

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

**DIETNÍ SYSTÉM VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Simona Krinkeová**

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy,  
Učitelství českého jazyka a literatury pro základní školy*

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

**Plzeň 2023**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 28. dubna 2023

.....  
vlastnoruční podpis

Chtěla bych poděkovat PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za pravidelné konzultace, které přispěly k dokončení diplomové práce. Ráda bych vyzdvihla jeho odborný přístup a cenné rady, které mi byly vždy přínosem. Mé další poděkování patří Lence Šístkové, DiS. za velký přínos a odborné poznatky.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	2
ÚVOD .....	3
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ DIETNÍ SYSTÉM, ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ.....	5
1.1 DIETNÍ SYSTÉM .....	5
1.1.1 Historie výživy.....	5
1.1.2 Výživa.....	5
1.1.3 Zásady správného stravování .....	7
1.2 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ.....	9
1.2.1 Školní stravování v ČR.....	9
1.2.2 Dietní stravování ve školních jídelnách .....	11
1.2.3 Další možnosti stravování ve škole .....	11
2 TYPY DIET VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ .....	13
2.1 BEZLEPKOVÁ DIETA .....	13
2.2 DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ JATER.....	14
2.3 DIABETICKÁ DIETA.....	14
2.4 ELIMINAČNÍ DIETA A POTRAVINOVÉ ALERGIE .....	15
2.5 REDUKČNÍ DIETA.....	16
3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA DIETNÍ SYSTÉM VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ .....	19
3.1 PROJEKT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	19
3.1.1 Stanovení výzkumného problému.....	19
3.1.2 Informační příprava výzkumu.....	20
3.1.3 Výzkumné metody.....	21
3.1.4 Sběr a zpracování údajů.....	21
3.2 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	21
3.3 DISKUZE K VÝSLEDKŮM VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	31
3.4 NÁVRH NA ZLEPŠENÍ SITUACE V JÍDELNÁCH TÝKAJÍCÍ SE DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ .....	34
ZÁVĚR.....	38
RESUMÉ .....	40
RESUME .....	41
SEZNAM LITERATURY .....	42
SEZNAM GRAFŮ .....	44
SEZNAM PŘÍLOH .....	I
PŘÍLOHY .....	II

## SEZNAM ZKRATEK

aj. – a jiné

a kol. – a kolektiv

apod. – a podobně

BMI – Body Mass Index

comp. - company

č. – číslo

ČR – Česká republika

EU – Evropská unie

kg – kilogram

m – metr

mg – miligram

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MZČR – Ministerstvo zdravotnictví České republiky

např. – například

odst. - odstavec

s. – strana

Sb. - sbírky

tzv. – takzvaně

## Úvod

Pro zpracování diplomové práce jsem si vybrala téma Dietní systém ve školním stravování. Téma dietního systému zaměřené na oblast školního stravování jsem zvolila z důvodu, že mám ve svém okolí přátele a rodinné příslušníky, kteří onemocněli diabetem, nebo se musí stravovat bezlepkovou stravou. V době, kdy navštěvovali základní a střední školu, nebyly školní jídelny uzpůsobeny k tomu, aby se tito strávníci mohli stravovat v prostředí škol. Cílem diplomové práce bude zjistit, zda mají žáci či pedagogičtí pracovníci možnost obědu či svačiny, která je pro ně ideální v případě, že vyžadují dietní stravování. Zároveň bych chtěla znát individuální postoj škol, konkrétně vedoucích školních jídelen, k dietnímu stravování, respektive jakou váhu této problematice přiřkládají. Dílčím cílem práce bude tvorba návrhu na zlepšení situace v jídelnách týkající se dietního stravování. Tento návrh budu vytvářet v případě, pokud z výzkumu zjistím, že je zavedení dietního stravování ve školních jídelnách nedostatečné.

Diplomová práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část bude shrnuta do dvou kapitol. První kapitola se bude věnovat vymezení základních pojmů, jimiž jsou dietní systém a školní stravování. Podkapitola Dietní systém se bude zaměřovat na historii výživy, základní složky výživy a zásady správného stravování. Druhá podkapitola s názvem Školní stravování uvede systém školního stravování v České republice, dietní stravování ve školních jídelnách a další možnosti stravování ve škole. Druhá kapitola bude vymezovat jednotlivé diety, které se nejčastěji projevují u dětí na základních a středních školách, tedy bezlepkovou dietu, dietu při onemocnění jater, diabetickou dietu, eliminační dietu a potravinovou alergii. Kapitola bude uzavřena problematikou obezity.

Praktická část bude zpracována pomocí smíšeného výzkumu, kde bude jako výzkumný nástroj využit polostrukturovaný rozhovor. Smíšený výzkum jsem zvolila z důvodu, že se v rozhovoru budou objevovat otázky kvantitativního charakteru a některé proměnné budou obohaceny kvalitativně. Rozhovor bude veden s vedoucími nebo provozními školních jídelen na Plzeňsku. V rámci výzkumu budu zjišťovat, jak se jídelny staví k problematice dietního stravování, zda mají žáci s dietním omezením možnost stravování ve škole v době obědu. Konkrétně se budu zaměřovat na dietu bezlepkovou, dietu při onemocnění jater, dietu diabetickou, dietu eliminační a s ní související potravinové alergie a dietu redukční. V průběhu rozhovorů se budu zajímat o to, kolik oslovených jídelen nabízí

možnost dietního stravování, jak se liší situace na školách, která dieta je u strávníků s dietním omezením nejčastější, jaký je způsob distribuce dietních surovin do školních jídelen, jestli disponují vyhraněnými prostory pro přípravu jídel s dietním omezením, nebo s jakými nejčastějšími potravinovými alergiemi se setkávají. V závěru rozhovorů bych chtěla od zástupců jednotlivých školních jídelen zjistit, jaký očekávají vývoj dietního stravování v zařízeních školního stravování v horizontu dalších 10 let.

V případě nepříznivých výsledků vytvořím návrh na zlepšení situace v jídelnách týkající se dietního stravování, který může vedoucím školních jídelen sloužit jako inspirace pro jeho zavedení do praxe.

---

## **1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ DIETNÍ SYSTÉM, ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ**

Kapitola s názvem Vymezení základních pojmů dietní systém a školní stravování je rozdělena na dvě rozsáhlé podkapitoly. První podkapitola je věnována dietnímu systému, historii výživy, výživě jako takové a zásadám správného stravování. Druhá podkapitola se zabývá školním stravováním, konkrétně školním stravováním v České republice, dietním stravováním ve školních jídelnách a dalšími možnostmi stravování ve škole.

### **1.1 DIETNÍ SYSTÉM**

Skupina MZČR vytvořila Doporučené zásady pro stravování nemocných roku 1991. Od této doby již není dietní systém závaznou normou, ale je uplatňován jen jako doporučení. V publikaci Klinická dietologie od Štěpána Svačiny a kolektivu (2008) je uveden přehled jednotlivých diet z aktuálního Dietního systému Fakultní nemocnice Plzeň. Každá dieta obsahuje informace týkající se výživových hodnot, správné indikace a dodatečnou poznámku. Do tohoto přehledu patří dieta základní, vegetariánská, diabetická, výživná, batolecí, dětská, bezlepková a další. (Kreuzbergová, Rušavý, 2008)

#### **1.1.1 HISTORIE VÝŽIVY**

Historie výživy sahá k nejstarším oborům, různé dietologické návrhy se objevovaly již v dobách starověku a středověku. V současnosti se vytváří domněnka, že se lidé dříve stravovali zdravěji, ale složení potravin bylo téměř podobné, rozdíl je však v průmyslové výrobě. Technologie, jimiž se potraviny připravují, se liší, a v tomto pohledu je nynější strava méně prospěšná. Pokrokovost v ohledu nových technologií přípravy jídel (smažení nebo fritování) je v tomto případě škodlivější. V dietologii tedy nedochází k prudkým pokrokovým změnám, avšak nových poznatků se vyskytuje mnoho. Člověk, který se o dietologii zajímá, se musí neustále orientovat, zda má dietologická metoda u konkrétního jedince postupem času prokazatelný efekt. „Dnes uvádí oficiální zprávy Světové zdravotnické organizace, že potraviny a způsob výživy v populaci se podílí na vzniku až 75 % veškerých onemocnění, přitom u třetiny nemocí jsou hlavními faktory právě dietní chyby.“ (Svačina, 2019, s. 17)

#### **1.1.2 VÝŽIVA**

Potrava je nejdůležitějším pilířem výživy organismu. Dodává lidskému tělu potřebnou energii, živiny, minerály, vitamíny a vodu. Aby byla výživa vyvážená, musí být naplněna



---

z hlediska kvantitativního a kvalitativního. Toto pravidlo platí u každého lidského organismu a zejména pak u dětí a mladistvých s ohledem na tělesný růst. Z hlediska kvantity je důležité, aby výživa dodávala tělu takový příjem energie, který bude odpovídat výdeji organismu. Výdej organismu má každý člověk jiný, a to s ohledem na zaměstnání či koníčky. Větší výživu organismu bude lidské tělo potřebovat v období dětském, v pubertě, u žen těhotných či kojících matek. Jestliže je naopak vyšší příjem než výdej, uchovává se v tělu tuk, který může vést k nadváze či obezitě. Pokud se na výživu pohlíží z hlediska kvality, pak má být strava vyvážená, rozmanitá a je potřebné, aby mělo tělo vyhovující a vyrovnaný přísun živin. Mezi výchozí živiny se řadí bílkoviny, tuky a cukry. Neopomenutelnými živinami jsou také vitamíny, minerály a voda. V případě, že je výživa nevybalancována, dochází k nedostatku živin, což vede ke snížení obranyschopnosti a k hrozbě výskytu kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. (Machová, 2015)

Mezi základní složky výživy patří bílkoviny, tuky, cukry. Bílkoviny tvoří 10-15 % denního příjmu energie a jsou hlavním stavebním komponentem všech buněk těla, krve, hormonů, enzymů a protilátek. Jsou zahrnuty v mase, vejcích, mléku, mléčných výrobcích, luštěninách, mouce, chlebu a v bramborách. Zdrojem energie jsou významnější sacharidy a tuky. (Machová, 2015)

„Tuky (lipidy) jsou v těle součástí buněk jako jejich stavební materiál, nebo jsou uloženy jako zásobní látka v buňkách podkožního tukového vaziva a v tukové tkáni kolem některých orgánů.“ (Machová, 2015, s. 19) Lipidy jsou nedílnou součástí lidského těla a patří mezi nejbohatší zdroje energie. Pokryjí 25-30 % energetického výdeje lidské potřeby. Denní konzumace tuků živočišných a rostlinných by měla být v poměru 2:1, tedy jedna třetina zastupuje příjem tuku živočišného a dvě třetiny tuku rostlinného. (Machová, 2015)

Cukry zastupují procentuálně největší část energetické potřeby, což je 55 %. Dělí se na sacharidy využitelné a nevyužitelné a do těla se dostávají formou potravy. Součástí sacharidů využitelných jsou monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy, nevyužitelným sacharidem je vláknina. Sacharidy se dostávají do těla v rýži, bramborech, ovoci, cukru řepném apod. Přijímání sacharidů záleží na fyzické aktivitě, zaměstnání, či věku člověka. Lidské tělo je v novodobé historii nadměrně zahlceno sacharidy, což způsobuje obezitu, kardiovaskulární onemocnění, cukrovku. Tato onemocnění jsou čím dál častější i u dětí a mladistvých. (Machová, 2015)

---

Správná výživa napomáhá fyzickému i psychickému zdraví. Výživa je faktorem ovlivňující lidskou pozornost a chuť do činností. Pokud je lidské tělo správně vyživováno, má tedy v jídelníčku zařazeno správný poměr bílkovin, sacharidů i cukrů, pak je lépe připraveno na školní, pracovní i zájmové aktivity. Nesprávnou výživou se myslí nejen nevyvážený jídelníček z hlediska poměru základních složek výživy, ale patří sem také nedostatečná výživa, nepravidelné stravování, přejídání nebo poruchy příjmu potravy. (Machová, 2015)

### **1.1.3 ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ**

Zásady správného stravování si děti vštěpují především z rodiny. Rodiče je od útlého dětství vedou k různým stravovacím návykům a zvyklostem a v těch člověk pokračuje i v dospělosti. Správnými stravovacími zvyklostmi se děti vyhnou různým zdravotním problémům, které se mohou projevit v dětství, nebo je postihnou v dospělosti (obezita, zubní kaz, cukrovka, nádorová či kardiovaskulární onemocnění). (Machová, 2015)

Nejen u dětí platí, že stravovací režim by měl být pravidelný a být rozdělen do pěti chodů. Snídaně je základ dne a je velkou chybou, když ji rodiče u svých dětí vynechávají. Nenajezené dítě má pak ve škole problém s udržení pozornosti, únavou a celkově s pracovní výkonností. Děti ráno nesnídají z důvodu úspory času, nechutenství spojeného se stresem ve škole apod. Svačina do školy by měla obsahovat ovoce, zeleninu, celozrnné pečivo, pomazánku nebo mléčné výrobky. Není vhodné dětem dávat na svačinu peníze, za které si většinou koupí svačinu nevhodnou potravu, a tím znehodnotí jejich správné zásady stravování. Děti stravované v prostředí školních jídelen mají většinou na výběr z několika možností. Co však velice často v jídelnách chybí, je ovoce a zelenina, které rodiče musí doplnit dětem doma. Machová (2015) zmiňují dvě pravidla stravování u dětí, a to pestrou a plnohodnotnou stravu a dostatečné množství tekutin.

Rodinný jídelníček je ovlivněn finanční a ekonomickou situací rodiny. Kvalitní potraviny jsou finančně nákladnější, což se odráží na stravě v rodině. Dalším ukazatelem je zaměstnání rodičů a s tím související rozvržení času, délka pracovní doby, pravidelné dojíždění do zaměstnání a celkový denní rytmus. Stravovací návyky závisí na kulinářských zvyklostech rodiny, které se opírají o naučené stereotypy a stálé tradice. Z dotazníku, který byl předložen rodičům z Prahy a rodičům z některých venkovských oblastí, vyšlo, že vzdělání matky se odráží na způsobech stravování a volbě receptů. Matky s vyšším vzděláním ustupují od tradiční české kuchyně a snaží se do jídelníčku zařadit různorodé pokrmy.

---

Naopak matky se základním vzděláním se inspirují především českou kuchyní a nebrání se koupí hotových či instantních jídel. Vyšší vzdělání rodičů souvisí rovněž s vyššími platy, což odpovídá zjištění, že tyto rodiny častěji navštěvují restaurace. (Fraňková a kol., 2013)

„Základem optimálního fungování rodiny jako celku a předpokladem zajištění vhodného psychologického prostředí pro vývoj dítěte a její soudržnost (koheze).“ (Fraňková a kol., 2013, s. 79) Počátkem nového století klesá trend úplné rodiny a zvyšuje se procento rozvedených rodin. Rodiče mají méně potomků a rodiny nežijí v jedné domácnosti s rodiči a prarodiči, i tento vývoj má vliv na stravování dětí. Klidné klima, pocit bezpečí a rodinná soudržnost přispívá ke správným stravovacím návykům. Když je naopak dítě ve stresu a zažívá v rodině časté konflikty, jeho stravování se může odrazit na nechuti k jídlu a nepravidelnosti stravování. (Fraňková a kol., 2013)

Společné snídaně, obědy i večeře velice napomáhají rodinné soudržnosti. Během těchto stravovacích rodinných rituálů se utužují pozitivní vztahy v rodině. Fraňková a kol. (2013) uvádí pět významů společenských jídel a jejich funkci, kterou v rodině plní:

- Společná konzumace jídla má blahodárny vliv na osvojení pravidelného denního rytmu, morální a sociální vývoj. „Trávení většího množství času s rodiči je jedním z faktorů ovlivňujících utváření zdravých postojů k jídlu.“ (Swarr, 1996, s. 636)
- Kolektivní stravování plní také výchovnou funkci, dítě se učí správným jídelním způsobům a osvojuje si základy společenského chování.
- Rodinné tradice se předávají z generace na generaci a mají vliv na kulinářské zvyklosti, rituály uplatňované při přípravě jídel a chování v průběhu stolování. Některé zvyklosti stolování mohou dítě naučit, co představuje přátelství a důvěra, tím je například tradice, kdy je host pozván k rodinnému stolu, což znamená, že je do rodiny akceptovaný jako přítel.
- Komunikace je důležitým prvkem společného stolování. Dítě naslouchá diskuzím mezi rodiči, na základě komunikace mezi nimi si vytváří na situace své názory a měl by být zapojen do konverzace jako rovnocenný partner. Členové rodiny mohou shrnout jejich denní zážitky, úspěchy, avšak neměli by se věnovat nepříjemnostem a starostem souvisejícím s prací, se školou nebo s jejich osobním životem.

- 
- Rovnocennost dítěte při stolování nebyla v historii samozřejmostí. V bohatých rodinách seděly děti u jiného stolu než dospělí a konzumovaly i jiná jídla. Naopak lidé z chudých rodin jedli u jednoho stolu včetně dětí a čeledínů. V současné době je rovnocennost ve stolování uváděna jako správná, jak z důvodu již zmíněné komunikace, tak zapojení do přípravy pokrmů, prostírání a jiných pomoci, které s tím souvisejí. (Fraňková a kol., 2013)

## 1.2 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

„Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy stanoví podle § 35 odst. 2, § 121 odst. 1 a § 123 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon), a v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví podle § 121 odst. 2 školského zákona:

- (1) Školním stravováním se myslí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb (dále jen „strávníci“). (vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování)
- (2) Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 k této vyhlášce a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce.“ (vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování)

### 1.2.1 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ V ČR

Historie vzniku školních jídelen začíná ve 40. – 50. letech minulého století. V této době nevznikaly školní jídelny na základě povinnosti, ale šlo o svobodný popud od obcí, škol a rodičů z důvodu vylepšení výživového stavu dětí. Rok 1953 byl průlomový. Vyšla první vyhláška týkající se školního stravování a určila orgány, které ponесou zodpovědnost za náklady a úhrady spojené se stravováním. V roce 1963 byly v novém předpisu vymezeny výživové normy pro školní stravování a rovněž se vytvořila pozice krajského inspektora školního stravování. V 60. – 70. letech se stavěly jídelny především z důvodu rozsáhlé výstavby sídlišť, která souvisela s vysokým počtem narozených dětí v těchto letech. V této době pokrývala částka cenu nakoupených surovin, která byla ovlivněna finančními možnostmi dané rodiny. Právě nízké ceny za obědy se projevovaly na špatné kvalitě jídel.

---

Kvalita potravin se změnila na počátku 90. let, kdy se obědy zdražily a tím se zlepšila kvalita surovin, se kterou souvisela výživa dětí. Správnou výživu dětí zastřešovaly výživové normy neboli spotřební koše, které platí dodnes. V současné době je školní stravování definováno ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování. (Petrová, Šmídová, 2014)

Významem školního stravování je především zajištění denního energetického příjmu dětí. Mateřské školy zaopatřují přibližně 60 % a základní a střední školy 30 % denního příjmu, což je dané z důvodu několika chodů v mateřských školách, jako je dopolední svačina, oběd a odpolední svačina. Na základních a středních školách se jedná pouze o obědy. Dle průzkumů vyplývá, že jídlo ze školních jídelen je pro mnoho dětí jediným teplým jídlem v průběhu dne. Dalšími funkcemi školního stravování jsou zdravotně výživová funkce a výchovně-vzdělávací funkce. Pravidla a normy zabezpečují správné výživové hodnoty jídel konzumovaných ve školních jídelnách, tím je naplněna funkce zdravotně výživová. Funkce výchovně-vzdělávací se opírá o správnou kulturu stolování a také o komunikaci s ostatními žáky vedenou při konzumaci ve školních jídelnách. (Petrová, Šmídová, 2014)

Spotřební koš je kritériem pro pestrost stravy a kontroluje nutriční hodnoty stravy. Vyjadřuje průměrnou spotřebu potravin na člověka a dohlíží na výživové hodnoty jídel ve školních jídelnách. Spotřební koš je rozčleněn do skupin podle věkových kategorií následovně:

- 3-6 let
- 7-10 let
- 11-14 let
- 15-18 let

Potravinové skupiny, které jsou ve spotřebním koši kontrolovány, jsou maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, ovoce, zelenina, brambory a luštěniny. Konzumace těchto skupin potravin má toleranci přibližně 25 %. Pro tuky a cukry je tato hranice maximální a nesmí ji překročit, naopak u ovoce a zeleniny je možnost navýšení. (Petrová, Šmídová, 2014)

---

### **1.2.2 DIETNÍ STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍCH JÍDELNÁCH**

„Strávníkům, 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, může provozovatel stravovacích služeb poskytovat školní stravování v dietním režimu (dále jen „dietní stravování“), a to v případě zařízení školního stravování za podmínek stanovených jeho vnitřním řádem a v případě jiné osoby poskytující stravovací služby v souladu s ujednáním o zajištění školního stravování.“ (vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování)

Každá školní jídelna nemusí mít dle legislativy registrovaného nutričního terapeuta, avšak pokud se ve školní jídelně vyskytuje, je to přínosem. Jedná se o zdravotnického nelékařského pracovníka. Jeho práce obnáší zřízení či prosazení dietního systému, zachovávání jeho stanovisek a opakovanou kontrolu v pravidelných intervalech, zda splňuje svůj význam. Tvorba jídelních lístků je závislá na vedoucím školního stravování, a to i v případě, že se jedná o jídelní lístek, který je sestavován pro diety. Registrovaný nutriční terapeut dohlíží na tvorbu dietních jídelních lístků a musí se řídit jeho pravidly, avšak konkrétní podobu sestavuje zaměstnanec školní jídelny. Dietní jídelní lístek je vytvořen dle konkrétních zásad a doporučení. V každém jídelním lístku mají být sděleny všechny možné poskytované pokrmy (polévka, hlavní chod, eventuelně dezert, svačina a nápoj). (Strosserová, 2017)

Školní jídelna není povinna zpřístupnit jídelní lístek veřejnosti, pokud se zde stravují pouze žáci a zaměstnanci školy, v takovém případě je dostupný pro strávníky a jejich rodiče. V případě, že se ve školní jídelně stravují i cizí strávníci, je školní jídelna povinna jídelníček zveřejnit. Dietní jídelní lístek se pro jednotlivce, kteří mají dietní omezení, neuveřejňuje, je pouze prodiskutován se strávníky, případně s jejich rodiči a staví na dohodě mezi nimi.

### **1.2.3 DALŠÍ MOŽNOSTI STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLE**

Dle monitoringu nabídky potravin ve školách z roku 2011 se mimo školních jídelen mohou žáci stravovat jídlem a pitím v automatech nebo školních bufetech. Automaty nabízí teplé nápoje, studené nápoje nebo se do škol dostávají jídelní automaty. Největší procentuální zastoupení chlazených nápojů v automatech mají slazené nápoje, ochucené slabě mineralizované vody, slazené ovocné nápoje či džusy a přírodní slabě mineralizované vody. Automaty s teplými nápoji nabízí především horkou čokoládu, kávu a čaj. Jídelní automaty

---

poskytují především cukrovinky, dále müsli tyčinky, plněné bagety, slané chuťovky nebo balené trvanlivé pečivo. Ve školních bufetech si žáci mohou zakoupit téměř stejný sortiment jako v automatech, ovoce a zelenina se vyskytuje ve školních bufetech ojediněle nebo vůbec. Některé školy poskytují program Školní mléko nabízející ochucená a neochucená mléka, jogurty, tvarohy apod., což je uspokojivější nabídka než u automatů či bufetů, bohužel častěji využívána pouze dětmi na prvním stupni. Doplnkový prodej na školách tedy nepodporuje výchovu dětí ke zdravým stravovacím návykům a je jedním z důvodů, proč narůstá vyšší počet dětí s obezitou. (Rážová a kol., 2011)

---

## 2 TYPY DIET VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ

V kapitole s názvem Typy diet ve školním stravování jsou uvedeny diety, které se nejčastěji vyskytují u dětí na školách dle publikace Diety ve školních jídelnách: manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen od Kapounové a kol. (2017).

### 2.1 BEZLEPKOVÁ DIETA

„Celiakie je časté autoimunitní onemocnění vznikající při konzumaci lepku (glutenu) u geneticky disponovaných jedinců. Imunogenní gluten je přítomen v zrnech pšenice, ječmene a žita.“ (Hoffmanová, 2019, s. 12)

Bezlepková dieta je založena na vyřazení veškerých potravin obsahujících lepek a musí být dodržována po celý život. Pouze tímto způsobem je možné se zbavit příznaků, překonat autoimunitní reakce ve sliznici tenkého střeva a ustálit histologický nález v tenkém střevě. Pokud člověk s celiakií pečlivě dodržuje bezlepkovou dietu, může se vyvarovat komplikacím, které jsou s celiakií spjaté, jako například osteoporóza, neurologické komplikace, poruchy reprodukce, kardiovaskulární komplikace, T-lymfom tenkého střeva apod. (Hoffmanová, 2019)

Úplné vyloučení lepku ze stravy je nutné v případě celiakie, alergie na lepek nebo na podobnou bílkovinu pšenice či například při syndromu dráždivého tračnicku. Každé z těchto onemocnění má různé příznaky. Celiakie se projevuje bolestí břicha, nadýmáním, průjmem, nechutenstvím, únavou, chudokrevností, potravinovou intolerancí aj. Onemocnění může být ovlivněné genetickou predispozicí, avšak velice často vzniká na základě velké konzumace lepku, tedy celkově nezdravým životním stylem a velký vliv má struktura střevní mikroflóry. Celiakie nezmizí ani v případě striktního dodržování bezlepkové diety, jejím dodržováním pacient přispívá ke zmírnění příznaků a vyvarováním se dalším onemocněním, která jsou s celiakií spjatá. (Kapounová, 2017)

Alergii na lepek doprovází příznaky spojené s jakoukoli jinou alergií, tedy kýčání, kopřivka, ekzém, pot, nevolnost, zvracení, průjem, urychlený dech nebo zvýšený srdeční tep. Potravinová alergie na lepek je především u dětí velmi vzácná a mnoha případech v průběhu života sama odezní, záleží na obranyschopnosti imunitního systému. Narozdíl od celiakie, kde je přípustná hodnota 20 mg lepku denně, v případě alergie na lepek je nebezpečné i stopové množství lepku. (Kapounová, 2017)



---

Při bezlepkové dietě je nutné odstranit lepek ze svého jídelníčku, samotná dieta je výživově plnohodnotná, pouze je důležité doplnit chybějící sacharidy jinou formou. Preferují se převážně potraviny, které v sobě lepek vůbec nemají. Z důvodu stále přibývajících pacientů s bezlepkovou dietou je na trhu mnoho potravin (pečivo, těstoviny apod.), které již lepek neobsahují. Tyto potraviny jsou v obchodech již snadno dostupné, avšak poměrně drahé. Při přípravě bezlepkových pokrmů, ať v domácnosti nebo ve školním stravování, je nutné dodržovat, aby potraviny používané k přípravě bezlepkových pokrmů byly skladovány, připravovány a vydávány samostatně, z důvodu vyvarování se kontaminaci s lepem. (Kapounová, 2017)

## 2.2 DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ JATER

„Mezi infekční postižení jater, která se vyskytují častěji v dětském věku a při kterých se jako součást léčby doporučují i dietní opatření, patří především akutní hepatitidy typu A a infekční mononukleóza.“ (Petrová, Šmídová, 2014, s. 261) Diety jsou předepsané tak, aby játra nebyla zatěžována a organismus měl správnou plnohodnotnou výživu pro uzdravení. Strava by měla být pro tělo snadno stravitelná a obsahující potřebné bílkoviny, sacharidy a tuky. Dříve předepisované diety při onemocnění jater, které vyřazovaly z jídelníčku veškeré tuky, se později ukázaly jako nesmyslné, protože kvalitní tuk je pro uzdravení jater přínosný. Vhodné jsou celkově čerstvé suroviny, libové maso, nízkotučné a polotučné mléčné výrobky, nenadýmavá zelenina, ovoce bez tvrdých slupek aj. Naopak je nutné se vyhnout konzervám, ostrému koření, tučnému masu, plnotučným mléčným výrobkům, ztuženým tukům, pokrmům smaženým, pečeným a kynutým. Jestliže se dítě stravuje v zařízeních školního stravování, je na místě, aby rodiče dohlíželi na výběr jídel, která jsou připravena dušením a vařením a vyvarovali se přepalovaným tukům. (Kapounová, 2017)

## 2.3 DIABETICKÁ DIETA

Diabetes mellitus se dělí na dva typy, diabetes mellitus 1. typu a diabetes mellitus 2. typu. Cukrovka 1. typu se více objevuje u dětí a mladistvých okolo 12.-15. roku. Jde o autoimunitní onemocnění, které nastává při nedostatečné produkci inzulínu. Příznaky, kterými je možné onemocnění odhalit, se projevují velkým váhovým úbytkem, pocitem žízně, slabosti, únavy a v některých případech také zhoršením zraku. „Diabetes 1. typu vyžaduje úplnou náhradu inzulínu z důvodu jeho absolutního nedostatku. Nemocní si

---

podkožně dávají inzulín. Dávkování inzulínu určuje lékař na základě věku, pohlaví a dalších parametrů.“ (Petrová, Šmídová, 2014, s. 253) Dávkováním inzulínu léčba cukrovky nekončí, rovněž je podstatné pravidelné stravování. Pacient si musí kontrolovat množství, frekvenci a typ konzumovaných sacharidů. V tom jsou nápomocny tzv. výměnné jednotky, díky kterým se nemocný lépe informuje. Pacienti by se měli držet třech doporučení pro diabetickou dietu: množství výměnných jednotek, rozdělení výměnných jednotek a stravovací plán. Ten by měl být vybalancovaný a nastavený tak, aby časový prostor mezi hlavními jídly byl 4-7 hodin. O diabetické dietě ve školním stravování by měl rodič informovat například vedoucího školní jídelny a poskytnout mu doporučené množství sacharidů v dietě, které má dítě určené lékařem. V případě nízkého přísunu sacharidů může u dítěte dojít k hypoglykémii, v opačném případě k hyperglykémii. Obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky, ovoce, ovocné šťávy a přílohy jsou ve skupině potravin, u kterých je nutné hlídat konzumované množství. Zeleninu je možné pojídat bez restrikce. Potraviny, jimiž by se měl pacient s diabetem vyhnout, jsou sladké pokrmy, buchty, sladkosti a sladké nápoje. (Šmídová, 2017)

Pro diabetiky je ideálním nápojem voda a její množství by mělo být minimálně 1,5 litru denně. Pokud má pacient potřebu sladších nápojů, je možné vodu nahradit neslazenými minerálkami. Alternativou v podobě teplých nápojů je neslazený čaj. Alkohol je škodlivý i u zdravého člověka, u pacienta s cukrovkou tomu není jinak. Alkohol je přípustný pouze v malé míře, vyšší požití alkoholu může směřovat k těžké hypoglykémii. (Svačina, 2008)

## 2.4 ELIMINAČNÍ DIETA A POTRAVINOVÉ ALERGIE

Typem eliminačních diet je například dieta bezmléčná nebo bezvaječná. Tyto a další typy eliminačních diet se dodržují z důvodu potravinové alergie. Cílem eliminačních diet je vyřadit z jídelníčku alergen, který u člověka vyvolává nežádoucí reakce. Jedná se o složky potravin, které nejsou běžně nebezpečné, ale u některých jedinců mohou vyvolat neočekávanou imunitní reakci organismu. Alergická reakce se může objevit neprodleně po spotřebě potravin, v některých případech se reakce vyskytne v rozmezích hodin. Příznaky alergické reakce jsou různorodé, mezi projevy se objevuje průjem, zvracení, otok jazyka, kopřivka, vyrážky, kašel, kýchání apod. Tzv. anafylaktický šok je nejnebezpečnější alergickou reakcí, která může ohrozit lidský život. Specifikace diety obnáší striktní vyřazení alergenu

---

z jídelníčku, který u daného strávnicka vyvolává alergickou reakci, v případě přípravy jídel je důležité dbát na hygienu z důvodu možné kontaminace pokrmů alergeny. (Petrová, 2017)

## 2.5 REDUKČNÍ DIETA

Obezita je jedním z mnoha onemocnění vznikající špatným stravováním a celkově nezdravým životním stylem. Za posledních 50 let se počet dětí s nadváhou rapidně zvýšil. Příčin obezity u dětí existuje mnoho. Fraňková (2015) uvádí jako hlavní příčinu nevyrovnanost mezi příjmem a výdejem energie, což znamená, že potrava, kterou jedinec konzumuje, neodpovídá jeho denním aktivitám. Právě rodina a její životní styl má velký dopad na obezitu u dětí. Zaměstnání rodičů a s ním související rozvržení denního harmonogramu, nedostatek času na vaření, následný nákup polotovarů, či konzumace pokrmů z rychlých občerstvení, celkově finanční situace, která vede ke koupi levnějších potravin oproti kvalitním potravinám, které jsou dražší, to vše mohou být důvody obezity u dětí. Dobré i špatné návyky si děti odnášejí již z útlého dětství a rodiče jsou pro ně vzorem nebo modelem jejich stravování. „Jestliže otec řekne, že mrkev je jen pro králíky, nemůže se divit, že ji dítě přímo programově odmítá jíst.“ (Fraňková, 2015, s. 27)

Příčin přejídání u obézních dětí je několik. Jedním z důvodů jsou snadno dostupné fast foody, bufety ve školách, automaty se sladkostmi apod. Dalším důvodem je přejídající návyk z rodiny, kdy jsou dětem doma podávány velké porce se slovy, že se musí jídlo dojdat. Velkým tématem je psychologický aspekt, který může vysoce ovlivnit stravování dětí. „Dítě se přejídá, protože se něčím trápí. To je smutný případ přejídání, které pomáhá zapomenout na utrpěnou křivdu, ublížení. V jídelním chování dítěte se odráží jeho psychický stav, traumata, reakce na nepříznivé postoje okolí a utrpení z důvodů, jichž si rodiče nevšimli nebo je podceňují.“ (Fraňková, 2015, s. 79)

Klasifikují se dva druhy obezity, které se odlišují podle místa, kde se na těle tuk nejvíce shromažďuje. Toto rozdělení se rovněž vztahuje k pohlaví. Androidní typ neboli jablko je častěji vyskytující u mužského pohlaví, kdy se tuk nahromadí především v oblasti hrudníku a břicha, gynoidní typ neboli hruška je typičtější pro ženské pohlaví, zde se tuk nachází zejména v oblasti stehen a hýždí. Oba typy se samozřejmě mohou vyskytovat u obou pohlaví. (Machová, 2015)

---

Ve společnosti je často léčba obezity spojována pouze s redukcí hmotnosti a nebere se v potaz celkový životní styl. Existují případy, kdy lidé, kteří jsou na první pohled štíhlí, ale nejsou fyzicky zdatní, mívají horší prognózu do budoucna oproti lidem, kteří se věnují sportu či jakýmkoli fyzickým aktivitám, ovšem jsou obézní. Návyk k fyzickým aktivitám je tedy důležitý již u dětí, pokud jej mají, nesou si ho velice často i do dospělosti a odráží se od toho jejich celkový životní styl. Obezita se dá zjistit podle tzv. Queteletova indexu, který je známější pod pojmem „Body Mass Index“ nebo BMI, které se vypočítává jako:  $BMI = \text{hmotnost v kg} / (\text{výška v m})^2$ . Tento výpočet lze využít také u dětí, kde je ovšem nutné uvést kromě pohlaví také věk. Klasifikace hmotnosti je poté rozdělena tímto způsobem: podvýživa do 18,5 BMI, normální hmotnost 18,5-25 BMI, nadváha 25-30, obezita I. stupně (mírná) 30-35 BMI, obezita II. stupně (střední) 35-40 BMI, obezita III. stupně (morbidní) nad 40 BMI. Obezita se řadí mezi závažná onemocnění, která by se neměla podceňovat již od útlého dětství, neboť se na něj vážou jiná onemocnění a jedinci s dlouhodobým stupněm morbidní obezity se většinou nedožijí víc než 60 let. Hodnota BMI okolo 20-21 tedy odpovídá optimální životní prognóze. (Svačina, Bretšnajdrová, 2008)

Zdravotní rizika, která obezita přináší, se dělí na mechanická a metabolická. Do mechanických komplikací jsou zahrnuty například dýchací potíže nebo zatížení kloubů. Mezi metabolické komplikace se řadí diabetes 2. typu, zvýšený krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, žlučové kameny, rakovina dělohy, rakovina prsu a další. Zdravotní problémy tohoto typu se objevují převážně v situacích, kdy je tuk uložen v oblasti břicha. Léčba nadváhy a obezity se mírně liší. Zatímco nadváha se léčí jen za předpokladu, zda jsou s ní spjaté nějaké zdravotní komplikace nebo je-li zvětšený obvod pasu, obezita se musí léčit v každém případě. V obou případech se k léčbě přistupuje změnou stravy a přidáním fyzické aktivity, avšak u obezity je nutné větší snížení hmotnosti, a především vylepšení celkového zdravotního stavu. (Machová, 2015)

Pokud dítě s obezitou navštěvuje školní jídelnu, rodič by měl dohlédnout na to, aby jídla, která si dítě vybírá, byla bez volných tuků, včetně vyřazení všech tučných potravin. Je žádoucí omezit příjem masa, zaměřit se převážně na ryby a drůbež, mléčné výrobky zařadit pouze v nízkotučné verzi. Tímto způsobem by mělo dojít k omezení tuku, a tudíž snížení obezity. (Svačina, Bretšnajdrová, 2008) Pokud taková jídla školní jídelna nenabízí, je na

---

rodiči, zda se pokusí se individuálně domluvit s vedoucím školní jídelny na úpravě pokrmu, které dítě s obezitou bude konzumovat, nebo zda se dítě bude stravovat obědy z domova.

---

### **3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ SE ZAMĚŘENÍM NA DIETNÍ SYSTÉM VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ**

Kapitola výzkumného šetření se zaměřením na dietní systém ve školním stravování se v úvodu zabývá projektem výzkumného šetření. Projekt obsahuje podkapitoly, které se věnují jednotlivým etapám výzkumu. V prvním kroku je stanoven výzkumný problém, výzkumné otázky a výzkumný soubor. Další etapa projektu výzkumného šetření zmiňuje informační přípravu výzkumu, která obsahuje odborné zdroje, ze kterých jsem čerpala. Projekt pokračuje přípravou výzkumných metod, obsahuje druh výzkumu, jeho odůvodnění a zvolení výzkumného nástroje, včetně vysvětlení průběhu předvýzkumu. Poslední podkapitola projektu se týká sběru a zpracování údajů.

Po uvedení projektu jsou zaznamenány výsledky výzkumného šetření, které obsahují okomentované grafy a další zhodnocené otázky, včetně uvedení jednoho z rozhovorů.

Výsledky výzkumného šetření jsou shrnuty v diskuzi nad výsledky výzkumného šetření.

V případě nepříznivých výsledků se poslední kapitola bude věnovat návrhu na zlepšení situace v jídelnách týkající se dietního stravování, který bude vytvořen ve spolupráci s nutriční terapeutkou.

#### **3.1 PROJEKT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

V této kapitole jsem zvolila etapy výzkumu dle publikace Úvod do pedagogického výzkumu (Gavora, 2000).

##### **3.1.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU**

###### **Výzkumný problém**

Pro vyřešení výzkumného problému jsem zkoumala, jaký je přístup pracovníků školních jídelen k možnostem přípravy jídel strážníkům s dietním omezením. Z důvodu zjišťování přístupů školních jídelen jsem zvolila deskriptivní výzkumný problém. Diplomová práce je podrobena smíšenému výzkumu, který je kvantitativně orientován na charakter výsledku a některé vybrané jevy jsou podrobny kvalitativní analýze.

###### **Výzkumné otázky**

Ke splnění výzkumného problému jsem si stanovila doplňující výzkumné otázky:

1. Jak se změnil přístup k dietnímu stravování v průběhu posledních 10 let?

- 
2. Jaké jsou možnosti stravování celiaků či alergiků na lepek ve školách?
  3. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují dietu při onemocnění jater, ve školách?
  4. Jaké jsou možnosti stravování diabetiků ve školách?
  5. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují eliminační dietu, ve školách (kromě lepku)?
  6. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují redukční dietu, ve školách?
  7. Jaký očekáváte vývoj dietního stravování v zařízeních školního stravování v horizontu 10 let?

### **Výzkumný soubor**

Základní soubor je zaměřen na vedoucí či provozní školních jídelen z oblasti Plzeňska (Plzeň-město, Plzeň-sever, Plzeň-jih).

Výběrový soubor je tvořen školními jídelnami z oblasti Plzeňska, kde bylo osloveno celkem 32 vedoucích či provozních pracovníků těchto zařízení školního stravování, tudíž Plzeň-město zastupovalo 24 respondentů, Plzeň-sever 3 respondenti a Plzeň-jih 5 respondentů. Pro tento výzkumný soubor jsem zvolila záměrný dostupný výběr. Šest oslovených respondentů nebylo ochotných poskytnout rozhovor pro účely diplomové práce, z toho důvodu se výzkumu účastnilo 26 respondentů.

#### **3.1.2 INFORMAČNÍ PŘÍPRAVA VÝZKUMU**

K řešení výzkumného problému jsem přistoupila studiem publikací, které se věnují jednotlivým tématům, která spadají do dietního stravování ve školách. Mezi stěžejní publikace bych uvedla Diety ve školních jídelnách: manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen (Kapounová a kol., 2017), Výchova ke zdraví (Machová a kol., 2015), Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů (Petrová, Šmídová, 2014), Klinická dietologie (Svačina a kol., 2008), Úvod do pedagogického výzkumu (Gavora, 2000), Úvod do výzkumu v pedagogice: základy kvantitativně orientovaného výzkumu (Chráska, 2003) a další.

---

### **3.1.3 VÝZKUMNÉ METODY**

Výzkum je smíšeného charakteru, protože otázky v rozhovoru jsou kvantitativní i kvalitativní povahy. Jako výzkumný nástroj jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, ve kterém jsem rozvíjela výzkumné otázky. Polostrukturovaný rozhovor poskytuje respondentovi různé varianty odpovědí a následně od něj očekává bližší objasnění či vyložení. (Gay, 1980). Pokud daná otázka vybízela k různým možnostem odpovědí, nabízela jsem je v rozhovorech, abych respondentovi přiblížila problematiku konkrétní otázky a tím ho dovedla k rozsáhlejší odpovědi. Vzhledem k obavám z nízké návratnosti dotazníku jsem upřednostnila nástroj rozhovoru. Abych se utvrdila, zda jsem zvolila správný výzkumný nástroj, udělala jsem předvýzkum, kdy jsem telefonicky oslovila jednoho z respondentů, zda by upřednostnil dotazník či rozhovor. Následně jsem mu předložila otázky z rozhovoru, abych se ubezpečila, zda jsou srozumitelné. Byla jsem respondenty ujištěna, že upřednostňují rozhovor, z důvodu bližšího přiblížení dané situace.

### **3.1.4 SBĚR A ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ**

Výzkum byl zaměřen na vedoucí či provozní školních jídelen a probíhal v období měsíce března 2023. S respondenty jsem si domluvila individuální schůzky, kde jsem formou polostrukturovaného rozhovoru získávala potřebná data. Vyhodnocování dat mělo kvantitativní i kvalitativní charakter. Pro vyhodnocení kvantitativních dat jsem použila deskriptivní statistické metody, pomocí kterých jsem uspořádala data, sestavila tabulku četností a následně jsem tato data graficky znázornila pomocí skupinových pruhových grafů a grafů dvojrozměrných výsečových a okomentovala je. Otázky kvalitativního charakteru jsem slovně zhodnotila.

## **3.2 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

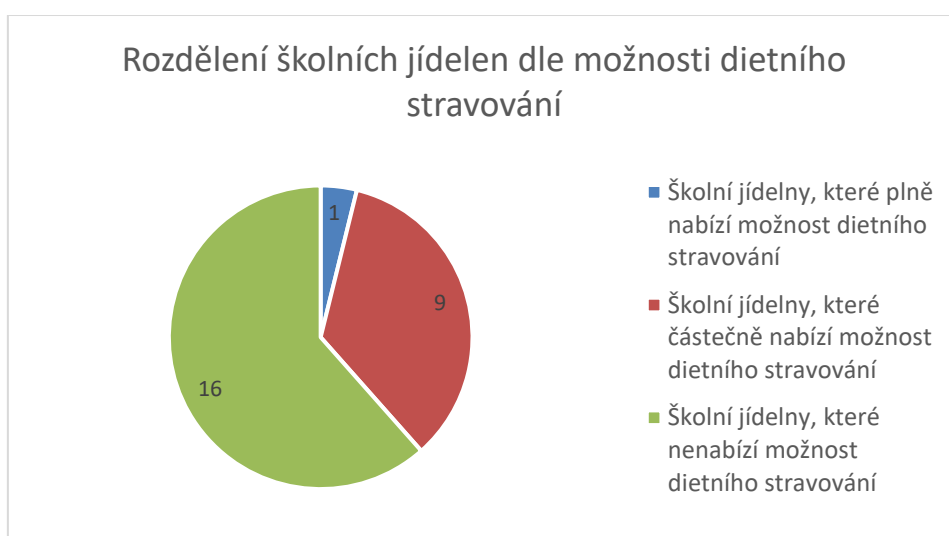
Telefonickým kontaktem jsem oslovila 32 vedoucích či provozních školních jídelen v oblasti Plzeňska, 3 zástupci z okresu Plzeň-sever, 5 zástupců z okresu Plzeň-jih a 24 zástupců z okresu Plzeň-město, na základních i středních školách. Z dotazovaných respondentů 6 z nich nebylo ochotných poskytnout rozhovor pro mé účely diplomové práce. V případě, že při telefonických hovorech uvedli, že dietní stravování jejich školní jídelna nenabízí, osobní schůzka se nekonala. Do výzkumu jsem zahrнула také počty oslovených jídelen, které dietní stravování nenabízí, tudíž celkový počet respondentů byl 26, avšak rozhovor jsem absolvovala s 10 zástupci školních jídelen. Otázky v rozhovorech byly kvantitativního



i kvalitativního charakteru, z toho důvodu jsem potřebná data kvantitativního charakteru zpracovala do skupinových pruhových grafů a grafů dvojrozměrných výsečových, které jsem následně okomentovala. Otázky kvalitativního charakteru jsem zmínila slovní formou.

V úvodu rozhovoru jsem se zajímala o názor respondentů, jak se dle jejich názoru změnil přístup k dietnímu stravování v průběhu 10 let. I přesto, že se ve výzkumu objevily jídelny, které nenabízí možnost dietního stravování, názor na tuto otázku se shodoval s těmi, které dietní stravování poskytují. Za posledních 10 let spatřují vysoký nárůst žáků s dietním omezením a tím vyšší poptávku po dietním stravování ve školních jídelnách.

Graf 1: Rozdělení školních jídelen dle možnosti dietního stravování



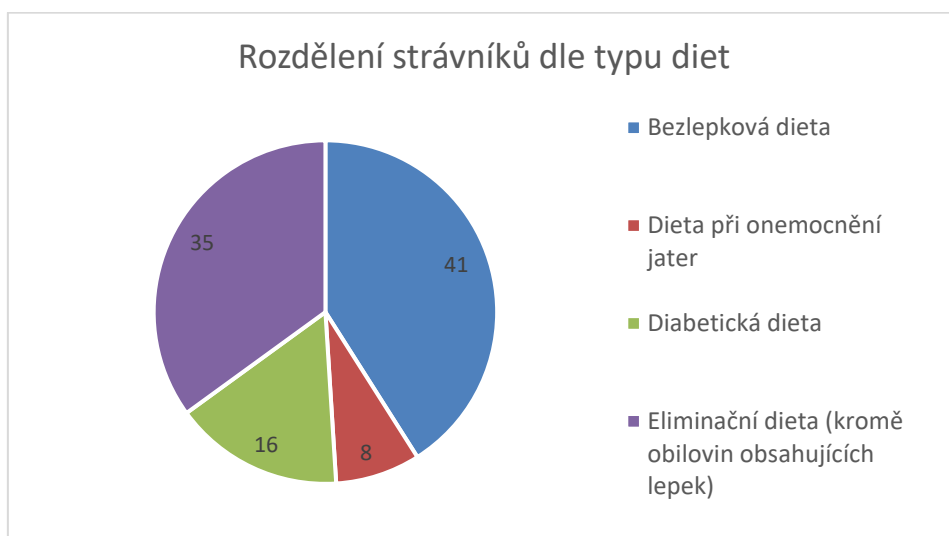
Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Respondenty ze školních jídelen jsem rozdělila dle možnosti dietního stravování na školní jídelny, které nenabízejí možnost dietního stravování, na školní jídelny, které částečně nabízejí možnost dietního stravování a na školní jídelny, které plně nabízejí možnost dietního stravování. Z uvedených dat v grafu 1 vyplývá, že převažuje počet školních jídelen, které vůbec nenabízejí možnost dietního stravování, těchto respondentů bylo 16. V dalších grafech již nejsou obsažena data z těchto 16 zařízení školního stravování. Školních jídelen, které se snaží alespoň částečně vyjít vstříc strávnickům s dietním omezením, bylo 9. Slovem „částečně“ bylo myšleno, že se školní jídelna snaží strávnickům vyjít vstříc, avšak není tomu tak u všech dietních omezení, například nevaří z bezpečnostních surovin, nemají vymezené prostory pro toto vaření a skladování potravin, nebo nenabízejí možnost volby jídel s dietním omezením. Pouze 1 zástupce z mého výzkumného souboru plně nabízí možnost dietního

stravování. Slovem „plně“ bylo myšleno, že školní jídelna vychází vstříc maximálně všem strávnickům s dietním omezením, mají bezlepkové či bezlaktózové suroviny od dodavatelů, disponují vyhrazenými prostory na vaření i ve skladu, mají možnost volby z několika jídel.

Výzkum jsem provedla na základních i středních školách, avšak počet základních škol převládal. K mému překvapení se 3 školní jídelny středních škol zařadily do skupiny, které vůbec nenabízí možnost dietního stravování a 1 školní jídelna do skupiny, ve které se snaží částečně nabízet možnost dietního stravování. Zjistila jsem, že důvodem, proč se střední školy zaměřují méně na dietní systém, je starší věk žáků na středních školách, kteří si případné dietní stravování hlídají sami a často se ani ve školních jídelnách nestravují.

Graf 2: Rozdělení strávnicků dle typu diet

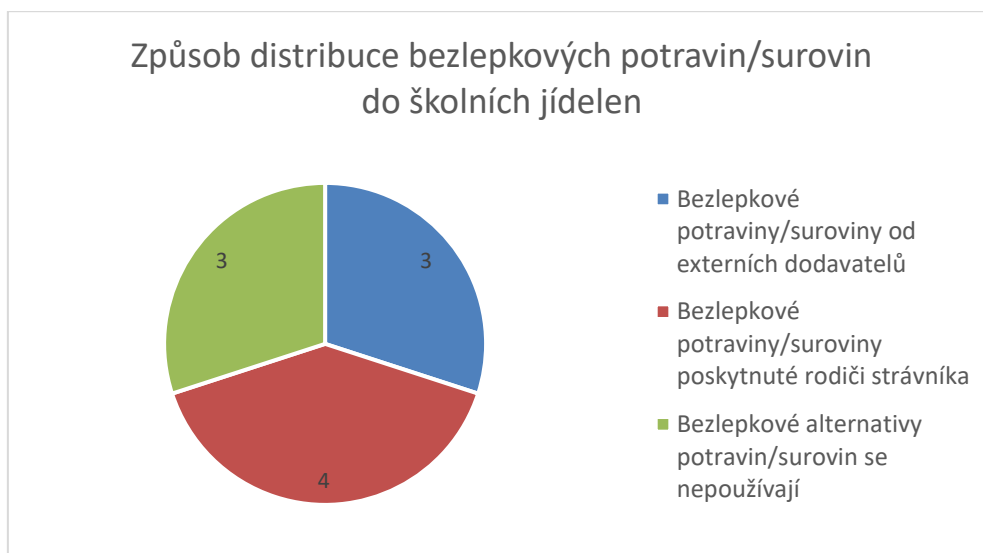


Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

V teoretické části jsem se zaměřila na dietu bezlepkovou, dietu při onemocnění jater, dietu diabetickou, dietu eliminační a dietu redukční. U každé z těchto diet jsem v rozhovoru zjišťovala, jaké mají možnosti strávnicků s tímto dietním omezením ve školních jídelnách. Graf 2 uvádí, jaké je rozdělení strávnicků dle typu diet. Dle oslovených školních jídelen, které spadají do skupiny částečné možnosti nabídky dietního stravování a školních jídelen, které plně nabízejí možnost dietního stravování, je největší zájem o dietu bezlepkovou, konkrétně 41 strávnicků. Eliminační dietu využívá 35 strávnicků, jedná se o potravinové alergie různého typu, které uvedu v dalším grafu. Diabetickou dietu využívá 16 strávnicků. Tato dieta je pro přípravu jídel nejsnazší. Diabetici konzumují stejná jídla jako ostatní strávnicků, je jim hlídána pouze gramáž porcí. V době výzkumu vyžadovalo dietu při

onemocnění jater 8 strážníků. Tento typ diety není dlouhodobého charakteru, většinou ji žáci školních jídelen využívají po prodělání mononukleózy, dietní stravování je pouze dočasné a zaměřené především na jídla vařená a dušená. Redukční dietu nenabízí žádná z oslovených jídelen, protože o ni není zájem, nicméně dle názorů respondentů dětí s obezitou přibývá.

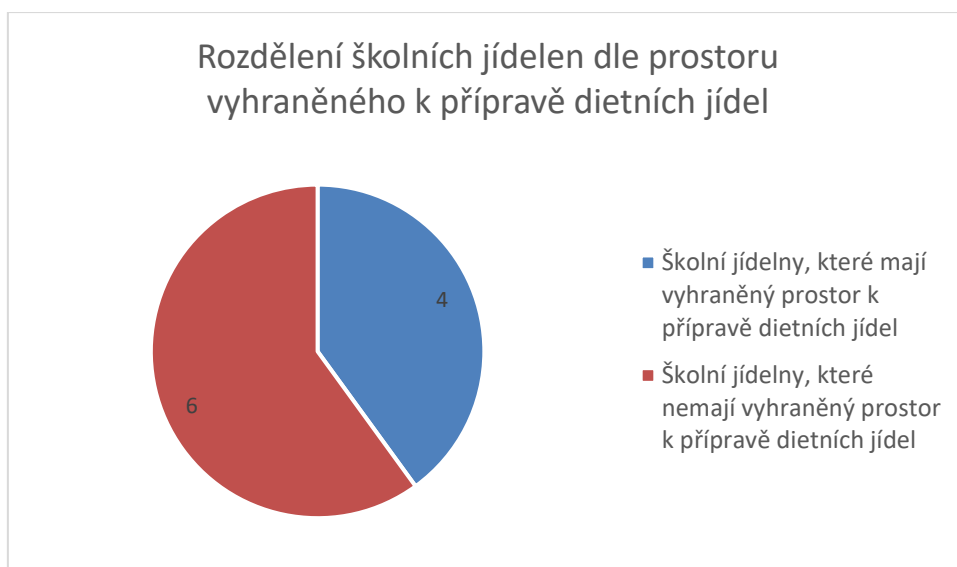
Graf 3: Způsob distribuce bezpečkových potravin/surovin do školních jídelen



Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Graf 3 se zaměřuje na způsob distribuce bezpečkových potravin (surovin) do školních jídelen. Surovinami jsou myšleny například bezpečkové mouky, potravinami těstoviny, knedlíky apod. Objevovaly se tyto 3 varianty: bezpečkové potraviny od externích dodavatelů, bezpečkové potraviny poskytnuté rodiči strážníka a varianta, kdy se bezpečkové alternativy surovin nepoužívají. Školní jídelny, které nabízejí možnost bezpečkového stravování, nejčastěji vaří bezpečkové pokrmy ze surovin poskytnutých rodiči strážníka, jedná se o 4 školní jídelny. Bezpečková jídla, která školní jídelny vaří z bezpečkových potravin od externích dodavatelů, byla zastoupena v počtu 3. Z výzkumu vyšla najevo alternativa, že školní jídelny nenabízí přípravu jídel z bezpečkových potravin, ale snaží se vyjít strážníkům vstříc tím, že omáčky či polévky nezahušťují, nebo volí jiné alternativy příloh, ve kterých se lepek neobjevuje. Tato alternativa se vyskytovala u 3 školních jídelen. V těchto případech většinou nemají strážníci možnost výběru z vícero jídel.

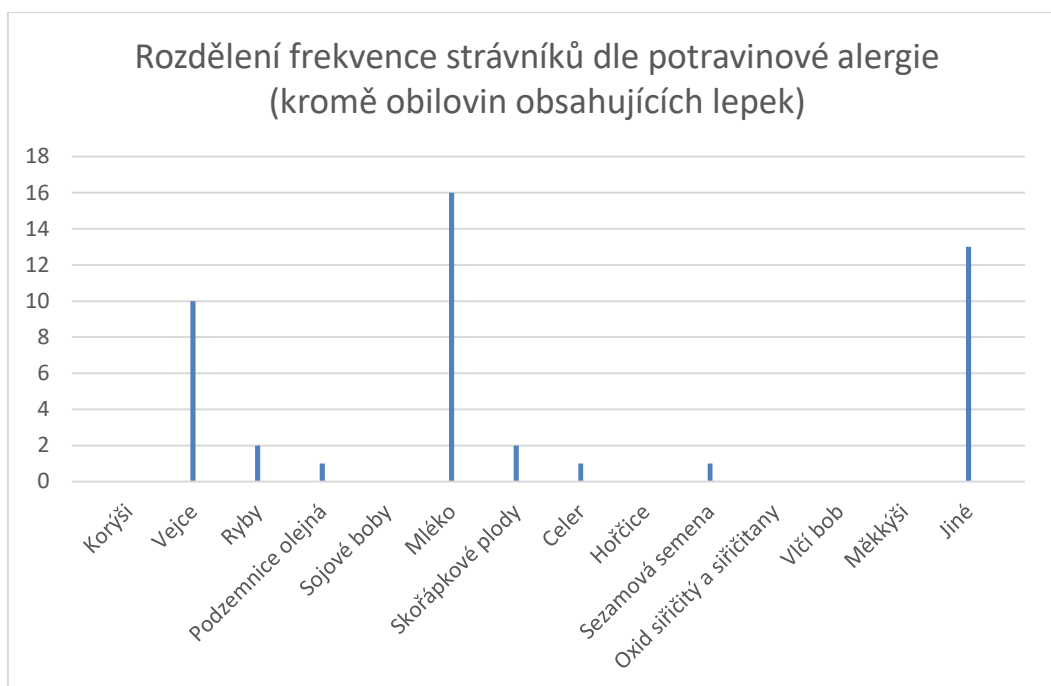
Graf 4: Rozdělení školních jídelen dle prostoru vyhraněného k přípravě dietních jídel



Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Graf 4 popisuje, zda školní jídelny mají k přípravě dietních jídel vyhraněný speciální prostor, aby nedošlo ke kontaminaci s ostatními surovinami. Otázka se týkala vymezených prostorů ke skladování surovin, odděleného nádobí k přípravě jídel a také celkově vyhraněného prostoru k přípravě jídel s dietním omezením. V případě, že jídelny nabízejí dietní stravování, není bohužel automatické, že mají ve školní jídelně tyto prostory a pomůcky dostupné. Školních jídelen, které mají vyhraněný prostor k přípravě dietních jídel, bylo 6. Znamená to, že vlastní ve skladu samostatná místa pro uskladnění surovin, mají označené nádobí, které se využívá pouze k přípravě pokrmů s dietním omezením (například lakem na nehty, který je v myčce nesmyvatelný), a tato jídla připravují v oddělených prostorech. V jednom z těchto šesti případů mají i vyhraněné kuchačky, které se věnují pouze přípravě jídel s dietním omezením. Školní jídelny, které nemají vymezený prostor k přípravě dietních jídel, byly 4, avšak i mezi tyto jídelny patří ty, které se snaží strávnickům připravovat taková jídla, která mohou konzumovat.

Graf 5: Rozdělení frekvence strážníků dle potravinové alergie (kromě obilovin obsahujících lepek)



Zdroj: Vlastní zpracování (2023)

Zastoupení strážníků dle potravinových alergií zaznamenává uvedený sloupcový graf 5. V grafu 5 jsou uvedené potraviny, které jsou na seznamu alergenů, jenž je právně závazný od 13.12.2014, publikovaný v nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č.1169/2011 ze dne 25.10.2011. Alergen s názvem *obiloviny obsahující lepek* se v grafu záměrně nevyskytuje, a to z důvodu, neboť školní jídelny nemusí být informované o tom, zda dítě s bezlepkovou dietou trpí celiakií nebo alergií na lepek. Celkové počty strážníků s bezlepkovou dietou jsou uvedené v grafu 2. Z výzkumu vyplývá, že největší zastoupení v počtu 16 alergiků má mléko a výrobky z něj. Druhý nejvyšší počet představují potraviny, které jsou v grafu zaznamenány slovem „jiné“, a to v počtu 13 alergiků. Patří sem luštěniny, hovězí maso, kuřecí maso, králičí maso, vepřové maso, mrkev, rajčata, cibule, česnek, houby, paprika, zelí a další. Alergií na vejce a výrobky z nich trpí 10 alergiků. Ryby i skořápkové plody jsou v zastoupení 2 alergiků. Podzemnice olejná, celer a sezamová semena jsou alergické vždy v počtu jednoho alergika. Ostatní alergeny se ve výzkumu neobjevily.

V závěru rozhovorů se vyskytovala otázka, jaký je očekávaný vývoj dietního stravování v zařízeních školního stravování v horizontu 10 let. Uvedla bych některé názory pro přiblížení situace:

---

„Doufám v to, že nebude povinnost vařit bezlepková jídla a jídla s dalším dietním omezením. Rádi pomůžeme, ale nechceme nahrazovat rodiče, je to pro nás starost, zodpovědnost, na škole nemáme nutričního terapeuta, který by se dietami zabýval, máme pouze vyučené kuchařky.“

„My jako škola fungujeme deset let, takže nám se počet dětí spotřebami zvyšuje. Ale nevím, zda je to díky narůstajícímu počtu dětí ve škole, nebo z důvodu, že se prohlubují zdravotní problémy u dětí. Jestli se nastolí povinnost stravovat děti s dietním omezením, tak z mého pohledu to musí ošetřovat vyššími dotacemi, protože to je finančně nákladnější.“

„Neočekáváme, že by se situace nějak změnila.“

„Obáváme se té povinnosti, momentálně řešíme všechno soukromou cestou po domluvě s rodiči. Něco nařídit není tak jednoduché, jsou si vědomi toho, že kapacity a možnosti škol nejsou sjednocené. Chybí nám finance, pracovní síla, potraviny. Otázkou je, kolik rodičů by bylo schopných to zaplatit.“

„Časem by to mohlo být povinné, jsme malá škola, takže dětí nepřibývá, spíše to stagnuje. Z mého pohledu takových dětí bude přibývat, především dětí s obezitou, kteří by potřebovaly redukční dietu, zatím ji však od nás nikdo nevyžadoval.“

„Myslím si, že se situace nijak rapidně nezmění.“

„Nejvíc potravinových alergií vzniká z potravin, které už jsou předpřipravené, polotovary nebo mražené věci, čím víc je strava chemicky upravená. Pokud se budou děti tímto stravovat, tak takových dětí může přibývat.“

„Dokud nebudou pro to pravidla, aby byli na školách vyškolení pracovníci, tak to do té doby nemůže být nastolené jako povinnost.“

Vzhledem k tomu, že pouze jedna školní jídelna z mého výzkumu plně nabízí možnost dietního stravování, ráda bych ji zde, po souhlasu s její provozní a zároveň nutriční terapeutkou, zmínila. Jedná se o školní jídelnu v Dobřanech. Po domluvě s její zástupkyní jsem zde uvedla celý rozhovor.

#### **Rozhovor s provozní a zároveň s nutriční terapeutkou ze školní jídelny v Dobřanech:**

1. Jak se změnil přístup k dietnímu stravování v průběhu posledních 10 let?

„O dietní stravování je čím dál větší zájem.“

---

2. Jaké jsou možnosti stravování celiaků či alergiků na lepek ve školách?

- a. Kolik strážníků s bezpečkovou dietou se ve vaší školní jídelně stravuje?

„Aktuálně osm strážníků. Máme vždy potvrzení od lékaře, je to nutnost v případě každé diety.“

- b. Čím nahrazujete lepek v pokrmech?

„Někdy obědy vaříme tak, že mají bezpečkové jídlo úplně všichni strážníci. Už jsme došli k variantě, že nahrazujeme veškerou mouku moukou bezpečkovou, například cizrnovou, čímž doháníme i luštěniny ve spotřebním koši, takže se nám to hodí.“

- c. Mají celiaci každodenní možnost stravování ve školní jídelně?

„Určitě mají každodenní možnost stravování, dokonce mají na výběr.“

- d. Z kolika jídel mají na výběr?

„I s tímto dietním omezením mají na výběr ze dvou jídel jako ostatní strážníci.“

- e. Vaříte bezpečková jídla v jiných prostorách a používáte jiná nádobí?

„Máme vyhrazené prostory v kuchyni, ve skladu, také označené nádobí pro tyto účely. Máme vyhrazené i kuchařky, které se vyloženě věnují jen dietnímu stravování. Paní vedoucí si to prosadila také z důvodu, že tu má mě jako nutriční terapeutku. Diet tu máme několik, tudíž vzhledem k počtu strážníků, které tu máme, jsme došli k variantě, že zde působí na dietní stravování mnou proškolené kuchařky.“

- f. Dodávají vám celiaci vlastní bezpečkové potraviny/suroviny, ze kterých jídla připravujete, nebo máte vlastní dodavatele těchto potravin/surovin?

„Nedodávají, nakupujeme všechno sami, nejčastěji objednáváme mouky a těstoviny. Cenu, i když je někdy dražší oproti ostatním potravinám, neřešíme, tito strážníci mají stejnou cenu oběda jako ostatní strážníci, nerozlišujeme to vůbec. V tom velkém počtu strážníků se cena ztratí.“

---

3. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují dietu při onemocnění jater, ve školách?

a. Poskytujete strážníkům, kteří dodržují dietu při onemocnění jater, pokrmy?

„Řešíme to individuálně, většinou se domlouvám s rodiči přímo, přijdou, domluvíme se i na jaké období je nutné dietu dodržovat a není problém takové jídlo připravit.“

b. Jak často se s takovou situací setkáváte?

„Za poslední rok tuto dietu po nás chtěly dvě děti. Je to vždy pouze dočasné, každopádně ta možnost tu je.“

c. Je nutná jiná příprava těchto pokrmů?

„Příprava těchto jídel není úplně odlišná, domlouvám se s kuchařkou individuálně podle toho, co po nás rodič dítěte s touto dietou chce.“

d. Jakým potravinám se musíte vyhýbat, pokud má strážník dietu při onemocnění jater?

„Připravujeme jídla převážně dušená nebo vařená.“

4. Jaké jsou možnosti stravování diabetiků ve školách?

a. Kolik diabetiků se ve vaší školní jídelně stravuje?

„Máme tři diabetiky, teď už jsou ve věku, kdy si to korigují sami, sami si volí jídlo a sami si odhadují i porci. Dřív, když byli mladší, jsme vyloženě odvažovali danou porci.“

b. Nahrazujete umělá sladidla?

„Ne, takto to neřešíme, umělá sladidla nenahrazujeme.“

c. Liší se příprava jídel diabetiků od normálních jídel?

„Jídla pro diabetiky jsou stejná, pouze se řeší gramáž.“

d. Mají diabetici možnost výběru pokrmu, který jim připravíte?

„Vybírají si ze stejných jídel jako ostatní, tedy ze dvou, jsme vždy domluveni i s rodiči, zda jim skladba jídla vyhovuje, jen se řeší množství porce.“



---

5. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují eliminační dietu, ve školách (kromě lepku)?

a. Stravují se ve vaší školní jídelně lidé, kteří mají potravinovou alergii?

„Určitě ano, máme jich několik. Celkový počet strávníků, kteří mají nějakou potravinovou alergii (kromě lepku), je 14. Dietní potvrzení od lékaře je opět nutností.“

b. S jakými potravinovými alergiemi se nejčastěji setkáváte?

„Dost často se setkáváme se strážníky, které mají kombinace alergií, například kombinaci lepku, mléka a vajec, také kombinace masa a zeleniny. Alergie, které se u nás objevují jsou na lepek, mléko, vejce, celer, luštěniny, hovězí maso, kuřecí maso, králičí maso, vepřové maso, ryby, mrkev, sója, ořechy, rajčata, arašídny, sezam, cibule, česnek, houby, paprika, zelí a další.“

c. Setkali jste se se situací, kdy měl strážník ihned po konzumaci pokrmu alergickou reakci?

„Nesetkali jsme se s tím, ale máme tu jednu holčičku, která se nesmí jídla, na které je alergická, ani dotknout, takže u ní se to hlídá hodně.“

d. Vaříte pokrmy pro různé eliminační diety v jiných prostorách?

„Vše je popsáno a má své místo. Máme zde kuchařky, které vydávají jídlo a ty jsou zodpovědné za to, že uvařené jídlo vydají správnému člověku. Jsou proškolené a mají svou funkci. Zodpovědnost jde za nimi a potom samozřejmě za mnou. Mají poskytnuté veškeré pokyny přes úpravu jídel až po jejich výdej.“

e. Používáte nějaké náhražky (např. v případě bezmléčné diety sójová, či ovesná mléka apod.)?

„Nahrazujeme mléko bezlaktózovou variantou, objednáme přímo potřebné bezlaktózové potraviny (mléko, smetana, sýry).“

f. Dodávají vám strážníci s tímto problémem nějaké vlastní potraviny/suroviny, ze kterých jídla připravujete, nebo máte vlastní dodavatele těchto potravin/surovin?

---

„Nedodávají, dodáváme si i tyto potraviny sami.“

6. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují redukční dietu, ve školách?

a. Setkáváte se se strážníky, kteří vyžadují redukční dietu?

„S redukční dietou jsme se zatím nesetkali, nikdo ji od nás nevyžadoval.“

7. Jaký očekáváte vývoj dietního stravování v zařízeních školního stravování v horizontu 10 let?

„Děti s dietním omezením dle mého uvážení bude určitě přibývat, jako nutriční terapeutka zde působím 7 let, na začátku jich bylo okolo 5, nyní je jejich okolo 25. Ty podmínky pro to, aby zde mohlo fungovat dietní stravování, jsou zde příznivé, protože jsem tu já jakožto nutriční terapeutka přímo přítomná. Jsem zde zaměstnaná jako provozní, ale mám částečný úvazek jako nutriční terapeutka, takže to celé zaštiťuji a starám se o to. Avšak není nutností mít ve školní jídelně přítomného nutričního terapeuta pro to, aby školní jídelna mohla vařit jídla s dietním omezením. Z toho důvodu se věnuji také školení vedoucích či provozních školních jídelen, abych jim ukázala, že připravit jídla pro strážníky s dietním omezením je možné, a existují dostupné cesty, jak všem strážníkům vyjít vstříc.“

Školní jídelna v Dobřanech představuje ideální chod školní jídelny, která se snaží poskytnout stravování všem strážníkům. Vedoucí a provozní školní jídelny, které se obě zajímají o dietní stravování, vytvořily systém, který funguje a je schopný nabídnout dietně upravená jídla stále zvyšujícímu se počtu strážníků. Pracuje zde jimi vyškolený personál, kdy část z něj je přímo vyčleněna pro přípravu a výdej těchto jídel a připravuje dietní pokrmy v oddělených prostorách i přesto, že jídelna není nijak prostorově velká. Spolupracují s externími dodavateli, kteří jim dováží bezlepkové nebo bezlaktóзовé potraviny/suroviny a díky jejich osobnímu zájmu o danou problematiku si mohou dodavatele sami vybírat podle jejich již ozkoušené kvality potravin. Mají přehled o strážnících s dietním omezením a věnují se komunikaci s dětmi a jejich rodiči, aby se mohli stále zlepšovat.

### 3.3 DISKUZE K VÝSLEDKŮM VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Výzkumné otázky se shodovaly s otázkami v rozhovoru, avšak v rozhovoru byly tyto otázky dále rozvedeny na dílčí podotázky. Otázky zjišťovaly přístup k dietnímu stravování za posledních 10 let, jednotlivé možnosti stravování celiaků či alergiků na lepek, strážníků

---

s dietou při onemocnění jater, diabetiků, strávníků s eliminační dietou a redukční dietou a poslední výzkumná otázka se týkala očekávání vývoje dietního stravování v zařízeních školního stravování v horizontu 10 let. Výsledky, které se mi zdály pro přínos diplomové práce nejrelevantnější, jsem zaznamenala do grafů a okomentovala, pokud se jednalo o otázku kvantitativního charakteru.

Graf 1 se týkal rozdělení školních jídelen dle možnosti dietního stravování. Zástupců, kteří nenabízí možnost dietního stravování, bylo celkem 16. Dále převažovaly jídelny s částečnou možností nabídky dietního stravování, kterých bylo 9 a k mému překvapení pouze jeden zástupce poskytoval v plné míře dietní stravování pro všechny strávníky s dietním omezením.

Graf 2 zaznamenal rozdělení strávníků dle typu diet. Zde měli největší zastoupení strávníci s bezlepkovou dietou, kterou vyžadovalo 41 strávníků. Právě bezlepková dieta je nejčastěji skloňovanou. Strávníků, kteří dodržují bezlepkovou dietu, ať už kvůli celiakii nebo potravinové alergii na lepek, přibývá v každé školní jídelně ve srovnání s jinými typy diet. Naopak dieta při onemocnění jater měla nejmenší zastoupení téměř ve všech oslovených jídelnách, důvodem je pouze dočasné užívání této diety, která není dlouhodobého charakteru.

Graf 3 se zabýval způsobem distribuce bezlepkových surovin do školních jídelen, v tomto případě se jako nejfrekventovanější odpověď objevila distribuce bezlepkových surovin poskytnutých rodiči strávníka. Tento výsledek byl očekávaný, protože přináší nejsnazší cestu pro přípravu bezlepkových jídel pro personál školní jídelny.

Rozdělení školních jídelen dle prostoru vyhraněného k přípravě dietních jídel zaznamenal graf 4, kde byl překvapující výsledek. Přestože převažuje počet jídelen, které nemají vyhraněný prostor k přípravě dietních jídel, přesto některé z těchto jídelen nabízejí možnost dietního stravování.

Graf 5 popisoval rozdělení frekvence strávníků dle potravinové alergie. Tento graf nezahrnoval obiloviny obsahující lepek, neboť školní jídelny nemusí mít uvedeno v lékařské zprávě, zda má žák celiakii nebo alergii na lepek. Počet všech strávníků, kteří vyžadovali bezlepkovou dietu, byl již zaznamenán v grafu, který se zabýval rozdělením strávníků dle

---

typu diet. S ohledem na tento fakt měl největší zastoupení alergen mléko a výrobky z něj. Bezlaktózová dieta je druhou nejfrekventovanější po bezlepkové dietě.

Otázky ohledně přístupu k dietnímu stravování v průběhu posledních 10 let a otázky týkající se očekávaného vývoje dietního stravování v zařízeních školního stravování v horizontu 10 let přinesly názory, které se převážně shodovaly na nárůstu počtu žáků s dietním omezením a obavy z nastolení povinnosti se dietním stravováním zabývat.

Pro bližší zorientování se v tématu jsem se zaměřila na studium kvalifikačních prací, které se tématu práce dotýkají. Ráda bych uvedla dvě studie, které jsem vybrala jakožto podklad pro inspiraci a porovnání.

První diplomová práce nese název Implementace dietního stravování do školských zařízení. Kapitoly teoretické části se rovněž zaměřují na téma školní stravování v České republice a jeho historii, dietnímu stravování ve školských zařízeních, rovněž některé diety, které autorka vybrala, jsou podobné, zejména bezlepková, eliminační nebo diabetická dieta. Práce je svým teoretickým obsahem velmi blízká a bylo zajímavé ji porovnat. Výzkumných cílů, které byly zaměřeny na brněnské školní jídelny a jejich systém dietního stravování, měla autorka několik, například zda jídelny poskytují dietní stravování nebo poskytovaly před vydáním novelizace vyhlášky o dietním stravování, jaký mají pohled na spolupráci s nutričním terapeutem aj. Jako výzkumný nástroj vybrala autorka dotazník, o jehož vyplnění požádala vedoucí nebo ředitele školních jídelen, tudíž do výzkumného šetření vybrala autorka stejné respondenty, jako tomu bylo v případě této práce. Dotazník vyplnilo 79 školních jídelen a z výsledku výzkumu se zjistilo, že zprostředkování dietního stravování ve školských zařízeních záleží na velikosti konkrétních školních jídelen, také z výzkumu vyplynulo, že každodenní přítomnost nutričního terapeuta na škole v této brněnské oblasti není přínosná. (Slámová, 2017)

Druhá diplomová práce se nazývá Nabídka rychlého občerstvení na školách. Ve své diplomové práci věnuji jednu kapitolu dietnímu stravování ve školních jídelnách a poté zjišťuji další možnosti stravování ve školách. Z toho důvodu jsem zvolila pro studium tuto práci, která se zabývá školními bufety, školními automaty a celkově možnostmi rychlého občerstvení, které je u dětí oblíbené. Dále má diplomová práce rovněž zpracovanou kapitolu týkající se správné výživy a vlivů rodiny na zásady správného stravování u dětí. Cílem diplomové práce bylo popsat pojem rychlé občerstvení a informovat o dopadech jeho

---

časté konzumace na lidské zdraví. Pro potřebná data k výzkumnému šetření zvolila autorka metodu rozhovoru a metodu zúčastněného šetření. Do výzkumu se zapojilo 29 středních škol. Autorka dospěla k závěru, že žáci středních škol v Plzeňském kraji mají širokou škálu možností zakoupit si občerstvení v prostorách školy, avšak tyto nabízené potraviny nejsou z výživového hlediska vhodné a z dlouhodobého hlediska vedou žáky ke špatným stravovacím návykům. (Palikarská, 2018)

Jako výstup z výsledků výzkumného šetření bude předložen návrh, který bude vytvořen pro zlepšení situace v jídelnách týkající se dietního stravování ve spolupráci s nutriční terapeutkou Lenkou Šístkovou, DiS. Tento návrh by mohl sloužit jako návod pro zavedení dietního stravování do školních jídelen, který by mohl vedoucí školních jídelen namotivovat a ukázat jim dostupné řešení do začínající praxe.

### 3.4 NÁVRH NA ZLEPŠENÍ SITUACE V JÍDELNÁCH TÝKAJÍCÍ SE DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ

#### **Příprava návrhu na zlepšení situace v jídelnách týkající se dietního stravování**

Po vyhodnocení výzkumných otázek jsem došla k závěru, že převažují školní jídelny, které nenabízí možnost dietního stravování. Toto zjištění mě nemile překvapilo a z toho důvodu jsem se rozhodla pro tvorbu návrhu na zlepšení situace ve školních jídelnách týkající se dietního stravování, který jsem vytvořila ve spolupráci s nutriční terapeutkou Lenkou Šístkovou, DiS.

V návrhu budou vyzdvihnuty hlavní body, které uváděli respondenti v rozhovorech jako ty, které jim brání k zavedení dietního stravování a ze kterých mají hlavní obavy. S již zmíněnou nutriční terapeutkou, která se zároveň věnuje školením vedoucích školních jídelen, tyto body doplníme o další, se kterými se setkává na těchto setkáních. První část se bude věnovat výhodám, které by mohly namotivovat školní jídelny k tomu, aby se rozhodly pro zavedení dietního stravování. Návrh bude dále uvádět, jaké jsou nezbytné kroky pro zavedení tohoto druhu stravování do praxe a tím přiblíží chod školních jídelen, které dietní stravování poskytují.

Hlavní část návrhu bude obsahovat body, kvůli kterým se školní jídelny dietnímu stravování brání a bude popisovat dostupnou cestu, která může vést k snadnému zavedení dietního stravování do chodu školních jídelen. Návrh bude ukončen poznatky, na které si dávat pozor v začátcích zavedení systému a bude upozorňovat na studium oboru nutričního terapeuta,

---

kteřé by se mohlo více věnovat oblasti školství. Tento návrh by mohl být velkým přínosem pro jídelny, které dosud dietní stravování nezavedly, nebo jej nabízí pouze částečným způsobem, který nemusí uspokojit potřeby dietních strávníků.

### **Návrh na zlepšení situace v jídelnách týkající se dietního stravování**

Z výsledků výzkumného šetření je patrné, že většina oslovených školních jídelen vůbec nenabízí možnost dietního stravování, a to hned z několika důvodů. Prvním důvodem je obava ze zodpovědnosti, která jde za kuchařkami, potažmo za celkovým vedením jídelny. Často jsem se setkávala s názory, že kuchařky nemají finanční motivaci k tomu, aby taková jídla připravovaly a následně nesly zodpovědnost za případné zdravotní problémy u dětí. Dalším důvodem, který odrazuje školní jídelny od přípravy jídel s dietním omezením, je nedostatečný prostor, který by případně znemožňoval přípravu těchto jídel. Shánění, objednávání a dodávání bezlepkových nebo bezlaktózových potravin je dalším argumentem, proč se školní jídelny brání nabízet možnost dietního stravování. Rozhodla jsem se proto vytvořit návrh na zlepšení této situace, který by pomohl usnadnit školním jídelnám zavedení dietního stravování a jeho realizaci. Návrh jsem vytvořila ve spolupráci s již zmíněnou nutriční terapeutkou Lenkou Šístkovou, DiS. z dobřanské školní jídelny, která se rovněž věnuje školením vedoucích či provozních školních jídelen, na kterých se snaží ukázat dostupnou cestu k zavedení dietního stravování.

Školní jídelny, které se rozhodnou pro umožnění dietního stravování, mohou hned na úvod zvážit několik výhod, které toto rozhodnutí přinese. Začlenění všech žáků do kolektivu nese velkou váhu, a právě při společných obědech ve školní jídelně dochází k velkému prohlubování sociálních vztahů. Pakliže je všem žákům umožněno stravování, mohou spolu trávit čas i mimo prostředí školní třídy a nedojde k odtlačování žáků, kteří mají stravovací omezení. Žáci, kteří nemají možnost konzumace jídla ve školních jídelnách, odchází na obědy do svých domovů a tím mohou být odloučeni z kolektivu a přicházet o společné zážitky. Pokud rodiče chtějí, aby jejich děti navštěvovaly školní družinu, v případě, že má dítě nějaké dietní omezení a školní jídelna jim nenabízí možnost dietního stravování, nemohou být děti do družiny přijaty, protože se ve školní jídelně nestravují. Jedná se tedy o velkou pomoc i pro rodiče, kdy jim jídelna poskytne jídlo pro jejich děti a mají následně zařízené odpolední hlídání po vyučování. Dalším benefitem, který by mohl namotivovat personál školní jídelny, je vykazování počtu strávníků a počtu porcí ve statistikách.

---

Do těchto statistik jsou započteny i porce dietního stravování, které se odvádí v říjnu a na začátku kalendářního roku. Podle statistik školní jídelny dostávají finanční prostředky, což se projeví na finančním ohodnocení personálu.

Pro zavedení do praxe jsou podstatné personální, prostorové a materiální možnosti školní jídelny, receptury, proškolení pracovníků nutričním terapeutem nebo specializovaným lékařem, řád školní jídelny a potvrzení od lékaře dětí s dietním omezením. Následný postup v případě přípravy dietního stravování je následující: nákup surovin, uskladnění surovin, uvaření dietního pokrmu, označení dietního pokrmu, uchování k výdeji a následný výdej.

Objevuje se několik bodů, kvůli kterým se školní jídelny brání zavedení dietního stravování, avšak je důležité je přesvědčit a ukázat jim cestu, která není nijak složitá, jak se může zdát. Strach se zodpovědnosti je jeden z bodů, který odrazuje školní jídelny od zavedení dietního stravování, což je snadno zajištěné potvrzením od lékaře dítěte s dietním omezením, čímž je jídelna krytá v případě jakéhokoli problému, tudíž veškeré změny jsou nutné písemnou formou.

Druhým bodem je finanční stránka, kdy se školní jídelny obávají z vyššího finančního výdaje. Nutriční terapeut nemusí být v jídelně přítomný k tomu, aby dietní stravování mohlo být zavedené, dietní stravování může zaštiťovat jako externí pracovník, který proškolí personál a připraví jídelníček. V případě přípravy bezlepkových nebo bezlaktózových pokrmů se obavy stupňují, neboť ceny těchto surovin bývají dražší, avšak s vyšším počtem všech strávníků jídelny se cena za tyto výrobky ztratí. Je důležité se tématem zabývat, porovnávat různé nabídky dodavatelů a mít přehled. V současné době je několik možností, dodávka těchto potravin nezávisí na jednom dodavateli, naopak je možnost výběru a nabídka je dostupná.

Dalším bodem jsou vyhrazené prostory pro přípravu dietních jídel. V případě malých prostorů jídelen stačí označit nádobí, vyčlenit jej a ukládat do samostatného regálu. Na stejném stole, kde se připravují ostatní obědy, se mohou po důkladném úklidu a hygieně připravit dietní pokrmy, aniž by došlo k obávané kontaminaci. Není nutné disponovat velkými prostory a samostatnými místnostmi, aby se jídla mohla připravit. Příprava jídel souvisí rovněž s promýšlením jídelníčku tak, aby bylo časově možné nachystat všechna jídla v řádném časovém termínu. Pokud se přemýšlí nad různými cestami, je možné dojít k alternativám, že není nutné všechna jídla zahušťovat. Leckdy je uskutečnitelné připravit

---

bezlepková jídla pro všechny strávničky tak, aby se bezlepkové suroviny nemusely každý den používat. Správný výběr surovin rovněž usnadní vaření například bezlepkových jídel, některé jídelny jsou zvyklé vařit z instantních vývarů, kde se zbytečně objevuje několik alergenů. Vařit poctivěji může být časově náročnější, ovšem díky technologiím, kterými v současnosti disponuje každá školní jídelna, lze využívat jejich možnosti a ušetřit čas. Mnoho jídelen nevyužívá veškerý servis, který jim kuchyňské načiní nabízí. Jídla se mohou připravovat přes noc, protože moderní technologie umožňují jídla předpřipravit mimo pracovní dobu. Pánve, hrnce, konvektomaty a další kuchyňské pomůcky, které školní jídelny mají, jsou uzpůsobené k nočnímu vaření a v průběhu noci se pokrmy uvaří bez přítomnosti personálu (například vaření vývaru, základy na omáčky, základy na polévky), čímž se ušetří čas, který se v pracovní době může věnovat dietnímu stravování. Celkově se jedná o správnou organizaci chodu jídelny, přístupu zaměstnanců a komunikaci.

Body, na které si dát pozor při zavedení dietního stravování do školních jídelen, jsou následující: správná identifikace strávničky a vydání jemu odpovídajícího pokrmu, kontaminace pokrmu, kontrola etiket, alergeny v jídelním lístku, kontrola zvoleného jídla rodičem.

Bylo by přínosné začít již ve školách, kde se obor nutričního terapeuta vyučuje, neboť školnímu stravování se studium tohoto oboru věnuje velice ojediněle. Studenti by mohli mít více praxí ve školních jídelnách, aby se později zajímali o pracovní pozice v zařízeních školního stravování, a tím by se zlepšil i přístup školních jídelen, které by k přípravám dietního stravování motivoval odborník.



## ZÁVĚR

Tématem diplomové práce byl Dietní systém ve školním stravování. Zajímala mě situace ve školních jídelnách, tedy jaký je přístup školních jídelen k dietnímu stravování.

Práce byla rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretickou část jsem věnovala v první kapitole dietnímu systému, historii výživy, výživě, zásadám správného stravování, školnímu stravování v České republice, dietnímu stravování ve školních jídelnách a dalším možnostem stravování ve škole. Ve druhé kapitole jsem rozvedla jednotlivé diety, kterými se následně zabývá výzkumné šetření. Praktickou část jsem uvedla projektem výzkumného šetření, kde jsem stanovila výzkumný problém, výzkumné otázky a výzkumný soubor. V následující podkapitole se projekt věnoval informační přípravě výzkumu, výzkumným metodám a sběru a zpracováním údajů. Záměrem výzkumu bylo zjistit možnosti, jaké mají možnosti dietního stravování žáci či pedagogičtí pracovníci ve školních jídelnách. Výzkumné otázky se týkaly konkrétně bezlepkové diety, diety při onemocnění jater, diabetické diety, eliminační diety a redukční diety.

Výzkumné šetření jsem provedla na základních a středních školách v oblasti Plzeňska. Oslovila jsem 32 zástupců školních jídelen. Rozhovor mi byl poskytnut s 26 respondenty, avšak v případě 16 respondentů pouze telefonickým kontaktem, a to v případě, že se ve školních jídelnách dietní stravování vůbec neobjevuje. Rozhovor kontaktní formou jsem vedla s 10 vedoucími či provozními školních jídelen, kdy jsem rozkrývala výzkumné otázky a formou polostrukturovaného rozhovoru jsem získala potřebná data pro vyhodnocení přístupu jednotlivých školních jídelen. Výsledky jsem zaznamenala do grafů, které jsem okomentovala. Otázky kvalitativního charakteru jsem slovně zhodnotila. V závěru výsledků výzkumného šetření jsem uvedla rozhovor s dobřanskou školní jídelnou, která se jako jediná vzorně věnuje dietnímu stravování.

Výsledky mě nemile překvapily. Ač dietních strávníků stále přibývá a například potravinové alergie jsou čím dál častější, nabídka dietního stravování se nezvyšuje. Vedoucí školních jídelen se obávají zodpovědnosti a zařazení dietního stravování do běžného chodu jídelny jim přijde náročné. Z toho důvodu jsem ve spolupráci s nutriční terapeutkou vytvořila návrh na zlepšení této situace, který by mohl být využit při školeních, kterým se věnuje a namotivovat tak ostatní jídelny k tomuto kroku, který není tolik nedostupný, jak se může

zdát. Doufám, že výsledky diplomové práce budou vykřičníkem k situaci ohledně dietního stravování a návod, jak dietní stravování zprostředkovat bude motivátorem, jak vyjít vstříc strávníkům školních jídelen.

**RESUMÉ**

Diplomová práce se věnuje tématu s názvem Dietní systém ve školním stravování. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá dietním systémem, školním stravováním a jednotlivými typy diet, konkrétně rozvádí bezlepkovou dietu, dietu při onemocnění jater, diabetickou dietu, eliminační dietu a redukční dietu. Součástí praktické části práce bylo výzkumné šetření zaměřené na možnosti strávníků nejčastěji se objevujících diet ve školních jídelnách. Výzkum prokázal větší počet školních jídelen, které se dietnímu stravování nevěnují, z toho důvodu byl vytvořen návrh na zlepšení situace týkající se dietního stravování ve spolupráci s nutriční terapeutkou.

Klíčová slova: dietní systém, školní stravování, školní jídelna, dieta bezlepková, dieta diabetická, dieta eliminační

**RESUME**

The diploma thesis deals with the topic called Dietary system in school catering. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part deals with the dietary system, school meals and different types of diets, in particular it elaborates gluten-free diet, diet for liver disease, diabetic diet, elimination diet and reduction diet. The practical part of the thesis included a research investigation into the dietary choices of the most commonly occurring diets in school canteens. The research showed a greater number of school canteens that do not engage in dietary catering, for this reason a proposal was made to improve the situation regarding dietary catering in collaboration with a nutritional therapist.

Keywords: dietary system, school meals, school canteen, gluten-free diet, diabetic diet, elimination diet

**SEZNAM LITERATURY**

- Fraňková, S. (2015). Jak souvisí obezita dítěte s životem rodiny? In Fraňková a kol. *Dítě s nadváhou a jeho problémy* (s. 25-58). Portál.
- Fraňková, S. (2015). Potravní a jídelní chování a vztah k jídlu dětí s nadváhou. In Fraňková a kol. *Dítě s nadváhou a jeho problémy* (s. 59-127). Portál.
- Fraňková, S., Pařízková, J., Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Karolinum.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.
- Gay, L. R. (1980). *Educational Evaluation and Measurement*. Charles F. Merrill Publishing Comp.
- Hoffmanová, I. (2019). *Celiakie*. Mladá fronta.
- Chráska, M. (2003). *Úvod do výzkumu v pedagogice: základy kvantitativně orientovaného výzkumu*. Univerzita Palackého.
- Kapounová, Z. (2017). Bezlepková dieta ve školním stravování. In Kapounová, Z. a kol. *Diety ve školních jídelnách: manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen* (s. 42-57). RAABE.
- Kreuzbergová, J., Rušavý, Z. (2008). Dietní systém. In Svačina, Š. a kol. *Klinická dietologie* (s. 63-66). Grada Publishing.
- Machová, J. (2015). Výživa. In Machová, J., Kubátová, D. a kol. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání* (s. 17-36). Grada Publishing.
- Machová, J. (2015). Obezita. In Machová, J., Kubátová, D. a kol. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání* (s. 234-244). Grada Publishing.
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady EU č.1169/2011. (2011). <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:CS:PDF>
- Palikarská, J. (2018). *Nabídka rychlého občerstvení na školách* [Diplomová práce]. Západočeská univerzita v Plzni.

- Petrová, J. (2017). Eliminační diety a potravinové alergie. In Kapounová, Z. a kol. *Diety ve školních jídelnách: manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen* (s. 82-98) RAABE.
- Petrová, J. & Šmídová, S. (2014). *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Jídelny.cz
- Rážová, J., Trestrová, Z., Pilnáčková, J. (2011). *Monitoring nabídky potravin ve školách*. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. <https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001164.pdf?fbclid=IwAR0u0HVMjSEcjOVRWtaIG65oh7MzHgHpO1aHTLa7uivgROXsxUK9fsWKnZY>
- Slámová, V. (2017). *Implementace dietního stravování do školských zařízení* [Diplomová práce]. Masaryková univerzita.
- Strosserová, A. (2017). Kdo je registrovaný nutriční terapeut (NT) pro školní stravování. In Kapounová, Z. a kol. *Diety ve školních jídelnách: manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen* (s. 15-17). RAABE.
- Svačina, Š. (2008). Dietní prevence diabetu. In Svačina, Š. a kol. *Klinická dietologie* (s. 127-134). Grada Publishing.
- Svačina, Š., Bretšnajdrová, A. (2008). Dietní léčba obezity. In Svačina, Š. a kol. *Klinická dietologie* (s. 97-126). Grada Publishing.
- Svačina, Š. (2019). Historie výživy. In Zlatohlávek, L. a kol. *Klinická dietologie a výživa* (s. 17-19). Current media.
- Swarr, A. E., & Richards, M. H. (1996). Longitudinal effects of adolescent's girl's pubertal development, perception of pubertal timing and parental relations on eating problems. *Developmental Psychology*, 32. s. 636-646.
- Šmídová, S. (2017). Diabetická dieta. In Kapounová, Z. a kol. *Diety ve školních jídelnách: manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen* (s. 72-81). RAABE.
- Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování. (2005).  
[https://www.msmt.cz/uploads/vyhlaska\\_107\\_2005\\_Sb\\_ve\\_zneni\\_210\\_2017\\_Sb.pdf](https://www.msmt.cz/uploads/vyhlaska_107_2005_Sb_ve_zneni_210_2017_Sb.pdf)

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Rozdělení školních jídelen dle možnosti dietního stravování .....	22
Graf 2: Rozdělení strážníků dle typu diet .....	23
Graf 3: Způsob distribuce bezlepkových potravin/surovin do školních jídelen .....	24
Graf 4: Rozdělení školních jídelen dle prostoru vyhraněného k přípravě dietních jídel .....	25
Graf 5: Rozdělení frekvence strážníků dle potravinové alergie (kromě obilovin obsahujících lepek) .....	26

**SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Seznam otázek do rozhovoru ..... II



## PŘÍLOHY

### Příloha 1: Seznam otázek do rozhovoru

1. Jak se změnil přístup k dietnímu stravování v průběhu posledních 10 let?
2. Jaké jsou možnosti stravování celiaků či alergiků na lepek ve školách?
  - a. Kolik strážníků s bezlepkovou dietou se ve vaší školní jídelně stravuje?
  - b. Čím nahrazujete lepek v pokrmech?
  - c. Mají celiaci každodenní možnost stravování ve školní jídelně?
  - d. Z kolika jídel mají na výběr?
  - e. Vaříte bezlepková jídla v jiných prostorách a používáte jiná nádobí?
  - f. Dodávají vám celiaci vlastní bezlepkové potraviny/suroviny, ze kterých jídla připravujete, nebo máte vlastní dodavatele těchto potravin/surovin?
3. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují dietu při onemocnění jater, ve školách?
  - a. Poskytujete strážníkům, kteří dodržují dietu při onemocnění jater pokrmy?
  - b. Jak často se s takovou situací setkáváte?
  - c. Je nutná jiná příprava těchto pokrmů?
  - d. Jakým potravinám se musíte vyhýbat, pokud má strážník dietu při onemocnění jater?
4. Jaké jsou možnosti stravování diabetiků ve školách?
  - a. Kolik diabetiků se ve vaší školní jídelně stravuje?
  - b. Jaká sladidla používáte? Nahrazujete umělá sladidla?
  - c. Liší se příprava jídel diabetiků od normálních jídel?
  - d. Mají diabetici možnost výběru pokrmu, který jim připravíte?
5. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují eliminační dietu, ve školách (kromě lepku)?
  - a. Stravují se ve vaší školní jídelně lidé, kteří mají potravinovou alergii?

- b. S jakými potravinovými alergiemi se nejčastěji setkáváte?
  - c. Setkali jste se se situací, kdy měl strážník ihned po konzumaci pokrmu alergickou reakci?
  - d. Vaříte pokrmy pro různé eliminační diety v jiných prostorách?
  - e. Používáte nějaké náhražky (např. v případě bezmléčné diety sójová, či ovesná mléka apod.)?
  - f. Dodávají vám strážníci s tímto problémem nějaké vlastní potraviny/suroviny, ze kterých jídla připravujete, nebo máte vlastní dodavatele těchto poravin/surovin?
6. Jaké jsou možnosti stravování lidí, kteří dodržují redukční dietu, ve školách?
- a. Setkáváte se se strážníky, kteří vyžadují redukční dietu?
7. Jaký očekáváte vývoj dietního stravování v zařízeních školního stravování