



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Které skutečnosti nejvíce ovlivnily stravovací návyky studentů?

Vypracoval: Markéta Doležalová
Vedoucí práce: PhDr. Olga Jílková

České Budějovice 2014

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a 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 - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných 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 25. dubna 2014

.....
Markéta Doležalová

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Jílkové za odborné vedení, připomínky, za ochotu a čas, který mi věnovala. Poděkování patří také mé rodině, která mi byla nápomocna a nakonec všem studentům, kteří se zúčastnili vyplňování dotazníků.

Anotace

Cílem bakalářské práce je objasnit, které skutečnosti nejvíce ovlivnily stravovací návyky studentů a zároveň porovnat návyky studentů gymnázia a studentů oborů středního vzdělání s výučním listem.

Teoretická část se bude zabývat smyslem správné výživy, a to zejména ve vývojovém období dospívání. Tomuto bude předcházet historický a současný pohled na stravovací návyky. Dále se bude věnovat výživě, a to především zdravé výživě. Na závěr této části upozorní na problémy související se špatným příjmem potravy.

Praktická část se pokusí zachytit konkrétní vlivy na stravování dospívajících. Pomocí metody dotazníku osloví studenty gymnázia a učně středního vzdělání s výučním listem. Výsledky budou sumarizovány, vyhodnoceny a interpretovány. V závěru budou formulována doporučení ve vztahu ke studentům, jejich rodičům i škole.

Klíčová slova: výživa, zdravá výživa, stravovací návyky, dospívání, poruchy příjmu potravy

Abstract

Aim of this work is to clarify the fact that most influenced the eating habits of students and compare the habits of high school students and apprentices fields of secondary education with a vocational certificate .

The theoretical part will deal with a sense of good nutrition , especially during the development period of adolescence. This will be preceded by a historical and contemporary look at eating habits. Will also be paid to nutrition , particularly nutrition. To conclude this section highlights the problems associated with poor food intake.

The practical part will attempt to capture specific influences on adolescent eating . Using this method, the questionnaire addresses the grammar school students and apprentices secondary education with a vocational certificate . The results will be summarized , analyzed and interpreted. In conclusion, recommendations will be formulated in relation to students , their parents and school.

Keywords : nutrition , healthy eating , eating habits, adolescence , eating disorders

Obsah

1 Úvod.....	7
2 Historie stravování.....	8
3 Výživa.....	11
3.1 Bílkoviny.....	12
3.2 Cukry (sacharidy).....	12
3.3 Tuky (lipidy).....	13
3.4 Minerální látky, stopové prvky, voda.....	13
3.5 Vitamíny.....	14
4 Zdravá výživa.....	16
5 Stravovací návyky.....	18
6 Období dospívání – adolescence.....	19
6.1 Výživa adolescentů.....	20
7 Poruchy příjmu potravy.....	21
7.1 Mentální anorexie.....	22
7.2 Mentální bulimie.....	23
7.3 Záchvatovité přejídání.....	23
7.4 Obezita.....	24
7.4.1 Česká specifika.....	25
8 Výzkumné cíle.....	26
8.1 Stravovací zařízení školy.....	26
8.1.1 Školní jídelna a kuchyně.....	26
8.1.2 Školní kantýna.....	26
8.1.3 Automat na nápoje.....	27
8.2 Užité metoda zkoumání.....	27
8.3 Výzkumné předpoklady.....	27
8.4 Charakteristika výzkumného souboru.....	28
9 Výsledky praktické části.....	31
10 Závěr praktické části.....	45
10.1 Ověřování výzkumných předpokladů.....	45
10.2 Skutečnosti a doporučení.....	46
10.2.1 Doporučení pro rodiče, studenty a školu.....	46
Seznam použité literatury:.....	47
Seznam internetových zdrojů:.....	48
Seznam příloh.....	49

1 Úvod

Jídlo je naší každodenní potřebou. Jíme, proto abychom žili. Každý se k této nutnosti staví jinak. Není možné si nevšimnout určitých rozdílů ve stravování vlivů působící na stravovací návyky a proto je tato práce zaměřena právě na tyto stravovací návyky a to zejména u dospívající mládeže.

Podle průzkumu Českého zdravotnického fóra s rostoucím věkem dětí klesá pravidelnost jídla. Zhruba čtvrtina patnáctiletých dívek jí jen jednou až dvakrát denně. Tyto návyky se pak přenáší i do pozdějšího věku, často jim pak hrozí obezita. Děti nesnídají, pijí sladké limonády a energetické nápoje, drží diety. Ve velkých městech chodí asi 10 – 15 % žáků obědovat do fast foodu. Nosí si svačiny z domu, někteří je koupí cestou do školy nebo využijí automat nebo školní bufet. Kromě jídla mají problémy i s pitím. Čím jsou starší, tím více dávají přednost energetickým nápojům a sladkým limonádám. Ty jsou dostupné v automatech umístěných ve školách.¹

Tyto negativní zprávy daly podnět pro zjištění skutečného stavu stravovacích návyků dospívajících studentů a učňů v menším městě, jako je Světlá nad Sázavou.

¹ Děti si odmalička pěstují špatné stravovací návyky, hrozí jim obezita. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/223794-deti-si-odmalicka-pestuji-spatne-stravovaci-navyky-hrozi-jim-obezita/>

Teoretická část

2 Historie stravování

Během historie se příjem potravy značně měnil.

Předchůdci dnešního člověka sestoupili ze stromů v pralese a začali žít ve stepi, kde bylo podstatně více potravy. Orientovali se na lov, ale nepohrdli ani rostlinnou stravou. V době ledové byla nejvhodnější kořistí velká zvířata např. mamuti, nosorožci a sudokopytníci. Nejvýznamnějším objevem v této době byl oheň a postupné zdokonalování nástrojů a zbraní.

Další převrat ve výživě nastal v mladší době kamenné zavedením zemědělství a pastevectví. To umožňovalo větší zásobení, zlepšilo výživovou situaci a tím i lepší zdravotní stav lidí.

Ve starověku se rozšířilo včelařství, chov skotu, ovcí a prasat. Stravu tvořila převaha obilovin, luštěnin, zelenina, mléko a sýry.

Od počátku středověku vznikaly rozdíly. Pro šlechtu a měšťany byl ve stravě typický vysoký podíl masa (divočina) a konzumace alkoholu. Jídlo se solilo a kořenilo dovezeným kořením. Naproti tomu poddaní se živili převážně rostlinnou stravou a rybami, ostatní maso mívali ve svátek stejně tak jako sladké pečivo a buchty. Sladilo se převážně medem a jídlo se ochucovalo bylinkami a houbami. V obou vrstvách byla špatná hygiena i kultura stolování, příbory se nepoužívaly.

V 18. Století byla strava obohacena o další plodiny, a to zejména brambory dovezené z Ameriky. Pronikly k nám i plodiny jako rajčata, okurky, papriky a kukuřice. Pro venkov se méně vzácným stalo maso a vzrostla spotřeba cukru. Rozšířila se i káva, tabák a lihoviny. Pro chudší vrstvy byla káva velmi drahá, a proto vznikaly náhražky z čekanky a obilí.²

² PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

Národní česká kuchyně

Česká kuchyně je vyhlášena svou chutí. Nejde však o pokrmy všedního dne, ale i o pokrmy sváteční a příležitostné. Tato kuchyně se vyvinula ze starších národních tradic. Je energeticky vydatná a vyvíjela se v období, kdy i ti bohatší byli tělesně aktivnější.³

„Snídaně byla většinou jednoduchá. Hlavním jídlem byl oběd, ale i večeře měla vysokou energetickou hodnotu. Prvním chodem oběda je v české kuchyni polévka, obvykle energeticky velmi bohatá, hustá, zahuštěná jíškou, moukou nebo smetanou. Druhým chodem bylo obvykle maso, většinou zadělávané, dušené, někdy také pečené. Oblíbené byly husté omáčky a jako příkrm se dávaly nejčastěji knedlíky. Nejběžnější bylo vepřové maso z dobře vykrmených tučných prasat. Také ryby se objevují jen zřídka. Pro českou kuchyni jsou typické sladké pokrmy, obvykle podávané jako samostatný chod, hlavně zapékané kaše se sušeným ovocem (např. jáhlová) a ovocné knedlíky. Také jako dezert se podávaly různé sladké pokrmy, např. plněné buchty (makové, tvarohové nebo povidlové), koláče, bábovky a různé drobnější jemné pečivo, při jehož přípravě se nešetřilo tukem, cukrem a vejci. Vejce se vůbec v naší národní kuchyni často používají. Pilo se těžké husté pivo, sladké víno (včetně ovocných vín) nebo sladké likéry a horká čokoláda.“⁴

V období obou světových válek a poválečném období musela být strava vždy přizpůsobena značně omezeným možnostem. Vznikaly náhražky, používaly se domácí vypěstované plodiny. Lidé se vraceli a hledali v minulosti náhražky za nedostupné suroviny jako je cukr, káva, koření. V receptech se omezovaly suroviny, máslo, vejce. Strava byla celkově chudší kaloricky i výživově. Mnohdy se jednalo jen o přežití.

V 50. letech po nástupu komunismu a s tím související kolektivizací zemědělství se vzniklá družstva zaměřila na kvantitu, na úkor kvality potravin. Hlavní plodinou se stala pšenice a brambory. Stát se snažil o soběstačnost v těchto plodinách. To vše bylo na úkor pestrosti stravy.

³ PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

⁴ PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

Nedostatkové byly luštěniny a samozřejmě dovozové plodiny jako citrusy, suché plody, širší výběr zeleniny.

Co se týká živočišné výroby, zvýšil se chov prasat i jeho porážková hmotnost, proto i maso obsahovalo mnoho tuku. Používalo se máslo a sádlo. Poměrně snadné zvyšování stavu nosnic vedlo pochopitelně ke zvýšení spotřeby vajec. Kvalitnější zdravé potraviny, libové maso a ryby byly převážně určeny na export.⁵

„Výsledkem uvedeného spotřeby byla výživová situace charakteristická vysokým příjmem energie, tuku celkového i nasyceného, cholesterolu, cukru a alkoholu. Naproti tomu byl nedostatek vitamínu C, vitamínu A, vápníku a železa.“⁶

Po roce 1990 se otevřel trh a zvýšil se dovoz potravin, to vedlo k rozšíření sortimentu. Živočišné tuky se nahrazují rostlinnými. Stoupl podíl drůbežního masa, zvyšuje se konzumace ovoce, zeleniny, větší je spotřeba sýrů.

Tato doba přinesla kromě kladů - pestrosti sortimentu a novoty ze zahraniční kuchyně, také záporné vlivy západní civilizace. A k těm neodmyslitelně patří:

HYPERMARKETY

Soustřeďují do velkých celků široký sortiment potravin. Pomocí rozšířené mediální kampaně značně ovlivňují obsah nákupních košíků převážné části spotřebitelů. Jednou týdně se provádí „velký nákup“ často bez uvážení a zbytečně velké množství tzv. akčního zboží. Některé rodiny pojaly vznik hypermarketů i jako možnost strávení dne na úkor pohybu na čerstvém vzduchu.⁷

FAST FOOD

Způsob konzumace jídla, který se přizpůsobil naší zrychlené době. Dá se říci, že se u nás objevil v době, kdy už se ve světě setkal se značnou kritikou. Bohužel tento způsob je velmi oblíben mezi mladými lidmi, což neprospívá jejich zdraví ani náhledu na zdravý způsob stravování.

⁵ PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

⁶ PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

⁷ PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

Tyto pokrmy jsou velmi chuťově výrazné, tučné, obsahují velké množství cukrů, solí, škrobu, konzervantů, glutamátů. Naopak jsou chudé na vitamíny, vlákninu a pestrou bílkovinu.⁸

AUTOMATY

Tak jako je naše doba plná automatů, tak se mnozí výrobci zaměřili na výrobu automatů s jídlem a nápoji. Jsou to však nápoje jako je káva, čokoláda, slazené limonády, dále pak sladkosti, slané pochutiny, bagety a další potraviny s vysokým kalorickým obsahem, které mají zahnat naše chutě a takzvaný malý hlad.

Tyto automaty jsou běžně umísťovány do školních zařízení, do firem, na nádraží, kde svým sortimentním obsahem nejvíce ovlivňují naši celodenní stravu.

V zahraničí se již snaží bojovat proti těmto nezdravým automatům tím, že do nich plní neslazenou vodu a zdravější jídlo.

Další nevhodně působící na stravování lidí jsou pochutiny určené k tzv. zobání při televizi, v kině, mimo hlavní jídlo. Jsou to opět potraviny plné soli, cukru, glutamátu. Brambůrky, křupky, tyčinky, sušenky, solené oříšky, aj.⁹

3 Výživa

„Z kvantitativního hlediska má výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin, vitamínů a minerálů.“¹⁰

⁸ SVAČINA, Štěpán, Alena BRETŠNAJDROVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Dietologický slovník: průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1. vyd. Ilustrace Miroslav Barták. V Praze: Triton, 2008, 189 s. Sestra. ISBN 978-807-3870-621.

⁹ PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

¹⁰ ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 978-802-4728-605.

Potřebné množství pro zajištění energie se u každého jedince liší. Záleží na věku, pohlaví člověka, na práci, kterou vykonává, a to ať už fyzickou nebo duševní.

Mezi základní složky výživy patří:

Bílkoviny

Cukry

Tuky

Minerální látky, stopové prvky, voda

Vitamíny¹¹

3.1 Bílkoviny

Tvoří důležitou stavební látku organismu. Jsou hlavní stavební součástí buněk, krve, hormonů, enzymů a protilátek. Bílkoviny jako zdroj energie pokrývají 15-20% energie. Bílkoviny se získávají potravou. Jsou tedy nezbytnou složkou potravy a jsou obsaženy v mase, vejcích, mléce, mléčných výrobcích, mouce, luštěninách, bramborách a chlebu. Rozlišujeme bílkoviny živočišné a rostlinné.

3.2 Cukry (sacharidy)

Pohotový zdroj energie. Ve smíšené stravě by měly představovat 50-55% energie. Důležitý je větší podíl škrobů (cereální potraviny, brambory, rýže) než podíl řepného cukru. Škroboviny obsahují i vlákninu, vitamíny nebo minerální látky. Řepný cukr dodává pouze energetický obsah. Cukry zabraňují navázání virů a bakterií na buňky. Obalují buňky a vyplňují mezibuněčný prostor. Řetězce sacharidů jsou důležité při téměř všech fyziologických reakcích včetně imunitních, regenerace tkání a dělení buněk. Při nedostatečném přísunu cukrů mohou být negativně ovlivněny mozkové funkce, paměť i stresové reakce.

¹¹ ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 978-802-4728-605.

3.3 Tuky (lipidy)

Jsou součástí buněk jako jejich stavebního materiálu nebo jsou uloženy jako zásobní látka ve formě kapének v buňkách podkožního tukového vaziva a tukové tkáně. Tuky pokrývají asi 25-30% energie. Tuky mají zásadní vliv na naši termoregulaci a mechanickou ochranu. Tuková vrstva pokrývá mozek i nervová vlákna. Tuky jsou rostlinného i živočišného původu.¹²

Doporučený denní příjem živin

„Energetická hodnota potravy je dána obsahem základních živin (tuků, cukrů, bílkovin) a jejich vzájemným poměrem.“¹³

Bílkoviny – 15-20%

Cukry – 50-55%

Tuky – 25-30%

3.4 Minerální látky, stopové prvky, voda

Nejsou zdrojem energie, ale jsou nezbytnou součástí naší výživy.

Minerály – sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor – tvoří asi 0,7% hmotnosti

Sodík – Udržuje stálý osmotický tlak, vodní rovnováhu a homeostázu (stálost vnitřního prostředí).

Draslík – Hlavní kationt tekutiny uvnitř buněk. Se sodíkem se podílí na acidobazické rovnováze tělních tekutin a na jejich osmotickém tlaku. Důležitý pro správnou činnost svalů i svalů srdečního.

¹² ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 978-802-4728-605.

¹³ ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 978-802-4728-605.

Vápník – Je nejvíce zastoupen v lidském organismu, u dospělého člověka je to asi 1200g. Obsažen je ve tkáních i tělních tekutinách. Je stavební součástí kostí a zubů, snižuje nervosvalovou dráždivost, účastní se při srážlivosti krve.

Fosfor – Nejvíce ho najdeme v kostech a zubech.

Hořčík – Větší množství je obsaženo v kostech a zubech, kde se společně s vápníkem podílí na jejich stavbě. Snižuje nervosvalovou dráždivost.

Stopové prvky – Potřeba ke správnému vývoji. Mezi stopové prvky patří železo, zinek, fluor a jód. V organismu se nachází v menších koncentracích než minerální látky. Při nedostatku železa dochází k poruše krvetvorby, při nedostatku jódu je ohrožen vývoj, protože dochází k poruše metabolismu.

Voda – Pro činnost organismu je nezbytná, má mnoho funkcí. Asi třetinu množství vody obsahují buňky. Mimo buňky se nachází v krvi, tkáňovém moku a míze. U dospělých lidí tvoří voda asi 60% tělesné hmotnosti.¹⁴

3.5 Vitamíny

Jsou nezbytnou složkou potravy, ale nejsou zdrojem energie. Zúčastní se skladby různých enzymů, a jsou podmínkou metabolických pochodů. Udržují přeměnu látek a energií, organismus si většinou nedovede vitamíny vytvořit, je nutné je dodávat pestrou stravou.

¹⁴ ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 978-802-4728-605.

Vitamíny rozdělujeme na: rozpustné v tucích a rozpustné ve vodě

Vitamíny rozpustné v tucích: A, D, E, K

Nedostatek tohoto vitamínu způsobuje:

A (retinol) – šeroslepost, suchou kůži

D (cholecalciferol) – křivici, poruchu mineralizace kostí v dospělosti, odvápnění zubů a kostí

E (tokoferol) – svalovou dysfunkci, sterilitu, poruchu růstu

K (fytochinon) – poruchu srážlivosti krve, krvácivost

Vitamíny rozpustné ve vodě: C, B₁, B₂, B₅, B₆, B₁₂, Bc, H, PP

Nedostatek tohoto vitamínu způsobuje:

C (kyselina askorbová) – sníženou imunitu

B₁ (thiamin) – únava, záněty nervů, nemoc zvanou beri-beri

B₂(riboflavin) – záněty kůže a sliznic

B₅ (kyselina pantotenová) – záněty kůže, sliznic a poruchu spánku

B₆ (pyridoxin) – anemii, nervové poruchy, deprese

B₁₂ (kobalamin) – nervové poruchy, slabost, preciózní anemii

Bc (kyselina listová) – poruchu krvetvorby

H (biotin) – poruchu metabolismu

PP (niacin) – záněty nervů, duševní poruchy, záněty sliznic a kůže, těžké průjmy, pelagru¹⁵

Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě.

Pro jeho zdraví je nezbytný a nejpřirozenější aktivní pohyb.

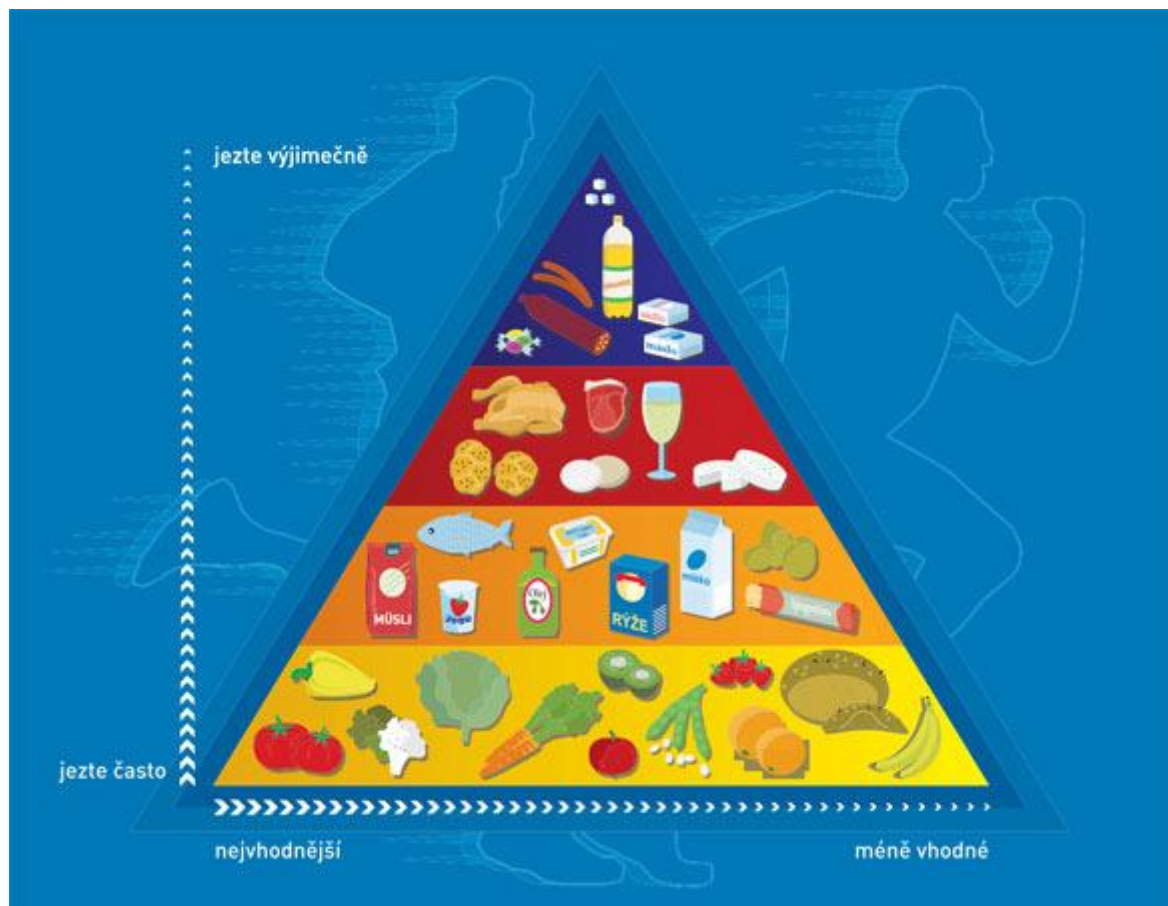
¹⁵ ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 978-802-4728-605.*

4 Zdravá výživa

Pod pojmem zdravá výživa si mnoho lidí představuje něco, co by se mělo jíst, ale je to pro ně nechutné, nevábné. Zdravá výživa může být chutná i pestrá ale nic se nesmí přehánět. Pod pojmem není jenom jaká, ale i jak často.

Jíst by se mělo pravidelně 5-6 denně, velikost porce by měla být přizpůsobena růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě dítěte.

Podstatou zdravé výživy je vyváženost a pestrost, která dodává organismu potřebné výživné látky. Pomocníkem při sestavování je potravinová pyramida.¹⁶



Obrázek 1: potravinová pyramida¹⁷

¹⁶ Potravinová pyramida. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/>

¹⁷ <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>

Potravinová pyramida je nastavena tak, že potraviny v dolním patře by se měly jíst nejčastěji. Čím je daná potravina výše, tím méně by se měla objevovat v jídelníčku. V horním patře jsou potraviny, které by se měly jíst pouze výjimečně.¹⁸

„Zásady správného stravování

- *nepřejídat se*
- *najít si dostatek času na snídani a jíst v pravidelných intervalech pětkrát denně*
- *zvýšit příjem ovoce, zeleniny, luštěnin, ryb*
- *snížit příjem cukru, soli a alkoholu*
- *smažení a pečení nahradit vařením v páře, dušením*
- *vypít alespoň 2 litry tekutin denně*¹⁹

Se zdravou výživou rovněž souvisí zdravý životní styl. Ke kterému patří i pitný režim, příjem vitamínů, pobyt na čerstvém vzduchu, dostatek pohybu, otužování a odpočinek.²⁰

„Nejhorší stravovací návyky

- *nejme zvyklí snídat*
- *jíme ve spěchu a nepravidelně*
- *upřednostňujeme tučné a sladké potraviny*
- *jídlo nám nejvíce chutná večer u televize*
- *žijeme v domnění, že se vše musí dojít*²¹

¹⁸ Potravinová pyramida. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/>

¹⁹ MOCKOVÁ, Milena. Zdravě.cz: Naučte své děti jíst zdravě. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.zdrave.cz/naucte-sve-deti-jist-zdrave/>

²⁰ Zdravá výživa - recepty, jídelníčky - poučme se z historie. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://www.zdravavyziva.cz/>

²¹ MOCKOVÁ, Milena. Zdravě.cz: Naučte své děti jíst zdravě. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.zdrave.cz/naucte-sve-deti-jist-zdrave/>

„S nesprávnými stravovacími zvyklostmi a posléze třeba i se zvyšováním tělesné hmotnosti souvisí často nadbytečná konzumace některé skupiny potravin, které navíc nejsou vždy zcela vhodné. Nejčastěji jsou to právě stále zmiňované sladkosti, ale také i uzeniny, pokrmy ze stánků a restaurací rychlého občerstvení, nejrůznější solené potraviny a pochutiny. Ač se to na první pohled nezdá, nevhodné jsou pro děti také nízkotučné potraviny - nízkotučné rostlinné tuky či mléčné výrobky.“²²

5 Stravovací návyky

Dospělí od samého začátku narození dítěte určují, kdy a co bude jíst. Rodiče jsou vzorem, které dítě napodobuje. Vytváří si stravovací, hygienické a společenské návyky. Základem by mělo být správné stolování, zacházení s příborem. Společné stravování, které se týká večeří, víkendových a svátečních obědů, by se mělo stát chvílí příjemných zážitků, příležitosti ke komunikaci, společnému plánování. Společné stravování by se mělo stát rituálem, na který se nezapomíná, stát se společenskou událostí. S vývojem dítěte nabývá důležitost působení školní výchovy, školního prostředí a vliv vrstevníků.

Návštěvou předškolního vzdělávání si opět prohlubuje správné návyky nejen stravování, ale i stolování.

Školní stravování udává dětem jistý řád. Některé děti se pravidelně stravují pouze ve škole, kdy je k tomu vymezen čas. Jedná se o svačiny a oběd. Často se setkáváme s tím, že děti odmítají jíst jídlo ve školních jídelnách. Z domova jsou zvyklé na jiný druh stravy. Dnes však díky vzrůstající úrovni školních jídelen i potravin, dochází stále více k výběru ze dvou i více jídel, což oceňují nejenom děti a studenti. Snižuje se tím, i počet nedojedených jídel. Zatímco je ve školních jídelnách kontrolována vyváženost, pestrost a nutriční hodnota obědů, nekontrolují se potraviny prodávané ve školních bufetech a prodejních automatech. Rodiče jsou různí, a tak jedni chtějí mít pod kontrolou i co děti svačí a proto jim připravují svačinu doma. Ti druzí dají dětem peníze a výběr svačiny

²² Omyly ve výživě dětí. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/omyly-ve-vyzive-deti/>

nechávací zcela na nich. Důležitou součástí je i pitný režim. S pitným režimem je to stejné jako s tím stravovacím. Pitný režim začíná ráno a trvá celý den.²³

6 Období dospívání – adolescence

Toto období je doba mezi dětstvím a dospělostí. Dochází ke komplexní proměně osobnosti v oblastech psychických, somatických i sociálních. Dospívání je specifická životní etapa, období hledání a přehodnocování vlastní identity.

Podle Marie Vágnerové se dělí období dospívání na dvě fáze:

- raná adolescence – 11-15 let s určitou individuální variabilitou
- pozdní adolescence – 15-20 let

Pozdní adolescence - je biologicky vymezena pohlavním dozráváním. Mění se osobnost i společenské pozice. Tělesná proměna bývá intenzivně prožívána, v krajních případech může vyvolat ztrátu sebejistoty. Pubescent může být pyšný na svoje dospívání, ale i naopak může se stydět. Ve velké míře se zabývá svým tělem, lze mluvit až o narcistním zaměření. Pokud odpovídá aktuálnímu ideálu, zvyšuje se jeho sebevědomí. Tělesný vzhled je důležitý i v této fázi adolescence. Na konci tohoto období spokojenost s vlastním tělem narůstá.

Úprava zevnějšku a oblečení je často prostředkem k vyjadřování vlastní identity. Dospívající tak vyjadřují, kým se cítí být. Současná společnost preferuje ideál krásy, který představují modelky. Krásná dívka ztotožňující se s tímto ideálem je vždy akceptována. Pro chlapce tělesná výška znamená posilování sebevědomí. I fyzická síla signalizuje statečnost a potlačuje nejistotu.²⁴

²³ POSLUŠNÁ, Kamila. *Faktory prostředí ovlivňující výživové chování dětí v průběhu jejich vývoje. Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu. 2011, roč. 66, č. 1, s. 4-5. ISSN 1211-846X.*

²⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005, 207 s. ISBN 978-802-4609-560.*

„Socializační vývoj dospívajících je ovlivněn jejich novými kompetencemi, které se projeví i ve způsobu zpracování různých sociálních vlivů. V průběhu dospívání se mění názor na jiné lidi, proměnou prochází i sebepojetí, dospívající odmítá podřízené postavení. Adolescent se postupně odpoutává od rodiny, ale tato emancipace nevede ke zrušení citového vztahu k rodičům, spíš k jeho proměně. Dospívající nechce být jako rodiče, snaží se od nich odlišit. Potřebu odlišení posiluje pocit, že rodiče nejsou tak dokonalí, jací se zdáli být dříve. Dospívající jsou k rodičům kritičtí, odmítají formální rodičovskou autoritu. Mění se postoj ke škole, dobrý výkon přestává být cílem a stává se prostředkem.“²⁵

6.1 Výživa adolescentů

Výživa adolescentů je blízká výživě dospělých. V tomto období je důležitý dostatek:

- tekutin
- bílkovin (tvorba svaloviny)
- vitamín C (odolnost proti infekcím)
- vitaminy skupiny B (zlepšení učení)
- vitamín A (čtení a práce při umělém osvětlení)

„Nejvyšší nároky na energii a živiny přicházejí v období růstového skoku (přibližně v období puberty), kdy celkový růst doprovází růst svalové hmoty a ukládání rezervních tuků (podkožních – zvláště u dívek). Nedostatečná výživa v tomto období může vyvolat poruchy růstu, ale i hormonální poruchy, které mohou zejména u dívek vést i k poruchám menstruace a dalším následkům.“²⁶

²⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005, 207 s. ISBN 978-802-4609-560.

²⁶ PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

V tomto období se dotvářejí výživové návyky a je třeba dbát na skladbu a režim stravy. Mnozí zbytečně nevhodně konzumují velké množství potravy, vytvářejí si tím tukové buňky a v období dospělosti mohou bojovat s obezitou.²⁷

7 Poruchy příjmu potravy

„Strach z nadváhy, touha po zdraví, úspěchu a štíhlosti se staly národní posedlostí. Většina z nás chce jíst, žít a vypadat zdravě. Štíhlou postavu se však dokážeme udržet jen s vypětím sil, za cenu psychického a fyzického strádání. A výsledek? Nevhodná skladba výživy ohrožuje naše zdraví, třetina z nás je obeznámena většina normálně vážících žen by chtěla zhubnout. Dobrovolně podstupujeme strádání a nebezpečí diet, abychom po nich opět přibrali. Poruchy příjmu potravy jsou pro většinu dospívajících dívek vážnějším nebezpečím než AIDS nebo drogy. O to více však věříme na zázraky různých zaručených prostředků, diet a bizarních jídelních kombinací, které nám mají zaručit zdraví a štíhlost. O jejich „úspěšnosti“ jste se už možná přesvědčili, i když z neúspěchu stále ještě obviňujete sami sebe. Přestože odborníci zpochybňují zdravotní rizika mírné nadváhy, poukazují na nutný vzrůst tělesné váhy a na nebezpečí přejídání následující každou jednostrannou dietu a na rostoucí nebezpečí poruch příjmu potravy, je náš trh stále více zaplavován řadou prostředků slibujících naplnit naši touhu po štíhlosti.“²⁸

„Každá doba má svoje typické problémy a choroby, které určitým způsobem charakterizují životní styl a odrážejí utrpení těch, kterým se z nějakých důvodů nedaří přizpůsobit daným podmínkám. Často jsou to právě ti, kteří se o to snaží víc než ostatní. Chtějí být výkonnější, úspěšnější, zdravější, krásnější nebo štíhlejší. Popularita určité nemoci není jen odrazem dobové módy, ale zejména „příznivé“ shody různých vlivů a podmínek, které vedou k jejímu vzniku a rozvoji. Po hysterii, která byla módní na

²⁷ PÁNEK, Jan. Základy výživy. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.

²⁸ KRCH, František David, Iva MÁLKOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. SOS nadváha: průvodce úskalím diet a životního stylu. Vyd. 1. V Praze: Granit, 1993, 189 s. Sestra. ISBN 80-858-0512-X.

*přelomu století, a stále ještě populárních neurózách a toxikomaniích se dnes dostávají do popředí zájmu odborníků i veřejnosti poruchy příjmu potravy. Zdánlivě nic dramatického, ani nového.*²⁹

7.1 Mentální anorexie

Nejčastěji dívky, ale i chlapci, si způsobují a udržují úmyslné snižování váhy. Vyhýbají se stravě, vyvolávají si zvracení, průjmy, užívají různá anorektika, diuretika, laxativa a nadměrně cvičí. Převažuje u nich neustálý strach z tloušťky.³⁰

Definice mentální anorexie

*„Mentální anorexie (MA) je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Termín „anorexie“ však může být v mnoha případech zavádějící, protože nechutenství nebo oslabení chuti k jídlu je spíše až sekundárním důsledkem dlouhodobého hladovění, který se nemusí vyskytovat u všech nemocných. U některých pacientů je omezování se v jídle naopak doprovázeno zvýšeným zájmem o jídlo (myslí na něj, sbírají recepty, rádi vaří apod.) a někdy i zvýšenou nebo změněnou chutí, například na sladké. Jde zřejmě o přirozenou adaptační reakci organismu, stejně tak jako v případě výrazného oslabení chuti k jídlu po několika týdnech hladovění. Anorektičtí pacienti neodmítají jíst proto, že by neměli chuť, ale proto, že nechtějí jíst, i když to někdy popírají, a uvádějí různé (někdy do určité míry srozumitelné) důvody, proč jíst „nemohou“.*³¹

²⁹ KRCH, František David, Iva MÁLKOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. SOS nadváha: průvodce úskalím diet a životního stylu. Vyd. 1. V Praze: Granit, 1993, 189 s. Sestra. ISBN 80-858-0512-

³⁰ RABOCH, Jiří a Pavel PAVLOVSKÝ. Psychiatrie /: [minimum pro praxi]. Vyd. 3. V Praze: Triton, 2003, 211 s. Levou zadní, sv. 98. ISBN 80-725-4423-3.

³¹ KRCH, František David, Dana KREJČÍŘOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. Poruchy příjmu potravy: praktický rádce pro sestry. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Ilustrace Miroslav Barták. Praha: Grada, 2005, 343 s., obr. Sestra. ISBN 80-247-0840-X.

7.2 Mentální bulimie

„Mentální bulimie je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti.“³²

„Postižená osoba se neustále zabývá jídlem, má neodolatelnou touhu jíst, jsou přítomny krátké epizody, trvající 1-2 hodiny, během kterých jedinec sní velké množství potravy (tzv. binge eating). Pak se snaží „výkrmný“ účinek jídla potlačit umělým zvracením, vyvoláním průjmu, hladověním též za pomoci anorektik. Postižený trpí pochopitelně výraznými výkyvy váhy v průběhu krátkého časového období. Má obavy, že není schopen ovládnout vůli své jednání vzhledem k jídlu. Má výčitky svědomí, trpí depresi.“³³

Rodina bývá zmiňována jako jeden z vlivů vedoucích k rozvoji anorexie a bulimie a na ni, zejména u mladých nemocných, se soustřeďuje i terapeutické soustředění.

7.3 Záchvatovité přejídání

Charakteristickými znaky tohoto onemocnění je déle trvající nekontrolovaná konzumace velkého množství jídla. Nemocní mají pocit ztráty kontroly nad jídlem, jedí rychle a přejídají se. Na rozdíl o bulimie je toto onemocnění jiné tím, že se nesnaží o kontrolu váhy a nesnaží se zhubnout.³⁴

³² KRCH, František David, Dana KREJČÍŘOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Poruchy příjmu potravy: praktický rádce pro sestry. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Ilustrace Miroslav Barták. Praha: Grada, 2005, 343 s., obr. Sestra. ISBN 80-247-0840-X.*

³³ RABOCH, Jiří a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie /: [minimum pro praxi]. Vyd. 3. V Praze: Triton, 2003, 211 s. Levou zadní, sv. 98. ISBN 80-725-4423-3.*

³⁴ KRCH, František David, Dana KREJČÍŘOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Poruchy příjmu potravy: praktický rádce pro sestry. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Ilustrace Miroslav Barták. Praha: Grada, 2005, 343 s., obr. Sestra. ISBN 80-247-0840-X.*

7.4 Obezita

Celkový nárůst (prevalence) obezity je dán jednak změnami stravovacích návyků, a to zejména zvýšenou potřebou potravin s vysokou energetickou denzitou a vysokým podílem tuků a jednoduchých sacharidů, jednak poklesem pohybové aktivity.³⁵

Faktory:

- nesprávná výživa
- nedostatek pohybové aktivity
- genetické faktory (projeví se pokud žije v prostředí, kde jsou potraviny s vysokým obsahem energie a kde chybí pohyb)
- psychologické faktory (řeší stres, nudu, emoce)
- vliv rodiny (ve většině případů nakupují jídlo rodiče)
- socioekonomické vlivy (nízký příjem – méně kvalitnější potraviny)

„Během posledních desetiletí se výrazně změnily druhy a ceny konzumovaných potravin. Reklama se zaměřuje na potraviny, které jsou levné, ale bohaté na kalorie, tuky a jednoduché sacharidy, sodík a naopak mají nízkých obsah vlákniny a mikronutrientů.“³⁶

Mnoho dětí se stravuje v tzv. rychlém občerstvení a velmi často tím nahradí i hlavní jídlo. Rovněž zvyšují svůj energetický příjem sladkými nápoji.

Sedavý způsob života se rovněž podílí na vzniku obezity. Některé děti sledují televizi až 20 hodin týdně, což má za následek snížení pohybové aktivity.³⁷

Nestačí zhubnout, jíst chvilku zdravě, ale najít si v jídle potěšení pohybu těla a života celkem.

³⁵ ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. Dětská obezita. Vyd. 1. Praha: Maxdorf, 2009, 114 s. Novinky v medicíně. ISBN 978-807-3451-967.

³⁶ ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. Dětská obezita. Vyd. 1. Praha: Maxdorf, 2009, 114 s. Novinky v medicíně. ISBN 978-807-3451-967.

³⁷ ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. Dětská obezita. Vyd. 1. Praha: Maxdorf, 2009, 114 s. Novinky v medicíně. ISBN 978-807-3451-967.

7.4.1 Česká specifika

Jídelní kultura v posledních letech upadá. Mnoho rodin už nejí společně, nescházejí se u stolu. Mnohonásobně se zvýšila konzumace alkoholu a sladkostí. Alarmující je nárůst konzumace alkoholu mezi ženami a adolescenty. Dnešním dětem chybí pravidelnost jídla, ale i kvalitní program.³⁸

Zdravá výživa a dobře nastavený program vede k nejúspěšnější prevenci poruch příjmu potravy.

„Prevence obezity jako zdravotně sociálního problému by měla být řešena na úrovni rodiny, škol, zdravotních systémů, neziskových organizací, potravinářského průmyslu, dopravních systémů, regionů, parlamentu a vlády, neboť se jedná o celospolečenský problém. Prevence by měla být mířena na celou společnost, neboť každý jedinec může z režimových opatření jenom těžit pro své zdraví.“³⁹

³⁸ KRCH, František David, Iva MÁLKOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *SOS nadváha: průvodce úskalím diet a životního stylu*. Vyd. 1. V Praze: Granit, 1993, 189 s. Sestra. ISBN 80-858-0512-X.

³⁹ ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita*. Vyd. 1. Praha: Maxdorf, 2009, 114 s. Novinky v medicíně. ISBN 978-807-3451-967.

Praktická část

8 Výzkumné cíle

Cílem praktické části je zjištění skutečností, které nejvíce ovlivnily stravovací návyky studentů gymnázia a učňů středního vzdělání s výučním listem. Pro toto zjištění byla vybrána škola Akademie – Vyšší odborná škola, Gymnázium a Střední odborná škola uměleckoprůmyslová ve Světlé nad Sázavou, která má všechny předpoklady pro tento výzkum.

8.1 Stravovací zařízení školy

8.1.1 Školní jídelna a kuchyně

Součástí areálu školy je nově zrekonstruovaná a zmodernizovaná jídelna s kuchyní. Kapacita kuchyně je 500 jídel, pro ubytované je zajištěna příprava snídaní obědů a večeří. Cena za celodenní stravu pro ubytované činí 70 Kč. Samostatný oběd stojí 26 Kč a minutka 43 Kč (příloha 2 - jídelníček). Denně kromě pátku je možno vybírat ze dvou, resp. ze tří jídel (dvojka je většinou vegetariánská). Od října 2013 se vaří dvakrát v týdnu minutkové jídlo.⁴⁰

8.1.2 Školní kantýna

Školní kantýna je k dispozici všem studentům a pracovníkům školy, kteří zde mají možnost zakoupit:

- ochucené a neochucené minerální vody, limonády, džusy, kávu a čaj
- různé druhy pečiva
- ovoce
- sýry, jogurty a mléčné výrobky, saláty, uzeniny a masné výrobky

⁴⁰ Akademie - Světlá. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://site.akademie-svetla.cz/cs/article/show/288>

- párek v rohlíku, smaženky, obložené housky a bagety, sendviče
- různé sladkosti - čokoládu, perník, sušenky, lízátko, bonbóny
- slané pochutiny - bramborové lupínky, tyčinky, křupky⁴¹

8.1.3 Automat na nápoje je umístěn ve škole pouze jeden, není tolik využíván, vzhledem k umístění dobře fungující kantýny.

8.2 Užité metoda zkoumání

Sestaven byl dotazník o 14 otázkách (příloha 1). Cílem tohoto šetření bylo zmapovat stravovací návyky studentů a učňů jedné školy a tyto stravovací návyky porovnat.

Po shromáždění všech vyplněných dotazníků byly vyhodnoceny získané údaje a výsledky zpracovány v podobě grafů, tabulek a slovního hodnocení.

8.3 Výzkumné předpoklady

Předem byly stanoveny tři výzkumné předpoklady

- 1) Většina studentů a učňů ve škole nesvačí.
- 2) Ve většině domácností studentů a učňů se pravidelně nevaří.
- 3) Studenti a učni se nestravují ve školní jídelně a navštěvují tzv. rychlé občerstvení.

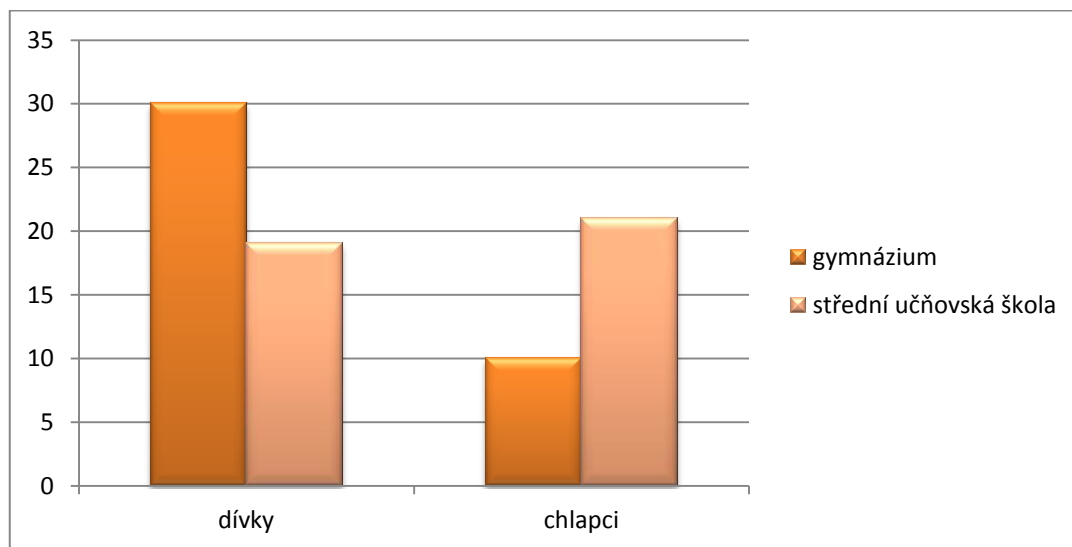
⁴¹ Akademie - Světlá. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://site.akademie-svetla.cz/cs/article/show/288>

8.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výběr respondentů byl zaměřen na dospívající studenty gymnázia a učně středního vzdělání s výučním listem ve Světlé nad Sázavou. Pomocí dotazníkové metody bylo osloveno 80 respondentů. Z celkového počtu 80 respondentů bylo 40 studentů a 40 učňů.

Přehled počtu dívek a chlapců

graf č. 1 - přehled 80 dotazovaných



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 1 znázorňuje počet dívek a chlapců. Na gymnáziu bylo 30 (75%) dívek a 10 (25%) chlapců. Na střední učňovské škole bylo 19 (47,5%) dívek a 21 (52,5%) chlapců.

Obory středního vzdělání s výučním listem

Vzhledem k nízkému počtu učňů v jednotlivých oborech jsou pro teoretickou výuku umístěni do 2. tříd. Jednotlivé učební obory jsou rozepsány v tabulce 1.

Tabulka 1 - obory střední učňovské školy

Obory dotazovaných učňů	počet
Ošetřovatel	7
Umělecký kovář a zámečnick	5
Dekoratér a malíř skla a keramiky	5
Sklář – výrobce a zušlechťovatel skla	3
Zlatník a klenotník	4
Kameník	4
Aranžér – propagační grafik	8
Umělecký truhlář a řezbář	3
Opravář zemědělských strojů	1

Zdroj: vlastní výzkum

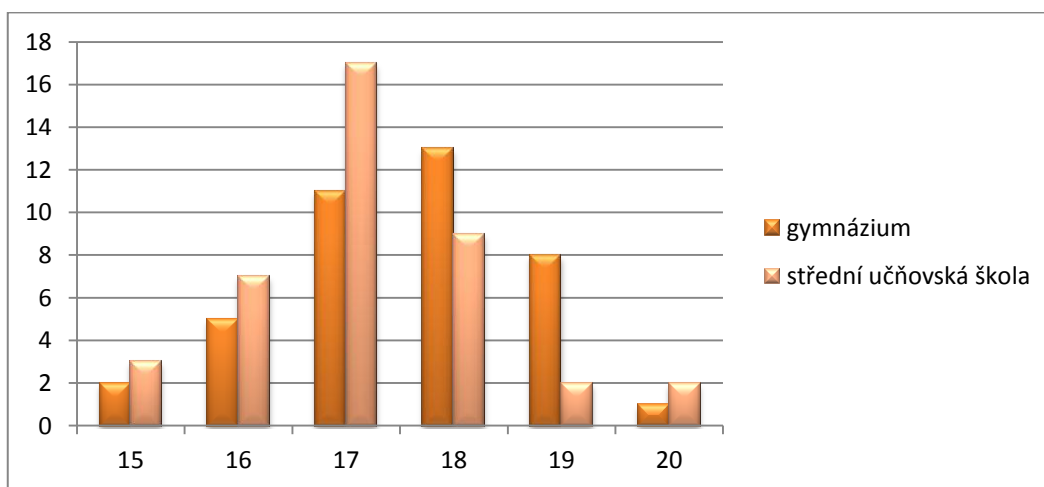
Respondenti byli ve věkovém rozhraní od 15 – 20 let.

Tabulka 2- věk dotazovaných

Věk	Gymnázium	Střední učňovská škola
15	2	3
16	5	7
17	11	17
18	13	9
19	8	2
20	1	2

Zdroj: vlastní výzkum

graf č. 2- věk dotazovaných



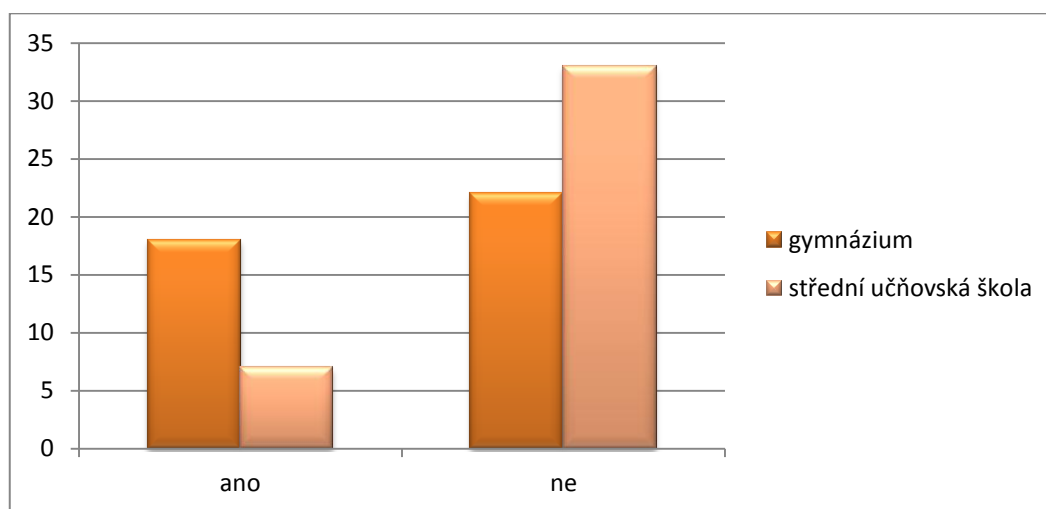
Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 2 a graf č. 2 znázorňují věkové rozhraní respondentů.

9 Výsledky praktické části

Otázka č. 1: **Myslíš si, že se stravuješ zdravě?**

graf č. 3- Myslíš si, že se stravuješ zdravě?



Zdroj: vlastní výzkum

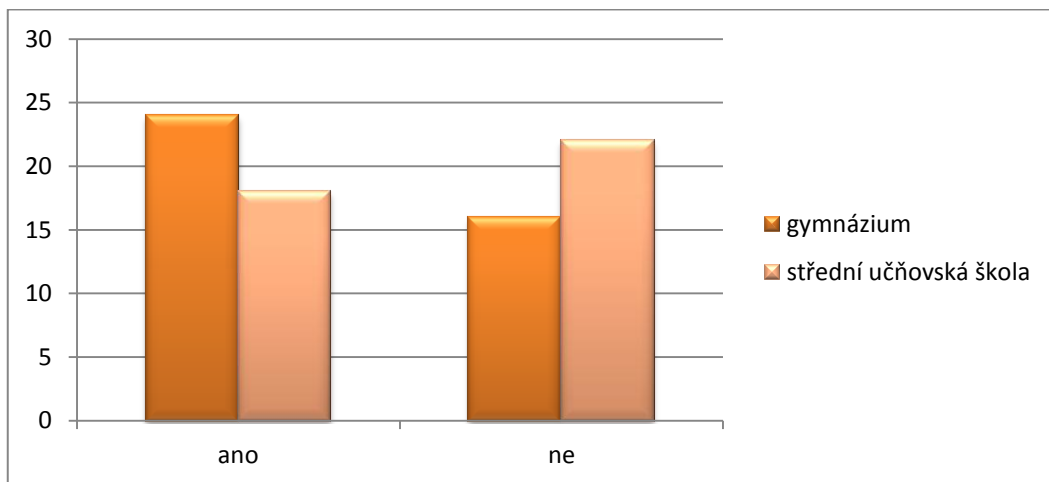
Graf č. 3 znázorňuje kolik studentů a učňů je přesvědčeno, že se stravuje zdravě.

Kladně odpovědělo 18 (45%) studentů a 7 (17,5%) učňů.

Záporně odpovědělo 22 (55%) studentů a 33 (82,5%) učňů.

Otázka č. 2: Jíš pravidelně? (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)

graf č. 4- Jíš pravidelně?

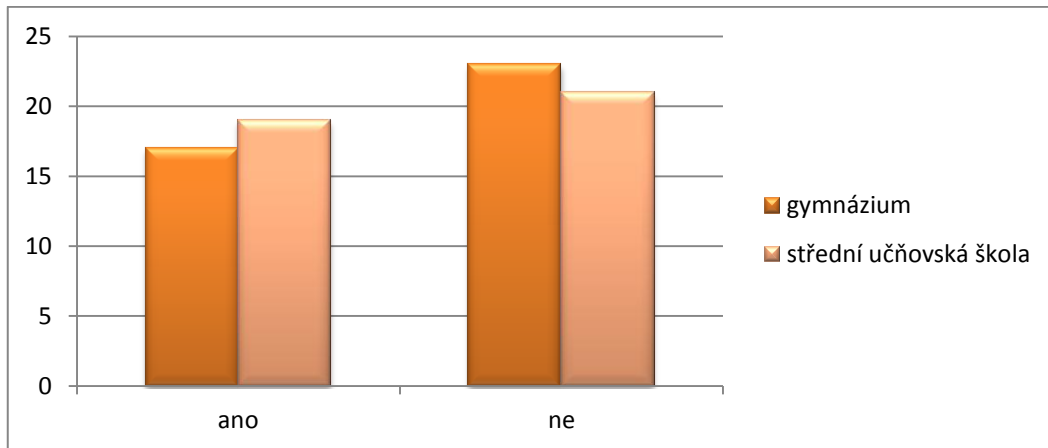


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 4 znázorňuje kolik studentů a učňů jí pravidelně. Kladnou odpověď zvolilo 24 (60%) studentů a 18 (45%) učňů. Zápornou odpověď zvolilo 16 (40%) studentů a 22 (55%) učňů.

Otázka č. 3: Jsi spokojený/á se svým tělem/vzhledem?

graf č. 5 - Jsi spokojený/á se svým tělem/vzhledem?

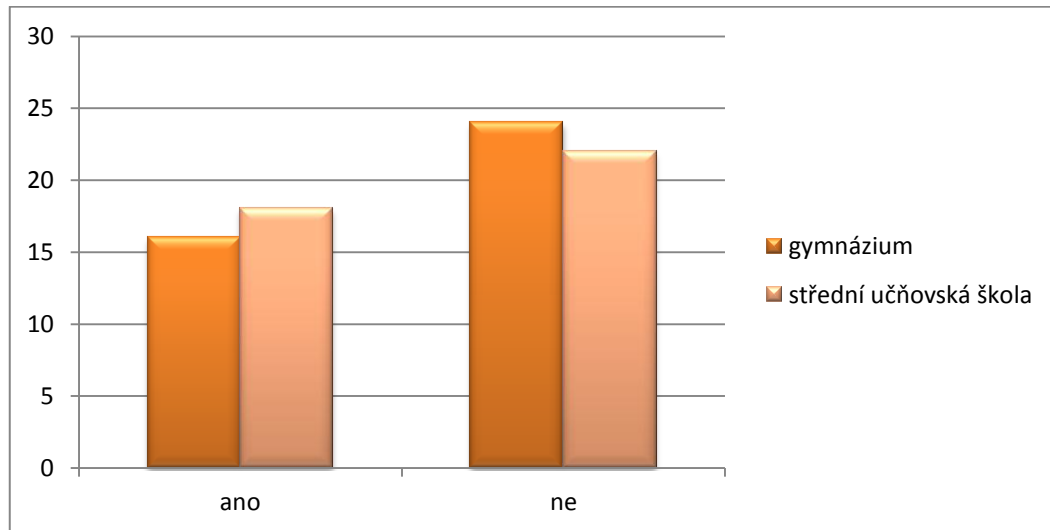


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 5 znázorňuje kolik studentů a učňů hodnotí svůj vzhled/tělo kladným nebo záporným dojmem. Kladně odpovědělo 17 (42,5%) studentů a 19 (47,5%) učňů. Se svým vzhledem/tělem není spokojeno 23 (57,5%) studentů a 21 (52,5%) učňů.

Otázka č. 4: Máš zkušenosti s dietou?

graf č. 6 - Máš zkušenosti s dietou?

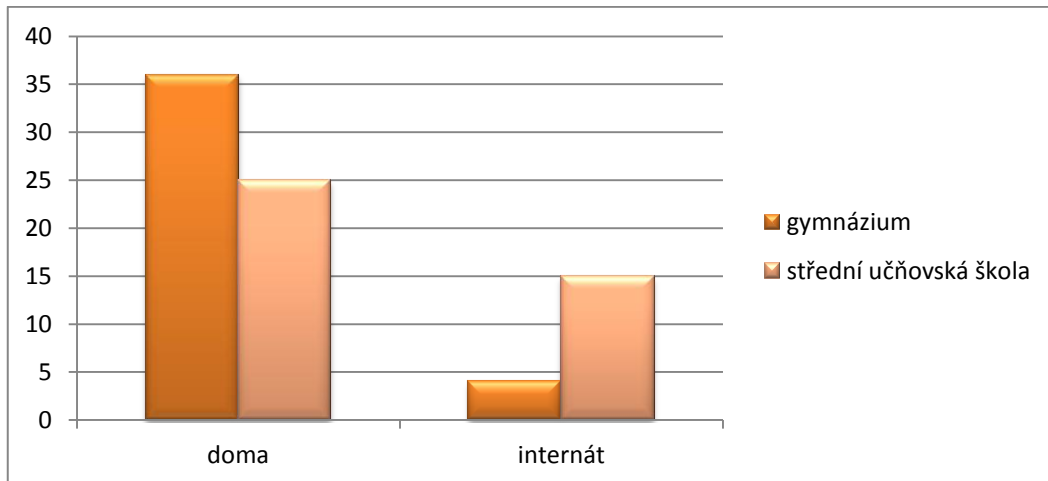


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 6 znázorňuje počet studentů a učňů, kteří mají či nemají zkušenosti s dietou. Kladně odpovědělo 16 (40%) studentů a 18 (45%) učňů. Záporně odpovědělo 24 (60%) studentů a 22 (55%) učňů.

Otázka č. 5: **Přes týden bydlíš doma nebo jsi na internátě?**

graf č. 7 - Přes týden bydlíš doma nebo jsi na internátě?

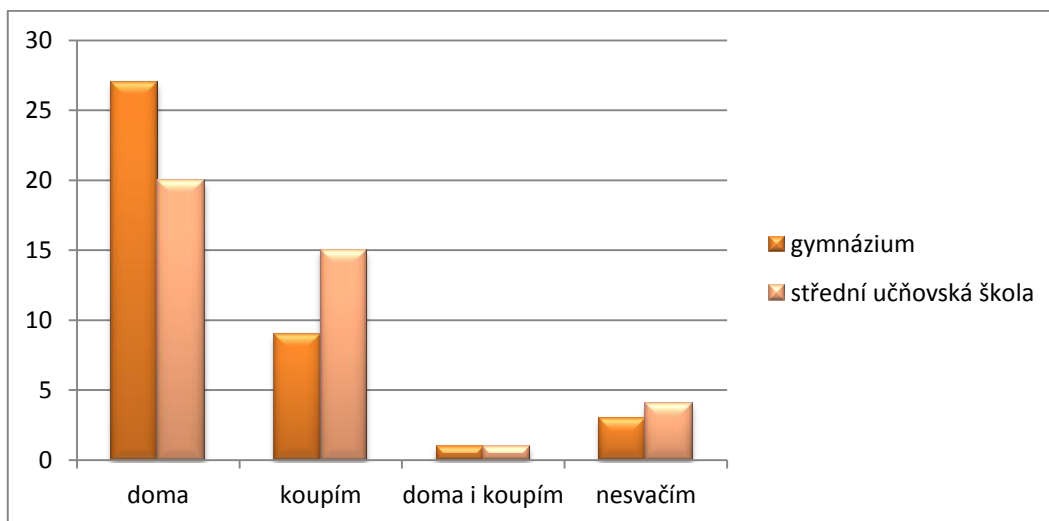


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 7 znázorňuje kolik studentů a učňů je ubytovaných na internátě a kolik dochází/dojíždí každý den z domova. Ubytovaných je 4 (10%) studentů a 15 (37,5%) učňů. Z domova dochází/dojíždí 36 (90%) studentů a 25 (62,5%) učňů.

Otázka č. 6: Svačíš ve škole?

graf č. 8 - Svačíš ve škole?

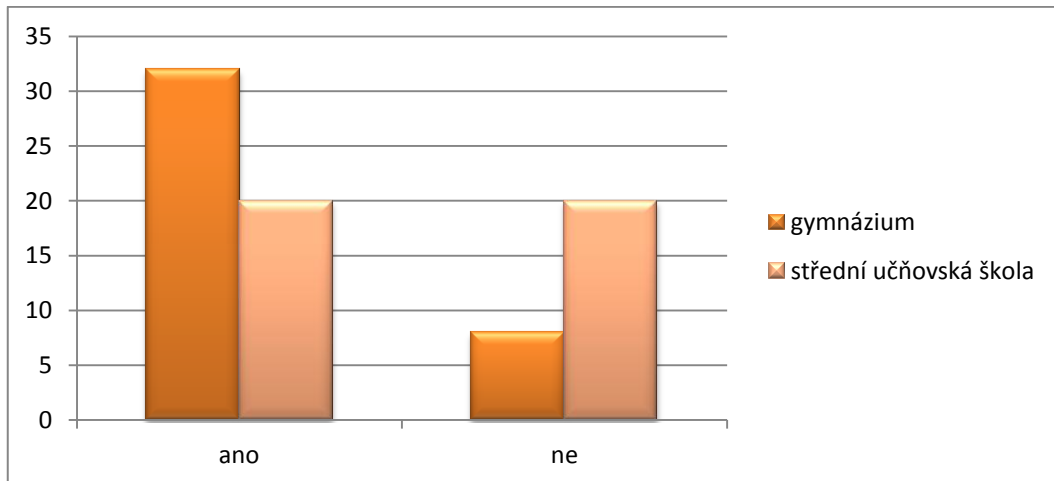


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 8 znázorňuje kolik studentů svačí či nesvačí ve škole. Ti co svačí ve škole, to co si připraví doma je 27 (67,5%) studentů a 20 (50%) učňů. Mezi tyto studenty a učně patří i ti ubytovaní na internátě, kteří dostávají svačinu při snídani. Ti co si svačiny kupují sami je 9 (22,5%) studentů a 15 (37,5%) učňů. 1 (2,5%) student a 1 (2,5%) učeň si někdy nosí svačiny z domova a někdy si jí kupují. Těch co nesvačí je 3 (7,5%) studentů a 4 (10%) učňů.

Otázka č. 7: Stravuješ se ve školní jídelně?

graf č. 9 - Stravuješ se ve školní jídelně?

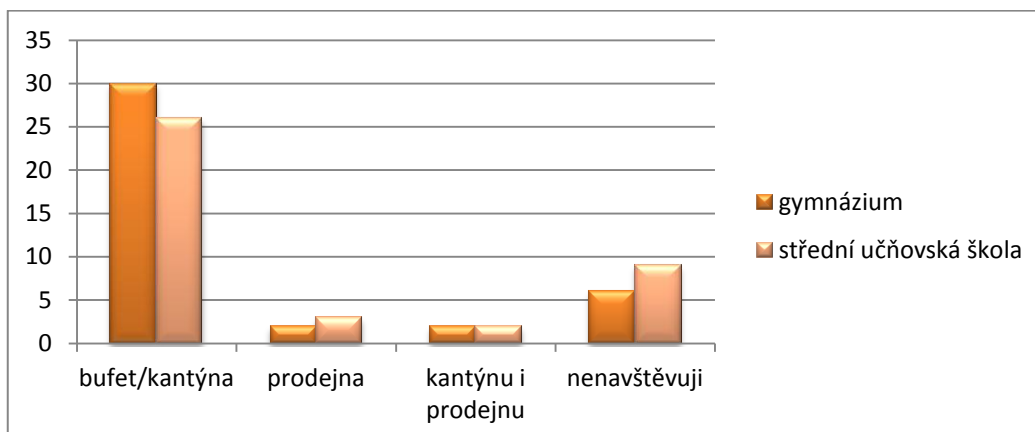


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 9: znázorňuje kolik studentů a učňů se stravuje ve školní jídelně. Kladně odpovědělo 32 (80%) studentů a 20 (50%) učňů. Nestravuje se 8 (20%) studentů a 20 (50%) učňů.

Otázka č. 8: Navštěvuješ školní bufet/kantýnu/prodejnu/automat na jídlo a pití?

graf č. 10 - Navštěvuješ školní bufet/kantýnu/prodejnu/automat na jídlo a pití?



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 3 - Jaké jídlo/pití si kupuješ nejčastěji?

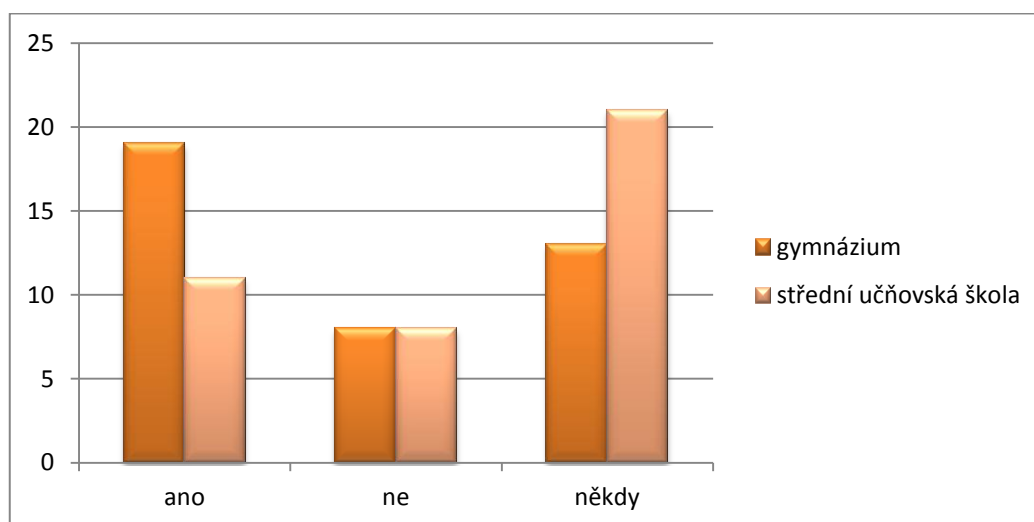
	gymnázium	střední učňovská škola		gymnázium	střední učňovská škola
pití	13	22	sladkosti	2	2
káva		1	smaženka	2	3
bageta	3		ovoce	2	
párek v rohlíku	3	4	obložená houska	1	2
pečivo	12	1	tvaroh	1	
koblihy		1	jah.kravík	1	
uzeniny		1	racio chlebičky	1	

Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 10 znázorňuje kolik studentů a učňů navštěvuje o přestávkách školní kantýnu a prodejnu, aby si koupili něco k pití nebo k jídlu. V tabulce 3 je rozepsáno několik výrobků, které studenti a učni uvedli jako nejčastější nákup. Nejvíce navštěvovaná je školní kantýna, uvedlo jí 30 (75%) studentů a 26 (65%) učňů. Do prodejny, která je přes ulici, dochází 2 (5%) studenti a 3 (7,5%) učni. Do kantýny i prodejny dochází 2 (5%) studenti a 2 (5%) učni. 6 (15%) studentů a 9 (22,5%) učňů kantýnu a prodejnu nenavštěvují. Žádný student ani učeň si nekupují nic v automatu na pití, který je na škole pouze jeden.

Otázka č. 9: Scházíte se o víkendu jako rodina u stolu?

graf č. 11 - Scházíte se o víkendu jako rodina u stolu?

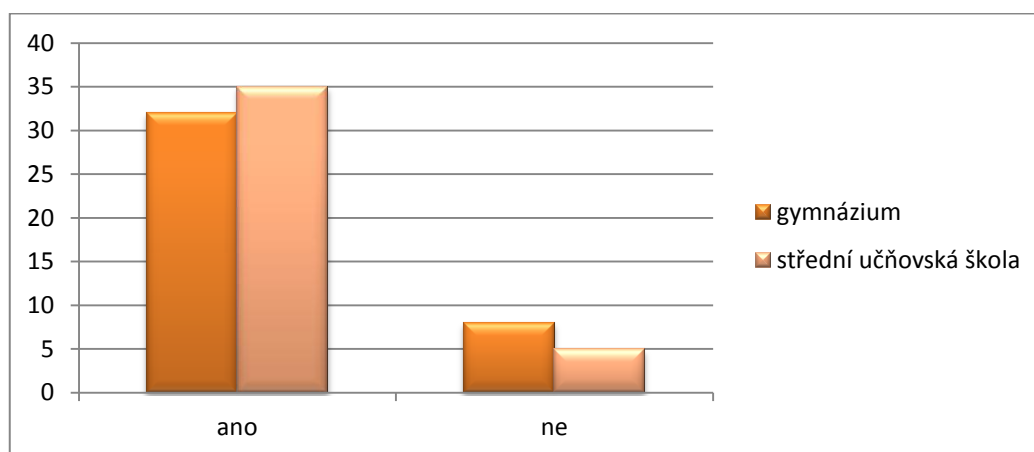


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 11 znázorňuje kolik studentů a učňů se schází u stolu o víkendech. Kladnou odpověď napsalo 19 (47,5%) studentů a 11 (27,5%) učňů. Zápornou napsalo 8 (20%) studentů a 8 (20%) učňů. Někdy se schází u stolu 13 (32,5%) studentů a 21 (52,5%) učňů.

Otázka č. 10: Vaří se u vás doma pravidelně?

graf č. 12 - Vaří se u vás doma pravidelně?



Zdroj: vlastní výzkum

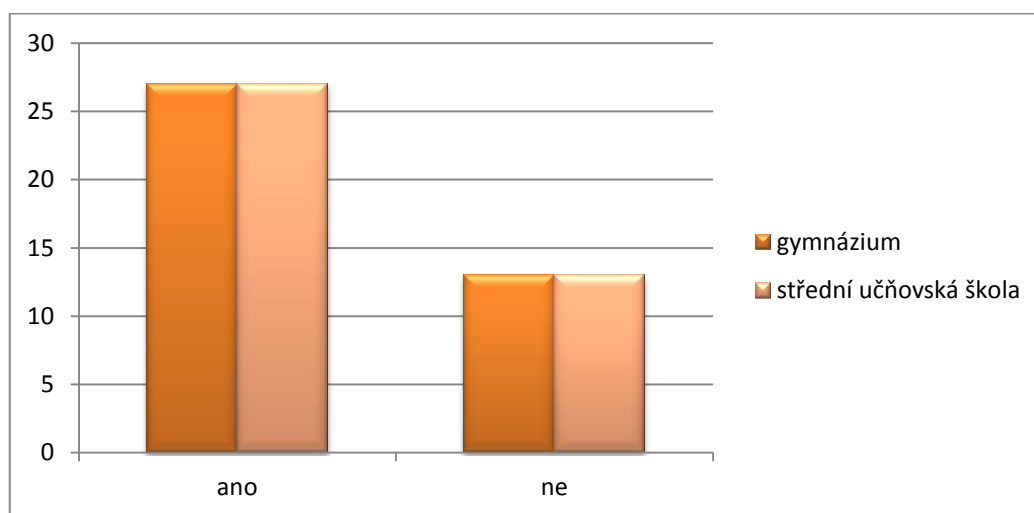
Graf č. 12 znázorňuje počet studentů a učňů, u kterých se doma pravidelně vaří teplé jídlo. Kladně odpovědělo 32 (80%) studentů a 35 (87,5%) učňů. Nepravidelně nebo vůbec se doma nevaří u 8 (20%) studentů a (12,5%) učňů.

K této otázce patří podotázka: Jak často?

Tato podotázka nebyla vyhodnocena do grafu ani do tabulky. Mohu pouze konstatovat, že u většiny odpovídajících kladně je vaření každodenní.

Otázka č. 11: Chodíte do restaurace?

graf č. 13 - Chodíte do restaurace?



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 13 znázorňuje kolik studentů a učňů navštěvuje restaurace. Kladně odpovědělo 27 (67,5%) studentů a 27 (67,5%) učňů. Záporně odpovědělo 13 (32,5%) studentů a 13 (32,5%) učňů.

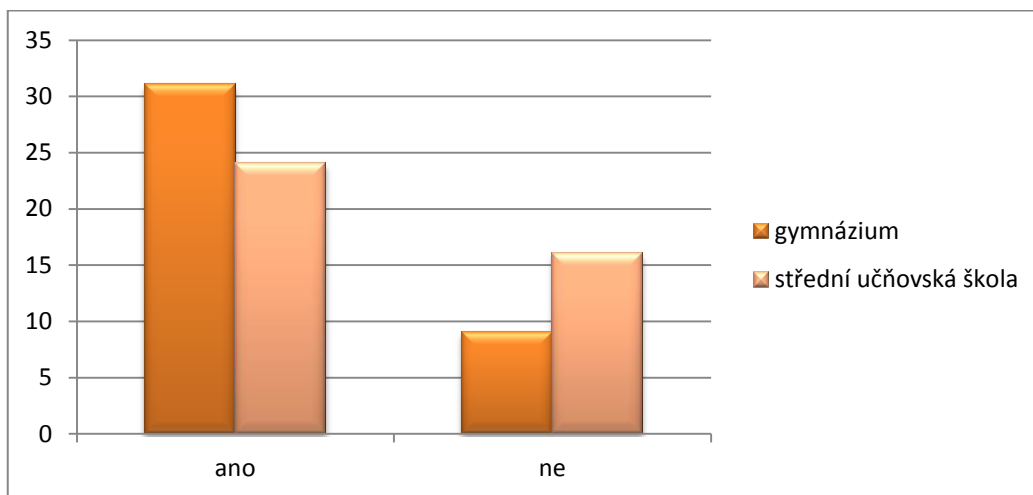
K této otázce patří podotázka: Jak často?

Tato podotázka nebyla vyhodnocena do grafu ani do tabulky.

Nejvíce studentů (15) a učňů (6) uvedlo, že navštěvují restauraci 1-3x měsíčně. 1 učeň uvedl, že navštěvuje restauraci denně.

Otázka č. 12: Chodíte do Fast foodu?

graf č. 14 - Chodíte do Fast foodu?



Zdroj: vlastní výzkum

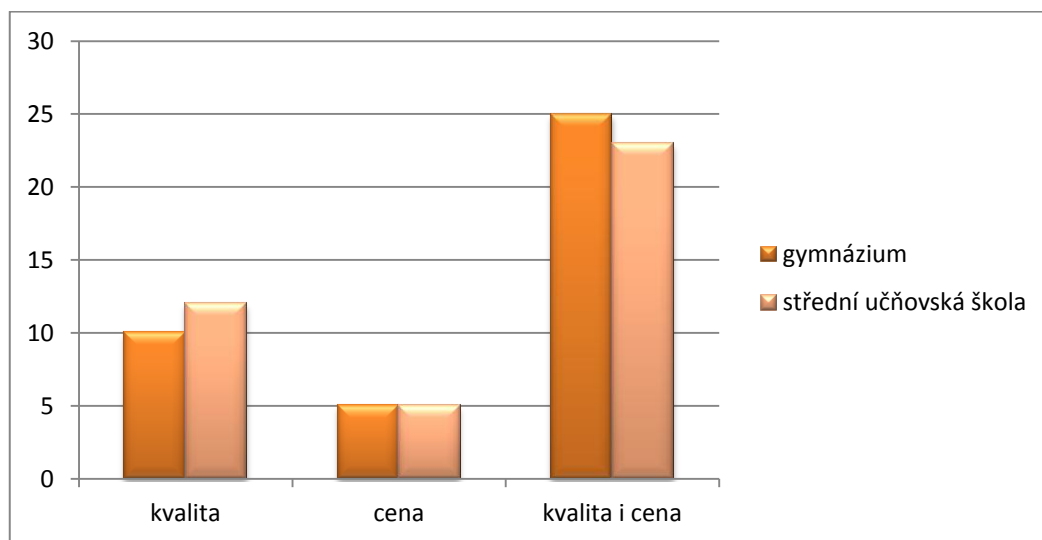
Graf č. 14 znázorňuje, zda studenti a učni navštěvují rychlé občerstvení neboli Fast food. Kladnou odpověď napsalo 31 (77,5%) studentů a 24 (60%) učňů. Záporně odpovědělo 9 (22,5%) studentů a 16 (40%) učňů.

K této otázce patří podotázka: Jak často?

Tato otázka nebyla vyhodnocena do grafu ani tabulky. 12 studentů a 15 učňů uvedlo, že navštěvují Fast food 1- 5x měsíčně. 1 učeň uvedl 10 – 15x měsíčně a 1 učeň dokonce 1 – 3x denně.

Otázka č. 13: Co je pro tebe důležité při výběru jídla?

graf č. 15 - Co je pro tebe důležité při výběru jídla?

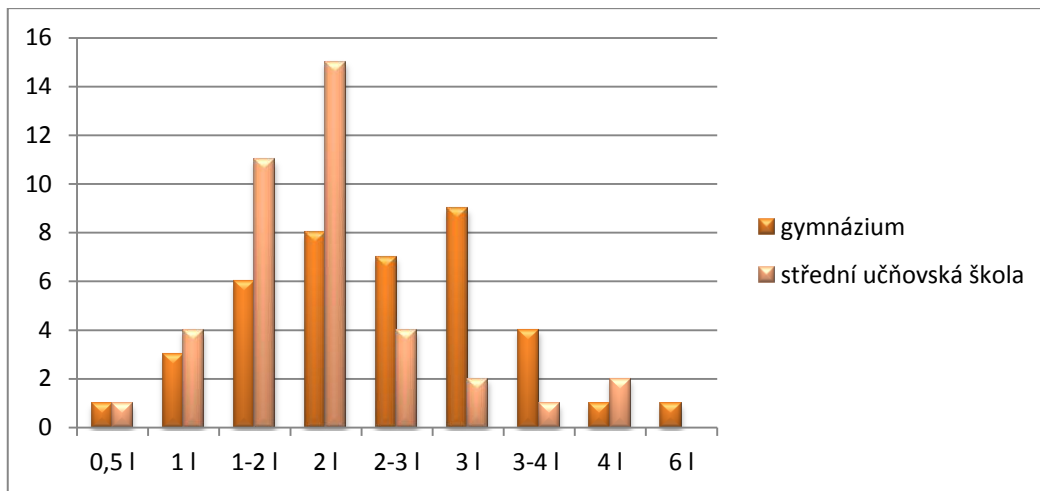


Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 15 znázorňuje kolik studentů a učňů dává při výběru jídla přednost kvalitě nebo ceně. Kvalitě jídla dává přednost 10 (25%) studentů a 12 (30%) učňů. Ceně při výběru jídla dává přednost 5 (12,5%) studentů a 5 (12,5%) učňů. Kvalitou i cenou se řídí 25 (62,5%) studentů a 23 (57,5%) učňů.

Otázka č. 14: Kolik vypiješ tekutin denně? (přibližně) uveď množství

graf č. 16 - Kolik vypiješ tekutin denně?



Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 4 - celkový počet respondentů a seznam tekutin

Seznam nápojů	0-0,3l	0-0,5 l	0,3-0,6	0,6-1l	1l	1-2l	2l	2-3l	3l	4l
káva	21		10	1						
čaj	31		16	3		1	1		1	
neslazená voda		16			1 3	3	6	2	1	1
minerální voda		10			8	5	3			
slaz.miner. voda		11			4	14		3		
slazená limonáda		13			5	2	1	1		
džus		14			2	2				
energetický drink		12								
pivo	3	3			2	2	1			

Graf č. 16 a tabulka 4 znázorňuje kolik studentů a učňů vypije množství tekutin za den.

Celkové množství tekutin: 0,5 l za den vypije 1 student a 1 učeň

1 l za den vypijí 3 studenti a 4 učni

1-2 l za den vypije 6 studentů a 11 učňů

2 l za den vypije 8 studentů a 15 učňů

2-3 l za den vypije 7 studentů a 4 učni

3 l za den vypije 9 studentů a 2 učni

3-4 l za den vypijí 4 studenti a 1 učeň

4 l za den vypije 1 student a 2 učni

6 l za den vypije 1 student

10 Závěr praktické části

Cílem bylo zjistit skutečnosti, které nejvíce ovlivnily stravovací návyky studentů a učňů.

10.1 Ověřování výzkumných předpokladů

Pro tento cíl byly stanoveny výzkumné předpoklady:

ad 1) Většina studentů a učňů ve škole nesvačí.

Předpoklad odmítnut. Z výsledků dotazníkových šetření vyplynulo, že ve škole svačí 37 studentů a 36 učňů z 80 dotazovaných. Doma si připravuje svačinu 27 studentů a 20 učňů. Svačinu si kupuje 9 studentů a 15 učňů. 1 student a 1 učeň si svačinu střídavě připravuje doma a kupuje cestou do školy.

Nesvačí pouze 3 studenti a 4 učni.

Tento výsledek může být hodnocen velmi kladně.

ad 2) Ve většině domácností studentů a učňů se pravidelně nevaří.

Předpoklad odmítnut. Vaří se pravidelně v rodinách u 32 studentů a 35 učňů. To že se nevaří pravidelně u 8 studentů a 5 učňů neznámá, že se u nich nevaří vůbec.

K tomuto předpokladu by se mohlo vztahovat i otázka č. 9: Scházíte se o víkendu jako rodina u stolu? Ano odpovědělo 19 studentů a 11 učňů, někdy 13 studentů a 21 učňů.

Pouze 8 studentů a 8 učňů odpovědělo, že se u stolu neschází.

ad 3) Studenti a učni se nestravují ve školní jídelně a navštěvují tzv. rychlé občerstvení.

Předpoklad odmítnut a částečně potvrzen. Ve školní jídelně se stravuje 32 studentů a 22 učňů. Na obědy do školní jídelny nechodí 8 studentů a 20 učňů.

Do fast foodu chodí 31 studentů a 24 učňů. Toto rychlé občerstvení nenavštěvuje 9 studentů a 16 učňů.

Výsledky jsou zřetelné a částečně potvrzují předpoklad. Je však mnoho studentů a učňů, kteří navštěvují fast food pouze občas nebo výjimečně.

10.2 Skutečnosti a doporučení

Které skutečnosti nejvíce ovlivnily stravovací návyky studentů?

Výsledkem dotazníkového šetření je pozitivní skutečnost, že na škole, kde bylo provedeno šetření, je studentům a učňům k dispozici moderní jídelna s kuchyní. Široký výběr jídel, který zahrnuje moderní a žádanou zdravou stravu, je kladně hodnocen a využíván studenty a uční.

Dalším pozitivním zjištěním, které kladně ovlivňuje stravovací návyky, je to, že studenti i uční ve škole svačí. V převážné míře si svačiny připravují doma a rovněž tak doma připravená teplá jídla lze hodnotit jen kladně.

I přes tyto výše uvedené pozitivní skutečnosti je nutno uvést, že i zde je patrný špatný vliv rychlého občerstvení. Mnozí studenti a uční se v dotazníku přiznali k častějším návštěvám těchto fast foodu.

10.2.1 Doporučení pro rodiče, studenty a školu

Dítě si nese předpoklady pro správné stravovací návyky již od narození z rodiny. Proto je důležité nepodceňovat výběr surovin a pravidelnost stravy. Je nutné, aby si děti zvykly nevynechávat snídani ani svačiny mezi hlavními jídly. Pravidelnost a kvalita stravy ovlivňuje nejen tělesný ale i duševní vývoj dítěte.

Ve škole je dítě ovlivňováno kolektivem, ale pokud je ze strany školy dán předpoklad k zajištění pestré a pro děti zajímavé stravy, nemusí být toto ovlivňování negativní.

Seznam použité literatury:

1. ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita*. Vyd. 1. Praha: Maxdorf, 2009, 114 s. *Novinky v medicíně*. ISBN 978-807-3451-967.
2. ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 978-802-4728-605.
3. GROFOVÁ, Zuzana, Alena BRETŠNAJDROVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. Vyd. 1. Ilustrace Miroslav Barták. Praha: Grada, 2007, 237 s., [8] s. barev. obr. příl. *Sestra*. ISBN 978-802-4718-682.
4. KRCH, František David, Dana KREJČÍŘOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Poruchy příjmu potravy: praktický rádce pro sestry*. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Ilustrace Miroslav Barták. Praha: Grada, 2005, 343 s., obr. *Sestra*. ISBN 80-247-0840-X.
5. KRCH, František David, Iva MÁLKOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *SOS nadváha: průvodce úskalím diet a životního stylu*. Vyd. 1. V Praze: Granit, 1993, 189 s. *Sestra*. ISBN 80-858-0512-X.
6. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 80-247-0736-5.
7. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 80-247-1050-1.
8. LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Vývojová psychologie: praktický rádce pro sestry*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Ilustrace Miroslav Barták. Praha: Grada, 1998, 237 s., [8] s. barev. obr. příl. *Sestra*. ISBN 80-716-9195-X.
9. MACEK, Petr. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8348-X.
10. PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-863-2023-5.
11. POSLUŠNÁ, Kamila. *Faktory prostředí ovlivňující výživové chování dětí v průběhu jejich vývoje*. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. 2011, roč. 66, č. 1, s. 4-5. ISSN 1211-846X.

12. RABOCH, Jiří a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie /: [minimum pro praxi]*. Vyd. 3. V Praze: Triton, 2003, 211 s. Levou zadní, sv. 98. ISBN 80-725-4423-3.
13. SVAČINA, Štěpán, Alena BRETŠNAJDROVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Dietologický slovník: průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1. vyd. Ilustrace Miroslav Barták. V Praze: Triton, 2008, 189 s. Sestra. ISBN 978-807-3870-621.
14. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005, 207 s. ISBN 978-802-4609-560.

Seznam internetových zdrojů:

Omyly ve výživě dětí. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/omyly-ve-vyzive-deti/>

<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>

MOCKOVÁ, Milena. *Zdravě.cz: Naučte své děti jíst zdravě*. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.zdrave.cz/naucte-sve-deti-jist-zdrave/>

Akademie - Světla. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://site.akademie-svetla.cz/cs/article/show/288>

Děti si odmalička pěstují špatné stravovací návyky, hrozí jim obezita. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/223794-deti-si-odmalicka-pestuji-spatne-stravovaci-navyky-hrozi-jim-obezita/>

Zdravá výživa - recepty, jídelníčky - poučme se z historie. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://www.zdravavyziva.cz/>

Desatero výživy dětí. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>

Jídelníček podle věku. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/#4>

*Potravinová pyramida. [online]. [cit. 2014-04-25]. Dostupné z:
<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/>*

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník

Příloha 2: Jídelníček

Příloha 1

Dotazník

Prosím o vyplnění následujícího dotazníku. Získané údaje budou sloužit pro mou závěrečnou práci na PF, budou použity jen anonymně.

Děkuji vám za spolupráci.

Správnou odpověď zakroužkujte, podtrhněte nebo odpověď napište:

Žena Muž

Věk

Studuji (škola, obor).....

1. Myslíš si, že se stravuješ zdravě?
Ano Ne

2. Jíš pravidelně? (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)
Ano Ne

3. Jsi spokojený/á se svým tělem/vzhledem?
Ano Ne

4. Máš zkušenosti s dietou?
Ano Ne

5. Přes týden bydlíš doma nebo jsi na internátě?
Doma na internátě

6. Svačíš ve škole?

Svačím, to co si připravím doma
Svačím, to co si sám koupím
Nesvačím

7. Stravuješ se ve školní jídelně?
Ano Ne

8. Navštěvuješ školní bufet/kantýnu/prodejnu/automat na jídlo a pití?

Bufet/kantýnu

Prodejnu

Automaty

Jaké jídlo/pití si kupuješ nejčastěji.....

9. Scházíte se o víkendu jako rodina u stolu?

Ano Ne Někdy

10. Vaří se u vás doma pravidelně?

Ano Ne

Jak často?.....

11. Chodíte do restaurace?

Ano Ne

Jak často?.....

12. Chodíte do Fast foodu?(vjetnamské restaurace, McDonald, KFC, ...)

Ano Ne

Jak často?.....

13. Co je pro tebe důležité při výběru jídla?

Kvalita

Cena

Cena i kvalita

14. Kolik vypiješ tekutin denně?(přibližně)...uved' množství.....

Káva.....

Čaj.....

Neslazená voda.....

Minerální voda.....

Slazená minerální voda.....

Slazené limonády (fanta, coca cola, kofola, ...).....

Džus.....

Energie drink.....

Pivo.....

Příloha 2

Pondělí 14. 04.

Snídaně:	chléb, máslo, džem, čaj, jablko
Svačina:	housky, termix
Polévka:	vývar s kapustou a rýží
Oběd 1:	segedínský guláš, houskový knedlík
Oběd 2:	květákový mozeček, brambor, okurka (vege.)
Večeře:	pizza

Úterý 15. 04.

Snídaně:	rohlíky, máslo, šunka, čaj, bílá káva
Svačina:	koblihy
Polévka:	franfurtská
Oběd 1:	rybí file na roštu s bylin. máslem, bramborová kaše, salát z červ. zelí
Minutka:	kuřecí kousky s drůbež. játry, rýže basmatí, obloha
Večeře:	čínské nudle s vepř. masem a zeleninou

Středa 16. 04.

Snídaně:	jídáše, nutela, čaj, kakao
Svačina:	pizza
Polévka:	slepičí s těstovinou
Oběd 1:	vepř. plátek po znojemsku, rýže
Oběd 2:	nudlový nákyp s tvarohem (vege.)

Čtvrtek 17. 04.

Polévka:	zeleninová
Oběd 1:	plněné bramb. knedlíky uzeným masem, kys. zelí
Poznámka:	výdej obědů do 13,00 hod.

Pátek 18. 04.

Polévka:	hrachová s krutony
Oběd 1:	smažený sýr, brambor, tatarka
Poznámka:	výdej obědů do 13,00 hod.