutková voda s mátou a citrónem, čaje neslazené, pitíčka např. kakaový nápoj.*

**Tabulka č. 12**

Rozdíl mezi stravováním dnes a před rokem 1989 podle respondenta	<b>Před rokem 1989:</b> klasická jídla. <b>Nyní:</b> náročnost na hospodaření, v jídelníčku více luštěnin, bezmasá jídla, nové receptury, stížnosti rodičů.
Dietní strava před rokem 1989	Ne.
Dietní strava v současnosti	Ne.
Alternativním stravováním v MŠ	Ne.
Nové potraviny	Pohanka, cizrna, kuskus, bulgur.
Neoblíbené potraviny	Luštěniny, vnitřnosti, dušená zelenina.
Tuky v současnosti	Řepkový, slunečnicový olej, máslo, Flóra.
Tuky před rokem 1989	Stolní olej.
Pitný režim před rokem 1989	Neřešil se.
Pitný režim dnes	Celodenní přístup k nápojům, pitná voda s mátou a citrónem, neslazený čaj, kakaový nápoj.

Názor respondentů na stravování v MŠ dnes a před r. 1989

**Tabulka č. 13**

<b>Před rokem 1989</b>	<b>Četnost odpovědí</b>	<b>Respondenti, kteří potvrdili</b>
Vařila se pouze klasická jídla/jednotvárné jídelníčky	7	1, 5, 6, 7, 9, 11, 12
Nedostatky v zásobování	6	1, 4, 6, 7, 8, 9
Nepoužívaly se polotovary	5	2, 5, 6, 8, 11
Omezený sortiment/nedostatek ovoce a zeleniny	3	6, 8, 9
Děti se nutily do jídla	1	5
Vše bylo organizované	1	4
Omezené možnosti	1	1
<b>V současnosti</b>	<b>Četnost odpovědí</b>	<b>Respondenti, kteří potvrdili</b>
Důraz na zásady zdravé výživy/méně cukrů/více luštěnin/méně masa	5	1, 2, 4, 8, 10
Nové potraviny v jídelníčku	4	6, 7, 11, 12
Pestrý jídelníček/více možností	4	5, 6, 7, 8
Více ovoce a zeleniny v jídelníčku	3	2, 10, 11
Problém se zasahováním rodičů do sestavy jídelníčků	3	1, 4, 9
Nové receptury	2	7, 12
Více otlých dětí/špatné návyky z rodiny	2	7, 8
Bezproblémové zásobování	1	9
Zásada nenutit děti do jídla	1	6

Používání tuků při přípravě stravy - z odpovědí respondentů

**Tabulka č. 14**

Druh tuku	V současnosti		Před rokem 1989	
	Kladná odpověď	Respondenti, kteří potvrdili	Četnost použití	Respondenti, kteří potvrdili
Řepkový olej	10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12		
Olivový olej	6	3, 6, 7, 9, 10, 11		
Slunečnicový olej	7	1, 6, 7, 8, 9, 10, 12		
Máslový olej	1	11		
Máslo	6	4, 5, 8, 9, 10, 12	11	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
Pomazánkové máslo	4	1, 2, 3, 5		
Flóra	3	3, 8, 12		
Rama	2	1, 2		
Héra	1	7		
Sádlo	1	3		
Stolní olej/olej			12	1 - 12
Ztužený tuk			2	4,7

Četnost přípravy dietní stravy v MŠ - z odpovědí respondentů

**Tabulka č. 15**

	Současnost	Před r. 1989
Připravují dietní stravu / jsou schopni připravit ve ŠJ	3	3
Připravují doma, ve školní jídelně ohřívají	3	0
Připravují ze surovin donesených rodiči	1	0
Nepřipravují / nesetkali se s potřebou přípravy	5	9



Nejvíce odmítané potraviny – dle odpovědí respondentů

**Tabulka č. 16**

<b>Druh pokrmu</b>	<b>Četnost</b>	<b>Číslo respondentů</b>
Luštěniny	10	1, 2, 3, 5, 8, 9, 11, 12
Ryby	4	4, 6, 10, 11
Vnitřnosti	3	2, 7, 12
Dušená zelenina	2	2, 12
Špenát	1	1
Ledový salát	1	3
Brokolice	1	8
Pórková polévka	1	4
Zeleninové saláty	1	7
Ovocné kompoty	1	7

## **2.9. Porovnávání jídelníčků – doplňková metoda výzkumu**

Jako doplňkovou metodu výzkumu jsem zvolila porovnání jídelníčků mateřské školy sestavených v roce 1989 se soudobými jídelníčky stejné mateřské školy. Vzhledem ke značnému časovému odstupu srovnávacích období, bylo obtížné obstarat jídelníčky sestavené před rokem 1989, protože nelze předpokládat, že by ve školních jídelnách byly tyto dokumenty archivovány více než 25 let. Na krajské hygienické stanici v Prachaticích se mi podařilo získat jídelníčky mateřské školy z 21. a 22. týdne roku 1989. K porovnání jsem si z internetových stránek stejné mateřské školy stáhla jídelníčky z roku 2014, rovněž 21. a 22. týden.

## 2.10. Porovnávání a vyhodnocení dat

Týden od 15. 5. 1989 do 19. 5. 1989

### Pondělí

- Chléb, máslo, vejce, čaj s citrónkou
- Polévka s kapáním
- Hamburská kýta, houskový knedlík, **jablko**, džus
- Chléb, pomazánka špenátová, mléko

### Úterý

- Chléb, máslo, **pažitka**, čaj Dobré ráno
- Polévka vločková
- Masové kostky s vejci, brambor, **rajčatový salát**
- Chléb, pomazánka sýrová, mléko jahodové

### Středa

- Chléb, máslo, džem, čaj šípkový
- Polévka rajská
- Uzené maso, čočka nakyselo, zeleninový salát
- Chléb, pomazánka Liptovská, mléko

### Čtvrtek

- Rohlík, máslo, bílá káva
- Polévka kmínová
- Vepřová pečeně, špenát, brambor, čaj
- Chléb, pomazánka celerová, čaj Piccolo

## **Pátek**

- Chléb, pomazánka salámová, čaj s multivitamínem
- Polévka gulášová
- Krupicová kaše, kompot, **ovoce**
- Chléb, pomazánka rybí, čaj

## **Týden od 22. 5. 1989 do 26. 5. 1989**

### **Pondělí**

- Chléb, medové máslo, čaj Dobré ráno
- Polévka s krup. noky
- Zapečené špagety se sýrem, čaj
- Chléb, pomazánka s rajským protlakem, mléko

### **Úterý**

- Chléb, máslo, strouhaný sýr, mléko, čaj
- Polévka hrachová s houskou
- Vepřová játra na cibulce. Dušená rýže, čaj
- Chléb, rybičková pomazánka, čaj

### **Středa**

- Chléb, máslo, kapie, čaj Piccolo
- Polévka rýžová
- Segedínský guláš, houskový knedlík, **jablko**, džus
- Chléb, pomazánka vaječná se šunkou, mléko

## Čtvrtek

- Rohlík, máslo, bílá káva
- Polévka pórková
- Kuřecí řízek, brambor, kompot, čaj
- Chléb, tvarohová pomazánka s kapií, čaj zelený

## Pátek

- Chléb, pomazánka játrová, čaj s multivitamínem
- Polévka rychlá s vejci
- Těstoviny s mákem, **ovoce**, mléko
- Chléb, pomazánka z vepřového masa, čaj

## **Týden od 12. 5. 2014 do 17. 5. 2014**

### **Pondělí**

- Sýrová bulka, máslo, **zelenina**, bílá káva, čaj
- Polévka hov. s dom. strouháním
- Husarská roláda, pečený brambor, **zelenina**, sirup, čaj, musli
- Chléb, smažená vejce, **ovoce**, čaj

### **Úterý**

- Plněné šátečky, kakao, čaj, **jablka**
- Polévka česneková s kroupami
- Plněné bramborové knedlíky, zelí, čaj
- Chléb, pomazánka z rybího filé, čaj

### **Středa**

- Opečený celozrnný chléb s vejci, **zelenina**, čaj
- Polévka mrkvová s rýží
- Vepřový perkelt, těstoviny, šlehaný tvaroh, džus, čaj
- Chléb, máslo, Nutela, čaj, **ovoce**

### **Čtvrtek**

- Housky, sýrová pom. s pažitkou, čaj, **zelenina**
- Polévka hovězí s droždím, s vločkami
- Dukátové buchtičky s krémem, džus, čaj
- Chléb, drůbeží pomazánka, čaj

## **Pátek**

- Chléb, pomazánka z vepřového masa, čaj
- Polévka hrachová se zeleninou
- Mletý řízek se sýrem, brambory, **obloha**, čaj
- Chléb, máslo, džem, čaj

## **Týden od 19. 5. 2014 do 23. 5. 2014**

### **Pondělí**

- Chléb, máslo, strouhaný sýr, bílá káva, čaj
- Polévka bramborová
- Vepřová játra na cibulce a celeru, dušená rýže, ochucené mléko, čaj
- Ovocná přesnídávka, piškoty, čaj

### **Úterý**

- Koblíhy, kakao, **ovoce**, čaj
- Polévka cibulová s *cizrnou*
- Francouzské brambory, **mrkvový salát**, sirup, čaj, čokoládové řezy
- Chléb, masová pomazánka, **zelenina**, čaj

### **Středa**

- Chléb, drožďová pomazánka, mléko, čaj
- Polévka hovězí s nudlemi a zeleninou
- Koprová omáčka, hovězí maso, houskový knedlík, čaj
- Chléb, máslo, džem, čaj, **ovoce**

## Čtvrtek

- Chléb, máslo, med, granko, čaj
- Polévka čočkovo - *pohanková* s houbami
- Dětský hamburger dělaný ve školní kuchyni, **ovoce**, čaj
- Rohlík, zeleninová pomazánka, mléko, čaj

## Pátek

- Chléb, tvarohová pomazánka s kapií, čaj, mléko
- Polévka maďarská krupicová
- Kuřecí stehno, bramborový salát, džus, čaj
- Perníkový knuspi chléb, **ovoce**, čaj

Porovnání - hlavní jídlo

**Tabulka č. 17**

	<b>Jídelníček 1989</b>	<b>Jídelníček 2014</b>
Vepřové maso	4x	2x
Drůbeží maso	1x	1x
Hovězí maso		1x
Uzené maso a uzeniny	1x	2x
Vnitřnosti	1x	1x
Mleté maso	1x	2x
Bezmasé jídlo (ne sladké)		
Sladké jídlo	2x	1x

Porovnání - přílohy

**Tabulka č. 18**

	<b>Jídelníček 1989</b>	<b>Jídelníček 2014</b>
Houskový knedlík	2x	1x
Brambory	3x	3x
Bramborový knedlík		1x
Těstoviny	1x	1x
Rýže	1x	1x
Luštěniny	1x	

Porovnání – zařazení čerstvého ovoce a syrové zeleniny do jídelníčku

**Tabulka č. 19**

	<b>Jídelníček 1989</b>	<b>Jídelníček 2014</b>
Zelenina	3x	6x
Ovoce	4x	7x

Srovnání jídelníčků jednoznačně prokazuje nápadný rozdíl v nabídce ovoce a zeleniny. Je evidentní, že příčinou výrazného rozdílu mezi aktuálními jídelníčky a jídelníčky sestavenými v roce 1989 je současný trend doporučované pestrosti a všeobecná vědomost o příznivém vlivu této složky stravy na zdraví organismu. V tabulce č. 19 je uvedena četnost porcí syrové zeleniny a ovoce. Syrová zelenina je v roce 2014 zařazena v jídelníčku v dvojnásobném množství oproti roku 1989. Ovoce je zařazeno v roce 2014 7x, zatímco v roce 1989 pouze 4x. Ale rovněž dušená a vařená zelenina je zjevně zařazena ve větším množství v jídelníčku z roku 2014. Co se týká mléka a mléčných nápojů (kakao, bílá káva) je situace v obou sledovaných časových úsecích srovnatelná (9x v roce 1989 a 7x v roce 2014). Stejně tak nebyl zaznamenán žádný významný rozdíl v četnosti různých druhů příloh. Porovnáme-li hlavní jídla, mohli bychom jídelníčku z roku 1989 vytknout zvýšenou četnost pokrmů připravených z vepřového masa (4x), ale i v jídelníčku z roku 2014 bylo zařazeno příliš mnoho vepřového (2x) a mletého (2x) masa na úkor libovějších druhů mas, navíc ve dvou případech bylo použito uzené maso a uzenina. Smažené pokrmy byly zařazeny pouze



1x, jak v jídelníčku z roku 1989, tak i v jídelníčku z roku 2014. Sladké jídlo se v jídelníčku z roku 1989 objevilo 2x (v této době bylo obvyklé, že sladké jídlo bylo ve školním stravování podáváno 1x za týden), v jídelníčku z roku 2014 pouze 1 x, ale 2x byly podány k hlavnímu jídlu průmyslově vyrobené sladkosti. Jak se dalo předpokládat, v jídelníčku z roku 2014 jsou zařazeny potraviny (např. cizrna, pohanka), které se před rokem 1989 ve školním stravování nepoužívaly.

## 2.11. Diskuze

Tato práce měla za úkol vyzorovat nejzávažnější problémy v oblasti školního stravování a porovnat rozdíly ve způsobu i možnostech zajišťování stravování v předškolních zařízeních nyní a před rokem 1989. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že tyto distinkce v mnoha kritériích kopírují celkovou rozdílnou hospodářskou a politickou situaci celé společnosti ve sledovaných obdobích. Totalitní režim znamenal značné omezení v možnostech výběru různých potravin a produktů, na trhu se objevoval čas od času vždy nedostatek některého potravinářského zboží. Školní jídelny se často potýkaly s nedostatkem ovoce, zeleniny, některých druhů masa apod. Problémy se zásobováním potravinami, zejména ovoce a zeleniny uvedlo 6 respondentů z 12, přičemž 2 respondenti se k této otázce nemohli vyjádřit vzhledem ke krátké době praxe. Rozdíl v množství podávané zeleniny ve školních jídelnách v současnosti a před rokem 1989 je patrný i z porovnání jídelníčků (viz tabulka č. 19). Klasická jídla, jednotvárné jídelníčky, to byla nejčastější odpověď respondentů (viz tabulka č.13) na otázku: „V čem je podle Vás zásadní rozdíl mezi stravováním v mateřské škole dnes a před rokem 1989?“ Tato odpověď samozřejmě souvisí právě z nedostatky v zásobování i s omezenými možnostmi prosazovat jakékoli nové tendence v oblasti školního stravování.

Způsob zajišťování školní stravy však nekladl velké nároky na tržní hospodaření vedoucích stravovacích úseků, protože ceny všech potravin byly všude stejné. Přesto respondenti hodnotili období po roce 1989 celkově jako lepší, protože dává daleko více možností zajistit pro děti vyváženou a pestrou stravu. Jídelny mohou experimentovat s novými druhy potravin i s novými recepturami. Respondenti uvedli tyto potraviny, které jsou nově používány pro přípravu stravy ve školní jídelně: jáhly, pohanka, cizrna, kuskus, bulgur, ovesné vločky, fazolová a cizrnová mouka, ovesné vločky, barevné těstoviny. Důraz na zásady zdravé výživy považovalo 5 respondentů za základní rozdíl mezi způsobem zajišťování školního stravování před revolucí a nyní. Mezi odpověďmi se objevil i názor, že nyní je více otlých dětí a že mají horší stravovací návyky z domova, než tomu bylo dříve. Jeden respondent uvedl, že rozdíl vidí v tom, že dříve se děti do jídla nutily, zatímco nyní je snaha děti do jídla nenutit.

Za kladnou stránku stravovacích metod socialistického školství lze považovat skutečnost, že při přípravě stravy se nepoužívaly téměř žádné polotovary. Tento fakt uvedlo celkem 5 respondentů (viz tabulka č. 13). V deseti jídelníčkách z roku 2014 byly zařazeny průmyslově vyrobené cukrářské výrobky 2x, v deseti jídelníčkách z roku 1989 nebyly průmyslově vyrobené potraviny či polotovary použity ani jednou.

Součástí výzkumu bylo i zjištění, které jídlo děti nejvíce odmítají (viz tabulka č. 16). Bohužel na prvním místě se umístily luštěniny (uvedlo 10 respondentů), dále ryby (4 respondenti) a vnitřnosti (3 respondenti). Co se týče nově zařazovaných potravin, jsou odpovědi různé, ale shodují se v tom, že vždy záleží na úpravě. V některých školkách mají např. zkušenosti s tím, že jáhly jedí jenom na sladko, jinde zase pouze jako zavářku do polévky, špenát jako přílohu odmítají, ale v pomazánce jim chutná apod. Důležité je, že jsem se ve všech zařízeních setkala se snahou, upravit „neobvyklé“ i často odmítané potraviny jako jsou např. již zmíněné luštěniny, tak aby byly pro děti přijatelné nebo spíše, aby jim chutnaly. Často si ověřují, která úprava těchto potravin je bez problémů konzumována a pak se k těmto recepturám vrací. Pokud většina dětí určitou stravu odmítá, vyřazují ji z jídelníčku a nahrazují vhodnější. Z vlastní zkušenosti vím, že v této záležitosti je velmi důležité, aby před dětmi jídlo konzumovala také učitelka.

Ve svém výzkumu jsem se rovněž zaměřila na používání tuků ve školní kuchyni. Tuky jsou pro organizmus nepostradatelnou živinou, jsou zdrojem energie ve výživě a zásobním energetickým základem v organismu (Dlouhý, 2007). Laickou veřejností jsou často vnímány pouze jako potencionální původci řady závažných onemocnění. Jenže pro lidské zdraví jsou tuky nezbytné, záleží však na přijatém množství, na druhu a kvalitě (Petrová, Šmídová, 2014). Rozhodující vliv na zdraví člověka a stabilitu tuků má složení mastných kyselin (Dostálová, Doležal, 2014). Jak jsem již uvedla v kapitole „Výzkumné otázky“ v hodnocení tuků a olejů nejčastěji používaných v ČR z hlediska nutriční hodnoty a tepelné stability byl jednoznačně nejlepší olej řepkový. Proto bylo velmi pozitivní zjištění, že ve sledovaných školních jídelnách je nejčastěji používán právě olej řepkový (v 10 zařízeních). Na druhém místě je olej slunečnicový (v 7 zařízeních). Polovina respondentů odpověděla, že v jejich zařízení používají olivový olej, většinou pro studenou kuchyni (viz tabulka č. 15). Olivový olej je pro své složení důležitou složkou zdravé výživy, mnoho lidí ho však odmítá pro jeho specifickou chuť, proto je prospěšné, když si děti na tuto chuť zvyknou již v raném dětství. V tabulce č.

15 jsou uvedeny další tuky a oleje a četnost zařízení, v nichž se pro přípravu stravy používají. Pro smažení bylo v jednom případě uvedeno sádlo, pro studenou kuchyni jsou používány tuky v tomto pořadí: máslo (6 zařízení), pomazánkové máslo (4 zařízení), Flóra (3 zařízení), Rama (2 zařízení), Héra a máslový olej (1 zařízení).

V případě používání tuků pro přípravu školní stravy před rokem 1989 se potvrdil předpoklad velmi omezeného sortimentu této složky potravin. Dvanáct respondentů uvedlo stolní olej, jedenáct máslo a dva respondenti ztužený tuk.

Velmi mě překvapilo zjištění, že několik respondentů, přestože tato otázka nebyla zařazena do výzkumné práce, poukazovala na připomínkování k sestavě jídelníčků ze strany rodičů. Žádný z dotazovaných neměl námitky proti tomu, aby rodiče sdělovali své názory i výhrady ke způsobu stravování jejich dětí ve školním zařízení, ale většinou si stěžovali, že rodiče vyžadují určité změny v jídelníčku pro své dítě a nechtějí pochopit, že není možné všem vyhovět. Tento fakt je rovněž výraznou odlišností od období před rokem 1989, kdy celkově ve společnosti převládala pasivita a určitá odevzdanost, navíc stravování bylo z velké části dotováno státem a rodiče se podíleli na financování jen zanedbatelnou částkou, hypoteticky předpokládám, že to byl důvod, proč rodiče zasahovali do těchto záležitostí zcela výjimečně. V současnosti se objevuje ve školním stravování i zcela nový fenomén tzv. „cizí strážníci“. Ti znamenají značný finanční přínos pro zařízení školního stravování, proto se jim personál snaží vyhovět v jejich připomínkách a kritikách. Někdy bývá tato skutečnost příčinou, proč nemohou být do jídelníčku zařazovány nové receptury nebo nové potraviny. Podle některých respondentů tito strážníci, nejčastěji z řad důchodců, vyžadují pouze klasické receptury. Pitný režim před rokem 1989 byla jediná problematika ve výzkumu s jednoznačným výsledkem. Splnil se tak předpoklad výzkumu. Sto procent respondentů odpovědělo, že se pitný režim v té době neřešil. Děti dostávaly nápoje k jídlu, pokud měly žízeň mimo čas konzumace oběda či svačiny, musely o pití požádat učitelku. To bylo velmi problematické, protože malé děti nedokáží přesně sdělit své potřeby (Fujáková, Matějová, 2013). Současná situace v zajišťování pitného režimu v předškolních zařízeních je zcela opačná. Ve všech dvanácti sledovaných zařízeních mají děti celodenní přístup k nápojům. Z odpovědí byla patrná snaha personálu zajistit pro děti vhodné nápoje jako jsou pitná voda, voda ochucená bylinkami, ovocné čaje, bylinkové čaje, přírodní šťáva bez přidaného cukru apod.

Poskytování dietního stravování ve školních jídelnách je další otázka, kterou jsem se ve své práci zabývala. Podle současné platné legislativy nejsou školní jídelny povinny dietní stravu připravovat. Zajišťování dietní stravy je tedy výhradně na benevolenci personálu jídelny a vedení školy. Z údajů v tabulce č. 15 je patrná zvyšující se četnost požadavků na dietní stravování, pravděpodobně v důsledku nárůstu počtu dětí vyžadující dietní stravu. Tři respondenti uvedli zkušenosti s dietním stravováním ve školní jídelně před rokem 1989, ve všech třech případech se jednalo o jaterní dietu připravovanou kompletně ve školní jídelně. V přítomné době má praktickou zkušenost s touto problematikou sedm respondentů. Ve třech případech je tato specifická strava připravovaná ve školní jídelně, ve třech případech je připravovaná doma rodiči a ve školní jídelně ohřívána, v jednom případě je připravována ve školní kuchyni, ale ze surovin, které rodiče sami donesou. Všichni respondenti uvedli, že mají pouze jeden požadavek na zajištění dietního stravování v jejich zařízení, zároveň upozornili, že by nebyli vzhledem k personálnímu obsazení kuchyně schopni připravit více porcí této stravy.

1. února 2015 vyšla v platnost nová vyhláška č.7/2015 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů. Podle Metodického doporučení k provádění některých činností souvisejících s realizací dietního stravování v zařízeních školního stravování vydaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR vydaného dne 3. Dubna 2015 tato vyhláška nově umožňuje zařízení školního stravování se rozhodnout, zda jejich personální a materiální zabezpečení umožňuje připravovat dietní stravu pro strávničky, jejichž zdravotní stav podle potvrzení registrujícího poskytovatele zdravotních služeb v oboru praktické lékařství pro děti a dorost vyžaduje stravovat se s omezeními podle dietního režimu. Za dietní stravování ve vlastním stravovacím zařízení odpovídá provozovatel. Vyhláška umožňuje odebírat dietní stravu od způsobilého dodavatele, za předpokladu splnění požadavků uložených potravinovým právem. Citovaná vyhláška sice legalizuje přípravu dietní stravy ve školních jídelnách, ale neřeší jeho praktické provádění. Na jedné straně narůstá počet dětí, jejichž zdravotní stav vyžaduje specifickou výživu, na straně druhé zůstává příliš mnoho překážek k realizaci činností souvisejících s přípravou dietního stravování. Školní jídelny se potýkají s nedostatečným personálním obsazením (v malých zařízeních školního stravování bývá v kuchyni zaměstnán pouze jeden kuchař), často zcela chybí personál proškolený v tomto oboru, vedení školy i školních vyvařoven je

omezován finančním limitem, v mnoha školních jídelnách chybí pro tuto činnost dostatečné prostorové i technické vybavení. Proto se domnívám, že dietní stravování ve školních jídelnách zůstane i nadále velmi diskutovanou a otevřenou otázkou.

## Závěr

Školní stravování v mateřských školách má u nás dlouholetou tradici a během svého vývoje muselo čelit nejen zásadním politickým a ekonomickým změnám, ale i často se měnícím názorům na způsoby stravování a zásady správné výživy. Podle průzkumů poskytuje školní stravování řadě dětí jediný teplý pokrm za celý den (Petrová, Šmídová, 2014), je proto velmi důležité, aby školní jídelna zajistila vyváženou a pestrou stravu s dostatečným přísunem všech důležitých živin. Předškolní zařízení může velmi významně ovlivnit výchovu ke správnému životnímu stylu, vštípit dětem zásady zdravé výživy, naučit je kultuře stolování a poskytnout jim možnost ochutnat nové pokrmy, které ještě neznají. Výhodou předškolního stravování může být fakt, že si děti zvyknou na potraviny, které jsou důležité pro jejich zdraví a v dospělosti je pak již bez problémů konzumují. V mateřské škole nemají děti možnost výběru jídel, což je výhoda oproti stravování na některých větších základních školách, kde mají k dispozici výběrové jídelní lístky. Souhlasím z názorem Šikolové a Štajnochrové (Hygiena 2013), že spotřební koš není koncipován pro výběrové jídelní lístky, děti se vyhýbají méně oblíbeným pokrmům (luštěniny, zelenina, ryby) a dávají přednost jídlům s vyšším obsahem cukrů, smaženým jídlům a uzeninám. Jejich strava je pak značně nevyvážená.

## Seznam použitých zdrojů

- BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V.: *Diagnostika dítěte předškolního věku*, Brno, Computer Press, 2007, ISBN: 9788025118290
- CLAYBOURNE, A.: *Vše o lidském těle*, Praha, Ottovo nakladatelství, s.r.o., 2008, ISBN: 978-80-7360-243-7
- GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*, Brno, Padio, ISBN: 80-85931-79-6
- HELUS, Z.: *Dítě v osobnostním pojetí*, Praha, Portál, 2009, ISBN: 978-80-7367-628-5
- FORŠT, J., *Bio&dítě, bio i nebio zdravá výživa*, IFP Publishing&Engineering s.r.o., 2008, ISBN: 978-80-903997-1-6
- FOŘT, P.: *Aby dětem chutnalo*, Praha, Grada, 2008, ISBN: 978-80-249-1047-5
- FOŘT, P.: *Tak co mám jíst?*, Praha, Grada, 2007, ISBN: 978-80-247-1459
- FOŘT, P.: *Zdraví a potravní doplňky*, Praha, Euromedia Group - Ikar, ISBN: 80-249-0612-0
- ILLKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L., VAŠÍČKOVÁ, Z.: *Zdravá výživa malých dětí*, Praha, Portál, 2005, ISBN: 80-7367-030-5
- ILLKOVÁ, O., VAŠÍČKOVÁ, Z.: *Zdravá výživa v mateřské škole*, Praha, Portál, 2004, ISBN: 80-7178-890-2
- KEJVALOVÁ, L., *Výživa dětí od A do Z*, Praha, Vyšehrad, 2010, ISBN: 978-80-7021-993-5
- Kolektiv autorů, *Zdravá školní svačina*, Státní zdravotní ústav Praha, 2014, ISBN: 978-80-70771-334-1
- KONOPKA, P.: *Sportovní výživa České Budějovice*, KOPP, 2004, ISBN: 80-7232-228-1
- KUNOVÁ, V., *Obezita. Dieta pro zdravé hubnutí*, Praha, Forsapi, s.r.o., ISBN: 978-80-87250-04-4
- MACHOVÁ, J., *Výchova ke zdraví*, Praha, Grada, 2009, ISBN: 978-80-247-2715-8
- MATĚJČEK, Z.: *Prvních 6 let ve vývoji a výchově*, Praha, Grada, 2005, ISBN: 80-247-0870-1
- PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J., *Základy výživy a výživová politika*, Praha, VŠCHT, 2007, ISBN: 978-80-7080-468-1
- PETROVÁ, J., ŠMÍDOVÁ, S., Z.: *Základy výživy pro stravovací provozy*, Plzeň, Jídelny.cz, s.r.o., 2014, ISBN 978-80-905557-0-9



PIŤHA, J, POLEDNE, R.: *Zdravá výživa pro každý den*, Praha, Grada, 2009, ISBN: 978-80-247-2488-1

ROGGE, J., *Výchova dětí krok za krokem*, Praha, Portál, 2007, ISBN: 978-80-7367-249-2

SLÍVA, J., MINÁR, J., Praha, Triton, ISBN: 978-80-7387-169-7

SOMR, M., *Základní metody výzkumu (Úvod do studia)*, České Budějovice, 2007

Společnost pro výživu, *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*, staženo z portálu Společnosti pro výživu, <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

Společnost pro výživu, *Encyklopedie výživy*, staženo z portálu Společnosti pro výživu, <http://www.vyzivaspol.cz/vyhledavani.html?query=encyklopedie+v%C3%BD%C5%B5>

Eivy

Státní zdravotní ústav, *Nová strategie zdraví 2020*, staženo z portálu SZÚ, <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nova-strategie-zdravi-2020-health-2020>

TROJAN, S., SCHREBIER, M: *Atlas biologie člověka*, Praha, Scientia, s.r.o., ISBN: 80-86960-11-0

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Praha : Portál, 2000. ISBN: 80-7178-308-0.

Hygiena, časopis pro ochranu a podporu zdraví, SZÚ Praha, ročník 58, číslo 1, 2013

Výživa a potraviny/ Zpravodaj pro školní stravování, Praha, výživaservis s.r.o., číslo: 1/2012, 5/2012, 3/2013, 4/2013, 3/2014,1/2015, 2/2015

Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011

Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování

Vyhláška č.7/2015 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.