

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Vitariánství jako životní styl
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor práce: Zuzana Damašková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, 2014

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION

Vitarianism as a type of lifestyle
BACHELOR THESIS

Author: Zuzana Damašková

Study program: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, 2014

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vitariánství jako životní styl

Jméno a příjmení autora: Zuzana Damašková

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou vitariánství jako životního stylu. Jedná se o návrat k přirozeným stravovacím návykům, tedy ke konzumaci syrové rostlinné stravy. Teoretická část je zaměřena na analýzu dostupné související literatury. V úvodu se věnuje historii a průkopníkům vitariánství, dále se zabývá vlivem této stravy na zdraví člověka, objasněním důvodů tohoto životního stylu a civilizačním chorobám v souvislosti s touto stravou. Teoretická část vyústuje k objasnění zásad zpracování a přípravy této stravy doplněné o vybrané recepty. Praktická část práce se zabývá zjišťováním informovanosti vybraného vzorku populace v oblasti tohoto životního stylu. Výzkum byl prováděn pomocí dotazníkového šetření, zúčastnilo se ho 50 respondentů. Cílem práce bylo zjištění povědomí o vitariánství a současných trendech stravování z řad mladých rodičů. Výzkumné otázky byly potvrzeny. Více než 50% dotazovaných nezná pojem vitariánství.

Klíčová slova: Vitariánství; životní styl; syrová strava; podpora zdraví, alternativní výživa

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Vitariánství as a lifestyle

Author's first name and surname: Zuzana Damašková

Field of study: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Department: Department of Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of presentation: 2014

Abstract: My bachelor thesis deals with raw veganism as lifestyle. It is characterized as a return to natural eating habits, that is to eat a raw vegetable diet. The theoretical part focuses on the analysis of available related literature. Its introduction describes the history and pioneers of raw veganism, discusses the influence of diet on human health and sheds light on the grounds of this lifestyle as well as lifestyle diseases related to this diet. The theoretical part explains the principles of processing and preparation of this diet and selected recipes are provided as examples. The practical part of the thesis analyses knowledge of this lifestyle among a sample of the population. Research was conducted using a questionnaire survey with 50 participating respondents. The aim of the thesis was to determine awareness about raw veganism and current trends in eating among young parents. The research questions were confirmed. More than 50% of respondents are not aware of the concept of raw veganism.

Key words: Raw veganism; lifestyle; raw food; healthy lifestyle support, alternative nutrition

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 fakultou 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.....

Zuzana Damašková

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi pomohli při realizaci mé bakalářské práce, vyšli mi vstříc a věnovali svůj čas. Poděkování dále patří panu Jaroslavu Škvařilovi za cenné připomínky a především vedoucí mé práce doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. za rady, ochotu a metodické vedení.

OBSAH

1	ÚVOD	1
2	TEORETICKÁ ČÁST	2
2.1	Úvod do problematiky vitariánství	2
2.1.1	Co je to vitariánství.....	2
2.1.2	Historie vitariánství	2
2.1.3	Průkopníci vitariánské stravy v postmoderní době.....	3
2.1.4	Ukázky vlivu vitariánské stravy na zdraví člověka a civilizační choroby	5
2.1.5	Tři kroky k vitariánství	7
2.1.5.1	První etapa – „Přechod na syrovou rostlinnou stravu“	7
2.1.5.2	Druhá etapa – „Detoxifikace“	9
2.1.5.3	Třetí etapa – „Udržení se na syrové rostlinné stravě“	12
2.2	Důvody pro vitariánství	13
2.2.1	Etické důvody.....	13
2.2.2	Zdravotní důvody	13
2.2.3	Náboženské důvody.....	13
2.2.4	Ekonomické důvody	14
2.2.5	Ekologické důvody	15
2.3	Hlavní složky potravy	15
2.3.1	Makronutrienty	15
2.3.2	Mikronutrienty.....	18
2.4	Zásady zpracování potravin	21
2.4.1	Pomůcky vitariána	21
2.4.2	Základní příprava vitariánské stravy.....	22
2.4.3	Recepty	23
3	CÍL A ÚKOLY	26
3.1	Cíle práce	26
3.2	Úkoly práce	26
3.3	Výzkumné předpoklady	26
4	METODOLOGIE	27
4.1	Charakteristika souboru	27
4.2	Organizace šetření	29
4.3	Použité metody práce	29
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	31
5.1	Výsledky k dotazníku (VITA; Damašková 2014)	31
5.2	Diskuse k výsledkům dotazníků	36

5.3	Edukační model Týden zdraví – výsledky a diskuze	37
5.3.1	Uplatnění Týdne zdraví v konceptu lesní školky.....	37
5.3.1.1	Lesní školka „Doma v lese“.....	39
5.3.2	Koncept Týdne zdraví uplatněný v rámci projektu.....	41
5.3.3	Program „Týdne zdraví“	44
6	ZÁVĚR.....	49
7	SEZNAM LITERATURY	51
8	SEZNAM GRAFŮ A OBRÁZKŮ	53
9	PŘÍLOHY	54

1 ÚVOD

Již několik let se zajímám o vegetariánství. Cvičení jógy a prohlubování znalostí tohoto směru mne přivedlo na myšlenku vitariánství a proto se jím v této práci zabývám.

Vitariánství si v dnešní době pomalu začíná vydobývat místo i u českých strávníků, zabývajícími se alternativními směry výživy. Je určitou formou vegetariánství, označovanou také „raw food“, „živá strava“ či „syrové veganství“. Vitariánství není ničím moderním, je to pouze návrat k původnímu způsobu stravování.

Vzhledem k tomu, že prostředky k přípravě vitariánských pokrmů, jsou běžně dostupné v prodejní síti, nedá se na tomto stravovacím směru nijak zvlášť vydělat. Zřejmě i proto, není vitariánství příliš rozšířeno v povědomí českých spotřebitelů. Ovšem reklamu, a především protichůdné názory, nalezneme všude, proto bych se v této práci ráda komplexně věnovala problematice této výživy.

Na začátku této práce se věnuji historii vitariánství a jeho rozšíření do celého světa. Dále popisuji nejznámější průkopníky vitariánství, jejich díla a celkový přínos pro lidstvo. V další kapitole představuji ukázky vlivu vitariánské výživy na zdraví člověka a civilizační choroby. Věnuji se popisu všech makro i mikronutrientů, které strava obsahuje. Důležité jsou i pomůcky vitariána, které se liší od klasických pomocníků v kuchyni.

Nemalá část se věnuje „přechodu“ na vitariánskou stravu, tedy období, které je fyzicky, ale především psychicky velmi náročné. Neméně důležitou částí mé práce jsou důvody, které mají lidé proto, aby se stali vitariány. Ať už jsou to důvody zdravotní, etické, ekonomické, náboženské či solidární, každý z nich má své opodstatnění.

Teoretickou část ukončuji zásadami základní přípravy vitariánských pokrmů a vybranými recepty.

V praktické části se zabývám zjišťováním informovanosti o vitariánství u mladých rodičů. Dále zpracovávám Týden zdraví v lesní školce se zaměřením na vitariánství a zdravý životní styl.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Úvod do problematiky vitariánství

2.1.1 Co je to vitariánství

Vita je život, a na ten se vitariánství zaměřuje. Vitariáni konzumují pouze syrovou rostlinnou stravu – živou stravu, která není zničena žádnou úpravou a obsahuje všechny látky, které nám příroda nabízí. Jedná se tedy o návrat k přirozeným stravovacím návykům člověka, které nás obdarují zdravím, vitalitou a jasnou myslí.

Konzumace syrové rostlinné stravy se zakládá na zdravém rozumu a přirozenosti – po miliony let to byla syrová strava, která člověka živila, a dodnes žíví všechny živočichy v přírodě. Pouze člověk si svou stravu tepelně a jinak upravuje, a platí za to nekonečnou řadou chorob, které nazval “civilizační”. Jsou výsledkem odmítání a porušování pravidel přírody a to má destruktivní vliv na všech úrovních naší existence. Uvařená – teplem zničená potrava nemůže správně živit živoucí organismus.

2.1.2 Historie vitariánství

Nejstarší lidské kostry byly objeveny v Africe zhruba před 3,6 miliony lety a vědci pojmenovány jako „nejstarší rodina“. Jejich tělesná stavba byla přizpůsobena šplhání a lezení po stromech, neboť koruny zeleně pro ně představovaly nejen ochranu před predátory, ale především zdroj výživných plodin a rostlin. Těmto prvním lidem - Austrolopitékům patřila především východní Afrika, která byla, díky hustým srážkám, pokryta nesčetným množstvím ovoce, plodů, semen a ořechů, zelených dužnatých listů a květů. Také hmyz byl velkým zdrojem živin, neboť nejen, že nebylo obtížné ho chytit a sníst, ale pravěcí lidé ho jaksi konzumovali v ovoci a rostlinách, aniž by o tom častokrát věděli.

Ovšem primitivní lidé se množili a časem začal být nedostatek rostlinné stravy. Zhruba před sto dvaceti miliony let musel Homo sapiens začít migrovat z východní Afriky postupně do celého světa. Díky tomu se začala měnit i tělesná stavba tehdejších lidí a jejich způsobení získávání potravy. V zimních obdobích, kdy byl extrémní nedostatek rostlin a častá podvýživa a úmrtnost, začali lidé postupně lovit zvířata. Nejprve malá, ale postupem času zjistili, že k nakrmení celého kmene, je potřeba si

osvojit základy lovu ve skupině, aby měli šanci i na větší zvířata, než byli oni sami. Takto se ze „sběračů“ stali „lovci“, ovšem sběr zůstal nemalou a neméně důležitou součástí jídelníčku. Nejen pro ženy a děti, které se musely spokojit pouze se zbytky živočišné potravy po mužích, ale i proto, že sběr byl vždy jednodušší a méně náročný a nebezpečný. (Boutenko, 2007)

2.1.3 Průkopníci vitariánské stravy v postmoderní době

Za úplně první náboženskou sektu, která praktikovala vitariánství, a zabývala se půstem, můžeme ve druhém stol. př. n. l. považovat Esejce. Jejich názor spočíval v tom, že veškerá nemoc proudí z disharmonie.

Esejové

Esejové (Essenové, Essajové) byla jedna ze židovských sekt. Za působení Ježíše bylo v Izraeli 24 různých sekt, které se navzájem nenáviděly a pronásledovaly (Farizeové, Saduceové, Zélóti a Sikariové). Vedle těchto sekt existovala asketická sekta esejských, která žila odděleně v komunitách, podobným pozdějším křesťanským klášterům, v Judské poušti na západním pobřeží Mrtvého moře. Hlavním sídlem bylo město "Khirbet Qumran" (neboli Kumran). Měli velmi mnoho společných rysů s prvotními křesťany. Původní záměr sekty bylo očistit se od nánosů světského života, který chápali jako prosáklý skrz naskrz hříchem. Esejci se postupem času stali uzavřeným společenstvím. Jejich halacha byla pozměněna tak, aby jasně deklarovala odlišnost Esejců od ostatních Židů (kalendář, počítání svátků aj.) Během války, na počátku léta roku 68, jeden oddíl Vespasianovy armády napadl a vyvrátil kumránský "klášter". Obránci byli nejspíše pobiti; ale v předvečer zkázy měli ještě čas ukrýt značný počet rukopisů do velkých hliněných nádob. Zhruba 1000 těchto dokumentů bylo objeveno mezi léty 1947 – 1979 v jedenácti jeskyních v blízkosti dnešního "Wadi Qumranu", Objevené texty mají velký náboženský a historický význam. Znásobují naši znalost apokalyptického židovského hnutí a původu křesťanství. Je to prakticky jediná zachovaná kopie biblického dokumentu z tohoto období (od 100 př.n.l.), a poskytuje důkaz o výrazné rozmanitosti víry a zvyků v průběhu pozdního Judaismu. Texty jsou ve světě známé jako "Svitky od Mrtvého moře" - "Dead Sea Scrolls". Podle těchto pramenů esejci připravovali plochý chléb z obilných klíčků, který byl pečený pomalu na slunci. (dadalovakucharka.cz)

Dr. Norman W. Walker

Dr. Norman W. Walker byl jeden z nejvýznamnějších lékařů zabývajících se zdravím a výzkumem výživy v USA. Jeho knihy byly vzorem mnohým lékařům, vědcům a autorům. Až do své smrti v roce 1985 byl nesmírně činný. Dožil se 99 let. (zdroje se v těchto údajích liší v rozmezí od 99 do 127 let, v knihách *Fit pro život* se uvádí věk 116, v *Norwalku* uvádí věk 118 – toto je údaj od Walkerova přítele Harweye Diamonda a údaje z náhrobní desky). I v tomto věku se věnoval domácím pracím a zahrádkařil. Jezdil na kole, přestože mu bylo téměř 100 let. Přežil své kritiky a posměváčky. Dnes jej řadíme mezi průkopníky přirozené životosprávy.

Více jak 70 let se snažil svými výzkumy ukázat, jak mohou žít lidé déle a zdravěji. On sám byl příkladem toho, jak se může dosáhnout kvetoucího zdraví správným myšlením, správnou výživou a správnou péčí o tělo. Zdraví nezávisí na věku. Dr. Norman Walker dokázal svou více jak sedmdesátiletou činností ve zdravotnictví a na úseku výživy, že dobré zdraví a dlouhý život mohou jít ruku v ruce.

Už na přelomu století se začal dr. Walker v Londýně zajímat o zdravější způsob života. Jako mladý muž se přepracoval a vážně onemocněl. Protože žádné "lékařské umění" nepomohlo, dal se dr. Walker novou cestou a uzdravil se. Od té doby věnoval všechn svůj čas výzkumu příčin zdraví a nemocí lidí, aby jim ukázal cestu k delšímu životu.

V roce 1910 založil dr. Walker v New Yorku NORWALK, laboratoř pro výzkum výživy, a od té doby přispíval svými poznatky k prodloužení aktivního života. Jeho největším příspěvkem byl objev léčebné hodnoty ovocných a zeleninových šťáv, bylo to v roce 1930. Od té doby se nedají z amerických domácností a domácností v mnohých dalších zemích čerstvě vytlačené šťávy odmyslet. (Bohužel se dnes pijí skoro výhradně továrně vyrobené šťávy, které spíš škodí, než prospívají.)

Až ve vysokém věku řekl dr. Walker: "Mohu říci po pravdě, že si nejsem svého věku vědom. Od té doby, co jsem dospěl, neměl jsem pocit, že stárnu, a mohu bez výhrady říci, že se dnes cítím vitálnější než ve svých 30 letech. Nemyslím na narozeniny a neslavím je. Ještě dnes jsem zcela přesvědčen, že se těším zářícímu zdraví. Vůbec mně nevádí říct lidem, jak jsem starý. Jsem věkuprostý!" (www.rawfood.com)

Dr. Bircher-Benner

V roce 1867 se ve Švýcarsku narodil Dr. Bircher-Benner, který byl prvním lékařem, který propagoval syrovou stravu a předepisoval ji svým pacientům. Věřil, že zažívací problémy je schopen vyléčit čerstvě lisovanými šťávami.

Max Gerson

Dalším lékařem, který využíval pozitiv vitariánské stravy byl Němec Max Gerson. V polovině dvacátého století zastával názor, že chronické choroby a rakovina jsou léčitelné a to především syrovou stravou. Jeho knihu „Léčba rakoviny“ používají holističtí lékaři i v dnešní době.

Ann Wigmoreová

Neméně známou osobností je Ann Wigmoreová, která je propagátorkou nakličování pšenice. Sama díky konzumaci mladé pšenice a živých klíčků překonala rakovinu tlustého střeva. Nápoje tohoto typu jsou dnes velmi rozšířené a uznávané.

Viktoria Boutenko

Další velkou propagátorkou vitariánství je Ruska žijící ve Spojených státech Viktoria Boutenko. Její jméno známe především ve spojení s knihou „12 kroků k syrové stravě“, kde přehledně popisuje, jak dnešní člověk může přejít na syrovou stravu a při tom si zachovat tělesné i duševní zdraví. (Russo, 2009)

2.1.4 Ukázky vlivu vitariánské stravy na zdraví člověka a civilizační choroby

Filozofie biologického přístupu k léčení lidského těla je založena na tezi, že nemoc, ať už ji způsobují viry, bakterie nebo generativní změny, je výsledkem poruch v přirozeném mechanismu těla. Jsou-li tyto poruchy odstraněny, posílí se už tak značné vlastní léčivé síly těla, které si s „příčinou“ nemoci poradí. (Kenton, 2007, str. 47)

Artritida

Odborníci zabývající se vitariánstvím dlouhodobě zastávají názor, že artritida není nevyhnutelnou součástí stárnutí. Dá se pouze považovat za toxický stav, způsobený konzumací tepelně upravených potravin. Švédský lékař Lars-Erik Essen doporučuje jako léčbu krátký tři až pěti denní půst a následnou konzumaci vitariánské stravy, čímž spustí samoočistný program těla. (Kenton, 2007)

Diabetes mellitus

Je dalším velmi rozšířeným onemocněním, u něhož lze stav zlepšit konzumací syrových potravin. Je způsobena špatnou funkcí slinivky břišní, která neprodukuje dostatečné množství hormonu inzulínu. Inzulín funguje jako klíč dovolující, aby se buněčné membrány staly prostupné pro glukózu, která dodává tělu energii. Při nedostatku inzulínu se glukóza shromažďuje v krvi a nakonec se dostává do moči. Diabetici musí nejen zvládnout svou nemoc mnoho let, ale také čelit většímu riziku onemocnění srdce a rakoviny. Do zcela nedávné doby se předpokládalo, že diabetici by pro zachování nízké hladiny glukózy v krvi neměli jíst sacharidy a místo nich konzumovat hodně proteinů. Strava bohatá na proteiny a chudá na sacharidy spolu s injekcemi inzulínu je tradiční metoda zvládnání této nemoci. Dieta bohatá na syrové potraviny s malým obsahem proteinů a nevyžadující žádné speciální „diabetické“ potraviny může, jak se zdá, nejen redukovat množství inzulínu, které nemocný potřebuje, ale v některých případech úplně jeho potřebu eliminovat. (Kenton, 2007, str. 50-51)

Rakovina

Lidé, kteří věří, že rakovina není pouze nemoc, která napadla člověka, ale dlouhodobý proces znečišťování těla odpadními látkami hromadícími se především v játrech. Za to nese zodpovědnost především zvýšená konzumace tuků, proteinů či rafinovaných nebo jinak chemicky zpracovaných potravin. Zjednodušeně se může říci, že tělo bylo otráveno. Je prokázáno, že vitamíny A, C a E, jež se vyskytují ve velkém množství v listové zelenině a ovoci, zabraňují vzniku rakoviny. Nedávná studie Akademie věd Spojených států dokazuje, že retinoidy-formy vitamínu A, významně brání vzniku chemicky vyvolané neoplazie prsu, kůže a močového měchýře. Studie dokazují, že například konzumace vitamínu C způsobuje odolnost vůči ultrafialovému záření, které rakoviny vyvolává, dále snižuje riziko rakoviny jícnu a žaludku. Tříletý výzkum na myších v Institutu Linuse Paulinga v Kalifornii zjistil, že strava z čerstvých potravin, jako jsou jablka, mrkev, slunečnicová semena, pšenice apod. má protirakovinné vlastnosti, které lze srovnat s normální stravou doplněnou o velké množství vitamínu C. (Kenton, 2007)

2.1.5 *Tři kroky k vitariánství*

2.1.5.1 *První etapa – „Přechod na syrovou rostlinnou stravu“*

Prvním krokem na cestě k revitalizaci těla a k dosažení absolutního zdraví a duševní svěžesti je rozhodnutí. Pevné rozhodnutí je jednou ze stěžejních částí transformace. Pokud jsou ujednoceny vlastní cíle a osoba je schopna se sama rozhodnout, čeho chce dosáhnout, nic nebrání k zahájení procesu. Člověk, který je natolik silný, že sám udělá rozhodnutí s jistými cíli, je dostatečně silný k jejich dosažení. Existuje mnoho metod jak postupovat, ale jen málo z nich je účinných, odzkoušených a vedoucích do námi stanovených cílů. Věcí, která by měla být stále na vědomí, je, že veškeré překážky a problémy na cestě k cíli jsou způsobeny jen osobou samou. Jejím pohledem, ztuhlymi koncepty a silnými zvyky. Je potřeba je postupně rozpouštět a uvědomovat si dlouhodobější cíle, než jen krátkodobé potěšení z ne příliš přínosných aktivit jako je přejídání se či zbytečné ulpívání na jídle a tolik oblíbené živoření.

V prvním kroku je potřeba si uvědomit, že lidské zvyky jsou tak silné, že rozpustit je a změnit v jiné během okamžiku, je prakticky nemožné. Proto se musí zvolit metoda postupová. Nahrazování a obelst'ování tužeb po vařených chutích. Strava, která bude nahrazována, je i pro vitariána do budoucna neperspektivní. Jedná se o různé náhražky, různé mixy a těžké chutě, více kořeněnější jídla a také ne zrovna nejlépe stravitelná.

Dále je třeba zvolit co nejpestřejší paletu čerstvého ovoce a zeleniny, semínek, ořechů, olejů, koření a dalších syrových rostlinných výrobků, jako je nepražené tahini, nepasterizované sojové omáčky a pasty typu shoyu, tamari a miso, atd.

Následují potraviny, které by měly být jako první vyloučeny z našeho jídelníčku:

- červené maso - by mělo být nahrazeno pro pocitu zaplnění syrovou stravou těžšího kalibru, kde největší podíl tvoří tuky. Jsou to ořechové a semenné pasty a humousy, které díky vhodnému koření uspokojí touhy po výrazných chutích. Z ořechů a semen také velice chutné deserty a sladkosti. Dále to jsou avokáda a olivy, jejich kombinace a jiné tučné pochoutky. V případě nutkání dát si maso, může být dočasnou náhradou maso mořských ryb. Kuřata se nedoporučují z důvodů používání chemikálií a umělých hormonů pro jejich zrychlený růst a v neposlední řadě také kvůli stále se zvyšujícímu počtu nemocí.

- bílé maso - musí být samozřejmě také vyloučeno, ale může pomoci při přestupu z masa červeného. Může být substituováno avokády, nepasterizovanými olivami, ořechy a semeny.
- kravské mléko a sýry - je mnoho důvodů, proč mléčné výrobky vyloučit z jídelníčků budoucích vitariánů. Nejhlavnějším je zahleňování a kupení mazlavé substance a jiných chemikálií nejen na stěnách střev. Určitým kompromisem může být syrové (nepasterizované) kozí mléko, které je nejlépe stravitelné, ale také způsobuje hleny. Chuť na sýr je spojena s potřebou těla po tuku a ne mléčném výrobku. Není proto problém si udělat "náhražku" s dominantním obsahem tuku. Avokádová pasta nebo humous je výborná volba, která předčí ledajaký sýr nejen chutí. Syrové rostlinné sýry lze vyrobit fermentací ořechů nebo semen.
- pečivo - škroby v pečené formě nejsou také žádným přínosem pro zdraví. Modifikované obilí a spousta chemikálií používaná při hnojení není vhodná pro dosažení zářícího zdraví. Navíc pečené výrobky obilného původu jsou silně kyselinotvorné stejně jako maso. Potřebné látky, o kterých je mylně smyšleno, že jsou získávány z pečených cereálií, mohou být získány z tepelně neupravených semen a ořechů a mnoha dalších jiných potravin rostlinného původu.
- rafinovaný cukr - jedním z největších konzumních jedů. Tento cukr je používán při výrobě mnoha sladkostí, dortů a jiných nejen sladkých neřestí, jako sladidlo do nápojů jako jsou káva, čaj, limonády a mnoho jiných. Zpravidla je touha po sladkém vyvolána nedostatkem minerálů a nedostatečnou alkalizací těla. Při trávení rafinovaných cukrů dochází k demineralizaci těla. Tímto jsou ničeny zuby, kosti a celé tělo. V praxi není potřeba cukr vůbec používat. Výborná náhrada za cukr je med. Oproti cukru med poskytuje mnoho vitálních látek a vitamínů. Med obsahuje jednoduché cukry a je lehce stravitelný. Touhu po sladkostech může být také zahnána ovocnými šťávami, koktejly, či jinými sladkostmi. Nej kvalitnějším zdrojem cukrů je však čerstvé ovoce a jeho syrové šťávy.
- sladké nápoje – nejen, že jsou slazeny rafinovaným cukrem, ale navíc jsou ochuceny chemickými nebo i přírodně identickými aromaty, dobarveny dalšími

chemickými látkami a chuťově upraveny nejrůznějšími kyselinami a jinými dochucovadly. Jsou to ty nejvíce umělé "potraviny".

Vzhledem k tomu, že člověk vypije denně několik litrů tekutiny, měl by pít tu nejkvalitnější. Minerální vody nejsou dlouhodobě vhodným řešením, neboť obsažené minerály jsou anorganické, a nedokonale využitelné lidským organismem. Mohou se zde ukládat a způsobovat mnoho problémů. Nejlepší volbou je voda destilovaná a záhy naformátována na slunci či za pomoci několika kapek syrové ovocné nebo zeleninové šťávy. Pokud je voda kupována v obchodě, tak vždy bez sycení oxidem uhličitým - bez bublinek. Použití kvalitního filtru na vodu je také dobrým a pro mnohé nejschůdnějším řešením.

Nejracionálnějšími zdroji tekutin jsou čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy a šťavnaté ovoce samo o sobě.

2.1.5.2 Druhá etapa – „Detoxifikace“

Pro správné využití přírodních procesů je nutné znát základní principy.

Proces trávení stravy

Trávení potravy začíná už v ústech, kde se mechanicky rozmělnuje a mísí se slinami. Potrava je tedy přetvořena na kapalinu, postupuje dále do trávicího traktu a nakonec do vylučovacího. Pro snadné trávení a vylučování je tedy velmi důležité, aby strava obsahovala co největší podíl vody. Trávení suché a na vodu chudé stravy je pro organismus velmi obtížné, protože musí do takové stravy investovat vlastní zdroje vody. Všechny procesy v těle jsou totiž založeny na procesu zvaném osmóza = vyrovnávání hustot. Je to automatický proces, kdy se z tekutin, které mají vyšší hustotu, dostávají částičky do míst, kde je hustota nižší. Probíhá přes propustné membrány tělesných tkání.

Potrava přeměněná na kapalinu cestuje trávicím traktem, kde se z ní osmózou dostávají látky do krve a následně lymfy. Lymfa je médiem pro přenos využitých a nevyužitých živin a dalších látek po celém těle. Lymfa je tělesná tekutina, ve které "plavou" všechny buňky. Lymfa zásobuje, ale i odvádí nepotřebné produkty metabolismu.

Potrava → trávicí trakt → krev → lymfa → (výživa buněk) krev → vylučování

Intoxikace

Je jednostranný proces, kdy se pomocí osmózy dostávají do organismu škodliviny = toxiny. Intoxikace doslova znamená otrávení, ať už se jedná o dlouhodobé v malém měřítku (nevhodná a denaturovaná strava) anebo jednorázové ve větším měřítku (znečištěný vzduch, voda, kontaminovaná strava). Příčiny intoxikace jsou v tom, že se do organismu dostávají látky, které tělo není schopno vyloučit. Tyto látky se v těle hromadí a jsou příčinou všech nemocí a problémů. Díky nevhodné stravě (tepelně upravená, koncentrovaná a suchá strava) je zapříčiněna soustavná intoxikace. Tato strava má za následek krev s vyšší hustotou než lymfa, tak jen velmi zřídka dochází k opaku - detoxifikaci.

Detoxifikace

Je očistný proces, kdy dochází k vylučování škodlivin z organismu. Opak intoxikace. Detoxifikace probíhá přes kůži, plíce a zejména přes trávicí trakt. Když se hustota krve sníží, tak se do ní z lymfy dostanou nepotřebné a jedovaté látky. Ty jsou pak krví odváděny do trávicího respektive vylučovacího traktu. To se děje, když tělo odpočívá - zrovna netráví žádnou potravu anebo když přijímá vhodnou stravu (syrovou rostlinnou), která je bohatá na vodu, enzymy a další organické složky. Trávení takové stravy nemá za následek zvýšení hustoty krve jako v případě nevhodné, koncentrované a denaturované stravy (tepelně zpracované). Detoxifikace může být provázena nepříjemnými pocity, jako jsou rychlé změny nálad, chutí, bolestí hlavy a řadou dalších tzv. detoxifikačních symptomů. Detoxifikace nebývá příjemná z jednoho prostého důvodu - čas, kdy do těla proudí nevhodná a nepřírozená strava, je delší než čas, když je tělo v klidu anebo zásobeno vhodnou a přirozenou stravou. Tak se v těle za tuto dobu nahromadí velké množství odpadních látek a toxinů. Tělo je velmi dokonalý systém, tak tyto odpadní látky (zbytky nestrávené denaturované stravy, toxiny) ukládá do míst, které nejsou až tak důležitá k chodu celého organismu (tukové zásoby).

Když se člověk odhodlá zbavit bloků a budoucích nemocí ve formě toxinů a zbytků nestrávené denaturované stravy, čeká ho těžká práce, která je ale nutná pro dosažení stavu bez nemocí a nedostatku energie. Na jedné straně je to nutná úprava jídelníčku a na druhé vytrvalost, trpělivost a vůle vydržet.

Detoxifikaci můžeme velmi snadno regulovat a tak si zvolit tempo, které nám vyhovuje.

Pro zpomalení detoxifikace bez intoxikace jedy nejlépe poslouží tučná jídla jako olivy (černé, syrové, nepasterované a nekonzervované), avokáda, ořechy a semena (nejlépe v kombinaci se zeleno-listou zeleninou).

Detoxifikaci je zrychlíme zejména omezením příjmu potravy. Tělo nemusí trávit potravu, tak se může plně věnovat činnostem jako je oprava tkání a vylučování toxinů a odpadů. Na zrychlení detoxifikace má dále vliv pití čerstvě vylisovaných ovocných a zeleninových šťáv, které jsou z větší části zbaveny vlákniny (k asimilaci dochází velmi rychle a už v žaludku, stejně tak jako se asimiluje alkohol). Při požití takových šťáv tělo nespotřebuje žádnou energii, tak ji může všechnu vložit do regenerace.

Efektivní detoxifikace závisí zvláště na stavu našeho tlustého střeva. Tlusté střevo je čistička celého organismu. Na něm závisí jak (rychle) se z těla dostává již využitá potrava, mrtvé buňky a další nepotřebné látky. V případě konzumace tepelně upravené stravy a zejména škrobů (pečivo, obiloviny, luštěniny) anebo mléčných výrobků (mléko, sýry, další mlékárenské výrobky) dochází k nezvratným problémům. Jelikož je tato strava chudá na kvalitní (teplem nedegradovanou) vlákninu, dochází k ucpávání střeva. Všechn odpad v něm zůstává velmi dlouho a to má za následek množení nežádoucích bakterií a parazitů a také autointoxikaci. Tak dochází ke zhoršování podmínek pro naši potřebnou mikroflóru, která je nenahraditelná a má mnoho funkcí. Díky autointoxikaci se do krevního a dále lymfatického oběhu vrací toxiny, které už byly určeny k vyloučení.

Nejrychlejší cesta je absolvovat střevní výplachy = colonwash = hydrocolonterapii. Dalším velmi efektivním nástrojem pro očistu střev je provádění nálevů = klystýrů.

Tyto metody vyčistí tlusté střevo a uleví mu. Umožní, aby se vrátilo do přirozeného stavu a tak začalo opět správně pracovat. Střevo ovlivňuje chod celého těla, jsou v něm všechna nervová zakončení, takže úleva nenastává jen ve střevě. Dr. Norman Walker obě metody úspěšně používal k záchraně lidí, kteří byli označeni konvenční medicínou jako odepsaní. Vše popisuje ve své knize "Tlusté střevo bez zácpy".

Dokonce i po několika letech na čistě vitariánské stravě a po absolvování sérií střevních výplachů zůstává na střevních stěnách povlak, který brání správné funkci střeva - ucpává stěny. Tento plastický povlak je následkem dlouholeté konzumace denaturované a nestravitelné potravy. Jeho vypuzení by nemělo být opomíjeno. Pro

tento účel je na místě několikadenní půst s častými klystýry, střevními výplachy. Efektivní a rychlé je také použití během půstů nějakého přípravku na bázi psyllia nebo nějaké speciální bylinkové očistné kúry.

Půst

Jedním z nejdůležitějších, ale současně nejméně chápaných způsobů uchování a obnovy zdraví, je dlouhodobé dobrovolné hladovění neboli půst. Historie ukazuje, že půst doporučují všechna velká náboženství: křesťanství, islám i buddhismus. Jen západní lékařská věda zatratila půst, protože podle ní sleduje čistě náboženské účely duše, ale nepřináší žádný užitek tělu. Fakta však dokazují opak. Podívejme se na tzv. nevyléčitelné nemoci. Hladovění např. zcela vyléčilo malomocenství, a to za 21 dnů. Nemoci srdce, chudokrevnost, zánět ledvin, žaludeční vředy, zánět nosních dutin a katarální stavy se zlepšují nebo zcela vyléčí půstem. Říká se, že rýma, pokud se léčí, trvá 14 dnů, neléčená dva týdny. To však neplatí při hladovění. Za jeden až čtyři dny půstu lze vyléčit nachlazení, ovšem při dodržování hygieny (očisty) tlustého střeva. Perspektiva hladovění mnohé lékař: „Jak budu pracovat? Udržím se na nohou?“ Každý zpočátku pocítí následky hladovění, ale tento stav trvá krátce, maximálně dva dny. Chuť se najíst se někdy objeví pátý den, ale pak už ve vás pouhý pohled na jídlo vyvolává nepříjemný pocit. Někdy až nevolnost. Po několika dnech se hladovka zdá docela příjemná a tento pocit zůstává až do konce, kdy se vrací normální chuť k jídlu. Někdy je začátek hladovění doprovázen nepříjemnou chutí v ústech, silným povlakem jazyka a zápachem z úst. Tyto symptomy trvají jen krátce a nejsou nebezpečné. Pouze svědčí o důkladné očištění organismu. (www.duchovnisetkani.cz)

2.1.5.3 Třetí etapa – „Udržení se na syrové rostlinné stravě“

Problematikou udržení se na syrové stravě se dlouhodobě zabývá Viktoria Boutenko. Ve své knize 12 kroků k syrové stravě ji podrobně popisuje.

Velkou roli také často hraje sdílení domácnosti s lidmi, kteří s vitariánskou stravou nesouhlasí. Mají pak tendenci přisuzovat nepříjemné projevy detoxifikace vitariánství a dotyčného odrazovat.

Je potřeba identifikovat kritické situace, kterým je lepší se vyhnout, dokud si člověk není jist, že "neupadne v pokušení". Všeobecně se dá říct, že po několika měsících vitariánství už vařené jídlo tolik neláká. Pokud ano, musí vytrvat, a nedělat stále stejnou chybu. Dále je užitečné získat na téma vitariánství co nejvíce informací, které potom upevňují naše jednání a pokrok na cestě syrové stravy. (www.vitarian.cz)

2.2 Důvody pro vitariánství

Důvodů pro vitariánství existuje několik. Seřazeny jsou dle obecné důležitosti.

2.2.1 Etické důvody

Pro velkou část lidí jsou tyto důvody nejdůležitější ze všech. Žít a nechat žít je nejzakořeněnější myšlenka všech, co nejedí maso ani jiné živočišné produkty. Mnoho lidí si dobře uvědomuje, že chovná zvířata velmi často nežijí, v pro ně vhodných podmínkách. Dalším faktorem je často složitý, nehumánní a dlouhý převoz na místo porážky, která je sama o sobě velmi stresovou a bolestnou událostí. Takto je také přenesen stresový hormon z masa mrtvého zvířete na člověka. (www.differentlife.cz)

2.2.2 Zdravotní důvody

Přirozeným vedlejším produktem vitariánského životního stylu je zlepšené zdraví, což znamená snížený výskyt nemocí. Vitariánská strava, jako každá jiná, ovšem nepřináší výsledky přes noc. Nejdůležitější výhoda spočívá v nejjedení masa, což má za následek výrazné omezení vzniku různých typů rakoviny a ischemických chorob srdečních. Vitariáni, jakožto forma vegetariánů, mají o 30 % až 70 % nižší riziko, že budou postiženi koronární srdeční chorobou. Zaživací trakt je méně náchylný k nemocím, dostávají málokdy dnu, funkční ledvinové choroby se u nich vyskytují méně často, i na rakovinu umírají o 50 % až 75 % méně často. Často mívají častěji ideální váhu, jejich krevní tlak je výrazně nižší. Mléko žen, které po léta nejedly maso, je mnohem méně kontaminováno škodlivinami než mléko ostatních žen. (www.differentlife.cz)

Kromě nejjedení masa, má vitariánská potrava benefit v tom, že se snaží konzumovat především organické suroviny, které nejsou tepelným zpracováním připraveny o všechny důležité minerály, vitamíny a enzymy. Pro každou buňku v lidském těle to znamená ochranu před jakýmkoli vnějšími škodlivými vlivy, omlazování či schopnost obrany proti nejrůznějším virům a bakteriím.

2.2.3 Náboženské důvody

Všechna důležitá písmena člověku přikazují, aby žil bez zbytečného zabíjení. Starý zákon říká: "Nezabíješ". Toto se žel mylně vykládá pouze jako odkaz na vraždu.

Vegetariánství je ideálním stavem: "Dal jsem vám na zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm." Genesis 1,29. Do prvního hříchu Adama a Evy neexistovala smrt, proto nebylo možno ani zabíjet zvířata, potravou bylo ovoce z "rajské zahrady". Též je psáno, že "tělo je chrámem Ducha Svatého", a proto si zasluhuje chránit a udržovat čisté. Mohammed říká: "Za dobrodiní prokázané jakémukoliv zvířeti přichází odměna". Pán Buddha je a známý zvláště svým kázáním proti zabíjení zvířat. Ustanovil nenásilí (ahimsa) vegetariánství jako základní krok na cestě k seberealizaci a vyslovil dvě zásady: "Neporážej vola, který oře tvé pole" a "Neoddávej se žravosti, která vede k zabíjení zvířat". Kršna vysvětluje, že duchovní dokonalost začíná tehdy, když člověk dokáže vidět, že jsou si všechny živé bytosti rovny. Také poučuje, abychom přijali zásady duchovního vegetariánství, když říká: "S láskou a oddaností Mi nabídni ovoce, květinu, lístek nebo vodu a Já to přijmu." Nikdo by neměl zabíjet těla pro svůj smyslový požitek, protože tím se zaplétá do hříšné činnosti a ten kdo zabijí, bude neustále trpět následky za takové jednání. (www.differentlife.cz)

2.2.4 Ekonomické důvody

Ekonomických důvodů má vitariánská strava hned několik. Velkou většinu potravy je vitarián schopen si vyprodukovat sám na vlastním pozemku. Pokud tomu tak není, musí si ovoce, zeleninu, ořechy apod. nakoupit, což je oproti spotřebitelům masa stále mnohonásobně levnější. Spoustu potravy si může vitarián také nasbírat ve volné přírodě. Dále je vitarián ušetřen nakupování všemožných druhů mouky, cukru či jiných potravin, bez kterých si běžná spotřebitel nedokáže představit běžný chod domácnosti. Velkým přínosem je také časová nenáročnost přípravy jídla. Vitarián jídlo nevaří, čímž se ušetří velké množství energie. Dá se říci, že nejnákladnější je energie na usušení jídla v sušičce či občasné použití mixéru a odšťavňovače.

Dále je možno se na ekonomické důvody podívat z pohledu zabrané plochy pro pěstování dobytka. Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation) a Organizace pro jídlo a zemědělství (Food and Agriculture Organisation) uvádí, že plocha jednoho hektaru uživí jednoho až dva lidi při chovu hovězího nebo skopového dobytka, 19 lidí při pěstování rýže a 22 lidí při pěstování brambor. (<http://www.magazinzdрави.cz/duvody-pro-vegetarianstvi>)

2.2.5 Ekologické důvody

Moderní intenzivní zemědělství je spojeno s negativním dopadem na životní prostředí. Obecně lze konstatovat, že živočišná produkce ve srovnání s rostlinnou vyžaduje více vody, energie různých forem (elektřina, ropa) a plochy. Uvádí se, že např. spotřeba vody na 1 kg pšenice je asi 60 litrů, zatímco na produkci 1 kg masa je potřeba 2.000 - 15.000 litrů vody. Stáda dobytka produkují 10 % skleníkových plynů (25 % metanu). Dle odhadů ročně produkují 13 miliard tun odpadů (např. způsobují znečištění půdy, vody a vzduchu čpavkem a dusičnany). Pro vyšší produkci masa je třeba osít větší plochy polí, což vyžaduje více umělých hnojiv a různých pesticidů. Získávání nových pastvin pro dobytek nebo na pěstování sóji (obojí např. pro výrobu hamburgerů) vyžaduje kácení deštných pralesů ve Střední a Jižní Americe, zatímco v Africe se nadměrným spásáním půdy rozšiřuje plocha pouští. Také rybolov má negativní dopady na životní prostředí. V důsledku masového komerčního rybolovu hrozí „nebezpečí rychlého odrybnění oceánu.“ Mezi ohrožené druhy dnes patří „slanečci v severní Evropě, sardinky v Kalifornii a tresky v Nové Anglii. (www.magazinzdрави.cz)

2.3 Hlavní složky potravy

2.3.1 Makronutrienty

Sacharidy

Sacharidy (z lat. Saccharum = cukr), též glycidy, jsou organické sloučeniny patřící do skupiny polyhydroxyderivátů karbonylových sloučenin (aldehydů nebo ketonů). Mnohé ze sacharidů jsou významné přírodní látky, řada dalších byla připravena synteticky.

Monosacharidy

Monosacharidy jsou tvořeny právě jednou cukernou jednotkou, podle typu karbonylové skupiny je dělíme na:

- aldózy obsahující v lineární formě karbonylovou skupinu na koncovém uhlíku, jsou to tedy polyhydroxyaldehydy - např. glukóza ("hroznový cukr").
- ketózy obsahující v lineární formě karbonylovou skupinu na jiném než koncovém uhlíku, jsou to tedy polyhydroxyketony - např. fruktóza ("ovocný cukr").

Oligosacharidy

Oligosacharidy jsou tvořeny dvěma až deseti cukernými jednotkami.

- Disacharidy - jsou tvořeny dvěma cukernými jednotkami - např. sacharóza ("řepný cukr"), maltóza ("sladový cukr") nebo laktóza ("mléčný cukr").
- Trisacharidy - jsou tvořeny třemi cukernými jednotkami - např. rafinóza.
- Tetrasacharidy - jsou tvořeny čtyřmi cukernými jednotkami.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou tvořeny více než deseti cukernými jednotkami.

- Nízkomolekulární polysacharidy, tvořené nejvýše několika desítkami cukerných jednotek a vznikající většinou z vysokomolekulárních polysacharidů částečnou hydrolyzou (např. rozpustný škrob).
- Vysokomolekulární polysacharidy, jsou přírodní polymery složené z mnoha desítek až stovek cukerných jednotek; v živých organismech slouží například jako: dlouhodobá zásobárna energie (např. škrob, glykogen) nebo mají stavební funkci (např. celulóza, chitin).

Hranice mezi oligosacharidy a polysacharidy (10 cukerných jednotek) je běžně akceptována; je však arbitrárně zvolená a nemá vlastně žádný fyzikálně-chemický ani biochemický význam. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sacharidy>)

Lipidy

Tuky v lidské výživě patří k nejvydatnějšímu zdroji a zásobárně energie, v potravě tvoří stavební složku buněk. Dále nás chrání před úniky tepla, umožňují vstřebávání vitamínů, a z tuků (cholesterolu) se tvoří některé hormony. Tuky jsou velmi diskutovanou součástí potravy. V současné době tvoří v našich podmínkách 30-40 % denního příjmu energie (měl by být 25-30 %). Doporučený denní příjem tuků je 70-100 g. Energetická hodnota 1 g tuku je přibližně 38 kJ. Tuky jsou dvojího původu stejně jako u bílkovin – živočišné a rostlinné. Ve stravě se tuky nazývají triglyceridy, obsahují jednu molekulu glycerolu a tři mastné kyseliny. Podle mastných kyselin se tuky rozdělují:

- Nasycené mastné kyseliny bez dvojnásobné vazby mezi atomy uhlíků (živočišné tuky, rostlinné tuky - palmový a kokosový olej).
- Nenasycené mastné kyseliny s jednou nebo více dvojnými vazbami mezi uhlíky (zejména olivový a řepkový olej, rybí tuk).

Nasyčené mastné kyseliny se nalézají zejména v tučných živočišného původu (př. máslo, sádlo, mléko, žloutek), u rostlin je najdeme jen v palmovém a kokosovém oleji. Jejich zvýšená konzumace vede k srdečně-cévnímu onemocnění.

Nenasycené mastné kyseliny ještě dělíme na mononenasyčené a polynenasycené. Do polynenasycených mastných kyselin, řadíme esenciální masné kyseliny. Ty jsou specifické v tom, že si je tělo nedokáže samo vyrobit, tím pádem jsme odkázáni na příjem z potravy. Bohatým zdrojem těchto látek jsou ořechy, ryby, rostlinné oleje. Poměr nasyčených, mononenasyčených a polynenasycených tuků by měl být 1 : 1 : 1.

Délka uhlíkové řetězce u mastných kyselin hraje roli v rychlosti resorpce. Mastné kyseliny s krátkým a středním řetězcem se rychleji vstřebávají, protože vstupují přímo portální krví do jater. Naopak mastné kyseliny s dlouhým řetězcem se vstřebávají lymfatickými cévami do krve a pak do jater, trvá to déle. (www.cs.wikipedia.org)

Proteiny

Bílkoviny (také se jim říká proteiny) jsou organické sloučeniny, obsahující uhlík, vodík, kyslík a na rozdíl od sacharidů a tuků také dusík. Bílkoviny tvoří dlouhé řetězce, složené ze základních jednotek – aminokyselin. Některé aminokyseliny si naše tělo umí vytvořit přeměnou jiných aminokyselin, obsažených v potravě. Nemusíme je tedy přijímat přímo. Výjimku tvoří 8 aminokyselin, které si lidské tělo vytvořit nedokáže a musí být dodávány stravou – říkáme jim nepostradatelné neboli esenciální aminokyseliny. V době dětství a dospívání je esenciálních dokonce 10 aminokyselin, protože tvorba dalších dvou v těle nestačí potřebám těla během růstu. Čím více esenciálních aminokyselin bílkovina obsahuje, tím je pro člověka lépe využitelná a kvalitnější.

Funkce bílkovin v lidském těle

- stavební – jsou základní stavební hmotou pro svaly, kosti i vnitřní orgány. Jsou nezbytné pro růst a obnovu tkání
- transportní a skladovací (např. krevní bílkoviny – přenášejí živiny, kyslík a oxid uhličitý)
- pohybovou – na základě reakce svalových bílkovin je možný pohyb svalů
- řídicí – enzymy, hormony, receptory
- obrannou – protilátky, bílkoviny zajišťující srážení krve

- energetickou – 1 g bílkovin = 17 kJ, čerpání energie z bílkovin ale není pro tělo výhodné (www.viscojis.cz)

2.3.2 Mikronutrienty

Minerály

Přes to, že jsou v lidském těle zastoupeny pouze ve stopovém množství, jsou minerály pro organismus velmi důležité.

Sodík

Sodík reguluje množství vody uvnitř buňky, ale především v jejím okolí. Ovlivňuje příjem cukru a aminokyselin v buňkách a je nezbytný pro správnou funkci svalů a nervů. Minimální potřeba se pohybuje kolem 2 - 3 g / den. Nejdůležitějším zdrojem je kuchyňská sůl, ale najdeme jej i v uzeném sýru, chlebu, fazolích, hlávkovém salátě, brokolici, jablku, sójové omáčky aj.

Vápník

Vápník je životně důležitý prvek, potřebný pro kontrakci svalů, srážení krve a mnoho dalších vitálních funkcí. Početné lékařské studie ukázaly, že vegetariánská strava umožňuje zcela adekvátní příjem vápníku a nikdy nebyl popsán případ, že by vegetarián trpěl skutečným nedostatkem vápníku. Doporučená denní dávka je asi 800 mg. Získáme jej z parmezánu, horského sýra, ementálu, sezamových semínek, bazalky, sójových bobů a mléka, kapusty, kyselého zelí, špenátu, plnotučného mléka, tofu, mandlí a hroznů, fazolí, čočky, hrášku.

Hořčík

Hořčík se podílí na výstavbě kostí, zubů, šlach a je důležitý pro přenos informací z nervů do svalů, brzdí srážlivost krve, vyplavuje adrenalin, podílí se na obranyschopnosti organismu proti chorobám. Doporučená denní dávka je 350 mg. Potraviny: dýňová a sezamová semínka, mák, sójové boby, lišky, burské oříšky pražené, proso, vařené zelené fazole, rýže natural, oves, listový špenát.

Fosfor

Fosfor je důležitý pro svaly, nervy a mozek. Vazby fosforu ve tkáních jsou nejdůležitějšími přenašeči energie, podílí se na srážení krve atp. Denní dávka by měla být kolem 800 mg a nalezneme ji např. v horském sýru, ementálu, sýru na smažení, pšenici, máku, sójových bobech, dýňových semíncích.

Železo

Železo je součástí barviva červených krvinek a umožňuje cirkulaci kyslíku a kysličníku uhličitého v krvi. Tato aj. vlastnosti činí ze železa životně důležitou minerální látku. Denní dávka u mužů je 12 mg, žen 18 mg, těhotné ženy 22 mg. Zdroje: švestková šťáva, dýňová a sezamová semínka, mák, čerstvé sójové boby, fazole, čočka, oves, hrozinky, špenát, tofu, žloutek syrový.

Zinek

Zinek je nepostradatelný pro zdraví kůže, sliznic a imunitního systému. Doporučená denní dávka je 15 mg. Získáme ji z máku, pšeničných klíčků, sezamových a dýňových semínek, čočky, horského sýra, para ořechů, sójových bobů.

Selen

Selen je prvek nutný k zajištění normálních imunitních funkcí. Zdroje: kokosový ořech, hřib obecný, pšeničné klíčky, těstoviny, celozrnné obilniny.

Fluor

Fluor zpevňuje zuby a chrání je před kazem. Denní dávka se doporučuje 1 mg. Zdroje: Vlašské ořechy, žitný celozrnný chléb, listový špenát, pohanka atd.

Mangan

Mangan podporuje obranyschopnost proti nemoci. Denní dávka 2 – 5 mg manganu. Zdroje: černý čaj, pšeničné klíčky, lískové oříšky, ovesné vločky, sójové boby, petržel, kopr, mák, borůvky.

Křemík

Křemík se stará o pružnost krevních cév. Denní dávka 25 mg. Zdroje: loupané ovesné zrna, ječmen (loupané celé zrna), petržel, banán, pór, zelené fazolky.

Vitamíny

Pro zdravý metabolismus buněk nervů, svalů a krve potřebuje naše tělo dvě skupiny vitamínů: vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny B, vitamín C) a vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K). Všechny potřebné vitamíny najdeme v čerstvé tmavozelené listové a ve žluté zelenině i v mnoha druzích ovoce. Všechny vitamíny jsou pro naše tělo nezastupitelné. Pro lidské zdraví však slouží jen přiměřená množství. Uměle dodaný velký přebytek, který tělo nestačí vylučovat, může organismu škodit.

Thiamin (B1)

Thiamin je důležitý pro správnou funkci svalových a nervových buněk. Denní spotřeba 1,5 - 2 mg (sportovci 6x více). Zdroje: kvasnice, celozrnná mouka, semínka luštěnin, ořechy.

Riboflavin (B2)

Riboflavin podporuje správné vidění, zdravý stav kůže aj. Doporučená denní dávka asi 2 - 3 mg. Zdrojem jsou především mléčné výrobky, kvasnice, listová zelenina, celozrnná mouka.

Niacin (B3)

Niacin podporuje funkce kůže, nervového a zažívacího systému. Denní spotřeba asi 12 - 25 mg. Zdrojem jsou vejce, mléko, celozrnné potraviny, listová zelenina, houby, burské oříšky.

Vitamín B6

Vitamín B6 napomáhá tvorbě červených krvinek a imunitnímu systému. Spotřeba denně asi 2 mg. Zdroje: brambory, banány, kvasnice, klíčící pšenice, listová zelenina.

Kyselina listová

Kyselina listová napomáhá tvorbě červených krvinek a imunitnímu systému. Spotřeba denně asi 2 mg. Zdroje: brambory, banány, kvasnice, klíčící pšenice, listová zelenina.

Vitamín B12

Vitamín B12 má úlohu při růstu nervových buněk aj. Denní potřeba 3 mg. Zdroje: kysané zelí, sója a sójové maso, slivoně, švestky, miso, mořské řasy

Kyselina pantothenová

Kyselina pantothenová se účastní biochemických přeměn při získávání energie. Téměř ve všech potravinách.

Biotin

Biotin je koenzym důležitý při tvorbě a přeměně aminokyselin, bílkovin, tuků a glykogenu. Zdrojem: téměř všechny potraviny.

Vitamín C

Vitamín C je nezbytný při tvorbě stavební bílkoviny kolagenu a některých hormonů, při vstřebávání železa, aj. Spotřeba 50 - 100 g. Zdroj: citrusové plody, ovoce, zelenina, brambory.

Vitamín A

Vitamín A je důležitý pro růst, dobré vidění, zdraví kůže a sliznice, stav buněčných membrán. Denní spotřeba 3 - 4 mg. Áčko najdeme v másle, mléce, žloutku, obohacené mléčné výrobky, margaríny, jako provitamin ve špenátu, brokolici a další listové zelenině, mrkvi, meruňkách a broskvích.

Vitamín D

Vitamín D je významný faktor pro zdravý stav kostí. Denní spotřeba 400 – 600 mezinárodních jednotek na den. Zdrojem: jeho spotřeba může být plně kryta vlastní tvorbou v těle, pokud je dostatečně vystaveno slunečnému záření. Z potravin jsou zdrojem vejce, mléko, pomazánkové tuky, kvasnice, žloutek.

Vitamín E

Vitamín E působí jako antioxidant. Denní spotřeba 10 - 20 mg. Zdroje: rostlinné tuky, semena, ořechy, celozrnné potraviny, vaječný žloutek, listová zelenina, broskve, sója.

Vitamín K

Vitamín K je nezbytný pro správné srážení krve. Zdroje: je vyráběn v našem zažívacím traktu, doplňován je z listové zeleniny, mléka, vajíček, celozrnných potravin, v menší míře z brambor. (www.differentlife.cz)

2.4 Zásady zpracování potravin

2.4.1 Pomůcky vitariána

Při přípravě vitariánských pokrmů se považuje za samozřejmé mít tyto přístroje:

- Kuchyňský robot-měl by obsahovat čepel, několik struhadel, různé nože na krájení, špachtle, apod.
- Odšťavňovač-nejdůležitější hlediska při jeho výběru jsou jeho síla, kapacita a snadnost čištění. Nejznámější a stále žádaný, již skoro třicet let po smrti jeho autora Normana Walkera, je Norwalk Juicer. Manipulace s ním je fyzicky náročnější, ale je schopen odšťavnit a kokosovou dřeň či bylinky a salát.
- Mixér - zde záleží především na výkonu. Je doporučován model se 400 watty a více.
- Sušička - výborná nejen na sušení ovoce, zeleniny, hub apod., ale především využitelná při přípravě rozličných vitariánských pokrmů. Vhodné je koupit sušičku, u které je možno regulovat teplotu.

- Klíčící miska či láhve na klíčení ořechů a semen - výborné, pokud chceme mít mladé výhonky stále po ruce. (www.vitarian.cz)

2.4.2 Základní příprava vitariánské stravy

Seznam „základních chutí“, které je možno využít v následujících obecných receptech:

- Kyselá – citróny, brusinky, rebarbora, citrónová šťáva, šťovík, rajská jablíčka, kysané zelí, jogurt z ořechů nebo semen, jablečný ocet;
- Sladká – sušené ovoce (fíky, datle, švestky, rozinky), čerstvé ovoce (banán, mango, hruška, broskve, jablečná šťáva, pomerančový džus, nektar ze syrové agáve, syrový med nebo čerstvé listy stévie);
- Kořeněná – česnek nebo cibulové výhonky, hřebíček, zázvor, zelená část hořčice nebo hořčičné semínko, ředkvičky, křen, kayenský pepř, wasabi, mořské řasy či čerstvé nebo sušené byliny;
- Slaná – celer, koriandrové listy, kopr, petržel nebo mořská zelenina jako jsou různé druhy řas či mořská sůl;
- Hořká – petržel, zelené vrcholky celeru, čekanka, česnek, cibule, pampeliška, bobkový list, šalvěj či kayenský pepř;

Základní polévka

- Jeden hrnek studené vody
- Jeden kus celerové nati
- Jedna polévková lžíce olivového oleje
- Pět libovolných chutí
- Ozdoba (strouhaná zelenina či byliny)

Vše rozmixovat v mixéru a dozdobit.

Základ na ořechové Burgery

- Jeden šálek jakýchkoli ořechů
- Jeden šálek jakékoli zeleniny
- Jedna lžíce oleje na spojení
- Pět chutí

Vše rozmixovat v mixéru.

Základ na bombóny či těsto na koláč

- Jeden šálek jakýchkoli ořechů
- Jeden šálek jakéhokoli sušeného ovoce
- Jedna lžice oleje na spojení
- Koření (není nutné)

Vše rozmixovat v mixéru. Bombóny vyválet či použít jako těsto na koláč.

Základ na dresink

- Půl šálku vody
- Dvě polévkové lžice oleje
- Pět silných chutí

Dobře promíchat.

Základ na mléko z ořechů a semen

- Půl šálku jakýchkoli ořechů nebo semen, přes noc namočených ve vodě, z nichž je scezená voda
- Jeden šálek vody
- Jedna lžice přírodního sladidla (stévie, agáve...)

Vše dobře smíchat v mixéru a vše odstředit přes plátno.

2.4.3 Recepty

Lněné sušenky

Ingredience:

- Lněné semínko
- Koření dle chuti
- Papír na pečení

Postup:

Len ponoříme do vody, ale hladina nesmí přesahovat více, než jeden centimetr. Necháme přes noc nabobtnat. Druhý den přimícháme libovolné koření nebo bylinky. Poté formujeme malé placičky a sušíme na slunci nebo v sušičce.

Polévka Gazpacho

Ingredience:

- 500g zralých rajčat
- jarní cibulky
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 1 salátová okurka
- 1 paprika
- lžíce citronové šťávy
- lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 feferonka
- mořská nerafinovaná sůl
- a dle možnosti několik lístků čerstvé bazalky

Postup:

Čerstvá umytá rajčata rozmixujeme spolu s bazalkou. Umytou okurku nakrájíme, zlehka osolíme a necháme asi 30 minut odkapat. Papriku, řapíkatý celer, česnek a cibulku nakrájíme nadrobno, přidáme citronovou šťávu a společně s okurkou vše rozmixujeme. Vše přelijeme do mísy, vmícháme olivový olej, dochutíme rozdrčenou feferonkou a necháme asi hodinu v chladničce odležet. Polévku podáváme studenou, ozdobenou čerstvými bylinkami. (www.vitarian.cz)

Cukroví z ořechů a sušeného ovoce

Ingredience:

- ořechy či jiná semena (mandle nebo vlašské ořechy, lískové ořechy, paraořechy, slunečnice, kokos, či strouhaný kokos)
- sušené ovoce (nejlépe rozinky nebo datle)
- skořice, anýz, hřebíček a další oblíbená koření
- sezam, mák, strouhaný kokos, karob nebo cokoliv čím chcete výsledné cukroví obalit

Postup:

Vybrané ořechy nebo i směs rozmixujeme v kuchyňském robotu (lze použít i sekáček na ořechy nebo struhadlo a mlýnek na maso). Poté přidáme do sekáčku k ořechům

přibližně stejné množství rozinek nebo datlí. Poměr ovlivňuje konzistenci a chuť, takže přidáváme podle chuti a v sekání pokračujeme až do vzniku jemnější lepivé drti. Následně přidáme koření podle chuti. Směs důkladně prohněteme (olej z mandlí a ořechů prospěje i vašim dlaním), pro zlepšení konzistence si můžeme vypomoci i trochou vody. Hotové těsto můžeme rovnou konzumovat nebo tvarujeme například kuličky, jež pak vyválíme v kokosu, karobu atd. (www.vitarian.cz)

Ořechový nebo semínkový sýr

Ingredience:

- Dva šálky přes noc namočených ořechů nebo semínek
- Jeden a půl šálku vody

Postup:

Namočte ořechy a semínka přes noc do vody. Ráno sced'te a propláchněte. Dejte je spolu s šálkem vody do mixéru a dobře rozmixujte na jemný krém. Nalijte ho do sáčku na klíčení. Zavěste sáček nad dřezem, aby mohl odkapat a nechte při pokojové teplotě fermentovat osm až dvanáct hodin. Přendejte sýr do misky, přimíchejte oblíbené koření a dobře zamíchejte. K ochucení sýra jsou výborné tyto kombinace těchto ingrediencí: česnek, citronová šťáva, nasekané čerstvé koriandrové listy, kari, čerstvá nebo sušená petržel, kopr, na slunci sušená rajčata, bazalka, olivový olej, mořská sůl.

V uzavřené nádobě vydrží v lednici sedm dní. (Boutenko, 2010)

3 CÍL A ÚKOLY

3.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je zjištění jaké je povědomí veřejnosti především z řad mladých maminek o vitariánství a současných trendech stravování v rodinách s malými dětmi.

Dílčím cílem je zaměření na historii vitariánství, průkopníky vitariánské stravy, vliv vitariánské stravy na zdraví člověka a důvody pro vitariánství. Dále je zaměřena na složky a zpracování těchto potravin. Součástí teorie jsou recepty a typy na vitariánská jídla.

Praktická část se věnuje vytvoření „Týdne zdraví“ se zaměřením na vitariánskou stravu a zdravý životní styl v Lesní školce „Doma v lese“. Dále tato část práce ověřuje vědomosti výše uvedené veřejnosti o vitariánství pomocí dotazníkového šetření.

3.2 Úkoly práce

- Vyhledání a studium odborné literatury a pramenného materiálu vztahující se k tématu zadané práce.
- Rozbor publikačních zdrojů a materiálů z dostupných databází.
- Objasnění zvolené tematiky: historie a současnost vitariánství.
- Vytvoření „Týdne zdraví“ v Lesní školce „Doma v lese“.
- Zjišťování povědomí o vitariánství mezi mladými rodiči z řad veřejnosti.
- Vyhodnocení získaných dat a diskuze.
- Stanovení závěrů.

3.3 Výzkumné předpoklady

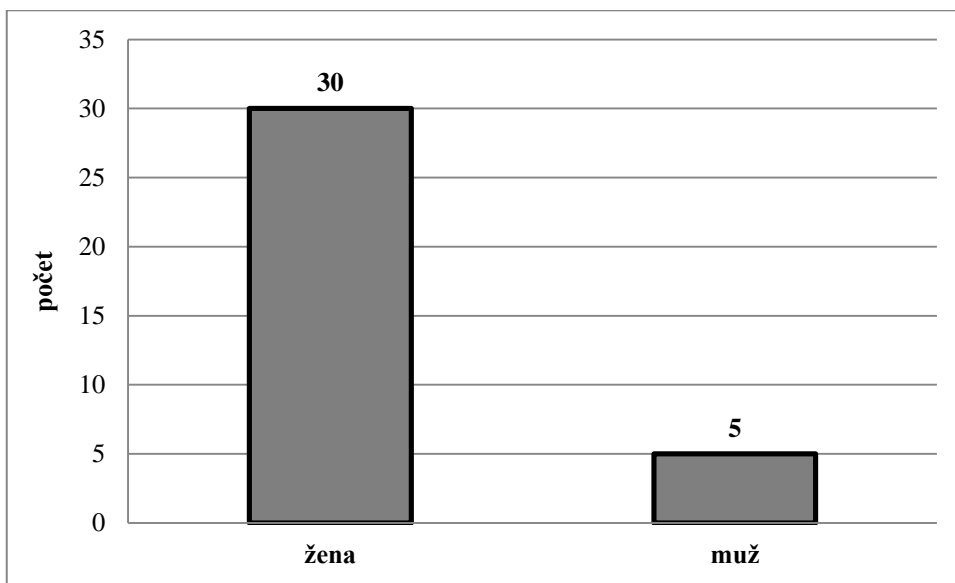
VP 1 : Předpokládám, že 20 % respondentů bude znát pojem vitariánství.

VP 2 : Předpokládám, že více než 50 % respondentů je přesvědčeno o vyšší ekonomické náročnosti tohoto životního stylu, než u běžného stravování.

4 METODOLOGIE

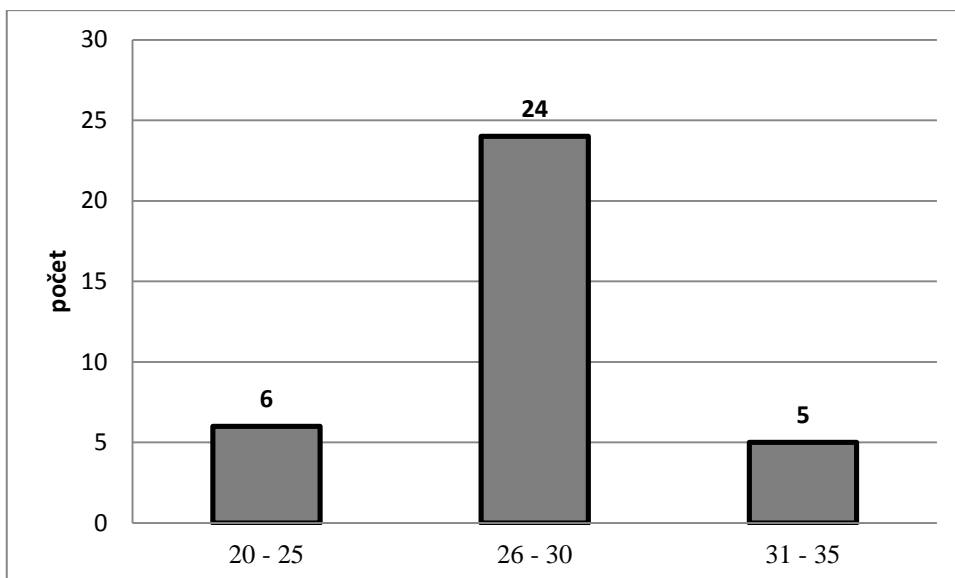
4.1 Charakteristika souboru

Sledovaný soubor byl tvořen stratifikovaným výběrem náhodně oslovených mladých rodičů z Českých Budějovic a okolí v kulturním a mateřském centru. Rozdáno bylo 50 dotazníků. Kompletně vyplněných a použitelných dotazníků bylo 35, což činilo 70 %. Věkové rozmezí odpovídajících respondentů bylo od 20 do 35 let. V následujícím textu jsou přehledně uváděny výsledky jednotlivých otázek 1-4.



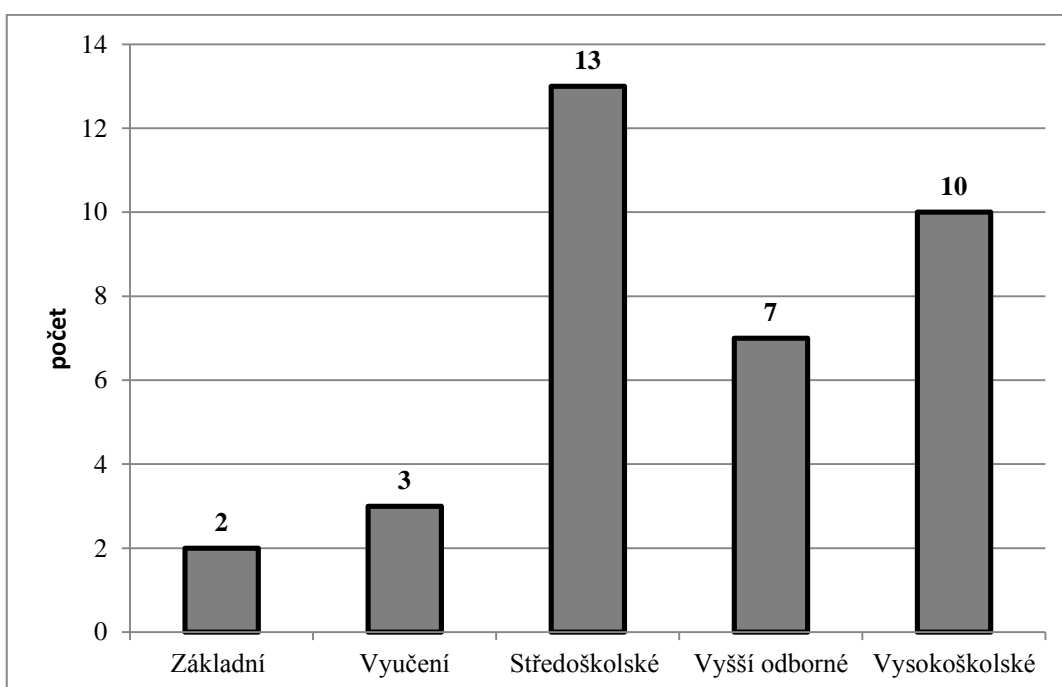
(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 1: *Pohlaví respondentů (N=35)*



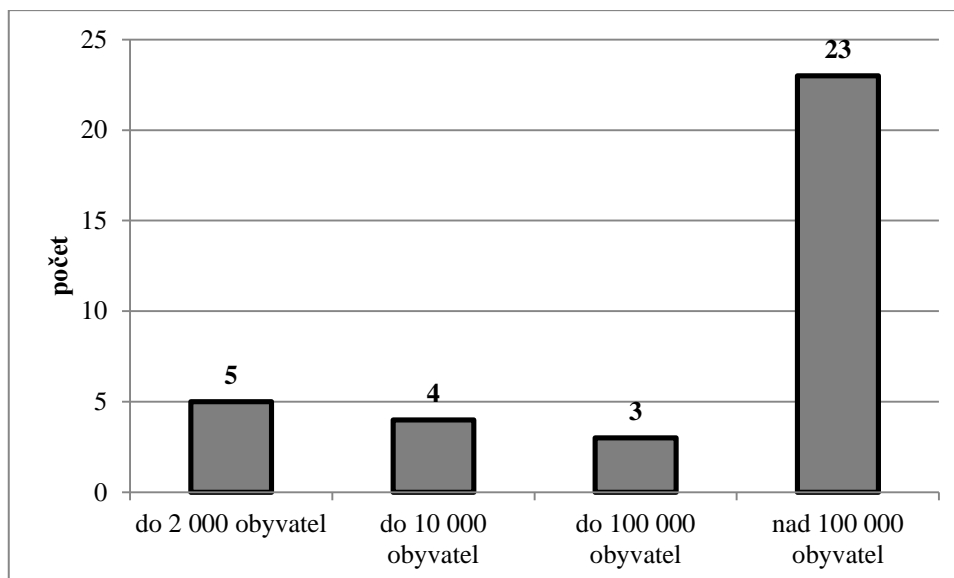
(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 2: Věk respondentů (N=35)



(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 3: Vzdělání respondentů (N=35)



(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 4: Velikost obce respondentů ($N=35$)

4.2 Organizace šetření

Bakalářskou práci jsem započala v květnu 2013 vyhledáváním a studiem odborné literatury a odborných článků z dostupných databází. Na základě získaných znalostí jsem vytvořila nestandardizovaný dotazník ke zjištění vědomostí o vitariánství. Dotazník obsahoval celkem 12 srozumitelných otázek. První 4 otázky byly zaměřeny k bližší identifikaci respondentů (pohlaví, věk, vzdělání, region), zbývajících 8 otázek bylo směřováno k vitariánství jako životnímu stylu.

Dotazníkové šetření probíhalo v měsících únor - březen 2014. Výsledky byly následně zpracovávány pomocí tabulek a grafů.

4.3 Použité metody práce

V teoretické části bakalářské práce jsem použila metodu obsahové analýzy (Miovský, 2006), syntézy odborného textu a osobní konzultaci s odborníky spolu s návštěvou semináře a přednášky. Zdrojem informací byla dále odborná literatura a internetové databáze. Zabývala jsem se objasněním zásad vitariánství jako životního stylu. Dále jsem zkoumala historii vitariánství, průkopníky vitariánské stravy, důvody pro vitariánství, složky syrové potravy a jejich využití v těle.

V praktické části jsem zpracovala „Týden zdraví“ zaměřený na vitariánskou stravu a zdravý životní styl v Lesní školce „Doma v lese“ (Krejčí, Baumeltová, 2001).

Dále jsem ke splnění vytyčeného cíle a k ověření odborných otázek zvolila kvantitativní výzkum. Pro sběr potřebných dat byla vybrána metoda dotazování a metoda evaluační, technikou dotazníkového šetření v písemné formě. Následné zpracování a vyhodnocení bylo provedeno za pomoci programu MS Excel. Ke sběru dat byl použit dotazník (Příloha č. 1), který byl anonymní a byl rozdán mladým rodičům z řad veřejnosti. Dotazník obsahoval celkem 12 jednoznačně formulovaných otázek, především polouzavřených a uzavřených, u kterých je možno zvolit jednu či více z uvedených možností nebo uvést vlastní odpověď. První 4 otázky byly sociodemografické k získání bližší identifikace respondentů, další otázky byly odborné orientovány na problematiku vitariánství.

Technika dotazníková je nejrozšířenější a nejpropracovanější technikou získávání dat. Snadno postihne velký počet osob při malé finanční i časové náročnosti zjištění.

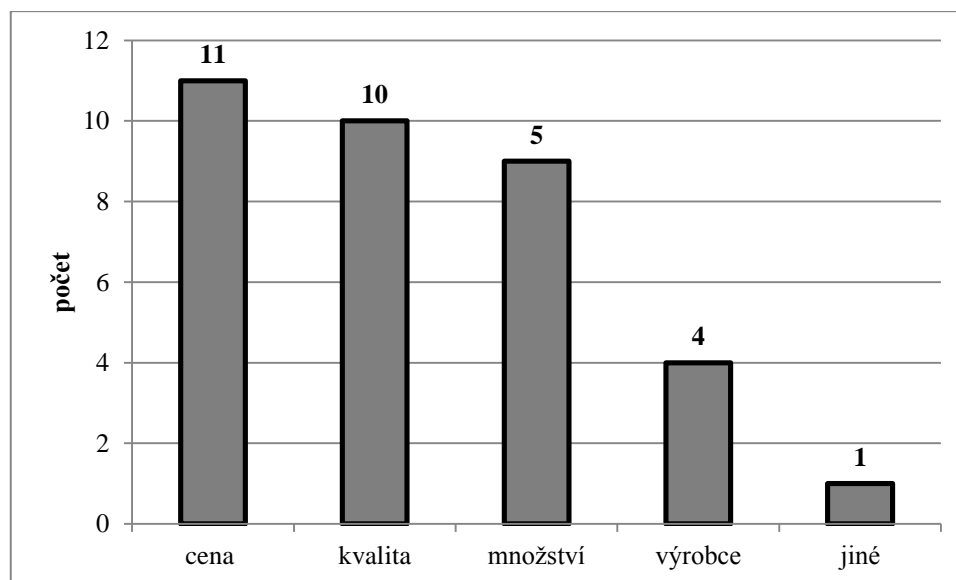
5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky k dotazníku (VITA; Damašková 2014)

Dotazníkem jsem oslovila celkem 50 respondentů, na dotazník odpovědělo 35 respondentů, návratnost dotazníků činila 70 %. Sledovaný vzorek tvořil celkem 30 respondentů žen, především mladých maminek a 5 mužů.

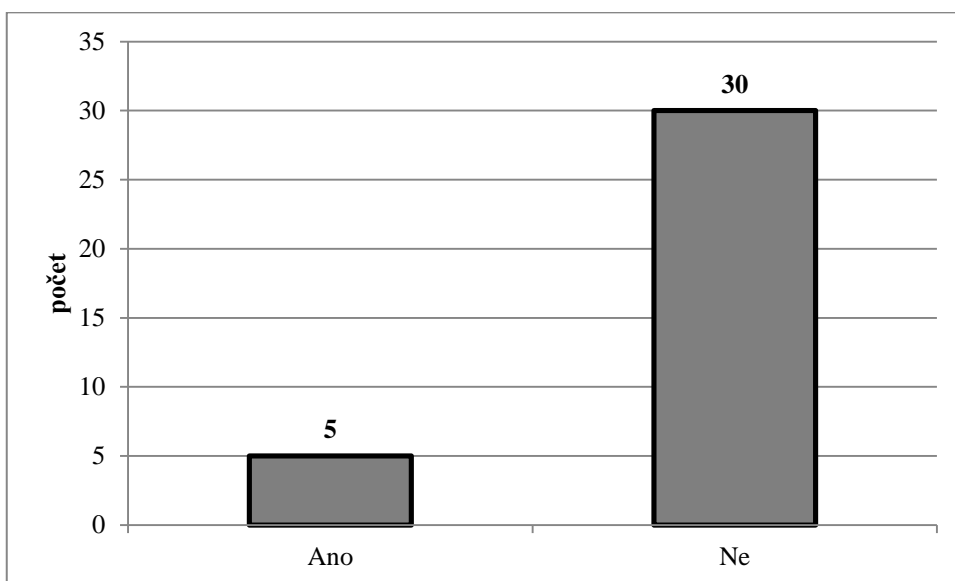
Dotazník obsahoval 8 odborných otázek a 4 otázky, které blíže charakterizují sledovaný vzorek respondentů. Otázky byly zvoleny tak, aby směřovaly ke splnění cílů bakalářské práce. Zjištěná data byla zpracována do grafického znázornění, použity byly sloupcové grafy z programu MS Excel.

V následujícím textu jsou přehledně uváděny výsledky jednotlivých otázek 5-12.



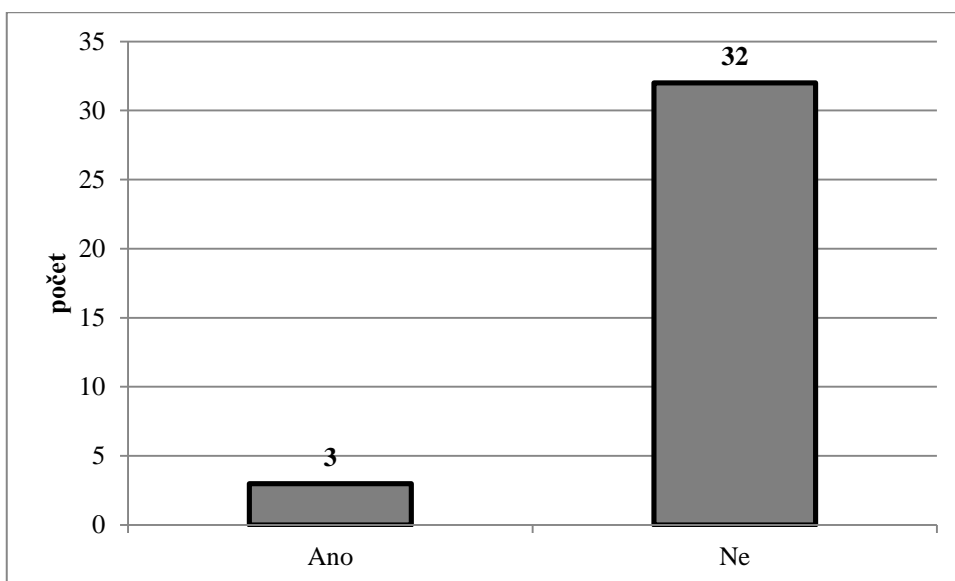
(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 5: Co je důležité při nákupu potravin (N=35)



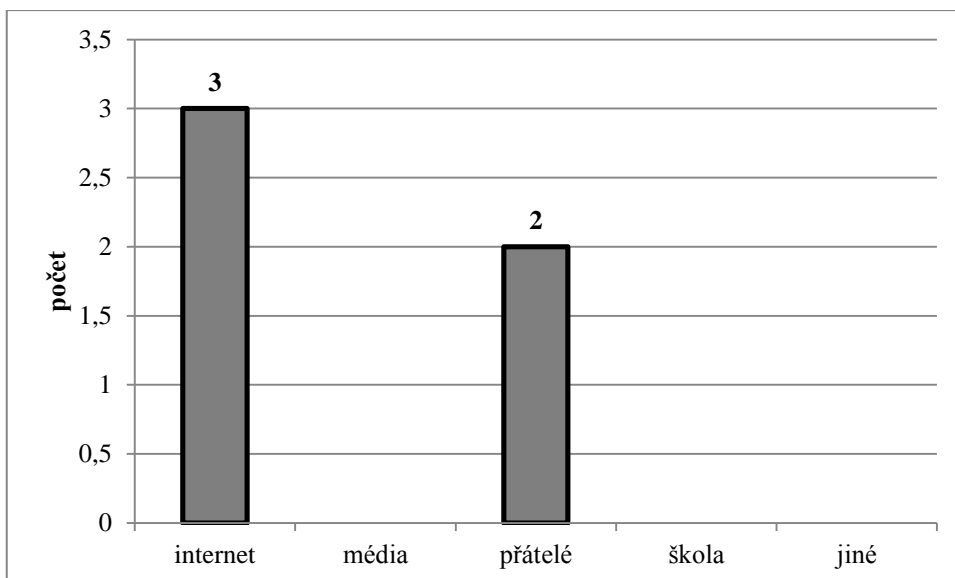
(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 6: Víte, co je vitariánství? (N=35)



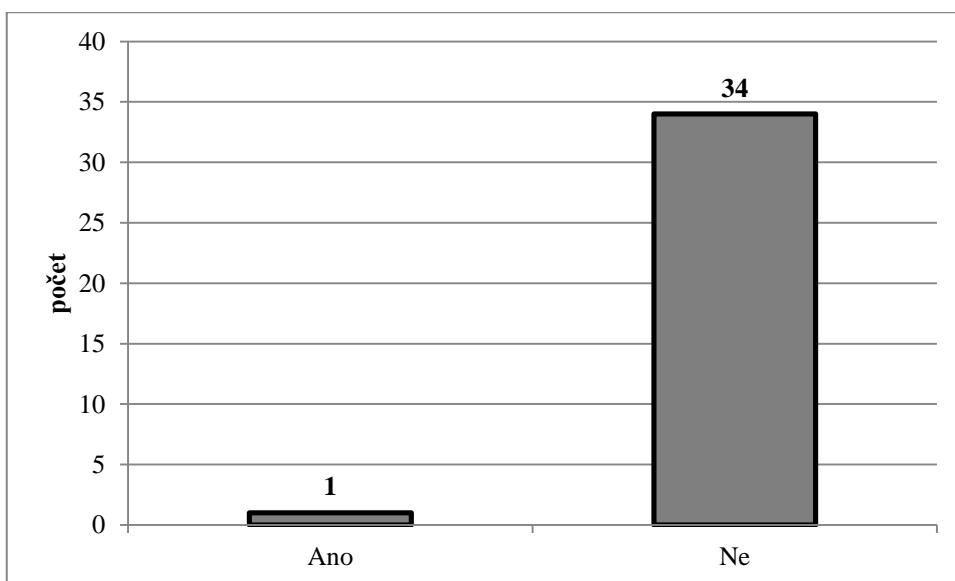
(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 7: Zajímal(a) jste se někdy o vitariánství blíže? (N=35)



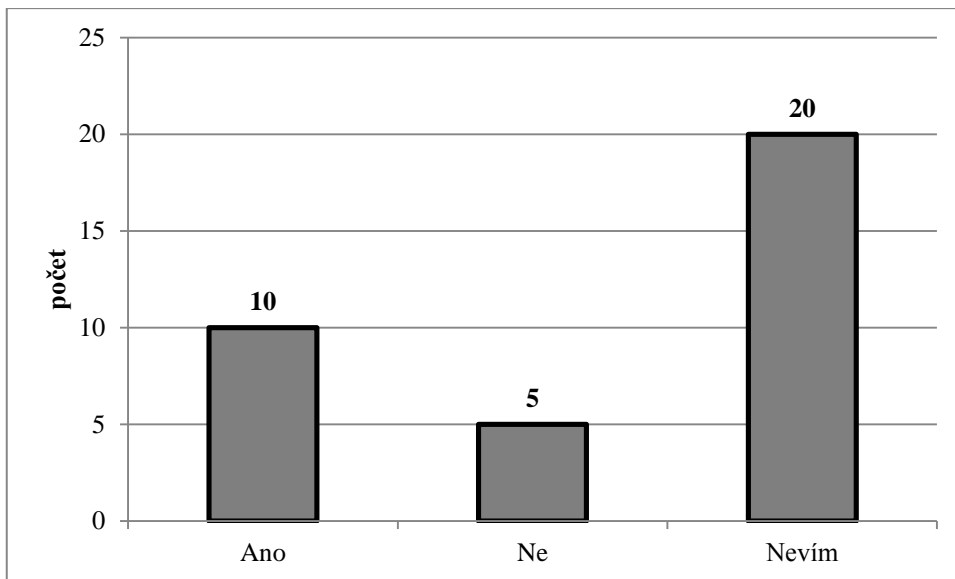
(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 8: Z jakých zdrojů víte o vegetariánství? (N=35)



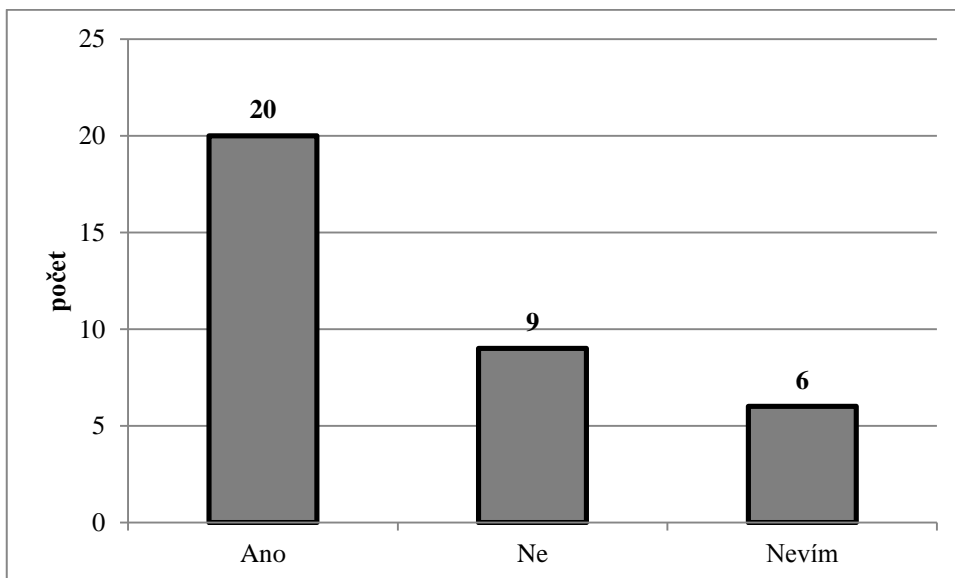
(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 9: Jste vegetarián(ka)? (N=35)



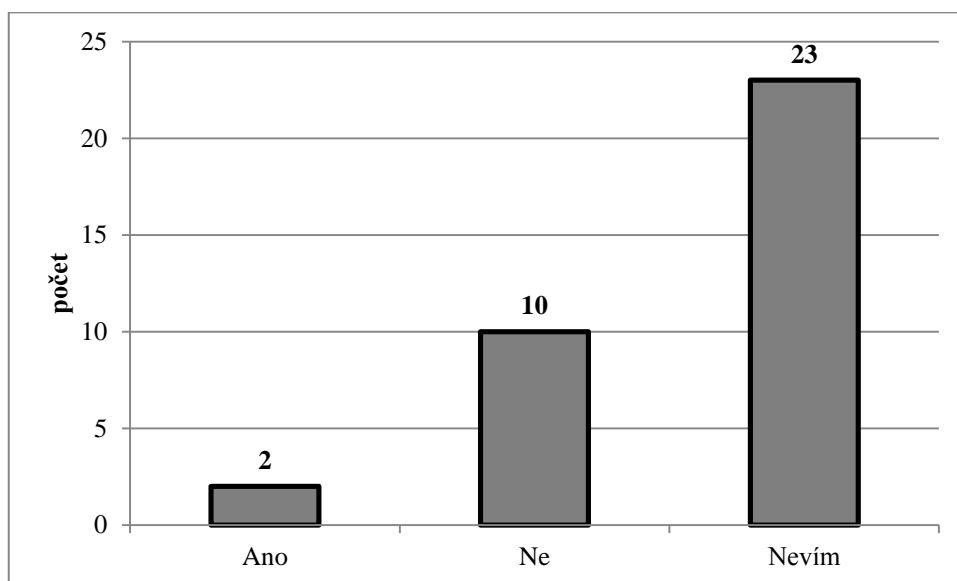
(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 10: Myslíte si, že vitariánství prospívá zdraví? ($N=35$)



(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 11: Myslíte si, že je vitariánství ekonomicky náročnější než běžné stravování? ($N=35$)



(Zdroj: vlastní tvorba)

Graf 12: Máte ve svém okolí nějakého vitariána? (N=35)

5.2 Diskuse k výsledkům dotazníků

Vyhodnocení odborných předpokladů:

VP 1 : Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že předpoklad, že 20% dotazovaných zná pojem vitariánství se nepotvrdil.

VP 2 : Na základě získaných výsledků bylo potvrzeno, že více než 50 % respondentů se domnívá, že tento životní styl je ekonomicky náročnější než běžné stravování.

Je velmi zajímavé, že přestože se na dotaznících procentuálně podílelo 86 % žen, je povědomí o zdravé stravě velmi malé. Nejvyššího - vysokoškolského vzdělání dosáhlo 29 % zúčastněných, ale nejvíce bylo zastoupeno vzdělání středoškolské a to ve 37 %. 66 % dotazovaných žije v obci nad 100 000, tedy v Českých Budějovicích. Pro 31 % respondentů je při nákupu potravin nejdůležitější cena, což pro mne bylo velmi smutné zjištění. Předpokládala jsem, že pro rodiče na mateřské dovolené bude směrodatné, co svému potomkovi podávají za potraviny a velmi jsem se zmýlila. Co se týče samotného pojmu vitariánství, co znamená, neví celých 86 % tázaných a 91 % se o tento pojem ani nikdy nezajímalo. Pouhých 9 %, kteří se o vitariánství doslechli, mají informace z internetu. Vitariánem je pouze jediná osoba z dotazovaných, což činí skoro 3 %. Ovšem 29 % si myslí, že vitariánská strava zdraví prospívá. 57 % respondentů má názor, že je tento způsob stravování ekonomicky náročnější, než běžné stravování, což pouze potvrzuje, že o vitariánství nevědí nic. Ve svém okolí mají pouze dva lidé vitariána, což činí skoro 6 %.

Vyplnění dotazníků byl pro některé z lidí poměrně obtěžující úkol, neměli motivaci ani chuť. Proto z původních padesáti dotazníků mohlo být použito pouze třicet pět. Vyřadila jsem neúplně vyplněné dotazníky, v některých jsem dokonce našla obrázky. Myslím, že tyto strasti při vyplňování dotazníků měli lidé především proto, že si o vitariánech myslí, že jsou přinejmenším zvláštní či pouze chtějí být něčím výjimeční.

Když jsem hledala informace do teoretické části mé práce, zjistila jsem, že se tato problematika pro laickou veřejnost moc neřeší a že pokud někdo chce o tomto tématu získat více informací, musí vynaložit poměrně velké úsilí.

5.3 Edukační model Týden zdraví – výsledky a diskuze

5.3.1 Uplatnění Týdne zdraví v konceptu lesní školky

Edukační model Týdne zdraví výborně zapadá do konceptu lesních školek. Vitariánství je jednou ze základních ideí tohoto stylu výchovy.

Myšlenka „s dětmi venku za každého počasí“ má již dlouhodobou tradici ve skandinávských zemích. Dnes se zde běžně i v klasických mateřských školách setkáme se spaním venku mimo budovu a s pravidelným programem v přírodě.

Pojem lesní mateřská škola se objevil v roce 1954 v Dánsku, když Ella Flatau vyřešila nedostupnost mateřské školy pobytem s dětmi v lese. V Německu se lesní mateřské školy šíří od vzniku Lesní mateřské školky ve Flensburgu v roce 1993 na základě přímých zkušeností zakladatelek Kerstin Jepsen a Petry Jaeger s dánskou koncepcí. K rychlému rozšíření lesních mateřských škol v Německu přispělo legislativní uznání a s tím spojené státní financování. V roce 2008 bylo podle Imgrad Kutsch přes tisíc lesních mateřských škol a jejich počet stále stoupá. Důvod je nasnadě: nízké náklady na zřízení a provoz a poptávka ze strany rodičů. Lesní mateřské školy dnes existují také ve Švýcarsku, Rakousku, Velké Británii, USA nebo v Japonsku. (www.lesnims.cz, 2014, online)

Les je jako jedno velké hřiště a příroda jako moudrá učitelka – trpělivá, přívětivá i nesmlouvavá. Děti ve věku tří až šesti let, které jsou nejčastějšími návštěvníky lesních mateřských škol, najdou v přírodě to, co právě potřebují. Energií nabití d'áblíci přeskakují překážky, běhají a lezou tam, kam si ještě troufnou. Kdo potřebuje chvíli klidu, najde si tiché místo, odkud může pozorovat ptáky ve větvích nebo pilné mravence. Pedagogové připravují program, který přirozeně navazuje na roční období a místo, které se pro daný den stává učebnou pod širým nebem. Pomůckami jsou často přírodniny - klacík jako tužka na kreslení v písku, kamínky jako hudební nástroj nebo počítadlo. Děti mohou poznávat všemi smysly - jak voní letní louka, jak zní různé druhy dřeva. A společně s učiteli přemýšlí a pozorují, pro koho má luční kvítí a plody lesa význam, poznávají vlastní hranice a rozvíjejí přátelství ve hrách, které mají v lese nekonečně mnoho podob. Neznačená to však, že děti z lesní mateřské školy nepoznají "výdobytky civilizace," naopak. V zimě si děti uvědomí krásu teplého domova, po celý rok cestují veřejnou dopravou za různými návštěvami a účastní se kulturních a jiných

společenských událostí ve svém okolí. Lesní mateřská škola také vytváří různé slavnosti a jarmarky pro veřejnost. Lesní mateřská škola může fungovat samostatně, nebo ve spolupráci s klasickou mateřskou školou (sdílení kuchyně a jídelny, případně společná část programu). V obou případech pružně řeší poptávku po místech v mateřských školách a zájem o program venku. Zásadou v lesních mateřských školách je menší počet dětí na pedagoga, než je tomu v klasických mateřských školách. (Vošahlíková, 2010)

Může být zpočátku obtížné představit si mateřskou školu bez budovy. Lesní mateřské školy ji nepotřebují. Využívají výrazně skromnější typy zázemí, která slouží k uskladnění pomůcek, nebo jako úkryt pro čtení pohádek či ke svačinám v zimě. Nejčastějším typem zázemí lesních mateřských škol jsou sruby, maringotky či velké stany nebo jurty. Uprostřed jurty je stůl u něhož děti denně obědvají, ale může sloužit i ke společné přípravě jídla, tvoření či setkávání s rodiči a veřejností. Součástí jurty je i malá kuchyňka, kde je připravován oběd. Zásadou však je trávit převážnou většinu času venku v okolní přírodě. Odvážnější verze lesních mateřských škol jsou výhradně venku a v nevyhnutelných případech (silný mráz, bouře apod.) zůstávají děti po předchozí dohodě s rodiči doma, nebo mají náhradní program (muzeum, knihovna apod.). Program lesních mateřských škol bez přístřeší bývá často pouze dopolední, děti odcházejí domů před obědem či po něm. Existují však i lesní mateřské školy, kde je zajištěno spaní na silných nepromokavých matracích. Vždy záleží na kreativité i odvaze pedagogů a rodičů. Děti, jsou-li v suchu, v teple a najedené, nemají žádný problém s podmínkami pro nás již extrémními. (www.lesnims.cz, 2014, online)



Obr. 1: Maringotka LMŠ (Vošahlíková, 2010)

5.3.1.1 *Lesní školka „Doma v lese“*

(Následující text stažen z www.domavlese.cz)

Výuka v lesní školce „Doma v lese“ probíhá ve skupině čítající maximálně 15 dětí, vždy za přítomnosti nejméně dvou dospělých pedagogů či asistentů. Pro vybrané aktivity a kroužky jsou ve většině případů přítomni více než dva lektori a děti mohou být rozděleny ještě do menších skupinek podle konkrétního zájmu dítěte. Tímto způsobem je zajištěn individuální přístup k dětem a předcházení nepříjemnostem zapříčiněným přetížeností personálu v tradičních mateřských školách. Pouze takto je možné vypořádat jedinečný talent a schopnosti každého dítěte a poskytnout mu odpovídající zázemí pro jeho přirozený rozvoj.

Období mezi 3 - 6 rokem života představuje z pohledu vývoje dítěte zásadní období, a to nejen z hlediska motoriky, ale i jeho socializace. Současné metody výuky používané ve většině klasických mateřských škol jsou vzhledem ke své uzavřenosti (školka "za zdmi") zaměřeny na zprostředkování informací dítěti o okolním světě ze strany pedagogů. Průzkumy prováděné v mateřských školách prokázaly, že těžiště současné strategie ekologického vzdělávání, výchovy a osvěty spočívá převážně v poskytování informací o přírodním prostředí, které jsou předávány slovy a obrazy. Takové informace jsou ovšem z hlediska plasticity reálného života neplnohodnotné a deformované. Ekologické vzdělávání je zahajováno většinou až ve věku, kdy už děti mají upevněné návyky interiérového a konzumního životního stylu. Výzkum prokázal, že chybí předškolní i školní systém výchovy k vytváření návyků tvůrčího jednání ve prospěch zachování zbytků původnějších přírodních společenstev. Pěstování pokojových květin, anglických trávničků, bonsají a zvířat v interiérech či klecích k dosažení zmiňované rovnosti rozhodně nemůže stačit.

Záměrem lesní školky „Doma v lese“ je tudíž vytvořit prostor pro přirozený rozvoj fyzických a psychických potřeb a dovedností dítěte v prostředí přírody, která je ideálním místem pro vývoj všech zmiňovaných aspektů. Dítě může díky vhodnému okolí rozvíjet samostatně své emoční, sociální, motorické a kognitivní schopnosti. Průzkumy a pozorování z lesních školek v sousedních zemích (zejména Německo, Švýcarsko a Skandinávie) prokázaly mnoho pozitivních faktorů častého pobytu v přírodě pro vývoj dítěte: výrazně nižší nemocnost, silnější imunitní systém dětí, menší sklony k dětské obezitě a s ní spojené další komplikace, lepší motorické vlastnosti dětí z lesních školek a v neposlední řadě větší kreativitu, samostatnost a schopnost logického

spojování informací. Výzkumy z českého prostředí navíc ukázaly, že dostatečné množství pohybu u dětí pomáhá předcházet špatnému držení těla, bolestem zad a celkové ochablosti svalstva.

Hlavním jmenovatelem zmíněných pozitivních jevů je důraz na tzv. "výuku prožitkem". V praxi to znamená, že děti v lesní školce nezískávají informace pouze zprostředkovaně pomocí slov a obrazů, odtržené od životní reality. Naopak, učí se především na základě vlastních prožitků skrze okolní přírodu. Získávají tak přirozeným způsobem nejen bohaté vědomosti o ekosystému, ale chápou lépe přírodní zákonitosti života v jejich celistvosti a chovají se ke svému okolí a přírodě s úctou. Díky osobním, autentickým prožitkům se naučí šetrně zacházet s přírodními zdroji a vážit si jich. Každodenní možnost pobytu v přírodě je učitelkou sama o sobě a umožňuje tak dětem chápat dopady vlastního jednání na okolní prostředí. Příležitost trávit čas venku hraje zároveň důležitou roli nejen v posílení imunitního systému dětí, ale i v jejich duchovním a duševním vývoji.

V lesní školce "Doma v lese" je dětem umožněno ucelené vzdělávání přirozenou cestou, které aktivně rozvíjí všechny smysly a potřeby. Dostávají možnost širokého pole působnosti v rámci nastavených hranic a využívají se všechny impulsy, které nabízí okolní prostředí. Fyzickou zdatnost si děti trénují každodenním pohybem v přírodě, sociální aspekt rozvíjejí např. společnými diskuzemi, nasloucháním druhých, sociálními hrami. V lesní školce nenajdou děti hračky z umělých materiálů, ale hrají si s tím, co nabízí les. Rozvíjí tím svou fantazii a schopnost vnímat krásu přírody. To, že děti lépe chápou souvislosti, jsou tvůrčí, nápadité a nebojácné, přispívá k posilování jejich zdravého sebevědomí do dalšího života.

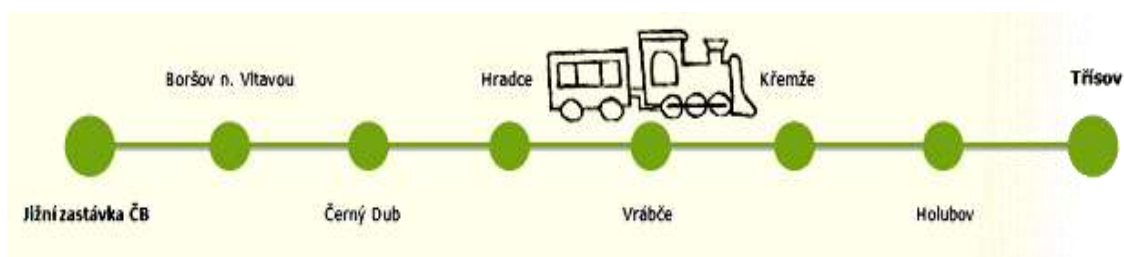
Lesní školka „Doma v lese“ se nachází na okraji obce Třísov, na travnatém pozemku s kusem vlastního lesa, cca 15min pěší chůze od železniční zastávky Třísov. Vzdálenost z centra Českých Budějovic je ca 18km, z Českého Krumlova necelých 10km. Pozemek je ze tří stran ohraničen lesem a nabízí krásný výhled do krajiny.

Zázemí tvoří zateplená pravá mongolská jurta s kamny na dřevo. Jurta je využívána především v chladnějších obdobích nebo pro přečkání nepříznivého počasí. Zároveň během celého roku slouží dětem k odpolednímu odpočinku. Ačkoliv se převážná část dne odehrává v prostředí okolních lesů, rozloha 6200m² a umístění pozemku zároveň skýtají nepřeborné množství vyžití. Jelikož kontakt se zvířaty a každodenní péče o ně tvoří nedílnou součást konceptu a programu lesní školky, žijí

s námi na pozemku také labrador Kryštof a ovce Agáta a Beáta. Okolní lesy jsou krásné, zdravé a poskytují široké možnosti nejen procházky, ale i hraní, poznávání a rozvíjení smyslů.



Obr. 2: Jurta „Doma v lese www.domavlese.cz, 2014, online)



Obr. 1: Doma v lese (www.domavlese.cz, 2014, online)

5.3.2 Koncept Týdne zdraví uplatněný v rámci projektu

Týden zdraví v lesní školce „Doma v lese“, kde funguji jako pedagog, byl ve znamení vitariánství. To znamená, že se v těchto dnech děti dozvěděly nové informace o jiném způsobu stravování. Získaly informace o konzumaci vitariánské stravy, která je založena na konzumaci tepelně neupravených potravin. Každý den dětem bylo předloženo několik informací pomocí vypravování, hádanek nebo ukázky v podobě zdravé svačinky. Díky této nenásilné formě si děti byly schopny informace zapamatovat a druhý den je případně zopakovat.

Den v lesní školce probíhal způsobem, že se pedagog či pedagogové (záleželo na konkrétním počtu dětí daného dne), vyzvednuli děti na Jižní zastávce mezi půl osmou

a osmou hodinou, odkud v osm hodin a třináct minut odjížděli vlakem do Třisova. Cesta trvá zhruba 45 minut, což byl ideální čas na probírání toho, co děti dělaly předchozí den, jak se vyspaly a jaké měly sny. Někdy byl čas i na zopakování básničky či písničky, která byla pro konkrétní týden aktuální, nebo se jen procvičovala paměť prostřednictvím hádanek, připravených pedagogy. Po výstupu z vlaku následoval přesun na vesnickou návěs, kde je rybníček, menší louka a studánka. Zde děti čekaly na posledního člena, který byl přivážen autem z Českého Krumlova. Toto místo bylo pro děti znamením volné zábavy, která byla po tři čtvrtě hodiny sezení ve vlaku nutností, ale také ranního kroužku a rozcvičky. Ranní kroužek byla činnost, při které jsme si dětmi povídali o programu týdne či náplni konkrétního dne. Zopakovali jsme si písničku týdne či jednu z básniček. Dále byl zde i prostor pro návrhy a připomínky ze strany dětí, pokud nějaké byly. Následovala rozcvička a přesun na další stanoviště a to na louku nad vsí. Každá cesta byla pro děti vždy něčím novým, neboť je touto vesnicí doprovázela všudypřítomná stáda ovcí a koz, či jiných domácích zvířat. Cestou jsme si občas zazpívali nějakou z již naučených písniček. Na louce čekala na děti svačinka a dopolední program. Poté jsme se pomalu přesunuli do mongolské jurty, kde přicházela řada na rozdělání ohně v kamnech, což byla činnost, na kterou se děti velmi rády dívaly, či přiložily ruku k dílu a pomáhaly v lese nasbírat klestí na roztopení. Třikrát přišla řada i na kreativní činnost, pak děti čekal oběd a následný spánek, kde si děti zalezly do svých připravených spacích pytlů. Pitný režim byl celý den zajištěn tím, že si děti ve svých batůžkách nesly své pití a pedagog jim ho často připomínal či v případě nutnosti doplňoval. Po odpočinku přišel odpolední program a cesta na vlak, který odjížděl v patnáct hodin a třináct minut z Třisova. U vlaku už zbýval čas jen na malou odpolední svačinku a cestou domů na sdílení zážitků ze dne, či rozdání vlastnoručně vyrobených výtvorů pro maminky. Před šestnáctou hodinou si rodiče přebíraly své děti opět na Jižní zastávce.

Takto probíhal klasický den v lesní školce. Já se v tomto týdnu, kromě informací o vitariánství, pokusila obohatit program o prvky zdravého životního stylu. Nejdříve jsem děti seznámila s tím, co znamená zdraví psychické a co fyzické, především pomocí příkladů, aby pochopily, jak spolu vše souvisí. Velkým plusem této školky je, že děti tráví celý den na čistém vzduchu. Proto jsme si formou rozcvičky vyzkoušeli hluboké nádechy i výdechy. Každý den jsem zařadila do rozcvičky jógové prvky, jako byl například zjednodušený pozdrav pro sluníčko, malování duhy nebo nacvičování kočky.

Při svačinkách jsme si, vzhledem k tomu, že některé děti měly jídlo i z domova, vysvětlili, co jsou zdravé potraviny a co ne. Řekli jsme si, jaký je princip vitariánství tedy konzumace syrové stravy. Děti dostávaly zdravé svačinky především ve formě ovoce a zeleniny. Oběd pro děti byl každý den přivážen ze zdravé jídelny „Spirála“ z Českých Budějovic, což zajistilo výživnou složku BIO potraviny pro každý den. Každý den se také v jurtě připravoval pro děti bylinný čaj, přičemž jsme si vždy pověděli, z jaké bylinky je a jak působí na naše zdraví. Do kreativní části tohoto týdne, bylo na jeden den zařazeno vybarvování mandal a zároveň vyprávění o působení jejich energie v prostoru. Výtvary jsme si pak vystavili v jurtě, případně, kdo chtěl, si ji odnesl domů. Ukládání ke spánku probíhalo formou zklidnění a vizualizace. Vyprávěním pohádky nebo příběhu se děti uklidnily a přenesly se na jejich oblíbené místo. Do odpoledního programu bylo jeden den zařazeno čerpání energie ze stromů. Jako odpolední svačinku děti dostávaly opět různé druhy ovoce a zeleniny. Cílem bylo hlavně děti nenásilnou formou seznámit s různými druhy ovoce a zeleniny, přesvědčit je, aby ji ochutnaly a zjistily, co jim chutná a co naopak nechutná. Cestou domů jsme si shrnuli zážitky ze dne a případně si pověděli, co budeme dělat den následující.

Na počest „Týdne zdraví“ jsme zasadili stromek na pozemku lesní školy. Všechny děti přiložily ruku k dílu. Snad se nám stromek brzy zazelená.



Obr. 4: Občanské sdružení Doma v lese (www.domavlese.cz, 2014, online/)

5.3.3 Program „Týdne zdraví“

Průběh dne:

7:30 – 8:00	příchod dětí na Jižní vlakovou zastávku v Českých Budějovicích
8:10 – 8:45	cesta vláčkem do Třísova
8:45 – 9:30	ranní zahájení – Ranní kruh
9:30 – 9:45	svačina – čerstvé ovoce
9:45 - 12:00	1. venkovní blok
12:00 – 12:45	příprava na oběd, jídlo
12:45 – 13:30	poobědní klid
13:30 – 15:00	2. venkovní blok
15:00 – 15:15	svačina – čerstvá zelenina
15:15 – 16:00	ukončení, cesta vláčkem zpět do Českých Budějovic

Ranní kruh je opakujícím se vstupem do nového dne. Společně se zpívá, tancuje. Každé dítě dostane prostor sdělit své zážitky z předešlého dne či večera, představy o stávajícím dni a podělit se se skupinou, jak se dnes cítí. Děti se tímto způsobem učí vyjadřovat své zážitky, svá očekávání a pocity a zároveň aktivně naslouchat ostatním.

Během dopoledního venkovního bloku vyráží děti do okolních lesů a aktivně využívají všeho, co jim okolní příroda nabízí. Učí se poznávat rostliny, zvířata, čistí studánky nebo si hrají dle své fantazie. Probíhají pravidelná jógová cvičení.

Po skončení dopoledního programu se děti společně s pedagogy připravují na oběd – věnují se hygieně a prostření stolu. Po obědě následuje odpočinek dětí a spánek. Respektujeme ovšem, že ne všechny děti jsou navyklé po obědě usínat a proto jim individuálně nabízíme hry a aktivity, které neruší ostatní.

V odpoledním venkovním bloku jsou pro děti připraveny nejen další výlety do okolí, ale i nepřeborné množství kroužků, které je obohacují v dalších dovednostech. Kroužky uzpůsobujeme v průběhu roku dle počasí a hlavně zájmu samotných dětí. Během dne děti dostanou dopolední a odpolední svačinu, přičemž klademe velký důraz na zásady zdravé výživy. Dostatečný přísun tekutin hlídáme u dětí přes celý den.

1. den – pondělí

1. venkovní blok - POZDRAV SLUNCI (Surja namaskár)

Základní postoj: stojíme zpřímá s chodidly u sebe, ruce máme podél těla. Zhluboka se nadechneme.

- S výdechem spojíme ruce před hrudníkem.
- S nádechem ruce vytáhneme co nejvýš nad hlavu.
- S výdechem se předkloníme a ruce dáme co nejnižší. Hlavu přitáhneme ke kolenům.
- S nádechem propneme levou nohu co nejdál dozadu. Hlavu vytáhneme nahoru a podíváme se vzhůru.
- S výdechem uděláme cvik „obrácené V“, ruce by měly být co nejdál od těla.
- Dostaneme do odpočinkové pozice, ve které chvíli dýcháme.
- S nádechem propneme pravou nohu co nejdál dozadu, hlavu vytáhneme vzhůru.
- Opakujeme cvik č. 4
- Opakujeme cvik č. 3
- Opakujeme cvik č. 2
- Dostaneme se zpět do základního postoje.

Dopolední svačina - banán a sezamová semínka

Odpolední svačina – mrkev a kedluben

Oběd - Čočka na kyselo s čerstvou majoránkou, rýže basmati

2. venkovní blok - TVOŘIVÉ RUČIČKY - práce s modelínou, hlinou, papírem, výroba mýdel, ozdob, dárků, malování a kreslení, stříhání a lepení, výroba maňásků aj.

2. den – úterý

1. venkovní blok - KOČKA (Mardžari)

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

Podsadíme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen (vzpor klečmo).

Výdech: uděláme kočičí hřbet - skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme

Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohneme záda

Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo.

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici, touto pozicí odlehčujeme pánevním orgánům

Dopolední svačina - jablko a chia semínka

Odpolední svačina – paprika trikolora a ledový salát

Oběd - Bio kuskus míchaný se zeleninou, ovocný kompot

2. venkovní blok - SPORTOVNÍ HRY - základy míčových her, opičí a lanové dráhy, týmové soutěže aj.

3. den – středa

1. venkovní blok – ZAJÍC (Šašankásana)

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

Nádech: vzpažíme.

Výdech: zvolna se předkláníme, až se čelem opřeme o podložku a uvolníme celé tělo. V této poloze zůstaneme tak dlouho, jak je nám to příjemné a po tu dobu normálně dýcháme.

Nádech: vzpažíme a pomalu se vrátíme do základního postavení.

Varianta: po zaujmutí pozice přeneseme paže a položíme je podél nohou, dlaně vytočíme vzhůru.

Účinky: cvičením posilujeme a uvolňujeme záda, ramena i šíji. Toto cvičení přispívá ke správnému držení těla, příznivě působí na trávení. Také zklidňuje tělo i mysl a zlepšuje schopnost koncentrace.

Dopolední svačina – hruška a plátky kokosového ořechu

Odpolední svačina – mrkev a salátová okurka

Oběd - Rýžový nákyp se švestkami

2. venkovní blok - ZPÍVÁNÍ - za doprovodu kytary zpívání oblíbených šlágrů i neznámých písní

4. den – čtvrtek

1. venkovní blok - LABUŤ (Hansaásana)

Základní postavení: stoj spojný.

Přeneseme váhu na pravou nohu, zanožíme skrčmo levou nohu.

Nádech: levou rukou si chytíme prsty na levé noze a pomalu vytahujeme nohu vzhůru.

Zároveň předpažíme pravou ruku a mírně se předkloníme.

V této poloze chvíli vydržíme se zadržným dechem.

Výdech: vrátíme se do základního postavení - stoj spojný.

Zacvičíme i na druhou stranu.

Účinky: cvičením procvičujeme rovnováhu ve stoji na jedné noze. Zpevňujeme nohy a chodidla, protahujeme svaly kyčlí a přední strany steh. Vyrovnáváme postavení pánve, zlepšujeme pohyblivost křížokyčelního kloubu a pozitivně ovlivňujeme funkci

pánevních orgánů. Také protahujeme záda i hrudník, harmonizujeme nervový systém a zlepšujeme svoje soustředění a vnímání svého těla.

Dopolední svačina – hroznové víno a sušené lněné placičky

Odpolední svačina – mrkev a ředkvičky

Oběd - Zeleninové soté, rýže basmati

2. venkovní blok - DRAMATICKÁ VÝCHOVA –za doprovodu zkušeného lektora trénink sebevyjádření, rétoriky, výměny rolí a nácvik hry

5. den – pátek

1. venkovní blok - STROM (Vrikšásana)

Základní postavení: stoj spatný.

Pomalu přeneseme váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčíme a chodidlem se opřeme o vnitřní stranu pravé nohy. Rukama přes upažení přejdeme do vzpažení, kde spojíme dlaně. Pomalinku spouštíme spojené ruce před hrudník.

V této pozici chvíli vydržíme.

Vrátíme se do základního postavení - stoj spatný, kde se uvolníme.

Zacvičíme i na druhou stranu.

Účinky: cvičením upevňujeme správné držení těla, posilujeme a protahujeme svaly v oblasti hrudní páteře, působí proti kulatým zádom, zpevňuje celé tělo, uvolňuje orgány v hrudní a břišní dutině, harmonizuje nervový systém a posiluje sebevědomí.

Dopolední svačina - jablko vlašské ořechy

Odpolední svačina – kedluben a cherry rajčata

Oběd - Tofu pečené s rajčaty a paprikami, bramborová kaše

2. venkovní blok - BOTANICKÝ KROUŽEK – sázení stromku.



Obr. 5: Sázení stromů



Obr. 6: Cesta do jurty



Obr. 7: Cesta do jurty

6 ZÁVĚR

Tématem bakalářské práce bylo vitariánství jako životní styl. Cíle práce se podařilo splnit a výzkumné předpoklady byly potvrzeny. Úmyslem práce bylo zjistit, jak je pojem vitariánství znám v řadách veřejnosti, především mladých rodin s dětmi. Na základě odpovědí respondentů v dotazníkovém šetření byly zjištěny jejich názory a poznatky a bylo odpovězeno na odborné otázky v praktické části práce.

Praktickým šetřením, technikou dotazníkovou bylo zjištěno, že pojem vitariánství dotazovaným mladým rodičům není moc znám. Většinou se s tímto životním stylem respondenti nesetkali a neznají ve svém okolí někoho, kdo by tento styl vyznával. Nemají povědomost o vlivu na zdraví člověka, jsou přesvědčeni o vysoké ekonomické náročnosti tohoto životního stylu. Při nákupu potravin preferují spíše cenu před kvalitou.

První otázka měla zjistit, je-li pojem vitariánství v povědomí výše uvedených respondentů. Bylo zjištěno, že většina dotazovaných nezná tento pojem a ani se s tímto životním stylem ve svém okolí nesetkali..

Druhá otázka měla zjistit, zda-li jsou respondenti přesvědčeni o vyšší ekonomické náročnosti tohoto stravování. Z dotazníkového šetření jednoznačně vyplývá, že jsou, ve více než 50 % přesvědčeni o vyšší náročnosti tohoto životního stylu. Je to smutné zjištění, neboť to není pravda ani trochu. Dle mého názoru tento způsob stravování, pokud mu člověk opravdu propadne, spíše zabere více času než peněz. Ovšem pěstování vlastní zeleniny a ovoce, chození na farmářské trhy či kontakt s místními farmáři a shánění lokálních surovin se může stát vášní. Tehdy člověku přestane být líto času, který věnuje „shánění obživy“ a začne si ho naopak užívat. Osoba, která se rozhodne pro vitariánství si navíc v kuchyni vystačí s pár pomůckami, kterými jsou v této práci již zmíněný mixér, odšťavňovač, nádoba na klíčení či sušička.

Závěrem k dotazníkům lze konstatovat, že vitariánství jako životní styl není v povědomí mladých rodin s dětmi a není moc populární. Naopak mnoho pro mnoho lidí je směrodatná především cena na úkor kvality. Stačilo by ovšem pouze trochu snahy zjistit si nové informace a třeba i nadšení z toho, že svým dětem dáme něco zdravého. Myslím, že by mnoho lidí přišlo na to, že s nejen ekonomickou náročností to rozhodně není tak, jak se na první pohled zdá.

Dalším cílem praktické části práce bylo vytvoření "Týdne zdraví" v lesní mateřské školce "Doma v lese" se zaměřením na vitariánskou stravu. Týden se nám velice vyvedl a počasí nás nezklamalo. Každý den byl pro ve znamení objevování něčeho nového. S dětmi jsme se naučili Pozdrav Slunci Surja namaskár, Kočku Mardžari, Zajíce Šašankaásana, Labuť Hansaáana a Strom Vrikšaásana. Vzhledem k tomu, že jsem v té době dlouhodobě ve školce pracovala, jsme tyto pozdravy i průběžně opakovali. Ve cvičení jógy a zdravém životním stylu, potažmo vitariánství vidím velice úzké propojení.

Každé dopoledne a odpolední cesta domů byly také zahájeny zdravou vitariánskou svačinkou v podobě čerstvého ovoce, zeleniny či ořechů a semínek. Vždy jsme si s dětmi vyprávěli, odkud konkrétní surovinu máme, kdy, kde a jak se pěstuje, co se z ní dá vytvořit a jestli dětem chutná. Další den, jsme si vše pokaždé mezi hraním zopakovali. Obědy jsme měli v BIO vegetariánské podobě, dovezené ze zdravé jídelny Spirála v Českých Budějovicích.

7 SEZNAM LITERATURY

BOUTENKO, Victoria. *12 kroků k syrové stravě: jak skoncovat se závislostí na vařeném jídle*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2010, 270 s. ISBN 978-80-7349-203-8.

DIAMOND, Harvey a Marilyn DIAMOND. *Fit pro život*. Olomouc, 1993, 283 s. ISBN 80-855-7221-4.

HÝŽOVÁ, Anna. *Škola živé stravy*. Praha: AGAMA, 2011, 110 s. ISBN 978-80-260-1191-0.

JANČA, Jiří a Graf. úprava Daniel SODOMA. *Co nám chybí: kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle*. [2.], rozš. vyd. Praha: Eminent. ISBN 80-900-1762-2.

KENTON, Leslie. *Syrová strava*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2007. ISBN 978-80-7349-031-7.

KREJČÍ, Milada a Milada BÄUMELTOVÁ. *Týdny zdraví ve škole: projekt*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2001, 135 s. ISBN 8070405074.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2006, 332 s. ISBN 8024713624.

RUSSO, Ruthann. *Syrová strava jako životní styl: filozofie a výživa na pozadí syrové a živé stravy*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, c2012. ISBN 978-80-7336-686-5.

VOŠAHLÍKOVÁ, Tereza. *Ekoškoly a lesní mateřské školy: praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol*. Vyd. 1. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2010. ISBN 978-80-7212-537-1.

WALKER, Norman. *Zářící zdraví*. 1. vyd. Olomouc: FIN, 1994. ISBN 80-85572-78-8.

WALKER, Norman W. *Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy*. 1. vyd. Olomouc, 1993, 174 s. ISBN 80-855-7263-X.

Asociace lesních mateřských škol [online]. 2014 [cit. 2014-04-07]. Dostupné z: www.lesnims.cz

Doma v lese [online]. 2014 [cit. 2014-04-07]. Dostupné z: www.domavlese.cz

Vitarian [online]. 2014 [cit. 2014-04-07]. Dostupné z: www.vitarian.cz

Wikipedia: Vitariánství [online]. 2014 [cit. 2014-04-07]. Dostupné z: www.cs.wikipedia.org/wiki/

<http://www.differentlife.cz/vegetarian.htm>

<http://www.magazinzdravi.cz/duvody-pro-vegetarianstvi>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sacharidy>

http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=140:132&catid=52&Itemid=102

www.rawfood.com/walker.html

<http://www.vitarian.cz/view.php?cisloclanku=2004011806>

8 SEZNAM GRAFŮ A OBRÁZKŮ

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů (N=35)	str. 27
Graf 2: Věk respondentů (N=35)	str. 28
Graf 3: Vzdělání respondentů (N=35)	str. 28
Graf 4: Velikost obce respondentů (N=35).....	str. 29
Graf 5: Co je důležité při nákupu potravin (N=35)	str. 31
Graf 6: Víte, co je vitariánství? (N=35).....	str. 32
Graf 7: Zajímá (a) jste se někdy o vitariánství blíže? (N=35)	str. 32
Graf 8: Z jakých zdrojů víte o vitariánství?(N=35)	str. 33
Graf 9: Jste vitarián(ka)? (N=35).....	str. 33
Graf 10: Myslíte si, že vitariánství prospívá zdraví? (N=35)	str. 34
Graf 11: Myslíte si, že je vitariánství ekonomicky náročnější než běžné stravování? (N=35).....	str. 34
Graf 12: Máte ve svém okolí nějakého vitariána? (N=35)	str. 35

Seznam obrázků

Obr. 1: Maringotka LMŠ (Vošahlíková, 2010)	str. 38
Obr. 2: Jurta „Doma v lese www.domavlese.cz, 2014, online)	str. 41
Obr. 3: Doma v lese (www.domavlese.cz, 2014, online)	str. 41
Obr. 4: Občanské sdružení Doma v lese (www.domavlese.cz, 2014, online/)...	str. 43
Obr. 5: Sazení stromů	str. 47
Obr. 6: Cesta do jurty.....	str. 48
Obr. 7: Cesta do jurty.....	str. 48

9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník k bakalářské práci na téma „Vitariánství jako životní styl“
(VITA; Damašková 2014)

Dobrý den,

Jmenuji se Zuzana Nováková. Dálkově studuji 3. ročník oboru Výchova ke zdraví na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Tímto bych Vás chtěla poprosit o anonymní vyplnění dotazníků, jejichž výsledky mi pomohou při zpracování mé bakalářské práce. Dotazník je v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů č. 101/2000 Sb.

Velmi děkuji za spolupráci.

Správnou odpověď dejte do kroužku nebo doplňte:

- 1.) Věk:.....

- 2.) Pohlaví:
 - a) Muž
 - b) Žena

- 3.) Nejvyšší dosažené vzdělání :
 - a) Základní
 - b) Vyučení
 - c) Středoškolské
 - d) Vyšší odborné
 - e) Vysokoškolské

- 4.) Žijete v :
 - a) Obci do 2000 obyvatel
 - b) Obci do 10 000 obyvatel
 - c) Měště do 100 000 obyvatel
 - d) Měště nad 100 000 obyvatel

- 5.) Co je pro Vás důležité při nákupu potravin? (možno více odpovědí)
 - a) Cena
 - b) Kvalita
 - c) Množství

- d) Výrobce
- e) Jiné.....

6.) Víte, co znamená vitariánství? Pokud ano, popište.

7.) Zajímal(a) jste se někdy o vitariánství blíže?

- a) Ano
- b) Ne

8.) Z jakých zdrojů, jste se doslechli o viariánství?

- a) Internet
- b) Média (televize, časopisy,..)
- c) Přátelé
- d) Škola
- e) Jiné

9.) Jste vitarián(ka)?

- a) Ano
- b) Ne

10.) Myslíte si, že vitariánství prospívá zdraví?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

11.) Myslíte, že je vitariánství ekonomicky náročnější než běžné stravování?
Zdůvodněte svou odpověď.

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím, nemám zkušenosti

12.) Máte ve svém okolí nějaké vitariány?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

Příloha č. 2: Seznam Raw restaurací

Raw food restaurant – Secret Of Raw

Seifertova 13

130 00 Praha 3

info@secretofraw.cz

Restaurace Kiwi Raw Food

Gorkého 970/45, Brno-střed

602 00, Brno

Restaurant Jelica BioGurmania

Na Zlíchově 35, 150 00 Praha

Rawcha

Na Poříčí 8

Praha 1 – Nové Město

Plevel

Krymská 2

101 00, Praha

Příloha č. 3

Dr. Norman W. Walker

