

AUDIT

Školní svačina

Informace o týmu, který audit provedl:

Jména členů týmu:

Jan Čejka 6.C

Talia Afzaal 8.B

Adéla Vildová 8.A

Veronika Královcová
8.B

Škola:

ZŠ Anežky České 702/17, Ústí nad Labem, 400 07

Kontakt na tým:

strizkova.j@seznam.cz

Učitel telefon:

e-mail:

strizkova.j@seznam.cz

- Z ankety provedené v šestých třídách je patrné, že žáci si nosí vlastní svačiny (z 55 žáků pouze jeden uvedl, že svačinu nenosí). Poměr obalů využívaných na svačiny se v jednotlivých třídách liší (viz níže uvedené grafy).



- 
- Pro děti ve věku 11-14let je velice důležité dodržovat správné stravovací návyky. Z průzkumu vyplývá, že téměř všechny děti svačinu pravidelně nosí.
 - Krom jídla z domova mají děti možnost odebírat oběd ze školní jídelny. Na následující stránce je přehled přibližné energetické hodnoty jídel ve školní jídelně.

Přibližná energetická hodnota jídel:

Pondělí

Polévka - Z vaječné jíšky – 100 kCal
1. Pražská pečeně, bramborová kaše -200kCal
2. Sýrová omáčka, těstoviny - 328 kCal
Džus – 30 kCal

Úterý

Polévka – Čočková – 345 kCal
1. Rizoto z vepřového masa, kyselá okurka-400 + 15 kCal
2. Bramborový guláš - 150 kCal
Ovocný čaj, ovoce -50+ 25 kCal

Středa

Polévka - Hovězí s masovými knedlíčky – 150 kCal
1. Rajská omáčka, hovězí vařené maso, houskové knedlíky (kynuté) – 250 kCal
2. Kaše z ovesných vloček – 150 kCal
Voda se sirupem, ochucené mléko – 50 + 250 kCal

Čtvrtek

Polévka - Zeleninová s hráškem a rýží – 100 kCal
1. Rybí porce v těstíčku, brambory, zeleninový salát – 250 kCal
2. Hrachovec, zeleninový salát – 150 kCal
Multivitamin – 50 kCal

Pátek

Polévka - Krupicová s vejcem - 180 kCal
1. Vepřový guláš, těstoviny – 400 kCal
Čaj s citrónkou – 25 kCal

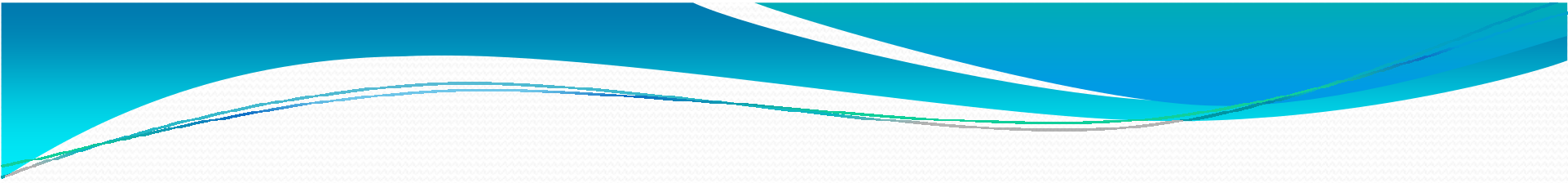
Bazální metabolismus

Věk	bazální met. kJ.kg^{-1}	bazální met. kcal.kg^{-1}
• Děti 6-10 let	300-340	70-80
• Děti 11-14 let	250-300	60-70
• Mládež 15 - 18 let	170-220	40-50
• Dospělí do 60 let	110-150	25-35
• Dospělí nad 60 let	80-100	20-24

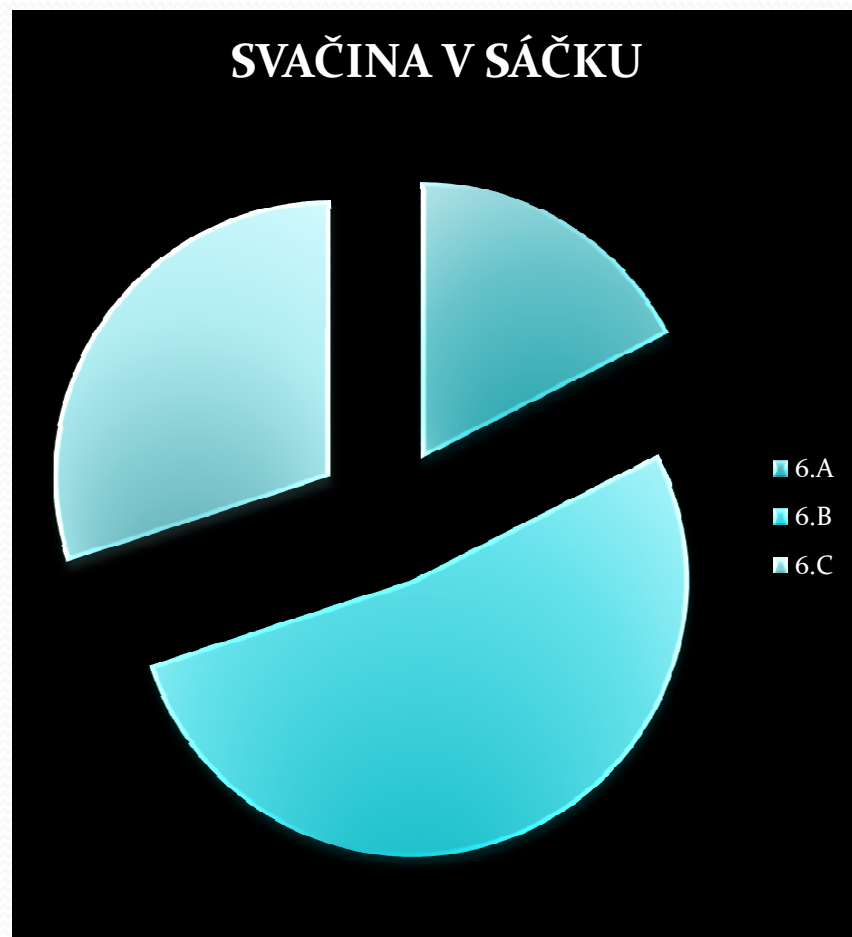
http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=3544&magazine_id=4

<http://healthdarts.com/obezni-deti-lecba-obeznich-deti-priciny-obezni-stravy/>

<http://www.sportujeme.sk/fitness/energeticky-vydaj-cloveka>

- 
- Při průměrné váze cca 50 kg by měl žák šesté třídy mít příjem energie minimálně 3000 kcal.
 - Důležitým předpokladem pro správný (tj. rovnoměrný) příjem energie je právě dopolední svačina.

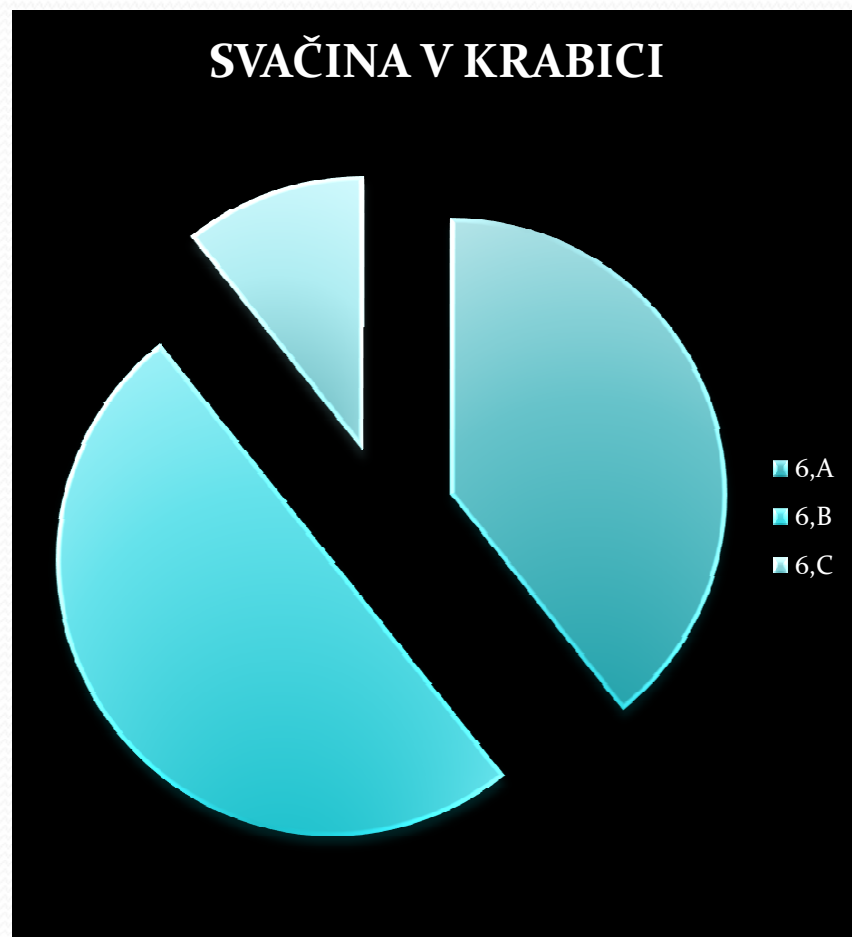
Svačina v sáčku



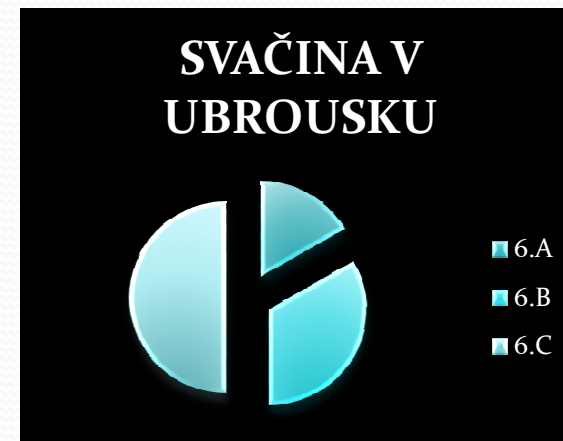
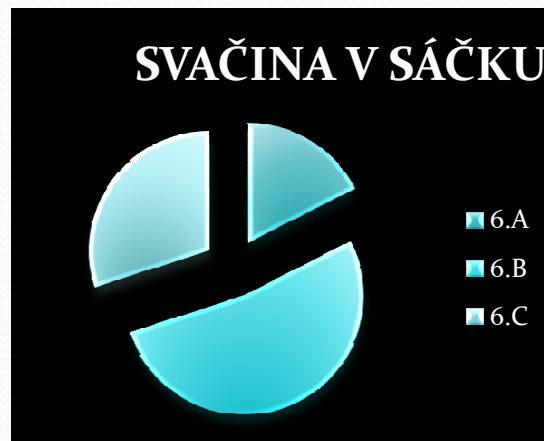
Svačina v ubrousku



Svačina v krabičke



Porovnání a vyhodnocení grafů



- Nejvíce svačinových krabiček je využíváno ve třídě 6.A, třída 6.B má poměrově srovnatelný počet krabiček a igelitových sáčků, svačinu v ubrousku má nejčastěji třída 6.C.

Cesta odpadu ze svačin.

- Žáci, kteří si donesou svačinu v krabičce, nezanechají po svačině žádný odpad, neboť si krabičku odnesou zpět domů na svačinu na druhý den.
- Moc chválíme.

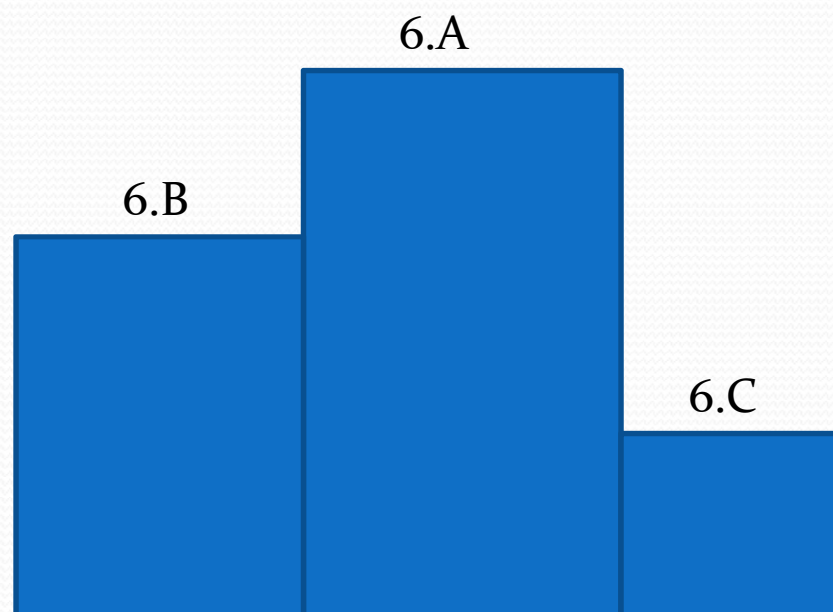


- Žáci, kteří donesou svačinu v papírovém sáčku nebo v ubrousku jej odhodí do směsného odpadu, kam bezesporu umaštěný papírový ubrousek patří.
- Papír se rozkládá poměrně krátkou dobu, není to nejlepší řešení, ale zdaleka ne nejhorší.

- Žáci, kteří donesou svačinu v igelitovém sáčku jej odhodí také do směsného odpadu, neboť škola nemá kontejner na tříděný odpad.
- Igelitový sáček se rozkládá mnohem delší dobu, 20 – 30 let - není to dobré řešení, ba je to špatně.



Vítězem v pomyslné soutěži
nejmenšího množství odpadu ze
svačín je 6.A





Možná opatření:

- Osvěta o možnostech snížení množství odpadů ze svačin a o správném třídění odpadu.
- Ve třídách mimo košů na směsný odpad přidat koše na tříděný odpad.
- Škola by musela přehodnotit odpadové hospodářství.