

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Srovnání stravovacích návyků u studentů Zdravotně sociální fakulty

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

MUDr. Jitka Pokorná

Autor práce:

Petra Filipová

6. 5. 2011

Abstract

A theoretical part is focused on basic conceptions of alimentation, on influences affecting the nutrition and on various dietary components and their significance. Among others, this part emphasizes a proper nutrient intake and dietary guidelines.

Three aims were defined in the practical part. The main objective was to determine eating habits of students from University of South Bohemia in České Budějovice, Faculty of Health and Social Studies, whether they eat in compliance with the proper daily intake of calories and nutrients. Then to find out what leads students to an incorrect diet on the basis of found values to propose a healthier way of eating.

In order to achieve the defined aims I used a qualitative research, an interviewing method and a technique of a semi-structured interview with 10 students. The interviews were made in the second part of February 2011. Four days were recorded at all respondents, beginning from Sunday.

After the interviews were analysed and evaluated, I found out that 9 of 10 respondents have noticeable fluctuations of the daily caloric intake. At 10 respondents I recorded an irregularity of meals, a deficiency in fruits and vegetables intake and therefore a deficiency in vitamin C. The semi-structured interviews showed that 8 of 10 students had a redundant intake of proteins which could have negative impacts on the body. A choice of food at 9 of 10 students has been determined by price. 10 students do not have any health restrictions of the food intake. The research showed that while studying at the university the eating habits at 1 student of 10 changed positively, at 2 students there was no change and at 7 students the eating habits became worse.

The bachelor thesis could be used for a better orientation in the given issues which point out errors in the alimentation and it will offer an extension of awareness at the lay and professional public.

Abstrakt

Teoretická část je zaměřena na základní pojmy stravování, na vlivy, které působí na výživu a na jednotlivé složky stravy a jejich význam. Mimo jiné je v této části kladen důraz i na správný příjem živin a výživová doporučení.

V praktické části byly stanoveny tři cíle. Hlavním cílem bylo zjistit stravování u vysokoškolských studentů Jihočeské univerzity Zdravotně sociální fakulty, zda splňují správný denní příjem kalorií a živin. Zjistit, co vede studenty k nesprávnému způsobu stravování a na základě zjištěných hodnot navrhnout zdravější způsob stravování. K dosažení cílů byl vybrán kvalitativní výzkum. Byla zvolena metoda dotazování – technika položeného rozhovoru s 10 studentkami. Rozhovory jsem provedla v druhé polovině února roku 2011. U všech respondentek byly zaznamenány čtyři dny počínaje nedělí.

Po zpracování a vyhodnocení rozhovorů bylo zjištěno, že 9 z 10 respondentek má znatelné výkyvy v denním příjmu kalorií. U 10 respondentek byla zaznamenána nepravidelnost stravy a nedostatek příjmu zeleniny a ovoce, tím nedostatek vitamínu C. Na základě položených rozhovorů bylo zjištěno u 8 z 10 studentek nadbytečný příjem bílkovin, který může mít až negativní dopady na tělo. 9 z 10 studentek determinuje ve výběru potravin cena. 10 studentek nemá žádné zdravotní omezení v příjmu potravy. Výzkum ukázal, že stravovací zvyklosti se během studia na vysoké škole u 1 z 10 studentek změnilo pozitivním směrem, dále u 2 studentek nedošlo k žádné změně a u 7 studentek se stravovací zvyklosti zhoršily.

Bakalářskou práci lze využít pro lepší orientaci v dané problematice, která poukáže na chyby ve stravování a nabídne rozšíření informovanosti u laické i odborné veřejnosti.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 6. 5. 2011

.....

Petra Filipová

Poděkování

Děkuji své vedoucí práce MUDr. Jitce Pokorné za poskytnutí podkladů, cenných rad a trpělivost při vypracování mé bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat nutriční terapeutce Ditě Koutové za užitečné informace a v neposlední řadě všem respondentkám, které byly ochotné se mnou spolupracovat.

Obsah

Úvod	8
1. Současný stav.....	9
1.1 Základní pojmy	9
1.1.1 Lidská výživa	9
1.1.2 Potrava	10
1.1.3 Poživatiny	10
1.1.4 Pokrm	10
1.1.5 Jídlo	10
1.1.6 Výživový stav a situace	10
1.1.7 Vlivy na výživu člověka.....	11
1.1.7.1 Psychické vlivy	11
1.1.7.2 Sociální vlivy na výživu člověka	11
1.1.7.3 Shoda s osobním přesvědčením	12
1.2 Hlavní složky potravy	12
1.2.1 Hlavní živiny.....	12
1.2.2 Lipidy.....	13
1.2.3 Sacharidy.....	14
1.2.3.1 Jednoduché sacharidy	14
1.2.3.2 Komplexní sacharidy	15
1.2.3.3 Oligosacharidy	15
1.2.3.4 Vlákna.....	15
1.2.4 Proteiny	16
1.2.5 Vitamíny.....	17
1.2.5.1 Vitamíny rozpustné v tucích	18
1.2.5.2 Vitamíny rozpustné ve vodě	18
1.2.6 Minerální látky	19

1.2.7 Voda při výživě	19
1.3 Výživa	20
1.3.1 Racionální výživa.....	20
1.3.2 BMI.....	21
1.3.3 Výživová doporučení	22
1.3.4 Doporučené dávky živin a potravin.....	23
1.3.5 Výživová pyramida	24
2. Cíl práce	25
2.1 Cíle	25
2.2 Operacionalizace pojmů.....	25
3. Metodika.....	26
3.1 Metody a techniky sběru dat	26
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru	26
3.3 Realizace výzkumu	26
4. Výsledky	27
5. Diskuse.....	53
6. Závěr.....	57
7. Seznam použitých zdrojů.....	58
8. Klíčová slova	61
9. Přílohy	62

ÚVOD

Výživa je nedílnou součástí našeho života a je velmi důležité, abychom se snažili na ni nezapomínat a učili se, jaké druhy potravin jsou vhodné a které nikoli. Pro správné stravování je také důležité příjemné prostředí a způsob stolování.

V současné době se stravování u vysokoškolských studentů neodvíjí podle doporučení racionální výživy. Z důvodu nedostatku času i finanční situace nekladou důraz na skladbu svého denního jídelníčku. Odbývají se a nedbají na vyváženost svého stravování a svým přístupem si mohou způsobovat určité zdravotní problémy. Záleží právě na nich, jak se budou o své tělo starat.

Zvolila jsem si toto téma bakalářské práce, protože je velmi aktuální a daná problematika se dotýká i mě samotné. To, co zkonzumujeme, se poté odráží na našem zdraví a nejen na tom fyzickém. Pokud nebudeme dbát na vyváženost stravy, důsledky mohou být velmi nepříznivé pro celý organismus.

V teoretické části jsem popsala základní pojmy stravování, vlivy, které působí na výživu a jednotlivé složky stravy a jejich význam. V této části neopomím důraz na výživová doporučení a správný příjem živin.

Z toho hlediska jsem se zaměřila na zhodnocení stravování, zda studenti splňují správný denní příjem živin, a to v hodnotě kalorií, množství proteinů a vitamínu C. Dílčím cílem bylo zjistit, co vede studenty k nesprávnému způsobu stravování a na základě zjištěných hodnot navrhnout zdravější způsob.

1. Současný stav

V současné době již nikdo nepochybuje o významu zdravé výživy. Problémem se stává informační exploze, která zasahuje i do této problematiky. Řada lidí má nejasnosti v tom, co vůbec zdravá výživa je, co obnáší. Vegetariánství či dělená strava? Každou chvíli se objeví nějaká reklama, kterou každý mnohdy bez přemýšlení přijímá **(20)**.

Na rozdíl od dřívější osvěty, která zakazovala určité potraviny kvůli propuknutí civilizačních nemocí, je dnes významné pozdvihnout nutriční přednosti té které potraviny nebo skupiny potravin. Pokud totiž člověk do svého jídelníčku zařadí více potravin pro jeho tělo přínosné, na ty škodlivější automaticky nezbude tolik prostoru a výživa bude plnit svojí preventivní funkci **(20)**.

Od revolučního roku 1989 se výživa zlepšila. Na trhu je větší výběr druhů zeleniny i ovoce a zvýšila se jejich spotřeba. Klesla spotřeba masa, zvláště hovězího, oproti tomu stouplou používání rostlinných tuků. Na druhou stranu se snížila spotřeba mléčných výrobků a konzumace ryb se nezměnila. Oblíbené jsou více a více technologicky upravené potraviny a pochutiny, smažená jídla a rychlé občerstvení. I přesto všechno jsou vidět změny, a to ve zlepšení zdravotního stavu (klesající hladiny cholesterolu v krvi) a prodlužování průměrné délky života Čechů o 4 roky. Počet obézních však neustále roste, je stále co napravit a vylepšovat **(20)**.

Strava je pro každého velmi důležitá, protože je jediným způsobem, jak dodávat našemu tělu všechny potřebné látky pro jeho správný vývoj, obnovu a udržení v dobrém stavu. Je však podstatné pohlížet na každého individuálně a lze předejít řadě onemocněním **(13)**.

1.1 Základní pojmy

1.1.1 Lidská výživa

Výživa člověka je soubor biochemických a fyziologických procesů, které organismus přijímá a využívá látky z vnějšího okolí potřebné pro všechny životní funkce **(2)**.

1.1.2 Potrava

Potravou rozumíme veškeré suroviny a produkty, které lze použít k výživě lidí (23).

1.1.3 Poživatiny

Poživatiny jsou všechny látky, které člověk přijímá ústy, a jsou prostředkem jeho výživy. Rozdělují se na potraviny, pochutiny a vodu (2).

Potaviny jsou poživatiny, které mají energetickou či biologickou výživovou hodnotu, jsou to složky živočišného nebo rostlinného původu (2). Představují váhově nejvýznamnější složku stravy. Jako vedlejší funkci splňuje funkci psychosociální (23).

Pochutiny jsou poživatiny bez výživové hodnoty (koření, sůl, káva, ...) umožňující správnou úpravu potravin, které svou chutí a vůní stimulují trávení v gastrointestinálním systému (2). Konzumují se spíše pro uspokojení psychických potřeb (23).

Voda je poživatina, která je základní složkou všech potravin. Její výživová hodnota spočívá v tom, že je velmi potřebná při látkové výměně člověka (2).

1.1.4 Pokrm

Pokrmem se označují potraviny nebo směsi potravin určitým způsobem upravené k požívání. Pokrmy se různě kombinují a konzumují se společně jako „systava pokrmů“ (např. vepřová pečeně, knedlík, zelí a masová šťáva), které jsou jako jeden z chodů při jídle (4).

1.1.5 Jídlo

Jídlem označujeme soustavu chodů během dne, které se konzumují v určité denní dobu. Podle čehož se nazývají snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře (4).

1.1.6 Výživový stav a situace

Působení výživy na zdraví jedince je důležité znát. Mluvíme poté o jeho výživovém stavu (23).

1.1.7 Vlivy na výživu člověka

Na složení stravy působí celá řada kulturních, náboženských, psychologických a dalších aspektů **(11)**.

1.1.7.1 Psychické vlivy

Výživa u člověka neznámá jen uspokojení jeho fyziologických potřeb, ale podstatná je i stránka psychická, protože konzumace jídla je spojována s příjemnými pocity **(23)**.

Nejdůležitějším psychickým faktorem ve výživě každého z nás je senzorická (smyslová) jakost potravin. Tato jakost má podstatný vliv i na celkový příjem potravy. Člověk totiž zpracovává více chutných poživatin než neutrálních nebo málo chutných, proto se obvykle pokrmy ochucují **(23)**.

1.1.7.2 Sociální vlivy na výživu člověka

Člověk je tvor společenský a veškeré jeho aktivity jsou ovlivňovány lidskou společností. Není tedy divu, že i sociální faktory mají na výživu velký vliv **(23)**.

Společné požívání pokrmů stvrzovalo už od dob minulých každé významné ujednání, dohodu nebo smlouvu a dodnes se takové společenské události většinou spojují s jídlem **(23)**.

K sociálním vlivům se řadí také dostupnost různých plodin, například u nás se moc nejedí mořské ryby a další plody z moře, které v minulosti byly pro nás nedostupným oříškem **(23)**.

Další vliv, který působí na výživu, je výchova rodičů, pedagogů atd. S věkem se mění chuť k jídlu **(23)**.

I země nebo region má velký sociální vliv, některé pokrmy jsou žádány jen v určitém regionu, zatímco v jiném mohou být zcela neznámé **(23)**.

1.1.7.3 Shoda s osobním přesvědčením

Na výživu má velký vliv filozofie člověka v průběhu jeho celého života. Jíst by se mělo v dobré duševní pohodě, při jídle nemá být hluk a doporučuje se sedět se sympatickými lidmi, s kterými lze vést hovory na příjemná témata. Je důležité jíst pomalu, aby se rozjely přirozené regulační mechanismy, které upravují přiměřené stravování (23).

Člověk se má na jídlo soustředit a stanovit si umírněné množství stravy. Odborníci doporučují sestavit si týdenní jídelníček, aby člověk v průběhu dne i týdne zkonsumoval potřebné množství živin (23).

1.2 Hlavní složky potravy

Mezi hlavní složky potravy se řadí hlavní živiny, lipidy, sacharidy, proteiny, vitamíny, minerální látky a vodu (23).

1.2.1 Hlavní živiny

Základními složkami stravy jsou živiny (nutrienty), dělí se na makronutrienty a mikronutrienty (27).

Makronutrienty nazýváme nositeli energie, proto jsou někdy označovány jako kalorifery (27). Řadí se mezi ně proteiny (bílkoviny), lipidy (tuky), sacharidy (cukry), alkohol. Oxidací těchto živin se dosáhne z 1 g bílkovin, stejně jako z 1 g sacharidů – 17 kJ (4,1 kcal), z 1 g tuků 37 kJ (9 kcal), z 1 g alkoholu 29 kJ (7 kcal). Ve zdravé výživě by se měly živiny přijímat v přibližném poměru s energií a to – proteiny 15 %, tuky do 30 % a cukry 55 %, alkohol 0 % (i přestože určité pozitivní účinky alkohol má, například při prevenci aterosklerózy a prevenci cukrovky 2. typu; avšak při malých dávkách a mělo by to být na úkor tuku). A to činí v gramovém poměru – 1 g bílkoviny na 1 g lipidů a 4 g sacharidů (28).

Mikronutrienty rozdělujeme na vitamíny a minerální látky, které se podle přijímaného množství dělí na makroelementy (přijímány v počtu větší než 100 mg denně), mikroelementy (přijímáno v dávkách od 1 do 100 mg denně) a stopové prvky (mikrogramové množství denně) (27).

1.2.2 Lipidy

Tuky jsou velice málo rozpustné ve vodě (27) a jsou to organické sloučeniny vyšších mastných kyselin (3). Mají největší energetickou zásobní funkci, jsou součástí buněčných membrán. Přispívají k zvyšování chutnosti pokrmů v přetrvání vůně a mají vliv na jejich konzistenci (27). Rozpouští v sobě některé vitamíny, vzbuzují pocit nasycenosti, chrání významné orgány v těle před mechanickým poškozením, brání před vysycháním pokožky, s cholesterolem se podílí na tvorbě membrán a podkožní tuk je velmi dobrý tepelný izolátor (3).

Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin (20), které se rozdělují na nasycené, mononenasycené a polynenasycené. Nasycenost tuků je vyjádřena v množství vodíkových atomů obsažených v molekule tuku (30).

Nasycené mastné kyseliny působí neblaze na zdraví – zvyšují hladinu cholesterolu v krvi (hlavně jsou zastoupeny v živočišných tucích, a to v másle, sádle, v hovězím tuku) (20).

Nenasycené mastné kyseliny mají příznivější účinky na tělo. Hladinu celkového cholesterolu nemění, tak snižují jeho nebezpečnou část (LDL) a zvyšují prospěšný podíl (HDL). Jsou obsaženy v olivovém oleji, avokádu, olivách, ořechách, ... (20).

Polynenasycené mastné kyseliny si člověk nedokáže vyrobit, proto je nezbytné je přijímat stravou. Snižují hladinu cholesterolu v krvi, některé zabraňují vzniku trombů. Nachází se v rostlinných olejích (řepkový, slunečnicový, sojový), v margarínech a tuku obsaženém v rybím masu (20).

Transkyseliny mohou vznikat při ztužování rostlinných tuků, tzn. z oleje na pevnější konzistenci. Dříve při ztužování vznikaly takzvané transizomery mastných kyselin (transkyseliny). Zjistilo se, že mají negativní vliv na zdraví, a začalo se jejich množství hlídat. Nyní se výrobci snaží eliminovat transkyseliny a zachovat přítomnost rostlinného tuku (20).

Množství zjevných tuků lze dobře odhadnout a řídit, naopak skryté tuky, které jsou obsaženy v potravinách, se podceňují. Mezi nejtučnější potraviny řadíme tučné maso, paštiky, většinu sýrů a smetanu, chipsy, ořechy a čokoládu. Velké množství tuku

mají „krekry“, sušenky a další trvanlivé pečivo. Velmi vhodné je ovoce, zelenina, drůbeží maso bez kůže a některé ryby **(20)**.

Tuky mají tvořit až 30 % denního příjmu zdravé stravy **(24)**, což činí asi 100 g **(20)**.

1.2.3 Sacharidy

Sacharidy (cukry) lze dále nazvat jako karbohydráty, uhlovodany, tvoří důležitou součást naší stravy **(30)**. V přírodě se sacharidy utváří v buňkách fotoautotrofních organismů asimilací vzdušného oxidu uhličitého v přítomnosti vody a denního světla, tento jev se nazývá fotosyntéza **(28)**.

Dělí se na jednoduché cukry (monosacharidy, disacharidy) a polysacharidy. Součástí komplexních polysacharidů jsou i jiné sloučeniny, jako např. peptidy, proteiny a lipidy **(28)**.

1.2.3.1 Jednoduché sacharidy

Jednoduché sacharidy jsou složeny z jednotlivých molekul cukrů, které pak nazýváme monosacharidy. Dále jsou tvořeny i dvěma molekulami spojenými dohromady, čili disacharidy. Tyto cukry se dobře tráví a rychle se vstřebávají v zažívacím traktu, tím dochází k velkému nárůstu hladiny glukózy v krvi. Mají tedy vysoký glykemický index. Rychlý a prudký nárůst glykémie má za následek vyplavení značného množství inzulínu. Inzulín je hormon, který reguluje hladinu cukru v krvi a při jeho nedostatku vzniká onemocnění Diabetes Mellitus. Naopak nadbytek cukrů vede k ukládání a tvorbě tukové tkáně **(30)**.

Rychlý nárůst cukru v krvi netrvá dlouho, což má za následek pocit hladu a slabosti. Dalším negativním projevem zvýšeného příjmu jednoduchého cukru je značné riziko zubního kazu **(30)**.

Typickým příkladem jednoduchého cukru je disacharid sacharóza, který používáme ke slazení. Je obsažen ve všech sladkostech, sušenkách, sladkých jídel, ve slazených limonádách, ovocných džusech. Velkým problémem těchto potravin je fakt, že často obsahují tuky, které se připisují k negativním projevům těchto pokrmů. Jednoduché cukry jsou také obsaženy v mléce a ovoci, kdy se jedná o sacharidy laktózu

a fruktózu. Výhoda těchto cukrů je, že nejsou tak rychle vstřebávány díky látkám, které jsou přítomny v těchto potravinách (např. vazba fruktózy na vlákninu ovoce) **(30)**.

1.2.3.2 Komplexní sacharidy

Komplexní sacharidy, jinak polysacharidy či škroby, jsou molekuly mnoha cukerných jednotek spojené navzájem chemickými vazbami. To je důvod, proč jsou tyto sacharidy vstřebávány v zažívacím traktu člověka pozvolněji, do krevního řečiště proniknou pomaleji a nevedou k prudkému nárůstu hladiny cukru v krvi jako u jednoduchých sacharidů, a proto nemají vysoký glykemický index. Komplexní polysacharidy jsou hlavním zdrojem glukózy (krevního cukru) v organismu. Tyto sacharidy se nacházejí v chlebu, těstovinách, bramborách, rýži, ovoci a luštěninách **(30)**.

1.2.3.3 Oligosacharidy

Oligosacharidy se vyskytují na pomezí jednoduchých a složitých (komplexních) cukrů, část z nich se řadí do skupiny vláknin (např. oligofruktóza). V dnešním potravinářství se využívají velmi hojně a lze se s nimi setkat v mléčných či cereálních výrobcích **(20)**.

Denní příjem sacharidů činí minimálně 50 g a horní hranice je 500 g. Energetická hodnota 1 g je 17 kJ **(20)**.

1.2.3.4 Vláknina

Velmi významným polysacharidem je vláknina. Rozděluje se podle účinku na *rozpustnou vlákninu* (pektin, inulin, některé hemicelulózy, rostlinné slizy, gumy, rezistentní škroby, fruktooligosacharidy) a nachází se v ovoci, ovsu, sladu, luštěninách a bramborách. Tato vláknina zpomaluje průchod trávicím traktem, v tenkém střevě omezuje vstřebávání některých živin a zpomaluje rychlost resorpce glukózy, čímž se snižuje strmost vzestupu hladiny glykemie. Rozpustná vláknina má hypocholesterolemický účinek **(28)**. Tento druh vlákniny váže vodu, čímž navozuje větší pocit sytosti **(30)**.

Dále se vláknina dělí na *nerozpustnou vlákninu* (lignin, celulóza, některé hemicelulózy), která se vyskytuje v zelenině, otrubách a celozrnných výrobcích. Zvyšuje objem stolice, a tím se snižuje koncentrace toxických látek a zkracuje čas průchodu stolice tlustým střevem. Tak omezuje kontakt a absorpci toxických látek s buňkami tlustého střeva. Nerozpustná vláknina se také vstřebává, a to díky zpracováním střevními bakteriemi. Podílí se na energetickém příjmu **(28)**.

Vláknina má příznivé účinky na motilitu a peristaltiku s pozitivním efektem na posouvání střevního obsahu **(30)**. Některé z vláknin jsou podporou pro růst prospěšných bifidobakterií, působí jako prebiotikum (např. fruktooligosacharidy). Produkuje látky s antibiotickými a imunomodulačními účinky bránící růstu nežádoucí mikroflóry (např. *Escherichia coli*, *Proteus*), která se může podílet na vzniku toxických produktů fermentace, což je amoniak, aminy, nitrosaminy, fenoly, indoly a další. Vláknina svými fyziologickými účinky ve střevě má ochranný vliv na incidenci kolorektálního karcinomu **(28)**. Brání rozvoji různým onemocněním trávicího traktu, jako zácpě, hemoroidům, divertikulóze či rakovině tlustého střeva **(30)**. Vláknina má řadou studií potvrzené protinádorové účinky **(28)**.

Denní příjem vlákniny by měl činit u dospělého člověka 30 gramů **(28)** a poměr zastoupení nerozpustné a rozpustné vlákniny by měl být 3:1 **(10)**.

1.2.4 Proteiny

Bílkoviny (proteiny) utváří podstatu života. Jsou základními složkami buněk, hormonů a enzymů **(3)**. Bílkoviny patří mezi základní biologické makromolekuly složené z polypeptidových řetězců obsahujících 100-2000 aminokyselinových zbytků spojených peptidovou vazbou. Pro jejich funkci je rozhodující jak řazení jednotlivých, v přírodě se nacházejících 20 aminokyselin (AMK), tak jejich sekundární, terciální či kvartérní uspořádání **(27)**.

Proteiny jsou důležité pro přepis genetické informace obsažené v genové DNA **(28)**. Jsou to především látky stavební, které jsou důležité pro tvorbu a obnovu buněk a tkání, proto by měly být přijímány ve zvýšené míře v dětství a v době dospívání. Mezi další funkce bílkovin patří funkce podpurná (elastin, kolagen, prokolagen tvoří

podpůrné tkáně), ochranná (pro tvorbu obranných látek), transportní (hemoglobinu), katalytická (různé enzymy) a regulace metabolismu **(3)**.

V celém těle stále probíhá degradace a resyntéza bílkovin. Po příjmu proteinů stravou dochází ke vstřebávání aminokyselin v tenkém střevě, a to během absorpční a anabolické fáze. Zvyšují se jejich aktuální zásoby, které jsou použitelné pro syntézu vlastních proteinů, tím se zpomaluje rychlost celotělové proteinové degradace. Většinu aminokyselin zachytávají játra, některé, jako např. glutamin, jsou výběrově použity pro oxidaci. Složitější bílkoviny, jako je valin, leucin, izoleucin, jsou naopak vycity a oxidovány v periferním řečišti, zejména ve svalech **(28)**.

Dlouhotrvající nedostatek bílkovin může způsobovat zpomalení růstu a duševního i tělesného vývoje u dětí, snížení obranyschopnosti organismu, špatné hojení ran, snížení detoxikační schopnosti jater, poruchy funkce důležitých orgánů a žláz s vnitřní sekrecí a porušení nervového systému **(3)**. Na druhou stranu nadbytek příjmu bílkovin může způsobit nádorová onemocnění, kardiovaskulární choroby a aterosklerotický proces zvýšený endogenní produkcí cholesterolu, osteoporózu způsobenou zvýšeným vylučováním kalcia močí acidifikujícím účinkem degradačních produktů bílkovin, dnu a obezitu abdominálního typu **(22)**.

Denní příjem bílkovin by měl být u zdravého dospělého člověka s normální hmotností těla 0,8 g / kg za den. Energetická hodnota 1 g bílkovin činí 17 kJ, což jsou 4 kcal **(2)**. Bílkoviny obsahují mléčné výrobky, mléko, maso, ryby, vejce a mezi velmi hodnotné patří ořechy, sója, mák, droždí a brambory **(3)**.

1.2.5 Vitamíny

Jedná se o organické sloučeniny, které si člověk v těle neumí vytvořit **(31)**, a proto se musí přijímat ve stravě **(7)**. Z kvantitativního hlediska jsou vitamíny nepatrnou, ale nezbytnou součástí nutriční výživy **(12)**. Mají řadu funkcí, působí jako katalyzátor biochemických reakcí, čímž plní významnou roli při procesech vstřebávání a látkové výměně. Dále vitamíny mají funkci antioxidantů. Tyto látky chrání tělo před volnými kyslíkovými radikály a pomáhají tak v prevenci nemocí srdce, cév, nádorových onemocnění a celé řadě dalších chorob i těch nejzávažnějších **(7)**.

Nedostatek jednotlivých vitamínů se manifestuje atypickými změnami metabolismu a poruchami regulací vnitřního prostředí, činností orgánů a tkání **(31)**. Jejich absolutní nedostatek, který je označen jako avitaminóza, způsobuje závažné poruchy funkce a stavby orgánů. V populaci je tento jev málo častý, častěji se vyskytují skryté nedostatky vitamínů, hypovitaminóza, která může být v různých stupních. V mnohých případech je bez typických příznaků. Nadměrný příjem vitamínů se v našich podmínkách neobjevuje **(2)**.

Vitamíny se podle chemicko-fyzikálních vlastností dělí do dvou skupin, a to na vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní) a vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní) **(7)**.

1.2.5.1 Vitamíny rozpustné v tucích

Mezi vitamíny rozpustné v tucích se řadí vitamín A (retinol), provitamin A (betakarotén), vitamín D (kalciferol), vitamín E (tokoferol) a vitamín K (fylochinon). Jsou v potravinách živočišného i rostlinného původu. Tráví a absorbují se spolu s tuky. Po jejich uvolnění při digesci potravy v tenkém střevě vytvářejí spolu s mastnými kyselinami monoglyceridy micely, z kterých se dostávají do enterocytu tenkého střeva. Při dalším transportu jsou zakomponované do chylomikrónu, čímž se dostávají přes lymfatický systém do krevního oběhu a uvolňují se pro potřeby organismu **(2)**.

1.2.5.2 Vitamíny rozpustné ve vodě

Vitamíny rozpustné ve vodě jsou vitamíny skupiny B: thiamin (vitamín B1), riboflavin (vitamín B2), niacin (amid kyseliny nikotinové), vitamín B6 (pyridoxin), kyselina pantotenová, kyselina listová, vitamín B12 (kobalamin), biotin a vitamín C. Většina z nich jsou rostlinného původu, takže jejich zdrojem jsou převážně rostliny. Zabezpečují látkovou přeměnu v organismu, a to zejména jako koenzymy enzymatických reakcí **(2)**. V těle se neukládají na rozdíl od vitamínů rozpustných v tucích, proto je nutné je přijímat denně, aby se zabránilo jejich nedostatku **(26)**.

1.2.6 Minerální látky

Minerální látky jsou našemu tělu velmi prospěšné, plní totiž životně důležité úkoly (8). Mají významnou stavební roli, a to při tvorbě tkání, růstu orgánů a jejich funkcích (2). Mnohé z nich mají nezastupitelnou úlohu ve snižování rizika onemocnění závažnými infekčními i chronickými civilizačními chorobami (29). Také jsou součástí mnohých biochemických procesů a mají podíl na vedení nervových vzruchů i jiných fyziologických činnostech (2).

Minerální látky lze jednoduše rozdělit podle potřebného množství pro organismus (29), a to na makroelementy, resp. elektrolyty (nad 100 mg/den), mikroelementy (nižší než 100 mg/den) a stopové prvky (jejich potřeba v µg/den, neřadíme je mezi esenciální, ale stále se jejich účinky ověřují) (2).

Mezi makroelementy patří vápník (Ca), fosfor (P), hořčík (Mg) a síra (S), sodík (Na), draslík (K) a chlor (Cl). Do mikroelementů se zařazuje železo (Fe), zinek (Zn), měď (Cu), selen (Se), jód (I) a chrom (Cr). Stopovými prvky jsou arsen (As), bor (B), mangan (Mn), molybden (Mo), nikl (Ni), křemík (Si), vanad (V), brom (Br), fluor (F), olovo (Pb), cín (Sn) a další (2).

1.2.7 Voda při výživě

Voda je nejdůležitější látkou všech živých organismů (3). Pro člověka voda znamená esenciální látku, zaujímá v těle 55 %, takže člověk při hmotnosti 70 kg má 38,5 l vody (2).

V potravinách lze najít vodu volnou, hygroskopicky vázanou, hydratační vodu a vodu adsorbovanou. Volná voda se rozprostírá volně v buňkách a v mezibuněčných prostorech. Hygroskopicky vázaná voda je absorbovaná povrchem a poutaná kapilárními silami. Na její množství působí teplota, vlhkost a tlak vzduchu (například se voda uvolňuje a odpařuje při sušení nebo skladování). Hydratační voda se pojí chemicky. Voda adsorbovaná je voda vázaná na koloidní částičky, hlavně na proteiny. Obsah vody ovlivňuje kvalitu a údržnost potravin, čím je v nich větší množství vody, tím dříve podlehnou zkáze (3).

Voda v lidském těle má rozmanité funkce. Utváří prostředí pro životní děje, funguje jako rozpouštědlo pro většinu živin, hraje důležitou roli v tepelném hospodářství pro svou velkou tepelnost, slouží k udržení koloidů v rozpuštěném stavu, působí jako reaktant při hydrolytických (především trávicích procesech) a hydratačních reakcích, podílí se na řízení toku energie (při redukci se voda váže, při oxidaci se tvoří) **(23)**.

Voda se nachází v různých tělesných prostorech. 3/5 zaujímá intracelulární tekutina (voda v buňkách) a 2/5 extracelulární tekutina (v mimobuněčném prostoru). V mimobuněčném prostoru se voda rozděluje na vodu mezi buňkami (intersticiální), vodu v cévách a lymfě (intravaskulární tekutina) a na vodu v dutých prostorech (transcelulární tekutina), kterými jsou močové cesty, gastrointestinální systém, dutiny mozku a míchy **(2)**.

Za běžných podmínek musí být bilance vody (příjem i výdej) v rovnováze **(2)**. Příjem tekutin je důležité si rozdělit do menších dávek během dne **(3)**.

Tabulka č. 1: Průměrné hodnoty příjmu a výdeje vody

Příjem vody (ml/den)		Výdej vody (ml/den)	
nápoje	1 200-1 500	ledviny	950-1 500
potrava v tuhém stavu	750-1 150	plicí, kůže	900-1 400
metabolická voda	200-300	stolice	100-250
celkem	2 150-2 950	celkem	1 950-3 150

Zdroj (2).

1.3 Výživa

1.3.1 Racionální výživa

Racionální výživa – z latinského slova ratio, což znamená rozum – jinak zdravá výživa se opírá o nejnovější vědecké poznatky **(3)**.

Zdravá výživa je taková, která nám dává v dostatečném množství a správném poměru všechny složky důležité k udržení optimální tělesné hmotnosti a zdravotního

stavu. Racionální strava je pro naše tělo velmi podstatná. Je to jediný způsob, jak našemu organismu doplňovat všechny potřebné látky pro jeho správný vývoj, hlavně v dětství, obnovu a udržení jeho dobrého stavu, avšak je důležité pohlížet na každého jedince a jeho potřeby individuálně **(14)**.

Je nutné dbát na pravidelnost, pestrost, vyváženost naší stravy. Stravu je vhodné rozdělit zhruba do 4 až 5 denních dávek v časových intervalech mezi 2,5 až 3 hodinami, přičemž by doba mezi jednotlivými jídly neměla přesáhnout 4 hodiny **(14)**. Dále dokázat si rozvrhnout nutriční hodnoty během dne, které by měly být následující: snídaně by měla tvořit 25 %, přesnídávka 10 %, oběd 35 %, svačina 5 % a večeře 25 % celkové hodnoty **(3)**. Poslední jídlo by mělo být konzumováno tak 4 hodiny před spánkem **(14)**.

Důležité je uvést, že zásady zdravé výživy vyhovují těm, kteří netrpí žádným onemocněním, kvůli kterým je zapotřebí stravu uzpůsobit. Zároveň je důležité uvést, že zdravou stravou a celým zdravým životním stylem lze řadě nemocí předejít **(14)**.

Nejen pestrý a vyvážený jídelníček je základem zdravého stylu, spolu s duševní pohodou a nekouřením je důležitá i pravidelná pohybová aktivita. Pohyb má totiž řadu pozitivních vlivů na náš organismus **(15)**.

1.3.2 BMI

K určení stavu výživy se využívá tzv. Body Mass Index (BMI) – index tělesné hmotnosti **(6)**. Je definována jako hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech (kg/m²) **(32)**.

BMI poskytuje nejužitečnější opatření nadváhy a obezity, je to stejné pro obě pohlaví a pro všechny věkové kategorie dospělých **(32)**. Uvádí tedy přibližné hodnoty, zda je váha jedince v normě nebo trpí nadváhou či podváhou **(17)**.

BMI klasifikace:

1. 18,5-24,9: Normální váha – zdravotní rizika jsou minimální.
2. 25,0-29,9: Nadváha – zvýšené zdravotní riziko.

Hrozící onemocnění: hyperlipidémie, nerovnováha pohlavních hormonů, poruchy plodnosti, bolesti zad, poškození plodu související s nadváhou matky.

3. 30,0-34,9: Obezita I. stupně – vysoké zdravotní riziko. Hrozící onemocnění: výše uvedená onemocnění, navíc ateroskleróza, hypertenze, onemocnění kloubů (zejména kolen a kyčlí), dna.

4. 35,0-39,9: Obezita II. stupně – velmi vysoké zdravotní riziko. Hrozící onemocnění: výše uvedená onemocnění, rakovina (prsů u žen po menopauze, dále tlustého střeva), koronární onemocnění, mozková mrtvice.

5. 40 a více: Obezita III. stupně – extrémní zdravotní riziko. Hrozící onemocnění: výše uvedená, navíc diabetes mellitus II. stupně, onemocnění žaludku, dušnost (Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.).

Dalším kritériem pro měření jsou různé přístroje, které měří vrstvu tuku v těle. Podíl tukové tkáně v těle lze zjistit antropometrickým měřením obvodů, a to pomocí krejčovského metru, kaliperu, omronu a dalších (6).

Ukazatel WHR (whist hip ratio = obvod pasu k obvodu boků), který udává rozložení tuků, odtaňuje i následné komplikace s tím spojené, a to především kardiovaskulární. V riziku jsou muži, kteří mají obvod pasu nad 94 cm a ženy nad 80 cm. Vysoké riziko nastává u mužů u obvodu pasu nad 102 cm a u žen nad 88 cm. Riziko, které uvádí ukazatel WHR, je nad 1,00 u muže a u ženy nad 0,85 (6).

1.3.3 Výživová doporučení

Každá skupina občanů potřebuje různé množství živin, proto je nutné pro správnou politiku výživy znát, kolik která skupina vyžaduje. Odlišnost potřeb závisí na věku, pohlaví, tělesné a duševní aktivitě a dalších (23).

Stanovení výživových dávek může být komplikováno, a to:

1. *Vlivem využitelnosti živin:* Doporučené dávky jsou důležité pro potřebné množství živin ve využitelné podobě (23).

2. *Možným úbytkem živin při kuchyňské úpravě:* Tento aspekt se často zanedbává, vychází se buď z tabulek složení potravin a zkušeností, nebo z tabulek složení pokrmů **(23)**.

Živiny, které jsou potřebné pro člověka, jsou velmi rozšířené a nebylo by reálné všechny monitorovat. Mezinárodní komise FAO, WHO a UNICEF mají komise odborníků, které sledují výběr živin, a národní komise tento soubor upřesňují podle místních podmínek **(23)**.

V souladu s výživovými cíly pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, by mělo být dosaženo příslušných změn, a to upravit příjem celkové energetické dávky v jednotlivých populačních skupinách v souvislosti s pohybovým režimem udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 20-25, snížit příjem tuku u dospělé populace, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty. Mezi poslední bod patří dosáhnout podílu nasycených, monoenoových a polyenoových mastných kyselin $< 1:1,4 > 0,6$ v celkové dávce tuku a příjmu trans nenasycených mastných kyselin do 2 % celkového energetického příjmu. Dále snížit příjem cholesterolu, jednoduchých cukrů, za to zvýšit příjem vitamínu C, vlákniny, minerálních látek a dalších **(21)**.

Je důležité uvést, že zdraví a zdravotní pohoda mladých lidí je na předním místě politického dění v programu EU, je ukotveno v "Programu Zdraví 21" a celosvětově v programu WHO. Zaměřuje se na fyzické, mentální, emocionální a sexuální zdraví mladého člověka, stejně jako na zamezení užívání alkoholu, tabáku a nelegálních drog. Především má dohled na správnou výživu této skupiny **(16)**.

1.3.4 Doporučené dávky živin a potravin

Důležité je dbát na vyváženost stravy, abychom v našem jídelníčku přijímali všechny základní živiny, a to denně alespoň 65 g bílkovin, 125 g sacharidů, 30 g tuků, vitamíny, minerály a vlákninu **(1)**.

Z vitamínů se dbá hlavně na některé, a to na retinol (900-100 µg RE), tiamin (1-1,4 mg/den), riboflavin (1,2-2,1 mg/den), kyselinu askorbovou (75-100 mg/den),

kyselinu listovou (200 µg), kalciferoly (5 µg/den) a tokoferoly (12-16 mg/den). Z minerálních látek se sledují kovy: vápník (800-1200 mg/den), hořčík (300-400 mg/den), sodík (2500 mg/den; hodnotí se spíš negativně, protože se konzumuje v hojném přebytku), draslík (2500-400 mg/den), železo (10-18 mg/den), zinek (10-15 mg/den) a měď (2-5 mg/den). Z nekovů mezi ně dále řadíme fosfor (800-1200 mg/den), selen (50-100 µg/den) a jod (150 µg/den). Velmi významná je vláknina, která se dále dělí do několika skupin s různým významem pro výživu **(23, 27)**.

Většina strážníků ani odborníků přes výživu nedokáže posoudit, v jaké míře se živiny ve stravě přijímají, zvláště v delším časovém rozmezí. Tak se doporučené denní dávky živin převádějí na doporučené dávky potravin. Obsah živin v jednotlivých potravinách se vypočítá podle daných tabulek či databází složení potravin **(23)**.

1.3.5 Výživová pyramida

Výživovou pyramidu vytvořilo několik odborníků na výživu a dává jasný obraz, co bychom měli jíst a v jakém množství **(1)**. V poslední době je velmi populární. Skládá se z několika pater **(23)**.

50 % přijímané energie by mělo vycházet ze základny pyramidy a základem správné výživy jsou přílohy - brambory, těstoviny, rýže. Prospěšné jsou celozrnné potraviny, které mají vyšší obsah vlákniny, vitaminů a minerálních látek než pečivo bílé. Důležité je neopomínat luštěniny, např. kukuřice, čočka. Mezi přílohy se řadí i ořechy, které nejsou nějak upravené **(1)**.

První patro tvoří zelenina a ovoce. Tyto potraviny lze konzumovat neomezeně. Ve druhém patře se nachází živočišné potraviny, a to mléčné i masové, jako mléko, jogurty, sýry, maso, drůbež, ryby a vejce. Vrchol pyramidy znázorňují ty potraviny, které bychom měli konzumovat co nejméně - tuky, především živočišné, cukry a sůl **(1)**.

Novinkou je vyrovnání potravin podle vhodnosti už i v rámci pater zleva doprava **(20)**.

2. Cíl práce

2.1 Cíle

Hlavním cílem mé práce je zjistit, zda studenti splňují správný příjem kalorií a živin, konkrétně příjem vitamínu C a bílkovin.

Dílčím cílem je zjistit, co vede studenty k nesprávnému způsobu stravování, a na základě zjištěných hodnot navrhnout zdravější způsob stravování.

2.2 Operacionalizace pojmů

Za studenty jsou pro výzkum považovány osoby, které se připravují na výkon svého povolání na vysoké škole, přičemž jejich věk je v rozmezí 19 až 26 let.

Správný denní příjem u žen v rozmezí mezi 19. a 34. rokem věku v optimální míře je 9500 kJ (2).

Pro potřeby bakalářské práce je za nesprávný způsob stravování považován stav, kdy respondentky nedodržují výživová doporučení, která jsou stanovena v kapitole 1.3.3, 1.3.4 a 1.3.5.

3. Metodika

Ke zpracování praktické části jsem využila polořízeného rozhovoru a jeho kvalitativního vyhodnocení.

Na základě rozhovorů byly vypočítány jednotlivé hodnoty kalorií, množství vitamínu C a množství bílkovin. K těmto hodnotám se dospělo získáním informací z obalů jednotlivých potravin, které studentky uvedly. Pokud výživové hodnoty nebylo možné zjistit z obalů, např. že se jednalo o domácí stravu, vyhledala jsem je v příslušných tabulkách. Získané informace týkající se výživových hodnot potravy u každé studentky jsou zaznamenány na konci daného rozhovoru formou tabulky.

3.1 Metody a techniky sběru dat

Byla zvolena metoda dotazování pomocí techniky polořízeného rozhovoru. S respondentkami jsem se setkávala osobně (face to face) a s jejich souhlasem jsem zaznamenávala jejich přesné odpovědi. Před každým rozhovorem jsem měla předem připravené otázky. V průběhu rozhovoru, s přihlédnutím na nová fakta, jsem pokládala studentkám otázky mimo připravený rámec. Jelikož by bylo možné podle odpovědí zjistit, o jaké studentky se jedná, byla jsem jimi požádána o zachování anonymity. Z tohoto důvodu jsou přesné odpovědi na otázky uloženy v archivu autorky.

3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Základní soubor tvoří studentky vysoké školy. Cílový soubor tvoří studentky Zdravotně sociální fakulty jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Zkoumaný soubor tvoří 10 studentek bakalářského prezenčního studia této fakulty, které se navzájem neliší žádným extrémním sportem ani těžkou fyzickou prací.

3.3 Realizace výzkumu

V průběhu prosince 2010 jsem oslovila 15 studentek, zda by byly ochotny mi poskytnout rozhovor. 5 z těchto studentek projevilo odmítavý postoj, že se nechtějí účastnit výzkumu. Proto pro vyhotovení samotných rozhovorů v průběhu čtrnácti dnů během druhé poloviny února 2011 bylo účastno 10 studentek. Během března a dubna 2011 probíhalo zpracování dat a sepsání praktické části bakalářské práce.

4. Výsledky

Studentka č. 1

Dívka (21 let) studuje 3. rokem obor Rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory a v současné době je ubytovaná na studentské koleji.

Na první otázku rozhovoru, jak vypadala skladba stravy během neděle, uvedla studentka, že si mezi 9. a 10. hodinou vzala 1 plátek vánočky („**Tu budu mít celý týden, protože mamka pekla. Já to pak na koleji většinou snídám celý týden**“), která byla kynutá, z bílé mouky s kandovaným ovocem, mandlemi, s méně cukrem a navrch už nepocukrovaná. K tomu měla 1 hrnek (250 ml) neslazeného čaje. Pak následoval až oběd ve 12 hodin, a to kuřecí vývar s nudlemi, pečené brambory s kuřecím a sojovým masem, zalité šlehačkou a s 1 kyselou okurkou jako hlavní chod. Po obědě si uvařila 0,5 litru ovocného čaje, který popíjela celé odpoledne, a ještě skleničku vody. Neodmítla po obědě ani zákusek, a to koupený kakaový piškot s pařížskou šlehačkou. Kávu neměla, ale většinou ji pije obden. Nesvačila. Měla až večeri než jela do Českých Budějovic mezi 18. a 19. hodinou. Dala si slunečnicový chléb s máslem a Kladenskou pečení, půl červené papriky a jedno rajče pokrájené na jemno. Na cestu do vlaku si vzala ještě 200 ml čisté vody. Po příjezdu na kolej v půl jedenácté měla jeden pomeranč a dojedla 8 kousků sušenek - Zlatých esíček.

V pondělí vstávala dřív než obvykle, a to v 7:15. Šla na odběr krve, tak nic nesnídala, jen si dala 250 ml heřmánkového neslazeného čaje. Až v 8:45 snědla 2 plátky domácí vánočky, ve škole kolem 10. hodiny měla jednu čokoládovou sušenku Deli a vypila 0,5 litru vody se šťávou. Kolem půl jedné až jedné hodiny obědvala v menze K5 rýži s pórkem a vypila jednu skleničku slazeného školního čaje. Po obědě si koupila horkou čokoládu z automatu („**Taková ta kvalitní automatová**“) a už si nic k tomu nevzala. Do 18 hodin vypila půl litru čisté vody. Po příchodu na kolej si uvařila 0,5 litru neslazeného čaje s příchutí skořice a večerela světlou housku s 185gramovým tuňákem v rostlinném oleji. A pořád ještě měla na něco chuť, tak si vzala do půl hodiny řádek a půl mléčno-kávové čokolády. Ještě za další půl hodiny snědla jeden pomeranč a uvařila si půl litru čaje („**Navečer doháním to, co jsem přes celý den zanedbala**“).

V úterý snídala v 7 hodin a vypila půl litru neslazeného heřmánkového čaje, dala si 2 plátky domácí vánočky (1 cm plátek), pak jela do školy a měla s sebou dopoledne půl litru čisté vody, protože nestíhala si udělat něco více. Kolem 10. hodiny snědla 50gramové grahamové tyčinky. Pak chvátala na odpolední program, a tím neměla možnost jít v menze na oběd. Potřebovala sníst to, co si přivezla z domova (**„Řekla jsem si, že si udělám takový pozdní oběd“**), ale neměla tolik času se dřív dostat na kolej. Mezi 13. a 14. hodinou snědla půl balíčku (5 kusů) Zlatých polomáčených sušenek, poté mezi 15:30 a 16. hodinou dojedla druhou část balíčku. **„Trochu jsem se aklimatizovala“**, ohřála si mezi 16. hodinou a půl šestou jídlo z domova. Byl to kuřecí přírodní plátek se sojovým masem (**„Menší část“**) a pečenými brambory, zalité smetanou, zapečené v troubě a s kyselou okurkou jako přílohou. Vypila půl litru neslazeného ovocného čaje a ještě snědla čtvrt balíčku Bebe sušenek (**„Těch suchých máslových“**), k tomu 2 čtverečky mléčné čokolády s kakaovou náplní. V 19 hodin si orestovala v topinkovači 2 plátky bílého pšeničného toustu, které si potřela rostlinným tukem Ramou a navrch si dala 2 plátky 40% eidamu. Později vypila půl litru čisté vody a dále po 21. hodině půl litru neslazeného čaje a snědla 10 kousků kyselých želé bonbonů velikosti třešně.

Ve středu dívka vstávala dříve. V 7 hodin snídala 2 a půl plátku domácí vánočky a vypila 0,25 litru heřmánkového neslazeného čaje. Ve škole svačila kolem 9:30 balíček oříškových sušenek BeBe Dobré ráno a k tomu si dala kávu s mlékem a cukrem z automatu. Ještě během dopoledne vypila 0,5 litru neperlivé vody. Ve 12:30 v menze K5 měla objednaný smažený kuřecí řízek s maštěnými brambory a porci zapila slazeným čajem z menzy. **„Po obědě jsem výjimečně nedostala chuť na nic sladkého, všichni jsem se totiž přesladila.“** Popíjela jen půl litru čisté vody během přednášek. K večeri si dala celozrnný dala mánek s máslem, sýrem a okurkou. **„Zeleninu si dám určitě, protože mám deficit zeleniny.“**

Uvedla, že žádná omezení v jídlu nemá, a tudíž nemá zapotřebí dietní stravu. Nekouří.

Během roku pravidelně užívá jako doplněk stravy zinek, jen pro posílení imunity, a to v době oslabení, a v době zimního období mívá Echinaceu přidanou s vitamínem C a zinkem a Lecitin. **„Během zkouškového obden, teď už ho dobírám.“**

Co se týká výdeje energie během týdne, tak převážně jezdí do školy na kole a snaží se všechno po městě zařizovat prostřednictvím kola. Jednou týdně, a to v úterý, cvičí aerobic a hraje badminton, obojí 45 minut (**„Aktivně se podílím na činnosti“**). Víc sportu nedělá. Preferuje schody než výtah jak ve škole, tak i doma.

Ve výběru potravin se rozhoduje (**„Rozhodně“**) podle ceny. **„Neříkám, že kupuji levné potraviny, klidně kupuji i ty, které mají vyšší peněžní hodnotu, ale jen ve slevě. Hodně mě determinuje cena.“** Co se týká kvality, též se na ni ohlíží. **„Snažím se, aby potraviny byly kvalitní.“**

Stravovací zvyklosti se po třech letech studia na fakultě u dívky určitě změnily. **„Ať člověk chce či nechce, tak jí jednotvárně, protože nakupuje v malém množství, nemá takové široké spektrum v té ledničce. Právě ho determinuje ta cena, že je něco v akci, tak to nakoupí a konzumuje to celý týden.“** Čas je také podmiňující (**„Nebaví mě si něco připravovat zdlouhavě“**). Jí jednodušší jídla na přípravu (**„Nevyváří si“**), už i kvůli kuchyňce, která je daleko. Určující jsou i kolejní podmínky, jako je lednička, jedna police atd. **„Ze začátku studia jsem měla tendence trošku šetřit na jídle.“** Hodně si říkala: **„Pokud si něco chceš koupit, tak na jídle se dá ušetřit. Jako když jsem si chtěla koupit něco na sebe, jít si někam sednout.“** Dřív bylo vše důležitější než jídlo, ale brzy od toho odstoupila. Měla pocit, že jí to na zažívání nedělá moc dobře a že je to zbytečné. **„Budu si kupovat kvalitní potraviny, leč ty, co jsou v akci.“**

Představuje si zásady zdravé výživy jinak, **„než tak, jak se stravuji.“** Myslí si, že by to mohlo být pořád lepší, hlavně ta jednotvárnost potravin. Dělá ovšem, co je v jejích silách, ale neví, zda se to dá více zlepšit. Už kvůli podmínkám skladování, nelze si vytvořit zásoby potravin, ale i z důvodu časových se nedostane tak často do obchodu. Ale myslí si, že oproti prvnímu ročníku se do této doby ve stravování zlepšila. **„Měla jsem takové tendence vyzkoušet si tu levnotu a nekvalitu“**, ale nezůstalo jí to. Snaží se o zlepšení, a to i do budoucna. Má totiž srovnání z jiné země, kde byla strava

pestřejší, vyváženější a celkově stravování bylo pravidelnější („**A tak bych to chtěla i do budoucna**“).

Dívka měří 171 cm a váží 66 kg. BMI činí 22,57 kg/m².

Tabulka č. 2

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	10 215, 2	8 927	10 609, 6	7 773
Proteiny (g)	112, 25	89,35	99,17	54,3
Vitamin C (mg)	159,3	102, 3	6	13,5

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka č. 2

Dívka (20 let) navštěvuje 1. rokem obor Všeobecná sestra. V současné době bydlí na studentské koleji.

Na první otázku rozhovoru, jak vypadá skladba jídelníčku během neděle, studentka uvedla, že vstávala hodně pozdě. Nejprve vypila 250 ml obyčejné neperlivé vody a prvním jídlem byl oběd ve 12 hodin. Měla kuřecí řízek, smažený v slunečnicovém oleji, bramborovou kaši bez másla a zeleninový salát bez zálivky, který obsahoval čínské zelí, cherry rajčátka, červenou papriku. Protože si poté balila na cestu do Českých Budějovic, neměla čas na nic jiného a jedla až v 16 hodin nízkotučný bílý jogurt s 1,5 % tuku a vypila 250 ml neslazeného zeleného čaje. Večeřela až ve 20 hodin na koleji („**Kvůli hektické cestě**“), protože jede z daleka, tak aby vše stíhala („**Není na nic čas**“). K té večeři měla müsli tyčinku s exotickým ovocem bez polevy a 0,5 litru ledového čaje koupeného v láhvi.

V pondělí pár minut po probuzení v 6:45 snídala cibulový chléb s tenkou vrstvou pomazánkového másla, s pažitkou a 250 ml neperlivé vody. V 10 hodin měla 1 jablko („**Střední velikosti**“) a za to dopoledne vypila tři 0,5 litrové láhve obyčejné neperlivé vody. Ve 13 hodin obědvala řízek („**Ještě z domova**“) s malou miskou zeleninového salátu ze cherry rajčátek, červené papriky a čínské zelí bez zálivky, soli i pepře. Svačila v 16 hodin nízkotučný bílý jogurt s 1,5 % tuku a 250 ml neředěného džusu.

Kolem 18. hodiny si dala chléb s malou vrstvou másla a s cherry rajčátky a 250 ml vody se šťávou.

Následující den v úterý dívka vstávala v 6:40 a vypila 250 ml neperlivé vody, k snídani si dala banán. Po několika přednáškách měla až v 10:30 ke svačině jablko a za celé dopoledne vypila dvě 0,5 litrové láhve neperlivé vody. Co se týká oběda, ten měla až ve 14 hodin (**„Jsem zvyklá jíst kolem 12. hodiny maximálně 13. hodiny“**), opět hrála velkou roli škola. Tentokrát byla v čínské restauraci, kde si dala kachní polévku s česnekem a se zeleninou (převážně hrášek, mrkev, čínský bambus) a rýžovými nudlemi, **„objemově mohla mít tak 300-350 ml.“** Po obědě vypila 250 ml lehce slazené šťávy. K večeru v 17 hodin měla müsli tyčinku s malinami politou čokoládou, 250 ml neslazeného zeleného čaje (**„Bylo to taky takové hektické, vzala jsem jen to, co mi přišlo pod ruku“**). Večeřela v 19 hodin cibulový chléb se salátem v menší misce, který obsahoval jen čínské zelí bez zálivky. **„Pak jsme s kamarádkami na koleji trošku slavily“**. Po 20. hodině vypila 750 ml bílého vína (**„Müller“**), zázvorový tonik a snědla pár arašídů v těstíčku a několik oreganových krekrů.

Ve středu vstávala v 6:40 a poté hned vypila 250 ml čisté vody (**„Abych začala nějak trochu ten den.“**). Kvůli vytížení ve škole se nestihla nasnídat, vzala si s sebou jablko, které snědla kolem 8. hodiny. Ke svačině neměla nic, koupila si jen kolem 10. hodiny z automatu kávu s cukrem. Během dopoledne vypila ještě další dvě 0,5 litrové láhve čisté vody. Ve 12:30 byla na obědě v menze K5, kde si dala halušky se zelím a uzeným a 250 ml vody se šťávou (**„Méně sladká“**). V 16 hodin si koupila v automatu kávové mléko, do této doby neměla nic jiného. Mají toho hodně ve škole, přestávky jsou minimální. **„A když jsou, tak se zas musíme přesouvat na jiné místo výuky. Vždycky to kompenzují nějakým tím nápojem, aby mi to dodalo energii aspoň na chvíli.“** V 18:30 večeřela 1 krajíc cibulového chleba s pomazánkovým máslem a s pažitkou, 8 cherry rajčátek a pár zelených oliv. Ve 20:30 dostala chuť na sladké (**„Trošku jsem zhřešila“**), a to na malou mléčnou čokoládku. Jinak si dává (**„Většinou“**) během dne něco sladkého (**„Když mě to popadne takhle večer, tak se tomu nebráním“**).

Žádné zdravotní omezení v jídlu nemá. Občas kouří. „**Spíše ob víkend.**“ Tyto dny vykouřila 5 cigaret.

Občas si koupí rozpustné tablety, a to multivitamin a multiminerál, které užívá tak jednou za čtvrt roku během jara a podzimu.

Během týdne moc nesportuje, spíš jen sezónně, a to v létě („**Když je teplo**“) hraje volejbal. Dnes, ani dny předtím nesportovala. Preferuje spíše schody („**Především když chvátám, když jsem unavená, tak to beru výtahem**“).

Co se týká měřítka ve výběru potravin, snaží se vybírat kvalitní výrobky a ve zdravé míře, například celozrnné pečivo dvakrát týdně, a snaží se jíst velké množství ovoce a zeleniny. Též neopomíná finanční stránku, „**ale myslím si, že ovoce a zelenina jsou dneska docela finančně dostupné, takže to není takový zásah do těch financí.**“

Dívka se snaží jíst podle zásad zdravé výživy, „**ale myslím, že úplně stoprocentně podle zásad zdravé výživy nejím. Flákám to. Jednak není čas, kdybych chtěla jíst zdravě a vařit si mezi vyučováním. Nelze to v průběhu pracovního dne stíhat.**“ Večer, když už je více času, to už zas tolik nejí. „**Dám si jen takové lehčí věci.**“ Hodně zeleniny a ovoce preferuje („**To se snažím přiřazovat i k těm jídlům, které nejsou moc zdravý**“).

Stravovací zvyklosti se během prvního ročníku na vysoké škole zhoršily. „**Dřív jsem jedla tak na 90 % zdravě a teď jim tak na 60 %, jenom. Pociťuju to i na sobě, únava je větší a podobně. Přibrala jsem.**“

Dívka měří 162 cm a váží 57 kg. BMI činí 21,71 kg/m².

Tabulka č. 3

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	3721,2	5600,2	4807,6	5947
Proteiny (g)	33,96	44	17,44	18,91
Vitamin C (mg)	125	189	16,2	38,95

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka č. 3

Studentka (21 let) navštěvuje již 3. rokem obor Rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory. V současné době je ubytována na studentské koleji.

Co se týká skladby jídelníčku od neděle, studentka uvedla, že si přispala do 10 hodin („**Většinou to tak bývá, ale štve mě to**“) a vynechala tím snídani. Před obědem vypila 250 ml čisté neperlivé vody a dala si 2 tyčinky Kinder čokoládky. Po půl dvanácté obědvala polévku z kuřecího vývaru s kapáním a s kousky kuřecího masa. Vývar nebyl moc slaný. „**Každý si dosolí sám, já už ne, nemám totiž ráda moc sůl.**“ K hlavnímu jídlu si dala jedno kuřecí stehno („**Bez kůže**“) naložené v omáčce z kečupu a cibule, a to vše pečené na másle. Čtyři lžice bramborové kaše s máslem měla jako přílohu. Dále vypila 250 ml neperlivé malinové Poděbradky. V 15 hodin ke svačině snědla 2 kousky domácí bábovky („**Celá receptura činila 100 gramů cukru krystal, 0,5 hrnku oleje, polohrubé bílé mouky, skořice, 2 vajíčka, prášek do perníku, 3 lžice kakaa a 2 nastrohané jablka**“) a vypila 150 ml polotučného mléka a 250 ml jablečno-mrkvového pití. Než odjela na kolej v 17:30, večeřela talíř zapečených brambor s květákem, sýrem, vajíčkem a cibulí, k tomu si dala 250 ml neslazeného čaje. Během cesty do Českých Budějovic měla 2 celozrnné chleby s máslem, s plátkem debrecínky a kouskem ledového salátu. Ve 20:30 snědla ještě 80 gramů prsního kuřecího řízku, jednu sušenku - Polomáčené v hořké čokoládě a k pití měla 0,75 litru neperlivého neslazeného nápoje Aqua Bounty jahoda. „**Když jsem přijela na kolej, tak už jsem nic nejedla.**“

Následující den dívka vstávala v 8:30 a v 8:45 snídala nízkotučný jogurt Jogobella s příchutí jablka a skořice a 250 ml neslazeného malinového čaje („**Nesladím si čaje**“). V 11 hodin před výukou si dala z domova zapečené brambory s květákem („**Tak talíř**“) a pila neperlivou ochucenou vodu („**Tak půl litru**“). Pak jedla v 15:30. „**Dřív jsem to nestihla. Snažím se jíst po 3 hodinách, ale máme výuku a to na jednou 6 hodin a ani přestávku na oběd jsme neměli.**“ Zamíchala si 1 pytlíček instantní jablečné kaše značky Emco. V 18 hodin si udělala 150gramový těstovinový salát s 1 rajčetem, se čtvrtkou salátové okurky, 10 dkg 30% sýra eidamu, se zálivkou

z 50 ml majonézy, 50 ml kečupu, oregana a česneku. „**Šla jsem pozdě spát,**“ ale dala si ještě v půlnoci půl pomeranče. Za ten den vypila tak 1,5 litru ochucené neperlivé vody spolu s čaji.

V úterý v 7 hodin snědla bílý nízkotučný jogurt se 2 polévkovými lžicemi praženého müsli s ořechy značky Emco. V 9:30 si dala jablečnou müsli tyčinku bez polevy. Obědvala ve 12:30 jedno kuřecí stehno bez kůže s 5 lžicemi bramborové kaše („**To samé, co bylo v neděli**“), nepřidala si žádnou zeleninu. Vypila 250 ml neslazeného broskvového čaje. Dnes večerela dříve („**Dělali jsme si takové pohoštění**“), a to v 17 hodin. Snědla 150 gramů hranolek, 300 gramů kuřecího prsního masa naloženého ve slunečnicovém oleji, grilovacím koření, v 1 cibuli, stroužku česneku, vše bylo osmažené na pánvi. Ve 20 hodin pak měla půlku topinky („**Tak 8 cm**“) s vepřovou směsí a sýrem, 1,25 litru piva („**10°**“) a 4 velké panáky hruškového destilátu Berentzen s 15° alkoholu. V noci vypila ještě 100 ml neslazené vody Korunní.

Ve středu začala se snídání v 6:30 a měla kelímek jogurtu Dobrá máma s banánovou příchutí, poté si dala sklenici (250 ml) Korunní vody - Silueta s příchutí meruňky a kapkami bílého čaje. V 9:40 svačila 2 rýžové chleby v hořké čokoládě. Obědvala ve 14:30 („**Protože jsem byla dlouho ve škole a trvalo mi dlouho než jsem nakoupila všechny ingredience**“). Uvařila si na koleji 150 gramů těstovin se 100 gramy balkánského sýra, se 2 rajčaty, kouskem ledového salátu a 2 plátky kuřecí šunky. Nepřidávala už zálivku sůl ani pepř kvůli přítomnosti slaného sýra. Vypila 250 ml neslazeného černého čaje s citronem. Důvodem, proč nebyla ve školní menze, byl takový, že nechtěla nic těžkého, co v ten den nabízeli („**Řízek a halušky**“). „**Protože jsme včera pozdě jedli.**“ Po obědě vypila ještě 0,5 litru vody Korunní – Silueta. V pozdním odpolední měla 250 ml neslazeného černého čaje s citronem. V 18 hodin měla 1 plátek tmavého celozrnného chleba a celý cottage sýr s příchutí pažitky a půlkou rajčete. Večer už toho moc nevypila („**Furt jsem si připravovala pití, ale nějak jsem to nestihla**“). Ve 20 hodin snědla pomerančovou müsli tyčinku s hořkou čokoládou a ještě měla 250 ml neslazeného čaje.

Ve druhém ročníku se stalo vaření na kolejní kuchyňce tradicí společně s její spolubydlící, teď už si tak často neděje („**Kvůli postavě**“). Dívka má ráda jídlo

a neodpírá si ho. Snaží se s tím bojovat, protože má špatné svědomí. **„Jde to těžko, doma mě dost vykrmuji.“** Na koleji si říkala, že to půjde hlídat, **„ale jde to těžko,“** jak uvedla. Nemá žádná zdravotní omezení v jídle. Nekouří.

Neužívá žádné doplňky stravy během celého roku. **„Mám dobrou imunitu.“**

Co se týká sportovní aktivity, tak před tři čtvrtě rokem chodila pravidelně do posilovny, ale teď už nikam nechodí (**„Přestalo mě to bavit“**). Ale snaží se chodit pěšky. **„V zimě se toho moc venku nedá dělat, je velká zima a špatně se dýchá,“** jak podotkla. Jinak tak 1-2 krát do týdne cvičí cviky na břicho (**„Ale bez výsledku, musela bych upravit svojí stravu“**). V těchto uplynulých dnech se nevěnovala žádnému sportu, **„ale byla jsem na procházce.“** Vydala energii, když spěchala na autobus. Na koleji ovšem dává přednost výtahu.

Finanční stránka je pro ni velmi důležitá, ale když má na něco chuť, nebo aby bylo jídlo lepší, tak si dokáže připlatit. V poslední době začíná sledovat množství kalorií ve výrobcích. Projela několik výrobků, a to kefirů, a nenašla žádný ucházející, tak si raději nic nekoupila. Dbá na kvalitu, množství kalorií, ale hlavně na co má chuť.

Má problém s pravidelností konzumace potravin a hlavně s množstvím. Ví, že se má jíst několikrát denně, ale málo a vyváženě, **„ale den je vždy tak nabytý.“** Dívka má tendenci, že když nemá čas se najíst, celý den hladoví. Až večer se nají (**„Nafutruju“**), což si sama uvědomuje, že je špatné. Tudíž ví, že nejí podle zásad zdravé výživy. Snaží se proto něco dělat, ale nedaří se jí. Nemůže hlavně najít motivaci. **„Vím, že to dělám pro sebe, abych třeba líp vypadala nebo abych neměla časem nějaké zdravotní problémy.“** Dívka s tímto bojuje hodně vnitřně. **„Nejtěžší je to během zkouškového nebo při zvýšeném stresu, kompenzuju toto vše jídlem.“** Pak přichází vlna výčitek a hodně ji to mrzí. Dále nastupuje 14 denní období, že se stravuje vyváženě a zdravěji, ale dlouho to nevydrží. Neodpírá si, to co má ráda (**„Připadá mi, že pak 2krát tolik toho sním“**), ale snaží se jíst pravidelněji a v omezenějších dávkách.

Přijde jí, že se její stravovací zvyklosti na vysoké škole zhoršily, **„více jim.“** Myslí si, že se zhoršily i kvůli tomu, že má kamarádku, se kterou rády vaří a v jídle si dopřávají. Domnívala se, že se to změní, ale naopak. Na základní škole i na střední se věnovala sportu, tady na fakultě jen nepatrně, jak v předešlém uvedla. **„Přijde mi, že to**

sama nezvládnou. Myslím si, že ve dvou to jde líp, ale tady se nedokážeme podporovat.“

Dívka měří 174 cm a váží 70 kg. BMI činí 23,12 kg/m².

Tabulka č. 4

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	11276, 55	9200, 69	12024, 56	6238,99
Proteiny (g)	119, 35	75, 49	135,79	65,07
Vitamin C (mg)	50, 5	110,66	18	63,2

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka č. 4

Dívka (22 let) studuje 3. rokem obor Rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory. V současné době bydlí na studentské koleji.

Na první otázku rozhovoru, jak vypadá denní skladba stravy v neděli, studentka uvedla, že po 9. hodině k snídani měla 1 plátek chleba s máslem a medem a 250 ml slazeného citronového čaje. Pak už byl oběd. **„Když jsem doma, tak nesvačím, protože vstávám dýl.“** Obědvala ve 12 hodin nejdříve polévku z vývaru z uzeného masa. Jako hlavní chod bylo ražničí (**„Na špejli napíchané vepřové maso, krutí maso, uzený bok, cibulí prokládané“**) s bramborovou kaší, dochucené máslem. V 15 hodin snědla kousek (**„1x5 cm“**) kynuté buchty se švestkami a drobenkou a měla 250 ml vody. K večeru na cestě do školy vypila 0,5 litru kefiru značky Kunín a 1,5 litru Magnezia vody, k tomu si dala mléčné Polomáčené sušenky.

Co se týká pondělí, vstávala v 8:20, za pár minut snídala jogurt – neochucenou Aktivii a 250 ml neslazeného čaje. V 10 hodin si dala 1 rýžový Racio chlebiček. Obědvala ve 13:45 v menze pečené kuře se zelím a brambory. Při spěchu na trolejbus ve 14:55 jedla 1 rýžový Racio chlebiček potřeny vrstvičkou Flory. Večeřela v 18 hodin těstovinový salát s 1 rajčetem, čtvrtkou okurky hadovky, 10 dkg 30% sýra eidamu se zálivkou z 50 ml majonézy, 50 ml kečupu, oregana a česneku. Dohromady toho bylo tak 400 gramů (**„Jím to teda hodinu, ale snědla jsem to všechno“**). Ve 23:30 měla ještě půlku pomeranče. V průběhu celého dne vypila 2 litry vody.

V úterý snídala ve škole („**Nechtělo se mi kvůli tomu vstávat dřív**“) 3 kousky („**4x3 cm**“) kynuté buchty se švestkami a drobenkou, bylo to v 8 hodin. V 10:45 ke svačině měla čokoládový croissant („**Dřív jsem to nestihla, protože jsem měla školu a pak jsem si na to nevzpomněla, když jsem byla půl hodiny na pokoji**“). Ve 12:45 si dala v menze jednu porci moravského vrabce se zelím a bramborovým knedlíkem a 200 ml čaje. Odpoledne vypila 1 litr slazené ochucené Korunní s příchutí hrušky a ostružiny. Nesvačila, protože měla dříve večeři, a to v 17 hodin. Měla 200 gramů hranolek s 300 gramy kuřecího masa naloženého v slunečnicovém oleji, grilovacím koření, v 1 cibuli a stroužku česneku. Poté vypila 230 ml hruškové vodky Berentzen, dále 1,5 litru piva („**10**“). Ve 20:30 snědla polovinu topinky s masovou směsí a zeleninou, posypané sýrem.

Ve středu snídala v 6:30 kynutou buchtu se švestkami a drobenkou („**3 kousky, 5x4 cm jeden**“) a k pití nic neměla, protože nestíhala („**Nebo spíš jsem neměla žízeň**“). Pak následovala svačina kolem 10. hodiny. Dala si jedno jablko a vypila 250 ml neslazené vody („**Z kohoutku**“) a 350 ml citronového čaje s 2 lžičkami cukru. Na oběd („**Ve 12:45**“) byla v menze K5, kde snědla jednu porci halušek se zelím a uzeným. K odpolední svačině si nic nedávala, „**zapomněla jsem,**“ jak uvedla. V 18 hodin večeřela 3 pšeničné chleby s česnekovou pomazánkou („**Z pomazánkového másla, flory, česneku, soli a lžičky tatarčky**“). Za celý den vypila 1,5 litru vody, respektive za odpoledne („**Začala jsem na to konečně více myslet**“).

Nemá žádná zdravotní omezení v jídle. Nekouří. Neužívá pravidelně minerály ani vitamíny v tabletách. „**Jenom nárazově při křečích v nohách si rozpustím hořčičk do vody.**“

V těchto dnech studentka nesportovala. „**Jen zahrnu chůzi na trolejbus či autobus, do Teska, do nemocnice či do školy.**“ Na koleji ovšem preferuje výtah. Během roku hlavně v létě jezdí na kole a v zimě na sjezdových lyžích. Přes školní rok občas zajde do fit centra.

Snaží se kupovat potraviny („**Více**“) kvalitnější, ale když má chuť na něco nezdravého („**Jako na salám**“), tak si to dopřeje („**A neřeším, že je to tučný a slaný a nezdravý**“). Též důležitým faktorem, podle kterého se dívka rozhoduje, jsou finance.

Co se týká zásad zdravé výživy, tak se snaží dodržovat 5 jídel denně v pravidelných intervalech. „**Ale někdy to nevyjde kvůli škole, není čas se najíst. A když si jídlo nenachystám dopředu, tak to fakt nejde.**“ Také je to hodně dané tím, že si jídlo neplánuje a rozhoduje se těsně před („**Večeří,...**“), co si zrovna dá. „**A doma jím, co je.**“

Stravovací zvyklosti se během studia změnily, a to pozitivně. „**Aspoň jsem si konečně začala uvědomovat, jak bych měla jíst.**“ I přesto, že to někdy nedodrží, ale ví, jak by to mělo být. „**Doma jsem to nikdy tolik neřešila než teďka. Ted' se o to aspoň pokouším.**“

Dívka měří 170 cm a váží 72 kg. BMI činí 24,91 kg/m².

Tabulka č. 5

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	7455,5	8201,57	14615,75	7728,75
Proteiny (g)	80,43	90,41	90,62	36,5
Vitamin C (mg)	11,6	71,24	27,35	17,1

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka č. 5

Studentka (22 let) navštěvuje již 3. rokem obor Rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory a v současné době je ubytována na studentské koleji.

Co se týká skladby jídelníčku od neděle, studentka vstávala v 9:45. Hned snídala a měla rozpustnou kávu s mlékem a lžičkou cukru a 1 kousek smetanovo-kokosové buchty a 150 ml vepřového vývaru. V poledne obědvala nejdříve polévku - vepřový vývar s nudlemi, petrželí, mrkví a podravkou, k hlavnímu chodu si dala 2 větší plátky bramborových knedlíků, zelí a pečené kuře i s kůží („**Moc nekořeníme**“). Vypila 250 ml neperlivé Dobré vody. Po obědě měla 250 ml cappuccina s 1 lžičkou cukru a snědla 1 řadu oříškové Milky. V pozdním odpoledni („**Bylo to něco mezi večeří a svačinou**“), a to v 16 hodin si dala 2 obložené chlebíčky s vlašským salátem se šunkovým salámem, vajíčkem a okurkou a sýrem. Cestou do Českých Budějovic vypila 1 litr neperlivé

Dobré vody a při zastávce u její babičky měla 2 „štamprlátka“ vaječného likéru a 1 svažené víno s 1 kostkou cukru.

Následující den v pondělí vstávala v 7 hodin ráno a snídala až v 9 hodin 3 kousky buchty s tvarohem („Čokoládovo-vanilková, vrstvená“). Dopoledne vypila 0,75 litru vody s kiwi šťávou. Ve 12:30 obědvala 5 kynutých knedlíků se sladkou omáčkou v místní menze („Chodím do menzy ráda, pokud tam něco zbyde“) a 250 ml čaje. Odpoledne už nesvačila, „ale těšila jsem se na večeři.“ Nic si nedala, „protože jsem celé odpoledne měla, co dělat, tak jsem si na jídlo ani nevzpomněla.“ Uvařila si jen kávu s odstředěným mlékem a 1 lžičkou cukru. V 18 hodin večeřela to stejné jako v neděli. Snědla 1,5 plátku bramborového knedlíku se zelím a kuřetem. Od oběda do večera vypila 0,75 litru vody s kiwi sirupem.

V úterý opět vstávala v 7 hodin. „Vlastně v úterý to bylo hodně podobný jako v pondělí.“ V 9 hodin snídala zase 3 kousky čokoládovo-vanilkové buchty. Následoval oběd v menze, ke kterému měla rybí filé s brambory a dušenou zeleninou a dala si ještě 250 ml čaje. Odpoledne snědla 2 bonbony – JoJo Sisinky. Kolem 17:30 večeřela 2 bramborové knedlíky se zelím a kuřetem ještě z domova („Vždycky si takhle něco vozím z domova“). Později měla 350 ml svaženého vína, trochu popcornu a slané chipsy s příchutí uheráku. Přes celý den vypila 1,5 litru vody s kiwi sirupem.

Co se týká skladby jídelníčku během středy, dívka snídala déle, a to až ve škole v 9 hodin („Jsem zvyklá spíš nesnídat po ránu. Ne že bych nesnídala vůbec, ale až déle“). Koupila si z automatu kávové mléko a snědla vanilkový jogurt s čokoládovými kousky („Tesco jogurt“). Během dopoledne vypila 0,75 litru vody s kiwi sirupem značky Jupí. Ve 13 hodin byla v čínské restauraci na nudlích s omáčkou („Dost slaná a kořeněná“) a s kousky žampionů. Tato volba nebyla čistě dobrovolná, ten den totiž došlo bezobjednávkové jídlo v menze, „ a protože si většinou neobjednávám jídlo, protože nikdy do poslední chvíle nevím, zda ten oběd stihnu.“ Odpoledne vypila dalších 0,75 litru vody s kiwi sirupem. Jelikož měla hodně výuky, tak nebyl čas něco sníst, měla jen jeden bonbon (JoJo Sisinku). Po 18. hodině večeřela 2 světlé housky s taveným sýrem Veselá kráva s nivou, na každé housce jeden trojúhelníček a k tomu si

dala 400 ml odstředěného mléka („**Chtěla jsem ho vyzkoušet, protože jsem ho nikdy nepila**“) a 1 litr slazeného čaje s 1 velkou lžící cukru.

Nemá žádná zdravotní omezení. Nekouří. Doplnky stravy neužívá pravidelně, jen občas, a to jednou za měsíc či za 2 měsíce má vápník v tabletě rozpuštěný ve vodě. Ani během zimy nebere umělé preparáty.

„**Já se přiznávám, že žádný pravidelný sport, na který bych docházela každý týden, nedělám.**“ Zdá se jí, že v Českých Budějovicích tolik pohybu nemá, občas si vyběhne schody na koleji. Spíš čas využívá k učení. O víkendech však chodí na procházky a jezdí na kole. Co se týká výtahu, tak ten využívá k cestě nahoru, dolů vždy chodí po schodech.

Určující faktor ve výběru potravin je dosah prodejen, kdy uvádí, že nakupuje tam, kde to má blízko. Vybírá si to, co jí chutná. Hodně velký význam má cena, kdy často dívka nakupuje ve slevách. Co se týká složení, „**to moc nestuduju.**“

Studentka si myslí, že zásady zdravé výživy výrazně neřeší. „**Já bych řekla, že jsem takovej střed.**“ Nekonzumuje ve velkém rozsahu tučné jídlo, překořeněné, ani se zbytečně nepřejídá. Ale zas naopak nepatří k těm lidem, kteří vyhledávají výživově zdravé potraviny. „**Tak na co mám chuť a co je.**“

Z jejího pohledu se stravovací zvyklosti změnily, protože strava doma byla více kvalitní. „**Řekla bych, že se tady trošku odbývám.**“ Nevaří si v kuchyňce („**Jsem lenošná tam zajít**“) a dost často si udělá polévku z pytlíku. Ale jak uvádí, kompenzuje si to jídlem z domova, které si přiváží.

Dívka měří 167 cm a váží 64 kg. BMI činí 22,94 kg/m².

Tabulka č. 6

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	11054,42	9107,5	9662,5	5167,15
Proteiny (g)	109,32	49,89	72,86	39,22
Vitamin C (mg)	21,14	9,2	88,4	0

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka č. 6

Dívka (22 let) studuje již 3. rokem obor Porodní asistentka a v současné době je ubytována na koleji. V průběhu sledování chodila na praxi do nemocnice.

Co se týká stravování během neděle, dívka vstávala „**docela pozdě**“, před 14. hodinou a bylo to výjimečné, „**ted' jsem vyspávala.**“ Ale i přesto po prvním probuzení v 10 hodin vypila 250 ml čisté vody, později po dalším probuzení ve 12 hodin si dala 3 kousky hanáckého koláče s tvarohovou, ořechovou a marmeládovou náplní, 2 tmavé toustové chleby s arašídovo-čokoládovou pomazánkou (Nugetou) a 250 ml neslazeného ovocného čaje. Po půl druhé odpoledne měla 2 kousky hanáckého koláče. Odpoledne vypila ještě 0,5 litru čisté vody a 250 ml zeleného čaje. V 19 hodin večeřela „**pořádnou porci**“ kuřete, a to 2 kusy kuřete i s kůží a s nemaštěnými brambory. Pak si dala sojovou tyčinku, 2 bonbony (JoJo Sisinky) a k pití 250 ml nápoje Coca Coli.

Do školy se přesouvala v pondělí, kdy vstávala v 8:30. Vypila 250 ml vlažné vody a snídala v 11 hodin v autobuse 1 chleba Šumava se 3 plátky Pražské šunky a 1 plátek chleba Šumava se sýrem Ementál („**Leerdammer**“), oba chleby byly promazané malou vrstvou rostlinného tuku Flora. Dále snědla čínskou hrušku – Nashi a vypila horkou čokoládu z automatu. V 16 hodin na odpolední směně měla 1 plátek chleba s taveným sýrem s příchutí šunky („**To bylo z nemocnice**“), v 17 hodin snědla bílý rohlík a 2 čtverečky Racio chlebičků politých čokoládou. Během praxe od 14 hodin do 20 hodin vypila 1,5 litru Dobré vody s příchutí bezinky. Další jídlo následovalo ve 22 hodin, kdy snědla 1 kornbagetu s mazacím sýrem značky Matador a s hermelínem („**To jsem k tomu zakusovala**“), dále snědla („**jako zákusek**“) sladkou rýži Natural ve vaničce z Tesca. A vypila 0,5 litru ledové kávy a možná 250 ml neslazeného čaje („**ale to už si nepamatuju**“).

V úterý tentokrát šla na ranní směnu, vstávala tudíž ve 4:30, vypila 250 ml vlažné vody. Snídala v 8 hodin půl kornbagety s 1 taveným sýrem Matador a 300 ml meruňkového kefirového mléka značky Milk. V 10 hodin dojedla druhou půlku kornbagety s taveným sýrem, k tomu si dala čínskou hrušku Nashi a 500 ml neslazeného mátového čaje a 250 ml bílé kávy. Nic jiného během praxe neměla. V 16:30 snědla půlku porce rizota z menzy K5 („**Nikdy si nevozím z domova**“), které

si dochutila půlkou pytlíčku strouhaného 30% eidam sýra. Měla k tomu 10 zelených oliv plněných papričkou a 1 nakládanou kyselou okurku. Po tomto jídle si dala 2 čokoládové trojhránky. Od 18:15 při cvičení vypila 1 litr čisté vody. Ve 21 hodin měla půlku pomeranče a půlku celozrnné housky s česnekovým sýrem Tartarem a 1 litr neslazeného urologického čaje.

Ve středu opět byla na praxi, ale tentokrát na ranní směně, kdy vstávala ve 4:30. Měla sklenici vlažné vody (250 ml) a 250 ml neředěného ananasového džusu. V 9 hodin si dala 5 čtverečků oříškové Milky a půlku pomeranče. Další jídlo následovalo v 10:30, kdy měla 2 chleby Šumava s taveným sýrem, 2 kousky vánočky s vanilkovým pomazánkovým máslem, půlku vajíčka natvrdo a 1 hrnek (250 ml) bílé kávy s cukrem. Po dobu praxe od 6 hodin do 14 hodiny vypila 0,5 litru čisté vody. Dívka se necítila tento den dobře, „**je mi špatně,**“ tak jedla až v 18 hodin. Dala si jitrnici, zeli a brambory („**Oběd z menzy**“). Vypila 0,5 litru ice coffee a 500 ml neslazeného čaje.

Nemá zdravotní omezení v jídle. Je občasná kuřačka, s úsměvem dodala („**Trochu kouřím**“). Během týdne vykouří 4 cigarety. Poslední dobou není dívce moc dobře („**Jsem taková oslabená**“), asi před měsícem užívala Celaskon pro větší obranyschopnost. Jinak žádné doplňky nebere.

Co se týká sportu, po dlouhé době byla v úterý cvičit a to 1 hodinu na dumpingu, kvůli velkému vytížení ve škole. Ale přes celý akademický rok se věnuje dvakrát až třikrát týdně aerobiku a jumpingu. Nezanedbatelná položka výdeje energie je chůze („**Hodně toho nachodím a hlavně v nemocnici**“), a to především na praxi. Preferuje („**Furt**“) výtah na koleji.

Významným měřítkem ve výběru potravin je cena („**Hledám věci spíš ve slevách**“) a na co má chuť. Vyhledává i mezi uzeninami ty výrobky, kde je větší zastoupení masa. Dále je pro studentku určující složení v sýrech, především množství tuku.

Dívka si uvědomuje, že nejí podle zásad zdravé výživy. „**Jím málo zeleniny a ovoce.**“ Bohužel pro to nic nedělá.

Nepocituje, že by se stravovací zvyklosti během jejího studia na Zdravotně sociální fakultě změnily. „**Je to tak stejný.**“ Žádné změny na sobě nepozoruje.

Dívka měří 170 cm a váží 63 kg. BMI činí 21,8 kg/m².

Tabulka č. 7

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	14585	8311,53	9446	9268,2
Proteiny (g)	93,9	88,41	83,2	129,9
Vitamin C (mg)	7,5	4	72,9	120,5

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka č. 7

Dívka (20 let) navštěvuje 2. rokem studijní program Speciální pedagogika obor Vychovatelství a v současné době bydlí na koleji.

S nedělním stravovacím režimem studentka začala již v 7:15 („**Normálně takhle nevstávám**“), kdy si dala 1 kousek kupované kakaovočokoládové rolády a 250 ml slazeného černého čaje. Kolem 9:30 si vzala opět 1 kousek kakaovočokoládové rolády a 250 ml slazeného černého čaje. Obědvala v 11:15. Dala si svíčkovou omáčku se 4 houskovými knedlíky, hovězí maso s brusinkami a 150 ml pomerančové limonády. Ve 14 hodin snědla banán a vypila 250 ml slazeného černého čaje. V 16 hodin měla 2 orestované toustové chleby s jahodovou marmeládou a 1 orestovaný toustový chléb s borůvkovou marmeládou a 125 ml slazeného černého čaje („**Jen trošku jsem pila, abych nemusela jít ve vlaku**“). Během cesty do Českých Budějovic snědla 1 suchý rohlík z bílé mouky. Po příjezdu na kolej měla 1 plátek domácí piškotové bábovky s kakaem a 250 ml neslazeného ovocného čaje.

Pondělní ráno snídala v 8 hodin 2 plátky piškotové bábovky s kakaem („**Kterou jsem si přivezla z domova**“) a 150 ml perlivé vody Korunní s příchutí citronu. Svačinu neměla. Obědvala ve 13 hodin na koleji jídlo z domova, a to 4 bramborové knedlíky, 1 plátek vepřového masa a kysané zelí, které bylo kupované. Byla to menší porce, než bývá v menze. Ve 14 hodin měla Deli tyčinku s hořkou čokoládou. Později si dala 4 cherry rajčátka a koupila si z automatu kávu bez cukru. Večeřela v 19 hodin 2 plátky pšeničnožitného chleba namazané rostlinným tukem Flora Light a s půlkou hermelínu. Během dne vypila 1 litr perlivé vody Korunní s příchutí citronu a 250 ml čisté vody.

Co se týká úterní skladby dívčina jídelníčku, snídala v 7:15 jogurt Activii s příchutí ananasu a 1 rohlík z bílé mouky a 250 ml perlivé vody Korunní s příchutí citronu („**Holky spěj, tak abych na pokoji nerachtala tak brzo s konvicí**“). Ke svačině v 11 hodin dojedla domácí piškotovou bábovku, což byl 1 plátek, a koupila si z automatu horkou čokoládu. K obědu ve 12:30 měla 3 bramborové knedlíky se zelím a kouskem vepřového masa („**To co mi zbylo ze včera**“). Ve 14:30 si k svačině dala čokoládové BeBe sušenky a 250 ml neslazeného ovocného čaje. Tentokrát večeřela v 16:30 plátek pšeničnožitného chleba s 1 kostkou přírodního sýra Žervé a 250 ml perlivé vody Korunní s příchutí citronu. V 19 hodin si dala 1 plátek pšeničnožitného chleba s 1 kostkou přírodního sýra Žervé. Večer měla 150 ml šampaňského Bohemia a 7 kandovaných třešniček a 200ml bílého vína.

Ve středu vstávala déle, protože neměla školu. V 10 hodin snídala müsli Emco čokoládové s meruňkovým jogurtem Activia a vypila 250 ml neslazeného ovocného čaje. Ve 12 hodin šla do menzy K5 a obědvala rajskou omáčku se 4 houskovými knedlíky a půlkou plátku hovězího masa. Pak následovalo jídlo a pití po 16. hodině („**Moc nepiju**“). Dala si 2 středně velké chleby pšeničnožitného s pálivou paštikou značky Matěj a trochou Flory Light a 4 cherry rajčátky a čtvrtkou červené papriky. Vypila 125 ml čisté vody („**Z kohoutku**“) a 250 ml neslazeného ovocného čaje. V 19 hodin dívka večeřela hráškovou instantní polévku od Vítany. Později měla 400 ml bílého vína a 250 ml neslazeného ovocného čaje.

Dívka dvakrát týdně užívá vitamín C v šumivých tabletách, ve větší míře tyto tablety bere během období snížené imunity („**Když jsou chřipky**“), jinak preventivně. Jiné doplňky nemívá. Zdravotní omezení v jídlu nemá. Nekouří.

Dvakrát týdně chodí na powerjogu a zumbu, obojí trvá 1 hodinu. Sama nesportuje („**Jedině chodim pěšky**“). Na koleji preferuje výtah, hlavně v rámci jízdy vzhůru, po schodech dolů jde občas.

Určujícím faktorem pro dívku ve výběru potravin je cena („**Koukám na peníze**“). Ve výběru pečiva, co se týká složení, si vezme kvalitnější. „**Raději si připlatím.**“

Snaží se jíst podle zásad zdravé výživy. „**Ale občas to nevychází.**“ Je si vědoma, že by měla více pít, „**ale nemám potřebu.**“ Pokouší se omezovat sladké výrobky a vyloženě nezdravé.

Stravovací zvyklosti se u dívky změnila, a to negativním směrem. Nejí pravidelně. V době střední školy mívala svačiny („**Chybí mi to**“). Dost často pociťuje během výuky, že má hlad. Je si však vědoma, že by si měla nosit něco k jídlu. „**Pak se třeba přejím večer, když celý odpoledne nejím.**“ I na sobě pozoruje změny („**Nemůžu dopnout kalhoty**“).

Dívka měří 166 cm a váží 53,6 kg. BMI činí 19,4 kg/m².

Tabulka č. 8

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	6609,2	8420,54	9449,55	5121,04
Proteiny (g)	48,54	55,42	65,04	83,62
Vitamin C (mg)	15,7	42,78	28,13	153,58

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka č. 8

Studentka (23 let) navštěvuje již 3. rokem obor Radiologický laborant. Bydlí na koleji a v tuto dobu chodí na praxi.

Co se týká skladby jídelníčku od neděle, dívka vstávala kolem 15. hodiny, protože jí nebylo moc dobře. Vypila 250 ml neslazeného černého čaje. „**Byla jsem celý víkend na koleji, tak už jsem se nikam nepřesouvala.**“

V pondělí vstávala kolem 6. hodiny. K snídani nic neměla, protože si nedošla nic koupit předešlý den. Od 8 hodin na praxi vypila 0,5 litru neochucené jemně perlivé vody a kávu s cukrem z automatu. Během dopoledne nic nejedla. Ve 14 hodin měla bagetu Šunkový speciál se zelím, salámem, sýrem, dresingem („**A vypila jsem 1,5 litru Coli**“). K večeru si dala samotné 2 staročeské housky. „**Kdyby byly peníze, tak se přezírám, ale nejsou.**“

Úterní ráno snídala bílou sladkou Aktivii a do 12 hodin vypila 0,5 litru neochucené jemně perlivé vody. Kolem 12. hodiny obědvala v menze K5, kde si dala

1,5 porce rizota s vepřovým masem („**Já měla protekční**“). Vypila 250 ml Coca Coli. Odpoledne kolem 16. hodiny měla 3 krajíce pšeničného chleba se 70 gramy rybí pomazánky z Tesca. Vypila 250 ml neochucené jemně perlivé vody a 250 ml ovocného čaje s 1 lžičkou cukru. Večer kolem 21. hodiny si dala mléčnou sušenku Siestu XXL a vypila 1 litr („**Coli**“).

Ve středu vstávala kolem 6. hodiny. Její první jídlo bylo v 8 hodin v nemocnici, kdy si dala 120 gramovou bílou sladkou Activii a z automatu kávu s cukrem. Do 10 hodin vypila 0,5 litru neochucené jemně perlivé vody. Svačinu ani oběd neměla. „**Běhala jsem po městě a neměla jsem na nic chuť.**“ Ve spěchu si nikdy nic nedává, „**Chci mít na to klid.**“ Odpoledne si dala 250 ml rozpustné kávy s mlékem a se 3 lžičkami cukru a 0,5 litru neochucené jemně perlivé vody. Jídlo následovalo až ve 20:30, kdy snědla 200gramovou porci hranolek se smaženými kuřecími kousky a se 30 gramy zelí, 2 plátky okurky a 1 rajčetem.

Dívka neužívá doplňky stravy. Zdálo se jí, že je po tom více nemocná. „**Nedělalo mi to dobře.**“ Nemá zdravotní omezení v konzumaci jídla. Je kuřačka, vykouří za celý den průměrně 15 cigaret.

Mezi výdej energie u dívky počítáme rychlou chůzi („**protože nestíhám**“). Školní sport žádný nedělá. Během hezkých dní jezdí na kolečkových bruslích. Jinak není čas na jiné sporty („**A není ani s kým**“). Na koleji preferuje výtah.

Ve výběru potravin se nerozhoduje („**Vůbec**“) podle nějakého měřítka. Koupí si především to, na co má chuť. I si připlatí, aby nemusela mít Tesco výrobky. „**To abych si koupila něco teskáckýho, to si radši připlatím za lepší kvalitu.**“ Jak v čem hraje u dívky roli kvalita výrobků. „**Něco je dobrý, když je něco hrozně levný, ale něco je lepší, když je pomalu dražší.**“

Studentka ví, že se podle zásad zdravé výživy nestravuje a ani pro to nic nedělá.

Stravovací návyky se nezměnily. Osobně jí to nepřijde. Jí stejně jako na střední škole. I co se týká časového rozmezí, vše odpovídá. „**Já mám dobrý metabolismus.**“

Dívka měří 170 cm a váží 51 kg. BMI činí 17,65 kg/m².

Tabulka č. 9

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	0	6761	11180,6	5269,25
Proteiny (g)	0	30,14	73,78	33,06
Vitamin C (mg)	0	10	2,7	11,65

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka č. 9

Studentka (21 let) navštěvuje 1. rokem obor Všeobecná sestra a v současné době bydlí na koleji.

Na první otázku rozhovoru, jak vypadá skladba stravy během neděle, studentka uvedla, že vstávala brzy („**Já mám docela malou potřebu spánku**“) kolem 8. hodiny. K snídani měla v 9 hodin 300 ml ovocného čaje s medem a citronem a 250 ml čisté vody, 300 ml vývarové kuřecí polévky s nudlemi, mrkví, brokolicí a půl krajíce pšeničnožitného chleba. V 10:30 ke svačině snědla 3 domácí neplněné koblížky obalené ve skořici a cukru, které byly smažené v slunečnicovém oleji, a 125gramový smetanový hruškový jogurt. „**Dávám si jídla hodně dopoledne, odpoledne už nemám potřebu.**“ Obědvala ve 13:30 špenát bez vajíčka, 2 bramborové knedlíky a půlku plátku uzeného masa a půlku plátku vepřového masa. Vypila 300 ml neslazeného černého čaje a 0,5 litru čisté vody. Odpoledne od 15 do 16 hodin měla 6 kousků jablečného koláče z nekynutého těsta („**Měla jsem dvojnásobnou, možná trojnásobnou porci**“) a 1 litr čisté vody. Pak následovala cesta do Českých Budějovic, kdy během ní nic neměla. Ve 21 hodin si udělala 350 ml neslazeného bylinkového čaje. Později ještě vypila 250 ml skořicového čaje („**Na zahřátí**“) a 150 ml čisté vody.

V pondělí snídala v 7:30 a měla 3 krajíce pšeničnožitného chleba se 2 plátky 48% sýra Goudy a vypila 250 ml neslazeného černého čaje. Za dopoledne měla 1,5 litru čisté vody. K svačině nic neměla („**Neměla jsem chuť si jí připravovat a nedalo se to stihnout**“). Obědvala kolem 12 hodin, a to 200 gramů domácích „flíčků“ se šunkovým a Gothaj salámem, hráškem a se lžící ostrého kečupu. Vypila 250 ml neslazeného bylinkového čaje. Odpoledne („**Kvůli škole**“) nestíhala, nic nejedla. Ve 20 hodin si dala

1 kus piškotového dortu politého hořkou čokoládou. Během odpoledne k pití měla 1,5 litru vody a večer při cvičení vypila 1 litr vody.

Co se týká skladby jídelníčku během úterý („**To jsem opravdu nestíhala. Jim v běhu, absolutně nezdravě, ve stoje a kdykoli se dá**“). Snídala v 8:30 plátek pšeničnožitného chleba se 2 listy pekingského zelí, 1 mrkvi a vypila 0,5 litru džusu s příchutí citronu, ananasu a pomeranče od Relaxu. V 10 hodin měla 250 ml čisté vody a později vypila 0,5 litru čisté vody. Obědvala ve 13 hodin špenát se 4 bramborovými knedlíky s uzeným masem velikosti dlaně („**Ještě jsem dojídala z neděle**“) a 250 ml neslazeného bylinkového čaje s citronem. Nestíhala svačinu. V 18:30 měla oříškové sušenky BeBe Dobré ráno a 125 ml cappuccina z automatu a 250 ml čisté vody. Ve 20:30 snědla větší čerstvou mrkev.

Ve středu snídala v 7 hodin („**Já snídám po každý**“) 300 ml zakysaný mléčný jogurt přírodní značky Milk s 50 gramy kukuřičných lupínků. Svačila v 9 hodin 2 plátky pšeničnožitného chleba s pomazánkovým máslem s příchutí šunky a 250 ml ovocného čaje s medem a citronem („**Dávám do chladnějšího čaje**“). V průběhu dopoledne vypila 0,5 litru neslazeného černého čaje a 0,5 litru jemně perlivé vody bez příchutě („**Zásadně**“). Ve 12 hodin měla zelnou polévku v menze K5. Ve 13 hodin snědla jitrnici s brambory (**Bohužel byly maštěné**) a zelím a vypila 250 ml čisté vody. Ve 13:30 si udělala rozpustou kávu, půlku balíčku Nescafé 3 v 1 („**Já si nedělám hustý**“), se 4 čtverečky mléčné čokolády Milky. V 19:30 měla banán a mandarinku („**Dřív jsem po 19 hodině nejedla**“) a rýžový jogurt od Müllera a 4 rýžové plátky polité čokoládou. Za celý den vypila 2 litry čisté vody.

Dívka užívá vitamín C („**jako prevenci**“) celoročně, ale jen první týden v měsíci. Na růst vlasů bere zinek. Zdravotní omezení ve stravování nemá, ale bylo jí doporučeno jíst hodně zeleniny a vlákniny („**Což se snažím dodržovat**“). Nekouří.

Na otázku, zda sportuje, odpověděla: „**Já беру občas své přebíhání mezi budovama jako sport, mnohdy mám na to tak málo minut, že se to jinak dělat nedá.**“ Chodí pěšky, dost často do vzdálené Akademické knihovny. Toto pondělí uvedla, že byla cvičit a to na zumbě. Během léta jezdí na kolečkových bruslích, na kole

a chodí plavat. Než nastoupila na vysokou školu, cvičila každý den („**Ted'ka k tomu nejsou podmínky, ani čas**“). Na koleji využívá jen schody.

Pro dívku je určující cena. „**Nebudeme si nic nalhávat, jsme přeci studenti.**“ Mnohdy nekupuje jen ve slevách. Dívá se na kvalitu, a to v sekci zeleniny a ovoce. „**Jsou slevy, u kterých si to nedovolím,**“ to si raději připlatí za kvalitnější. Kupuje si („**Zásadně**“) celozrnné pečivo, jen výjimečně bílé. Měřítkem ve výběru potravin je kvalita, finance a vyváženost.

Na otázku, zda se stravuje podle zásad zdravé výživy, uvádí: „**Já bych ráda řekla, že jo, ale**“). Jí velmi nepravidelně. Ale přesto si myslí, že jí zdravě, podporuje Bio potraviny a jiné produkty.

Na otázku, zda se její stravovací zvyklosti během studia změnily, odpověděla: „**Myslím si, že se změnily velmi razantně.**“ Přibrala, začala více jíst čokoládu a pít kávu. „**Hodně jsem se zhoršila.**“

Dívka měří 170 cm a váží 58 kg. BMI činí 20,06 kg/m².

Tabulka č. 10

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	12200,25	4954,05	5319,2	11393,04
Proteiny (g)	100,18	46,98	31,28	81,80
Vitamin C (mg)	52,03	0,5	52,9	124,75

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

Studentka 10.

Dívka (21 let) studuje 3. rokem obor Rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory a v současné době bydlí na koleji.

Co se týká skladby jídelníčku během neděle, studentka uvedla, že vstávala v 7:30, ale snídala v 8:20 („**Jinak jsem zvyklá snídat ihned, co vstanu**“) 250 ml polotučného mléka s Carem a 2 kousky („**5x2 cm**“) piškotové buchty s kakaem. Svačinu nestihla („**Svačiny stíhám jen, když jsem na koleji, je to takový jiný režim**“). Obědvala ve 12:15. Nejprve měla vývarovou polévku z vepřových kostí s nudlemi a játrovými knedlíčky, mrkví, petrželí a celerem. K hlavnímu chodu si dala

bramborový salát s majonézou, sterilizovanou okurkou, vajíčkem a vepřový řízek plněný plátkem 30% eidamu, 2 kousky červené papriky a anglickou slaninou, smažený na slunečnicovém oleji. Po obědě ve 13:15 vypila 250 ml turecké kávy s 1 sladidlem a s 1 kouskem piškotové buchty s kakaem. Svačila v 16 hodin 3 kousky celozrnné bagety s lososovou pomazánkou od Novaka, 1 plátek zauzeného salámu, kousek 30% eidamu, 1 plátek vajíčka a čerstvé papriky. **„Večeři jsem nějak nestihla, protože z domu jsem jela na kolej, a když jsem přijela ve 22:30 hodin, tak a už to nemá cenu, teda není to vhodné jíst. Tak už jsem nic nejedla.“** Během cesty vypila 0,5 litru čisté vody.

V pondělí studentka vstávala v 8:45 a snídala 1 trojhránek piškotového dortu s krémem ze žloutků promazaný marmeládou a 300 ml neslazeného černého čaje. Kolem 11 hodin si koupila čokoládu z automatu (**„Takovou tu sladkou, dobrou“**), k tomu si dala 3 kousky sušenek BeBe Dobré ráno s cereáliemi. Kolem 13. hodiny šla na oběd, který měla z domova z neděle. Obědvala 150gramový plněný řízek s 1 plátkem 30% eidamu, 2 kousky červené papriky a anglické slaniny s 1 pšeničnožitným chlebem, vypila k tomu 300 ml neslazeného ovocného čaje. Během dopoledne neměla jiné pití (**„Nechala jsem si ho na pokoji“**). **„Po obědě jsem svačinu nezvládala. Jedla jsem průběžně.“** V 15:15 snědla 85 gramů sušených banánových chipsů a 125 ml latté z automatu. Od 15. hodiny do 18 hodin vypila 0,5 litru čisté vody. K večeři v 18:30 měla (**„Z Hladového vokna“**) 300 gramovou světlou bagetu se šunkou, 30% eidamem, kečupem, cibulí a rajčetem, a to vše zapečené. Vypila 250 ml neslazeného ovocného čaje a 250 ml instantní kávy 3 v 1.

V úterý v 8 hodin a měla k snídani celozrnnou kaseirku s máslem a 1 plátkem 30% eidamu, 2 plátky šunky Mistrál a 4 cherry rajčátky. **„Svačinu jsem nějak nestihla.“** Měla nabytý den výukou. Ale koupila si čokoládu z automatu (**„Na energii“**). **„Neberu si svačiny, kdy už, tak abych měla více času, udělala si jí na koleji a najedla se tam.“** V 11:45 šla na oběd do menzy K5, kde si dala sojový karbanátek s maštěnými brambory a půlkou tataruky a 250 ml slazeného čaje. Po obědě měla 250 ml instantního cappuccina. Odpoledne neměla s sebou pití, tak si koupila 0,5 litru slazené vody s příchutí hroznů. **„Nestihla si pití připravit, jelikož jsem měla**

hodně mimoškolních aktivit. A stává se mi to často.“ V 17:45 stihla večeři („**Rychlou večeři**“), a to 1 tukový rohlík z bílé mouky s 1 plátkem 30% eidamu, 1 plátkem šunky Mistrál, vše bylo zapečené mikrovlnné troubě. K tomu si dala 3 cherry rajčátka a rozpustnou kávu s 1 lžičkou cukru. Večer po 21. hodině snědla 75 gramů chipsů s příchutí sýra a cibule a 165 gramů sušených banánových chipsů.

Ve středu vstávala v 6:50 a po 10 minutách měla k snídani 300 ml neslazeného černého čaje („**Čaje já nesladím**“), rohlík z bílé mouky s 50 gramy játrové paštiky od Hamé a 6 cherry rajčátka. K svačině si dala v 10:30 laskonku plněnou kakaovým krémem a 350 ml neslazeného cappuccina v Akademické knihovně. Ve 13 hodin v menze K5 obědvala hrachovou kaši s vejcem, 1 plátkem pšeničnožitného chleba a 2 kyselými okurkami, vypila 250 ml slazeného ovocného čaje. V 16:30 svačila chleba s hořčicí, smaženou vaječnou plackou, s cibulí a paprikou. K tomu si dala 250 ml rozpustné kávy 3 v 1 a 300 ml neslazeného čaje. V 18 hodin večeřela kuřecí řízek („**Ještě z domu**“) smažený na slunečnicovém oleji s 1 plátkem kmínového chleba, 10 cherry rajčátka a čtvrtkou okurky hadovky. Po večeři si dala 250 ml meruňkového kefiru od Milka a 300 ml neslazeného černého čaje. Během celého dne měla 2 větrové mentolové bonbony.

Na otázku: „Užíváš nějaké doplňky stravy,“ odpověděla: „**Užívám Lecitin, kvůli zkouškám už od listopadu.**“ Během zimního období bere B-komplex („**Trpím hodně na opary**“) a Celaskon. Jednou za 3 měsíce užívá magnezium v šumivých tabletách („**Když mě začnou trápit křeče v lýtkách**“).

Zdravotní omezení v jídlu nemá. „**Nevím o ničem.**“ Co se týká kouření cigaret, („**Kouřím i nekouřím**“) kouří hodně nárazově.

„**Svým způsobem jsem sportovala, záleží, jak se to vezme.**“ Chodila rychlou chůzí, často do fakultní budovy Emy Destinové a jinak po městě. Na koleji na cestu dolů preferuje schody, směrem nahoru zas výtah („**Obzvlášť, když mám něco těžkého**“). Během celého roku sport dělá hodně nárazově. Žádný sport, kterému by se věnovala pravidelně, není. V zimě jezdí na lyžích, na sáňkách. V létě jezdí na kole a někdy běhá s kamarádkou („**Dlouho nám to ale nevydrží**“).

Na otázku, zda se rozhoduje podle nějakého měřítka ve výběru potravin, odpověděla: „**Měřítka je úplně jasný. Cena.**“ Vybírá potraviny ve slevách. „**Jsem typ člověka, když vidí něco za nízkou cenu a je toho hodně, tak to koupí.**“ Když potraviny koupí, nezaobírá se kvalitou. „**Peníze na to jsou našťastí na to, co zrovna pořídím. Na víc by třeba nebylo.**“ Pak při pročítání složení produktů, se mnohdy děsí. Ale hlavně se soustředí na cenu, která jí nejvíce ovlivňuje. „**Co se týče zeleniny a ovoce, tak tu si koupím jen, když je ve slevě.**“

Nestravuje se podle zásad zdravé výživy, „**ačkoliv bych někdy chtěla. Nejsem schopna dodržovat nějaký režim a nemám zaběhnutý zvyklosti z domu. Takže prostě je pro mě těžký nastolit si nějaký zdravý životní styl. Obdivuju lidi, který ho dodržují.**“

Stravovací zvyklosti se změnila, a to k horšímu. Před touto vysokou školou, studovala na střední škole, kde bydlela na internátě. „**Každý den jsme měli pevně daný režim, pravidelný přísun jídla i tekutin. Pila jsem nejméně 2,5 litru vody denně. Já potřebuju určit řád. Tady jsem pánem já sama a tak to i vypadá.**“ I přesto, že se její blízké osoby snaží ukázat správnou cestu, tak se nedává ovlivnit. Pociťuje to na sobě. „**Přibrala jsem.**“

Dívka měří 163 cm a váží 76 kg. BMI činí 28 kg/m².

Tabulka č. 11

	Neděle	Pondělí	Úterý	Středa
Kilojouly (kJ)	10504,2	10255,4	10153,12	9839,36
Proteiny (g)	110,8	67,25	61,26	104,03
Vitamin C (mg)	36,8	15,28	9,24	50,22

Zdroj: vlastní výzkum s použitím tabulek z (5, 25, 34).

5. Diskuse

Při zpracování tématu jsem srovnávala stravovací návyky 10 (100 %) studentek, které mají stejné či podobné parametry. Bydlí na koleji, studují prezenční formu studia a žádná z nich se neliší intenzivně provozovaným sportem ani fyzickou prací. Významným dílem, které se zabývá výživou, je Klinická dietologie od Svačiny a kolektivu (27).

První část otázek měla zmapovat stravování studentek během 4 dní, a to od neděle do středy. Zjistila jsem, že v neděli 4 (40 %) z 10 studentek nesnídaly, protože vstávaly déle, než je pro ně obvyklé během školy. 2 (20 %) respondentky zahrnuly v nedělních dopoledních hodinách svačinu ostatní nikoli. Během školy to bylo už trošku jiné. Všechny studentky snídaly, ovšem během dne byly omezené nedostatkem času a už se nemohly nebo spíše nestihly najíst, jak by chtěly. Jedly po dlouhých pauzách, mezi následujícím jídlem bylo průměrně rozmezí 4 a půl hodiny. U 4 studentek následovalo jídlo až po 6 hodinách či déle. Oběd byl déle, než by chtěly. Ukázalo se, že raději než jídlo ve spěchu, tak žádné. Svačina (27) uvádí, v pravidelnosti je správný základ výživy. Co se týče jednotlivých jídel během těchto posuzovaných dní, posouvala se vzhledem k denním činnostem až do pozdních večerních hodin.

Po zpracování a vyhodnocení rozhovorů bylo zjištěno, že 9 (90 %) z 10 respondentek má znatelné výkyvy v denním příjmu kalorií. Denní příjem kalorií u žen v rozmezí mezi 19. a 34. rokem věku v optimální míře má být 9500 kJ (2), čemuž neodpovídá energetický příjem kilojoulů mnou dotazovaných studentek. Buď je přísun znatelně nižší, nebo vysoko nad optimálním příjmem kalorií. Myslím si, že v důsledku toho mají dívky problémy s váhou. Příjem kalorií mají velmi kolísavý, což je v rozporu s výživovými doporučeními dle Svačiny (27). Nutriční hodnoty jednotlivých potravin jsem získávala z obalů. Jednalo se o potraviny, které studentky uvedly v rozhovorech. Pokud výživové hodnoty nebylo možné zjistit z obalů, např. že se jednalo o domácí stravu, vyhledala jsem je v patřičných tabulkách.

Ovoce a zelenina patří mezi důležité zdroje vitaminů, minerálních látek a vlákniny (14). U všech zkoumaných je příjem zeleniny a ovoce nízký až zcela žádný. Domnívám se, že i v tomto období, lze konzumovat větší množství ovoce a zeleniny.

Spoustu supermarketů nabízí toto zboží. Ale tady se nabízí otázka, jsou i za těchto podmínek kvalitní?

Co se týká příjmu vitamínu C, všeobecně dívky mají velmi nepravidelný přísun až minimální. Denní doporučená dávka se pohybuje mezi 70 mg až 100 mg **(27)**. Musíme ovšem vzít v úvahu, že se vitamín C u syrové zeleniny a ovoce a kyselého zeli počítá se 100 % zastoupením, ale u vařeného se redukuje na 25 % syrového obsahu. Během těchto zkoumaných dní měly studentky nedostatek vitamínu C po většinu dní. Příjem byl nízký. Výzkum ukázal, že doporučenou dávku splňovaly 3 (30 %) studentky, ale to jen v jeden den. Pozitivní je, že si nedostatek sami uvědomují. Tedy se snaží doplňovat stravu o doplňky, a to hlavně v období chřipek. Ovšem je tu velký mýtus, který provází vitamín C. Takový, že vyšší dávky mohou zabránit vzniku chřipky či zmírnit její průběh. Nelze toto tvrzení spolehlivě potvrdit **(34)**. 4 (40 %) z 10 dívek užívá vitamín C v tabletách a jak sami uvádí, hlavně v období chřipek. Jsem si jista, že i ony jsou pohlaceny mýtem.

V příjmu bílkovin jsou též znát velké výkyvy. Myslím si, že jsou až alarmující. Dívky v tomto věkovém složení mají pro správný vývoj přijímat denně 52 gramů bílkovin **(2)**. Na základě položených rozhovorů byl zjištěn u 8 (80 %) z 10 studentek nadbytečný příjem bílkovin, který může mít až negativní dopady na tělo. Na to poukazuje Svačina, kdy nadbytečný příjem bílkovin může způsobovat civilizační choroby, větší výskyt nádorových onemocnění a větší výskyt osteoporózy **(27)**. U poloviny dívek je příjem proteinů až dvakrát vyšší.

Minimální příjem tekutin je 1,5 litru denně **(19)**, přičemž to ani v jeden den nesplňovaly 3 (30 %) studentky. U ostatních příjem tekutin byl k jejich denním činnostem vyhovující.

Zjistila jsem, že ani jedna studentka nemá žádné zdravotní omezení v jídlu, tudíž neměly nařízené diety ani nic podobného. Na různá doporučení od lékaře má 1 (10 %) z 10 studentek konzumovat pro lepší zažívání více ovoce a zeleniny.

Kouření je zlovyk, který uvedla 1 (10 %) studentka, která vykouří denně 15 cigaret. 3 (30 %) studentky kouří občas a zbývající nekouří vůbec.

Sportovní aktivita u dívek je velmi žalostná. Během týdne v rámci školy pravidelně (1-2 týdně) sportují pouze 3 (30 %) z 10 studentek. V porovnání s kvantitativním výzkumem Jany Hromířové (9), kde 30 % studentů uvedlo 1-2 týdně sportovní aktivitu, nejsou zjištěné výsledky v rozporu. Všechny studentky se věnují jen v určité sezoně sportovní aktivitě, během léta jezdí na kole, kolečkových bruslích a chodí plavat. Přes zimu pouze 1 (10 %) respondentka uvedla, že se věnuje zimním sportům. Při sedavém studiu by naopak měly více vynaložit snahu k pravidelnému sportování nejen během léta, ale i zimy. Ovšem není nedostatek sportovní aktivity zapříčiněn nezařazením sportu v rámci výuky? Na další alternativy, které by také mohly být lukrativní, se nedostává čas díky studijnímu vytížení. V úvahu u studentek bereme i omezené finanční prostředky.

Domnívám se, že určujícím měřítkem ve výběru potravin je cena, což se také potvrdilo. 9 (90 %) studentek označilo cenu jako největší důvod, který je ovlivňuje. Tyto výsledky jsou v rozporu s výsledky Jany Hromířové (9), kdy finanční dostupností je ovlivněno pouze 36 % respondentů. Pouze 1 (10 %) z dívek posuzuje množství kalorií v potravinách a 1 (10 %) zastoupení masa v uzeninách. 6 (60 %) z nich se zajímá o kvalitu potravin. Polovina dotazovaných uvedla jako další podmiňující ve výběru potravin kvalitu, na níž kladou velký důraz. Při všech uvedených hodnotách u 6 (60 %) studentek vyhrává to, na co v danou dobu mají chuť, nehledě všeho ostatního. Tyto výsledky korelují s výsledky Jany Hromířové (9), kde chuť je u 51 % respondentů hlavním měřítkem při výběru potravin.

Všechny dívky jsou si vědomy, že se zcela nestravují podle zásad zdravé výživy, 6 (60 %) studentek se snaží něco dělat, aby tak nečinily. Avšak zjištěné hodnoty tomu moc neodpovídají. Myslím si, že je důležité, aby dívky chtěly a měly motivaci své zlozvyky změnit.

Výzkum ukázal, že se stravovací zvyklosti během studia na vysoké škole u 1 (10 %) z 10 studentek změnilo pozitivním směrem, dále u 2 (20 %) studentek nedošlo k žádné změně a u 7 (70 %) studentek se stravovací zvyklosti zhoršily. Výsledky se shodují s výsledky Jany Hromířové (9). Hlavním důvodem je opět čas, který hraje významnou roli během studia. Studentky uvádějí, že nemají tolik času si připravit jídlo,

z důvodu studijního vytížení, omezené otevírací doby v menze a neustálým přesunům z jedné budovy do druhé.

V návaznosti na výsledky práce navrhuji studentkám, aby se více zaměřily na pestrost své stravy a na její přijímané množství. Stravovaly se v pravidelných dávkách a přijímaly potraviny, které jejich organismus tolik nezatěžují. Strava by měla být rozmanitá, vyvážená. Lze ji rozdělit zhruba do 4 až 5 denních dávek po 2,5 až 3 hodinách. Dále se pokusit zařadit ovoce a zeleninu ke každému jídlu, jsou totiž vhodnou prevencí pro předčasné stárnutí a vznik civilizačních chorob **(14)**. Přičemž by dávka těchto potravin měla být pětkrát denně. Pít dostatek tekutin. Mimo jiné včlenit do svého jídelníčku ryby, mléčné výrobky. Sladkosti a tuky konzumovat střídavě.

Během výzkumu a získávání nutričních hodnot potravin se vyskytly určité nesrovnalosti. Ne každý výrobek je adekvátně označen nutričními hodnotami. Toto vidím jako negativní a myslím si, že by každý produkt měl být popsán, jaké má složení a jaká je jeho přesná výživová hodnota.

Jsem si vědoma, že zkoumaný vzorek je velmi malý a hypotézy, které nyní předkládám, jsou zjištěny pouze z tohoto zkoumaného souboru.

Z praktické části vzešly tyto hypotézy:

1. Studentky Zdravotně sociální fakulty (dále ZSF) si uvědomují, že neví podle zásad zdravé výživy.
2. Studentky ZSF se odbývají na jídle, protože nemají dostatek času během jejich studia.
3. Studentky ZSF mají nedostatek příjmu vitamínu C.
4. Studentky ZSF přijímají velké množství bílkovin.
5. Studentky ZSF mají nepravidelný příjem kalorií.

6. Závěr

V bakalářské práci jsem se zaměřila na definování výživy jako takové, na vlivy, které na výživu působí, na jednotlivé složky stravy a jejich význam. Hlavním cílem mé práce bylo zjistit, zda studenti splňují správný příjem kalorií a živin, konkrétně příjem vitamínu C a bílkovin. Dílčím cílem bylo zjistit, co vede studenty k nesprávnému způsobu stravování, a na základě zjištěných hodnot navrhnout zdravější způsob stravování. Domnívám se, že cíle práce byly splněny.

Z výzkumu vyplynulo, že se studentky stravují po delších pauzách než by prospívalo jejich organismu. Svačiny nestíhaly, oběd měly později, než by chtěly. Velkým problémem je i množství, které konzumují. Vitamínu C nemají dostatek a bílkovin dostávají do těla v nadbytečných dávkách. Příjem kalorií je vyšší v době, kdy jsou doma a když si přivezou jídlo z domova, pokud ne, příjem je o poznání nižší. Těchto poznatků lze využít, při přípravě stravy a hlídání nutričních hodnot.

Domnívala jsem se, že studentky Zdravotně sociální fakulty budou více klást důraz na své stravovací návyky, ale vše bylo a je jinak. Poukazuje se tu na fakt, který by mohl být pro jejich organismus do budoucna velmi nepříznivý. Strava je špatná, a pokud bude nadále trvat, celé tělo bude ochuzeno o spoustu potřebných živin. Naopak se v těle bude hromadit to, co není organismu prospěšné.

Hypotézy, které z výzkumu vzešly, jsou následující: „Studentky Zdravotně sociální fakulty si uvědomují, že nejlépe podle zásad zdravé výživy.“ „Studentky ZSF se odbývají na jídle, protože nemají dostatek času během jejich studia.“ „Studentky ZSF mají nedostatek příjmu vitamínu C.“ „Studentky ZSF přijímají velké množství bílkovin.“ „Studentky ZSF mají nepravidelný příjem kalorií.“

Závěrem této práce bych chtěla upozornit, že není velké množství literatury, která by se zaměřovala pouze na studenty ve věkovém rozmezí 19 až 26 let.

Bakalářskou práci lze využít pro lepší orientaci v dané problematice, která poukáže na chyby ve stravování a nabídne rozšíření informovanosti u laické i odborné veřejnosti.

7. Seznam použitých zdrojů

1. ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E. *Jak jíst a udržet si zdraví*. 1.vyd. Praha: Maxdorf, 2009. 328 s. ISBN 978-80-7345-175-2
2. BEŇO, I. *Náuka o výživě : Fyziologická a léčebná výživa*. 3. vyd. Martin: Osveta, 2008. 146 s. ISBN 978-80-8063-294-6
3. BULKOVÁ, V. *Nauka o poživatinách*. 1. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. 204 s. ISBN 80-7013-293-0
4. DOSTÁLOVÁ, J. *Co se děje s potravinami při přípravě pokrmů*. 1. vyd. Praha: Forsapi, 2008. 53 s. ISBN 978-80-903820-8-4
5. DOUBRAVOVÁ, J. *Kalorie a tuky: Jak se vyvarovat nadváhy*. 1.vyd. Praha: Ikar, 1998. 79s. ISBN 80-7202-599-6
6. HANUŠOVÁ, Marta. *Výživa a obezita*. Diagnóza v ošetrovatelství, 2007, 3, 8, 26s. ISSN 1801-1349
7. HLAVATOVÁ, KALORÍNA. *Vitaminy a minerální látky*. Pacientské listy, 2010, 59, 3, 35 s.
8. HOPFENZITZOVÁ, P. *Minerální látky udržují tělo fit*. 1. vyd. München: Kompas, 1996. 88 s. ISBN 80-7202-546-5
9. HROMÍŘOVÁ, Jana. *Stravovací zvyklosti studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích*. České Budějovice, 2007. 120 s. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta
10. KALAČ, P. *Funkční potraviny: kroky ke zdraví*. 1. vyd. České Budějovice: Dona, 2003. 130 s. ISBN 80-7322-029-6
11. KLEINWÄCHTEROVÁ, H., BRÁZDOVÁ, Z. *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. 2. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2005. 102 s. ISBN 80-7013-336-8

12. KOHOUT, P., KOTRLÍKOVÁ, E. *Základy klinické výživy*. 1. vyd. Praha: Kriegl, 2005. 113 s. ISBN 80-86912-08-6
13. KRÁLOVÁ, V. *Není dieta jako dieta*. *Pacientské listy*, 2010, 59, 8, 35 s.
14. KRÁLOVÁ, V. *Zásady zdravé výživy*. *Pacientské listy*, 2010, 59, 2, 35 s.
15. KRÁLOVÁ, VĚRA. *Pohyb jako součást zdravého životního stylu*. *Pacientské listy*, 2009, 58, 3, 35 s.
16. KREJČÍ, M. *Factors of self-control and self-esteem in overweight reduction*. 1. vyd. České Budějovice: Tiskárna, 2008. 144 s. ISBN 978-80-7394-051-5
17. KREJČÍ, Robin. *Pravidla hubnutí* [online]. 2010 [cit. 2011-01-06]. BMI index podle věku, Body Mass Index, BMI dětí. Dostupné z: <<http://www.pravidlahubnuti.cz/body-mass-index/>>
18. KREJČÍ, Robin. *Pravidla hubnutí* [online]. 2010 [cit. 2011-01-06]. BMI kalkulačka - Výpočet BMI index. Dostupné z: <<http://www.pravidlahubnuti.cz/vypocet-bmi-kalkulacka/>>
19. KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008. 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5
20. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1.vyd. Praha: Grada, 2004. 232 s. ISBN 80-247-07736-5
21. MOUREK, J. A KOL. *Mastné kyseliny omega-3: Zdraví vývoj*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007. 174 s. ISBN 978-80-7254-917-7
22. MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. 99 s. ISBN 80-7254-421-7
23. PÁNEK, J. a kol. *Základy výživy*. 1.vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-5
24. PAYNEOVÁ, F. *Zdravě žít: 101 praktických rad*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2000. 72 s. ISBN 80-7202-405-1

25. *Stob.cz* [online]. 2010 [cit. 2011-04-05]. Databáze potravin. Dostupné z: <<http://www.stobklub.cz/databaze-potravin/>>
26. SULLIVANOVÁ, K. *Vitamíny a minerály v kostce*. 1. vyd. Great Britain: Element Books Limited, 1997. 58 s. ISBN 80-7209-068-2
27. SVAČINA, Š. a kol. *Klinická dietologie*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. 384 s. ISBN 978-80-247-2256-6
28. SVAČINA, Š., BRETŠNAJFROVÁ, A. *Dietologický slovník*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008. 271 s. ISBN 978-80-7387-062-1
29. ŠÍMA, P., TUREK, B. *Minerální látky – nezbytná součást výživy*. *Pacientské listy*, 2010, 59, 6, 35 s.
30. VÍTEK, L. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. 160s. ISBN 978-80-247-2247-4
31. VOLEKOVÁ, M., ŠATNÍK, V. *Manuál klinické výživy*. 1. vyd. Matrin: Osveta, 2008. 95 s. ISBN 978-80-8063-274-8
32. *World Health Organization* [online]. 2011 [cit. 2011-01-06]. Obesity and overweight. Dostupné z:< <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>>
33. *Zdravi.foodnet.cz* [online]. Potravinářská komora České republiky, 2009 [cit. 2011-05-04]. Potravinová pyramida. Dostupné z: <<http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida>>
34. ŽAMBOCH, J. *Vitamíny*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Grada, 1996. 80 s. ISBN 80-7169-322-7

8. Klíčová slova

Nutriční hodnoty

Stravovací návyky

Stravování

Studenti

Výživa

9. Přílohy

Příloha č. 1: Otázky rozhovorů se studentkami

Příloha č. 2: Jídelníček menzy K5 během 14 dnů, kterých se týkal výzkum

Příloha č. 3: Přehled vitaminů

Příloha č. 4: Přehled minerálních prvků

Příloha č. 5: Výživová pyramida

Příloha č. 1: Otázky rozhovorů se studentkami

Kolik je Ti let?

Kolikátým rokem a jaký obor na Zdravotně sociální fakultě studuješ?

Jaká je skladba Tvého jídelníčku během dne?

Co nejpřesněji popiš složení a v jaký čas si co jedla?

Snídáš?

Svačíš?

Obědváš?

Svačíš v odpoledních hodinách?

Kolik toho vypiješ a co?

Kde se stravuješ?

Užíváš nějaké doplňky stravy?

Držíš dietu?

Máš nějaké zdravotní omezení vzhledem k jídlu?

Kouříš?

Měla si nějaký výdej energie?

Sportovala si?

Rozhoduješ se podle nějakého měřítko ve výběru potravin?

Myslíš si, že jíš podle zásad zdravé výživy?

A co tedy pro to děláš?

Pociťuješ, že se stravovací zvyklosti během studia na Zdravotně sociální fakultě změnilo? Když ano, tak jak?

Příloha č. 2: Jídelníček menzy K5 během 14 dnů, kterých se týkal výzkum

21. 2. 2011	Polévka	Polévka kuřecí s těstovinami
Pondělí	Oběd 1	Špagety se sójovým masem
	Oběd 2	Vepřová kotleta na houbách, rýže dušená
	Oběd 3	Kuře na zelí, brambory s povidly
	Oběd 5	Knedlíky kynuté s povidly
	Oběd 6	Kuře na zelí, brambory vařené
	Dieta 1	BLP, bezlepková dieta
22. 2. 2011	Polévka 1	Polévka květáková
Úterý	Oběd 1	Těstoviny s mákem
	Oběd 2	Pařížský karbanátek, bramborová kaše
	Oběd 3	Vepřový vrabec, zelí dušené, bramborové knedlíky
	Oběd 5	Rybí filé pečené, zelenina dušená, brambory vařené maštěné
	Oběd 6	Vepřový vrabec, zelí dušené, bramborové knedlíky
23. 2. 2011	Polévka	Polévka česká cibulačka
Středa	Oběd 1	Zapečené brambory se zeleninou
	Oběd 2	Hovězí maso vařené, omáčka křenová, knedlíky houskové
	Oběd 3	Kuřecí řízek smažený, brambory vařené smažené
	Oběd 5	Halušky se zelím a slaninou
	Oběd 6	Kuřecí řízek smažený, brambory vařené maštěné
28. 2. 2011	Polévka	Polévka kulajda
Pondělí	Oběd 1	Dukátové buchtičky s krémem
	Oběd 2	Rybí filé pečené na kmínu, brambory vařené maštěné
	Oběd 3	Bratislavská vepřová kýta, těstoviny
	Oběd 5	Vepřové žebírko po orientálku, rýže dušená
	Oběd 6	Bratislavská vepřová kýta, těstoviny

1. 3. 2011	Polévka	Polévka se sýrovými noky
Úterý	Oběd 1	Sójový karbanátek, brambory vařené maštěné, okurka-příloha
	Oběd 2	Hovězí guláš, knedlíky houskové
	Oběd 3	Vepřová pečeně, zelenina míchaná vařená, brambory vařené
	Oběd 5	Rizoto z vepřového masa, sýr, okurka
	Oběd 6	Vepřová pečeně, brambory vařené
2. 3. 2011	Polévka	Polévka zelná s uzeninou
Středa	Oběd 1	Hrachová kaše, vejce vařené, chleba-příloha, okurka
	Oběd 2	Vepřová kotleta se sýrem, brambory vařené
	Oběd 3	Hovězí maso vařené, omáčka rajská, knedlíky houskové
	Oběd 5	Jitnice, zelí kyselé, brambory vařené
	Oběd 6	Hovězí maso vařené, omáčka rajská, knedlíky houskové

Zdroj: Jídelní lístek Menza K5

Příloha č. 3: Přehled vitaminů: s. – sérový; p. – plazmatický; u. - urinární

	Biochemická funkce	Klinický deficit	Subklinický deficit a možnost intervence	Markery nutričního stavu s referenčními hodnotami	Zdroje	Denní výživová doporučená dávka
Vitamin A	Růst a rozvoj Diferenciace tkání	Xeroftalmie, šeroslepost a slepota	Zvýšené riziko některých nádorů a infekcí	p.retinol 1,3-3 μ mol/l p. retinol-vázající-protein 30-60 mg/l	Játra, žloutek, máslo, mléko, červená a žlutá zelenina a ovoce, rybí oleje	900-1000 μ g RE
Vitamin D	Absorpce a transport vápníku, diferenciacce makrofágů	Osteoporóza a osteomalacie (dospělí), křivice (dětí)	Ovlivnění imunity	s. 25-OH vitamin D 5-25 μ g/l v zimě, 10-60 μ g/l v létě	Rybí oleje, rostlinné oleje, syntéza v kůži	5 μ g
Vitamin E	Membránový antioxidant	Hemolytická anémie u dětí neuropatie, myopatie	Zvýšené riziko ICHS a nádorů, zhoršená imunita	p. tokoferol/cholesterol < 2,25 μ mol/mmol	Obilné klíčky, rostlinné oleje, vnitřnosti, vejce, mléko	12-16 mg
Vitamin K	γ -karboxylace, syntéza koagulačních faktorů, koagulačních inhibitorů a kostí, osteokalcin	Poruchy krvácivosti, ? kostní poruchy		Protrombino-vý čas	Zelená zelenina, játra hovězího dobytka, střevní flóra	
B1 (tiamin)	Dekarboxylace při metabolismu sacharidů, tuků a alkoholu	Beri-beri (kard. a neurolog. projevy), Wernickeův-Korsakov syndrom	Zhoršená imunita	Ery transketoláza (vysoká aktivita = deficit) u.B1/kreatinin 5-157 μ mol/ /mmol	Kvasnice, povrchové vrstvy obilovin, luštěniny, méně v mléce, mase, zelenině	1-1,4 mg
B2 (riboflavin)	Oxidativní metabolismus	Léze rtů, jazyka a kůže	? zhoršená imunita	Ery glutation-reduktáza (vysoká aktivita= deficit) u. B2/kreatinin 11-45 nmol/ /mmol	Kvasnice, játra, povrchová vrstva obilovin, mléko, maso	1,2-2,1 mg

	Biochemická funkce	Klinický deficit	Subklinický deficit a možnost intervence	Markery nutričního stavu s referenčními hodnotami	Zdroje	Denní výživová doporučená dávka
B6 (pyridoxin)	Transaminační kofaktor pro AMK	Léze kůže a rtů, anémie u dětí, periferní neuropatie, křeče	Syndromy: premenstruální, karpálního tunelu	Ery transamináza (vysoká aktivita= deficit)	Kvasnice, pšeničné klíčky, sója, játra, vnitřnosti, maso	2 mg
Niacin	Součást NAD/NADP v oxidativním metabolismu	Pelagra (dermatos, diaree, demence)	Hypercholesterolemie	u. N-metylnikotinamid > 2,5 mg/24 h	Kvasnice, otruby, tmavý chléb, maso. Provitamin m niacinu v těle je tryptofan	18 mg
Vitamin B12	Transmetylační kofaktor recyklace folátových koenzymů, metabolismus valinu	Megaloplastická anémie, demyelinizace neuronů	Kognitivní poruchy	s. B12 150-520 pmol/l	Živočišné zdroje, zejména játra; je syntetizován střevními bakteriemi	1 µg
Kysel. listová	Přenos jednouhlíkatých skupin, metabolismus purinu a pirimidinu	Megaloplastická anémie, růstová retardace	Defekt neurální trubice v graviditě, hyperhomocysteinémie	s. kyselina listová > 3µg/l ery kyselina listová > 150 µg/l	Listová zelenina, ořechy, luštěniny, obiloviny, játra, vnitřnosti, žloutek, mléko, sója, otruby	200 µg
Biotin	Karboxylace (lipogeneze, glukoneogeneze)	Pupinující dermatitida, vypadávání vlasů		s. biotin	Mateří kašička, kvasnice, čokoláda, květák, hrášek, houby, játra, maso, vnitřnosti, ryby, žloutek, tuky	0,15 mg
Kysel. panto-tenová	Součást koenzymu A, intermediární metabolismus	Alopecie, depigmentace, myelinová degenerace, únava			Játra, kvasnice, žloutek, maso, mléko, sója, mouka	6 mg

	Biochemická funkce	Klinický deficit	Subklinický deficit a možnost intervence	Markery nutričního stavu s referenčními hodnotami	Zdroje	Denní výživová doporučená dávka
Vitamin C	Hydroxylační kofaktor, antioxidant, absorpce železa	Skorbut, zhoršené hojení ran	Oxidační stres	Leu vitamin C > 0,1 μmol/10 buděnk	Čerstvé ovoce (jahody, citrusy, černý rybíz) a zelenina, zejména zelené části rostlin, brambory, játra	75-100 mg

Zdroj (27).

Příloha č. 4: Přehled minerálních prvků: s.-sérový, p.-plazmatický, u. - urinární

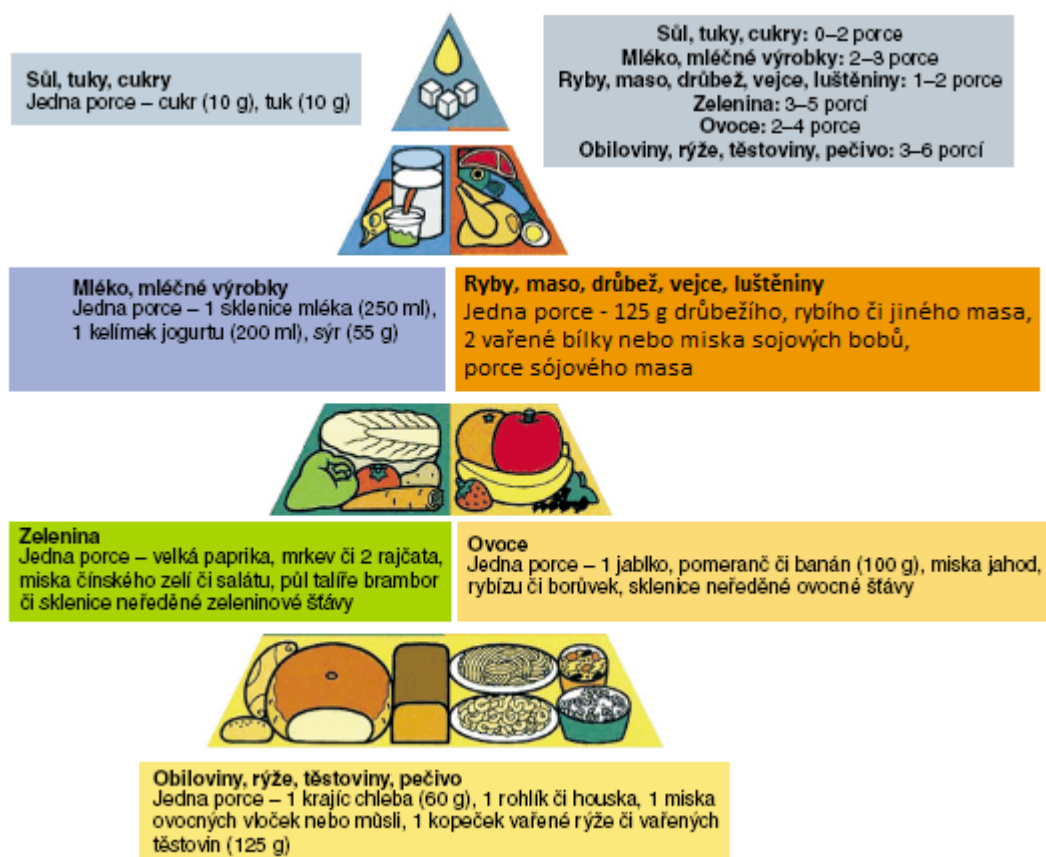
	Biochemická funkce	Klinický deficit	Subklinický deficit a možnost intervence	Markery nutričního stavu s referenčními hodnotami	Zdroje	Denní výživová doporučená dávka
Vápník	Součást kostí a zubů, nervosvalová, dráždivost, krevní srážlivost	Osteomalacie, osteoporóza, tachykardie, zvýšená nervosvalová dráždivost	Kolorektální karcinom ? (vazba žlučových kyselin)	p. Ca: 2,4-2,7 mmol/l	Mléko a mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, zelenina	800-1200 mg
Fosfor	Součást kostí a zubů, součást DNA, RNA, ATP, GTP, fosfolipidů	Těžká svalová slabost, parézy až respirační selhání			Mléko a mléčné výrobky, maso, luštěniny, kvasnice	800-1200 mg
Hořčík	Intracelulární kationt, v mnoha enzymech snižuje neuro-muskulární dráždivost	Poškození a spazmy cévní stěny, porucha elasticity membrány, tetanie			Zelenina (součást chlorofylu), luštěniny, brambory	300-1200 mg
Sodík	Extracelulární kationt udržující objem extracelulární dráždivost	Dehydratace organismu, pokles TK, apatie, křeče			Solené pokrmy, sůl	2500 mg
Draslík	Intracelulární kationt, udržování osmotické rovnováhy				Zelenina, ovoce, luštěniny, ořechy	2500-4000 mg
Zinek	Enzymy pro intermediární metabolismu a proteinovou syntézu, kontrola genové transkripce skrze strukturální proteiny, koenzym superoxid-dismutáza	Růstová retardace, kožní projevy, průjem, poruchy imunity, snížení antioxidační obrany	Ztráta chuti k jídlu, zhoršené hojení ran, únava	p. Zn s albuminem 35-55 g/l a C-reaktivním proteinem < 10 mg/l	Maso, sýry, vejce, obiloviny, luštěniny	10-15 mg

	Biochemická funkce	Klinický deficit	Subklinický deficit a možnost intervence	Markery nutričního stavu s referenčními hodnotami	Zdroje	Denní výživová doporučená dávka
Měď	Koenzym cytochrom-oxidázy, superoxiddismutázy, neuroaktivní aminy	Hypochromní anémie, neutropenie, subperiostální krvácení, kardiální arytmie, poruchy růstu vlasů a nehtů	Poruchy imunity	p. Cu 10-25 $\mu\text{mol/l}$ ceruloplazmin 130-300 mg/l s CRP < 10 mg/l	Maso, vejce, luštěniny	2-5 mg
Selen	Koenzym glutationperoxidázy a tyroxindejodidázy	Snížení antioxidační a imunitní obrany, myopatie kosterního svalstva, kardiomyopatie, makrocytóza	Zvýšené riziko novotvarů	p. Se 0,8-2 $\mu\text{mol/l}$	Mořské produkty, v obilovinách závisí na obsahu Se v půdě	50-100 μg
Mangan	Koenzym mitochondriální superoxid-dismutázy, arginázy, kofaktor pro hydrolázy, dinázy	Lipidové abnormality, anémie		p. Mn 7-27 nmol/l	Ovesné vločky, čaj, kakao, celozrnný chléb	2-3 mg
Chrom	Inzulinová aktivita, lipoproteinový metabolismus, genová exprese	Glukózová intolerance, hubnutí, periferní neuropatie		p. Cr 2-10 nmo/l	Pivovarské kvasnice, maso, sýry, pšeničné klíčky, ořechy	150-200 mg
Molybden	Xantinoxidáza v DNA metabolismu, sulfioxidáza v S metabolismu	Intolerance S-AMK, tachykardie, poruchy zraku			Játra, ledviny, ovesné vločky, rýže	150-350 μg
Železo	Elektronový transport, hemoglobin, myoglobin, cytochromový systém	Anémie mikrocytární	Pravděpodobně nižší rezistence k infekcím, porucha poznávacích funkcí	s. ferritin > 12 $\mu\text{g/l}$ s CRP < 10 mg/l	Játra, maso a masné výrobky s obsahem krve, žlutky, zelenina, ovoce	10-18 mg

	Biochemická funkce	Klinický deficit	Subklinický deficit a možnost intervence	Markery nutričního stavu s referenčními hodnotami	Zdroje	Denní výživová doporučená dávka
Jód	Trijódtyronin, tyroxin – celulární metabolismus	Hypotyroidismus v dospělosti, kretenismus u dětí, struma		s. T4 7-155 nmol/l s. T3 1,4-3,2 nmol/l TSH 0,2-4 mU/l	Mořské ryby a produkty, vejce, mléko, jodidovaná sůl	150 µg
Fluor	Mineralizace kostí a zubů jako kalcium fluoroapatit		Zubní kaz, porucha ukládání vápníku do kostí		Fluorizovaná voda, mořské ryby	0,3-0,5 µg
Kobalt	Součást vitamínu B12	Poruchy krvetvorby a neuropatie			Zelenina, celozrnné produkty, vnitřnosti	5-10 mg
Síra	Součást AMK cysteinu, metioninu, glutationu, detoxikační pochody				Bílkoviny mléka, vejce	0,5-1 g

Zdroj (27).

Příloha č. 5: Výživová pyramida



Zdroj (33).