

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The text is centered in the upper half of the image.

# Jídlo a pití

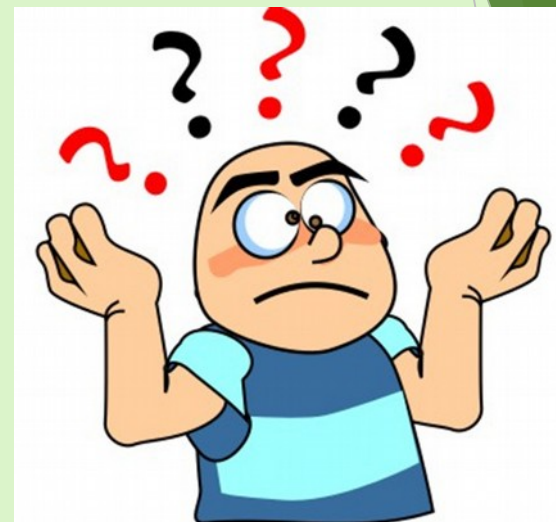
## Projekt 2016/17 PILA

# Obsah

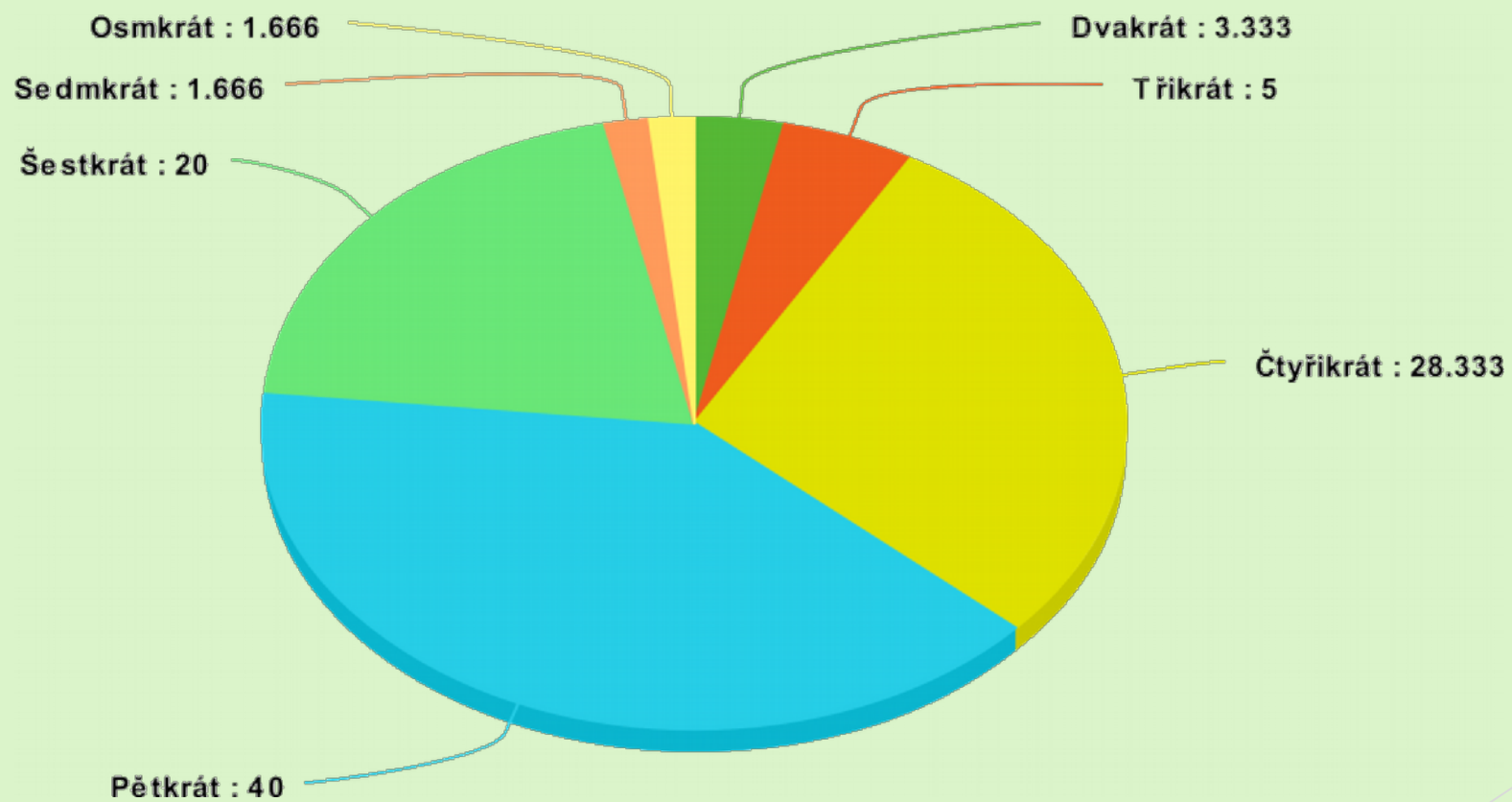
- ▶ Popis problému
- ▶ Nežádoucí důsledky
- ▶ Příčiny
- ▶ Návrhy a opatření
- ▶ Závěr

# Popis problému

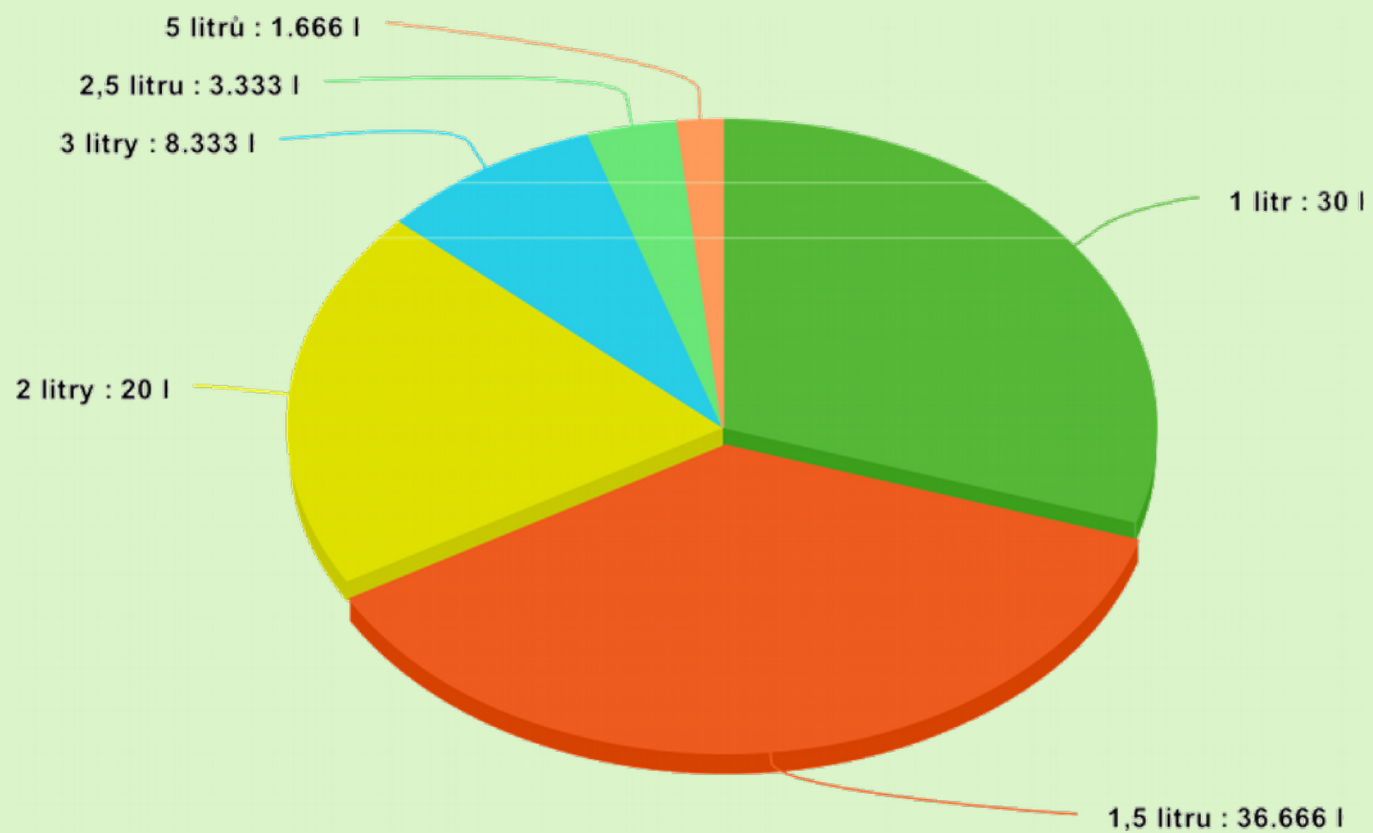
- ▶ Špatné stravování studentů
- ▶ Nedodržování pitného režimu
- ▶ Nezájem studentů se zlepšovat
- ▶ Nedostatečná informovanost studentů o zdravém životním stylu
- ▶ Studenti neumí vařit



# Kolikrát denně se studenti stravují?



# Kolik litrů tekutin denně studenti vypijí?



# Nežádoucí důsledky - psychické

- ▶ Stres
- ▶ Únava
- ▶ Podrážděnost
- ▶ Anorexie, bulimie
- ▶ Poruchy soustředění



- *„Studie německého ministerstva pro stravování a zemědělství Verpflegung in Schulen“*
- [https://www.macht-dampf.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/INFORM\\_Monitor\\_Verpflegung\\_in\\_Schulen.pdf](https://www.macht-dampf.de/fileadmin/user_upload/Downloads/INFORM_Monitor_Verpflegung_in_Schulen.pdf)
- <https://www.welt.de/gesundheit/article149926103/Wer-gut-fruehstueckt-ist-besser-in-der-Schule.html>

# Nežádoucí účinky - tělesné



- ▶ 2/3 nemocí mají původ ve špatné stravě!!!
- ▶ Vyšší kazivost zubů
- ▶ Vyšší lámavost kostí
- ▶ Snížená imunita
- ▶ Alergie
- ▶ Obezita
- ▶ Zvýšený/snížený tlak
- ▶ Bolesti hlavy

„Bc. Edita Mikoláškové ;Diplomová práce *Stravovací návyky žáků 1. a 2. stupně*“

# Příčiny

- ▶ Cenová nedostupnost zdravé stravy
- ▶ Nedostatečná informovanost
- ▶ Nedostatek času
- ▶ Nízká osobní zodpovědnost
- ▶ Klamavá reklama
- ▶ Vliv okolí
  - ▶ Stravovací návyky získané v dětství přetrvávají až do dospělosti
    - ▶ (Kelder et al, 1994;. Nicklas, 1995; Steptoe et al., 1995)





# Návrhy a opatření



- ▶ **Vzdělávací opatření**
  - ▶ Seminář/kroužek
  - ▶ Dny zdravé stravy
- ▶ **Organizační opatření**
  - ▶ Zlepšení školní jídelny
- ▶ **Provozní opatření**
  - ▶ Kuchyňka
  - ▶ Bufet

# Seminář / Kroužek



- ▶ Povinně volitelný seminář/kroužek vaření
- ▶ Zlepšení dovedností studentů
- ▶ Teorie potravin
- ▶ Vaření v praxi
- ▶ Zábavná forma
- ▶ Zájem studentů (anketa)

# Dny Zdravé stravy

- ▶ Zlepšení informovanosti
- ▶ Forma **AGORA**
- ▶ Přednášky a workshopy od odborníků
- ▶ Organizační tým DZS
- ▶ Osvědčené metody - aplikováno na jiných školách



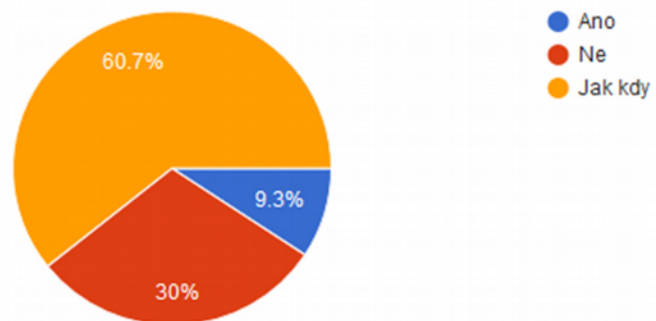
# Zlepšení školní jídelny

- ▶ Stálá nabídka pro osoby s omezením ve stravování (diety, světonázorová omezení - dle našeho průzkumu cca 10% nestravujících se v jídelně)
- ▶ Pečivo a saláty volně k dispozici
- ▶ Přidávání porcí - nejen teorie, ale i praxe
- ▶ Větší porce

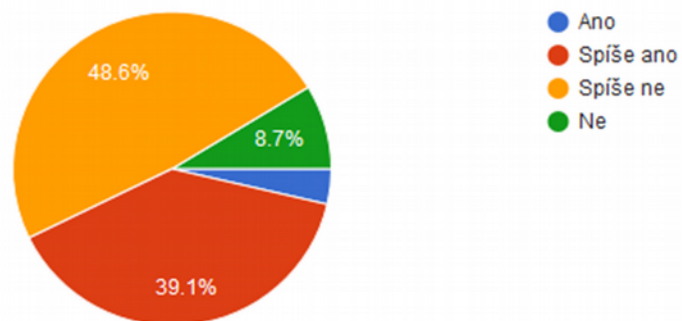


# Co si studenti myslí o školní jídelně?

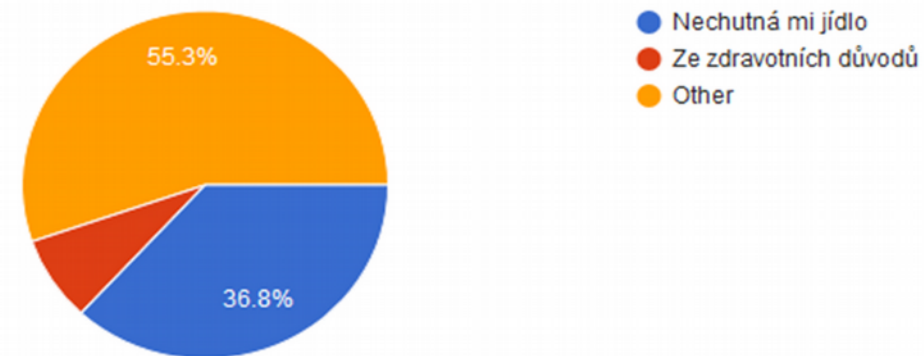
3. Jste spokojeni s kvalitou jídla? (140 responses)



4. Jste spokojeni s chutí jídla? (138 responses)



Proč nechodíte do školní jídelny? (38 responses)



# Kuchyňka pro studenty

- ▶ Možnost úpravy vlastních pokrmů
- ▶ Možnost uchování pokrmů
- ▶ Přístup jen pod pedagogickým dozorem + řád
  - ▶ Učebna 112 (dozor pro jídelnu)
  - ▶ Pouze o velké přestávce a v době oběda
- ▶ Zázemí pro seminář/kroužek

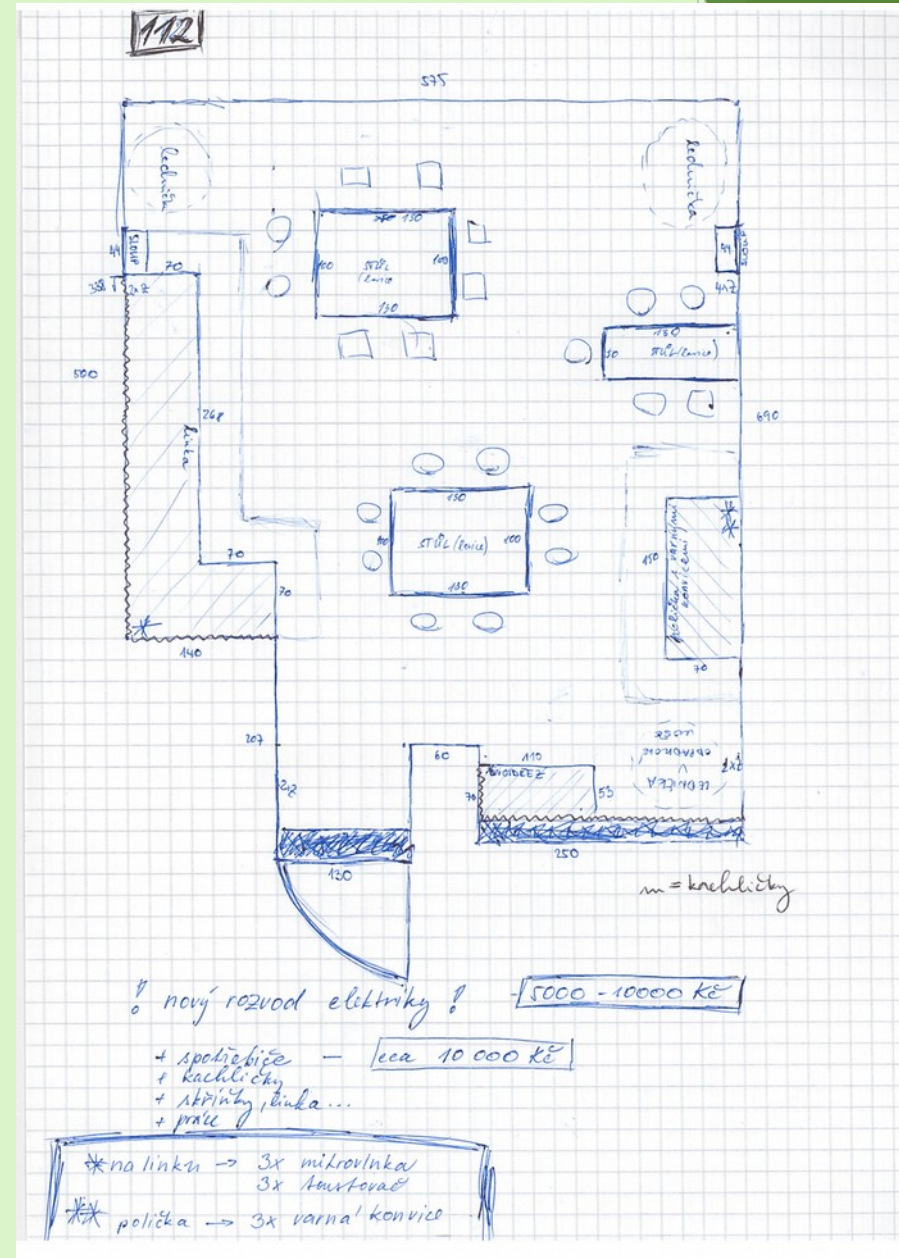
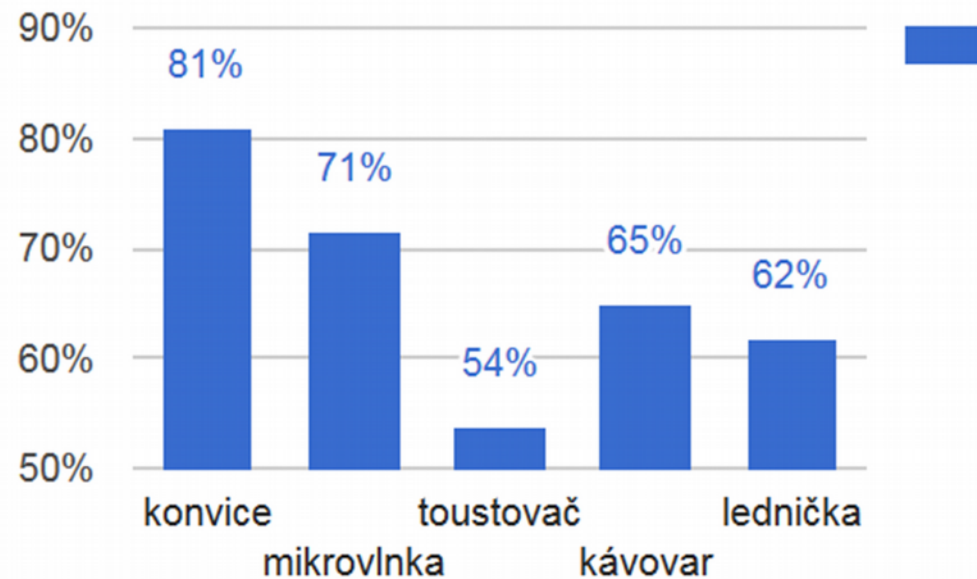


„Megan Smith; Are There Nutritional Differences in Hot & Cold Food?“ <http://www.livestrong.com/article/546651-nutritional-differences-in-hot-cold-food/>

# Odhadované náklady na zřízení Kuchyňky

	A	B	C	D
1	<b>Předběžný rozpočet kuchyňky pro studenty</b>			
2	<b>Dodavatelem kuchyňské linky ASKO Nábytek</b>			
3	KOMPONENT	CENA (Kč)	DOPRAVA (Kč)	
4	Skříňka s dřezem SPEED DSPU 100	2 299		
5	Spodní skříňka SPEED US 100-50	1 899		
6	Horní skříňka SPEED H 100	999	749	
7	Dřezová baterie SANDSJÖN (IKEA)	1 490		0
8	Mikrovlnná trouba	0		0
9	Rychlovarná konvice	0		0
10	Přístroje FÖRNUFT (IKEA)	299		0
11	Talíř OFTAST (10 ks) (IKEA)	150		0
12	Prkénko LEGITIM (IKEA)	39		0
13	Lednice GODDESS RSD083GW8A (Mall.cz)	2 999		0
14				
15	<b>CELKEM</b>	<b>10 174</b>	<b>749</b>	<b><u>10 923</u></b>

# Nákres a návrhy vybavení dle ankety

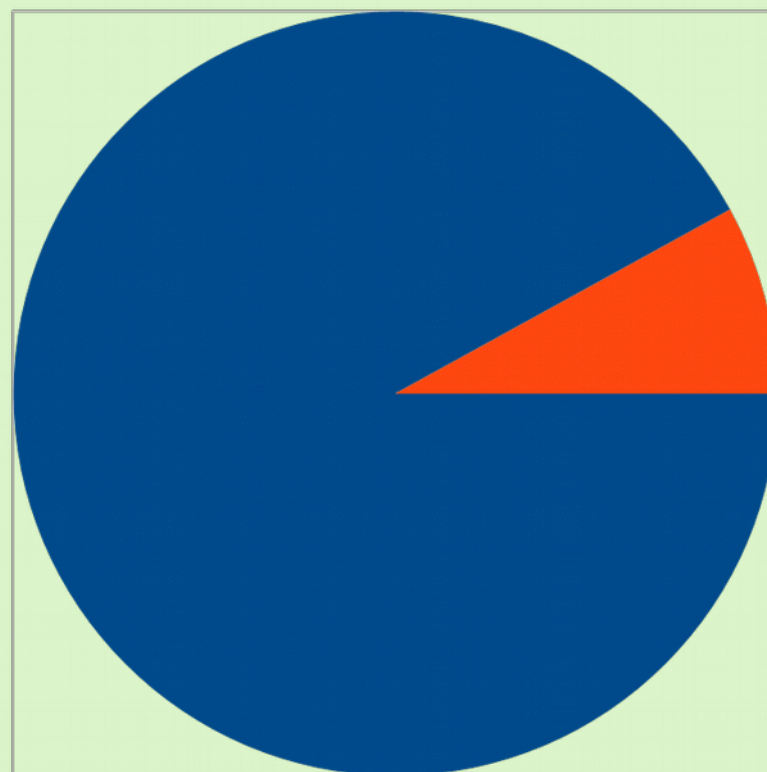




# Bufet

## Kolik studentů by chtělo bufet?

92% dotázaných projevilo zájem o zřízení školního bufetu



■ ANO  
■ NE

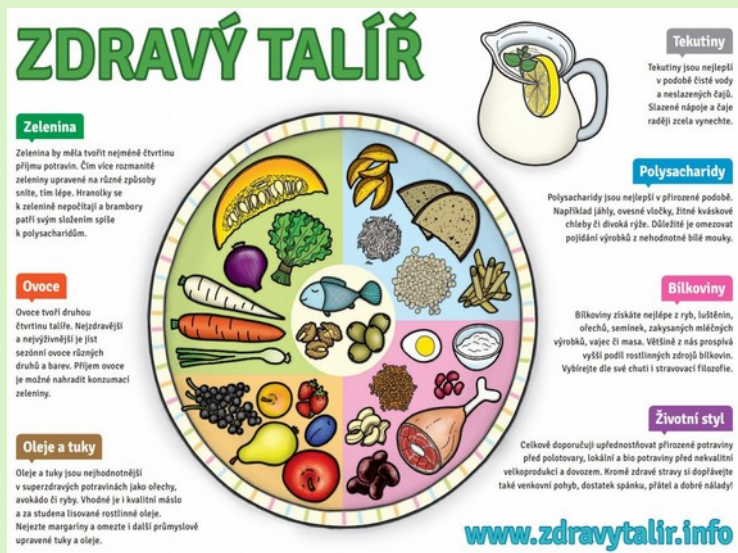
# Bufet

- ▶ Cenově dostupná zdravá strava
- ▶ Vyšší bezpečnost - bez nutnosti opustit školu
- ▶ Menší riziko zdravotních problémů - nižší příjem škodlivých látek
- ▶ Inspirace v Kostelci nad Černými lesy
- ▶ Pod portálem „Zdravá kantýna“
  - ▶ <http://www.pestrastrava.cz/cz/kantyna-podle-pamlskove-vyhlasaky.html>
- ▶ Možná podpora lokálního dodavatele - české výrobky



# Závěr

- ▶ Zlepšení informovanosti studentů o zdravé stravě
- ▶ Zlepšení spolupráce mezi studenty
- ▶ Realizace projektů podpořených velkým množstvím studentů



# Zdroje

- ▶ <http://www.zdravavyziva.cz/>
- ▶ <https://www.welt.de/gesundheit/article149926103/Wer-gut-fruehstueckt-ist-besser-in-der-Schule.html>
- ▶ [https://www.macht-dampf.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/INFORM\\_Monitor\\_Verpflegung\\_in\\_Schulen.pdf](https://www.macht-dampf.de/fileadmin/user_upload/Downloads/INFORM_Monitor_Verpflegung_in_Schulen.pdf)
- ▶ <https://www.vegetarian.cz/>
- ▶ <http://www.zijzdrave.cz/jidlo/zdrava-strava-a-redukcnj-jidelnicek/zakladni-zasady/>
- ▶ <http://nemoci.vitalion.cz/bulimie/>
- ▶ <http://www.idealni.cz/clanek/ortorexie-bigorexie-drunkorexie/>

# Zdroje

- ▶ [http://  
www.spektrumzdravi.cz/zachvatovite-prejidani-je-problem-predevsimpsychicky](http://www.spektrumzdravi.cz/zachvatovite-prejidani-je-problem-predevsimpsychicky)
- ▶ [http://  
www.bathnes.gov.uk/services/your-council-and-democracy/local-researchand-statistics/wiki/eating-disorders](http://www.bathnes.gov.uk/services/your-council-and-democracy/local-researchand-statistics/wiki/eating-disorders)
- ▶ [http://www.obezita.cz/?  
pg=clanek&nazev=zdravotni-rizika-a-komplikace-obezity](http://www.obezita.cz/?pg=clanek&nazev=zdravotni-rizika-a-komplikace-obezity)
- ▶ [https://ovoce-a-zelenina.zdrave.cz/merunky/  
http://medicina.cz/clanky/10958/126/uroven-skolniho-stravovani-je-v-cR-vysoka](https://ovoce-a-zelenina.zdrave.cz/merunky/)
- ▶ <http://www.pestrastrava.cz/cz/kantyna-podle-pamlskove-vyhlasky.html>
- ▶ <http://www.livestrong.com/article/546651-nutritional-differences-in-hot-cold-food/>

Děkujeme za pozornost