

# Výchova a vzdělávání k udržitelnému stravování

**Pokud se téma jídlo, vaření, stolování a pěstování stane součástí vzdělávání a děti se dozvědí, odkud potraviny pocházejí a jakým způsobem jsou vyráběny, je pravděpodobnější, že si vyberou zdravý způsob stravování. Děti, které dnes pochopí hodnotu jídla, budou v budoucnu kupovat kvalitnější potraviny.**

## Veřejné zdraví

Podle amerického ministerstva zdravotnictví a sociálních služeb způsobuje špatná strava a nedostatek tělesné aktivity stejný počet předčasných úmrtí jako tabák. I čeští odborníci vědí, že obezita zvyšuje riziko vzniku řady onemocnění, včetně chorob srdce a cév, cukrovky, hypertenze, mrtvice, onemocnění kloubů a páteře, žlučníku, dny, některých zhoubných nádorů, poruch plodnosti a komplikací v těhotenství.

## Výsledky studií

Objevuje se stále více vědeckých důkazů o tom, že kvalitnější stravování je spojeno s lepšími výsledky ve škole, zlepšenými kognitivními funkcemi, schopností lépe udržet pozornost a řadou dalších pozitivních rysů chování žáků a studentů, včetně lepší docházky a součinnosti. Výživové nedostatky, rafinované cukry a sacharidy, rezidua pesticidů, konzervační látky a umělá barviva v potravinách jsou spojena se změnou myšlení i chování a poruchami neurologického vývoje.

## Životní prostředí

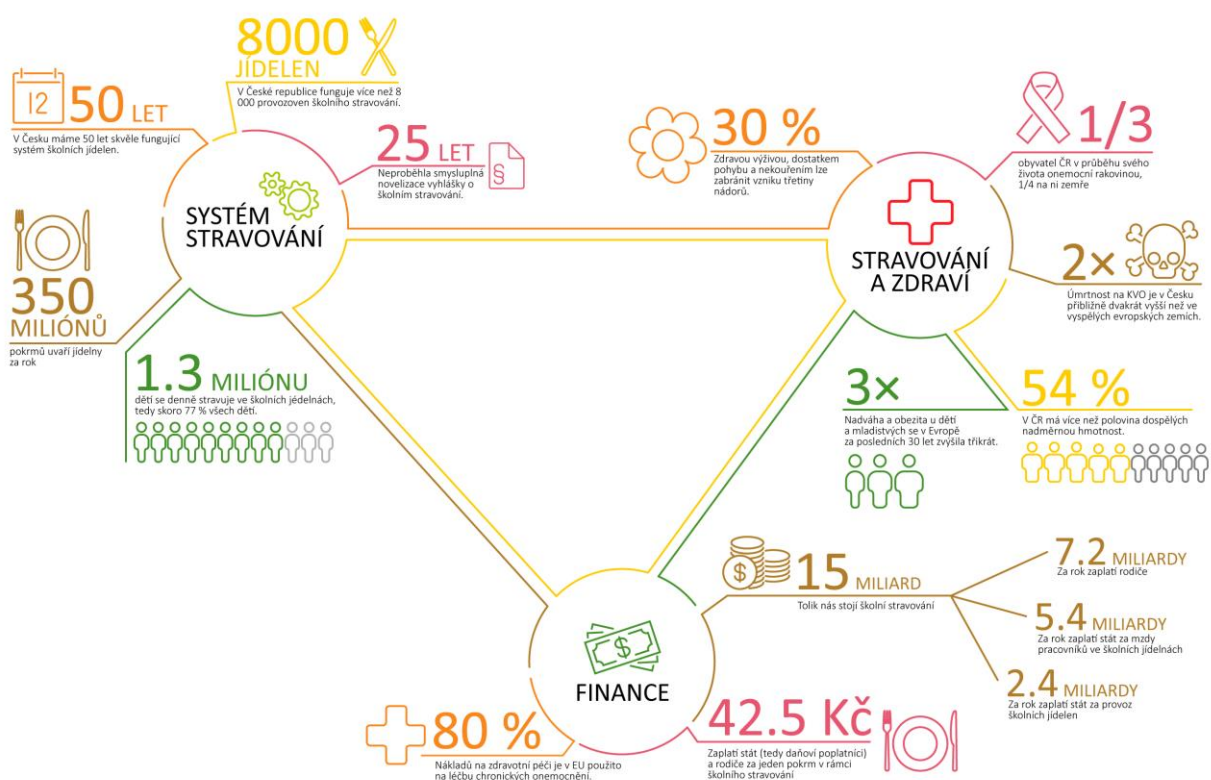
Nasycení lidstva je jednou z činností, kterou škodíme přírodě nejvíce. Pěstování potravin vyžaduje široké použití hnojiv a spousty vody. Přeprava potravin vyžaduje použití fosilních paliv, tudíž je rovněž příčinou znečištění. Obaly a nespotřebované potraviny bohužel končí na skládkách.

## Společnost

Jídlo je prostředkem, jak budovat vztahy v domácnosti i ve škole či oslavit a posílit kulturní rozmanitost i tradice. Miliardy korun ročně, které jsou vynaloženy na školní stravování, představují podstatný zdroj, jenž může být přesměrován na podporu místního zemědělství a posílení lokální ekonomiky.



## Shrnutí aktuální situace



## Jídlo a zdraví

Děti s nadváhou a obézní děti si svoje nezdravé stravovací návyky přenesou i do dospělého života (u obézních dětí ve věku 6 až 8 let je 10 x vyšší pravděpodobnost, že budou obézní i v dospělosti, než u štíhlých jedinců).

Základní příčinou obezity je vedle genetických dispozic nadbytek energeticky bohatých potravin a nedostatek přirozeného pohybu. Výskyt nadváhy a obezity, tedy chronických neinfekčních onemocnění, která jsou způsobena zejména špatnými stravovacími návyky a nedostatečnou pohybovou aktivitou, představuje nejčastější příčinu úmrtí v rozvinutých zemích.

V České republice každoročně narůstá podíl dětí s vyšší než normální hmotností, a to zejména u chlapců – každý pátý chlapec má vyšší než normální váhu. Jednotlivě vyvíjené aktivity různých subjektů na podporu zdravého stravování a přiměřené fyzické aktivity nejsou v širším měřítku účinné a jsou zapotřebí opatření ve všech oblastech vládní politiky, na všech úrovních veřejné správy, s účastí soukromého sektoru a občanské společnosti.



Podíl dětí ve věku 15 let s vyšší než normální hmotností:

|             | Chlapci | Dívky |
|-------------|---------|-------|
| 2001 – 2002 | 13,1 %  | 5,5 % |
| 2005 – 2006 | 14,0 %  | 9,0 % |
| 2010        | 18,6 %  | 9,3 % |

K vnějším faktorům příčin obezity patří: konzumace jídel s vyšší energetickou hodnotou, sedavý způsob života a v poslední době značně omezená intenzivnější fyzická aktivita dětí. Další příčinou obezity je malý zájem škol a především rodin o organizaci volného času dětí a zvýšený příjem potravin s vysokým glykemickým indexem a s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin nebo transmastných kyselin, jejichž zdrojem jsou zejména průmyslově ztužené rostlinné tuky.

Mezi závažná onemocnění s vysokou dynamikou růstu patří diabetes mellitus (cukrovka). V České republice nyní trpí diabetem přibližně 7 % obyvatel, přičemž cca 90–95 % tvoří diabetici 2. typu. Tento typ cukrovky je ovlivnitelný životním stylem, především způsobem stravování, pohybovou aktivitou a udržováním správné tělesné hmotnosti. Každoročně v ČR přibývá více než 20 tisíc nových onemocnění cukrovkou a 22 tisíc pacientů v důsledku tohoto onemocnění zemře. Odborníci odhadují, že přibližně dalších 200 tisíc nemocných pacientů není registrováno a o svém onemocnění neví. Do roku 2025 může tento počet v ČR stoupnout na více než 1 milion.

Chybou stravování není jen nevhodná skladba potravin, ale rovněž jejich množství a nerovnoměrné rozložení stravování během dne. Je například známo, že 55 % patnáctiletých dětí nesnídá. Alarmující je vývoj počtu dětí a mladistvých aktivně lékařsky sledovaných s diagnózou obezita a její následky. Od roku 1996 se jejich absolutní počet ztrojnásobil (z 10,4 tisíce na 30,9 tisíce dětí v roce 2012, u mladistvých z 6,1 tisíce na 20,1 tisíce v roce 2012).

Při srovnání s výživovými cíli WHO byl u všech populačních skupin v ČR zjištěn zvýšený příjem tuků a jednoduchých cukrů, u mužů navíc i více cholesterolu a sodíku. Příjem většiny sledovaných minerálních látek a stopových prvků - vápníku, hořčíku, draslíku a selenu byl naopak nižší, než doporučuje WHO.

Základní problém ve výživě obyvatelstva ČR není primárně nedostatek potravin na trhu, nýbrž nevyvážená dostupnost a skladba stravy, nadměrný energetický příjem (nadbytek tuků a jednoduchých cukrů ve stravě), nedostatek zeleniny a ovoce, vysoká konzumace soli, nepravidelné stravování, to vše v protikladu k nedostatečné pohybové aktivitě.

Výživa není jen prosté hodnocení přívodu živin, ale také výživové chování zahrnující výběr a skladbu potravin v průběhu času. 37,5 % dětí si pravidelně kupuje ve školním bufetu sladkosti, 19 % smažené pochutiny a sušenky. Více než polovina dětí nejí ovoce či zeleninu ani jedenkrát denně, zatímco žádoucí by podle doporučení WHO bylo, kdyby konzumovaly 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny každý den.

V roce 2010 dosáhly celkové výdaje na zdravotní péči o obezitu 284,1 miliardy korun, z toho výdaje zdravotních pojišťoven činily téměř 214 miliard Kč. Výdaje na léčbu diabetu byly v roce 2013 jen u Všeobecné zdravotní pojišťovny 2 293 603 000 Kč, výdaje na léčbu obezity 96 056 000 Kč.



## Klíčové body

### Zdravější student, lepší student

„Dětský mozek je vysoce výkonný motor,“ píše Dr. Alan Greene, klinický profesor pediatrie na Stanford University School of Medicine, „a pokud chceme, aby děti ve škole podávaly maximální výkon, musíme jim k tomu poskytnout čisté a vysoce kvalitní palivo. U rostoucích dětí to znamená vyváženou stravu složenou z průmyslově nezpracovaných potravin, které byly vyrobeny bez použití toxických pesticidů a které byly připraveny tak, aby neztratily své živiny.“ Vědecké studie ukazují, že to, co dítě jí, má přímý vliv na fyzickou strukturu jeho mozku, stejně jako na paměť, pozornost a logické myšlení.

Školní prostředí ovlivňuje chování žáků a studentů, a tudíž i jejich zdraví a duševní pohodu. Děti si k jídlu vybírají to, co vidí a co je po ruce; zdánlivě malé rozdíly ve školním prostředí mohou mít zásadní dopad na to, co jedí.

### Přidat zdravé jídlo na talíř nestačí

Začít ve školní jídelně nabízet zdravé pokrmy – i třeba opakovaně – obvykle nestačí. Pokud chceme děti motivovat ke konzumaci zdravých nebo dosud neznámých pokrmů, je potřeba něco více.

Atmosféra v jídelně, celkový zážitek z oběda a kreativní přístup ke školnímu stravování jsou faktory, které mohou žáky a studenty přilákat ke zdravému stravování. Praktické zkušenosti ze školního pozemku nebo z hodin vaření jsou důležité pro motivaci studentů k tomu, aby vyzkoušeli nové, zdravé pokrmy z nabídky školní jídelny. Škola, která má plně rozvinutý vzdělávací program v oblasti vaření a pěstování vyučovaný proškolenými pedagogy, která nabízí zdravé pokrmy, ovoce a zeleninu připravené atraktivním způsobem a která začlenila vzdělávání o zdravém stravování do svých učebních osnov, bude vychovávat studenty, kteří budou mít lepší povědomí o potravinách a vyšší spotřebu zdravých potravin, zejména ovoce a zeleniny.

Zdravé změny školního stravování jsou nejučinnější a dlouhotrvající, pokud se do nich zapojí rodiče, učitelé, žáci a studenti a zaměstnanci jídelny.

## Vzdělávání

### CÍL

#### **Prohloubit znalosti, dovednosti a postoje ve vztahu k tématům původu i produkce potravin a také spojení mezi jídlem, zdravím a životním prostředím.**

Poskytovat žákům a studentům informace o jídle, volbě potravin a potravinových systémech je klíčovou součástí Transformace školního stravování. K tomu, aby mohli žáci činit správná rozhodnutí, která mají vliv na jejich zdraví a duševní pohodu, potřebují získat pevný základ znalostí a také dovednosti k jejich aplikaci

v praxi. V posledních desetiletích roste počet dospělých, kteří ani nevědí, odkud jejich potraviny pocházejí, nebo nechápou, že jídlo představuje spletitou síť vztahů, která udržuje v chodu veškerý život. Máme-li tento trend zvrátit, musíme pomoci mladým lidem pochopit souvislosti mezi jejich jídlem, zdravím a životním prostředím.



Propojení výuky ve třídě se zdravými a udržitelnými jídly nabízenými ve školní jídelně pomáhá studentům rozvíjet zdravější stravovací návyky.

## Klíčové body

Ve škole mluvíme o vztahu stravy a zdraví

Zdravé stravování v dětství a dospívání podporuje správný růst i duševní vývoj a hraje klíčovou roli v prevenci onemocnění. Školy by měly se svými žáky a studenty řešit zdravé stravování a poskytnout jim potřebné dovednosti a podporu tak, aby si osvojili celoživotní zdravé postoje k jídlu.

Interdisciplinární přístup je nejlepší

Při vzdělávání o jídle lze skloubit přírodovědní, společenské i humanitní obory, včetně matematiky. Znalosti pak žáci a studenti upotřebí i mimo školu. V porovnání s výukou jednotlivých uzavřených předmětů je integrovaný přístup realističtější a relevantnější pro každodenní život studentů.

Jídlo jako výchozí bod pro výuku k udržitelnému životnímu stylu

Způsob, jakým pěstujeme, zpracováváme, přepravujeme a prodáváme potraviny, je ústřední bod osvěty o udržitelnosti, která mimo jiné zahrnuje otázky využívání zdrojů, energie, znečištění, ochrany vod i půdy a práv zaměstnanců. Jídlo slouží jako ideální výchozí bod pro pochopení vzájemných vztahů mezi takovými tématy, jako je hlad, obchodní politika, využívání energie a změny klimatu.

Výživné obědy doplňují informace z výuky

Jídlo servírované v jídelně může buď podporovat, nebo hatit to, co se žáci a studenti o jídle dozví ve třídě.

Školní oběd jako součást vyučování

Žáci a studenti se učí ze všeho, co ve škole zažijí – tedy nejen ve třídách. V jídelně si například utvářejí představy o jídle a postoje k jídlu tím, že vidí, jak se potraviny připravují, jak jsou podávány a jak se nakládá s odpadem. Škola, která nabízí výživná jídla v klidné a příjemné atmosféře školní jídelny nepolepené reklamami, učí žáky a studenty úplně jinou „látku“ než ta, která podává „rychlé občerstvení“.

## Příjemné prostředí jídelny

### Cíl

**Vytvořit příjemné prostředí jídelny, které podporuje zdravou sociální interakci a zdravé stravování, tzn. místo, kam žáci a studenti chodí rádi, kde si jídlo mohou vychutnat a kde se cítí dobře a bezpečně.**

Žáci a studenti se často rozhodují, zda jíst, či nejíst ve škole, na základě svých vlastních zkušeností ze školní jídelny. Mnozí z nás si již zvykli na stereotyp hlučné jídelny, který se stal běžnou součástí školního života. Návštěva školní jídelny zahrnuje vše, co vidíme, cítíme, slyšíme a chutnáme, ale i celkovou atmosféru. Tedy i osvětlení jídelny, čas, který na jídlo máme, dekorace, vzhled jídla, přístup a chování zaměstnanců jídelny a kvalitu sociálních interakcí během oběda. Podceňovat dopad prostředí na motivaci žáků a studentů



navštěvovat školní jídelnu by byla stejně závažná chyba jako podceňovat důležitost kvality nabízených pokrmů.

## Klíčové body

Školní jídelna není pouze o jídle

Všechno, co děti uvidí, ucítí, uslyší a ochutnají, musí sdělovat, že si jich vážíme a že o ně bude dobře postaráno. Je také důležité, aby zážitky dětí ze školní jídelny byly v souladu s tím, co se naučí při samotné výuce o výživě, zdravém stravování, občanské společnosti a životním prostředí.

Příjemné prostředí podporuje zdravou společnost

Pokud chceme, aby se žáci a studenti ve školní jídelně něco naučili, je sociální atmosféra zcela zásadní. Čekání ve frontě, konzumace jídla i konverzace a úklid stolu i nádobí jsou důležité cesty, jak se naučit ohleduplnosti, trpělivosti a dobrým mravům.

Děti se učí i při vaření

Pokud se žáci na něčem sami aktivně podílejí, naučí se mnohem více. Dejte jim možnost zapojit se do plánování školního jídelníčku pomocí diskusních skupin, dotazníků a ochutnávek. S pomocí dospělých mohou také žáci a studenti sami podávat jídla nebo vykonávat jiné činnosti spojené se školním stravováním.

## Nákup surovin

### Cíl

**Nalézt způsob, jak pro školní jídelnu zajistit zdravé, čerstvé, místní a udržitelně pěstované potraviny.**

Pokud jsou školy schopny zajistit přísun určitého množství čerstvých, místních či udržitelně vypěstovaných potravin, zvýší tím nutriční hodnotu školních jídel, která budou chutnější a atraktivnější, pomohou tím ochránit životní prostředí a podpoří místní výrobce a ekonomiku. I malé změny přinášejí velké výsledky.

Vzhledem k tomu, že běžně nakupované potraviny mnohdy cestují stovky kilometrů, než se dostanou do školní jídelny, může i nákup menšího množství místních potravin snížit množství spotřebovaného paliva, podpořit místní ekonomiku a poskytnout strávnickům nutričně bohatší stravu.

Proč je důležité, aby školní jídelna využívala přednostně suroviny od místních podnikatelů a farmářů? Na výhody se můžeme podívat z několika hledisek: zdravotního, výchovného, ekologického, ekonomického a společenského.

**Zdravotní hledisko:** Čím jsou suroviny čerstvější, tím více vitamínů a důležitých minerálních látek obsahují. Totéž platí o chuti – pokrm připravený z čerstvých produktů bude určitě chutnat lépe, než pokrm připravený z polotovarů či zmražené zeleniny. Jídelna tak využívá ty nejkvalitnější suroviny.



**Výchovné hledisko:** Spolupráce školy a školní jídelny s místními farmáři má ohromný vzdělávací efekt. Návštěvou farmy, odkud jídelna produkty nakupuje, získají kuchařky i děti jasný pohled na to, kolik práce, úsilí a času je nutné k tomu, aby zemědělci danou plodinu vypěstovali či zvíře vychovali.

**Ekologické hledisko:** Díky spolupráci s místními drobnými a rodinnými farmami podporujeme šetrné hospodaření farmářů, kteří si váží svěřené půdy a dbají na to, aby půdní úrodnost byla zachovávána pro další generace.

Transport potravin na velké vzdálenosti s sebou přináší vysokou ekologickou zátěž, například náklady na budování silnic, znečištění vzduchu, zácpy na silnicích, nehody, hluk i možnost přenosu exotických nemocí a virů.

**Ekonomické hledisko:** Potraviny produkované a prodané místně většinou dosahují konečného spotřebitele prostřednictvím kratšího dodavatelského řetězce. V případě přímého prodeje z farmy do školní jídelny zůstává větší část zaplacené ceny surovin přímo zemědělcům, peníze se tedy „otáčejí“ ve vašem regionu, přispívají k jeho prosperitě a vyšší místní zaměstnanosti.

**Společenské hledisko:** Podporou „jídla z blízka“ pomáháte udržovat místní kulinářské tradice, speciality a recepty, a posilujete tak jedinečnost vašeho regionu. Váš region si zachová díky rodinným farmám lepší vzhled a čistší krajina láká turisty. Silnější místní ekonomika a udržení místních specialit jsou výhody, které přispívají ke zdravějšímu prostředí a obyvatelstvu, posilují pocit místní jedinečnosti a hrdosti. Ekonomická lokalizace umožňuje lidem podílet se na rozhodování, které má dopad na jejich život. Jedině tak lze zamezit tomu, že nadnárodní firmy přesunují výrobu tam, kde jim nabídnou levnější pracovní síly, nižší ekologické standardy či nižší daně.

## Profesní rozvoj

### CÍL

**Poskytnout zaměstnancům jídelen a pedagogům takové odborné školení, aby mohli žákům a studentům poskytovat zdravá, čerstvá a místní jídla a učit je o vztahu mezi jídlem, zdravím a životním prostředím.**

Připravovat jídla bez využití polotovarů, zaměřit se na sezónnost a aktuální zralost surovin či nakupovat od místních farmářů může vyžadovat trochu jiné dovednosti, než které byly dosud zapotřebí. Někteří zaměstnanci již mnohé z těchto dovedností mohou ovládat, jiní je během let práce již zapomněli.

### Klíčové body

Profesní rozvoj pro zaměstnance jídelny

Správný profesní rozvoj motivuje zaměstnance školních jídelen v jejich zaměstnání. Většina zaměstnanců bude schopna přejít na náročnější model práce spojený se zpracováním čerstvých sezónních produktů, a to za předpokladu, že jim je poskytnut správný program profesního rozvoje. Profesní rozvoj může také



zaměstnancům pomoci uvědomit si, že jsou součástí určité skupiny, jejichž práce si ostatní váží. Vaření z čerstvých sezónních surovin od místních farmářů, pekařů či řezníků nabízí příležitosti pro vytváření nápaditých kombinací místních surovin a nových receptů, které oživí jinak rutinní školní menu.

Zaměstnanci jídelny jsou také pedagogové

Žáci a studenti se učí o hodnotách své školy od těch, kteří je reprezentují. Na zaměstnance školní jídelny, kteří reprezentují hodnoty školy ve vztahu ke stravování, by tedy mělo být nahlíženo s respektem.

Profesní rozvoj pro učitele, jídlo jako vzdělávací předmět

Pochopení problematiky jídla a potravinových systémů může být východiskem pro pochopení zdraví a výživy, kulturní rozmanitosti a životního prostředí. Jídlo je zásadním prvkem pro přežití člověka, proto ho lze začlenit téměř do jakéhokoli předmětu.

### Proč výchova a vzdělávání k udržitelnému stravování?

Konzumace jídla by měla v našem životě patřit mezi pozitivní a radostné prožitky. Jakého lepšího poučení se může dětem dostat, než zasít semínko, pečovat o ně, když roste, sklídit plody a z těch v kuchyni připravit chutné jídlo, které sdílejí se svými kamarády? Vznikající epidemie související se stravou u dětí školního věku jsou příznaky mnohem hlubších problémů: nesprávná kultura stravování v rodinách, oddělení zemědělců od místního společenství nebo vztah dětí k přírodě.





## Desatero udržitelného stravování

### 1. Používáme jen základní suroviny

Pokrmu připravujeme ze základních surovin, jako jsou: čerstvá zelenina a ovoce, brambory, luštěniny, rýže, těstoviny a další obiloviny (přednostně celozrnné), maso, ryby, neochucené mléčné výrobky, vejce, koření atd.

### 2. Upřednostňujeme lokální a sezónní potraviny

Suroviny k přípravě pokrmů nakupujeme od místních výrobců a dodavatelů – podporujeme regionální trh. Využíváme přednostně zeleninu a ovoce, které dozrává v daném ročním období.

### 3. Minimalizujeme používání polotovarů a instantních potravin

K přípravě jídel nepoužíváme hotové či instantní výrobky, konzervy (s výjimkou rybiček např. k přípravě pomazánek), uzeniny, kompoty, sterilovanou zeleninu. Z mražené zeleniny využíváme především druhy celoročně nedostupné (hrášek, fazolky). Nekupujeme slazené mléčné dezerty, sladké pečivo ani jiné sladkosti.

### 4. Omezujeme konzumaci bílé pšeničné mouky

Na přípravu moučných jídel a příloh přednostně používáme celozrnnou mouku, zařazujeme i nepšeničné druhy, pečivo kvasové. Zbytečně nenastavujeme a nezahušťujeme jídla moukou. Jako vhodné alternativy pro zahuštění doporučujeme například červenou čočku a jáhly.

### 5. Minimalizujeme množství soli

Jídla dochucujeme čerstvými a sušenými bylinkami, nepoužíváme hotová dochucovadla, zejména přípravky s glutamátem.

### 6. Snižujeme spotřebu cukru

Sladká jídla zařazujeme maximálně 2x měsíčně, pokrmy nedoslazujeme (omáčky atd.), nápoje podáváme pouze neslazené, nepoužíváme umělá sladidla ani výrobky, které je obsahují.

### 7. Používáme kvalitní tuky

K přípravě pokrmů používáme rostlinné nerafinované oleje, máslo a sádlo. Nepoužíváme potraviny obsahující ztužené tuky.

### 8. Hlavní jídlo podáváme s dostatkem zeleniny

Oběd tvoří hlavní jídlo a neslazený nápoj. K tomu je možné přidat polévku, salát, případně jednotlivou zeleninu či ovoce.

### 9. Dbáme na vyváženost mezi masitými a nemasitými pokrmy

K hlavnímu chodu se střídají masitá a bezmasá jídla. Polévky jsou převážně zeleninové a luštěninové.

### 10. Respektujeme potřeby dítěte a čas k jídlu

Každé dítě dostává porci s respektem k jeho skutečným potřebám a chutím. Na jídlo je plánováno dostatek času, při jídle panuje klidná atmosféra.



## Zdroje

Zdraví 2020, Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí, MZd

<http://www.linkos.cz/co-musite-vedet/ceska-republika-a-rakovina-v-cislech/>

<http://www.linkos.cz/vekove-skupiny/nadorova-onemocneni-u-dospivajicich/>

[http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info\\_listy/Vyskyt\\_nadvahy\\_a\\_obezity\\_2013.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2013.pdf).

<http://www.tribune.cz/clanek/31323-obezita-u-deti-ohrozuje-celou-spolecnost>

<http://www.diab.cz/narodni-diabetologicky-program-2012-2022>

[file:///C:/Users/Acer/Downloads/2010\\_ICN\\_CZ.pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/2010_ICN_CZ.pdf)

<http://zdravi.e15.cz/denni-zpravy/z-domova/onkologicke-pacienty-lecime-na-dluh-468135>

<http://magazin.ceskenoviny.cz/zpravy/oecd-radi-cesku-posilit-prevenci-obezity-cukrovky-a-kuractvi/1095590>

<http://www.choosemyplate.gov>

<http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=766>

<http://www.globalpost.com/dispatch/education/france/100908/italian-school-lunches-go-organic-low-cost-local>

**Výdaje na zdravotní péči:**

[http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/vydaje\\_na\\_zdravotni\\_peci\\_v\\_cr20120405](http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/vydaje_na_zdravotni_peci_v_cr20120405)

<http://www.uzis.cz/category/tematicke-rady/ekonomika-financni-analyzy/vydaje-na-zdravotnictvi>

[http://www.mzcr.cz/dokumenty/rozklikavaci-rozpocet-ministerstva-zdravotnictvi-2012\\_7885\\_2935\\_1.html](http://www.mzcr.cz/dokumenty/rozklikavaci-rozpocet-ministerstva-zdravotnictvi-2012_7885_2935_1.html)

**Diabetes a nadváha – grafy:**

<http://www.uzis.cz/category/tematicke-rady/zdravotnicka-statistika/deti-dorost>

[http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info\\_listy/Vyskyt\\_nadvahy\\_a\\_obezity\\_2012.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2012.pdf)

**RNDr. Vladimíra Puklová, Výskyt nadváhy a obezity, Státní zdravotní ústav, 2012**

[http://www.wikiskripta.eu/index.php/Obezita\\_%28pediatrie%29](http://www.wikiskripta.eu/index.php/Obezita_%28pediatrie%29)

**WIKISKRIPTA**

[http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/vydaje\\_na\\_zdravotni\\_peci\\_v\\_cr20120405](http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/vydaje_na_zdravotni_peci_v_cr20120405)

**Výdaje na zdravotní péči v ČR, Český statistický úřad, 2012**

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/aktuality/Cesi\\_ziji\\_dele\\_ale\\_trapi\\_je\\_civilizacni\\_nemoci/Zprava\\_o\\_zdravi\\_obyvatele\\_CR\\_.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/aktuality/Cesi_ziji_dele_ale_trapi_je_civilizacni_nemoci/Zprava_o_zdravi_obyvatele_CR_.pdf)

**Zpráva o zdraví obyvatel České republiky, Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2014**

VZP, ročenka za rok 2013

