



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 TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Výživové zvyklosti a pohybová aktivita adolescentů
studující různé typy středních škol**

(diplomová práce)

Autor práce: Natálie Říhová, učitelství pro SŠ Bi- TV

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Oponent: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Dietary habits and physical activity in adolescent
students from different high schools**

(graduation theses)

Author: Natálie Říhová

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Opponent: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2014

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Výživové zvyklosti a pohybová aktivita adolescentů studujících různé typy středních škol

Jméno a příjmení autora: Natálie Říhová

Studijní obor: BI - TV/SS

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Cílem diplomové práce je nastínění základní teorie týkající se zdravého životního stylu a dodržování správného způsobu stravování. V rámci diplomové práce byl metodou dotazníkového šetření proveden také výzkum výživových zvyklostí žáků vybraných středních škol, jehož výsledky byly statisticky vyhodnoceny. Dotazníkové šetření probíhalo na školách od března 2014 do května 2014. V teoretické části se autor zabývá jednotlivými složkami potravy, pitným režimem, poruchami příjmu potravy, obezitou, zásadami správné výživy a sportovní aktivitou. V praktické části je pak práce zaměřena na stravovací návyky žáků na jednotlivých školách při snídaních, obědech a večeřích. Práce se také zabývá problematikou spojenou s preferencí nízkotučných výrobků, konzumací tučných salátů, konzumací produktů s vysokým obsahem vlákniny, pitným režimem, konzumací alkoholu, pohybovou aktivitou, kouřením, osobní anamnézou, užíváním léků, zhodnocením vlastní tělesné váhy a celkovým pocitem zdraví a spokojenosti. Vyhodnocením dotazníků byly potvrzeny, ale i vyvráceny očekávané předpoklady.

Klíčová slova:

stravovací návyky, zdravý životní styl, aktivita, dotazníkové šetření, poruchy příjmu potravy, obezita

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Dietary habits and physical activity in adolescent students from different high schools

Author's first name and surname: Natálie Říhová

Field of study: Bi – TV/SŠ

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

The goal of this diploma thesis is to describe the presence of a healthy lifestyle and good eating habits of secondary school students based on research conducted from March to May 2014. The theoretical part of the thesis describes the types of food, drinks, eating disorders, sports activities, and prevalence of obesity in the secondary schools. The practical part describes in detail what these students eat for breakfast, lunch, and dinner as well as their opinions on low-fat products, fatty salads with mayonnaise, products with fiber (roughage), drinks, alcohol, smoking, drugs, and their body type. The thesis also compares how the eating habits and sport activities of one secondary school students vary from that of the other schools.

Keywords:

eating habits, healthy lifestyle, activity, questionnaires, eating disorders, obesity

Prohlašuji, že svoji diplomovou 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 diplomové práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou 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.

Podpis studenta:

Datum: 21. června 2014

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za jeho odborné rady při psaní této diplomové práce.

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Výživa.....	11
2.1	Pravidla správné výživy.....	11
2.2	Energetická hodnota potravin.....	13
2.3	Energetický ekvivalent.....	14
2.4	Bazální metabolismus.....	14
2.5	Výkonnostní výdej.....	15
2.6	Glykemický index.....	15
3	Sledování stavu výživy ve školním a adolescentním období.....	17
4	Faktory ovlivňující zdraví.....	18
5	Obecná výživová doporučení.....	19
6	Pohybová aktivita.....	21
6.1	Kategorie sportů.....	21
7	Pitný režim.....	23
8	Základní složky potravy.....	24
8.1	Bílkoviny.....	24
8.1.1	Mléko.....	25
8.2	Sacharidy.....	26
8.3	Tuky.....	27
8.4	Vitamíny.....	28
8.5	Minerální látky a stopové prvky.....	30
9	Poruchy příjmu potravy.....	32

9.1	Mentální anorexie	32
9.2	Mentální bulimie.....	33
9.3	Zdravotní komplikace při mentální anorexii a bulimii	34
9.4	Léčba poruch příjmu potravy.....	36
10	Obezita	38
10.1	Metody měření tělesného tuku	39
10.2	Léčba obezity	41
11	Kouření	43
12	Alkohol	45
13	Cíle, výzkumné otázky, úkoly práce	47
13.1	Cíl práce	47
13.2	Výzkumné otázky.....	47
13.3	Úkoly práce	47
14	Metodika	48
14.1	Použité metody.....	48
14.2	Popis zkoumaného oboru	49
15	Výsledky	50
15.1	Počet a věk žáků na jednotlivých školách.....	50
15.2	Výživové zvyklosti středoškoláků	51
15.2.1	Snídaně.....	51
15.2.2	Obědy	68
15.2.3	Večeře.....	86
15.2.4	Frekvence konzumace potravy	104
15.2.5	Preference nízkotučných výrobků	106
15.2.6	Frekvence konzumace salátů s vysokým obsahem majonézy a tuku	108

15.2.7	Frekvence konzumace celozrnného, grahamového pečiva, ovesných vloček nebo cereálií s vysokým obsahem vlákniny	110
15.2.8	Množství konzumovaných tekutin za 24 hodin.....	112
15.2.9	Nejčastější konzumovaný nápoj.....	114
15.2.10	Konzumace alkoholických nápojů	116
15.3	Pohybová aktivita.....	118
15.3.1	Hodnocení pohybové aktivity:	118
15.3.2	Sportovní aktivita	120
15.3.3	Provozované sportovní aktivity.....	122
15.4	Kouření.....	123
15.5	Osobní anamnéza, vnímání a sledování vlastního zdraví	124
15.5.1	Užívání léků	126
15.6	Hodnocení tělesné váhy	128
15.7	Průměrná váha a výška.....	129
15.8	Celkové zhodnocení zdraví a životní spokojenosti.....	131
16	Diskuze	133
17	Závěr	139
	Seznam zdrojů.....	141
	Seznam grafů.....	145
	Seznam tabulek	147
	Seznam příloh.....	148

1 Úvod

„Proč lidé nežijí ani z poloviny tak, jak vědí, že se má?“. Přesto, že se touto otázkou zabýval již T.A. Harris (1910 – 1995), ani dnes nelze konstatovat, že by se jednalo o otázku jednoduchou, či dokonce s jednoznačnou odpovědí. V 21. století je problematika životního stylu ve společnosti stále široce diskutovaná, a tak i silně medializovaná. Dnes a denně se lze setkat s články více či méně odborného charakteru na téma rozmachu civilizačních chorob a jejich spojitosti s nezdravým životním stylem. Autor nemůže než souhlasit s tím, že mládež je bezesporu skupinou velmi ohroženou nezdravou výživou, a to především s ohledem na v současnosti velmi širokou nabídku tzv. rychlého občerstvení a množství atraktivních slazených nápojů. Právě vidina budoucího zaměstnání jako učitele tělocviku na střední škole vzbudila zájem autora prošetřit podrobněji stravovací zvyky a pohybovou aktivitu středoškoláků, a tak potvrdit či vyvrátit hluboce zakořeněnou premisu o tom, že žáci středních škol tráví dlouhé hodiny u svých počítačů a konzumují nezdravé potraviny. Úkolem této diplomové práce je tak zjistit, zda jsou tyto obecně přijímané názory založené na skutečnosti.

Téma životního stylu je obecně velmi široké. Autor se tedy v teoretické části práce zaměřil nejdříve zejména na vymezení zásad správné výživy, rozbor základních složek potravy, pravidel pitného režimu, popisu základních projevů poruch příjmu potravy a typů sportovních aktivit. V praktické části se pak zabýval již konkrétní četností konzumace jednotlivých skupin potravin, a to při snídaních, obědech a večeřích. Součástí dotazníkového šetření byly pro úplnost také dotazy týkající se např. místa nejčastějšího stravování v případě oběda, preference nízkotučných výrobků, četnosti konzumace výrobků s vysokým obsahem vlákniny, alkoholických nápojů, dále rozsahu pohybových aktivit a celkového pocitu zdraví a životní spokojenosti.

Výzkum probíhal na různých typech středních škol ve svitavském okrese, a to na gymnáziu, pedagogické škole, integrované škole a středním odborném učilišti. Různorodost zúčastněných škol byla zvolena především s ohledem na obecně zažitý názor, že horší životní styl, tj. převažující tučná strava s přebytkem živočišných bílkovin, nedostatek zeleniny a ovoce, je častější u žáků studující učební obory, než u žáků, kteří ukončí své studium maturitou.

2 Výživa

Správně zvolenou výživu lze bezesporu označit za základ jakékoliv snahy o zdravý životní styl, neboť právě pomocí výživy lze výrazně ovlivňovat zdraví, vitalitu a kondici každého jednotlivce. Téma výživy je úzce spojeno s otázkou ekonomickou a politickou, ale i otázkou všeobecné vzdělanosti a gramotnosti ve zdravotních vědách a ve zdravotní osvětě. Všeobecně známé jsou problémy s nedostatečnou nutriční (výživou) zejména v některých oblastech Afriky, Asie a Jižní Ameriky. Špatnou výživou však trpí také lidé ve vyspělých zemích, např. ti, kteří mají různá onemocnění gastrointestinálního traktu (GIT), trpí některými duševními chorobami (anorexie, bulimie) a pochopitelně zanedbané malé děti či naopak staří lidé (Mourek, 2005).

„Ve vyspělém světě je patrná tendence ke zdravému životnímu stylu u lidí vzdělanějších, zatímco nižší sociální vrstvy inklinují k výběru jen na základě rychlosti a ceny“ (Kunová, 2011, s. 11). „Zdravotní stav obyvatelstva je dnes považován za jeden z nejdůležitějších ukazatelů civilizační úrovně a stavu společnosti, protože právě do stavu zdraví - včetně do zdraví duševního - se promítá řada tak důležitých faktorů, jako je čistota ovzduší, vod, stav obecné hygieny, kvalita a nezávadnost potravin, stravovací návyky, zdravotní vzdělání dané populace, morbidita (nemocnost) populace a konečně i mortalita (úmrtí), resp. otázka a problém dlouhověkosti atd.“ (Mourek, 2005, str. 75).

2.1 PRAVIDLA SPRÁVNÉ VÝŽIVY

Bez ohledu na stáří, zaměstnání nebo pohlaví konkrétní osoby lze vymezit několik základních zásad zdravé výživy. Strava by měla být energeticky adekvátní konkrétní osobě a jejím fyzickým aktivitám. Široce rozšířená nadváha populace je problémem zejména nadměrné konzumace cukrů a neutrálních tuků, přičemž naopak by větší zastoupení mělo mít v našem jídelníčku ovoce, zelenina a nenasycené mastné kyseliny. Další problematickou oblastí je příjem soli, který v dnešní době překračuje doporučenou denní dávku až 2-4x (Mourek, 2005). Pravidelný pitný režim by měl být udržován pitím neslazené neperlivé vody. Naopak vyvarovat bychom se měli, v dnešní době tak populárním slazeným perlivým nápojům.

Další součástí zdravého stravování je podle Nancy Clark (2002) snížení příjmu nasycených tuků, trans tuků a cholesterolu. Méně než 7% celkového příjmu energie by měly tvořit nasycené tuky a trans tuky méně než 1%. Příjem cholesterolu nesmí překročit hranici 300 mg denně. Tohoto cíle můžeme dosáhnout konzumací bílkovin ve formě rostlinné stravy, konzumací odtučněného mléka a nízkotučných mléčných výrobků a minimalizací příjmu částečně hydrogenovaných tuků.

Množství a energetická hodnota celodenní stravy by měla vždy odpovídat pohlaví a fyzické aktivitě konkrétní osoby. Doporučuje se stravu konzumovat v pravidelných 3-4 hodinových intervalech, kdy konzumace posledního jídla je nejpozději 4 hodiny před ulehnutím (Piřha & Poledne, 2009). Snídaně by měla pokrývat 20%, přesnídávka 15%, oběd 30%, svačina 15% a večeře 20% celkové energie, v případě dospívajících chlapců je doporučena 2. večeře kolem 21. až 22 hodiny. Základním schématem stavby jídelníčku pro školáky je potravinová pyramida, která vychází ze snížení velikosti porcí v mladším školním věku a naopak jejich zvýšení u chlapců mezi 15. - 18. rokem v poměru k velikosti dávky pro dospělé osobu.

Také vlastní příprava a skladování velmi ovlivňuje nutriční kvalitu pokrmů. Při nevhodném výběru opracování potravin např. vyluhováním, okysličením či nadměrným působením tepla, dochází k velkým výživovým ztrátám. Nezbytné jsou tak kontroly přípravy jídel zejména při velkém počtu porcí, jako je tomu právě v systému školního stravování. Vlivem světla a tepla dochází ke ztrátě vitamínů B₁ a C u ovoce, zeleniny a brambor, u mléka vitamínu B₂. U zmrazeného ovoce, zeleniny, masa a ryb je velmi důležité k udržení jejich nutriční hodnoty zvolit správný způsob jejich rozmrazování. V případě rozmrazování masa je důležité pomalé rozmrazování, aby mohla svalová vlákna opět vstřebat rozmrazenou šťávu s obsahem bílkovin, nerostných látek a vody. V případě ryb však toto pravidlo neplatí, rybí maso ztrácí po určité době schopnost šťávu absorbovat. Při rozmrazování ovoce je vhodné zamezit ztrátám vitamínu C vzdušným kyslíkem např. posypáním cukrem, zelenina se před tepelnou úpravou pak naopak nerozmrazuje vůbec. Nadměrné působení tepla (nad 200 °C), či dlouhodobé působení běžných teplot (100 °C až 200 °C) vede pak k nepříznivým změnám jak u bílkovin (karcinogenní pyrolyzáty bílkovin), tak i u tuků (přepalovaný tuk) (Svačina, 2008).

Energeticky nejbohatší složkou potravy je tuk. Vysoké procento obyvatelstva však konzumuje více živočišného tuku než toho rostlinného, který je podstatně zdravější. Výživoví specialisté se shodují, že 2/3 všech přijatých tuků by měly pocházet právě z rostlin.

Při snaze dodržovat zásady zdravého životního stylu je velmi vítaným pomocníkem stále podrobnější značení výrobků na obalech. V Holandsku a v dalších zemích existuje speciální logo, které spravuje mezinárodní nadace sdružující výrobce, obchodní řetězce a subjekty podnikající ve stravovacích službách. Udělování loga vychází z mezinárodních doporučení výživových dávek pro nejdůležitější výživové parametry: nasycené mastné kyseliny, trans-nenasycené mastné kyseliny, cukr a sodík. Podle výzkumů Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2003, která se zabývá úlohou výživy v oblasti prevence chronických chorob, hrají právě tyto 4 parametry klíčovou roli v rámci stále se zhoršujícího trendu výskytu civilizačních onemocnění. V České republice má tento systém označení „Vím, co jím“ (Piřha & Poledne, 2009).

I přesto, že hlavním tématem tohoto oddílu je výživa, lze závěrem doplnit alespoň krátce, že dbát bychom měli samozřejmě i na pravidelný aktivní pohyb (1-2 hodiny denně) a na dostatek odpočinku (Diehl, 2000).

2.2 ENERGETICKÁ HODNOTA POTRAVIN

Energetická hodnota potravin je údaj uváděný v kilojoulech (zkratka kJ) nebo v kilokaloriích (kcal), kdy vztah mezi nimi je $1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kJ}$. Různé potraviny mají různou energetickou hodnotu, kdy například 100 g mrkve má 170 kJ, oproti tomu špekáčky mají 1170 kJ (Krch & Málková, 2001). Energetické hodnoty jednotlivých potravin se obvykle nacházejí v tabulkách k tomu určených (např. energetické hodnoty potravin vydané společností STOB). Přesnou hodnotu energie libovolného množství potravin vypočítáme tak, že uvedený údaj v tabulce vydělíme stem a vynásobíme váhou potravin v gramech. V České republice je však na většině výrobků tato hodnota uvedena již na obalech (Krch & Málková, 2001).

2.3 ENERGETICKÝ EKVIVALENT

Každá lidská potrava je složena z organických látek, které oplývají určitým energetickým obsahem a také odlišným poměrem množství spotřebovaného kyslíku k uvolnění energie. Energetický ekvivalent neboli energie uvolněná z jednotlivých živin při spotřebě 1 litru kyslíku, je u sacharidů 21,1 kJ, u lipidů 19, 0 kJ, bílkovin něco přes 18 kJ. V případě smíšené stravy, při poměru 50-60% sacharidů, 15-20% bílkovin a cca 20% tuků, vychází průměrný energetický ekvivalent 20,1 kJ. Důležitým pojmem je tzv. spalné teplo, které představuje celkové množství energie, které je v jednotlivých potravinách vázáno. Jeho hodnoty se zjišťují v kalorické bombě, která měří, kolik energie se uvolní z jednoho gramu živiny. Pro sacharidy platí 17 kJ, pro lipidy 38 kJ a pro proteiny 23 kJ. Tyto hodnoty označujeme jako fyzikální spalné teplo. Fyziologické spalné teplo se liší v poměru bílkovin, protože dusík bílkovin se vylučuje z lidského těla ve formách, které ještě samy nesou malé množství energie. V tomto případě je fyziologické spalné teplo nižší, a to asi 16,7 kJ. Energetickou přeměnu je možné určit pomocí tzv. nepřímé kalorimetrie, při které měříme spotřebu kyslíku za standardních podmínek (nalačno, v tělesném a duševním klidu, při pokojové teplotě) při současném vychytávání vydýchaného oxidu uhličitého (Mourek, 2005).

2.4 BAZÁLNÍ METABOLISMUS

Bazální metabolismus je základní energetická přeměna pokrývající všechny vitální funkce za bazálních podmínek (neutrální teplota, tělesný a duševní klid, stav nalačno) podle věku, pohlaví, tělesné výšky a hmotnosti (Mourek, 2005). Průměrný denní výdej u dětí ve věku 1-5 let je 6200 kJ, u dětí starších (5-10 let) kolem 9000. Ženy do 50 let věku mají energetickou hodnotu cca 9600 kJ, starší 7500 kJ, muži do 50 let 12000 kJ, starší o něco méně 11000-1000. Kojící a těhotné ženy mají vyšší energetické nároky, a to 11000-12000 kJ (Mourek, 2005). Muži mají obecně vyšší bazální metabolismus než ženy, a to o 5-10%. Je to způsobeno vyšším zastoupením svalové hmoty v jejich těle. Pro zvýšení bazálního metabolismus až o 14% stačí zvýšit tělesnou teplotu pouze o jeden stupeň Celsia. Například při horečce 40 stupňů Celsia se bazální metabolismus zvýší až o 40 %. Také trávení bílkovin zvyšuje bazální metabolismus až o 30 % oproti sacharidům a tukům, kteří ho zvyšují pouze o 4-6 % (Mourek, 2005). Více než 60% základního výdeje spotřebuje udržování tělesné teploty,

zbytek energie je využita pro udržování srdeční činnosti, krevního oběhu, dýchací soustavy, ledvin, vnitřních orgánů a mozku. Pro praktické použití platí tzv. Faustův vzorec:

$$\text{Základní výdej} = \text{tělesná váha (kg)} \times 24$$

To znamená, že každý člověk pro svůj základní výdej pro každý kilogram váhy spotřebuje jednu kalorii. V případě žen je tato hodnota však rozdílná. Vlivem větší tukové vrstvy a sníženému výdeji tepla je tato hodnota o 5-10% nižší. V případě stáří, držení půstu či podvýživy je bazální metabolismus nižší, při tělesné zátěži je však vyšší (Konopka, 2004).

2.5 VÝKONNOSTNÍ VÝDEJ

Výkonnostní výdej charakterizuje energetický výdej potřebný pro zapojení lidské motoriky (zaměstnání, volný čas, sport) do činnosti. Jeho hodnota záleží na podílu zapojených svalů, intenzitě a délce trvání zatížení. Lehkou tělesnou činností, jako je například práce v kanceláři, je spotřebováno 30-40% výkonnostního výdeje a klidový výdej na lačno představuje 50-60% denní energetické spotřeby. Existují však případy, kdy je výkonnostní výdej až několikanásobně vyšší než základní výdej (bazální metabolismus). Například při lehké pohybové aktivitě platí 1,5 x BV, při středně těžké pohybové aktivitě je to 2,2 až 2,5 x BV, u těžké tělesné aktivity platí vztah 6 x BV. Hodnotu energetické spotřeby získáváme prostřednictvím různých tělesných aktivit. Závisí však na věku, intenzitě, době trvání zátěže, trénovanosti a maximální spotřebě kyslíku, kdy maximální spotřeba kyslíku je ovlivněna vytrvalostní schopností a věkem. Obecně je možné spálit zhruba 5 kalorií při přijmutí jednoho litru kyslíku (Konopka, 2004).

2.6 GLYKEMICKÝ INDEX

Glykemický index udává, jak rychle a o kolik je sacharidová potravina schopna zvýšit hladinu cukru v krvi.

Jako první se pokusil změřit reakci lidského organismu na různé potraviny, případně jednotlivé cukry, a tuto reakci poté nazval „glykemický index“ Dr. David Jenkins, který byl také velkým stoupencem také vegetariánství (Fořt, 2004). Hodnotu glykemického indexu je v současné době získávána tak, že testované osobě je nejdříve odebrána krev nalačno, dále jí je podána potrava, která musí obsahovat 50 g sacharidů. Každých 15 min v nastávající hodině a každých 30 minut v hodině další se sleduje hladina cukru v krvi. Hodnoty se zaznamenají do grafu a porovnávají se s referenční potravinou, což je glukóza nebo bílý chléb (Kunová, 2011).

Vlivem potravin s vysokým obsahem sacharidů rychle stoupá hladina krevní glukózy, což je běžná reakce za předpokladu, že slinivka vyloučí dostatečné množství inzulínu. Čím více přijímáme cukru, tím více je namáhána slinivka. Pokud tento stav trvá delší dobu, může daný stav vyústit k selhávání pankreatu a výsledkem je diabetes II. typu (Mindell, 2000). Molekuly cukru mají různou velikost, právě jejich velikostí je ovlivněna rychlost vstřebávání do krve, rychlost zvýšení hladiny krevního cukru a množství inzulínu, který musí být vyplaven kůrou nadledvinek, aby udržel stálou hladinu krevního cukru (Konopka, 2004).

Rychlým zvýšením krevního cukru dochází k snížení hladiny HDL cholesterolu, zvýšení hladiny triglyceridů v krvi a také stoupá tendence k tvorbě nebezpečných krevních sraženin. Potraviny s vysokým glykemickým indexem mají negativní dopad na psychiku citlivějších lidí. Nadměrným poklesem krevního cukru dochází ke stavu hypoglykemie, která je doprovázena podrážděností, nervozitou či další konzumací sladkého.

Nejdůležitějšími substancemi cukrů v lidském těle jsou glukóza a glykogen, který se ukládá v játrech a svazech. Hlavní roli v udržování stálé hladiny cukru, však hraje inzulín. Lidské tělo má pomocí řízeného odbourávání jaterního glykogenu relativně vyrovnaný, přesto velmi rychlý zdroj energie. Výjimkou jsou však červené krvinky, mozek, mícha, dřev nadledvinek, které jsou po energetické stránce výhradně závislé na glykogenu. Ostatní tkáně a orgány získávají energii z tuků a bílkovin. Mозek a mícha spotřebuje 100-150g glykogenu za den (Konopka, 2004).

3 Sledování stavu výživy ve školním a adolescentním období

Období adolescence začíná v 15 letech a končí mezi 21. a 22 rokem. Na konci tohoto období vrcholí fyzický růst, ale i růst reprodukční (Vašutová, 2005).

Výživa v období adolescence musí pokrývat zvýšené energetické nároky organismu a zabezpečit dostatečný příjem důležitých živin. V České republice se potýkáme v této oblasti s problémy týkajícími se především nedostatku železa. U dívek dochází k projevům hypochromní mikrocytární anémie v důsledku nekrytých zvýšených potřeb pramenících z menstruačních ztrát. Zvýšená potřeba železa je však i u chlapců v důsledku stimulace erythropoézy pohlavními hormony. V rozmezí 11 až 25 roků vyžaduje tělo také zvýšené nároky na přísun vápníku, fosforu a hořčíku. Nutriční nerovnováha v období adolescence je velmi častá a odráží výživový styl rodiny a vlastní návyky.

V minulosti převažovalo na základních školách hromadné stravování ve školních jídelnách, které víceméně splňovalo požadavky na výživu adolescentů. Tento zvyk však v současné době výrazně polevuje. Středoškoláci často podléhají trendu rychlého stravování ve stylu fast-food. Zdravější druhy potravy potom zaměňují za hamburgery, sladké nápoje, sladkosti či uzeniny. Úplné vynechávání teplého jídla, zeleniny a ovoce, není také žádnou výjimkou. Komplikovanější situace je pak ještě u dojíždějících studentů, kteří svůj denní harmonogram, a tím i stravování přizpůsobují dopravě. V jejich případě dochází k největšímu přísunu energie ráno nebo naopak večer. Velmi rozšířeným trendem jsou také dívky, které drží velmi striktní diety i alternativní směry ve výživě (veganství, makrobiotika).

Pediatrické vyřešení je základní metodou hodnocení stavu výživy ve školním a adolescentním věku. V klinické praxi dochází ke změření výšky, váhy a odebrání nutriční anamnézy. Hodnotí se poměr tělesné hmotnosti k tělesné výšce a rozvoj sekundárních pohlavních znaků. K měření se využívá měření bodymass indexu (BMI) nebo percentilové vyhodnocení hmotnostně výškových indexů. V praxi jde například o vyhledávání nedostatku železa, či klinicky zcela vyhraněných onemocnění typu obezity či mentální anorexie. Komplikací jsou děti s alternativními způsoby výživy, dále děti netolerující celou potravinou skupinu či potravinu (alergie, celiakie, metabolické onemocnění), u kterých je výživová kontrola nezbytná (Svačina, 2008).

4 Faktory ovlivňující zdraví

Přehled faktorů výživy negativně působících na zdravotní stav podle Petra Fořta (2011):

1. Nadměrný příjem energie.
2. Nevhodné kombinace potravin nebo i celých pokrmů.
3. Nevhodný nebo nesprávný způsob kuchyňské úpravy.
4. Nesprávné skladování potravin před prodejem a během něj a nevhodné zacházení s potravinami v domácnosti.
5. Obtížně laikem rozpoznatelná kontaminace potravin některými bakteriemi, viry, plísněmi, těžkými kovy a řadou chemikálií v důsledku konvenčního způsobu produkce, nevhodné či nedostatečné konverzace v průběhu výroby a nevhodné distribuce ke spotřebiteli (příklad: „čerstvé“ porcované ryby).
6. Krátkodobé diety (a to nejenom „na hubnutí“) v případě, že jsou sestaveny laickými, ba dokonce i klinickými autory, ale nerespektující individualitu klienta.

Individuálně vhodně sestavená moderní výživa je základním prvkem prevence. Nespoléhejme na to, že dokáže vyléčit většinu již vzniklých nemocí!

Základní fakta:

- Rozhodující je kvalita, nikoliv kvantita.
- Souvislost mezi kvalitou výživy a kvalitou zdraví je přesvědčivě prokázána.
- Současné potraviny nemohou zajistit dostatečné množství důležitých ochranných látek (mikroživin).
- Většina lidí dlouhodobě porušuje zásady správného životního stylu.
- Velká část veřejnosti podléhá neetické reklamě na nevhodné potraviny.
- Mnoho lidí užívá léky, zhoršující využití přijatých živin a ochranných látek.
- Radikální změna skladby stravy, podložená analýzou metabolického typu, může pomoci při léčbě a také zabránit vzniku civilizačních chorob.
- Skrytá podvýživa je i v dnešní době energetického přebytku zcela běžná.

5 Obecná výživová doporučení

Od roku 1986 vydává „Společnost pro výživu“ ČR doporučení, která vycházejí z výživových cílů pro Evropu stanovených Světovou zdravotnickou organizací. Tato doporučení nabádají k následujícím změnám (Marková, 2012):

- Upravení celkového energetického příjmu u populačních skupin, kdy výdej nemá převyšovat výdej. Je nutné udržet tělesnou hmotnost vyjádřenou hodnotou BMI v rozmezí 20-25 kg/cm².
- Snížení příjmu tuku u dospělé populace tak, aby nepřekročil 30% optimální energetické hodnoty, u osob s vyšším energetickým výdejem 35%.
- Dosažení podílů nasycených, monoenových a polyenových mastných kyselin 1:1,4:0,6 v celkové dávce tuku, poměru mastných kyselin řady n-6 : n-3 maximálně 5:1 a příjmu trans nenasycených mastných kyselin do 2% celkového energetického příjmu.
- Snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal).
- Snížení spotřeby jednoduchých cukrů na max. 10% celkové energetické dávky.
- Snížení spotřeby kuchyňské soli.
- Zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitamín C) na 100 mg za den.
- Zvýšení příjmu minerálních látek, vitamínů a dalších přírodních nutrientů.

Irena Slepíčková (2005) ve své publikaci uvádí, že pro dobré zdraví a dlouhý život je zapotřebí dodržovat tyto následující body:

- Dostatečné množství spánku.
- Pravidelná snídane.
- Udržování přiměřené tělesné hmotnosti.
- Pravidelná a racionální strava.
- Nekuřáctví.
- Mírné nebo žádné užívání alkoholu.
- Pravidelná tělesná aktivita

Změny, které provází stále vyvíjející se industriální společnost, nemají bohužel pouze pozitivní dopad. Výrazně se zvýšilo procento výskytu tzv. civilizačních chorob. Mezi tyto nemoci patří choroby postihující srdce, cévy, rakovina, cukrovka,

duševní nemoci a úrazy. Mezi nejrozšířenější onemocnění pohybového aparátů patří bolesti zad, které vyplývají z nedostatku pohybu (hypokineze), v jehož důsledku nadměrně ochablo posturální svalstvo. Světová zdravotnická organizace vydala přehled faktorů, které představují nejvyšší rizika pro zdraví a život současného člověka (Slepičková, 2005). Vztah mezi civilizačními chorobami a rizikovými faktory shrnul Potůček (1992) do tabulky 1.

Tab. 1 Faktory lidského chování ohrožující zdraví

	Nemoci srdce a cév	Rakovina	Cukrovka	Nemoci duševní	Úrazy
Kouření	* * *	* * *			*
Nezdravá strava	* * *	* * *	* * *		
Tělesná nečinnost	* * *		* *	*	*
Obezita	* *	* *	* *	*	*
Nadměrná konzumace alkoholu	* *	*	* *	* *	* * *
Psychosociální stres	* * *	*	* *	* *	*

- * * * vysoké nebezpečí
- * * střední nebezpečí
- * malé nebezpečí

6 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je pro lidský organismus velmi důležitá. Díky pohybové aktivitě jsou svaly schopné fixovat lidskou kostru ve správném postavení, kosti jsou zdravější. Pohybová aktivita má také velký vliv na dýchací činnost a srdce. Se zvyšující se pohybovou aktivitou jsou svaly výkonnější a silnější. Mezi tělesnou aktivitu patří každodenní pohyb, sportovní aktivity, domácí práce, rychlá chůze apod.

Světová zdravotnická organizace (Physical Activity Guidelines) doporučuje minimálně 20 minut mírně intenzivní aktivity 5 dní v týdnu nebo alespoň 3x týdně provádět 20 minut usilovné aktivity. V současné době je nejdostupnější způsob sebekontroly měření vlastní tepové frekvence (Marková, 2002). Dahlke (2006) popisuje velmi jednoduchý způsob zjišťování intenzity trénování pro zesílení srdečně cévního systému. Maximální pulz při zátěži by měl odpovídat hodnotě $220 - \text{věk}$. V případě kondičního tréninku se od výsledné hodnoty odečte ještě jednu věk, takže to znamená, že například pro padesátiletého muže je optimální tepové rozmezí 100-120 tepů za minutu. Při dosažení této hodnoty již dochází ke spalování tuků. Podstatně nižší či vyšší hodnota lidskému tělu spíše škodí. V případě narůstající zátěže již nelze dodat dostatečné množství kyslíku, které je potřebné při spalování glukózy a mastných kyselin při svalové práci. Energie je pak získávána procesem s názvem anaerobní glykolýza, při kterém dochází ke spalování sacharidů bez přístupu kyslíku a vzniku laktátu. Při zvyšující se zátěži není tělo schopno laktát eliminovat, laktát se tedy poté začne hromadit v krvi a ve svalech.

6.1 KATEGORIE SPORTŮ

Na základě provozovaných sportovních aktivit vzniká potřeba upravení stravovacích návyků, neboť např. pro potřeby rekreačního sportu není vhodný jídelníček pro vrcholový či výkonnostní sport, proto je nezbytné vysvětlení přesných definic jednotlivých sportovních kategorií. Základní principy jsou však všem kategoriím velmi podobné.

Peter Konopka (2004) rozdělil sportovní aktivitu do kategorií vrcholový sport, výkonnostní sport, zdravotní cvičení a rekreační sport.

Povinností sportovců ve vrcholovém sportu jsou opakované vynikající výsledky na národní či mezinárodní sportovní scéně. Cílem je získat medaili či překonat rekord. Problémem vrcholového sportu je překračování fyziologických hranic člověka. Z tohoto důvodu vysoké procento sportovců využívá zakázané podpůrné látky.

Společným znakem vrcholového a výkonnostního sportu je přítomnost na závodech a dosažení nejlepších výsledků. Rozdílem je, že v případě výkonnostního sportu se dosahuje pouze nadprůměrných výkonů. Mezi výkonnostní sportovce patří starší či neorganizovaní sportovci, kteří se na závodech snaží překonat svůj vlastní výkon.

Mezi zdravotní cvičení spadají cvičení mající především zdravotní cíl, tím je tak prevence či rehabilitace po zranění a nemoci.

Rekreační sport je založen na sociálních kontaktech, radosti a dobrém pocitu z tělesné zátěže. Výkonnost v tomto případě nehraje žádnou roli.

Podstatný rozdíl mezi výkonnostním a vrcholovým sportem, rekreačním a zdravotním cvičením je ve stupni intenzity zatížení. V případě rekreačního a zdravotního cvičení se jedná o zatížení se střední intenzitou s příslušnou látkovou výměnou a energetickou náročností.

7 Pitný režim

Voda je pro lidský organismus nezbytná a nenahraditelná. Bez přísunu jídla je možné přežít týdny, zatímco bez vody nikoliv. Všechny buňky v lidském těle, tkáně i krev jsou z vody. Nedostatek vody tzv. dehydrataci provází bolesti hlavy a poruchy trávicího ústrojí, při silné dehydrataci dochází ke zhroucení cévního systému. Dostatečný příjem tekutin je fyziologicky řízen pocitem žízně, který vzniká zvýšením osmotického tlaku krve. Je však pravdou, že příjem tekutin je ovlivněn do jisté míry vlastními i obecnými zvyklostmi (např. česká dětská populace má tradičně nízký příjem tekutin). Při konzumaci horkých nebo ledových nápojů dochází k překrvení hltanu, což je vnímáno jako impuls k paradoxnímu pocitu žízně (Brázdová, 1995).

Odborníci se shodují, že denně je třeba vypít nejlépe 2 litry (při větších ztrátách až 3 litry) vhodných tekutin. Mezi doporučené tekutiny patří pitná voda, ovocný nebo bylinkový čaj, voda s citronem a zelený čaj, přičemž za nejvhodnější tekutinu je považována pitná voda (Piřha & Poledne, 2009). Tekutiny nasycené oxidem uhličitým jsou nevhodné, tlumí rychleji žízeň, a proto vypijeme méně tekutin, než bychom skutečně potřebovali. Při vyšší teplotě a vlhku, větší tělesné zátěži, průjmům a hořčnatých onemocnění je potřebné doplnit i minerální látky (sodík, draslík, hořčík, chloridy).

Při nepravidelném doplňování tekutin tělo přestává vysílat varovné signály žízně a tělo je pak velmi náchylné na dehydrataci (Piřha & Poledne, 2009). Dlouhodobý nedostatek tekutin má pak za následek zvýšenou únavu, pokles výkonnosti a vznik ledvinových kamenů. Největší problém s dodržováním pitného režimu mají děti, u kterých se projevuje podrážděnost, zvýšený výskyt onemocnění ledvin a močových cest. Dále pak senioři, u kterých pocit žízně s přibývajícím věkem vyhasíná. S nepravidelným pitným režimem se setkávají také pracovní přetížení lidé, kteří svůj pitný režim omezují pouze na pití kávy (Kunová, 2011).

8 Základní složky potravy

Problematikou příjmu energie resp. správného poměru příjmu bílkovin, sacharidů a tuků se zabývá velká řada publikací. Obecně v nich přijímaným názor je, že pro průměrného 80 kg vážícího muže s relativně nízkou sportovní aktivitou, stačí k pokrytí jeho energetického výdaje 2 400 kcal (cca 10 000 kJ). Tato hodnota vychází z poměru 120 g bílkovin / 80 g tuků / 300 g sacharidů, kdy bílkovin je 1,5 g/ kg tělesné váhy, tuků 1 g/kg a sacharidů 3,7 g/kg. V této souvislosti je pak velkou zajímavostí poměr živin u vegetariánů, který je 15,5% bílkovin / 37% tuků / 47,5 % sacharidů. Překvapením je, že vegetariáni konzumují relativně velké množství tuků, ale zároveň malé množství sacharidů. Jejich složení stravy se tak příliš neliší od složení, které konzumuje většina obyvatelstva vyspělých států (16,6 % bílkovin: 40,4% tuků: 43% sacharidů) (Fořt, 2007).

8.1 BÍLKOVINY

Bílkoviny neboli proteiny patří do skupiny biopolymerů a jsou základními stavebními jednotkami živých organismů. Skládají se z aminokyselinových zbytků, které jsou spojeny peptidickou vazbou. V organismu mají bílkoviny funkci stavební, katalytickou, regulační, obrannou a transportní (Benešová, 2002). Dělíme je na podle jejich původu na živočišné a rostlinné (Mourek, 2005). Živočišné bílkoviny se nacházejí v mase, mléce, rybách a vejcích (Dovalil & Choutka, 2012). Rostlinné se nacházejí v sóje, hrachu, čočce a fazoli (Mourek, 2005).

Všechny bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, které tělo potřebuje pro tvorbu tkání. Lidské tělo je schopné některé druhy aminokyselin vytvořit, avšak u některých, konkrétně pak 8 aminokyselin (u dětí 9) toto nedokáže. Tyto aminokyseliny nazýváme esenciálními (nezbytnými, nepostradatelnými) aminokyselinami, mezi které patří např. leucin, izoleucin nebo valin.

Bílkoviny pokrývají energetickou potřebu organismu přibližně z 15-20%. Podle WHO (Světové zdravotnické organizace) a FAO (Potravinařské a zemědělské organizace při OSN) je stanovena denní potřeba bílkovin na hodnotu 0,75 g/kg (Diehl, 2000). V minulosti byla často hodnota živočišných bílkovin nepřiměřeně vyzdvižována,

a to i přesto, že s jejich konzumací je spojen příjem cholesterolu a nasycených tuků, kdy vysoká hladina cholesterolu způsobuje vznik aterosklerózy, tj. zužování a tvrdnutí životně důležitých tepen. Přitom denní potřebu proteinů lze pokrýt v podstatě pouze rostlinnými bílkovinami. Ideálním stavem je však kombinace rostlinných a živočišných bílkovin (Kunová, 2011), (Diehl, 2000). V západních zemích aktuálně nastupuje období nárůstu spotřeby rostlinné stravy. Její velkou výhodou je málo tuku, hodně vlákniny, žádný cholesterol a hodně bílkovin. U zeleniny tak pochází 20% energie právě z bílkovin, u obilovin je to průměrně kolem 12% a u luštěnin a u olejnatých semen je to o 20-30% (Diehl, 2000).

Příjem vyššího než doporučeného množství bílkovin s sebou nese určitá zdravotní rizika. Strava obsahující velký podíl bílkovin také způsobuje osteoporózu, kdy při zpracovávání nadbytku bílkovin je potřeba vápník, který organismus spotřebovává z kostí. Při nadbytečném příjmu bílkovin byla prokázána příliš velká zátěž na ledviny a játra. Hyperproteinová dieta není vhodná pro osoby se zhoršenou činností ledvin, pro pacienty s nemocí pakostnice (anglický výraz je „gout“), dále pak se sníženou produkcí pepsinu a pro lidi s vrozenou dispozicí k nádorovým onemocněním zažívacího traktu (Fořt, 2007), (Diehl, 2000).

Co se týká naopak nedostatku bílkovin ve stravě, v našich podmínkách není v podstatě možný, ohroženi jsou pouze lidé s alternativními způsoby stravy (Kunová, 2011).

8.1.1 Mléko

Mléko obsahuje velké množství živin, které tělo potřebuje ke svému rozvoji. Jedná se například o vitamíny A, D a E, které jsou rozpustné v tucích nebo vitamíny B a C, které jsou naopak rozpustné ve vodě. Mezi další velmi důležité živiny, které obsahuje mléko, patří enzymy, minerální soli, bílkoviny, tuky, mléčný cukr a vápník. Mléko obsahuje dokonce kvasinky, plyny a bakterie, a to užitečné i škodlivé, které se ničí pasterizováním (Vavrošová, 2005).

Konzumace mléka patří k nejdiskutovanějším tématům posledních let. Část odborníků tvrdí, že by se mléko mělo pít kvůli jeho zjevné prospěšnosti každý den a druhá mluví přímo o škodlivosti mléka, neboť ho spojuje se zvýšeným rizikem

oběhových onemocnění, infarktu či rakoviny vaječníků. Propagátoři kravského mléka mohou svůj přístup opřít např. o výsledek zájmové oborové skupiny „Evropský mléčný průmysl“, který prokázal, že mléko je opravdu zdravé. Tato studie zjistila, že muži, kteří pili minimálně 200ml mléka denně, byli lépe chráněni před oběhovými onemocněními než ti, kteří mléko nepili. Dále studie osvědčila, že pravidelná konzumace mléka snižuje krevní tlak, působí preventivně na osteoporózu, snižuje riziko vzniku zubního kazu a je zásadním zdrojem vápníku“ (Fořt, 2004, s. 155-156).

Opačný názor má Hanz Diehl (2000), který uvádí, že mezinárodní srovnávací studie zjistily, že se společně s konzumací mléka zvyšuje počet srdečních onemocnění. Dále, že populace, které mají nejvyšší spotřebu mléka a mléčných výrobků za rok, jsou nejvíce postiženy osteoporózou, onemocněním, které se vyskytuje velmi zřídka u populací, které příliš mléka nepijí. Konzumací mléka je prý i způsobeno předčasné dospívání dětí a také laktózová intolerance, která postihuje až 75% světové populace. Další fakta, na která Franz Diehl (2000) poukázal, jsou, že mléko může být zdrojem nebezpečných bakterií (pokud neprojde sterilizací), a že často obsahuje zbytky hormonů, pesticidů či jiných léků, které se přidávají do krmných směsí. Z těchto uvedených důvodů si populace našla náhradní zdroje bílkovin, a to obiloviny, luštěniny, tmavě zelená listová zelenina a v případě potřeby i vápníkové výživové doplňky.

8.2 SACHARIDY

Sacharidy jsou látky složené z uhlíku, vodíku a kyslíku. Sacharidy dělíme na jednoduché a složité. Třetí skupinou sacharidů jsou oligosacharidy, které jsou na hranici předchozích dvou skupin (Kunová, 2011).

Sacharidy jsou nejvýznamnější složkou energie v potravě, doporučené zastoupení sacharidů je 55-60% z denního energetického příjmu. Jejich další funkcí je podíl na udržení acidobazické rovnováhy. Sacharidy jsou také zásobními látkami pro svalovou práci. Strava by měla být bohatá především na složité sacharidy ve formě škrobu (Stránský, 2010). Složité sacharidy jsou pro nás výhodnější tím, že se díky procesu štěpení na glukózu udržuje vyrovnanější hladina glykemie (Kunová, 2011). „Přebytek jednoduchých cukrů snižuje schopnost soustředění, zhoršuje paměť, vyvolává citovou nestabilitu a způsobuje negativní stavy mysli“ (Kukačka, 2009, s. 61). Pokud je však

potřeba rychle dodat energii, je vhodné podat rychleji působící jednoduché cukry (Pánek, 2002).

Denní příjem sacharidů by se měl pohybovat mezi 50-500 g. Energetická hodnota 1 g sacharidů je 17 kJ (Kunová, 2011). Pokud je příjem sacharidů ve stravě nedostatečný, může dojít až k poruše acidobazické rovnováhy a k narušení látkové výměny tuků. Při úplném vynechání sacharidů v jídelníčku dochází k odbourávání tuků, ke ketoacidóze a odbourávají se také tkáňové bílkoviny (Pánek, 2002). Nižší příjem sacharidů bývá často kompenzován tím, že máme tendenci je nahrazovat vyšším příjmem tuků (Stránský, 2010).

Zdrojem sacharidů je převážně rostlinná strava jako obilniny, ovoce, brambory a zelenina. Kromě mléka jich živočišné výrobky obsahují málo. Dalším zdrojem jsou sladkosti jako med, melasa či přislazované nápoje. Ty obsahují převážně jednoduché cukry a pro nízký obsah dalších živin se označují jako prázdné kalorie (Stránský, 2010).

Vláknina je označení pro nevyužitelné polysacharidy. Funkcí vlákniny je především zvětšení objemu stravy, přičemž současně nedochází k téměř žádnému navýšení energetické hodnoty takové stravy. Strava s bohatým obsahem vlákniny způsobuje rychlejší průchod tráveniny ve střevě, a tím nedostatečné vstřebání všech živin. Tímto postupem klesá využitelná energie ze stravy, což je v případě vysokého příjmu energie spojeného s jeho malým výdejem příznivé. Dalším příznivým účinkem konzumace vlákniny je nižší resorpce tuků a cholesterolu. Nicméně je zároveň snižena vstřebatelnost těla prospěšných látek jako např. vitamínů a minerálních látek. Při vyšším příjmu vlákniny je také nutné zvýšit příjem tekutin, jelikož vláknina váže větší množství vody. Příjem vlákniny by měl být okolo 30 g denně, ale její příjem je u nás nižší (Pánek et al., 2002).

8.3 TUKY

Tuky jsou estery mastných kyselin (MK) a glycerolu. Glycerol na sebe může vázat jednu, dvě či tři MK. Podle charakteru vazeb dělíme tuky na nasycené a nenasycené (Kukačka, 2009). Dle způsobu získávání je dělíme na živočišné a rostlinné (Pánek, 2002).

Tuky plní v lidském těle mnoho funkcí. Jsou nejbohatším zdrojem energie ze všech živin, jsou nosiči vitamínů rozpustných v tucích, součástí buněčných membrán, mají význam pro vznik tkáňových hormonů a vitamínu D, jsou nosiči MK, ochranou proti chladu a izolací pro vnitřní orgány.

Doporučený příjem tuků je 30% z celkového denního příjmu (pro dospělého s průměrnou tělesnou aktivitou), 35% tuku se doporučuje jen při vyšší tělesné aktivitě. Příliš vysoký příjem a snížená tělesná aktivita jsou však rizikové faktory pro vznik obezity (Stránský, 2010). Doporučení platí i v zastoupení poměru nasycených a nenasycených mastných kyselin (MK), kdy 7-10% by měly tvořit nasycené MK, 15% jednosytné nenasycené MK a 7-10% vícesytné nenasycené MK. Jednoduché nenasycené MK jsou obsaženy především v olivovém oleji, zdraví prospěšné omega-3 MK obsahují mořské ryby (Daxbeck, 2008). Z hlediska výživy jsou nejdůležitější složkou potravy esenciální MK, které si organismus neumí vyrobit. Jedná se o polynenasycené MK, především kyselinu linolovou a α -linoleovou, které obsahují především rostlinné oleje, které mají pozitivní účinek na hladinu cholesterolu v krvi (Kukačka, 2009). Z hlediska zdraví je velice důležité sledovat hladinu cholesterolu, neboť vysoká hladina znamená riziko arteriosklerózy, která je příčinou mnoha dalších zdravotních problémů. Významné jsou hodnoty celkového, HDL a LDL cholesterolu (Stránský, 2010).

Nevýhodné složení mastných kyselin mají obecně živočišné tuky - mají vysoký podíl nepříznivých nasycených MK a nízký podíl esenciálních MK, a tím zvyšují hladinu nepříznivého LDL cholesterolu. Výjimkou je rybí tuk, který má poměr MK příznivý, většinu tvoří esenciální MK. Nasycené MK obsahují nejen živočišné tuky jako máslo, ale i mléčné výrobky, kokosový tuk a palmový olej. Trans-mastné kyseliny jsou další sledovanou složkou tuků pro jejich negativní vliv na hladiny cholesterolu. Jsou obsaženy v mase, mléce a v některých druzích margarínu (Stránský, 2010).

8.4 VITAMÍNY

Studium vitamínů představuje jednu z nejvíce pokročilých oblastí ve vědeckých výzkumech. Vitamíny působí nejen preventivně, ale jsou také velmi vhodné pro léčení mnohých chorob. Jsou důležité pro správnou funkci lidského organismu, podílejí se na

metabolismu bílkovin, tuků a cukrů, zpomalují také degenerativní procesy způsobené stárnutím a posilují a obnovují imunitní, biochemické a intelektuální reakce (Mandžuková, 2005).

Vitamíny patří mezi organické látky, které lidské tělo potřebuje ve velmi malých dávkách, ale nedokáže si je samo vyrobit (výjimka je vitamín D). Proto je nezbytné je přijímat z vhodné potravy. Rozlišujeme vitamíny rozpustné v tucích, které se mohou v těle ukládat, zatímco vitamíny rozpustné ve vodě se z těla vylučují močí. Všechny druhy vitamínů byly objeveny ve 20. století. Polský biochemik Kazimír Funk v roce 1912 nazval tyto látky jako „aminy života“ (lat. amines de vitae). Při objevení bylo každému vitamínu přiděleno písmeno, například „A“ neb „C“. Když byla definována i jejich struktura, dostaly i svůj specifický název. V případě vitamínu A používáme název retinol a pro vitamín C název kyselina askorbová. Existují však výjimky, u vitamínu B se takto nazývá celá skupina vitamínů, a zatímco většina vitamínů ze skupiny B má svůj vlastní název a číslo, některé, jako například kyselina listová, jsou známy pouze pod svým názvem (Ursellová, 2004).

Vitamíny jsou primárně produkovány vyššími rostlinami, houbami nebo bakteriemi. Existují však případy, kdy živočichové umí tyto látky transformovat a skladovat. S tímto jevem se setkáváme v případě vitamínu A a D, které rostliny produkují jako provitamíny, a které se pak ukládají v játrech ryb a savců jako vitamíny (Roger, 1999). Rozdíl mezi „přírodními“ a „syntetickými“ vitamíny je ten, že „přírodní“ se vážou vždy na jiné důležité látky a nikdy se nevyskytují izolovaně jako vitamíny „syntetické“.

Doporučení denní dávka vitamínů se pohybuje v rozsahu několika miligramů ($\text{mg} = 1/1000 \text{ g}$) nebo mikrogramů ($\mu\text{g} = 1/1000 \text{ mg}$) (Unger – Göbel, 1999). Při nedostatečném množství vitamínů v těle dochází k tzv. hypovitaminóze, ta může nastat i v případě onemocnění, kdy tělo není schopno vitamíny vstřebávat. Tento stav se projevuje poruchami různých funkcí, které mohou vyústit ve vážná onemocnění. V případě nadbytku vitamínů může dojít k předávkování a stavu organismu, který označujeme jako tzv. hypervitaminóza. Překvapivě i z nadbytku vitamínů mohou vznikat onemocnění (Mandžuková, 2005).

8.5 MINERÁLNÍ LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY

Minerální látky a stopové prvky jsou nezbytnou součástí lidské výživy. Až 0,7 % tělesné hmotnosti tvoří hlavní minerály, stopové prvky jen 0,001%. I přes tak nepatrný podíl na hmotnosti těla jsou důležité a jejich absencí mohou vznikat vážná onemocnění. Nedostatek stopových prvků a minerálů nemusí vždy znamenat automaticky špatnou výživu, může se jednat o nedostatečné vstřebávání v důsledku špatných funkcí žaludku, pankreatu či dvanácterníku a tenkého střeva. Při běžných stravovacích podmínkách nedostatkem např. sodíku, draslíku či fosforu netrpíme (Mourek, 2005).

Minerální látky a stopové prvky mají velký význam pro růst tkání, aktivují a regulují a kontrolují látkovou výměnu v těle a také se spoluúčastní na vedení nervových vzruchů. Podle Jana Piňhy a Rudolfa Poledne (2009) dělíme stopové prvky na:

- **Makroelementy:** počítají se v gramech, mezi ně patří např. vápník, fosfor, hořčík, draslík, sodík, chlor a síra,
- **Mikroelementy:** počítají se v miligramech, mezi ně patří železo, jod, zinek, měď, mangan, chrom, selen a další,
- **Stopové prvky:** počítají se v mikrogramech a patří sem například křemík, vanad, nikl a další.

Podle nejnovějších pramenů obsahuje lidské tělo 35 důležitých prvků, hlavní z nich tvoří 99% jeho hmotnosti. Z velké části to jsou prvky uhlík, vodík, dusík a kyslík. Hlavní prvky mají v těle různé podíly. V případě kyslíku (O) je to 65% hmotnosti těla, uhlíku (C) 18%, vodíku (H) asi 10%, dusíku (N) 3%, vápníku (Ca) 1,5%-2,2%, fosforu (P) 8,8 až 12%, draslíku (K), v případech síry (S), jodu (J), chloru (Cl) a hořčíku (Mg) jsou to setiny až desetiny procenta, u železa (Fe) a manganu (Mn) je to 0,0003%, u mědi (Cu) 0,00015, jodu (I) 0,00004%, křemíku (Si), zinku (Zn), lithia (Li) a selenu jsou to pouze stopová množství. Udává se, že lidský organismus je potřebných pouze 25 prvků, z toho 18 naprosto nezbytných a 7 velmi užitečných. Tělo obsahuje také nežádoucí prvky, a to ve stopách užitečné, kdy jejich vyšší množství škodí a prvky ve stopách užitečné, kdy ve větším množství jsou jedovaté (olovo, rtuť, kadmium, beryllium) (Janča, 1998).

Vysoké procento minerálů se vyskytuje v lidské kostře. Vápník, hořčík, a fosforečnany posilují zuby a kosti. Při udržování buněčné funkce jsou využívány sodík,

draslík a vápník. Při tvorbě enzymů působí měď, železo, hořčík, mangan, molybden, selen a zinek. Železo působí při přenášení kyslíku v těle. Jod a zinek zajišťují správnou funkci hormonů. Některé minerály působí jako antioxidanty, mezi nejvýznamnější patří selen, mangan, měď a zinek. Antioxidanty patří mezi ochranné látky a likvidují škodlivé vedlejší produkty metabolismu (Brewer, 1999).

9 Poruchy příjmu potravy

„Poruchy příjmu potravy jsou jedním z nejčastějších a pro svůj chronický průběh, závažné somatické, psychické sociální důsledky i jedním z nejzávažnějších onemocnění dospívajících dívek a mladých žen“ (Krch, 2005, s. 13). I přesto, že je tato problematika nejčastěji spojována právě s dospívajícími dívkami a mladými ženami, postihuje velmi různorodé skupiny lidí, u kterých vychází z biologických, sociálních a osobních problémů, výjimkou tak nejsou ani dospívající chlapci.

Nejčastějšími syndromy jsou mentální anorexie a mentální bulimie. Pro mnohé se zdá, že tyto dvě nemoci jsou rozdílné, ale ve své podstatě jsou si velmi podobné. „Jejich jednotlivé příznaky se liší zejména podle závažnosti podvýživy a metod používaných ke kontrole hmotnosti“ (Krch, 2005, s. 15). Co tyto dvě nemoci však spojuje, je posedlost vlastním tělem a chorobné kontrolování váhy dívky či chlapce. Odborníci zabývající se touto problematikou, používají termíny jako „fobie z nadváhy“ nebo „touha po štíhlosti“. U obou poruch se vyskytuje i další společná obecnější psychopatologie, jako jsou nízké sebevědomí, sociální problémy nebo somatické obtíže závislé především na způsobu kontroly tělesné hmotnosti (Krch, 2005).

9.1 MENTÁLNÍ ANOREXIE

Mentální anorexie je charakterizována cíleným snižováním váhy nebo podváhou (Höschl, Libiger a Švestka, 2002). Anorexie postihuje téměř výhradně ženy, v drtivé většině dospívající dívky, dnes už však žádnou výjimkou nejsou ani dětské pacienti. „V současné době dochází v ekonomicky rozvinutých zemích k ročnímu nárůstu 6-9 případů mentální anorexie na 100 000 obyvatel nebo 12-20 nových případů na 100 000 žen. Nejvyšší incidence mentální anorexie (30-80) je u dívek mezi 15-19 lety. U mužů se udává přibližně desetkrát nižší výskyt mentální anorexie než u žen“ (Novák, 2010, s. 12).

Lidé zasažení touto nemocí trpí přehnanou představou o vlastní tělesné tloušťce a velmi radikálními způsoby ji chtějí mít pod kontrolou. Často používají drastické diety doprovázené náročnou fyzickou aktivitou. „Snížení hmotnosti si způsobuje nemocný sám tím, že se vyhýbá jídlům „po kterých se tloustne“, a že užívá jeden nebo několik

z následujících prostředků: vyprovokované zvracení, užívání laxativ, anorektik a diuretik, nadměrné cvičení“ (Krch, 2005, s. 16). V literatuře jsou popsány dva typy anorexie: „Jsou popsány dva specifické typy: nebulimický – restriktivní typ (u pacienta nedochází k opakovaným záchvatům přejídání) a bulimický – purgativní typ (u pacienta dochází k opakovaným záchvatům přejídání a následnému zvracení)“ (Krch, 2005, s. 17). Osoby postižené touto chorobou omezují množství kalorií ze sacharidů, tuků, přičemž příjem bílkovin a vitamínů může být zachován v dostatečném množství. Oproti tomu při syndromech způsobených podvýživou a hladověním chybí příjem potravy celkově (Krch, 2005).

Poznámka: INCIDENCE: „Počet nových případů onemocnění v populaci za dané časové období označujeme pojmem incidence. Obvykle jde o výskyt u 100 000 obyvatel na rok“ (Novák, 2010, s. 12)

9.2 MENTÁLNÍ BULIMIE

„Mentální bulimie je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti“ (Krch, 2005, s. 18).

Mezi časté znaky mentální bulimie patří například opakované periody přejídání (nejméně dvakrát týdně po dobu 3 měsíců), při nichž je v krátkém čase konzumováno velké množství jídla v souladu s neodolatelnou touhou jíst. Dále pak snaha potlačit účinky jídla jedním nebo více z následujících způsobů: vyprovokované zvracení, zneužívání projímadel, střídavá období hladovění, užívání léků typu anorektik, tyreoidálních preparátů nebo diuretik; diabetici se mohou snažit vynechat léčbu insulinem (Krch, 2005).

Také u mentální bulimie rozlišujeme dva specifické typy. Purgativní typ, kdy postižený opakovaně používá zvracení, zneužívá laxativa nebo diuretika, aby zabránil zvýšení tělesné hmotnosti). Nepurgativní typ, kdy pacient drží přísné diety, hladovky nebo intenzivní fyzické cvičení, ne však pravidelné purgativní metody (Krch, 2005). „Přesná čísla pro incidenci mentální bulimie nejsou k dispozici, většina autorů se však shoduje, že v průběhu sedmdesátých a osmdesátých let vzrůstala mnohem rychleji než incidence mentální anorexie“ (Novák, 2010, s. 12).

9.3 ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE PŘI MENTÁLNÍ ANOREXII A BULIMII

Mezi nejčastěji vyskytující se zdravotními problémy spojené s poruchami příjmu potravy řadíme kardiovaskulární komplikace. „Téměř u 90% postižených se můžeme v průběhu onemocnění setkat s kardiálními obtížemi“. Nejčastěji z nich, sinusovou bradykardií s frekvencí méně než 60 tepů za minutu, nacházíme u více než 80% pacientek. Je to způsobeno snížením metabolismu (úspora energie) a vagovou hyperaktivitou. U obdobného počtu nemocných se můžeme setkat s hypotenzí pod 90/60 mm Hg. Je způsobena chronickým snížením objemu tělních tekutin a ortostatickými změnami a vede ke stavům závratě a náhlé ztráty vědomí“ (Krch, 2005, s. 94).

Další velkou skupinu zdravotních problémů tvoří zdravotní problémy dotýkající se přímo zažívací ústrojí. „V důsledku zvýšeného vystavení působení žaludečních šťáv dochází ke vzniku zánětu jícnu, jícnových erozí a vředů. Proto se tyto komplikace objevují u bulimiček a zvracejících anorektiček. Bouerhaavův syndrom (ruptura jícnu) a perforace žaludku jsou vzácné, ale velmi závažné komplikace způsobené zvracením po konzumaci velkého množství jídla. V obou případech je třeba okamžitý speciální chirurgický zásah“ (Krch, 2005, s. 96). „Komplikace v oblasti tlustého střeva, kromě prosté zácpy, obvykle souvisí s nadužíváním projímadel, jako je bysakodyl a antrachinony (např. senna), které mohou vyvolávat nevolnost, zvracení, střídání zácpy a průjmu a v některých případech i syndromy malabsorpce, steatoreu anebo enteropatii, vedoucí k poruše vstřebávání bílkovin. Rentgenové nálezy se podobají nálezům u zánětlivého tračnicku a přímé vyšetření ukazuje nespecifické zánětlivé změny a melenu (krvácení do tlustého střeva), s rizikem poškození nervových plexů tlustého střeva“ (Cuellar & Van Thiel, 1986, s. 305-313).

„Dobře známým příznakem mentální bulimie je benigní zduření parotických slinných žláz, které se objevuje u 20 až 50% postižených. Objevují se ale i u mentální anorexie a u jiných případů chronické podvýživy. Hodnocením ústních a zubních komplikací ukazuje jasnou souvislost mezi pravidelným zvracením a charakteristickou erozí zubní skloviny a zuboviny na lingválních površích předních zubů horní čelisti. Vidíme ji také u pacientek, které konzumují velká množství citrusových plodů nebo šťáv. Výsledkem je zvýšená citlivost na teplo, zatímco důkazy o zvýšené kazivosti zubů nejsou jednoznačné“ (Robb & Smith, 1996, s. 7-16).

„Zjistitelné renální abnormality se mohou objevit až u dvou třetin anorektiček, a protože většina z nich přijímá dostatečné množství bílkovin, může u nich dojít ke zvýšení hladiny urey v krvi“ (Krch, 2005, s. 95). Zvláštnosti ve stravovacích návycích spolu s dehydratací, nízkým výdejem moči, nadužíváním projímadel a diuretik mohou také zvyšovat riziko vzniku močových kamenů (Krch, 2005).

Poruchy příjmu potravy mají negativní dopad také na pohybový aparát. V období aktivní anorexie se vyhrávání kostí zpomaluje, dokonce se může samotný kostní vývoj i zcela zastavit, když hmotnostní úbytek dosáhne takového stupně, že dojde k zástavě menstruace (Lacey et al., 1979). Při odmítání mléčných produktů, obsahujících vitamín D a tuk, může pacienta postihnout výjimečně osteomalacie. U pacientů s mentální anorexií je také mnohem vyšší procento výskytu osteoporózy. Odborníci prokázali, že důsledkem mentální anorexie je také snížená minerální denzita kostí (Krch, 2005). Při poklesu denzity kostí výrazně roste riziko patologických zlomenin, a přesto vysoké procento anorektiček usilovně cvičí, i když mají velmi nízkou denzitu kostí. Výsledkem mohou být stresové zlomeniny, které se vyskytují až u 30% profesionálních baletek (Kadel et al., 1992).

„Změny krevního obrazu a kostní dřeně se pravděpodobně vyskytují u více než poloviny pacientek s mentální anorexií a její klinická závažnost roste se stupněm úbytku tělesné hmotnosti“ (Krch, 2005, s. 99). „Akutní porucha elektrolytové rovnováhy způsobená zvracením, klystýry, nadužíváním projímadel a diuretik může vyvolat řadu neurologických komplikací, včetně generalizovaných tonicko-klonických křečí, stavů akutní zmatenosti, tetanie, svalové slabosti, zvýšení hlubokých šlachových reflexů a přechodných neurologických příznaků, které se podobají příznakům přechodné ischemie mozku“ (Krch, 2005, s. 99).

Pacienti s poruchami příjmu potravy trpí také mnohdy na dermatologické potíže způsobené jednak nedostatečnou výživou (například suchá šupinatá kůže, lanugo a karotenodermie), úmyslným zvracením (například purpura, modřiny, mozoly na hřbetech rukou) a užíváním projímadel a diuretik (kožní vyrážky). Až jedna čtvrtina pacientek má šupinatou a suchou kůži se sníženým množstvím kolagenu. Téměř u jedné třetiny nemocných se setkáváme s jemným lanugem (jeho etologie není známa), které se objevuje na tvářích, končetinách a trupu (Krch, 2005).

Mezi další často se vyskytující potíže, byť z pohledu dalších komplikací za méně závažné, řadíme problémy s tělesnou termoregulací. „Při vystavení se chladu u nich nedochází ke zvýšení jádrové tělesné teploty a stejně tak nedochází ke stabilizaci tělesné teploty nebo ke třesu. Při vystavení horku u nich dochází jen k minimální vazodilataci a jádrová tělesná teplota se abnormálně zvyšuje“ (Krch, 2005, s. 100).

Ve spojení s anorexií či bulimií však nemůžeme hovořit pouze o fyzických komplikacích, pacienta postihují také psychické problémy. Jejich nálada je velmi pokleslá, depresivní, podrážděná, časté jsou pocity vlastního selhání a neschopnosti „nejíst“. Se zvyšujícími se pocity nejistoty se většina problémů každodenního života stává neřešitelných. Koncentrace pozornosti, pracovní tempo či komplexní přemýšlení se stávají velkými problémy. Osoby postižené poruchami příjmu potravy často ztrácejí zájem o své okolí, stávají se více egocentričtí a uzavřenější (Krch & Málková, 2001). Studie zabývající se poruchami spánku ukazují, že bulimičky s normální tělesnou hmotností se neliší od kontrolní skupiny v žádném ze sledovaných ukazatelů. Na rozdíl anorektiček, které se pohybují pod hranicí podváhy, spí méně hluboce, častěji se budí a celková doba spánku je u nich kratší, přičemž se budí brzy ráno. Poruchy spánku jsou spojeny s úbytkem hmotnosti, jakmile zmizí hmotnostní problémy, následně zmizí i problémy spánkové (Krch, 2005).

Všechny výše uvedené zdravotní komplikace postupem času přispívají k fatálnímu zakončení poruchy, tj. úmrtí. Konkrétně mentální anorexie má ze všech psychických poruch nejvyšší procento úmrtnosti postižených. „Hrubý odhad dlouhodobé úmrtnosti dosahuje podle některých autorů až 18%“ (Theander, 1985, s. 493 - 508). „V krátkodobé perspektivě je uváděno až šestinásobné zvýšení standardního rizika úmrtí“ (Patton, 1988, s. 947-951).

9.4 LÉČBA PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

Pro léčbu poruch příjmu potravy neexistuje žádný konkrétní lék nebo univerzální terapeutické řešení, léčba obvykle obnáší dlouhé terapie s odborníkem. „Poruchy příjmu potravy patří k jedněm z nejzáhadnějších a nejhůře uchopitelných psychiatrických diagnóz“ (Novák, 2010, s. 7). O poruchách příjmu potravy je všeobecně známo, že postižení se nikdy úplně nevyléčí. Nebezpečná jsou zvláště období plná stresu a

životních změn (Krch & Málková, 2001). Pro získání dlouhodobých výsledků je pro anorektiky i bulimiky většinou nezbytná jejich hospitalizace ve specializovaných zařízeních, kdy podobně jako u toxikomanů, se musí změnit jejich základní názory a postoje k jídlu, jejich stravovací návyky a obnovit vztah ke vlastnímu tělu.

Více než u jakékoliv jiné nemoci je nezbytné aktivní zapojení pacienta do léčby a úzká spolupráce lékařů různých specializací.

10 Obezita

„Jedná se o metabolické onemocnění, v jehož důsledku dochází ke zmnožení tukové tkáně v organismu. Velice souvisí s tím, jak se stravujeme a jaký máme energetický příjem a výdej, tedy s naší aktivitou. Obezita je definována jako nepoměr ve prospěch zvýšeného energetického příjmu nad výdejem, tím dochází k ukládání tuku v typických lokalitách - pro muže je to břicho a pro ženy hýždě, boky a stehna“ (Vondruška & Barták, 2002, s. 5).

Podíl tukové tkáně u zdravé ženy by se měl pohybovat mezi 15-20% celkové tělesné váhy a u zdravého muže 10-15% (Diehl, 2000). Nadváhu pak můžeme definovat mezi 100-120% ideální hmotnosti, lehkou obezitu mezi 120-140%, výraznou obezitu mezi 140-200% a morbidní obezitu nad 200% (Kohout & Pavlíčková, 2001).

Dalším možným dělením, je takové, kdy rozlišujeme obezitu primární a sekundární. Primární obezita je způsobena přímo nemocí, na rozdíl od sekundární, která je pouze doprovodným příznakem jiné závažné choroby. Primární obezita je způsobena nepoměrem mezi příjmem a výdejem energie. Nejčastější příčiny vzniku obezity u dětí, ale i u dospělých, je převažující sedavý způsob života, konzumace velkých svačin mezi hlavními jídly, pití sladkých limonád, snadná dostupnost a obliba koncentrovaných, tučných a na živiny chudých jídel (Diehl, 2000). Mezi další důvody vzniku obezity řadíme např. poruchu hypothalamického centra sytosti, sociální faktory, vlivy prostředí, rodinné problémy, výchovné metody a psychologické vlivy. Rozeznáváme dvě fáze primární obezity, fázi dynamickou a fázi stabilizovanou. Fáze dynamická se vyznačuje rychlým nárůstem tělesné váhy z důvodu velkého hladu a záchvatů přejídání. Ve stabilizované fázi je již obezita rozvinuta a váha zůstává neměnná (Kohout & Pavlíčková, 2001).

O sekundární obezitě můžeme hovořit ve spojení s genovým defektem MC-4 R, kde se 4. typ receptoru pro melanokortin projevuje patologickou žravostí a časným nástupem obezity (Fořt, 2004).

Co se týče kvalitativního hlediska klasifikace obezity, dělíme ji na dva základní druhy, a to androidní – mužský a gynoidní – ženský typ. Androidní typ obezity (typ jablko) je specifický tím, že se tuk shromažďuje v oblasti břicha. Při gynoidním typu obezity (typ hruška) se tuk shromažďuje na bocích a končetinách. Obecně je jako

rizikovější označován androidní typ obezity, kde jsou stanoveny hodnoty obvodu pasu, které by zdravý jedinec neměl překročit. U mužů je to obvod pasu nad 94 cm a riziko výrazné nad 102 cm“ (Svačina, 2008, s. 97-98).

I přesto, že se obezita řadí mezi nejrozšířenější závažné zdravotní potíže dnešní populace, zdaleka se nejedná o fenomén pouze dnešní doby. Privilegované třídy západního světa řeší problematiku zachování štíhlosti při konzumaci velkého množství jídla po dlouhá století. Již antičtí Řekové odmítali obezitu jako takovou, osoby obézní byly v některých případech dokonce trestány. Pouze velmi známému filosofovi Platónovi byla tloušťka promíjena pro jeho duchaplnost. Římané se proslavili mnoha vynálezy, ve spojitosti s přejídáním pak místností s názvem vomitoria, kde zvraceli po opulentních hostinách. Přes výše uvedené konstatování se v historii objevují i období, kdy byla tloušťka pro velkou část lidí nikoli problémem, ale spíše žádanou hodnotnou jako např. v první polovině 20. století. „Pokud bylo dítě hubené, matka se obávala o jeho zdraví. Když se vrátilo po dlouhé době domů, matka se ho hned ptala, kolik přibralo. Shovívavost či dokonce prosazování několika kilogramů navíc praktikované v tehdejší společnosti dokumentuje i dobový tisk, kde se poměrně běžně inzerovaly prostředky na přibrání váhy“ (Novák, 2010, s. 56).

10.1 METODY MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU

V současné době se setkáme s rozličnými metodami měření tělesného tuku. Za nejvíce rozšířenou metodu, a to především u laické veřejnosti, lze jednoznačně označit metodu tzv. BMI, který je vyjádřen jako podíl váhy v kilogramech k výšce uvedené v metrech na druhou. „Body-Mass-Index (BMI, index tělesné hmotnosti) vyjadřuje poměr tělesné hmotnosti k výšce a často se používá pro zjišťování nadváhy (BMI vyšší než 25) a obezity (BMI vyšší než 30). Vysoké hodnoty BMI ukazují na nadbytek tělesného tuku a zvýšené riziko srdečních onemocnění, cukrovky a dalších zdravotních problémů“ (Clark, 2002 s. 219-220).

Zjevnou nevýhodou použití metody BMI je skutečnost, že neodráží přesný podíl tuků a beztukové tkáně. Ženy se stejným BMI jako muži mají vyšší procento tuku v těle. Starší osoby v porovnání s mladšími ročníky se shodnou hodnotou BMI vykazují také vyšší podíl tukové tkáně. I u silových sportů poukazuje zvýšené BMI spíše na

zmnožení svalové tkáně než tkáně tukové. I přesto, že se s obezitou jako takovou spojuje celá řada zdravotních rizik, tato rizika se s přibývajícím věkem snižují. U lidí nad 60 let se BMI pohybuje běžně nad 27 (Krčh, 2005).

Za jednu z nejpřesnějších metod měření tělesného tuku je považováno podvodní vážení. Při měření testovaná osoba vydechne všechny vzduch z plic a je zvážena zcela ponořená v nádrži s vodou. Metoda neměří tuk v těle, ale hustotu těla jako takového. Procento tuku je pak zjištěno matematickými výpočty. Nedostatkem této metody je především ta skutečnost, že výpočet je zčásti založen na odhadu, takže může dojít ke značné chybě výpočtu. Používané rovnice jsou nepřesnější pro „standardního“ muže, nejsou nepřesnější pro velmi štíhlé běžce nebo pro sportovce s mohutnou muskulaturou (Clark, 2002).

Další metodou, která stojí za zmínku je metoda Bod Pod, která velmi podobná podvodnému vážení, avšak tělo místo vody vytlačí vzduch. Přístroj využívaný při užití této metody, shodně nazývaný Bod Pod, nese vzhled komory s horním odklápějícím víkem a sedátkem uvnitř. „Vyšetřovaná osoba se posadí dovnitř ve spodním prádle (standardní oblečení zabírá prostor a ovlivňuje přesnost měření). Obsluha přístroje zavře víko a odečte tlak vzduchu, který určuje objem vzduchu vytlačený stejným objemem těla. Tento údaj je pak přepočítán na procenta tělesného tuku za použití podobných principů jako při podvodním vážení. Přesnost je podobná jako při podvodním vážení, s odchylkou do jednoho procenta“ (Clark, 2002, s. 221).

Mezi přístroje používané k měření tuku řadíme také kaliper, přístroj velmi podobný kleštím, měřící tloušťku tukové vrstvy v podkoží na různých místech těla. Nevýhodou této metody je, že měření kaliperací závisí na pečlivosti laboranta, přesnosti použitého kaliperu a volbě vhodného vzorce pro výpočet (Clark, 2002).

„Bioelektrická impedance měří složení těla za použití počítačového systému, který do těla prostřednictvím elektrod vydává slabé, takřka nevnímání elektrické impulsy. Tok elektrického proudu je ovlivněn množstvím vody v těle. Protože voda se nachází pouze ve tkáních bez tuku, tok elektrického proudu může být převeden na procenta tuku. Jedná se o relativně přesnou metodu, pokud je organismus přiměřeně hydratován, jen u zpocených sportovců méně přesná než kaliperace“ (Clark, 2002, s. 223).

10.2 LÉČBA OBEZITY

Behaviorální léčba obezity spočívá především ve změně chování a náhledu pacienta na jeho problém. Léčba je postavena na uvědomění si vlastních chyb, například nadměrné konzumace sladkostí. Výsledkem je zmapování stravovacích návyků a snaha špatné návyky eliminovat na minimum. Tato léčba je nejčastěji prováděna ve skupinkách po 8 až 12 pacientech, kteří si pomáhají a učí se jeden od druhého. Zásady behaviorální léčby jsou např. jíst 3-5x denně, nejíst zároveň s jinou činností (například televize), nejíst ve stoje, mít vždy po ruce energeticky chudé zákusky a nemít doma větší zásoby potravin (Kohout & Pavlíčková, 2001).

Dietní léčbu lze považovat za základní prvek léčby obezity. Redukční dieta by měla splňovat určitá kritéria, např. by měla být energeticky chudá, nicméně při zachování velkého objemu potravy a obsahovat základní živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny....) v množství odpovídající denní spotřebě. Energetický příjem by měl být snižován u nasycených tuků (především živočišných tuků) a u jednoduchých cukrů (bílý cukr, limonády, sladkosti).

K medikamentózní léčbě jsou používány léky s názvem anorektika. Tyto medikamenty jsou používány pouze v první fázi léčby, kde dochází k počáteční redukci váhy a snižování chuti k jídlu. Anorektika neredukují přímo váhu, ale snižují pouze chuť k jídlu. „Největší nevýhoda léčiv je ale v tom, že hubnoucí nepřijímá aktivní spoluúčast na svém problému nadváhy, který za něj opět řeší někdo jiný“ (Krch & Málková, 2001, s. 67). Anorektika dělíme na dva druhy, prvním druhem jsou ty sympatikomimeticky působící a druhým jsou serotoninergní anorektika (Kohout & Pavlíčková, 2001). „K sympatikomimecky působícím anorektikům patří amfetamin, fenmetrazin (FENMETRAZIN), fentemin (ADIPEX RETARD, MIEAPRONT) a mazindol (DEGONAN). U amfetaminu a fenmetrazinu je riziko vzniku závislosti, nespavosti, nervozita zvýšené pocení, zrychlená srdeční akce, vysoký krevní tlak“. „K serotoninergním anorektikům, které vychytávají serotonin z nervových zakončení a snižují chuť k jídlu na sacharózu a pamlsky, patří diethylpropione, který u nás není k dispozici, fenfluramin a dexfenfluramin (ISOLIPAN). Poslední dva léky byly v roce 1997 staženy z používání pro nepotvrzené podezření na poškození srdečních chlopní. K těmto anorektikům se okrajově řadí též fluoxetine (PROZAC), což je antidepresivum,

které působí jako serotoninergní anorektikum. Při léčbě obezity je podáván ve vyšších dávkách než při léčbě deprese“ (Kohout & Pavlíčková, 2001).

Anorektikum sibutramin (MERIDIA) patří do skupiny centrálně působících léčiv, které brání zpětnému vstřebávání serotoninu a noradrenalinu do nervových zakončení. Jeho účinek se projevuje dvěma způsoby. Prvním je, že se rychleji dostavuje pocit sytosti a dochází ke snížení chuti na sladké. Druhým znakem je zvýšený energetický výdej organismu, což pomáhá k dlouhodobému udržení váhového úbytku. Dalším lékem proti obezitě je orlistat (XENICAL), který zabraňuje vstřebávání tuků v tenkém střevě. Mezi léky na obezitu jsou někdy přiřazovány i hormony na štítnou žlázu. V tomto případě je však na lékaři, aby určil, zda je obezita způsobena špatnou funkcí štítné žlázy nebo špatnými stravovacími návyky. V dnešní době jsou velkým hitem tzv. „pilulky“ na zhubnutí, jako jsou například ananasové dropsy, Slimhit, Greenslim, Papyaslim. Jedná se o neškodné, ale z hlediska hubnutí neúčinné doplňky výživy (Krch & Málková, 2001)

Chirurgická léčba je určena pouze pro nemocné, kteří jsou již v přímém ohrožení života. Používá se u morbidně tlustých pacientů s tzv. Pickwickovým syndromem (tzn. rizikem náhle smrti z důvodu zástavy dýchání) anebo pacienty, kteří nejsou schopni držet dietu a trpí tzv. jo-jo efektem. Chirurgické zákroky, které se v historii používaly, byly např. zmenšování ústního otvoru, zmenšovací operace žaludku (gastroplastika) a bandáže žaludku. Ve 21. století se provádí pouze gastroplastika nebo bandáže žaludku. Bandáž žaludku je možné provést otevřením břišní dutiny nebo laparoskopicky, kdy je žaludek rozdělen na malý žaludek a velký žaludek. Dochází tak k dřívějšímu pocitu sytosti a je ztížen průchod potravy. Pacienti s bandáží však musí být pečlivě kontrolováni, aby nedocházelo k nedostatku živin či vitamínů či metabolickém rozvratu. Ostatní metody byly příliš riskantní, z toho důvodu se od nich odstoupilo (Kohout & Pavlíčková, 2001). Laickou veřejností často diskutovanou liposukci řadíme spíše mezi kosmetické záležitosti, ale i ona svým způsobem redukuje podkožní tuk. Nejčastěji je aplikována na místa, jako jsou břicho, boky a hýždě (Kohout & Pavlíčková, 2001).

11 Kouření

„Odpovědi na otázky typu Proč lidé kouří? či Proč nekouří? je mnoho. Obecně se dá říci, že lidé kouří proto, že je k tomu vedou určité kladné hodnoty (pozitiva), a nekouří pak z toho důvodu, že ve hře jsou určité záporné momenty (negativa)“ (Křivohlavý, 2001, s. 190)

Vesměs lze konstatovat, že lidé kouří z důvodů fyziologických, psychologických či sociálních. Právě pro toto multifaktoriální podmínění je odvykání kouření jedním z nejtěžších psychoterapeutických úkolů. Počátek kouření bývá často nazýván „sociální nakažlivostí“, neboť ve většině případů bývá prvotním důvodem ke kouření vliv druhých lidí. Odborníci pro tento jev používají termín s názvem „peer pressure“ neboli „tlak sobě rovných“. Kouření je také do jisté míry vhodným prostředníkem mezi stresem a jeho zvládnutím, kdy se ukazuje, že kouření přitahuje lidi nejisté, se zvýšenou mírou pocitů méněcennosti, syndromem HH (helplessness- bezmoci a hopelessness- beznaděje), lidi žijící v relativní sociální izolaci a ty, kteří podléhají sugestivnímu působení druhých lidí a napodobování jejich chování. V případě kouření hovoříme také o sociální či biologické genetice. Sociální genetikou se rozumí vliv kouření na členy rodiny, genetická závislost se pak projevuje v míře citlivosti a síle odolnosti. (Křivohlavý, 2001).

V letech 1997-2007 provedl Státní zdravotní ústav výzkum zabývající se prevalencí kouření v dospělé populaci na výběrovém souboru tvořeném 1606 respondentů z ČR, z nichž tvořilo 48,4% mužů a 51,6% žen. Věk dotazovaných se pohyboval v rozmezí 15-64 let. Výsledky nebyly pozitivní. Až 26,6% osob spadá do kategorie pravidelného kuřáka (kouří více než 1 cigaretu denně), další 3,4% tvoří příležitostní kuřáci. To znamená, že celkové množství kuřáků v ČR je 30% občanů ve věku 15-64 let. Nejvíce postižené jsou věkové skupiny 15-24 a 35-44 let (Marková, 2002).

Fendrychová (2009) se ve svém výzkumném šetření zabývala počtem kuřáků mezi adolescenty. Nejkritičtější období pro začátek kouření je věk 14-15 let, v tomto věku dochází nejčastěji k začátku pravidelného kouření.

Vysoké procento kuřáků kouří dlouhodobě, to znamená 11 a více let. Až tři pětiny kuřáků lze označit za silné kuřáky. Studie poukázaly na fakt, že nebyl zaznamenán trend

snižování podílu kuřáků v populaci, je tedy možné říci, že úsilí společnosti o omezení kouření zatím nepřináší pozitivní výsledky.

12 Alkohol

Historické prameny poukazují na to, že již před tisíci lety v Babylonii, Egyptě, ve starém Řecku a Římě, lidé znali alkohol. Obyvatelé Číny nejen alkohol znali, ale zapsali se do historie s první destilací alkoholických nápojů. Alkohol znali i první obyvatelé Ameriky (Křivohlavý, 2001).

Alkohol patří mezi nejrozšířenější drogu současné společnosti. Pro konzumenty přináší krátkodobé příjemné vzrušení, ale dlouhodobé negativní následky (Mindell, 2000). Příjem alkoholu se řadí mezi zásadní celosvětové zdravotnické problémy. Měření přesné konzumace je však velmi komplikované, neboť skutečná čísla se dají zjistit až z prodeje alkoholických nápojů. Zvyklosti v příjmu alkoholu jsou rozdílné v závislosti na státě, odkud konzumenti pocházejí. Obvyklá dávka představuje v USA asi 12g alkoholu, v Austrálii 10g a v Evropě 8g. Pro muže je za lehkou spotřebu považována denní dávka do 15g, u žen do 10 g. Mírná spotřeba je 10-30g u žen a 15-40 g u mužů. Více gramů je již považováno za spotřebu vysokou. Žena konzumující alkohol zaznamená asi o čtvrtinu vyšší vzestup v krvi než muž (Svačina, 2008). Při příjmu alkoholu se neustále zvyšuje potřebné množství k dosažení stejného zážitku. Pro tento jev používáme termín tolerance.

Pro stanovení množství požitého alkoholu, se počítá se vždy množství čistého alkoholu, který konzument vypije. Pivo obsahuje 4% alkoholu, víno 11% alkoholu a koncentrovaný alkohol asi 35% až 40%. To znamená, že v 1 litru piva se nachází 40 ml alkoholu, stejně jako asi ve 100ml slivovice. Alkohol vypitý při večeři se spálí o 25% rychleji, než alkohol spotřebovaný ráno. Poslední sklenka koncentrátu zkonsumovaná po půlnoci zůstává v krvi déle a vyvolává větší vzestup alkoholu v krvi než ta před půlnocí (Mindell, 2000)

Co se týče dědičné stránky alkoholismu, existují poměrně rozsáhlé studie zkoumající tento fenomén na dvojčatech. Velké množství těchto komplikovaných studií, které porovnávaly chování jednovaječných a dvojvaječných dvojčat, naznačilo, že určitá část chování alkoholiků je pravděpodobně geneticky ovlivnitelná. Studie odhadují tuto výši na zhruba 16% (Křivohlavý, 2001).

Hans Diehl (2000) uvádí, že vědecké studie prokázaly, že alkohol způsobuje zvýšenou hladinu triglyceridů v krvi, zvýšený krevní tlak a zvýšené riziko mrtvice. Dále

pak způsobuje sníženou funkci imunitního systému, zvýšené riziko osteoporózy, obezity, gastritidy, dny, chronické únavy, bolesti hlavy a mozkovou atrofií.

13 Cíle, výzkumné otázky, úkoly práce

13.1 CÍL PRÁCE

Cílem této diplomové práce bylo zjištění a srovnání výživových zvyklostí a pohybové aktivity žáků na různých typech středních škol. Výzkum probíhal na školách u žáků Gymnázia a Jazykové školy s právem jazykové zkoušky Svitavy, Středního odborného učiliště Svitavy, Střední pedagogické školy Litomyšl a Integrované střední škole Moravská Třebová.

13.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

- Jaké jsou výživové zvyklosti žáků studujících gymnázium, střední odborné učiliště, střední pedagogickou školu a integrovanou střední školu?
- Jaká je pohybová aktivita žáků studujících gymnázium, střední odborné učiliště, střední pedagogickou školu a integrovanou střední školu?
- Jaký je životní styl žáků studujících gymnázium, střední odborné učiliště, střední pedagogickou školu a integrovanou střední školu?

13.3 ÚKOLY PRÁCE

Mezi počáteční úkoly práce patřilo shrnutí teoretických východisek o jednotlivých složkách potravy, pravidlech správné výživy, skladbě potravin, pitném režimu, alkoholu, kouření, obezitě a poruchách příjmu potravy.

Pro vytvoření praktické části bylo nezbytné nejdříve upravit dotazník dle potřeb autora, následně je aplikovat ve vybraných skupinách středoškoláků. Po jejich vyplnění k vyhodnocení, vytvoření grafů a tabulek, zpracování diskuze nad výsledky a stanovení závěrů.

14 Metodika

14.1 POUŽITÉ METODY

Hodnocení výživových zvyklostí a pohybové aktivity vybraných žáků středních škol probíhalo pomocí dotazníkové metody. Použit byl standardní dotazník z Ústavu preventivního lékařství Masarykovy Univerzity v Brně (Brázdová a Fiala, 1998, s. 145-147), který byl mírně poupraven pro potřeby autora. Studenti vyplňovali dotazník anonymně.

Výživové zvyklosti byly zjišťovány formou bodového dotazníku četnosti potravin (food frequency questionnaire-FFQ) v rámci snídani, oběda a večeře. Dále následovaly otázky týkající se preference nízkotučných mléčných výrobků, celozrnného pečiva a konzumace tučných salátů či pomazánek.

Otázky týkající se pitného režimu se zabývaly průměrnou konzumací za den, nejčastěji konzumovanými nápoji a spotřebou alkoholu.

Pohybová aktivita byla hodnocena kvantitativním i kvalitativním směrem. Studenti, u kterých sport spadá do pravidelné aktivity, vyplňovali, jaký sport provozují a kolik času se mu věnují.

Tento výzkum se také zaměřil na problematiku kouření mládeže. Žáci zaznamenávali, zda jsou kuřáci, příležitostní kuřáci či nekuřáci.

Sekce osobní anamnéza se zabývala dlouhodobým subjektivním pocitem zdraví, užíváním léků, subjektivním zhodnocením množství tělesného tuku a pocitu zdraví a životní spokojenosti.

Shromážděná data byla vyhodnocena v programu Microsoft Excel 2010, kde byly také vytvořeny grafy a tabulky. Na základě výsledků byla zahájena diskuze.

14.2 POPIS ZKOUMANÉHO OBORU

Dotazníkové hodnocení probíhalo na celkem 4 svým charakterem odlišných školách - Gymnáziu a Jazykové škole s právem jazykové zkoušky Svitavy (dále jen „Gymnázium“, Středním odborném učilišti Svitavy (dále jen „SOU“), Střední pedagogické škole Litomyšl (dále jen „pedagogická škola“ nebo „SPgŠ“) a Integrované střední škole Moravská Třebová (dále jen „integrována škola“ nebo „ISS“). Po udělení souhlasu s prováděním dotazníkového šetření ve třídách ze strany jednotlivých ředitelů škol byl výzkum prováděn v předem domluvených hodinách za přítomnosti vyučujícího učitele. Šetření probíhalo u gymnázia v 2. ročníku čtyřletého gymnázia, v 1. ročníku osmiletého gymnázia a ve 3. ročníku osmiletého gymnázia. V Litomyšli to byly 2 třídy 2. ročníku lycea a 1. ročníku lycea. Z Moravské Třebové byly využity jak maturitní ročníky, tak i tříleté obory. Z maturitních ročníků to byl 2. a 3. ročník oboru administrativní a sociální služba a 1. ročník oboru hotelnictví a turismus. Na SOU proběhl výzkum také u čtyřletých i tříletých oborů. Z maturitních oborů to byly 1. ročník oboru mechanik + seřizovač + mechanik strojů a zařízení, 2. ročník oboru mechanik strojů + mechanik strojů a zařízení, 3. ročník oboru mechanik + seřizovač a 4. ročník mechanik + seřizovač. Z tříletých oborů se výzkumu zúčastnily 1. ročník oboru obráběč, 2. ročník oboru obráběč + strojní mechanik, 3. ročník oboru obráběč + strojní mechanik, 1. ročník oboru instalatér + prodavač, 1. ročník oboru nástrojář + strojní mechanik, 3. ročník oboru instalatér, 2. a 3. ročník oboru prodavač. Dotazníky byly použity během výuky v roce 2014.

15 Výsledky

15.1 POČET A VĚK ŽÁKŮ NA JEDNOTLIVÝCH ŠKOLÁCH

Tab. 2 Počet a věk a žáků na jednotlivých školách

	Gymnázium	SPgŠ	SOU učební obor	SOU maturitní obor	ISŠ učební obor	ISŠ maturitní obor
Počet mužů	35	8	103	76	55	14
Počet žen	40	69	13	2	45	59
Věk- průměr Ž	16,6	16,6	17,4	16	18,8	17,2
Věk- medián Ž	17	17	17	16	17	17
Věk- průměr M	16,9	16,4	17,4	17,9	17,4	16,7
Věk- medián M	17	16	17	17,5	17	16

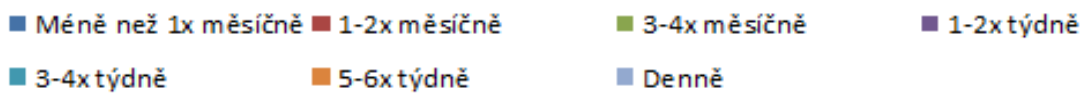
Počet respondentů mužského pohlaví je **291**. Počet respondentů ženského pohlaví je **228**. Celkový počet respondentů je **519**.

15.2 VÝŽIVOVÉ ZVYKLOSTI STŘEDOŠKOLÁKŮ

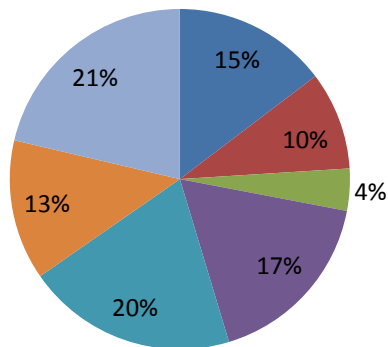
15.2.1 Snídaně

15.2.1.1 Obiloviny, pečivo, rýže, těstoviny

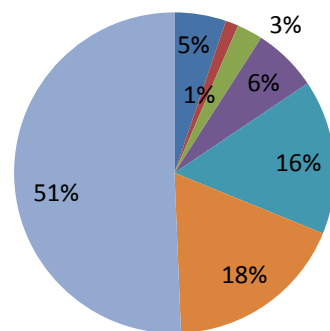
Graf 1 Konzumace skupiny obilovin



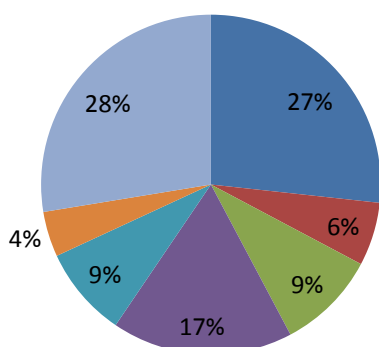
Gymnázium



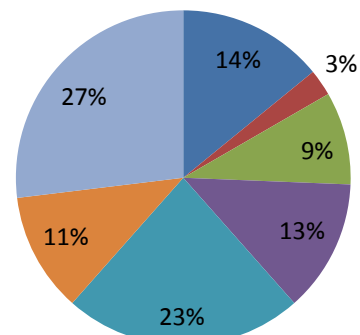
Pedagogická škola



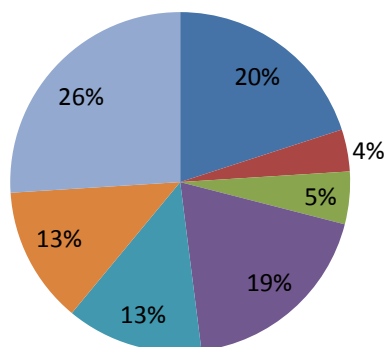
SOU učební obory



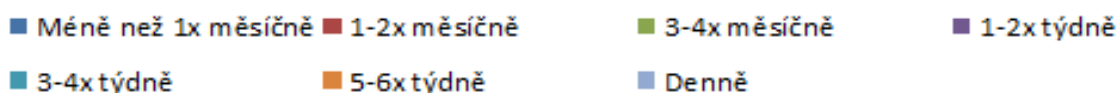
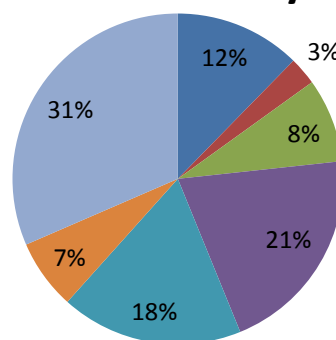
SOU maturní obory



Integrovaná střední škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 1 vyplývá, že 21% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 13% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 20% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 4% respondentů 3-4x měsíčně, 10% respondentů 1-2x měsíčně a 15% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 1 vyplývá, že 51% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 18% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 6% respondentů 1-2x týdně, 3% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 15% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 1 vyplývá, že 28% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 4% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 6% respondentů 1-2x měsíčně a 27% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 1 vyplývá, že 27% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 11% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 23%

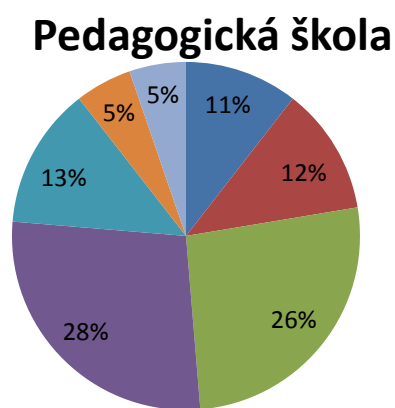
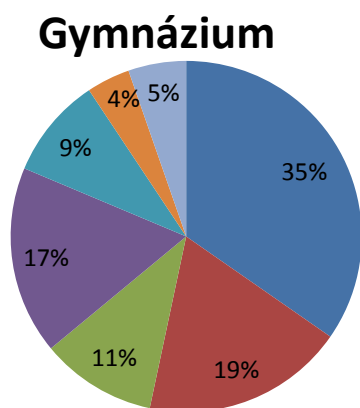
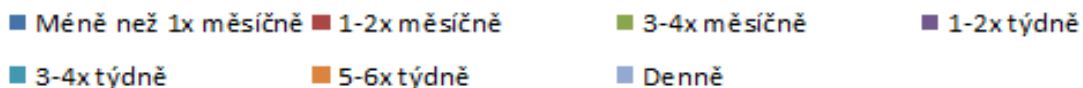
respondentů 3-4x týdně, 13% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 3% respondentů 1-2x měsíčně a 14% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 1 vyplývá, že 26% tuto skupinu potravin konzumuje denně, 13% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 13% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 5% respondentů 3-4x měsíčně, 4% respondentů 1-2x měsíčně a 20% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

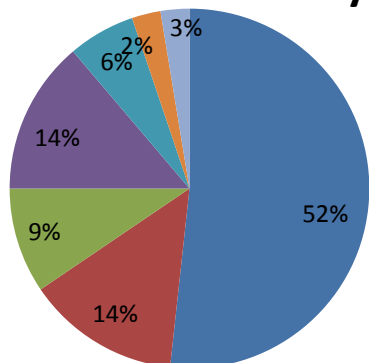
V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 1 vyplývá, že 31% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 7% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 18% respondentů 3-4x týdně, 21% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 3% respondentů 1-2x měsíčně a 12% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

15.2.1.2 Müsli

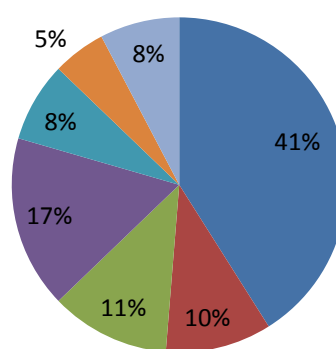
Graf 2 Konzumace müsli



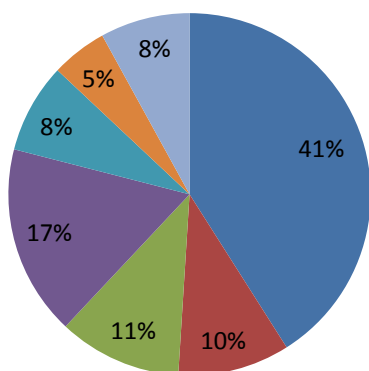
SOU učební obory



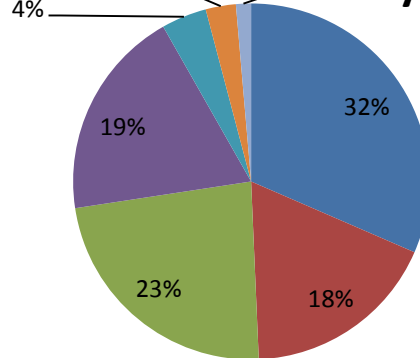
SOU maturitní obory



Integrovaná střední škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



■ Méně než 1x měsíčně
 ■ 1-2x měsíčně
 ■ 3-4x měsíčně
 ■ 1-2x týdně
■ 3-4x týdně
 ■ 5-6x týdně
 ■ Denně

V případě **gymnázia** z grafu č. 2 vyplývá, že 5% respondentů müsli konzumuje denně, 4% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 19% respondentů 1-2x měsíčně a 35% respondentů přijímá müsli méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 2 vyplývá, že 5% respondentů müsli konzumuje denně, 5% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 13% respondentů 3-4x týdně, 28% respondentů 1-2x týdně, 26% respondentů 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 11% respondentů přijímá müsli méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 2 vyplývá, že 3% respondentů müsli konzumuje denně, 2% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 6% respondentů 3-4x týdně,

14% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně a 52% respondentů přijímá müsli méně než 1x měsíčně.

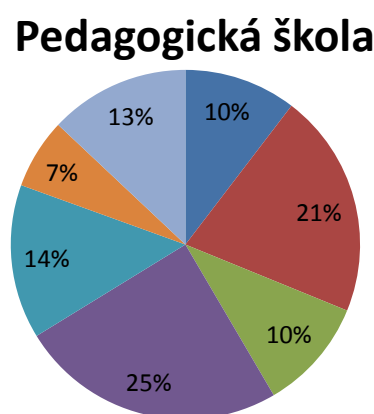
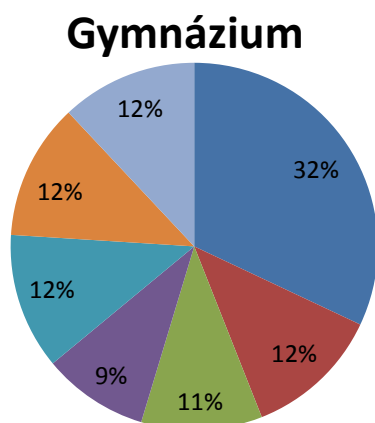
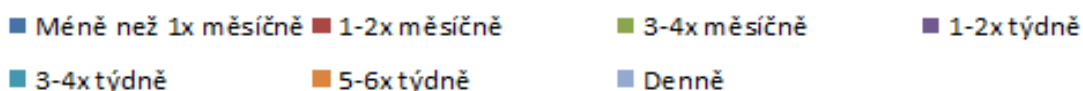
V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 2 vyplývá, že 8% respondentů müsli konzumuje denně, 5% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 8% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 10% respondentů 1-2x měsíčně a 41% respondentů přijímá müsli méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 2 vyplývá, že 8% respondentů müsli konzumuje denně, 5% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 8% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 10% respondentů 1-2x měsíčně a 41% žáků přijímá müsli méně než 1x měsíčně.

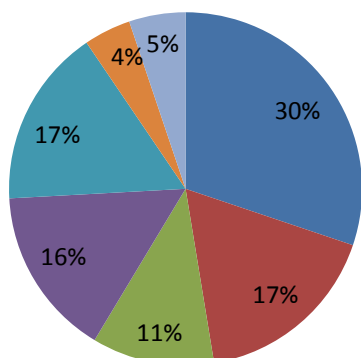
V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 2 vyplývá, že 1% respondentů müsli konzumuje denně, 3% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 4% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 23% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x měsíčně a 32% respondentů přijímá müsli méně než 1x měsíčně.

15.2.1.3 Zelenina

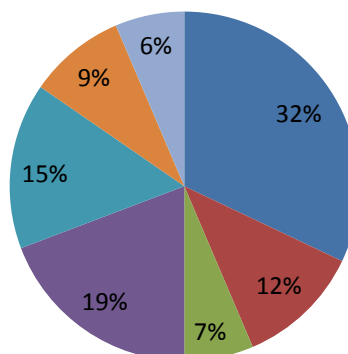
Graf 3 Konzumace zeleniny



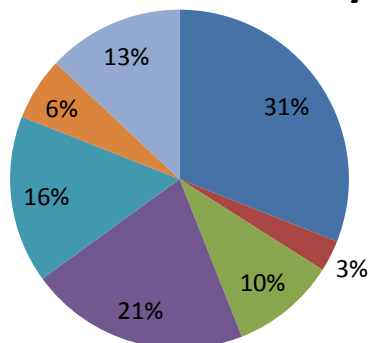
SOU učební obory



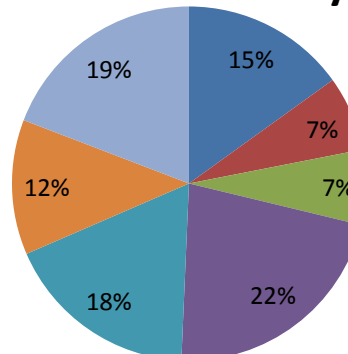
SOU maturitní obory



Integrovaná střední škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



■ Měně než 1x měsíčně ■ 1-2x měsíčně ■ 3-4x měsíčně ■ 1-2x týdně
■ 3-4x týdně ■ 5-6x týdně ■ Denně

V případě **gymnázia** z grafu č. 3 vyplývá, že 12% respondentů konzumuje zeleninu na snídani denně, 12% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 12% respondentů 3-4x týdně, 9% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 32% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 3 vyplývá, že 13% respondentů konzumuje zeleninu na snídani denně, 7% respondent ji přijímá 5-6x týdně, 14% respondentů 3-4x týdně, 25% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 21% respondentů 1-2x měsíčně a 10% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 3 vyplývá, že 5% respondentů konzumuje zeleninu na snídani denně, 4% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 17% respondentů 3-4x týdně, 16% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 17% respondentů 1-2x měsíčně a 52% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 3 vyplývá, že 6% respondentů konzumuje zeleninu na snídani denně, 9% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 15% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 7% respondentů 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 32% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

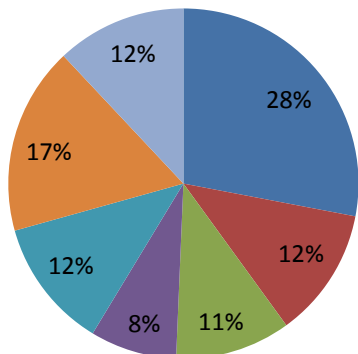
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 3 vyplývá, že 13% respondentů konzumuje zeleninu na snídani denně, 6% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 21% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 3% respondentů 1-2x měsíčně a 31% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu, č. 3 vyplývá, že 15% respondentů konzumuje zeleninu na snídani denně, 7% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 7% respondentů 3-4x týdně, 22% respondentů 1-2x týdně, 18% respondentů 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 19% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

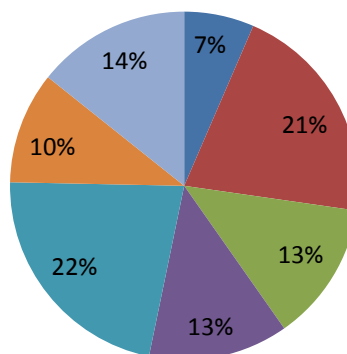
15.2.1.4 Ovoce

Graf 4 Konzumace ovoce

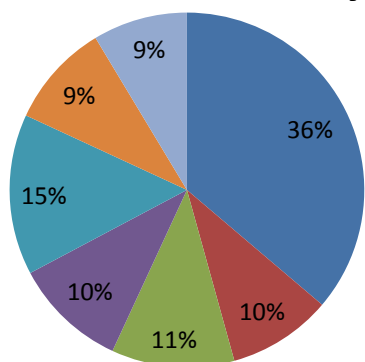
Gymnázium



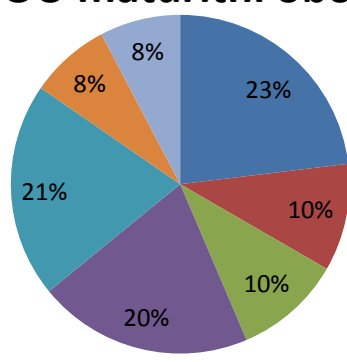
Pedagogická škola



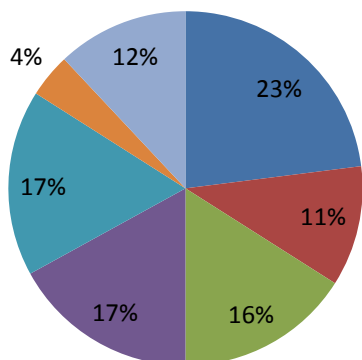
SOU učební obory



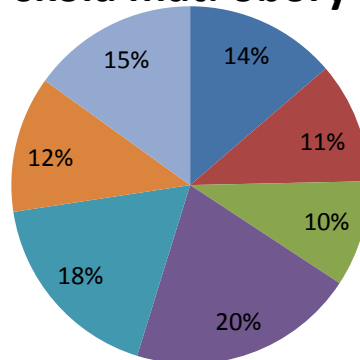
SOU maturitní obory



Integrovaná střední škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



- Měně než 1x měsíčně
- 1-2x měsíčně
- 3-4x měsíčně
- 1-2x týdně
- 3-4x týdně
- 5-6x týdně
- Denně

V případě **gymnázia** z grafu č. 4 vyplývá, že 12% respondentů konzumuje ovoce na snídani denně, 17% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 12% respondentů, 3-4x týdně, 8% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů, 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 28% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 4 vyplývá, že 14% respondentů konzumuje ovoce na snídani denně, 10% respondent jej přijímá 5-6x týdně, 22% respondentů 3-4x týdně, 13% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 21% respondentů 1-2x měsíčně a 7% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 4 vyplývá, že 9% respondentů konzumuje ovoce na snídani denně, 9% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 15% respondentů 3-4x týdně, 10% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 10% respondentů 1-2x měsíčně a 36% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 4 vyplývá, že 8% respondentů konzumuje ovoce na snídani denně, 8% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 21% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 10% respondentů 1-2x měsíčně a 23% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

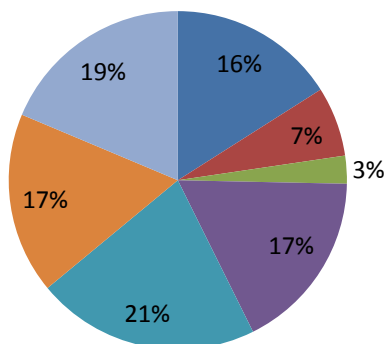
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 4 vyplývá, že 12% respondentů konzumuje ovoce na snídani denně, 4% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 17% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 16% respondentů 3-4x měsíčně, 11% respondentů 1-2x měsíčně a 23% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 4 vyplývá, že 15% respondentů konzumuje ovoce na snídani denně, 12% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 18% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 18% respondentů 3-4x měsíčně, 10% respondentů 1-2x měsíčně a 14% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

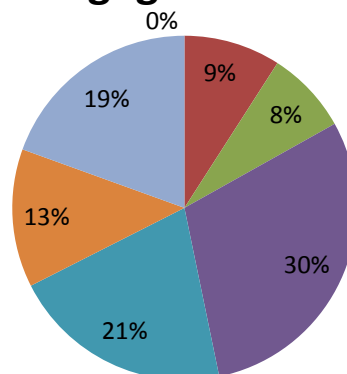
15.2.1.5 Mléko, jogurty a sýry

Graf 5 Konzumace mléka, jogurtů a sýrů

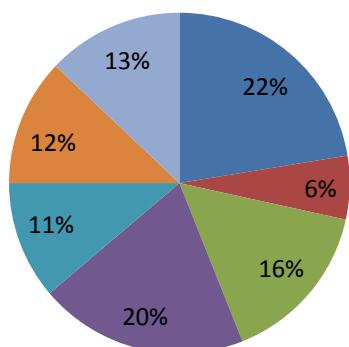
Gymnázium



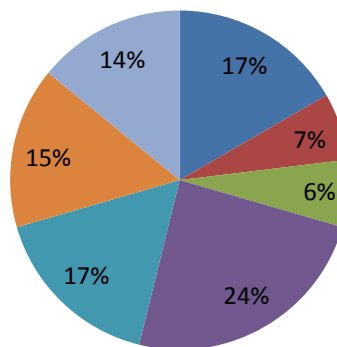
Pedagogická škola



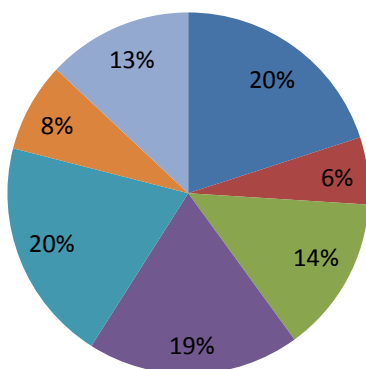
SOU učební obory



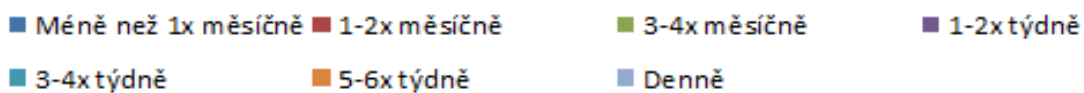
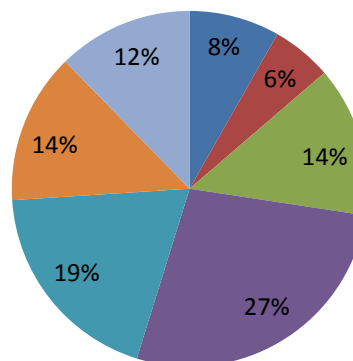
SOU maturitní obory



Integrovaná střední škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 5 vyplývá, že 19% respondentů konzumuje mléčné výrobky na snídani denně, 17% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 21% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 3% respondentů 3-4x měsíčně, 7% respondentů 1-2x měsíčně a 16% respondentů přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 5 vyplývá, že 19% respondentů konzumuje mléčné výrobky na snídani denně, 13% respondent je přijímá 5-6x týdně, 21% respondentů 3-4x týdně, 30% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 9% respondentů 1-2x měsíčně a 7% respondentů přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 5 vyplývá, že u 13% respondentů konzumuje mléčné výrobky na snídani denně, 12% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 11% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 16% respondentů 3-4x měsíčně, 6% respondentů 1-2x měsíčně a 22% respondentů přijímá o mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 5 vyplývá, že 14% respondentů konzumuje mléčné výrobky na snídani denně, 15% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 17% respondentů 3-4x týdně, 24% respondentů 1-2x týdně, 7% respondentů 3-4x měsíčně, 17% respondentů 1-2x měsíčně a 23% respondentů přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

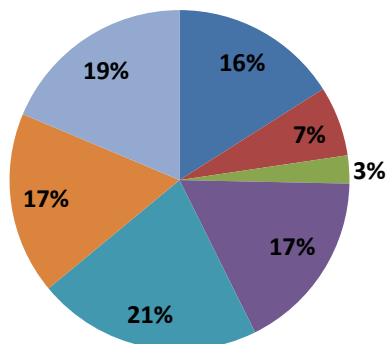
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 5 vyplývá, že 13% respondentů konzumuje mléčné výrobky na snídani denně, 8% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 20% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 6% respondentů 1-2x měsíčně a 20% respondentů přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 5 vyplývá, že 12% respondentů konzumuje mléčné výrobky na snídani denně, 14% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 19% respondentů 3-4x týdně, 27% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 6% respondentů 1-2x měsíčně a 8% respondentů přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

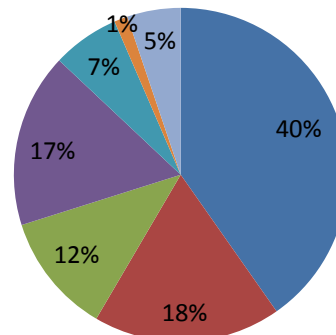
15.2.1.6 Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny

Graf 6 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin

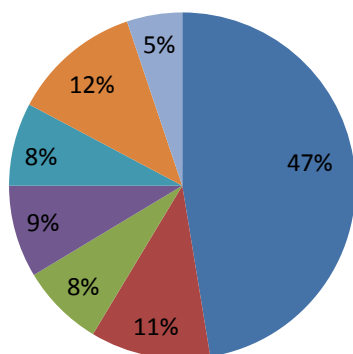
Gymnázium



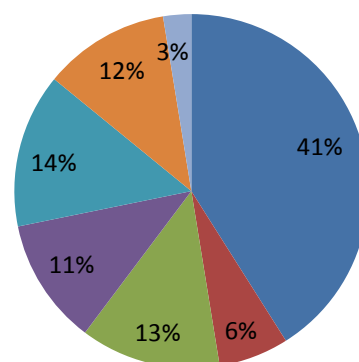
Pedagogická škola



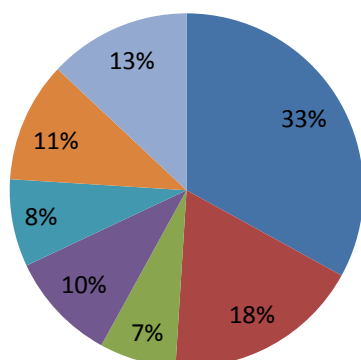
SOU učební obory



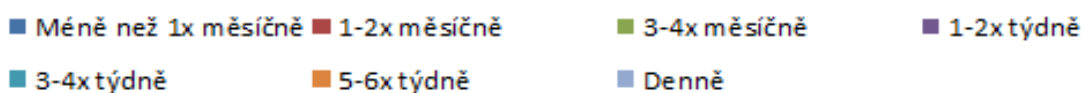
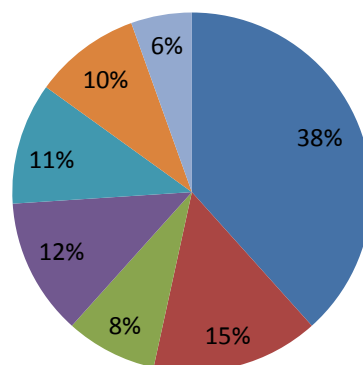
SOU maturitní obory



Integrovaná střední škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 6 vyplývá, že 19% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na snídani denně, 17% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 21% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 3% respondentů 3-4x měsíčně, 7% respondentů 1-2x měsíčně a 16% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 6 vyplývá, že 5% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na snídani denně, 1% respondent je přijímá 5-6x týdně, 7% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 12% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x měsíčně a 40% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 6 vyplývá, že 5% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na snídani denně, 12% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 8% respondentů 3-4x týdně, 9% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 11% respondentů 1-2x měsíčně a 47% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 6 vyplývá, že 3% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na snídani denně, 12% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 14% respondentů 3-4x týdně, 11% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 6% respondentů 1-2x měsíčně a 41% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

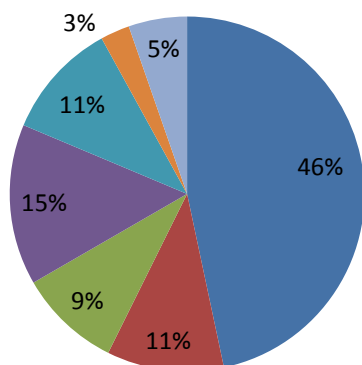
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 6 vyplývá, že 13% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na snídani denně, 11% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 8% respondentů 3-4x týdně, 10% respondentů 1-2x týdně, 7% respondentů 3-4x měsíčně, 8% respondentů 1-2x měsíčně a 33% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 6 vyplývá, že 6% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na snídani denně, 10% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 11% respondentů 3-4x týdně, 12% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 38% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

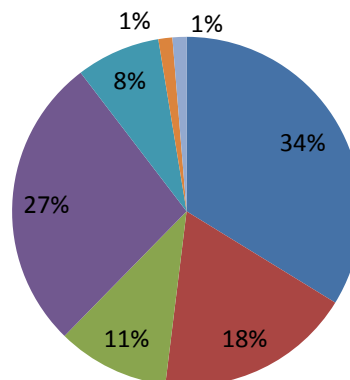
15.2.1.7 Masné výrobky (uzeniny, paštiky)

Graf 7 Konzumace masných výrobků (uzeniny, paštiky)

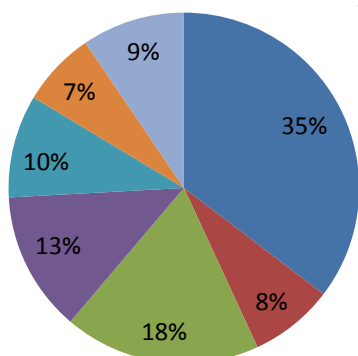
Gymnázium



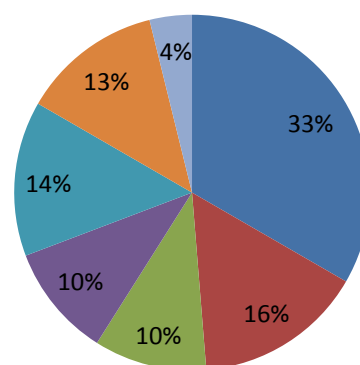
Pedagogická škola



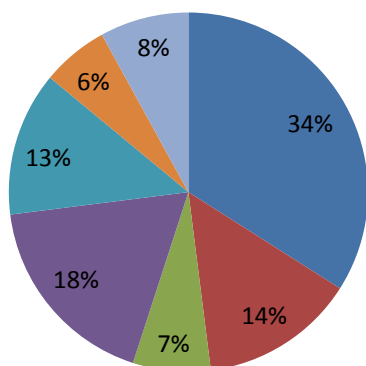
SOU učební obory



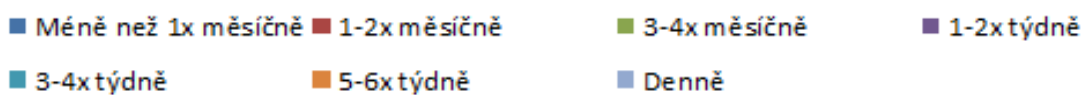
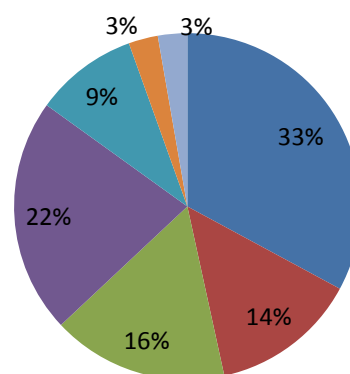
SOU maturitní obory



Integrovaná střední škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 7 vyplývá, že 5% respondentů konzumuje masné výrobky na snídani denně, 3% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 11% respondentů 3-4x týdně, 15% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 11% respondentů 1-2x měsíčně a 46% respondentů přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu v č. 7 vyplývá, že 1% respondentů konzumuje masné výrobky na snídani denně, 1% respondent je přijímá 5-6x týdně, 8% respondentů 3-4x týdně, 27% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x měsíčně a 34% respondentů přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 7 vyplývá, že 9% respondentů konzumuje masné výrobky na snídani denně, 7% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 10% respondentů 3-4x týdně, 13% respondentů 1-2x týdně, 18% respondentů 3-4x měsíčně, 8% respondentů 1-2x měsíčně a 35% respondentů masné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 7 vyplývá, že 4% respondentů konzumuje masné výrobky na snídani denně, 13% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 14% respondentů 3-4x týdně, 10% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 16% respondentů 1-2x měsíčně a 33% respondentů přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

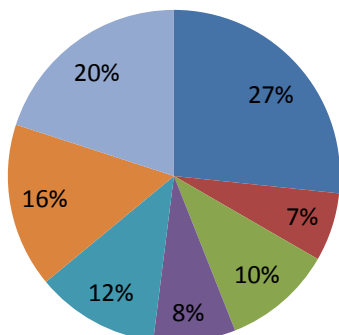
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 7 vyplývá, že 8% respondentů konzumuje tuto masné výrobky na snídani denně, 6% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 13% respondentů 3-4x týdně, 18% respondentů 1-2x týdně, 7% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně a 34% respondentů přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 7 vyplývá, že 3% žáků konzumuje masné výrobky na snídani denně, 3% žáků je přijímá 5-6x týdně, 9% žáků 3-4x týdně, 22% žáků 1-2x týdně, 16% žáků 3-4x měsíčně, 14% žáků 1-2x měsíčně a 33% žáků přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

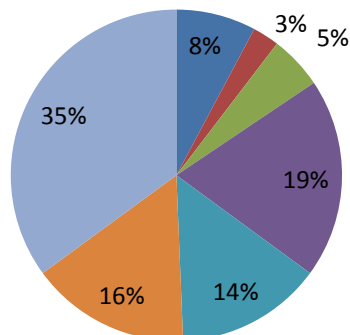
15.2.1.8 Máslo a margarín

Graf 8 Konzumace másla či margarínu

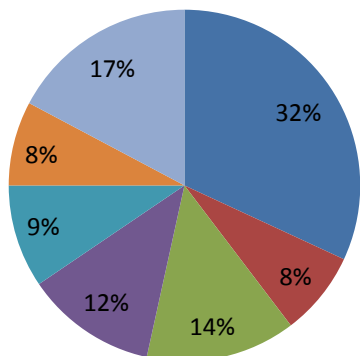
Gymnázium



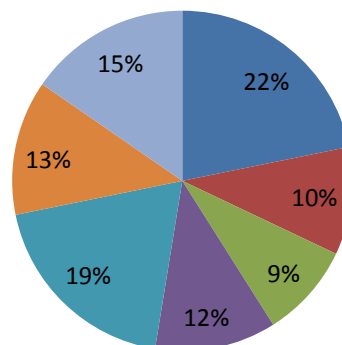
Pedagogická škola



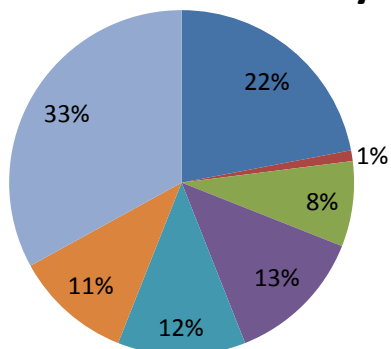
SOU učební obory



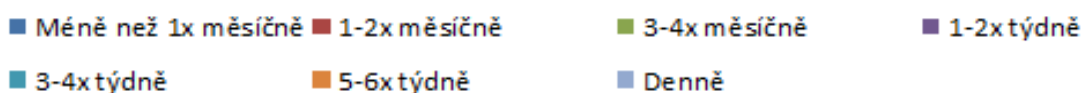
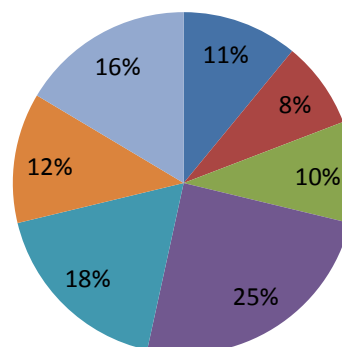
SOU maturitní obory



Integrovaná střední škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 8 vyplývá, že 20% respondentů konzumuje máslo či margarín na snídani denně, 16% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 12% respondentů 3-4x týdně, 8% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 7% respondentů 1-2x měsíčně a 22% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 8 vyplývá, že 35% respondentů konzumuje máslo či margarín na snídani denně, 16% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 14% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 5% respondentů 3-4x měsíčně, 3% respondentů 1-2x měsíčně a 8% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 8 vyplývá, že 17% respondentů konzumuje máslo či margarín na snídani denně, 8% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 12% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 8% respondentů 1-2x měsíčně a 32% respondentů máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 8 vyplývá, že 15% respondentů konzumuje máslo či margarín na snídani denně, 13% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 19% respondentů 3-4x týdně, 12% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 10% respondentů 1-2x měsíčně a 22% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

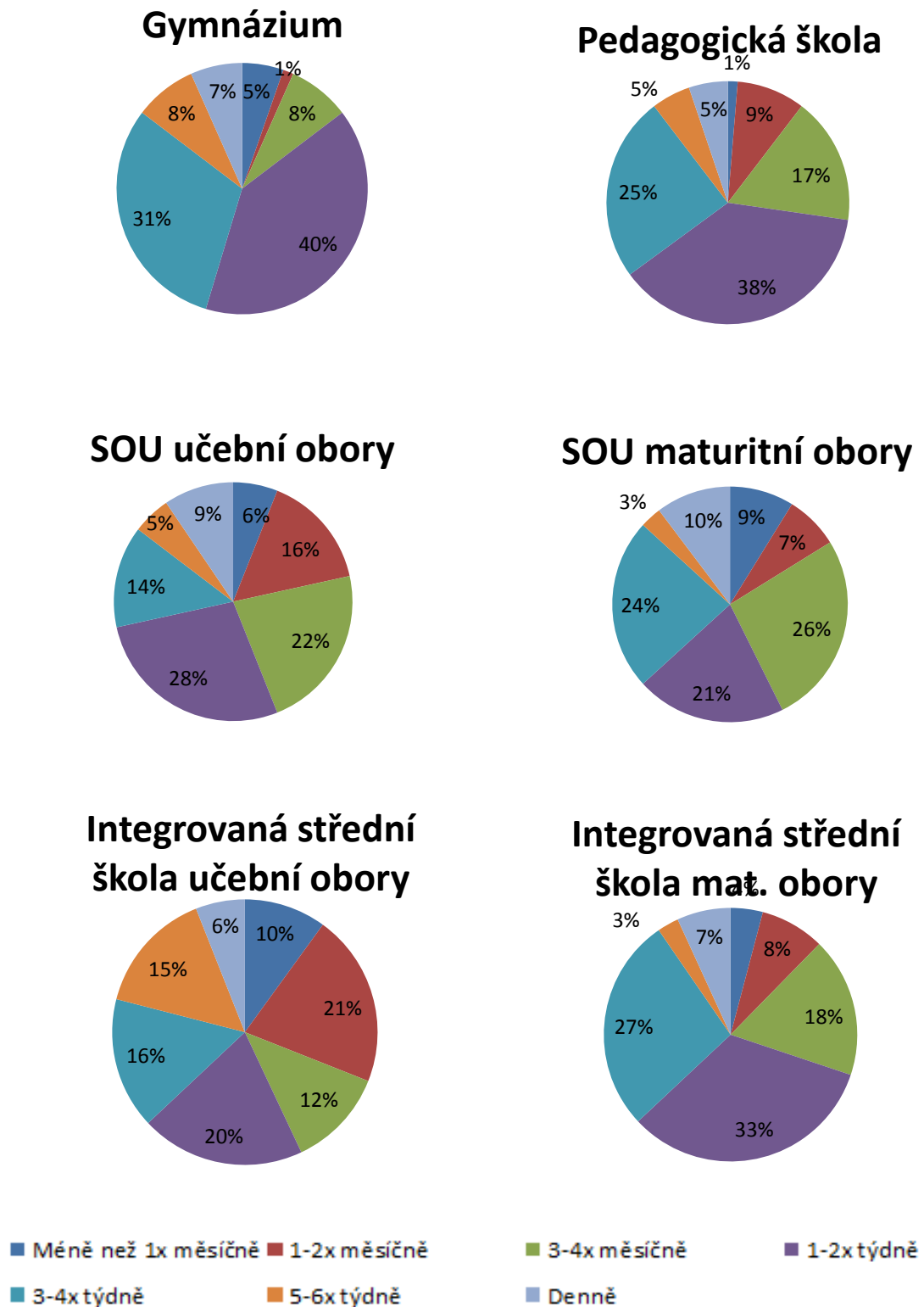
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 8 vyplývá, že 33% respondentů konzumuje máslo či margarín na snídani denně, 11% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 12% respondentů 3-4x týdně, 13% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 1% respondentů 1-2x měsíčně a 22% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 8 vyplývá, že 16% respondentů konzumuje máslo či margarín na snídani denně, 12% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 18% respondentů 3-4x týdně, 25% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 8% respondentů 1-2x měsíčně a 11% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

15.2.2 Obědy

15.2.2.1 Obiloviny, pečivo, rýže, těstoviny

Graf 9 Konzumace obilovin, pečiva, rýže a těstovin



V případě **gymnázia** z grafu č. 9 vyplývá, že 7% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 8% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 31% respondentů 3-4x týdně, 40% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 1% respondentů 1-2x měsíčně a 5% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 9 vyplývá, že 5% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 5% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 25% respondentů 3-4x týdně, 38% respondentů 1-2x týdně, 17% respondentů 3-4x měsíčně, 9% respondentů 1-2x měsíčně a 1% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 9 vyplývá, že 9% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 5% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 14% respondentů 3-4x týdně, 28% respondentů 1-2x týdně, 22% respondentů 3-4x měsíčně, 16% respondentů 1-2x měsíčně a 6% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 9 vyplývá, že 10% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 3% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 24% respondentů 3-4x týdně, 21% respondentů 1-2x týdně, 26% respondentů 3-4x měsíčně, 7% respondentů 1-2x měsíčně a 9% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

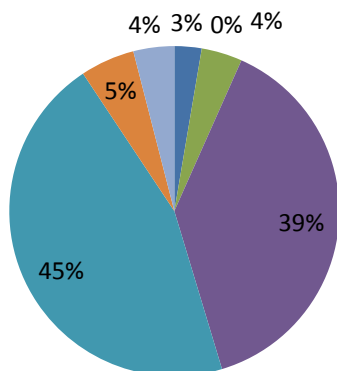
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 9 vyplývá, že 6% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 5% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 12% respondentů 3-4x měsíčně, 21% respondentů 1-2x měsíčně a 10% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 9 vyplývá, že 7% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 3% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 27% respondentů 3-4x týdně, 33% respondentů 1-2x týdně, 18% respondentů 3-4x měsíčně, 8% respondentů 1-2x měsíčně a 4% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

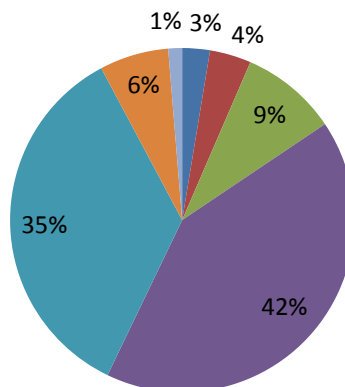
15.2.2.2 Brambory

Graf 10 Konzumace brambor

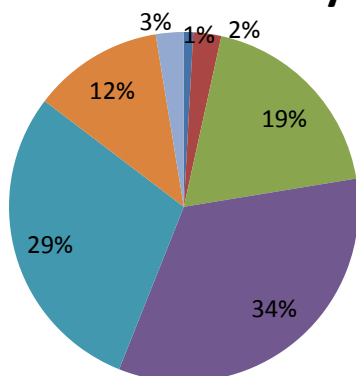
Gymnázium



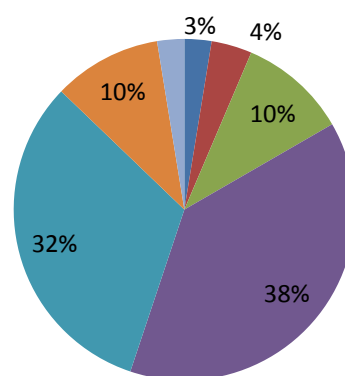
Pedagogická škola



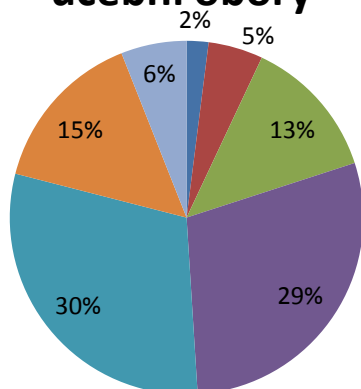
SOU učební obory



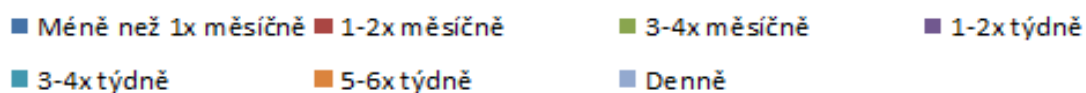
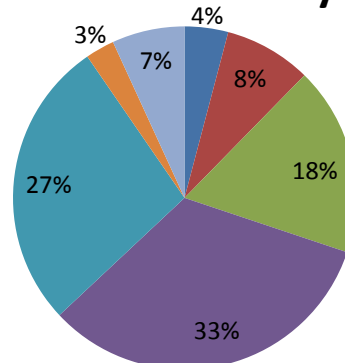
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná střední škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 10 vyplývá, že 4% respondentů brambory konzumuje denně, 5% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 45% respondentů 3-4x týdně, 39% respondentů 1-2x týdně, 0% respondentů 3-4x měsíčně, 4% respondentů 1-2x měsíčně a 3% respondentů přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

případě **pedagogické školy** z grafu č. 10 vyplývá, že 1% respondentů brambory konzumuje denně, 6% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 35% respondentů 3-4x týdně, 42% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 4% respondentů 1-2x měsíčně a 3% respondentů přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 10 vyplývá, že 3% respondentů brambory konzumuje denně, 12% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 29% respondentů 3-4x týdně, 34% respondentů 1-2x týdně, 19% respondentů 3-4x měsíčně, 2% respondentů 1-2x měsíčně a 1% respondentů přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 10 vyplývá, že 3% respondentů brambory konzumuje denně, 10% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 32% respondentů 3-4x týdně, 38% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 4% respondentů 1-2x měsíčně a 3% respondentů přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

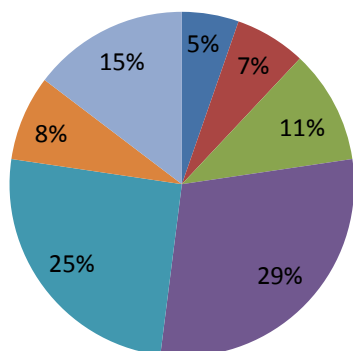
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 10 vyplývá, že 6% respondentů brambory konzumuje denně, 15% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 30% respondentů 3-4x týdně, 29% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 5% respondentů 1-2x měsíčně a 2% respondentů přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 10 vyplývá, že 1% respondentů brambory konzumuje denně, 8% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 32% respondentů 3-4x týdně, 38% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 3% respondentů 1-2x měsíčně a 4% respondentů přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

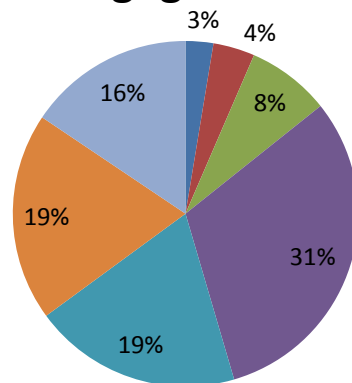
15.2.2.3 Zelenina

Graf 11 Konzumace zeleniny

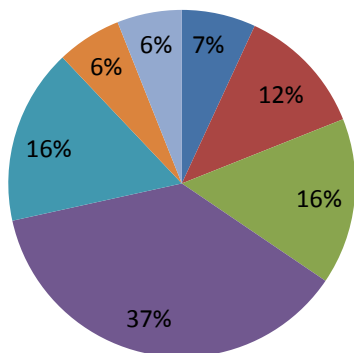
Gymnázium



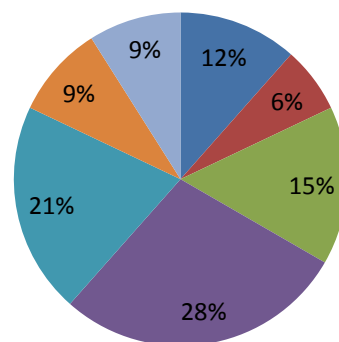
Pedagogická škola



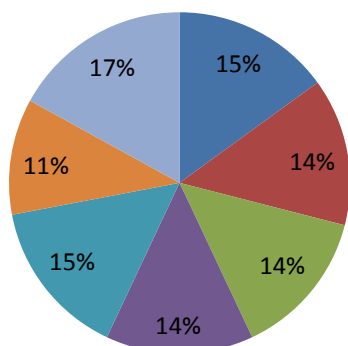
SOU učební obor



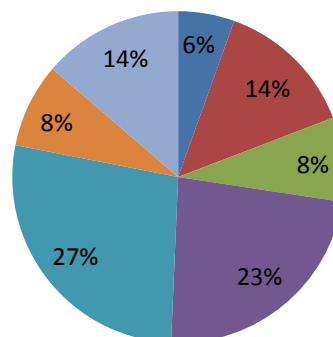
SOU maturitní obor



Integrovaná střední škola učební obor



Integrovaná střední škola mat. obor



■ Méně než 1x měsíčně ■ 1-2x měsíčně

■ 3-4x měsíčně

■ 1-2x týdně

■ 3-4x týdně

■ 5-6x týdně

■ Denně

V případě **gymnázia** z grafu č. 11 vyplývá, že 15% respondentů zeleninu konzumuje denně, 8% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 25% respondentů 3-4x týdně, 29% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 7% respondentů 1-2x měsíčně a 5% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 11 vyplývá, že 16% respondentů zeleninu konzumuje denně, 19% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 19% respondentů 3-4x týdně, 31% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 4% respondentů 1-2x měsíčně a 3% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 11 vyplývá, že 6% respondentů zeleninu konzumuje denně, 6% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 37% respondentů 1-2x týdně, 16% respondentů 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 7% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 11 vyplývá, že 9% respondentů zeleninu konzumuje denně, 9% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 21% respondentů 3-4x týdně, 28% respondentů 1-2x týdně, 15% respondentů 3-4x měsíčně, 6% respondentů 1-2x měsíčně a 12% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

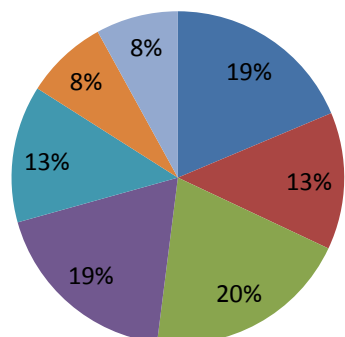
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 11 vyplývá, že 17% respondentů zeleninu konzumuje denně, 11% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 15% respondentů 3-4x týdně, 14% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně a 14% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 11 vyplývá, že 14% respondentů zeleninu konzumuje denně, 8% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 27% respondentů 3-4x týdně, 23% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně a 6% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

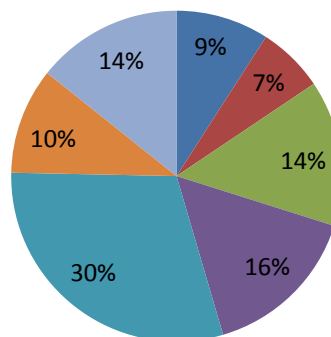
15.2.2.4 Ovoce

Graf 12 Konzumace ovoce

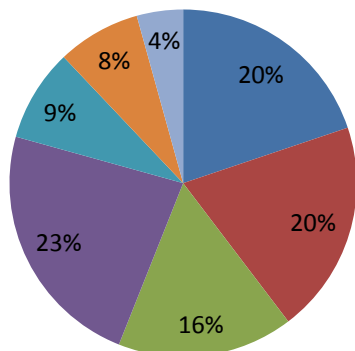
Gymnázium



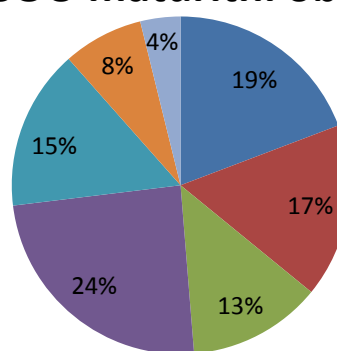
Pedagogická škola



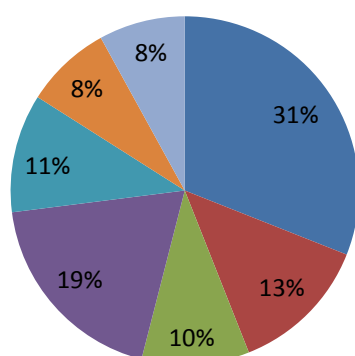
SOU učební obor



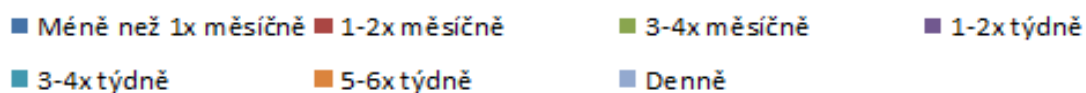
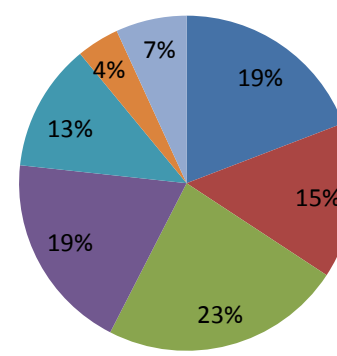
SOU maturitní obor



Integrovaná střední škola učební obor



Integrovaná střední škola mat. obor



V případě **gymnázia** z grafu č. 12 vyplývá, že 8% respondentů ovoce konzumuje denně, 8% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 13% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 20% respondentů 3-4x měsíčně, 13% respondentů 1-2x měsíčně a 19% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 12 vyplývá, že 14% respondentů ovoce konzumuje denně, 10% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 30% respondentů 3-4x týdně, 16% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 7% respondentů 1-2x měsíčně a 9% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 12 vyplývá, že 4% respondentů ovoce konzumuje denně, 8% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 23% respondentů 1-2x týdně, 16% respondentů 3-4x měsíčně, 20% respondentů 1-2x měsíčně a 20% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 12 vyplývá, že 4% respondentů ovoce konzumuje denně, 8% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 15% respondentů 3-4x týdně, 24% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 17% respondentů 1-2x měsíčně a 19% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

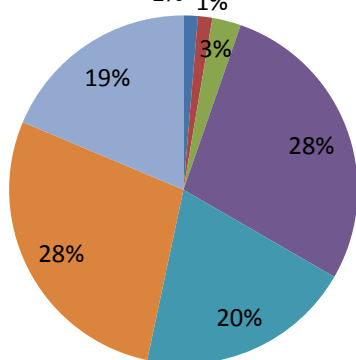
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 12 vyplývá, že 8% respondentů ovoce konzumuje denně, 8% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 11% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 13% respondentů 1-2x měsíčně a 31% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 12 vyplývá, že 7% respondentů ovoce konzumuje denně, 4% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 13% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 23% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 19% respondentů ovoce méně než 1x měsíčně.

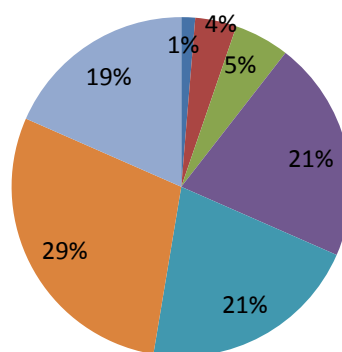
15.2.2.5 Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny

Graf 13 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vejcí a luštěnin

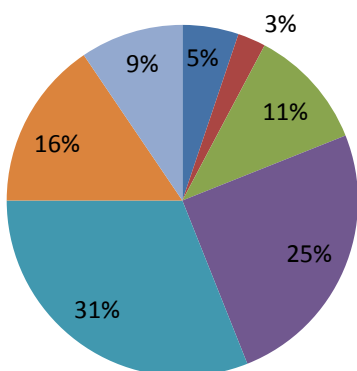
Gymnázium



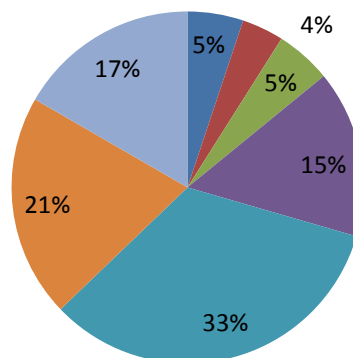
Pedagogická škola



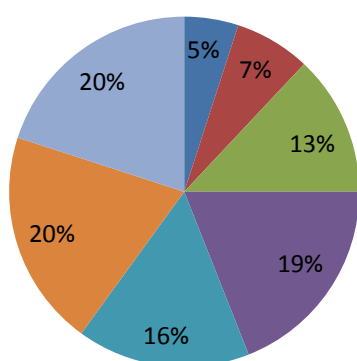
SOU učební obory



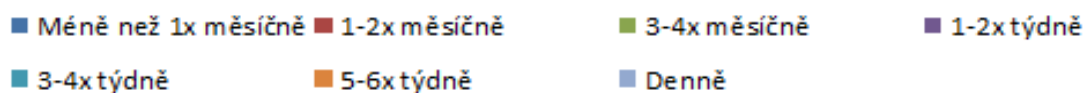
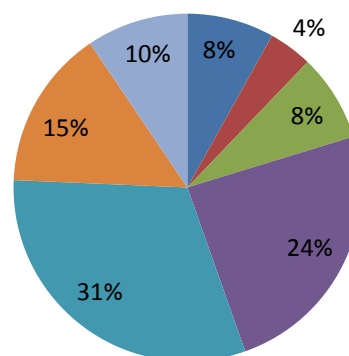
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 13 vyplývá, že 19% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 28% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 20% respondentů 3-4x týdně, 22% respondentů 1-2x týdně, 3% respondentů 3-4x měsíčně, 1% respondentů 1-2x měsíčně a 1% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 13 vyplývá, že 19% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 29% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 21% respondentů 3-4x týdně, 21% respondentů 1-2x týdně, 5% respondentů 3-4x měsíčně, 4% respondentů 1-2x měsíčně a 1% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 13 vyplývá, že 9% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 16% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 31% respondentů 3-4x týdně, 25% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 3% respondentů 1-2x měsíčně a 5% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 13 vyplývá, že 17% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 21% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 33% respondentů 3-4x týdně, 15% respondentů 1-2x týdně, 5% respondentů 3-4x měsíčně, 4% respondentů 1-2x měsíčně a 5% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

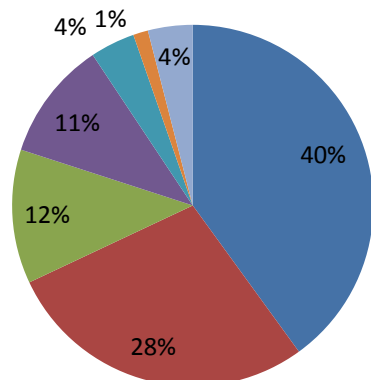
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 13 vyplývá, že 20% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 20% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 7% respondentů 1-2x měsíčně a 5% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 13 vyplývá, že 10% respondentů tuto skupinu potravin konzumuje denně, 15% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 31% respondentů 3-4x týdně, 24% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 4% respondentů 1-2x měsíčně a 8% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

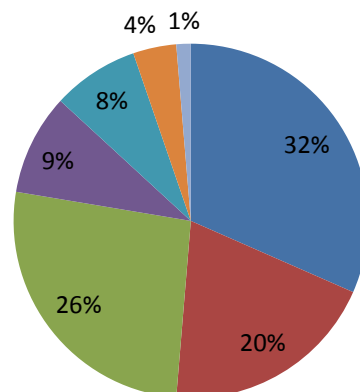
15.2.2.6 Masné výrobky (uzeniny, paštiky)

Graf 14 Konzumace masných výrobků (uzeniny a paštiky)

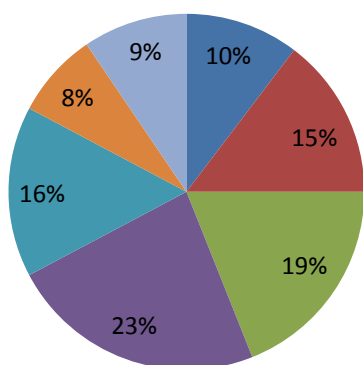
Gymnázium



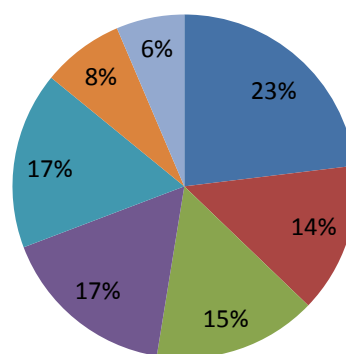
Pedagogická škola



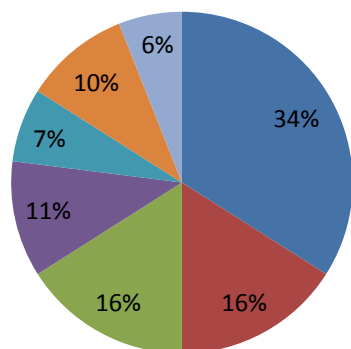
SOU učební obory



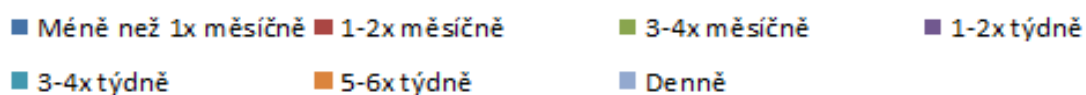
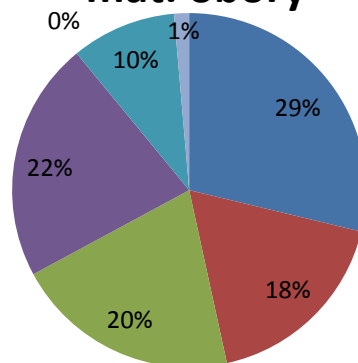
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 14 vyplývá, že 4% respondentů masné výrobky konzumuje denně, 1% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 4% respondentů 3-4x týdně, 11% respondentů 1-2x týdně, 12% respondentů 3-4x měsíčně, 28% respondentů 1-2x měsíčně a 40% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 14 vyplývá, že 1% respondentů konzumuje masné výrobky denně, 4% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 8% respondentů 3-4x týdně, 9% respondentů 1-2x týdně, 26% respondentů 3-4x měsíčně, 20% respondentů 1-2x měsíčně a 32% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 14 vyplývá, že 9% respondentů masné výrobky konzumuje denně, 8% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 23% respondentů 1-2x týdně, 19% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 10% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 14 vyplývá, že 6% respondentů masné výrobky konzumuje denně, 8% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 17% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 15% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně a 23% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

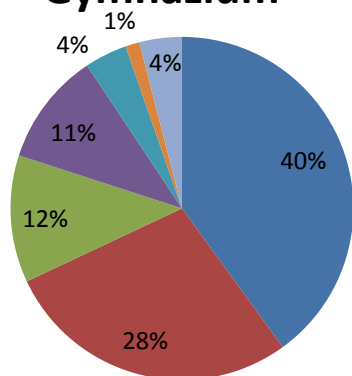
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 14 vyplývá, že 6% respondentů masné výrobky konzumuje denně, 10% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 7% respondentů 3-4x týdně, 11% respondentů 1-2x týdně, 16% respondentů 3-4x měsíčně, 16% respondentů 1-2x měsíčně a 34% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 14 vyplývá, že 1% respondentů masné výrobky konzumuje denně, 0% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 10% respondentů 3-4x týdně, 22% respondentů 1-2x týdně, 20% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x měsíčně a 29% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

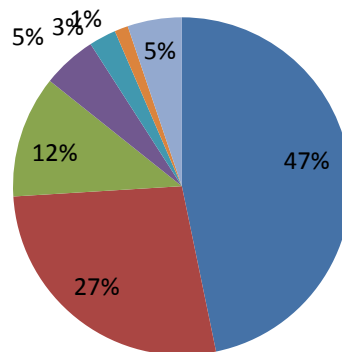
15.2.2.7 Máslo a margarín

Graf 15 Konzumace másla či margarínu

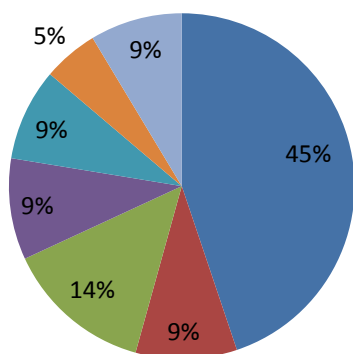
Gymnázium



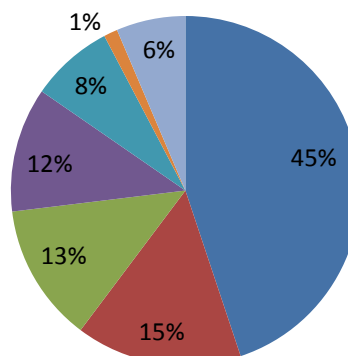
Pedagogická škola



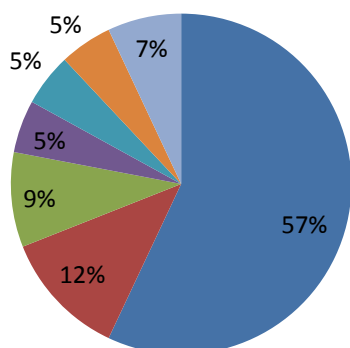
SOU učební obory



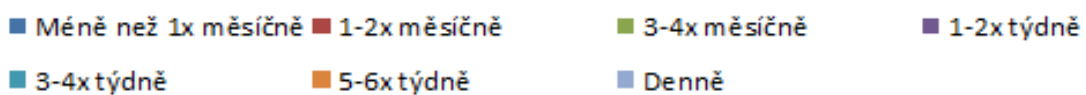
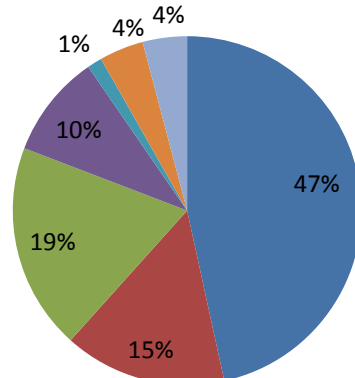
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 15 vyplývá, že 4% respondentů máslo či margarín konzumuje denně, 1% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 4% respondentů 3-4x týdně, 11% respondentů 1-2x týdně, 12% respondentů 3-4x měsíčně, 28% respondentů 1-2x měsíčně a 40% respondentů máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 15 vyplývá, že 5% respondentů konzumuje máslo či margarín denně, 1% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 3% respondentů 3-4x týdně, 5% respondentů 1-2x týdně, 12% respondentů 3-4x měsíčně, 27% respondentů 1-2x měsíčně a 47% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 15 vyplývá, že 9% respondentů máslo či margarín konzumuje denně, 5% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 9% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 9% respondentů 1-2x měsíčně a 45% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

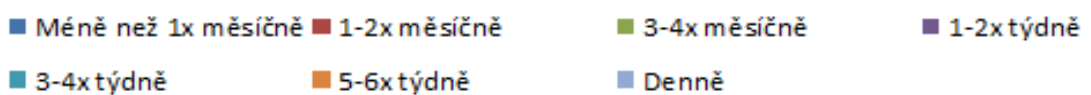
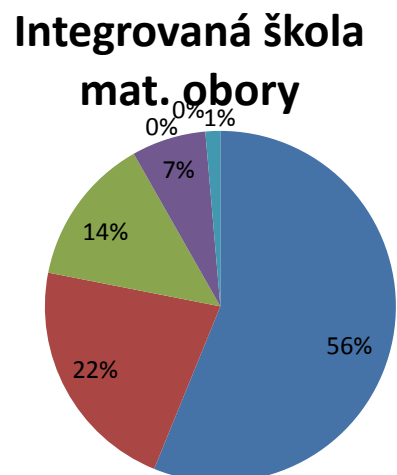
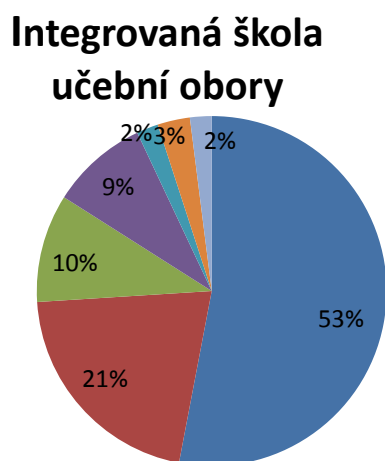
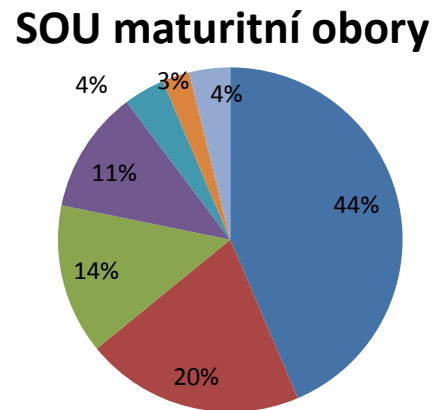
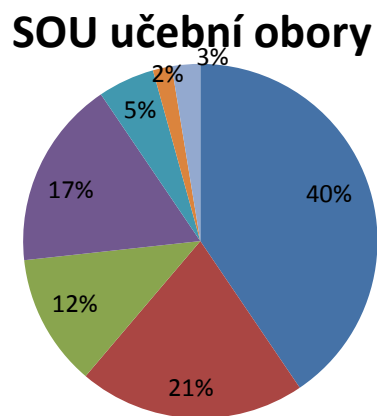
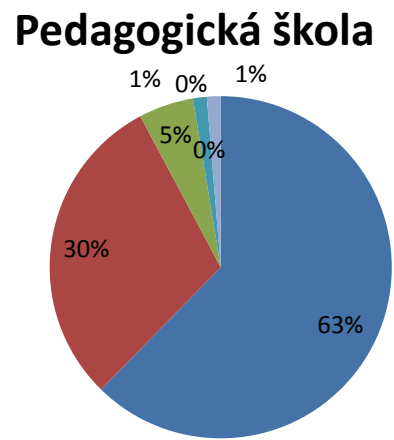
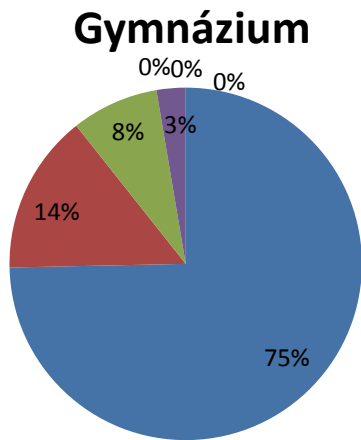
V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 15 vyplývá, že 6% respondentů máslo či margarín konzumuje denně, 1% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 8% respondentů 3-4x týdně, 12% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 45% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 15 vyplývá, že 7% respondentů máslo či margarín konzumuje denně, 5% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 5% respondentů 3-4x týdně, 5% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 57% respondentů máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 15 vyplývá, že 4% respondentů máslo či margarín konzumuje denně, 4% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 1% respondentů 3-4x týdně, 10% respondentů 1-2x týdně, 19% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 47% respondentů máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

15.2.2.8 Fastfood

Graf 16 Konzumace fastfoodu



V případě **gymnázia** z grafu č. 16 vyplývá, že 0% respondentů fastfood konzumuje denně, 0% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 0% respondentů 3-4x týdně, 3% respondentů 1-2x týdně, 8% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně a 75% respondentů přijímá fastfood méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 16 vyplývá, že 1% respondentů konzumuje fastfood denně, 0% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 1% respondentů 3-4x týdně, 0% respondentů 1-2x týdně, 5% respondentů 3-4x měsíčně, 30% respondentů 1-2x měsíčně a 63% respondentů přijímá fastfood méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 16 vyplývá, že 3% respondentů fastfood konzumuje denně, 2% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 5% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 12% respondentů 3-4x měsíčně, 21% respondentů 1-2x měsíčně a 40% respondentů přijímá fastfood méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 16 vyplývá, že 4% respondentů fastfood konzumuje denně, 3% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 4% respondentů 3-4x týdně, 11% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 20% respondentů 1-2x měsíčně a 44% respondentů přijímá fastfood méně než 1x měsíčně.

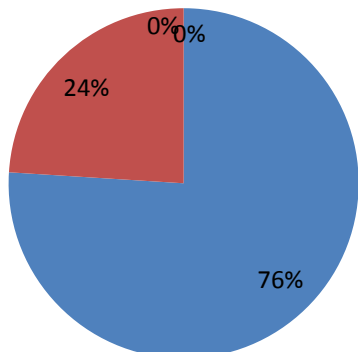
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 16 vyplývá, že 2% respondentů fastfood konzumuje denně, 3% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 2% respondentů 3-4x týdně, 9% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 21% respondentů 1-2x měsíčně a 53% respondentů fastfood potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 16 vyplývá, že 0% respondentů fastfood konzumuje denně, 0% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 1% respondentů 3-4x týdně, 7% respondentů 1-2x týdně, 14% respondentů 3-4x měsíčně, 22% respondentů 1-2x měsíčně a 56% respondentů fastfood méně než 1x měsíčně.

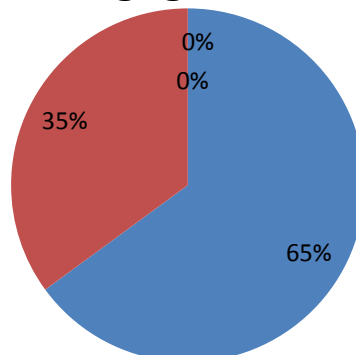
15.2.2.9 Kde se stravujete v případě oběda?

Graf 17 Místo stravování v době obědů

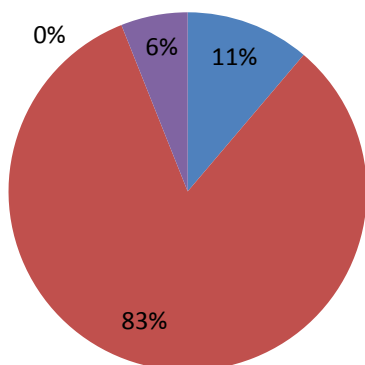
Gymnázium



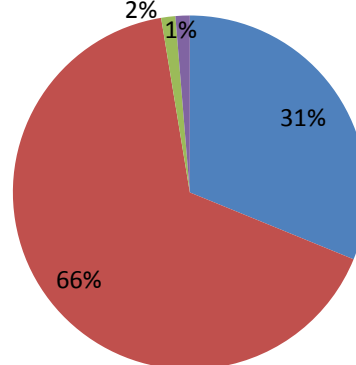
Pedagogická škola



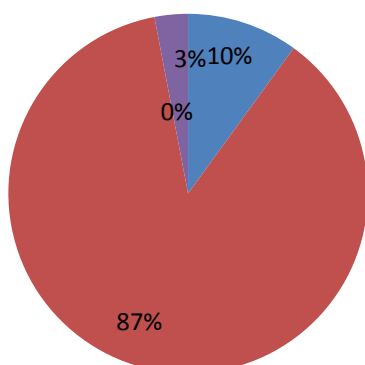
SOU učební obory



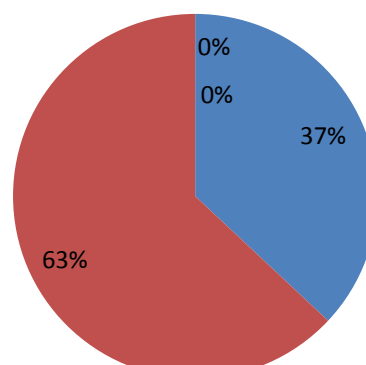
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



■ Školní jídelna
 ■ Doma
 ■ Restaurace
 ■ Fastfood, bufet

V případě **gymnázia** z grafu č. 17 vyplývá, že 76% respondentů se stravuje ve školní jídelně, 24% respondentů obědvá doma, 0% respondentů využívá restaurací a 0% respondentů se stravuje v bufetech či fastfoodech.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 17 vyplývá, že 65% respondentů se stravuje ve školní jídelně, 35% respondentů obědvá doma, 0% respondentů využívá restaurací a 0% respondentů se stravuje v bufetech či fastfoodech.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 17 vyplývá, že 11% respondentů se stravuje ve školní jídelně, 83% respondentů obědvá doma, 0% respondentů využívá restaurací a 6% respondentů se stravuje v bufetech či fastfoodech.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 17 vyplývá, že 31% respondentů se stravuje ve školní jídelně, 66% respondentů obědvá doma, 2% respondentů využívá restaurací a 1% respondentů se stravuje v bufetech či fastfoodech.

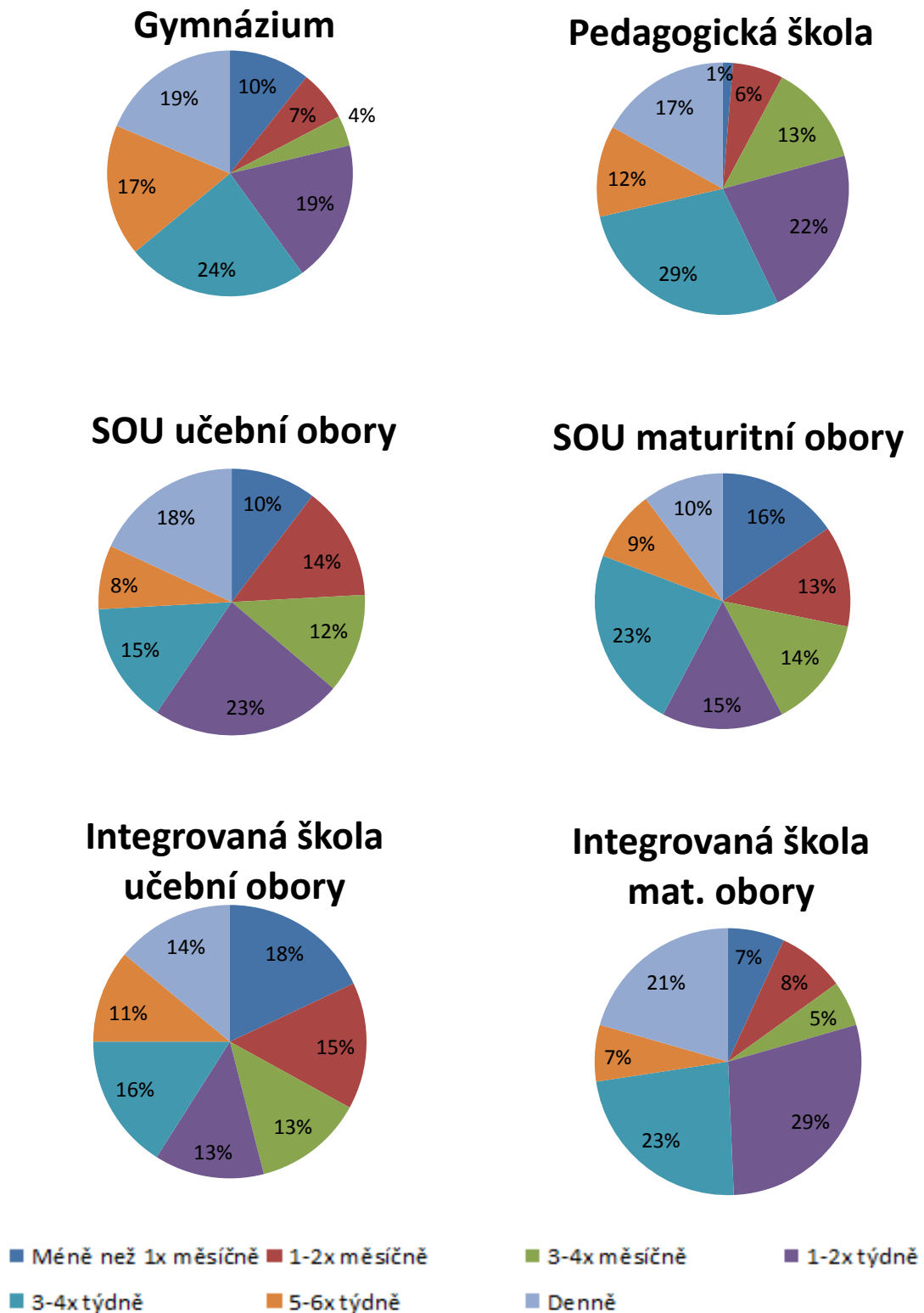
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 17 vyplývá, že 10% respondentů se stravuje ve školní jídelně, 87% respondentů obědvá doma, 0% respondentů využívá restaurací a 3% respondentů se stravuje v bufetech či fastfoodech.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 17 vyplývá, že 37% respondentů se stravuje ve školní jídelně, 63% respondentů obědvá doma, 0% respondentů využívá restaurací a 0% respondentů se stravuje v bufetech či fastfoodech.

15.2.3 Večeře

15.2.3.1 Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny

Graf 18 Konzumace obilnin, pečiva, rýže a těstovin



V případě **gymnázia** z grafu č. 18 vyplývá, že 19% studentů konzumuje tuto skupinu potravin na večeři denně, 17% studentů ji přijímá 5-6x týdně, 24% studentů 3-4x týdně, 19% studentů 1-2x týdně, 4% studentů 3-4x měsíčně, 7% studentů 1-2x měsíčně a 10% žáků přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 18 vyplývá, že u 17% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na večeři denně, 12% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 29% respondentů 3-4x týdně, 22% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 6% respondentů 1-2x měsíčně a 1% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 18 vyplývá, že 18% žáků konzumuje tuto skupinu potravin na večeři, 8% žáků ji přijímá 5-6x týdně, 15% žáků 3-4x týdně, 23% žáků 1-2x týdně, 12% žáků 3-4x měsíčně, 14% žáků 1-2x měsíčně a 10% žáků tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 18 vyplývá, že 10% studentů konzumuje tuto skupinu potravin na večeři, 9% studentů ji přijímá 5-6x týdně, 23% studentů 3-4x týdně, 15% studentů 1-2x týdně, 14% studentů 3-4x měsíčně, 13% studentů 1-2x měsíčně a 16% žáků přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

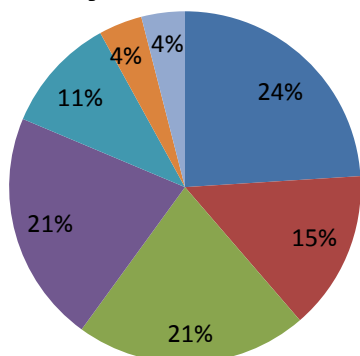
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 18 vyplývá, že 14% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na večeři denně, 11% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 13% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 18% žáků přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 18 vyplývá, že 21% žáků konzumuje tuto skupinu potravin na večeři, 7% žáků jej přijímá 5-6x týdně, 23% žáků 3-4x týdně, 29% žáků 1-2x týdně, 5% žáků 3-4x měsíčně, 8% žáků 1-2x měsíčně a 7% žáků přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

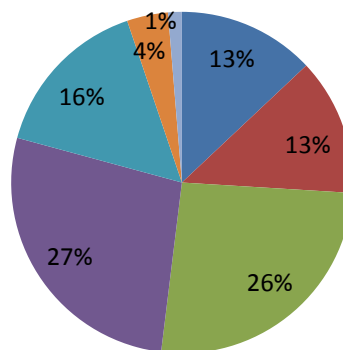
15.2.3.2 Brambory

Graf 19 Konzumace brambor

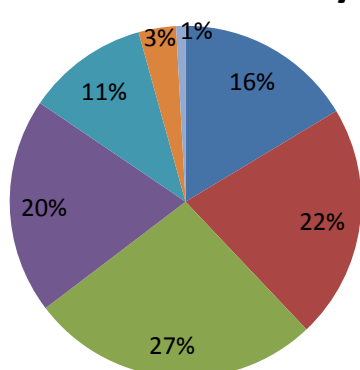
Gymnázium



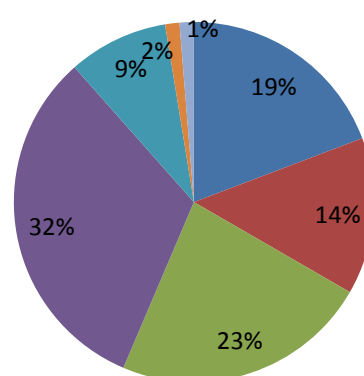
Pedagogická škola



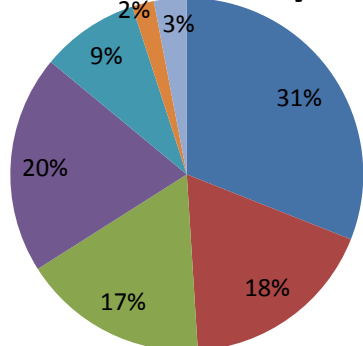
SOU učební obory



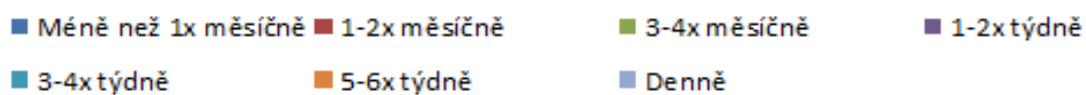
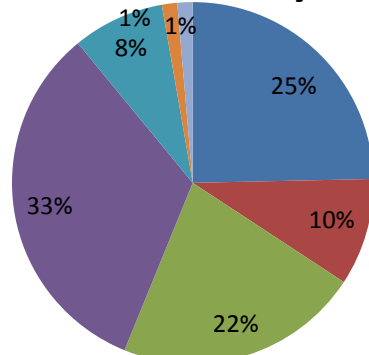
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 19 vyplývá, že 4% studentů konzumuje brambory na denně, 4% studentů je přijímá 5-6x týdně, 11% studentů 3-4x týdně, 21% studentů 1-2x týdně, 21% studentů 3-4x měsíčně, 15% studentů 1-2x měsíčně a 24 % žáků přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 19 vyplývá, že u 1% respondentů konzumuje brambory na večeri denně, 4% respondent je přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 27% respondentů 1-2x týdně, 26% respondentů 3-4x měsíčně, 13% respondentů 1-2x měsíčně a 13% respondentů přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 19 vyplývá, že 1% žáků konzumuje brambory denně, 3% žáků je přijímá 5-6x týdně, 11% žáků 3-4x týdně, 20% žáků 1-2x týdně, 27% žáků 3-4x měsíčně, 22% žáků 1-2x měsíčně a 16% brambory méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 19 vyplývá, že 1% studentů konzumuje brambory denně, 2% studentů je přijímá 5-6x týdně, 9% studentů 3-4x týdně, 32% studentů 1-2x týdně, 23% studentů 3-4x měsíčně, 14% studentů 1-2x měsíčně a 19% žáků přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

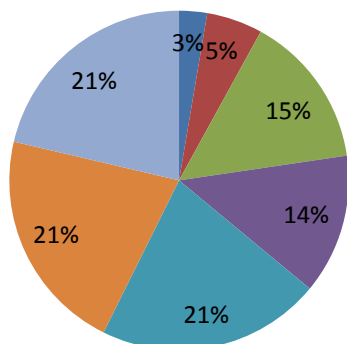
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 19 vyplývá, že 3% respondentů konzumuje brambory denně, 2% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 17% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x měsíčně a 31% žáků přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 19 vyplývá, že 1% žáků konzumuje brambory denně, 1% žáků je přijímá 5-6x týdně, 8% žáků 3-4x týdně, 33% žáků 1-2x týdně, 22% žáků 3-4x měsíčně, 10% žáků 1-2x měsíčně a 25% žáků přijímá brambory méně než 1x měsíčně.

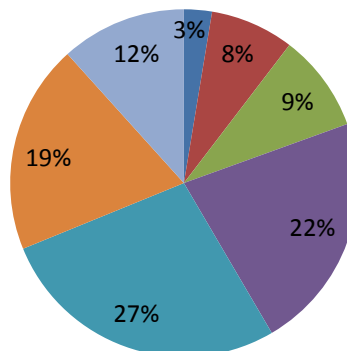
15.2.3.3 Zelenina

Graf 20 Konzumace zeleniny

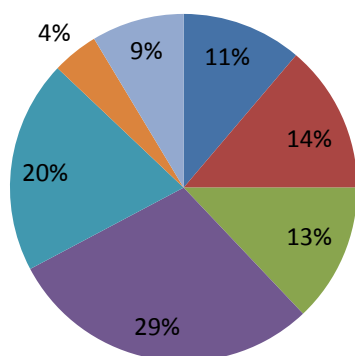
Gymnázium



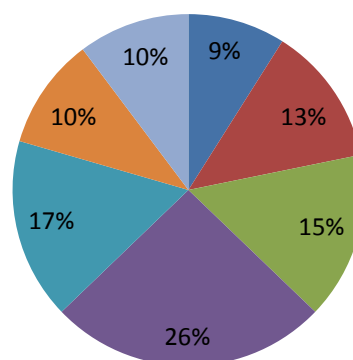
Pedagogická škola



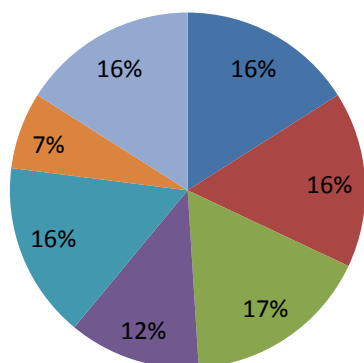
SOU učební obory



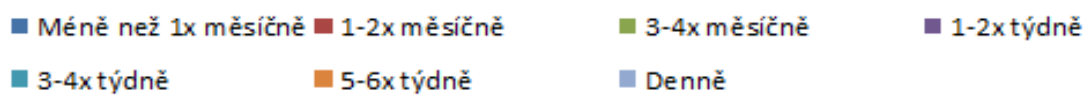
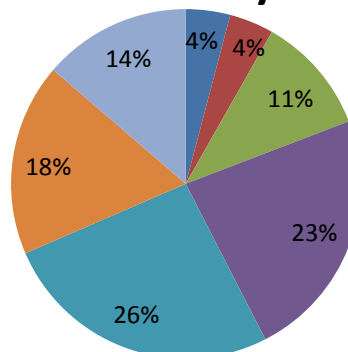
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 20 vyplývá, že 21% studentů konzumuje zeleninu denně, 21% studentů ji přijímá 5-6x týdně, 21% studentů 3-4x týdně, 14% studentů 1-2x týdně, 15% studentů 3-4x měsíčně, 5% studentů 1-2x měsíčně a 3% žáků přijímá zeleninu na večeři méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 20 vyplývá, že u 12% respondentů konzumuje zeleninu denně, 19% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 27% respondentů 3-4x týdně, 22% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 8% respondentů 1-2x měsíčně a 3% respondentů přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 20 vyplývá, že 9% žáků konzumuje zeleninu denně, 4% žáků ji přijímá 5-6x týdně, 20% žáků 3-4x týdně, 29% žáků 1-2x týdně, 13% žáků 3-4x měsíčně, 14% žáků 1-2x měsíčně a 11% respondentů konzumuje zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 20 vyplývá, že 10% studentů konzumuje zeleninu denně, 10% studentů ji přijímá 5-6x týdně, 17% studentů 3-4x týdně, 26% studentů 1-2x týdně, 15% studentů 3-4x měsíčně, 13% studentů 1-2x měsíčně a 9% žáků přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

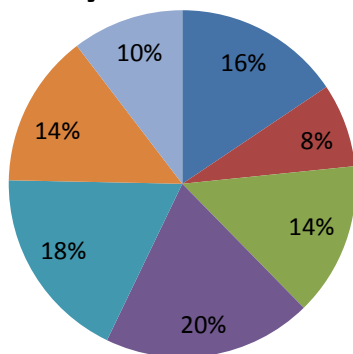
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 20 vyplývá, že 16% respondentů konzumuje zeleninu denně, 7% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 12% respondentů 1-2x týdně, 17% respondentů 3-4x měsíčně, 16% respondentů 1-2x měsíčně a 16% žáků přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 20 vyplývá, že 14% žáků konzumuje zeleninu na večeři denně, 18% žáků ji přijímá 5-6x týdně, 26% žáků 3-4x týdně, 23% žáků 1-2x týdně, 11% žáků 3-4x měsíčně, 4% žáků 1-2x měsíčně a 4% žáků přijímá zeleninu méně než 1x měsíčně.

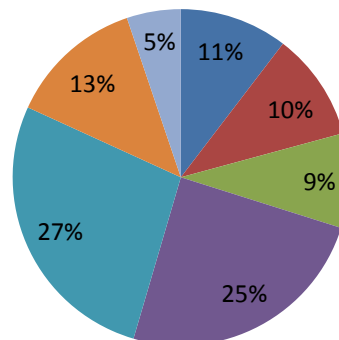
15.2.3.4 Ovoce

Graf 21 Konzumace ovoce

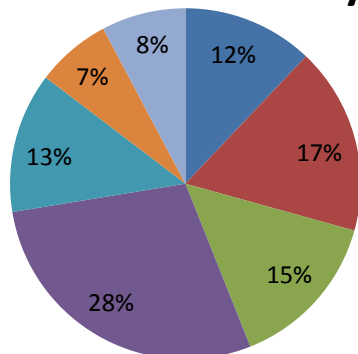
Gymnázium



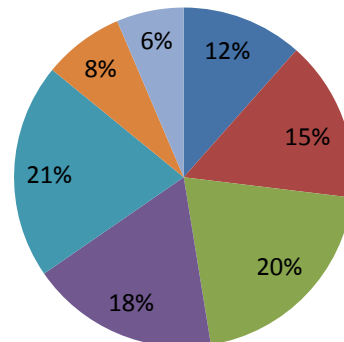
Pedagogická škola



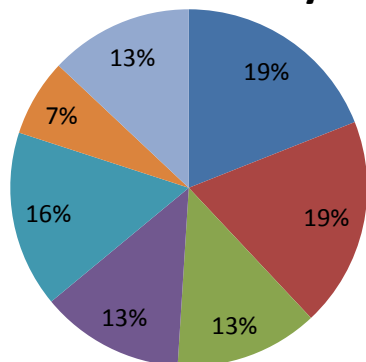
SOU učební obory



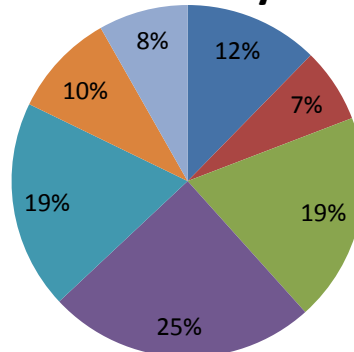
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



■ Méně než 1x měsíčně ■ 1-2x měsíčně
 ■ 3-4x týdně ■ 5-6x týdně

■ 3-4x měsíčně ■ 1-2x týdně
 ■ Denně

V případě **gymnázia** z grafu č. 21 vyplývá, že 10% studentů konzumuje ovoce denně, 14% studentů jej přijímá 5-6x týdně, 18% studentů 3-4x týdně, 20% studentů 1-2x týdně, 14% studentů 3-4x měsíčně, 8% studentů 1-2x měsíčně a 16% žáků přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 21 vyplývá, že 5% respondentů konzumuje ovoce denně, 3% respondent jej přijímá 5-6x týdně, 27% respondentů 3-4x týdně, 25% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 10% respondentů 1-2x měsíčně a 11% respondentů přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 21 vyplývá, že 8% žáků konzumuje ovoce denně, 7% žáků jej přijímá 5-6x týdně, 13% žáků 3-4x týdně, 28% žáků 1-2x týdně, 15% žáků 3-4x měsíčně, 17% žáků 1-2x měsíčně a 12% respondentů konzumuje ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 21 vyplývá, že 6% studentů konzumuje ovoce denně, 8% studentů jej přijímá 5-6x týdně, 21% studentů 3-4x týdně, 18% studentů 1-2x týdně, 20% studentů 3-4x měsíčně, 15% studentů 1-2x měsíčně a 12% žáků přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

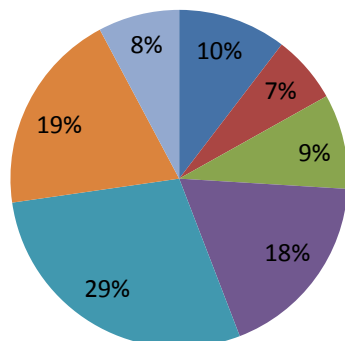
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 21 vyplývá, že 13% respondentů konzumuje ovoce denně, 7% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 13% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 16% respondentů 1-2x měsíčně a 19% žáků přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 21 vyplývá, že 8% žáků konzumuje ovoce denně, 10% žáků jej přijímá 5-6x týdně, 19% žáků 3-4x týdně, 25% žáků 1-2x týdně, 19% žáků 3-4x měsíčně, 17% žáků 1-2x měsíčně a 12% žáků přijímá ovoce méně než 1x měsíčně.

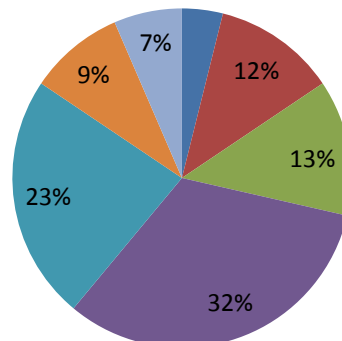
15.2.3.5 Mléko, jogurty a sýry

Graf 22 Konzumace mléka, jogurtů a sýrů

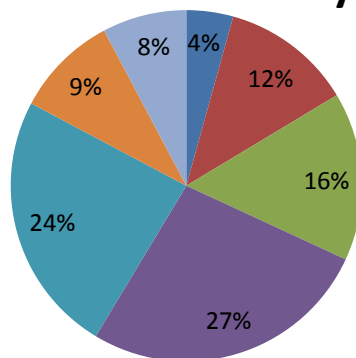
Gymnázium



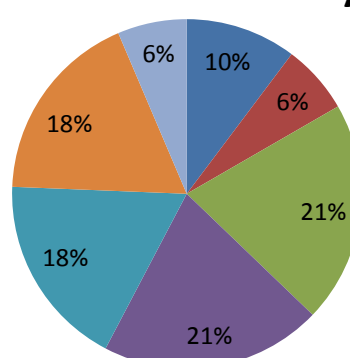
Pedagogická škola



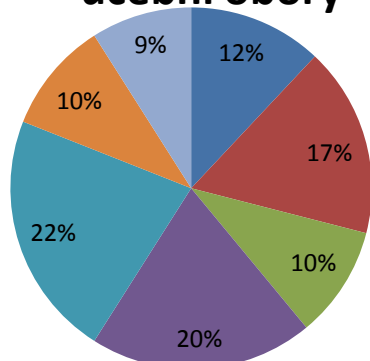
SOU učební obory



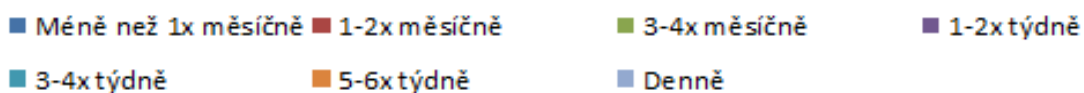
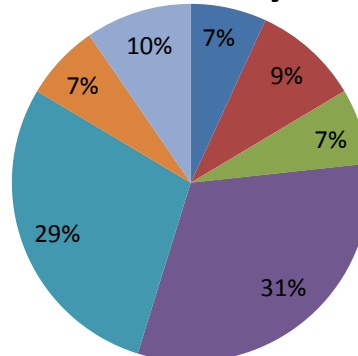
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 22 vyplývá, že 8% studentů konzumuje mléčné výrobky denně, 19% studentů je přijímá 5-6x týdně, 29% studentů 3-4x týdně, 18% studentů 1-2x týdně, 9% studentů 3-4x měsíčně, 7% studentů 1-2x měsíčně a 10% žáků přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 22 vyplývá, že u 7% respondentů konzumuje mléčné výrobky denně, 9% respondent je přijímá 5-6x týdně, 23% respondentů 3-4x týdně, 32% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 4% respondentů přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 22 vyplývá, že 8% žáků konzumuje mléčné výrobky denně, 9% žáků je přijímá 5-6x týdně, 24% žáků 3-4x týdně, 27% žáků 1-2x týdně, 16% žáků 3-4x měsíčně, 12% žáků 1-2x měsíčně a 4% respondentů konzumuje mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 22 vyplývá, že 6% studentů konzumuje mléčné výrobky denně, 18% studentů je přijímá 5-6x týdně, 18% studentů 3-4x týdně, 21% studentů 1-2x týdně, 21% studentů 3-4x měsíčně, 6% studentů 1-2x měsíčně a 10% žáků přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

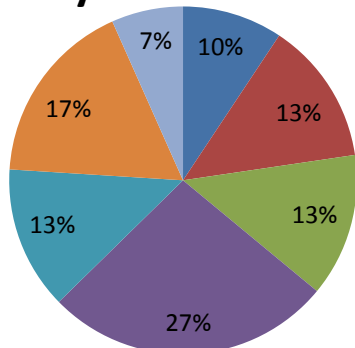
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 22 vyplývá, že 9% respondentů konzumuje mléčné výrobky denně, 10% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 22% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 17% respondentů 1-2x měsíčně a 12% žáků přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 22 vyplývá, že 10% žáků konzumuje mléčné výrobky na večeři denně, 7% žáků je přijímá 5-6x týdně, 29% žáků 3-4x týdně, 31% žáků 1-2x týdně, 7% žáků 3-4x měsíčně, 9% žáků 1-2x měsíčně a 7% žáků přijímá mléčné výrobky méně než 1x měsíčně.

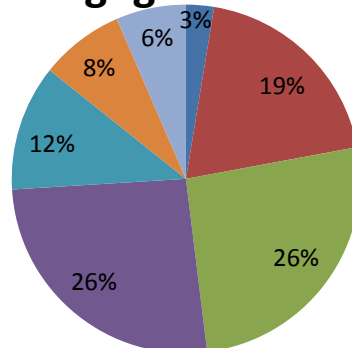
15.2.3.6 Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny

Graf 23 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vejcí a luštěnin

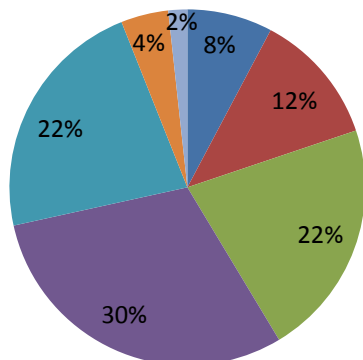
Gymnázium



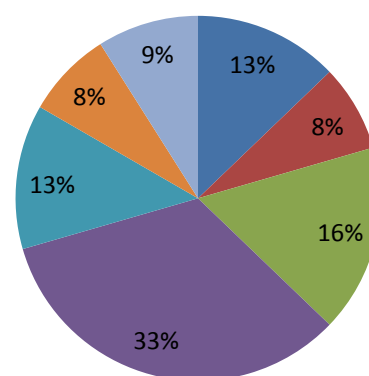
Pedagogická škola



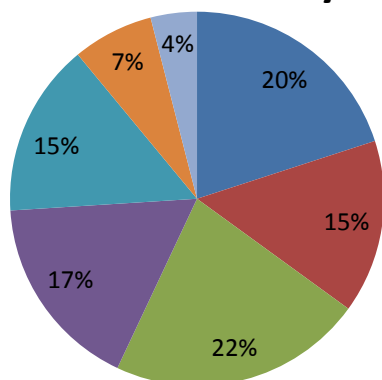
SOU učební obory



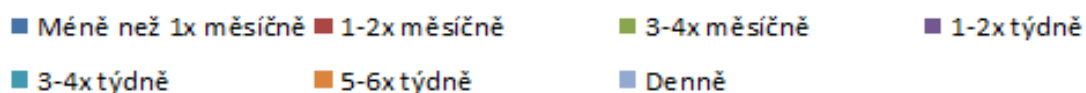
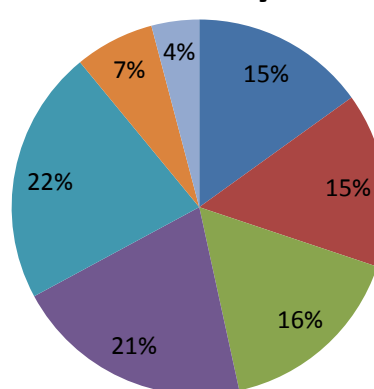
SOU maturitní obory



**Integrovaná škola
maturitní obory**



**Integrovaná škola
mat. obory**



V případě **gymnázia** z grafu č. 23 vyplývá, že 7% studentů konzumuje tuto skupinu potravin, 17% studentů ji přijímá 5-6x týdně, 13% studentů 3-4x týdně, 27% studentů 1-2x týdně, 13% studentů 3-4x měsíčně, 13% studentů 1-2x měsíčně a 10% žáků přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 23 vyplývá, že u 3% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na večeři denně, 6% respondent ji přijímá 5-6x týdně, 8% respondentů 3-4x týdně, 12% respondentů 1-2x týdně, 26% respondentů 3-4x měsíčně, 26% respondentů 1-2x měsíčně a 13% respondentů přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 23 vyplývá, že 2% žáků konzumuje tuto skupinu potravin denně, 4% žáků ji přijímá 5-6x týdně, 22% žáků 3-4x týdně, 30% žáků 1-2x týdně, 22% žáků 3-4x měsíčně, 12% žáků 1-2x měsíčně a 8% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 23 vyplývá, že 9% studentů konzumuje tuto skupinu potravin na večeři denně, 8% studentů ji přijímá 5-6x týdně, 13% studentů 3-4x týdně, 33% studentů 1-2x týdně, 16% studentů 3-4x měsíčně, 8% studentů 1-2x měsíčně a 13% žáků přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

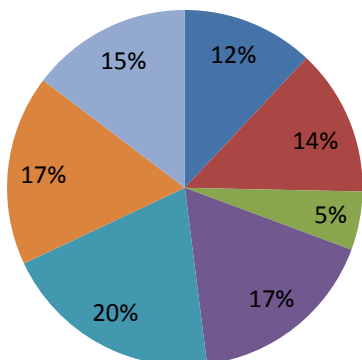
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 23 vyplývá, že 4% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na večeři denně, 7% respondentů ji přijímá 5-6x týdně, 15% respondentů 3-4x týdně, 7% respondentů 1-2x týdně, 22% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 20% žáků přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 23 vyplývá, že 4% respondentů konzumuje tuto skupinu potravin na večeři denně, 7% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 22% respondentů 3-4x týdně, 21% respondentů 1-2x týdně, 16% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 15% žáků přijímá tuto skupinu potravin méně než 1x měsíčně.

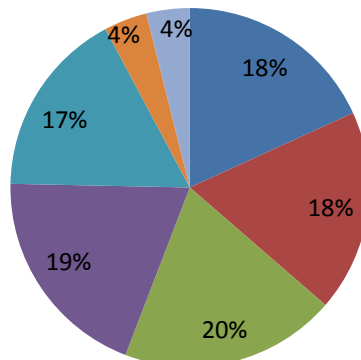
15.2.3.7 Masné výrobky (uzeniny, paštiky)

Graf 24 Konzumace masných výrobků (uzeniny, paštiky)

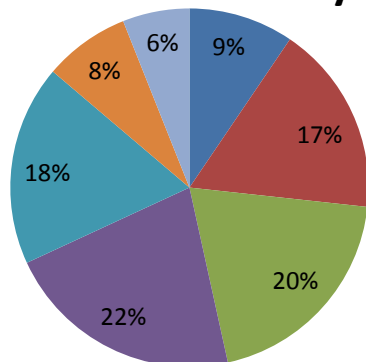
Gymnázium



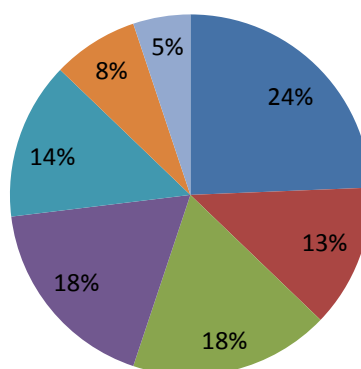
Pedagogická škola



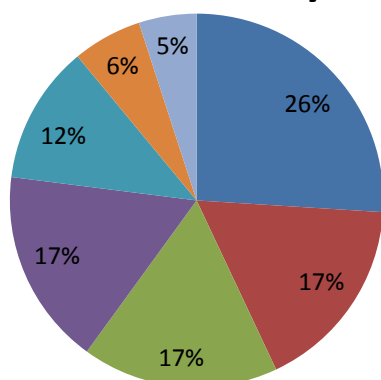
SOU učební obory



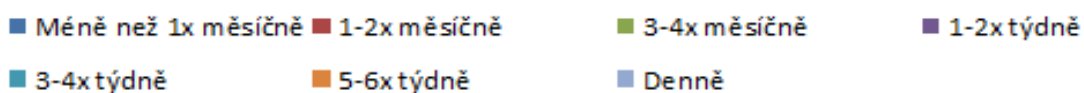
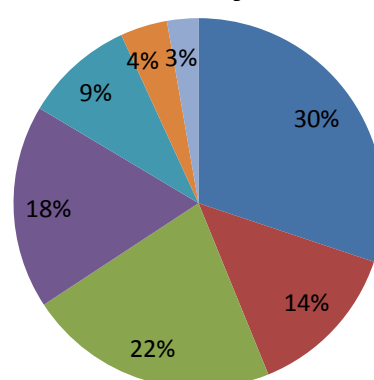
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 24 vyplývá, že 15% studentů konzumuje masné výrobky denně, 17% studentů je přijímá 5-6x týdně, 20% studentů 3-4x týdně, 17% studentů 1-2x týdně, 5% studentů 3-4x měsíčně, 14% studentů 1-2x měsíčně a 12% žáků přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 24 vyplývá, že u 4% respondentů konzumuje masné výrobky denně, 4% respondent je přijímá 5-6x týdně, 17% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 20% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x měsíčně a 18% respondentů přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 24 vyplývá, že 6% žáků konzumuje masné výrobky denně, 8% žáků je přijímá 5-6x týdně, 18% žáků 3-4x týdně, 22% žáků 1-2x týdně, 20% žáků 3-4x měsíčně, 17% žáků 1-2x měsíčně a 9% respondentů konzumuje masné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 24 vyplývá, že 5% studentů konzumuje masné výrobky denně, 8% studentů je přijímá 5-6x týdně, 14% studentů 3-4x týdně, 18% studentů 1-2x týdně, 18% studentů 3-4x měsíčně, 13% studentů 1-2x měsíčně 24% žáků přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

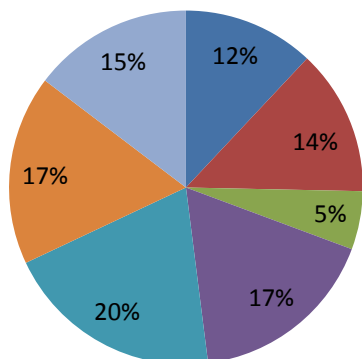
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 24 vyplývá, že 5% respondentů konzumuje masné výrobky denně, 6% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 12% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 17% respondentů 3-4x měsíčně, 17% respondentů 1-2x měsíčně a 26% žáků přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 24 vyplývá, že 3% respondentů konzumuje masné výrobky na večeři denně, 4% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 18% respondentů 1-2x týdně, 22% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně a 30% žáků přijímá masné výrobky méně než 1x měsíčně.

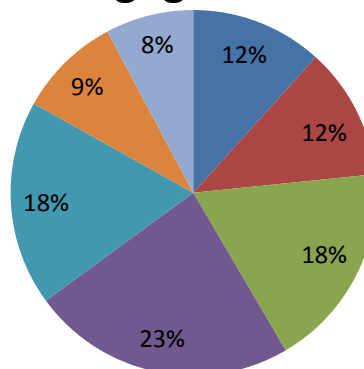
15.2.3.8 Máslo a margaríny

Graf 25 Konzumace másla a margarínu

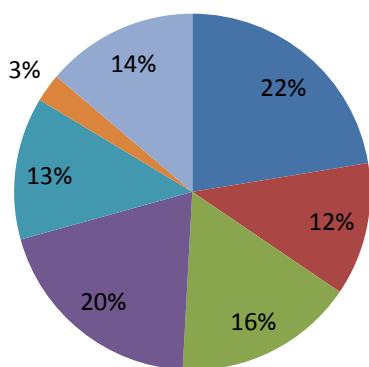
Gymnázium



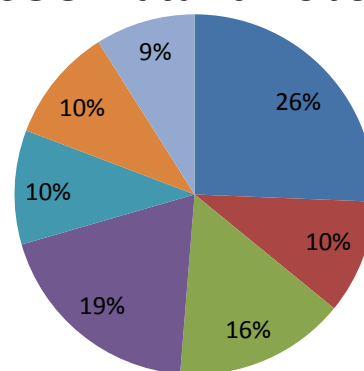
Pedagogická škola



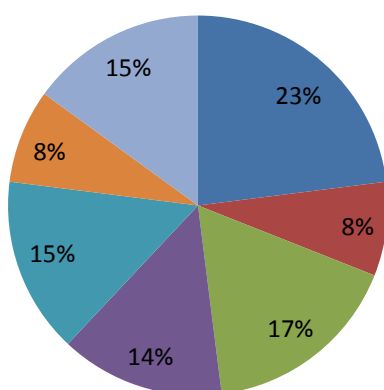
SOU učební obory



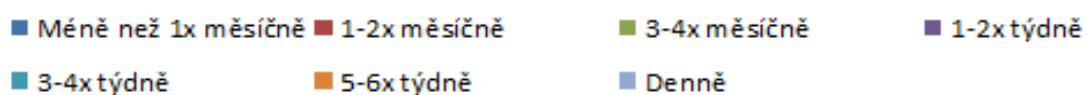
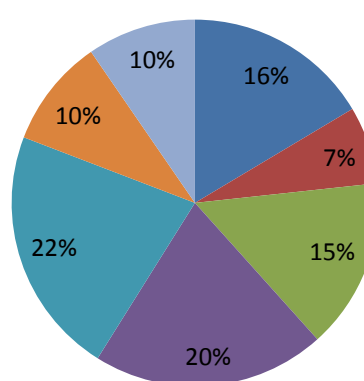
SOU maturitní obory



**Integrovaná škola
učební obory**



**Integrovaná škola
mat. obory**



V případě **gymnázia** z grafu č. 25 vyplývá, že 15% studentů konzumuje máslo či margarín denně, 17% studentů je přijímá 5-6x týdně, 20% studentů 3-4x týdně, 17% studentů 1-2x týdně, 5% studentů 3-4x měsíčně, 14% studentů 1-2x měsíčně a 12% žáků přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 25 vyplývá, že u 8% respondentů konzumuje máslo či margarín denně, 9% respondent je přijímá 5-6x týdně, 18% respondentů 3-4x týdně, 23% respondentů 1-2x týdně, 18% respondentů 3-4x měsíčně, 12% respondentů 1-2x měsíčně a 12% respondentů přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 25 vyplývá, že 14% žáků konzumuje máslo či margarín denně, 3% žáků je přijímá 5-6x týdně, 13% žáků 3-4x týdně, 20% žáků 1-2x týdně, 16% žáků 3-4x měsíčně, 12% žáků 1-2x měsíčně a 22% respondentů konzumuje máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 25 vyplývá, že 9% studentů konzumuje máslo či margarín denně, 10% studentů je přijímá 5-6x týdně, 10% studentů 3-4x týdně, 19% studentů 1-2x týdně, 16% studentů 3-4x měsíčně, 10% studentů 1-2x měsíčně 26% žáků přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

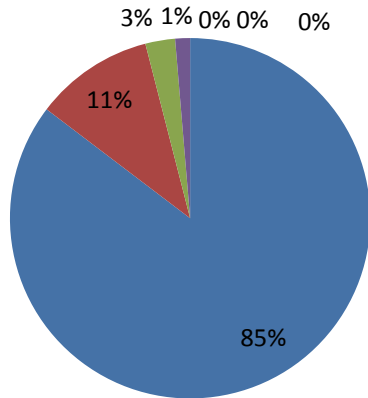
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 25 vyplývá, že 15% respondentů konzumuje máslo či margarín denně, 8% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 15% respondentů 3-4x týdně, 14% respondentů 1-2x týdně, 17% respondentů 3-4x měsíčně, 8% respondentů 1-2x měsíčně a 23% žáků přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 25 vyplývá, že 10% respondentů konzumuje na večeři denně, 10% respondentů je přijímá 5-6x týdně, 22% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 15% respondentů 3-4x měsíčně, 7% respondentů 1-2x měsíčně a 16% žáků přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

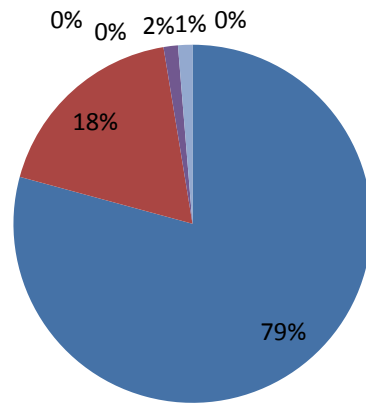
15.2.3.9 Fastfood

Graf 26 Konzumace fastfoodu

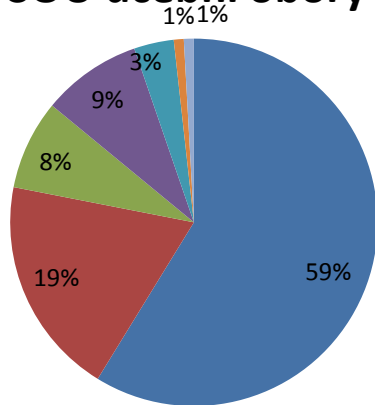
Gymnázium



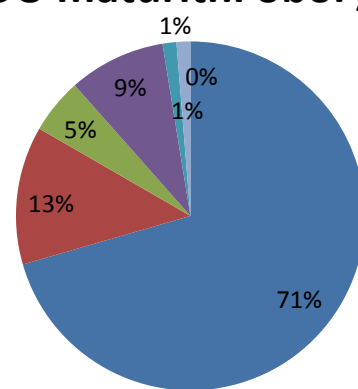
Pedagogická škola



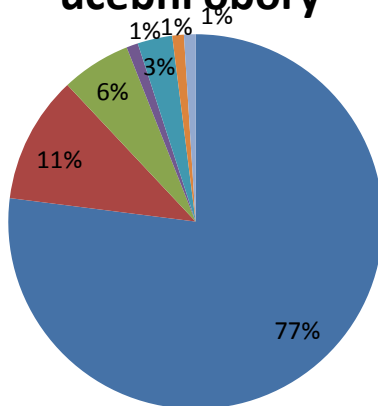
SOU učební obory



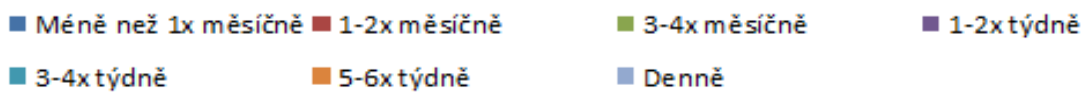
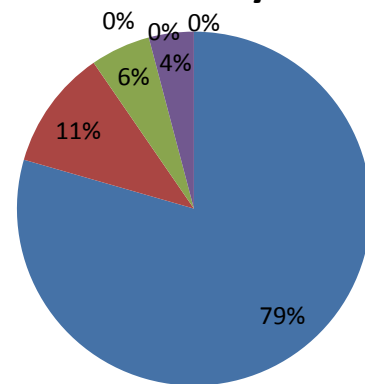
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 26 vyplývá, že 0% studentů konzumuje fastfood denně, 0% studentů jej přijímá 5-6x týdně, 0% studentů 3-4x týdně, 1% studentů 1-2x týdně, 3% studentů 3-4x měsíčně, 11% studentů 1-2x měsíčně a 85% žáků přijímá fastfood méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 26 vyplývá, že u 1% respondentů konzumuje fastfood denně, 0% respondent jej přijímá 5-6x týdně, 0% respondentů 3-4x týdně, 2% respondentů 1-2x týdně, 0% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x měsíčně a 79% respondentů přijímá fastfood méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 26 vyplývá, že 1% žáků konzumuje fastfood denně, 1% žáků jej přijímá 5-6x týdně, 1% žáků 3-4x týdně, 9% žáků 1-2x týdně, 8% žáků 3-4x měsíčně, 19% žáků 1-2x měsíčně a 59% respondentů konzumuje fastfood méně než 1x měsíčně.

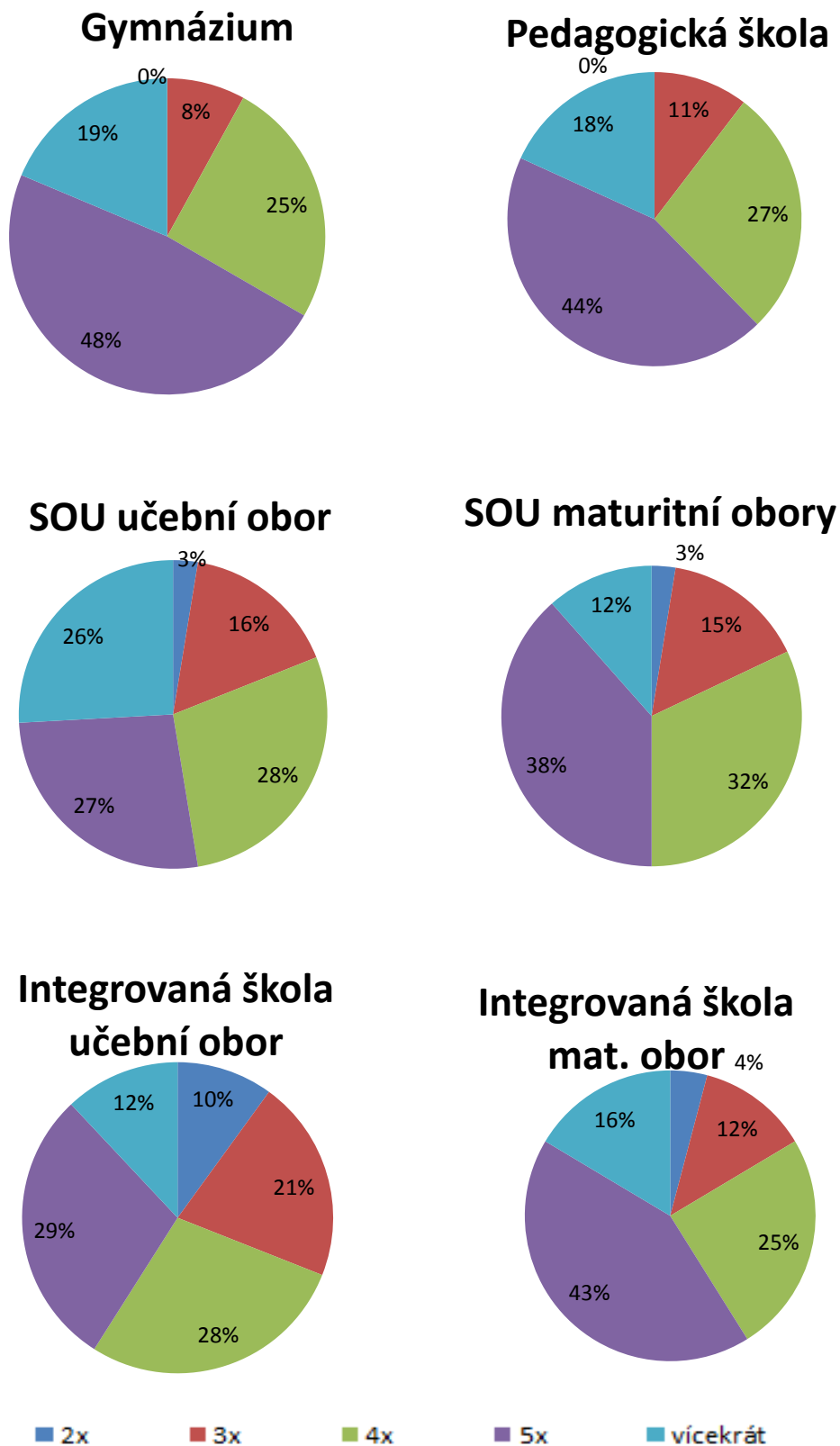
V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 26 vyplývá, že 1% studentů konzumuje fastfood denně, 0% studentů je přijímá 5-6x týdně, 1% studentů 3-4x týdně, 9% studentů 1-2x týdně, 5% studentů 3-4x měsíčně, 13% studentů 1-2x měsíčně 71% žáků přijímá fastfood méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 26 vyplývá, že 1% respondentů konzumuje fastfood denně, 1% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 3% respondentů 3-4x týdně, 1% respondentů 1-2x týdně, 6% respondentů 3-4x měsíčně, 11% respondentů 1-2x měsíčně a 79% žáků přijímá máslo či margarín méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 26 vyplývá, že 0% respondentů konzumuje fastfood denně, 0% respondentů jej přijímá 5-6x týdně, 0% respondentů 3-4x týdně, 4% respondentů 1-2x týdně, 6% respondentů 3-4x měsíčně, 11% respondentů 1-2x měsíčně a 79% žáků přijímá fastfood méně než 1x měsíčně.

15.2.4 Frekvence konzumace potravy

Graf 27 Frekvence konzumace potravy



V případě **gymnázia** z grafu č. 27 vyplývá, že 0% studentů konzumuje jídlo 2x denně, 8% studentů přijímá potravu 3x za den, 25% studentů 4x denně, 48% studentů 5x za den a 19% studentů konzumuje potravu více než 5x denně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 27 vyplývá, že 0% studentů konzumuje jídlo 2x denně, 11% studentů přijímá potravu 3x za den, 27% studentů 4x denně, 44% studentů 5x za den a 18% studentů konzumuje potravu více než 5x denně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 27 vyplývá, že 3% studentů konzumuje jídlo 2x denně, 16% studentů přijímá potravu 3x za den, 28% studentů 4x denně, 27% studentů 5x za den a 26% studentů konzumuje potravu více než 5x denně.

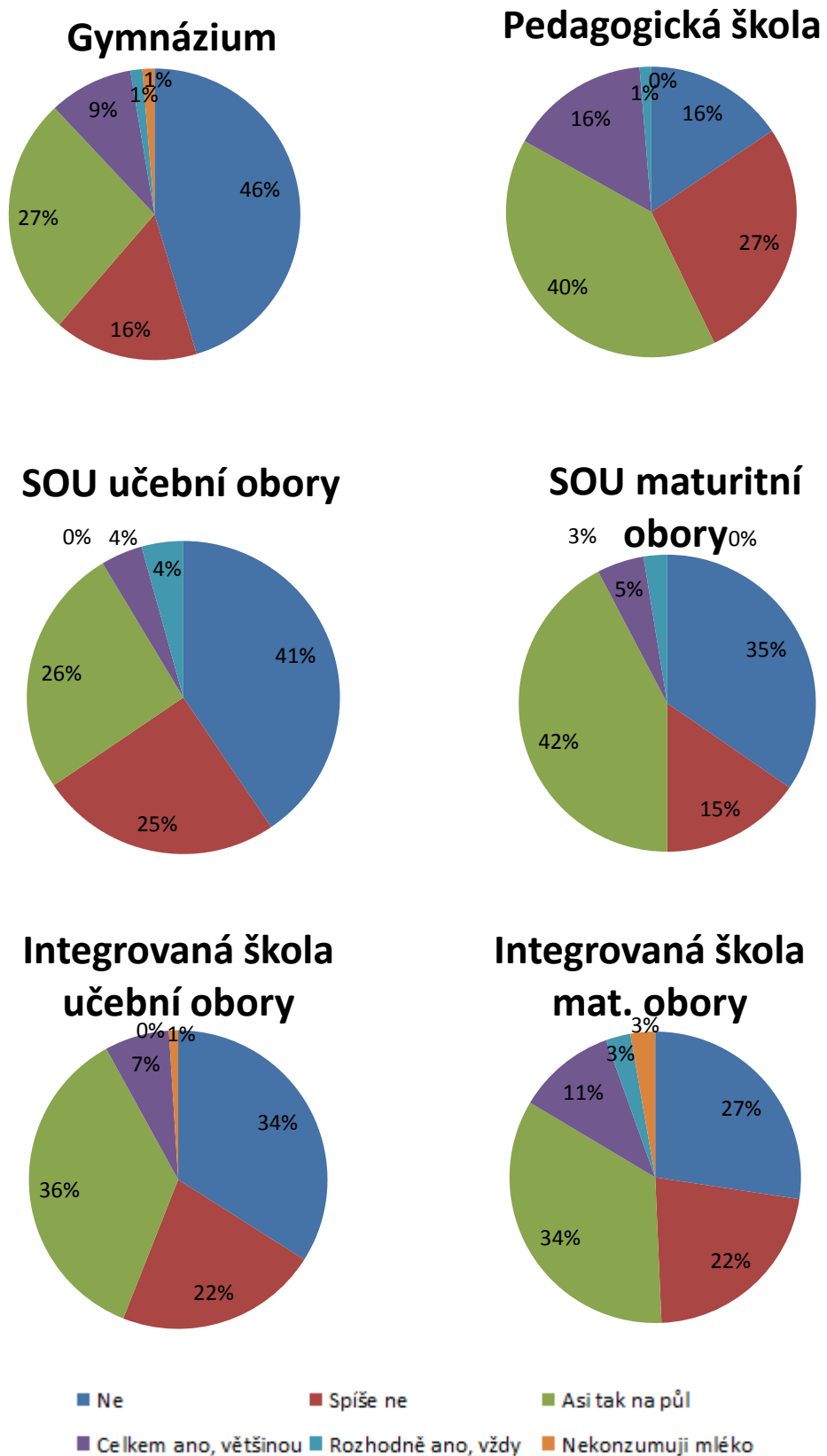
V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 27 vyplývá, že 3% studentů konzumuje jídlo 2x denně, 15% studentů přijímá potravu 3x za den, 32% studentů 4x denně, 38% studentů 5x za den a 12% studentů konzumuje potravu více než 5x denně.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 27 vyplývá, že 10% studentů konzumuje jídlo 2x denně, 21% studentů přijímá potravu 3x za den, 28% studentů 4x denně, 29% studentů 5x za den a 12% studentů konzumuje potravu více než 5x denně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 27 vyplývá, že 4% studentů konzumuje jídlo 2x denně, 12% studentů přijímá potravu 3x za den, 25% studentů 4x denně, 43% studentů 5x za den a 16% studentů konzumuje potravu více než 5x denně.

15.2.5 Preference nízkotučných výrobků

Graf 28 Preference nízkotučných výrobků



V případě **gymnázia** z grafu č. 28 vyplývá, že 1% respondentů nerozlišuje nízkotučné výrobky od klasických, 1 % respondentů spíše nerozlišuje, 9% respondentů asi tak na půl, 27% respondentů celkem ano, 16% respondentů rozhodně ano a 46% respondentů nekonzumuje mléko vůbec.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 28 vyplývá, že 0% respondentů nerozlišuje nízkotučné výrobky od klasických, 1 % respondentů spíše nerozlišuje, 16% respondentů asi tak na půl, 40% respondentů celkem ano, 27% respondentů rozhodně ano a 16% respondentů nekonzumuje mléko vůbec.

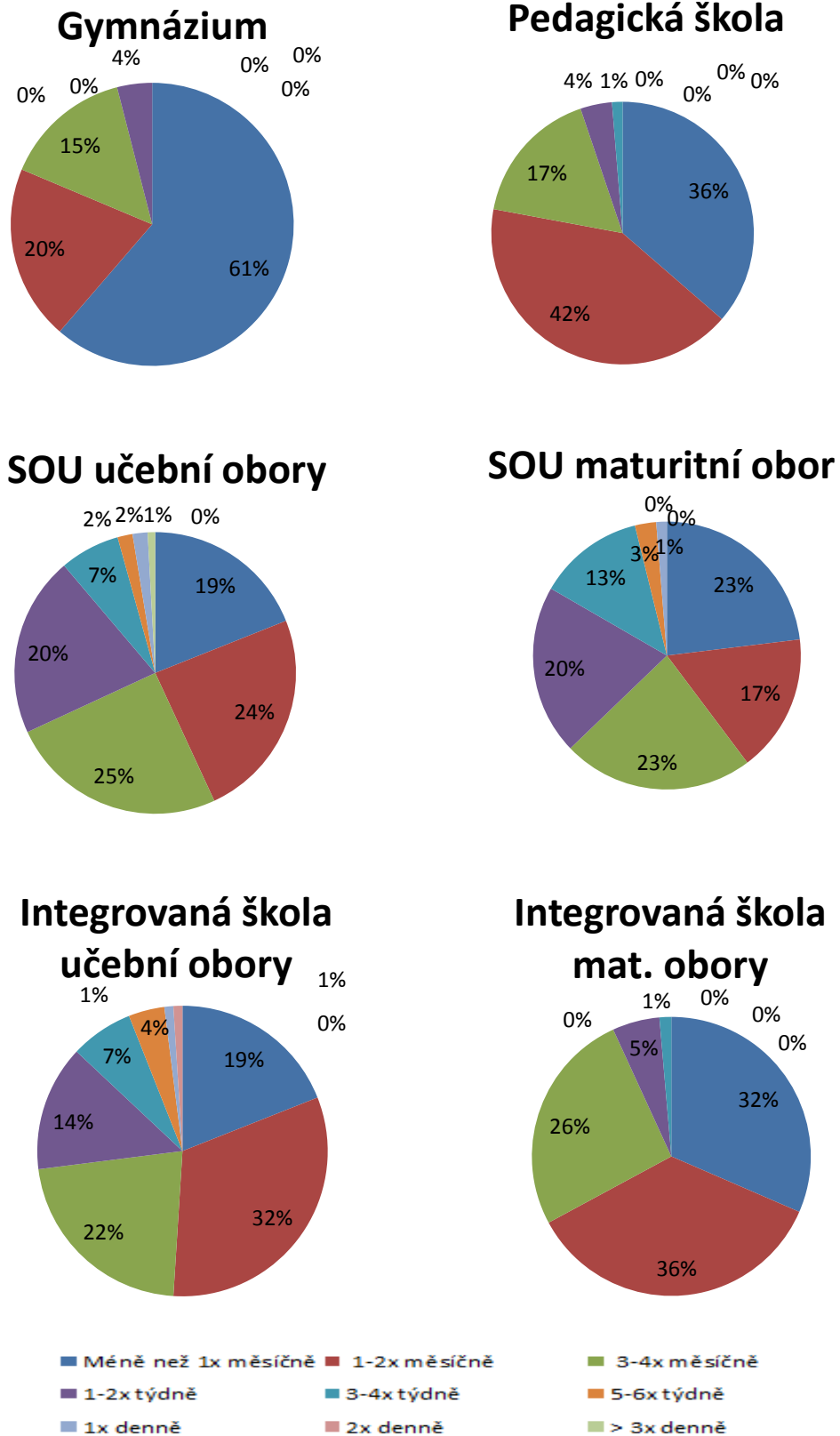
V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 28 vyplývá, že 0% respondentů nerozlišuje nízkotučné výrobky od klasických, 4% respondentů spíše nerozlišuje, 4% respondentů asi tak na půl, 26% respondentů celkem ano, 25% respondentů rozhodně ano a 41% respondentů nekonzumuje mléko vůbec.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 28 vyplývá, že 1% respondentů nerozlišuje nízkotučné výrobky od klasických, 0% respondentů spíše nerozlišuje, 7% respondentů asi tak na půl, 36% respondentů celkem ano, 22% respondentů rozhodně ano a 34% respondentů nekonzumuje mléko vůbec.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 28 vyplývá, že 3% respondentů nerozlišuje nízkotučné výrobky od klasických, 3% respondentů spíše nerozlišuje, 11% respondentů asi tak na půl, 34% respondentů celkem ano, 22% respondentů rozhodně ano a 27% respondentů nekonzumuje mléko vůbec.

15.2.6 Frekvence konzumace salátů s vysokým obsahem majonézy a tuku

Graf 29 Frekvence konzumace tučných salátů s majonézou (vlašský, pařížský, vaječný, rybí...)



V případě **gymnázia** z grafu č. 29 vyplývá, že 0% respondentů konzumuje saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku 3x denně, 0% respondentů 2x denně, 0% respondentů 1x denně, 0% respondentů, 5-6x týdně, 0% respondentů 3-4x týdně, 3% respondentů 1-2x týdně, 11% respondentů 3-4x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně a 46% respondentů přijímá tučné saláty méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 29 vyplývá, že 0% respondentů konzumuje saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku 3x denně, 0% respondentů 2x denně, 0% respondentů 1x denně, 0% respondentů 5-6x týdně, 1% respondentů 3-4x týdně, 4% respondentů 1-2x týdně, 17% respondentů 3-4x měsíčně, 42% respondentů 1-2x měsíčně a 36% žáků přijímá tučné saláty méně než 1x měsíčně.

případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 29 vyplývá, že 1% respondentů konzumuje saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku 3x denně, 0% respondentů 2x denně, 2% respondentů 1x denně, 2% respondentů 5-6x týdně, 7% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 25% respondentů 3-4x měsíčně, 24% respondentů 1-2x měsíčně a 19% respondentů přijímá tučné saláty méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 29 vyplývá, že 0% respondentů konzumuje saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku 3x denně, 0% respondentů 2x denně, 1% respondentů 1x denně, 3% respondentů 5-6x týdně, 13% respondentů 3-4x týdně, 20% respondentů 1-2x týdně, 23% respondentů 3-4x měsíčně, 17% respondentů 1-2x měsíčně a 23% respondentů přijímá tučné saláty méně než 1x měsíčně.

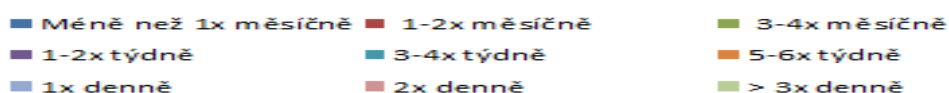
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 29 vyplývá, že 0% respondentů konzumuje saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku 3x denně, 1% respondentů 2x denně, 1% respondentů 1x denně, 4% respondentů 5-6x týdně, 7% respondentů 3-4x týdně, 14% respondentů 1-2x týdně, 22% respondentů 3-4x měsíčně, 32% respondentů 1-2x měsíčně a 19% respondentů přijímá tučné saláty méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 29 vyplývá, že 0% respondentů konzumuje saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku 3x denně, 0% respondentů 2x denně, 0% respondentů 1x denně, 0% respondentů 5-6x týdně, 1% respondentů 3-4x týdně, 5% respondentů 1-2x týdně, 26% respondentů 3-4x měsíčně,

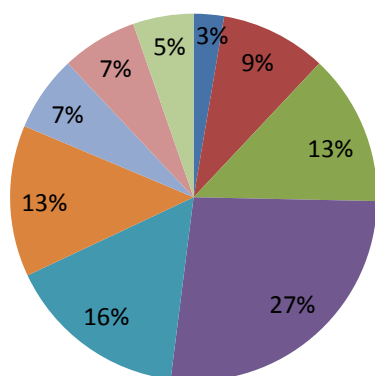
36% respondentů 1-2x měsíčně a 32% respondentů přijímá tučné saláty méně než 1x měsíčně.

15.2.7 Frekvence konzumace celozrnného, grahamového pečiva, ovesných vloček nebo cereálií s vysokým obsahem vlákniny

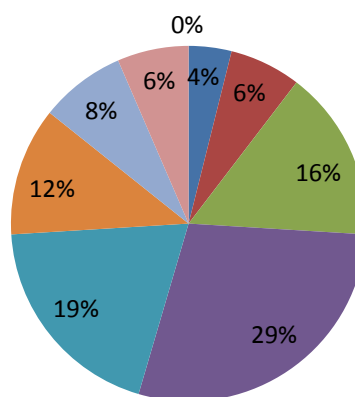
Graf 30 Frekvence konzumace celozrnného, grahamového pečiva, ovesných vloček nebo cereálií s vysokým obsahem vlákniny



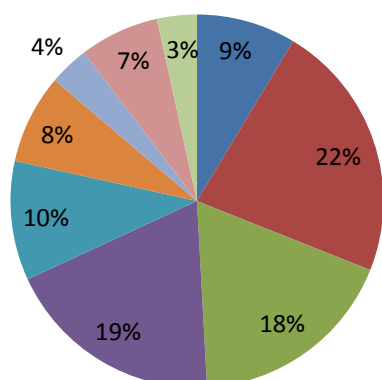
Gymnázium



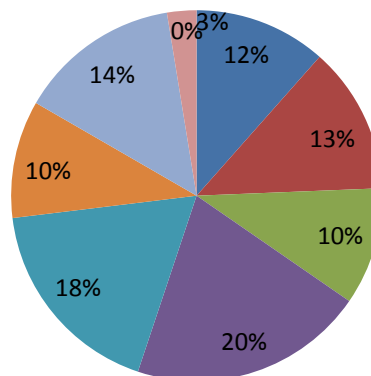
Pedagogická škola



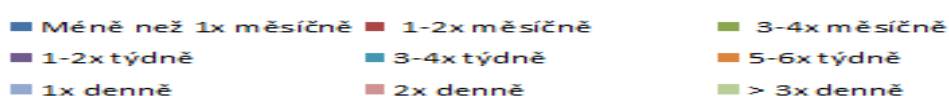
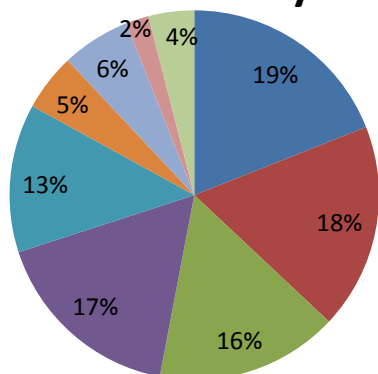
SOU učební obory



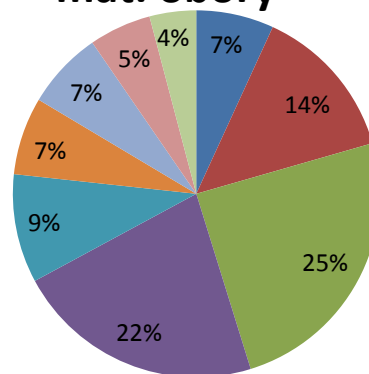
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



V případě **gymnázia** z grafu č. 30 vyplývá, že 5% respondentů konzumuje produkty s vysokým obsahem vlákniny 3x denně, 7% respondentů 2x denně, 7% respondentů 1x denně, 13% respondentů 5-6x týdně, 16% respondentů 3-4x týdně, 27% respondentů 1-2x týdně, 13% respondentů 3-4x měsíčně, 9% respondentů 1-2x měsíčně a 3% respondentů přijímá produkty s vlákninou méně než 1x měsíčně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 30 vyplývá, že 0% respondentů konzumuje produkty s vysokým obsahem vlákniny 3x denně, 6% respondentů 2x denně, 8% respondentů 1x denně, 12% respondentů 5-6x týdně, 19% respondentů 3-4x týdně, 29% respondentů 1-2x týdně, 16% respondentů 3-4x měsíčně, 6% respondentů 1-2x měsíčně a 4% respondentů přijímá produkty s vlákninou méně než 1x měsíčně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 30 vyplývá, že 3% respondentů konzumuje produkty s vysokým obsahem vlákniny 3x denně, 7% respondentů 2x denně, 4% respondentů 1x denně, 8% respondentů 5-6x týdně, 10% respondentů 3-4x týdně, 19% respondentů 1-2x týdně, 18% respondentů 3-4x měsíčně, 22% respondentů 1-2x měsíčně a 9% respondentů přijímá produkty s vlákninou méně než 1x měsíčně.

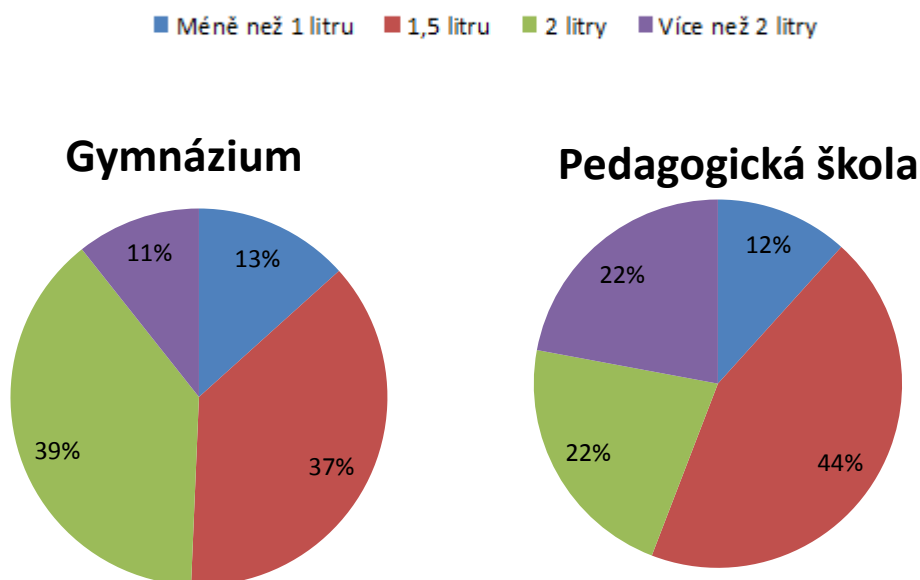
V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 30 vyplývá, že 0% respondentů konzumuje saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku 3x denně, 3% respondentů 2x denně, 14% respondentů 1x denně, 10% respondentů 5-6x týdně, 18% respondentů 3-4x týdně, 20% studentů 1-2x týdně, 10% respondentů 3-4x měsíčně, 13% respondentů 1-2x měsíčně a 12% respondentů přijímá produkty s vlákninou méně než 1x měsíčně.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 30 vyplývá, že 4% respondentů konzumuje produkty s vysokým obsahem vlákniny 3x denně, 2% respondentů 2x denně, 6% respondentů 1x denně, 5% respondentů 5-6x týdně, 13% respondentů 3-4x týdně, 17% respondentů 1-2x týdně, 16% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x měsíčně a 19% respondentů přijímá produkty s vlákninou méně než 1x měsíčně.

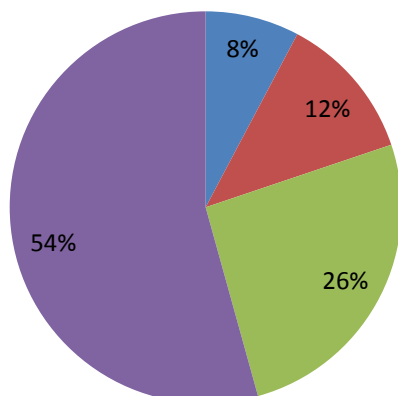
V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 30 vyplývá, že 4% respondentů konzumuje produkty s vysokým obsahem vlákniny 3x denně, 5% respondentů 2x denně, 7% respondentů 1x denně, 7% respondentů 5-6x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 22% respondentů 1-2x týdně, 25% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně a 17% respondentů přijímá produkty s vlákninou méně než 1x měsíčně.

15.2.8 Množství konzumovaných tekutin za 24 hodin

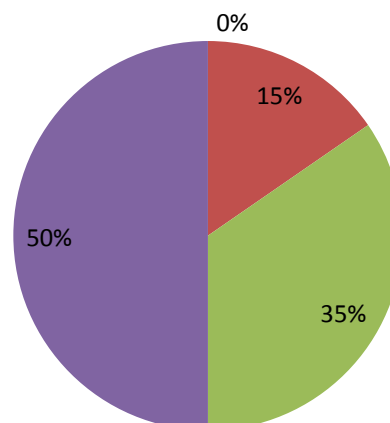
Graf 31 Množství konzumovaných tekutin za 24 hodin



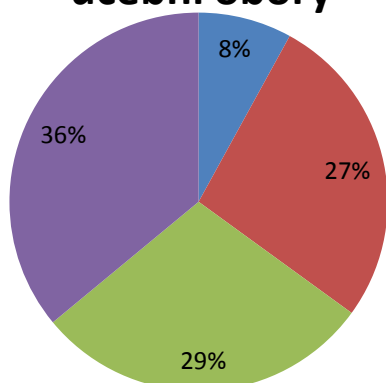
SOU učební obor



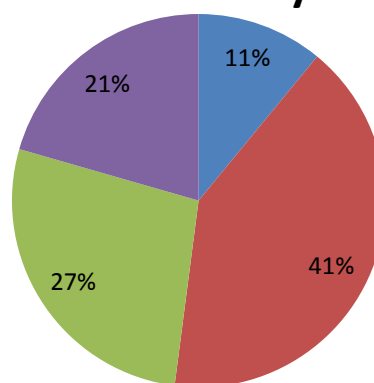
SOU maturitní obor



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



■ Méně než 1 litru ■ 1,5 litru ■ 2 litry ■ Více než 2 litry

V případě **gymnázia** z grafu č. 31 vyplývá, že 11% respondentů pije více než 2 litry tekutin denně, 39% respondentů pije 2 litry denně, 37% respondentů 1,5 litru za den a 13% respondentů pije méně než 1 litr tekutin denně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 31 vyplývá, že 22% respondentů pije více než 2 litry tekutin denně, 22% respondentů pije 2 litry denně, 44% respondentů 1,5 litru za den a 12% respondentů pije méně než 1 litr tekutin denně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 31 vyplývá, že 54% respondentů pije více než 2 litry tekutin denně, 26% respondentů pije 2 litry denně, 12% respondentů 1,5 litru za den a 8% respondentů pije méně než 1 litr tekutin denně.

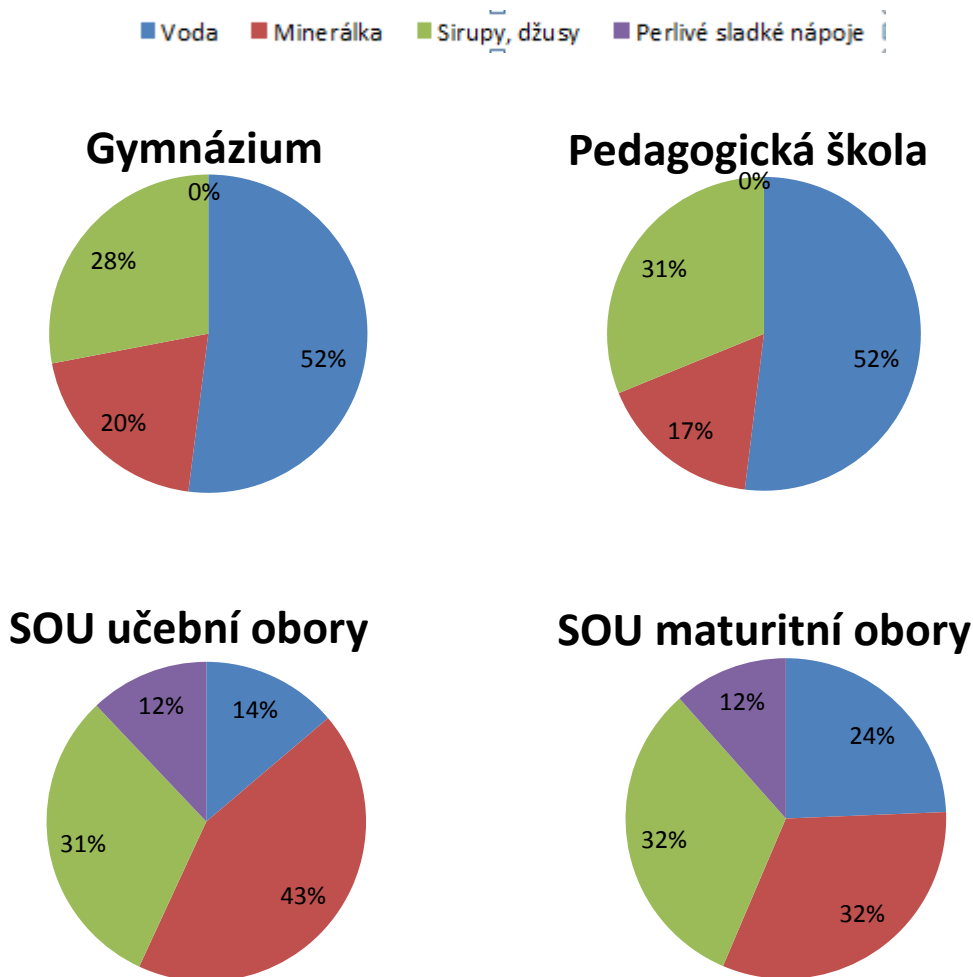
V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 31 vyplývá, že 50% respondentů pije více než 2 litry tekutin denně, 35% respondentů pije 2 litry denně, 15% respondentů 1,5 litru za den a 0% respondentů pije méně než 1 litr tekutin denně.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 31 vyplývá, že 36% respondentů pije více než 2 litry tekutin denně, 29% respondentů pije 2 litry denně, 27% studentů 1,5 litru za den a 8% respondentů pije méně než 1 litr tekutin denně.

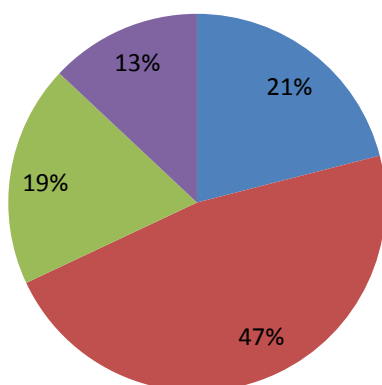
V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 31 vyplývá, že 22% respondentů pije více než 2 litry tekutin denně, 22% respondentů pije 2 litry denně, 44% respondentů 1,5 litru za den a 12% respondentů pije méně než 1 litr tekutin denně.

15.2.9 Nejčastější konzumovaný nápoj

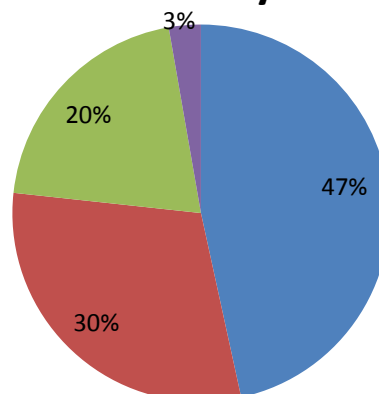
Graf 32 Nejčastěji konzumovaný nápoj



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



■ Voda ■ Minerálka ■ Sirupy, džusy ■ Perlivé sladké nápoje

V případě **gymnázia** z grafu č. 32 vyplývá, že 52% respondentů konzumuje jako nejběžnější nápoj vodu, 20% respondentů minerálku, 28% respondentů sirupy nebo džusy a 0% respondentů perlivé sladké nápoje.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 32 vyplývá, že 52% respondentů konzumuje jako nejběžnější nápoj vodu, 17% respondentů minerálku, 31% respondentů sirupy nebo džusy a 0% respondentů perlivé sladké nápoje.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 32 vyplývá, že 52% respondentů konzumuje jako nejběžnější nápoj vodu, 20% respondentů minerálku, 28% respondentů sirupy nebo džusy a 0% respondentů perlivé sladké nápoje.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 32 vyplývá, že 24% respondentů konzumuje jako nejběžnější nápoj vodu, 32% respondentů minerálku, 32% respondentů sirupy nebo džusy a 12% respondentů perlivé sladké nápoje.

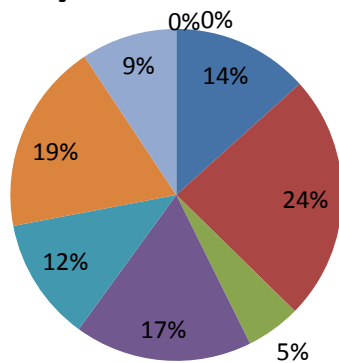
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 32 vyplývá, že 21% respondentů konzumuje jako nejběžnější nápoj vodu, 47% respondentů minerálku, 19% respondentů sirupy nebo džusy a 13% respondentů perlivé sladké nápoje.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 32 vyplývá, že 47% respondentů konzumuje jako nejběžnější nápoj vodu, 30% respondentů minerálku, 20% respondentů sirupy nebo džusy a 3% respondentů perlivé sladké nápoje.

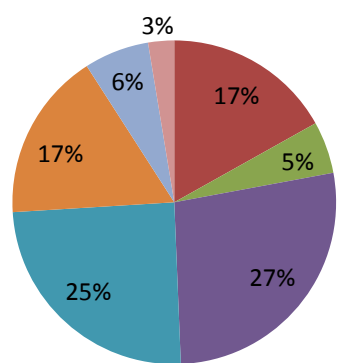
15.2.10 Konzumace alkoholických nápojů

Graf 33 Konzumace alkoholických nápojů

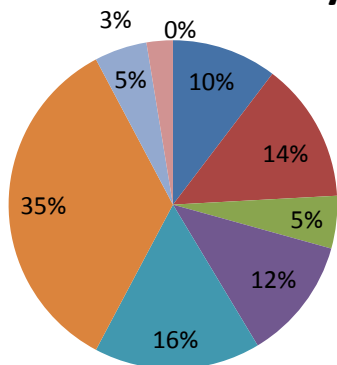
Gymnázium



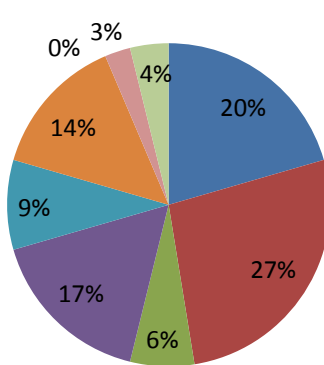
Pedagogická škola



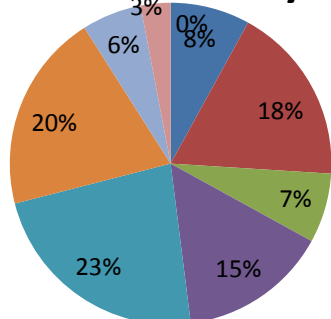
SOU učební obory



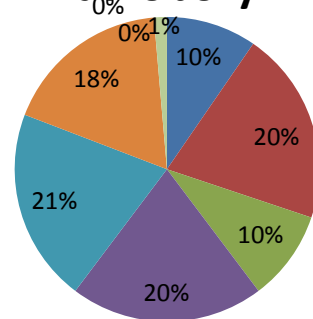
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mař. obory



■ 3-4x týdně
■ 1x denně
■ 3-4x měsíčně
■ 1-2x týdně
■ 1-2x týdně
■ Pouze několikrát do roka
■ 5-6x týdně
■ Méně než 1x měsíčně

V případě **gymnázia** z grafu č. 33 vyplývá, že 14% respondentů jsou abstinenti, 24% respondentů pije alkohol pouze několikrát do roka, 5% respondentů méně než 1x měsíčně, 17% respondentů 1-2x měsíčně, 12% respondentů 3-4x měsíčně, 19% respondentů 1-2x týdně, 9% respondentů 3-4x týdně, 0% respondentů 5-6x týdně a 0% respondentů denně.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 33 vyplývá, že 0% respondentů jsou abstinenti, 17% respondentů pije alkohol pouze několikrát do roka, 5% respondentů méně než 1x měsíčně, 27% respondentů 1-2x měsíčně, 25% respondentů 3-4x měsíčně, 17% respondentů 1-2x týdně, 6% respondentů 3-4x týdně, 3% respondentů 5-6x týdně a 0% respondentů denně.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 33 vyplývá, že 12% respondentů jsou abstinenti, 16% respondentů pije alkohol pouze několikrát do roka, 6% respondentů méně než 1x měsíčně, 14% respondentů 1-2x měsíčně, 19% respondentů 3-4x měsíčně, 40% respondentů 1-2x týdně, 6% respondentů 3-4x týdně, 3% respondentů 5-6x týdně a 0% respondentů denně.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 33 vyplývá, že 20% respondentů jsou abstinenti, 27% respondentů pije alkohol pouze několikrát do roka, 6% respondentů méně než 1x měsíčně, 17% respondentů 1-2x měsíčně, 9% respondentů 3-4x měsíčně, 14% respondentů 1-2x týdně, 0% respondentů 3-4x týdně, 3% respondentů 5-6x týdně a 4% respondentů denně.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 33 vyplývá, že 8% respondentů jsou abstinenti, 18% respondentů pije alkohol pouze několikrát do roka, 7% respondentů méně než 1x měsíčně, 15% respondentů 1-2x měsíčně, 23% respondentů 3-4x měsíčně, 20% respondentů 1-2x týdně, 6% respondentů 3-4x týdně, 3% respondentů 5-6x týdně a 0% respondentů denně.

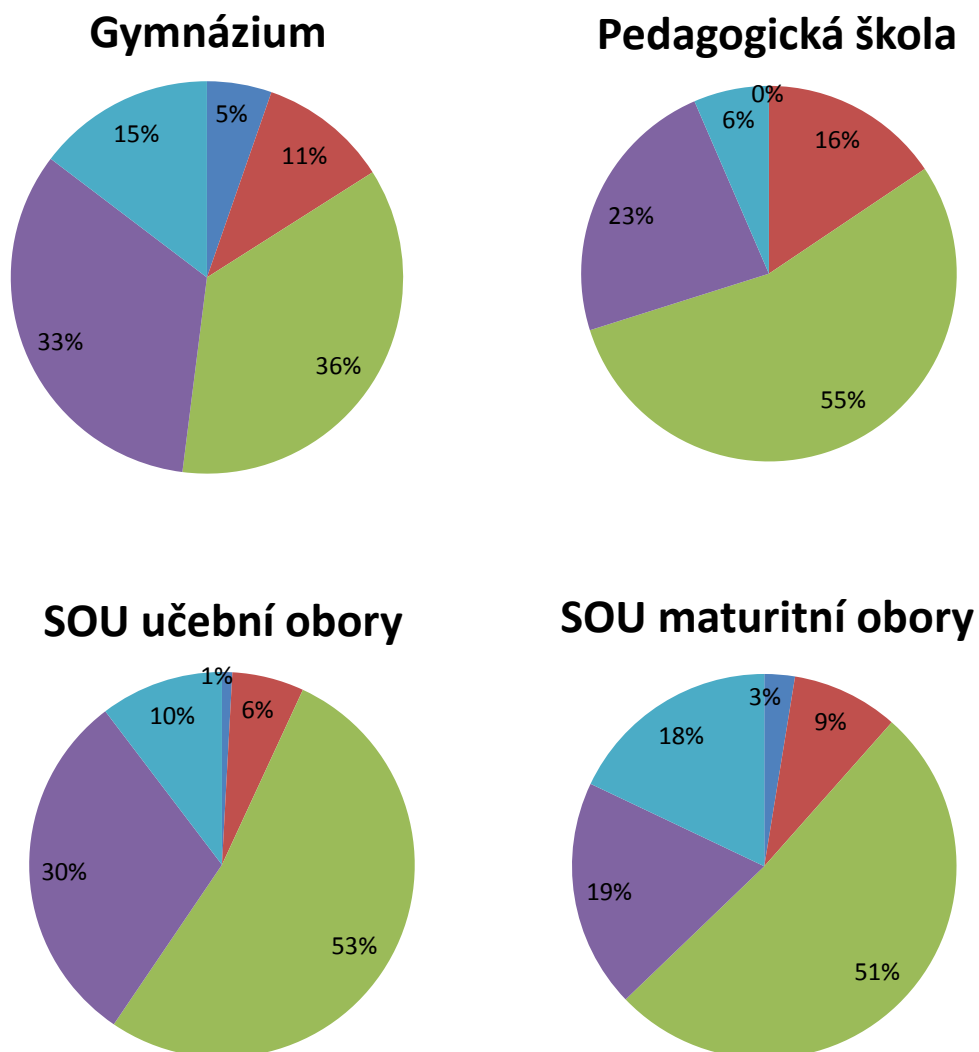
V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 33 vyplývá, že 10% respondentů jsou abstinenti, 20% respondentů pije alkohol pouze několikrát do roka, 10% respondentů méně než 1x měsíčně, 20% respondentů 1-2x měsíčně, 21% respondentů 3-4x měsíčně, 18% respondentů 1-2x týdně, 0% respondentů 3-4x týdně, 0% respondentů 5-6x týdně a 1% respondentů denně.

15.3 POHYBOVÁ AKTIVITA

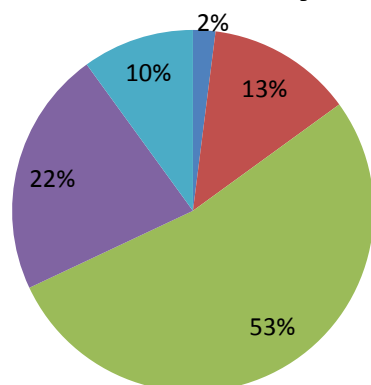
15.3.1 Hodnocení pohybové aktivity:

Graf 34 Hodnocení pohybové aktivity

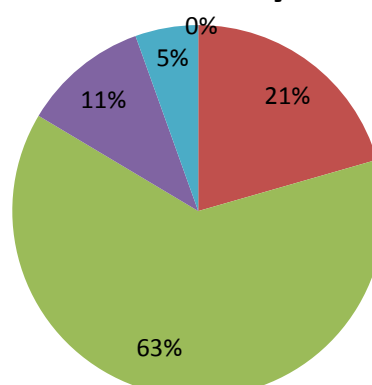
■ Velmi nízká ■ Nízká ■ Průměrná ■ Vysoká ■ Velmi vysoká



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



■ Velmi nízká ■ Nízká ■ Průměrná ■ Vysoká ■ Velmi vysoká

V případě **gymnázia** z grafu č. 34 vyplývá, že 0% respondentů se domnívá, že má velmi nízkou pohybovou aktivitu, 17% respondentů nízkou, 5% respondentů průměrnou, 27% respondentů vysokou a 25% respondentů velmi vysokou.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 34 vyplývá, že 0% respondentů se domnívá, že má velmi nízkou pohybovou aktivitu, 16% respondentů nízkou, 55% respondentů průměrnou, 23% respondentů vysokou a 6% respondentů velmi vysokou.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 34 vyplývá, že 1% respondentů se domnívá, že má velmi nízkou pohybovou aktivitu, 6% respondentů nízkou, 53% respondentů průměrnou, 30% respondentů vysokou a 10% respondentů velmi vysokou.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 34 vyplývá, že 3% respondentů se domnívá, že má velmi nízkou pohybovou aktivitu, 9% respondentů nízkou, 51% respondentů průměrnou, 19% respondentů vysokou a 18% respondentů velmi vysokou.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 34 vyplývá, že 2% respondentů se domnívá, že má velmi nízkou pohybovou aktivitu, 13% respondentů nízkou, 53% respondentů průměrnou, 22% respondentů vysokou a 10% respondentů velmi vysokou.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 34 vyplývá, že 0% respondentů se domnívá, že má velmi nízkou pohybovou aktivitu, 21% respondentů

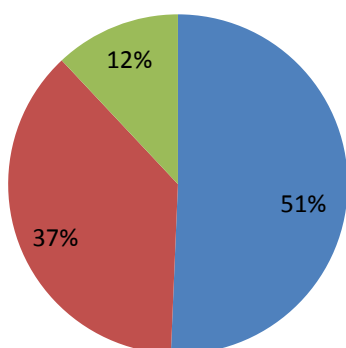
nízkou, 63% respondentů průměrnou, 11% respondentů vysokou a 5% respondentů velmi vysokou.

15.3.2 Sportovní aktivita

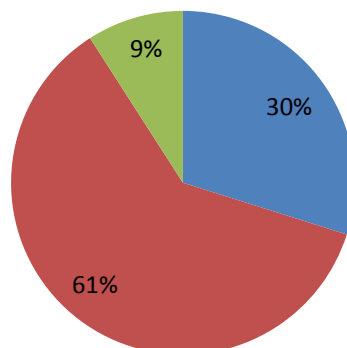
Graf 35 Sportovní aktivita

■ Ano, pravidelně ■ Ano, nepravidelně ■ Nesportuji

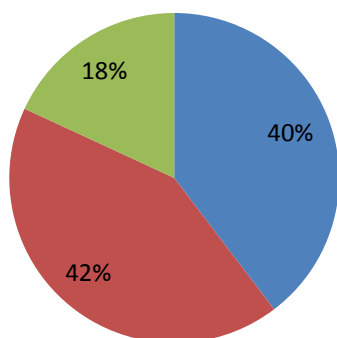
Gymnázium



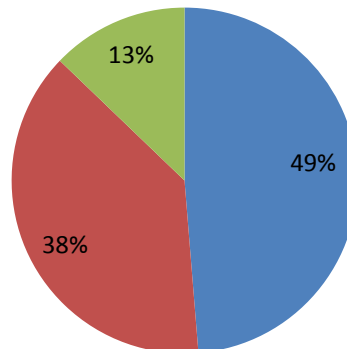
Pedagogická škola



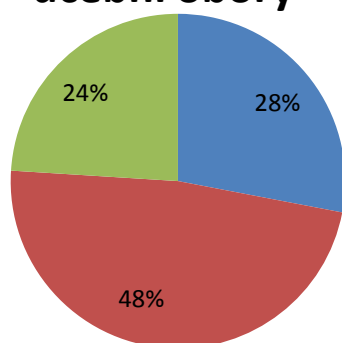
SOU učební obory



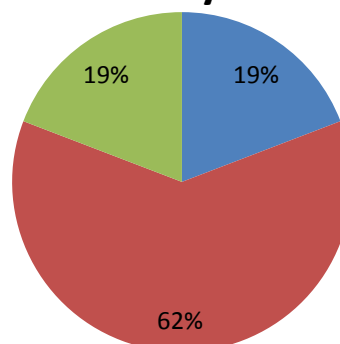
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná mat. obory



■ Ano, pravidelně ■ Ano, nepravidelně ■ Nesportuji

V případě **gymnázia** z grafu č. 35 vyplývá, že 51% respondentů pravidelně sportuje, 37% respondentů sportuje nepravidelně a 12% respondentů nesportuje vůbec.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 35 vyplývá, že 30% respondentů pravidelně sportuje, 61% respondentů sportuje nepravidelně a 9% respondentů nesportuje vůbec.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 35 vyplývá, že 40% respondentů pravidelně sportuje, 42% respondentů sportuje nepravidelně a 18% respondentů nesportuje vůbec.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 35 vyplývá, že 38% respondentů pravidelně sportuje, 30% respondentů sportuje nepravidelně a 10% respondentů nesportuje vůbec.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 35 vyplývá, že 28% respondentů pravidelně sportuje, 48% respondentů sportuje nepravidelně a 24% respondentů nesportuje vůbec.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 35 vyplývá, že 19% respondentů pravidelně sportuje, 62% respondentů sportuje nepravidelně a 19% respondentů nesportuje vůbec.

15.3.3 Provozované sportovní aktivity

V případě **gymnázia** mezi provozované sporty, u pravidelně a nepravidelně sportujících respondentů, patří posilovna, in-line, běh, fotbal, jízda na koni, jízda na kole, aerobik, volejbal, squash, tanec, střelba, tenis, horolezectví, plavání, jumping, atletika, golf, šachy a karate.

V případě **pedagogické školy** mezi provozované sporty, u pravidelně a nepravidelně sportujících respondentů, patří běh, cyklistika, aerobik, volejbal, plavání, in-line, florbal, požární sport, posilovna, fotbal, golf, tanec, basketbal, jezdeckví, jumping, tenis, cvičení s gymnastickými míči, jóga a karate.

V případě **SOU učebních oborů** mezi provozované sporty, u pravidelně a nepravidelně sportujících respondentů, patří posilovna, fotbal, plavání, jízda na kole, rybaření, kickbox, běh, hokej, basketbal, florbal, freestyle box, in-line hokej, atletika, hasičský sport, hokejbal, squash, aerobik, florbal, zumba, tenis, motokros a thaibox.

V případě **SOU maturitních oborů** mezi provozované sporty, u pravidelně a nepravidelně sportujících respondentů, patří běh, fotbal, posilovna, tenis, florbal, střelba, hasičský sport, rybaření, stolní tenis, plavání, cyklistika, motokros, hokej, volejbal, box, kickbox, basketbal, korfbal, horolezectví a americký fotbal.

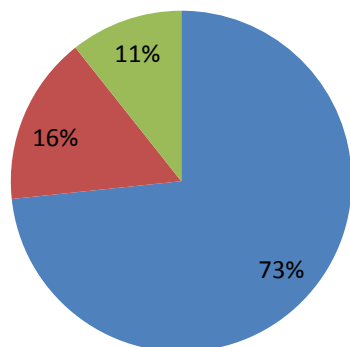
V případě **integrované školy učebních oborů** mezi provozované sporty, u pravidelně a nepravidelně sportujících respondentů, patří jízda na kole, florbal, fotbal, plavání, stolní tenis, běh, posilovna, thai-box, hokej, hokejbal, motokros, jízda na koni, hasičský sport, in-line, aerobik, jumping, box, nohejbal, plavání, volejbal, jóga a basketbal.

V případě **integrované školy maturitních oborů** mezi provozované sporty, u pravidelně a nepravidelně sportujících respondentů, patří běh, jízda na kole, in-line, fotbal, posilovna, hasičský sport, volejbal, badminton, tenis, plavání, aerobik, sportovní lezení a kulturistika.

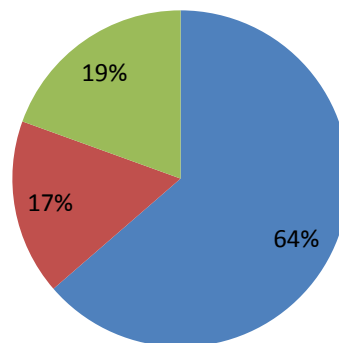
15.4 KOUŘENÍ

Graf 36 Kouření

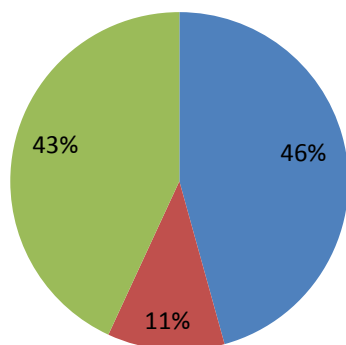
Gymnázium



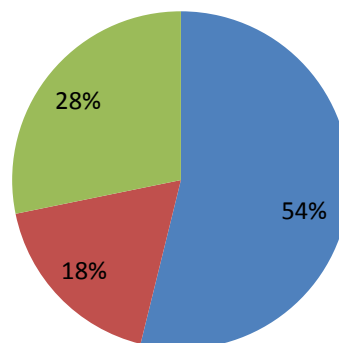
Pedagogická škola



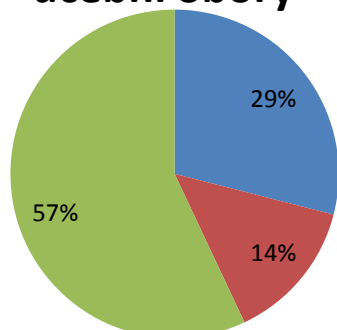
SOU učební obory



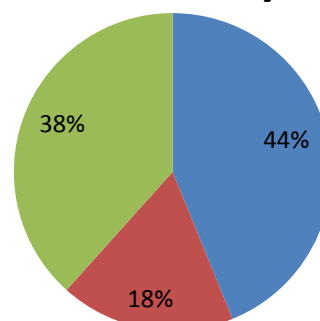
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



■ Nekuřák ■ Příležitostný kuřák ■ Kuřák

V případě **gymnázia** z grafu č. 36 vyplývá, že 73% respondentů je nekuřáků, 16% respondentů příležitostných kuřáků a 11% respondentů kuřáků.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 36 vyplývá, že 64% respondentů je nekuřáků, 17% respondentů příležitostných kuřáků a 19% respondentů kuřáků.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 36 vyplývá, že 46% respondentů je nekuřáků, 11% respondentů příležitostných kuřáků a 43% respondentů kuřáků.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 36 vyplývá, že 54% respondentů je nekuřáků, 18% respondentů příležitostných kuřáků a 28% respondentů kuřáků.

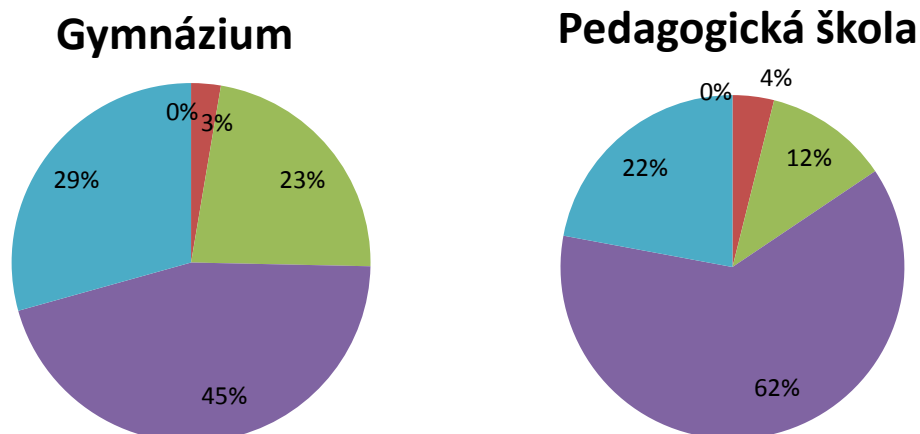
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 36 vyplývá, že 29% respondentů je nekuřáků, 14% respondentů příležitostných kuřáků a 57% respondentů kuřáků.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 36 vyplývá, že 44% respondentů je nekuřáků, 18% respondentů příležitostných kuřáků a 38% respondentů kuřáků.

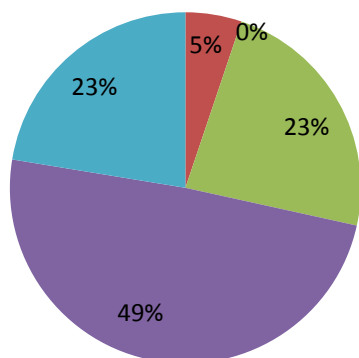
15.5 OSOBNÍ ANAMNÉZA, VNÍMANÍ A SLEDOVÁNÍ VLASTNÍHO ZDRAVÍ

Graf 37 Osobní anamnéza a vnímání sledování vlastního zdraví

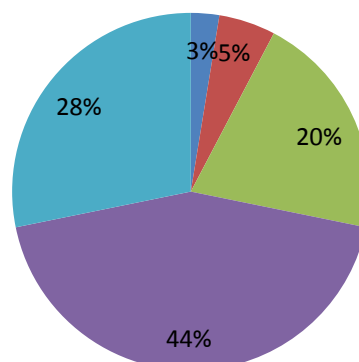
■ Špatné ■ Spíše horší ■ Obstojné ■ Dobré ■ Velmi dobré



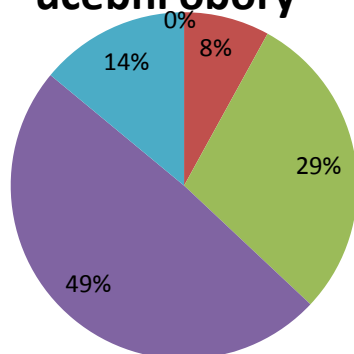
SOU učební obory



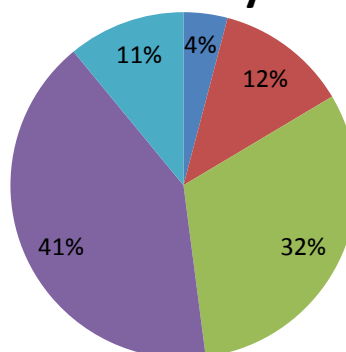
SOU maturitní obory



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



■ Špatné ■ Spíše horší ■ Obstojné ■ Dobré ■ Velmi dobré

V případě **gymnázia** z grafu č. 37 vyplývá, že 0% respondentů považuje svoje zdraví za špatné, 3% respondentů za spíše horší, 23% respondentů za obstojné, 45% respondentů za dobré a 29% respondentů za velmi dobré.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 37 vyplývá, že 0% respondentů považuje svoje zdraví za špatné, 4% respondentů za spíše horší, 12% respondentů za obstojné, 62% respondentů za dobré a 22% respondentů za velmi dobré.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 37 vyplývá, že 0% respondentů považuje svoje zdraví za špatné, 5% respondentů za spíše horší, 49% respondentů za obstojné, 23% respondentů za dobré a 23% respondentů za velmi dobré.

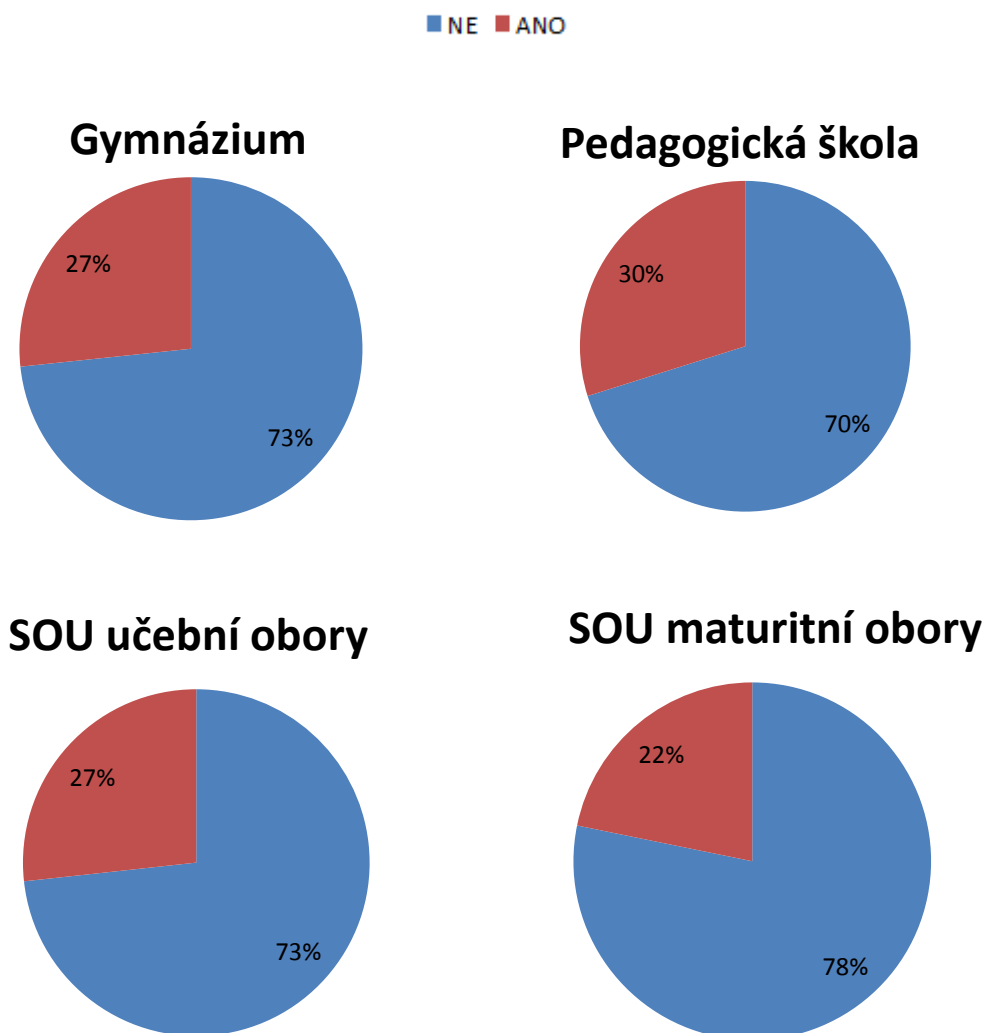
V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 37 vyplývá, že 3% respondentů považuje svoje zdraví za špatné, 5% respondentů za spíše horší, 20% respondentů za obstojné, 44% respondentů za dobré a 28% respondentů za velmi dobré.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 37 vyplývá, že 0% respondentů považuje svoje zdraví za špatné, 8% respondentů za spíše horší, 29% respondentů za obstojné, 49% respondentů za dobré a 14% respondentů za velmi dobré.

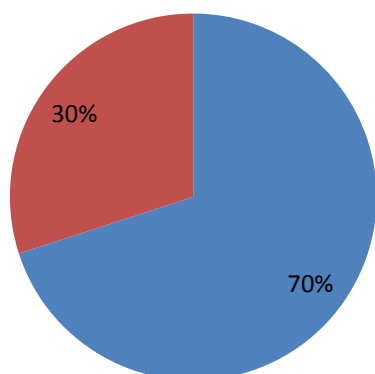
V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 37 vyplývá, že 4% respondentů považuje svoje zdraví za špatné, 12% respondentů za spíše horší, 32% respondentů za obstojné, 41% respondentů za dobré a 11% respondentů za velmi dobré

15.5.1 Užívání léků

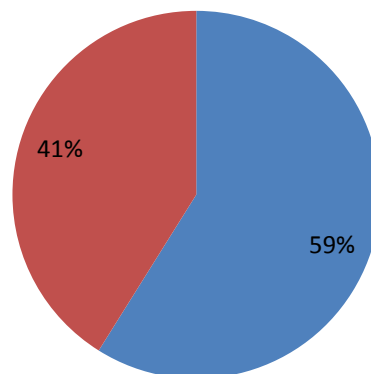
Graf 38 Užívání léků



Integrovaná škola učební obory



Integrovaná škola mat. obory



■ NE ■ ANO

V případě **gymnázia** z grafu č. 38 vyplývá, že 73% respondentů neuzívá žádný lék a 27% respondentů užívá nějaký lék.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 38 vyplývá, že 70% respondentů neuzívá žádný lék a 30% respondentů užívá lék.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 38 vyplývá, že 73% respondentů neuzívá žádný lék a 27% respondentů nějaký užívá lék.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 38 vyplývá, že 78% respondentů neuzívá žádný lék a 22% respondentů užívá nějaký lék.

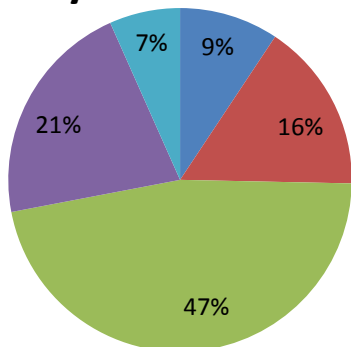
V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 38 vyplývá, že 70% respondentů neuzívá žádný lék a 30% respondentů užívá nějaký lék.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 38 vyplývá, že 59% respondentů neuzívá žádný lék a 41% respondentů užívá nějaký lék.

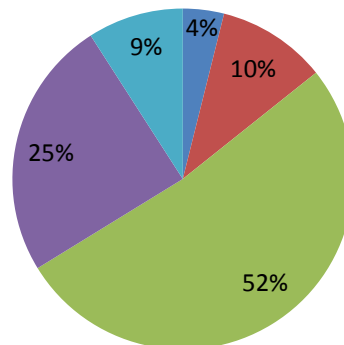
15.6 HODNOCENÍ TĚLESNÉ VÁHY

Graf 39 Hodnocení tělesné váhy

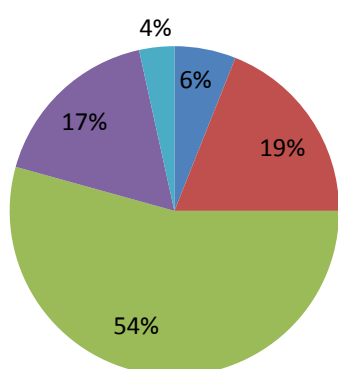
Gymnázium



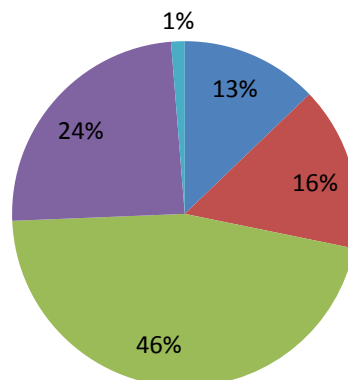
Pedagogická škola



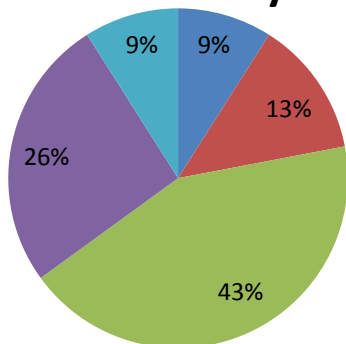
SOU učební obory



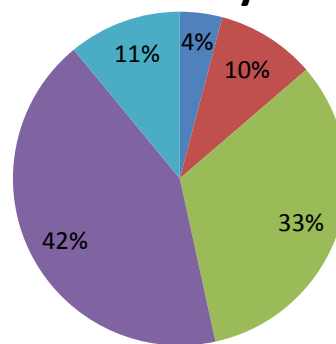
SOU maturitní obory



**Integrovaná škola
učební obory**



**Integrovaná škola
mat. obory**



■ Nízká ■ Spíše nižší ■ Přiměřená ■ Spíše vyšší ■ Vysoká

V případě **gymnázia** z grafu č. 39 vyplývá, že 9% respondentů považuje svoji tělesnou váhu za nízkou, 16% za spíše nižší, 47% za průměrnou, 21% za spíše vyšší a 7% za vysokou.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 39 vyplývá, že 4% respondentů považuje svoji tělesnou váhu za nízkou, 10% za spíše nižší, 52% za průměrnou, 25% za spíše vyšší a 9% za vysokou.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 39 vyplývá, že 4% respondentů považuje svoji tělesnou váhu za nízkou, 6% za spíše nižší, 19% za průměrnou, 54% za spíše vyšší a 17% za vysokou.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 39 vyplývá, že 13% respondentů považuje svoji tělesnou váhu za nízkou, 16% za spíše nižší, 46% za průměrnou, 24% za spíše vyšší a 1% za vysokou.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 39 vyplývá, že 9% respondentů považuje svoji tělesnou váhu za nízkou, 13% za spíše nižší, 43% za průměrnou, 26% za spíše vyšší a 9% za vysokou.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 39 vyplývá, že 4% respondentů považuje svoji tělesnou váhu za nízkou, 10% za spíše nižší, 33% za průměrnou, 42% za spíše vyšší a 11% za vysokou.

15.7 PRŮMĚRNÁ VÁHA A VÝŠKA

Tab. 3 Průměrná váha a výška

	Výška Ž	Výška M	Váha Ž	Váha M	BMI Ž	BMI M
Gymnázium	168,3	180,3	58,4	68,6	20,6	21,1
Pedagogická škola	165,9	181,1	60,6	68,9	23,7	21,1
SOU učební obor	162,2	179,6	61,3	73,4	23,2	22,8
SOU maturitní obor	164	179	57,5	78,3	21,5	24,4
Integrovaná škola učební obor	166,3	180,5	60,3	74,7	21,7	22,9
Integrovaná škola maturitní obor	166,3	179	61	73,5	22	23

V případě **gymnázia** je průměrná výška žen 168,3 cm a mužů 180,3 cm. Průměrná váha žen 58,4 kg a mužů 68,6 kg. Průměrné BMI žen je 20,6 a mužů 21,1.

V případě **pedagogické školy** je průměrná výška žen 165,9 cm a mužů 181,1cm. Průměrná váha žen 60,6 kg a mužů 68,9 kg. Průměrné BMI žen je 23,7 a mužů 21,1.

V případě **SOU učebních oborů** je průměrná výška žen 162,2 cm a mužů 179,6 cm. Průměrná váha žen 61,3 kg a mužů 73,4 kg. Průměrné BMI žen je 23,2 a mužů 22,8.

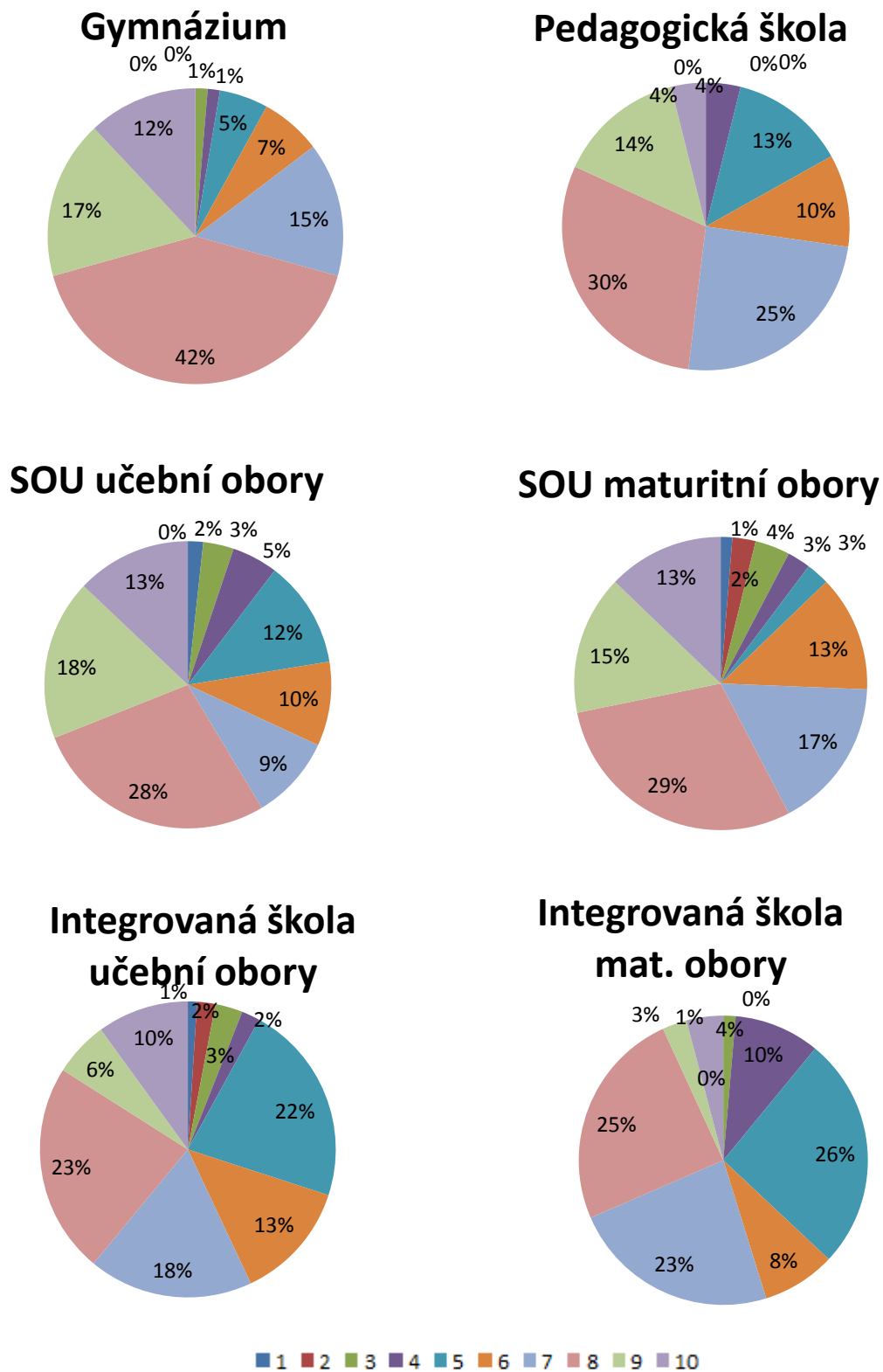
V případě **SOU maturitních oborů** je průměrná výška žen 164 cm a mužů 179cm. Průměrná váha žen 57,5 kg a mužů 78,3 kg. Průměrné BMI žen je 21,5 a mužů 24,4.

V případě **integrované školy učebních oborů** je průměrná výška žen 166,3cm a mužů 180,5cm. Průměrná váha žen 60,3kg a mužů 74,7kg. Průměrné BMI žen je 21,7 a mužů 22,9.

V případě **integrované školy maturitních oborů** je průměrná výška žen 166,3 cm a mužů 179 cm. Průměrná váha žen 61 kg a mužů 73,5 kg. Průměrné BMI žen je 22 a mužů 23.

15.8 CELKOVÉ ZHODNOCENÍ ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

Graf 40 Hodnocení zdraví a životní spokojenosti



(vyjádření číslem v rozmezí 1-10=špatně, 10=zcela spokojen)

V případě **gymnázia** z grafu č. 40 vyplývá, že 0% respondentů hodnotilo svůj pocit zdraví a spokojenosti číslem 1, 0% respondentů číslem 2, 1% respondentů číslem 3, 1% číslem 4, 5% respondentů číslem 5, 7% respondentů číslem 6, 15% respondentů číslem 7, 42% respondentů číslem 8, 17% % respondentů číslem 9 a 12% respondentů číslem 10.

V případě **pedagogické školy** z grafu č. 40 vyplývá, že 0% respondentů hodnotilo svůj pocit zdraví a spokojenosti číslem 1, 0% respondentů číslem 2, 0% respondentů číslem 3, 4% číslem 4, 13% respondentů číslem 5, 10% respondentů číslem 6, 25% respondentů číslem 7, 30% respondentů číslem 8, 14% respondentů číslem 9 a 4% respondentů číslem 10.

V případě **SOU učebních oborů** z grafu č. 40 vyplývá, že 2% respondentů hodnotilo svůj pocit zdraví a spokojenosti číslem 1, 0% respondentů číslem 2, 3% respondentů číslem 3, 5% číslem 4, 12% respondentů číslem 5, 10% respondentů číslem 6, 9% respondentů číslem 7, 28% respondentů číslem 8, 18% respondentů číslem 9 a 13% respondentů číslem 10.

V případě **SOU maturitních oborů** z grafu č. 40 vyplývá, že 1% respondentů hodnotilo svůj pocit zdraví a spokojenosti číslem 1, 2% respondentů číslem 2, 4% respondentů číslem 3, 3% číslem 4, 3% respondentů číslem 5, 13% respondentů číslem 6, 27% respondentů číslem 7, 29% respondentů číslem 8, 15% respondentů číslem 9 a 13% respondentů číslem 10.

V případě **integrované školy učebních oborů** z grafu č. 40 vyplývá, že 1% respondentů hodnotilo svůj pocit zdraví a spokojenosti číslem 1, 2% respondentů číslem 2, 3% respondentů číslem 3, 2% číslem 4, 22% respondentů číslem 5, 13% respondentů číslem 6, 18% respondentů číslem 7, 23% respondentů číslem 8, 6% respondentů číslem 9 a 10% respondentů číslem 10.

V případě **integrované školy maturitních oborů** z grafu č. 40 vyplývá, že 0% respondentů hodnotilo svůj pocit zdraví a spokojenosti číslem 1, 0% respondentů číslem 2, 1% respondentů číslem 3, 10% číslem 4, 26% respondentů číslem 5, 8% respondentů číslem 6, 23% respondentů číslem 7, 25% respondentů číslem 8, 3% respondentů číslem 9 a 4% respondentů číslem 10.

16 Diskuze

Konzumace skupiny obilovin na snídani je velmi rozšířená. Až třetina respondentů snídá tuto skupinu potravin každý den, v případě pedagogické školy dokonce více než 50% respondentů. Velmi překvapivý byl však závěr spojený s konzumací müsli. Velmi nízké procento respondentů konzumuje müsli na snídani každý den. Třetina až polovina respondentů müsli nekonzumuje vůbec. Nízká konzumace může být také důsledkem poněkud vyšší ceny. Konzumace čerstvé zeleniny a ovoce na snídani také není příliš populární. Nejvíce jedí zeleninu na snídani denně žáci z maturitních oborů z integrované školy (19%), nejméně pak učni SOU (5%). V případech gymnázia, učňů SOU, maturantů SOU a učňů integrované školy přesáhla konzumace méně než 1x měsíčně množství jedné třetiny respondentů. Co se týče ovoce, intenzita jeho konzumace je velmi podobná intenzitě konzumace zeleniny. Nejvíce konzumují denně na snídani ovoce žáci z maturitních oborů z integrované školy (15%), nejméně pak žáci z maturitních oborů SOU. Obecně připadá nejmenší konzumace ovoce na snídani na učně SOU (36%). Dalším překvapivým závěrem byla konzumace mléčných výrobků, kdy tyto potraviny nejsou u žáků středních škol oblíbené. Nejvyšší příjem mléčných výrobků za den na snídani mají žáci gymnázia a pedagogické školy, a to se svými pouhými 19%. U ostatních skupin se denní spotřeba pohybuje pouze kolem 13%. Až 22% žáků z učebních oborů SOU nekonzumuje mléčné výrobky vůbec. Konzumace skupiny maso, drůbež, ryby, vejce a luštěnin, se na snídani neočekávala příliš vysoká. Takové složení snídaně se dá předpokládat spíše jen u aktivních sportovců. Výzkumem se také potvrdilo, že právě nejvyšší přísun této skupiny potravin mají žáci gymnázia (19%), kteří mají také nejvyšší pohybovou aktivitu ze všech škol. Téměř polovina žáků SOU učebních oborů bílkoviny na snídani nekonzumuje. Každodenní přísun masných výrobků není obecně také příliš vysoký. Nejvyšší každodenní spotřebu mají žáci SOU učebních oborů a žáci integrované školy maturitních oborů se svými 9%. Nejméně jsou masné výrobky oblíbené na gymnáziu, kde 46% žáků masné výrobky konzumuje velice zřídka. Máslo či margarín jsou velice oblíbenou složkou snídaně žáků na střední škole plošně. Více než třetina žáků pedagogické školy a integrované školy učebních oborů konzumuje máslo či margarín na snídani každý den. Nejméně populární jsou tuky u žáků učebních oborů SOU, kde 32% z nich máslo či margarín nemá v oblíbě.

Zastoupení jednotlivých složek potravy je u oběda žáků středních škol velmi ovlivněno případným navštěvováním školní jídelny. Nejvyšší procento strávníků ve školní jídelně má gymnázium (86%) a pedagogická škola (65%). V případě integrované školy u učebních oborů se až 87% žáků stravuje doma. Značné rozdíly jsou s ohledem na to, že všechny tyto 3 školy mají vlastní jídelnu, která je součástí budovy školy, velmi zarážející. Tak velký rozdíl v návštěvnosti může být příčinou nevhodně zvolených pokrmů pro žáky integrované školy. Konzumace skupiny obilovin u oběda je nejvyšší u žáků SOU maturitních oborů, kde tuto skupinu potravin přijímá až 10 % žáků každý den. Nejméně je skupina obilovin oblíbena u žáků pedagogické školy, kde skupinu obilovin přijímá denně pouze 5% žáků. Až 7% žáků integrované školy maturitních oborů má brambory jako součást svého oběda každý den. Nejméně jsou pak brambory konzumovány žáky pedagogické školy. Konzumace brambor je v ČR obecně velmi populární, podle výzkumu neoblíbenost brambor nepřesáhla na žádné škole hranici 5%. Nejvyšší přísun zeleniny při obědu za den mají žáci integrované školy učebních oborů (17%), která má zároveň nejvyšší procento žáků (15%), kteří konzumují zeleninu méně než 1x měsíčně. Nejmenší denní konzumaci zeleniny mají žáci SOU učebních oborů (6%). Největšími konzumenty ovoce jsou žáci pedagogické školy se svými 14%, nejmenší pak žáci obou oborů SOU (4%). Více než třetina žáků integrované školy nekonzumuje ovoce k obědu skoro vůbec. Denní spotřeba mléčných výrobků na oběd je nejvyšší u žáků SOU učebních oborů (7%), nejmenší pak u pedagogické školy, kde dokonce žádný žák nekonzumuje mléčné výrobky. Skupina bílkovin (maso, drůbež, ryby, vejce a luštěniny) je na oběd nejvíce konzumována žáky integrované školy učebních oborů (20%), nejméně spotřebovávaná je žáky SOU učebních oborů. Až 8% žáků integrované školy nemá skupinu bílkovin ve své oblíbě. Masné výrobky našly svoji denní oblibu u žáků SOU učebních oborů (9%), nejméně pak jsou konzumovány žáky pedagogické školy (1%) a žáky integrované školy u maturitních oborů (1%). Obecně jsou nejméně populární na gymnáziu, kde 40% žáků masné výrobky nevyhledává. Konzumace másla či margarínu není na oběd příliš rozšířená. Skoro u poloviny žáků, v případě integrované školy učebních oborů dokonce více než poloviny (57%), máslo či margarín nejsou součástí oběda. Nejmenší denní spotřebu tuků mají žáci gymnázia (4%) a integrované školy učebních oborů, nejvyšší pak učni SOU. Co se spotřeby fastfoodu týče, výsledky by se zajisté velmi lišily u žáků pocházejících z větších měst. Nabídka fastfoodových pokrmů je v menších městech, kde výzkum probíhal, značně omezena, přesto se však najdou případy, kdy je fastfood každodenní

součástí oběda. Až 4% žáků SOU maturitních oborů má fastfood jako součást oběda. Maturanti z integrované školy na oběd fastfood nekonzumují vůbec. Obecně je fastfood nejméně oblíben u gymnazistů (75%).

Skupina obilovin je denně na večeři nejvíce preferována maturanty integrované školy (21%), nejméně pak maturanty SOU (10%). Celkově 18% učňů integrované školy konzumuje skupinu obilovin méně než 1x měsíčně. Nejvyšší denní spotřebu brambor na večeři mají gymnazisté se svými 4%, nejnižší pak shodně učni SOU (1%), maturanti SOU (1%), žáci pedagogické školy (1%) a maturanti integrované školy (1%). Příjem zeleniny na večeři se od oběda zvýšil u všech žáků, kromě žáků integrované školy maturitních oborů, kde naopak denní spotřeba klesla z 19% žáků na 14% žáků. Zelenina je na večeři denně nejvíce konzumována gymnazisty (21%) a nejméně učni SOU (9%). Méně oblíbená je pak u žáků integrované školy učebních oborů (16%). Co se týče konzumace ovoce, je skupina učňů integrované školy velmi různorodá, část z nich patří s 13% k největším konzumentům ovoce, zároveň však 19% stejné školy ovoce konzumuje méně než 1x měsíčně. Autor práce předpokládal na večeři poměrně vysoké zastoupení mléčných výrobků, nicméně ani v případě večeře není jejich konzumace dostatečná. S 10% žáků mají nejvyšší zastoupení v denní spotřebě maturanti integrované školy, nejmenší zastoupení pak s 6% maturanti SOU. Až 12% žáků z integrované školy nekonzumuje na večeři skoro žádné mléčné výrobky. Skupina bílkovin (maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny) také nemá velké zastoupení v denní konzumaci. Nejvyšší denní spotřebu bílkovin na večeři mají maturanti z SOU s pouhými 9%, zároveň však mají i nejvyšší podíl (13%) při konzumaci bílkovin méně než 1x měsíčně. Nejnižší denní spotřebu bílkovin na večeři lze pak vysledovat u učňů z SOU (2%). Z výsledků výzkumů lze dovodit vyšší popularitu masných výrobků, než je tomu v případě jiných zdravějších druhů bílkovin. Žáci gymnázia mají překvapivě nejvyšší denní spotřebu masných výrobků na večeři (15%), nejnižší pak maturanti z integrované školy. Obecně nejméně oblíbené jsou masné výrobky u maturantů integrované školy, kdy 30% z nich nekonzumuje masné výrobky skoro vůbec. Vysoký podíl másla či margarínu se nemění ani v případě večeře. Nejvíce je máslo či margarín konzumováno žáky gymnázia (15%) a žáky integrované školy učebních oborů (15%), nejméně pak maturanty z pedagogické školy (8%). Největší zastoupení v konzumaci méně než 1x měsíčně mají žáci SOU maturitních oborů (26%). Denní spotřeba fastfoodu v případě večeře klesla, pouze u žáků pedagogické školy, učňů SOU,

maturantů SOU a učňů integrované školy je zaznamenána 1% konzumace. Více než 85% gymnazistů má na večeři fastfood méně než 1x měsíčně.

Co se týče četnosti přijímání potravy, více než 5x za den konzumují potravu nejčastěji učni z SOU, 5x za den přijímají potravu nejčastěji gymnazisté 48%, 4x denně maturanti SOU (32%), 3x žáci z integrované školy učebních oborů (21)% a také 2x denně žáci integrované školy učebních oborů. Více než 5x týdně konzumují potravu nejméně učni z integrované školy a maturanti SOU, 5x denně nejméně konzumují potravu učni SOU, 4x denně gymnazisté a maturanti integrované školy, 3x denně gymnazisté a 2x denně gymnazisté a maturanti z pedagogické školy.

V oblasti konzumace nízkotučných výrobků lze z výzkumu dovodit, že nejméně rozlišují nízkotučné výrobky vůči jiným skupinám gymnazisté, z kategorie „spíše ne“ mají nevyšší procento žáci pedagogické školy, z kategorie „asi tak na půl“ maturanti SOU, z kategorie „celkem ano“ žáci pedagogické školy, z kategorie „rozhodně ano“ gymnazisté až 3% maturantů z integrované školy nekonzumuje mléko. Nejvyšší procento žáků konzumujících tučné saláty 3x za den mají učni SOU, ti, kteří konzumují tučné saláty 2x denně jsou žáci integrované školy učebních oborů, 1x za den učni SOU, 5-6x týdně učni integrované školy, 3-4x týdně maturanti SOU, 1-2x týdně gymnazisté, 3-4x měsíčně maturanti integrované školy, 1-2x měsíčně žáci pedagogické školy a méně než 1x měsíčně gymnazisté. Gymnazisté mají také nejvyšší procento vůči ostatním skupinám v konzumaci potravin s vysokým obsahem vlákniny, a to 3x denně, gymnazisté a učňové z SOU konzumují potraviny s obsahem vlákniny 2x denně, maturanti z SOU 1x denně, gymnazisté 5-6x týdně, žáci z pedagogické školy 3-4x týdně, žáci pedagogické školy 1-2x týdně, maturanti integrované školy 3-4x měsíčně, učni SOU 1-2x měsíčně a méně než 1x měsíčně žáci integrované školy učebních oborů.

Nejvyšší procento žáků, kteří vypijí za den více než 2 litry tekutin denně pochází z SOU učebních oborů. Studenti, kteří vypijí 2litry tekutin denně, pochází z gymnázia, konzumenti 1,5 litru z pedagogické školy a z gymnázia pochází i nejvyšší procento žáků, které vypije méně než 1 litr tekutin za den.

Nejvyšší procento žáků, kteří konzumují perlivé sladké nápoje, pochází z integrované školy učebních oborů. Nejčastěji pijí džusy žáci SOU učebních oborů, konzumenti minerálky pochází z integrované školy učebního oboru a z gymnázia, z pedagogické školy pochází pak i nejvyšší procento žáků, kteří pijí nejčastěji vodu.

Maturanti SOU mají nejvyšší procento konzumace alkoholu denně, stejnými procenty oplývají žáci pedagogické školy, žáci SOU učebních oborů a žáci SOU maturitních oborů, kteří pijí alkohol 5-6x týdně. Nejvyšší konzumace 3-4x týdně byla zaznamenána u žáků gymnázia, v intervalu 1-2x týdně u žáků SOU učebních oborů, v intervalu 3-4x měsíčně u žáků pedagogické školy, v intervalu 1-2x měsíčně u žáků pedagogické školy, v intervalu méně než 1x měsíčně u žáků integrované školy maturitních oborů a v případě konzumace několikrát do roka překvapivě i u maturantů SOU. Nejvyšším procentem abstinentů je zastoupena škola SOU maturitních oborů. Překvapivým výsledkem byla však konzumace alkoholu na pedagogické škole, kde je většinová část žáků tvořena dívkami. V případě pedagogické školy se v množství 77 žáků nevyskytoval ani jeden abstinent. Obecně je konzumace alkoholu na středních školách velkým problémem, příliš velkou konzumaci nezastaví ani fakt, že konzumace alkoholu je v ČR povolena až od 18 let.

Až 18% žáků SOU maturitních oborů hodnotí svojí pohybovou aktivitu jako velmi vysokou. Jako vysokou pohybovou aktivitu hodnotí svoje sportovní aktivity 33% žáků na gymnáziu. Více než polovina žáků pedagogické školy ji považují za průměrnou. Přes 20% žáků pedagogické školy zhodnotilo svoji aktivitu jako nízkou a 5% žáků gymnázia jako dokonce velmi nízkou.

Mezi největší nespportovce se řadí žáci integrované školy učebních oborů se svými 24%. Za nepravidelné nespportovce se nejvíce považují maturanti integrované školy s 62%. Mezi nejvíce sportovně založené žáky patří žáci gymnázia (51%).

Nemile překvapujícím faktem je, že více než 50% žáků na integrované škole učebních oborů jsou kuřáci. Se svými 43% se polovině také velmi přibližují žáci SOU učebních oborů. Až 18% žáků SOU maturitních tříd a 18% žáků integrované školy maturitních oborů se řadí mezi příležitostné kuřáky. Nejvyšší podíl nekuřáků na škole má svitavské gymnázium, kde 73% žáků kouření nevyhledává. Je však faktem, že se předpokládal větší podíl kuřáků u učebních oborů než u maturitních tříd, i to také potvrdil výzkum.

Nejvíce spokojených žáků se svým zdravím je na gymnáziu, kde 29% žáků uvedlo, že považují svoje zdraví za velmi dobré. Až 62% žáků pedagogické školy se domnívá, že jejich zdraví je v dobré kondici a 32% žáků integrované školy maturitních oborů považuje své zdraví za obstojné. Více než 1% maturantů z integrované školy není

příliš spokojené se svým zdravím, hodnotí ho jako spíše horší, 4% maturantů z integrované školy zhodnotilo své zdraví dokonce za špatné.

Co se užívání léků týká, nejlépe jsou na tom žáci SOU maturitních oborů, kde 78% neužívá žádný lék. Nejhůře jsou na tom žáci integrované školy maturitních oborů, kde 41% žáků užívá léky pravidelně.

Nejméně spokojeni se svou postavou jsou žáci SOU učebního oboru, kteří svoji tělesnou váhu považují za vysokou, za spíše vyšší ji hodnotí až 54% žáků SOU učebního oboru. Více než polovina žáků pedagogické školy si myslí, že jejich tělesná váha je přiměřená. Žáci SOU maturitních tříd (16%) shodně hodnotí s žáky pedagogické školy (16%) svou tělesnou váhu za spíše nižší. Až 13% žáků SOU maturitních oborů chce přibrat na tělesné váze nějaké kilogramy, svoji tělesnou váhu považují totiž za nízkou. Uváděné výsledky jsou v souladu s provedenými měřeními, kdy v žádném ze sledovaných případů nepřekročilo průměrné BMI hodnotu poukazující na vyšší tělesnou váhu, což lze s ohledem na značný rozsah výzkumu, kvitovat.

Nejvíce spokojeni se svým životem jsou žáci SOU učebních oborů i maturitních oborů, kdy shodně 13% žáků zhodnotilo osobní životní spokojenost číslem 10. Číslem 9 hodnotí životní spokojenost 18% žáků učebních oborů, číslem 8 pak 42% žáků gymnázia, 25% žáků pedagogické školy číslem 7, 13% žáků SOU maturitních oborů a žáků integrované školy učebních oborů shodně číslem 6, 26% žáků z integrované školy maturitních oborů číslem 5, 10% žáků z maturitních oborů integrované školy číslem 4, 4% žáků maturitních oborů SOU číslem 3, 2% žáků SOU maturitních oborů a 2% žáků integrované školy učebních oborů číslem 2. Nejméně spokojeno je 1% žáků SOU učebních oborů, kdy svoje spokojenost ohodnotili pouze číslem 1.

17 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo jednak shrnutí základních teoretických informací o výživě a pohybové aktivitě, jednak shrnutí výsledků výzkumu stravovacích návyků a dalších skutečností spojených se zdravým způsobem života u žáků různých typů středních škol. Šetření bylo provedeno dotazníkovým způsobem, kdy autor navštívil 4 rozdílné střední školy v okrese Svitavy. Dotazníkové šetření proběhlo u celkem 519 respondentů na Gymnáziu a Jazykové škole s právem jazykové zkoušky Svitavy, Středním odborném učilišti Svitavy, Střední pedagogické škole Litomyšl a Integrované střední škole Moravská Třebová. Samotný průzkum byl velmi časově a organizačně náročný, na ISS Moravská Třebová a SOU Svitavy proběhl výzkum ve všech ročnících na škole, na SPŠ a na gymnáziu se jednalo o 3 třídy. Vyhodnocení výsledků jednotlivých škol bylo prováděno nejdříve ručně, poté byla data zaznamenána do programu Microsoft Excel. Z hlediska návratnosti dotazníků lze konstatovat, že pouze 11 vzorků bylo z oblasti nepoužitelných, kdy je nebylo možné vyhodnotit a zařadit tak do výsledků průzkumu. Přístup žáků k průzkumu na školách byl velice vstřícný, samotný sběr vždy probíhal bez sebemenších problémů. Dotazníky byly distribuovány autorem diplomové práce přímo ve vyučovacích hodinách bez aktivního zapojení vyučujícího učitele. Autor nejdříve podrobně seznámil respondenty s metodikou dotazníků, následně byl přítomen po celou dobu vyplňování tak, aby byl respondentům k dispozici pro případné dotazy. Lze tak důvodně předpokládat, že uvedená data odpovídají skutečnosti.

Na základě velkého množství odpovědí bylo možné zhodnotit stravovací zvyklosti respondentů a výsledky diplomové práce mohou být přínosem nejen pro poměrně komplexní zmapování stravovacích návyků a sportovních aktivit žáků v okrese Svitavy, ale i obecně menších měst s počtem obyvatel kolem 20 tisíc.

Některé výsledky byly překvapivé, jiné naopak pouze potvrdily očekávané domněnky. Závěrem lze zhodnotit, že stravovací návyky žáků na střední škole nejsou příliš ovlivněny školou, kterou žáci navštěvují. Z výsledků průzkumu vyplývají výrazné rozdíly u jednotlivých žáků navštěvujících stejné školy resp. obory, v případě jednotlivých preferencí se tak spíše jedná o individuální charakteristiky. Praxe pravidelné konzumace obědů ve školních jídelnách nejvíce převažovala u žáků maturitních ročníků všech škol. Obecně byla autorem s ohledem na velkou medializaci

problému očekávaná výrazně vyšší konzumace fastfoodových pokrmů, avšak toto očekávání se nepotvrdilo. Co se týká sportovních aktivit, autor očekával vyšší rozdíly mezi jednotlivými školami, a hlavně rozdíly mezi maturitními a učebními obory. Tento fakt se však nepotvrdil, sportovní aktivity jsou také individuální formou trávení volného času. Pravděpodobně v souvislosti s výše uvedenými skutečnostmi se také nepotvrdil ani trend zvyšující se tělesné váhy žáků středních škol, průměrné hodnoty BMI nepřekročily hranici BMI 25, která je hraniční pro vyšší váhu.

Mezi nepříliš pozitivní výsledky výzkumu lze naopak řadit poměrně značné zastoupení negativních jevů jako je vysoká konzumace alkoholu a vysoké procento kuřáků na všech středních školách.

Závěrem může autor potvrdit, že stravovací návyky zkoumaných adolescentů spíše odpovídají zdravějšímu typu stravování a tím i obecně zdravějšímu stylu života. Výsledky této diplomové práce nepotvrzují obecná tvrzení, že dnešní mládež nesportuje a tráví volný čas pouze u počítače při konzumaci nezdravých potravin. Přesto se vyskytla i znepokojující fakta, a to poměrně vysoká spotřeba alkoholu a vysoké procento kuřáků mezi napříč všemi středními školami zapojenými do výzkumu.

Seznam zdrojů

- Benešová, M. (2002). *Odmaturuj! z chemie*. Brno: Didaktis.
- Brázdová, Z. (1995). *Výživa člověka*. Vyškov: Vysoká vojenská škola pozemního vojska, Fakulta ekonomiky obrany státu.
- Brázdová, Z., & Fiala, J. (1988). *Dietary Guidelines in the Czech Republic*. Brno: Masarykova univerzita.
- Brewer, S. (1999). *Vyvážená strava*. Praha: Jan Vašut.
- Bruch, H. (1978). *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. London: Routledge.
- Clark, N. (2002). *Sportovní výživa*. Praha: Grada.
- Cuellar, R.E., Van Thiel, D.H. (1986). Gastrointestinal consequence of the eating disorders: Anorexia Nervosa and Bulimia. *American Journal of Gastroenterology*, 81, 305-313.
- Dahlke, R. (2006). *Program pro zdraví. Správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace*. Praha: Ikar.
- Daxbeck, H., et al. (2008). *Čtyři dimenze zdravé výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Diehl, H. (2000). *Dynamický život: Program NEW START v praxi*. Praha: Advent-Orion.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fendrychová, J. (2009). Postoje k vlastnímu tělu a stravovací návyky středoškolské mládeže v České republice. *Pediatric pro praxi*, 10 (5), 335-337.
- Fořt, P. (2004). *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar.
- Fořt, P. (2007). *Tak co mám jíst?* Praha: Grada.
- Fořt, P. (2011). *Abyste nám všem chutnalo: maso je pro muže a zrní pro ženy?* Praha: Ikar.

- Janča, J. (1998). *Co nám chybí: kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle*. Praha: Eminent.
- Kohout, P., & Pavlíčková, J. (2001). *Obezita: Program NEW START v praxi*. Pardubice: Filip Trend Publishing.
- Kadel, N. J., Teiz, C.C., & Kronmal, R. A. (1992). *Stress fractures in ballet dancers*. American Journal of Sport Medicine, 20, 445-449.
- Konopka, P. (2004). *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp.
- Krch, F. D. (2005). *Poruchy příjmu potravy*. Praha, Česká republika: Grada Publishing a.s..
- Krch, F. D., & Málková, I. (2001). *SOS nadváha: Program NEW START v praxi. 2*. Praha: Portál.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
- Kunová, V. (2011). *Zdravá výživa*. Praha: Grada.
- Mandžuková J. (2005). *Léčivá síla vitaminů, minerálů a dalších látek*. Benešov: Start.
- Marková, M. (2002). *Determinanty zdraví: vybrané kapitoly*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Mindell, E. (2000). *Vitaminová bible pro 21. století: [vše o vitaminech, které budete v tomto století potřebovat]*. Praha: Knižní klub.
- Mourek, J (2005). *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada.
- Novák, M. (2010). *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Cerm.
- Höschl, C., Libiger, J. & Švestka, J. (2002) *Psychiatrie*. Praha: Tigis.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

- Lacey, J.H., Crisp, A. H., Hart, G. et al. (1979). Weight and skeletal maturation – a study of radiological and chronological age in an anorexia nervosa population. *Postgraduate Medical Journal*, 55, 381-385.
- Pánek, J. (2002). *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis.
- Patton, G.C. (1988). Mortality in eating disorders. *Psychological Medicine*, 18, 947-951.
- Piřha, J., & Poledne, R. (2009). *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada.
- Potůček, M. (1992). Žijeme zdravě? *Bulletin NCZP*, 3, 31-33.
- Theander, S. (1985). Outcome and prognosis in anorexia nervosa and bulimia: some results of previous investigations, compared with those of Swedish long-term study. *Journal of Psychiatric Research*, 19, 493-508.
- Robb, N. D. & Smith, B.G. (1996). Anorexia and bulimia nervosa (the eating disorders): conditions of interest of the dental practitioner. *Journal of Dentistry*, 24, 7-16.
- Roger, J. (1999). *Vychutnej život: Kniha o zdravé výživě*. Praha: Advent-Orion.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum,
- Svačina, Š. (2008). *Klinická dietologie*. Praha: Grada.
- Stránský, M., & Ryšavá, L. (2010). *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Vašutová, M. (2005). *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Vavrošová, J. (2005). *Praktické rady a návody o potravinách a zdravé výživě*. Ostrava, Česká republika: Knižní expres.
- Vondruška, V., & Barták, K. (2002). *Zdravý životní styl, aneb, "Prevence založená na důkazech"*. Hradec Králové, Česká republika: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK.
- Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.

Unger -Göbel, U. (1999). *Vitamíny: účinné látky podporující zdraví*. Praha: Ikar.

Ursellová, A. (2004). *Vitamíny a minerály*. Bratislava: NOXI.

Seznam grafů

Graf 1 Konzumace skupiny obilovin	51
Graf 2 Konzumace müsli	53
Graf 3 Konzumace zeleniny	55
Graf 4 Konzumace ovoce	58
Graf 5 Konzumace mléka, jogurtů a sýrů	60
Graf 6 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin.....	62
Graf 7 Konzumace masných výrobků (uzeniny, paštiky).....	64
Graf 8 Konzumace másla či margarínu	66
Graf 9 Konzumace obilovin, pečiva, rýže a těstovin	68
Graf 10 Konzumace brambor	70
Graf 11 Konzumace zeleniny	72
Graf 12 Konzumace ovoce	74
Graf 13 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin.....	76
Graf 14 Konzumace masných výrobků (uzeniny a paštiky).....	78
Graf 15 Konzumace másla či margarínu	80
Graf 16 Konzumace fastfoodu.....	82
Graf 17 Místo stravování v době obědů.....	84
Graf 18 Konzumace obilnin, pečiva, rýže a těstovin	86
Graf 19 Konzumace brambor	88
Graf 20 Konzumace zeleniny	90
Graf 21 Konzumace ovoce	92
Graf 22 Konzumace mléka, jogurtů a sýrů	94
Graf 23 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin.....	96
Graf 24 Konzumace masných výrobků (uzeniny, paštiky).....	98
Graf 25 Konzumace másla a margarínu	100
Graf 26 Konzumace fastfoodu.....	102
Graf 27 Frekvence konzumace potravy	104
Graf 28 Preference nízkotučných výrobků	106
Graf 29 Frekvence konzumace tučných salátů s majonézou	108
Graf 30 Frekvence konzumace celozrnného, grahamového pečiva, ovesných vloček nebo cereálií s vysokým obsahem vlákniny	110
Graf 31 Množství konzumovaných tekutin za 24 hodin.....	112

Graf 32 Nejčastěji konzumovaný nápoj.....	114
Graf 33 Konzumace alkoholických nápojů	116
Graf 34 Hodnocení pohybové aktivity.....	118
Graf 35 Sportovní aktivita	120
Graf 36 Kouření	123
Graf 37 Osobní anamnéza a vnímání sledování vlastního zdraví.....	124
Graf 38 Užívání léků.....	126
Graf 39 Hodnocení tělesné váhy.....	128
Graf 40 Hodnocení zdraví a životní spokojenosti	131

Seznam tabulek

Tab. 1 Faktory lidského chování ohrožující zdraví	20
Tab. 2 Počet a věk a žáků na jednotlivých školách	50
Tab. 3 Průměrná váha a výška	129

Seznam příloh

- Příloha 1 Konzumace obilovin, pečiva, rýže, těstovin - snídaně
- Příloha 2 Konzumace müsli - snídaně
- Příloha 3 Konzumace zeleniny - snídaně
- Příloha 4 Konzumace ovoce - snídaně
- Příloha 5 Konzumace mléka, jogurtů a sýrů - snídaně
- Příloha 6 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin - snídaně
- Příloha 7 Konzumace masných výrobků (uzeniny, paštiky) - snídaně
- Příloha 8 Konzumace másla či margarínu - snídaně
- Příloha 9 Konzumace obilovin, pečiva, rýže a těstovin - obědy
- Příloha 10 Konzumace brambor - obědy
- Příloha 11 Konzumace zeleniny - obědy
- Příloha 12 Konzumace ovoce - obědy
- Příloha 13 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin - obědy
- Příloha 14 Konzumace masných výrobků (uzeniny a paštiky) - obědy
- Příloha 15 Konzumace másla či margarínu - obědy
- Příloha 16 Konzumace fastfoodu - obědy
- Příloha 17 Místo stravování v době obědů
- Příloha 18 Konzumace obilnin, pečiva, rýže a těstovin - večeře
- Příloha 19 Konzumace brambor - večeře
- Příloha 20 Konzumace zeleniny - večeře
- Příloha 21 Konzumace ovoce - večeře
- Příloha 22 Konzumace mléka, jogurtů a sýrů - večeře
- Příloha 23 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin - večeře
- Příloha 24 Konzumace masných výrobků (uzeniny, paštiky) - večeře
- Příloha 25 Konzumace másla a margarínu - večeře
- Příloha 26 Konzumace fastfoodu - večeře
- Příloha 27 Frekvence konzumace potravy
- Příloha 28 Preference nízkotučných výrobků
- Příloha 29 Frekvence konzumace tučných salátů s majonézou
- Příloha 30 Frekvence konzumace celozrnného, grahamového pečiva, ovesných vloček nebo cereálií s vysokým obsahem vlákniny
- Příloha 31 Množství konzumovaných tekutin za 24 hodin

- Příloha 32 Nejčastěji konzumovaný nápoj
- Příloha 33 Konzumace alkoholických nápojů
- Příloha 34 Hodnocení pohybové aktivity
- Příloha 35 Sportovní aktivita
- Příloha 36 Kouření
- Příloha 37 Osobní anamnéza a vnímání a sledování vlastního zdraví
- Příloha 38 Užívání léků
- Příloha 39 Hodnocení tělesné váhy
- Příloha 40 Hodnocení zdraví a životní spokojenosti
- Příloha 41 Dotazník (1/4)
- Příloha 42 Dotazník (2/4)
- Příloha 43 Dotazník (3/4)
- Příloha 44 Dotazník (4/4)
- Příloha 45 Souhlas s dotazníkovým šetřením - SOU Svitavy
- Příloha 46 Souhlas s dotazníkovým šetřením – Gymnázium Svitavy
- Příloha 47 Souhlas s dotazníkovým šetřením – VOŠP a SPgŠ Litomyšl
- Příloha 48 Souhlas s dotazníkovým šetřením – ISS Moravská Třebová

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	11	7	3	13	15	10	16
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>15</i>	<i>9</i>	<i>4</i>	<i>17</i>	<i>20</i>	<i>13</i>	<i>22</i>
SPgŠ [osob]	4	1	2	5	12	14	39
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>6</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>51</i>
SOU učeb. obor [osob]	31	7	11	20	10	5	32
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>27</i>	<i>6</i>	<i>9</i>	<i>17</i>	<i>9</i>	<i>4</i>	<i>28</i>
SOU mat. obor [osob]	11	2	7	10	18	9	21
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>14</i>	<i>3</i>	<i>9</i>	<i>13</i>	<i>23</i>	<i>12</i>	<i>26</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	20	4	5	19	13	13	26
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>20</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>19</i>	<i>13</i>	<i>13</i>	<i>26</i>
ISŠ mat. obor [osob]	9	2	6	15	13	5	23
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>12</i>	<i>3</i>	<i>8</i>	<i>21</i>	<i>18</i>	<i>7</i>	<i>31</i>

Příloha 1 Konzumace obilovin, pečiva, rýže, těstovin - snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	26	14	8	13	7	3	4
<i>Gymnázium [%]</i>	35	19	11	17	9	4	5
SPgŠ [osob]	8	9	20	21	10	4	4
<i>SPgŠ [%]</i>	11	12	26	28	13	5	5
SOU učeb. obor [osob]	60	16	11	16	7	3	3
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	52	14	9	14	6	2	3
SOU mat. obor [osob]	32	8	9	13	6	4	6
<i>SOU mat. obor [%]</i>	41	10	11	17	8	5	8
ISŠ učeb. obor [osob]	54	24	9	5	3	1	4
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	54	24	9	5	3	1	4
ISŠ mat. obor [osob]	23	13	17	14	3	2	1
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	32	18	23	19	4	3	1

Příloha 2 Konzumace müsli - snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	24	9	8	7	9	9	9
<i>Gymnázium [%]</i>	32	12%	11	9	12	12	12
SPgŠ [osob]	8	16	8	19	11	5	10
<i>SPgŠ [%]</i>	10	21	10	25	14	7	13
SOU učeb. obor [osob]	35	20	13	18	19	5	6
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	30	17	11	16	17	4	5
SOU mat. obor [osob]	25	9	5	15	12	7	5
<i>SOU mat. obor [%]</i>	32	12	7	19	15	9	6
ISŠ učeb. obor [osob]	31	3	10	21	16	6	13
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	31	3	10	21	16	6	13
ISŠ mat. obor [osob]	11	5	5	16	13	9	14
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	15	7	7	22	18	12	19

Příloha 3 Konzumace zeleniny - snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	21	9	8	6	9	13	9
<i>Gymnázium [%]</i>	28	12	11	8	12	17	12
SPgŠ [osob]	5	16	10	10	17	8	11
<i>SPgŠ [%]</i>	7	21	13	13	22	10	14
SOU učeb. obor [osob]	42	11	13	12	17	11	10
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	36	10	11	10	10	15	9
SOU mat. obor [osob]	18	8	8	16	16	6	6
<i>SOU mat. obor [%]</i>	23	10	10	20	21	8	8
ISŠ učeb. obor [osob]	23	11	16	17	17	4	12
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	23	11	16	17	17	4	12
ISŠ mat. obor [osob]	23	8	7	15	13	9	11
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	14	11	10	20	18	12	15

Příloha 4 Konzumace ovoce - snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	12	5	2	13	16	13	14
<i>Gymnázium [%]</i>	16	7	3	17	21	17	19
SPgŠ [osob]	0	7	6	23	16	10	15
<i>SPgŠ [%]</i>	0	9	8	30	21	13	19
SOU učeb. obor [osob]	26	7	18	23	13	14	15
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	22	6	16	20	11	12	13
SOU mat. obor [osob]	13	5	5	19	13	12	11
<i>SOU mat. obor [%]</i>	17	7	6	24	17	15	14
ISŠ učeb. obor [osob]	20	6	14	19	20	8	13
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	20	6	14	19	20	8	13
ISŠ mat. obor [osob]	6	4	10	20	14	10	9
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	8	6	14	27	19	14	12

Příloha 5 Konzumace mléka, jogurtů a sýrů - snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	33	9	7	7	7	6	6
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>16</i>	<i>7</i>	<i>3</i>	<i>17</i>	<i>21</i>	<i>17</i>	<i>19</i>
SPgŠ [osob]	31	14	9	13	5	1	4
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>40</i>	<i>18</i>	<i>12</i>	<i>17</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	<i>5</i>
SOU učeb. obor [osob]	55	13	9	10	9	14	6
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>47</i>	<i>11</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>5</i>
SOU mat. obor [osob]	32	5	10	9	11	9	2
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>41</i>	<i>6</i>	<i>13</i>	<i>11</i>	<i>14</i>	<i>12</i>	<i>3</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	33	18	7	10	8	11	13
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>33</i>	<i>18</i>	<i>7</i>	<i>10</i>	<i>8</i>	<i>11</i>	<i>13</i>
ISŠ mat. obor [osob]	28	11	6	9	8	7	4
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>38</i>	<i>15</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>11</i>	<i>10</i>	<i>6</i>

Příloha 6 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin - snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	35	8	7	11	8	2	4
<i>Gymnázium [%]</i>	46	11	9	15	11	3	5
SPgŠ [osob]	26	14	8	21	6	1	1
<i>SPgŠ [%]</i>	34	18	11	27	8	1	1
SOU učeb. obor [osob]	41	9	21	15	11	8	11
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	35	8	18	13	10	7	9
SOU mat. obor [osob]	26	12	8	8	11	10	3
<i>SOU mat. obor [%]</i>	33	16	10	10	14	13	4
ISŠ učeb. obor [osob]	34	14	7	18	13	6	8
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	34	14	7	18	13	6	8
ISŠ mat. obor [osob]	24	10	12	16	7	2	2
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	33	14	16	22	9	3	3

Příloha 7 Konzumace masných výrobků (uzeniny, paštiky) - snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	20	5	8	6	9	12	15
<i>Gymnázium [%]</i>	27	7	10	8	12	16	20
SPgŠ [osob]	6	2	4	15	11	12	27
<i>SPgŠ [%]</i>	8	3	5	19	14	16	35
SOU učeb. obor [osob]	37	9	16	14	11	9	20
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	32	8	14	12	9	8	17
SOU mat. obor [osob]	17	8	7	9	15	10	12
<i>SOU mat. obor [%]</i>	22	10	9	12	19	13	15
ISŠ učeb. obor [osob]	22	1	8	13	12	11	33
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	22	1	8	13	12	11	33
ISŠ mat. obor [osob]	8	6	7	18	13	9	12
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	11	8	10	25	18	12	16

Příloha 8 Konzumace másla či margarínu - snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	4	1	6	30	23	6	5
<i>Gymnázium [%]</i>	5	1	8	40	31	8	7
SPgŠ [osob]	1	7	13	29	19	4	4
<i>SPgŠ [%]</i>	1	9	17	38	25	5	5
SOU učeb. obor [osob]	7	18	26	32	16	6	11
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	6	16	22	28	14	5	9
SOU mat. obor [osob]	6	5	18	14	16	2	7
<i>SOU mat. obor [%]</i>	9	7	26	21	24	3	10
ISŠ učeb. obor [osob]	10	21	12	20	16	15	6
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	10	21	12	20	16	15	6
ISŠ mat. obor [osob]	3	6	13	24	20	2	5
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	4	8	18	33	27	3	7

Příloha 9 Konzumace obilovin, pečiva, rýže a těstovin - obědy

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	2	0	3	29	34	4	3
<i>Gymnázium [%]</i>	3	4	0	39	45	5	4
SPgŠ [osob]	2	3	7	32	27	5	1
<i>SPgŠ [%]</i>	3	4	9	42	35	6	1
SOU učeb. obor [osob]	1	3	22	39	34	14	3
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	1	2	19	34	29	12	3
SOU mat. obor [osob]	2	3	8	30	25	8	2
<i>SOU mat. obor [%]</i>	3	4	10	38	32	10	3
ISŠ učeb. obor [osob]	2	5	13	29	30	15	6
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	2	5	13	29	30	15	6
ISŠ mat. obor [osob]	3	2	10	28	23	6	1
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	4	3	14	38	32	8	1

Příloha 10 Konzumace brambor - obědy

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	4	5	8	22	19	6	11
<i>Gymnázium [%]</i>	5	7	11	29	25	8	15
SPgŠ [osob]	2	3	6	24	15	15	12
<i>SPgŠ [%]</i>	3	4	8	31	19	19	16
SOU učeb. obor [osob]	8	14	18	43	19	7	7
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	7	12	16	37	16	6	6
SOU mat. obor [osob]	9	5	12	22	16	7	7
<i>SOU mat. obor [%]</i>	12	6	15	28	21	9	9
ISŠ učeb. obor [osob]	15	14	14	14	15	11	17
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	15	14	14	14	15	11	17
ISŠ mat. obor [osob]	4	10	6	17	20	6	10
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	6	14	8	23	27	8	14

Příloha 11 Konzumace zeleniny - obědy

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	14	10	15	14	10	6	6
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>19</i>	<i>13</i>	<i>20</i>	<i>19</i>	<i>13</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
SPgŠ [osob]	7	5	11	12	23	8	11
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>9</i>	<i>7</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>30</i>	<i>10</i>	<i>14</i>
SOU učeb. obor [osob]	23	23	19	27	10	9	5
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>16</i>	<i>23</i>	<i>9</i>	<i>8</i>	<i>4</i>
SOU mat. obor [osob]	15	13	10	19	12	6	3
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>19</i>	<i>17</i>	<i>13</i>	<i>24</i>	<i>15</i>	<i>8</i>	<i>4</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	31	13	10	19	11	8	8
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>31</i>	<i>13</i>	<i>10</i>	<i>19</i>	<i>11</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
ISŠ mat. obor [osob]	14	11	17	14	9	3	5
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>19</i>	<i>15</i>	<i>23</i>	<i>19</i>	<i>13</i>	<i>4</i>	<i>7</i>

Příloha 12 Konzumace ovoce - obědy

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	1	1	2	21	15	21	14
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>28</i>	<i>20</i>	<i>28</i>	<i>19</i>
SPgŠ [osob]	1	3	4	16	16	22	14
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>21</i>	<i>21</i>	<i>29</i>	<i>19</i>
SOU učeb. obor [osob]	6	3	13	29	36	18	11
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>11</i>	<i>25</i>	<i>31</i>	<i>16</i>	<i>9</i>
SOU mat. obor [osob]	4	3	4	12	26	16	13
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>15</i>	<i>33</i>	<i>21</i>	<i>17</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	5	7	13	19	16	20	20
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>5</i>	<i>7</i>	<i>13</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>20</i>	<i>20</i>
ISŠ mat. obor [osob]	6	3	6	18	23	11	7
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>8</i>	<i>4</i>	<i>8</i>	<i>24</i>	<i>31</i>	<i>15</i>	<i>10</i>

Příloha 13 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vejcí a luštěnin - obědy

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	30	21	9	8	3	1	3
<i>Gymnázium [%]</i>	40	28	12	11	4	1	4
SPgŠ [osob]	24	15	20	7	6	3	1
<i>SPgŠ [%]</i>	32	20	26	9	8	4	1
SOU učeb. obor [osob]	12	17	22	27	18	9	11
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	10	15	19	23	16	8	9
SOU mat. obor [osob]	18	11	12	13	13	6	5
<i>SOU mat. obor [%]</i>	23	14	15	17	17	8	6
ISŠ učeb. obor [osob]	34	16	16	11	7	10	6
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	34	16	16	11	7	10	6
ISŠ mat. obor [osob]	21	13	15	16	7	0	1
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	29	18	20	22	10	0	1

Příloha 14 Konzumace masných výrobků (uzeniny a paštiky) - obědy

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	30	21	9	8	3	1	3
<i>Gymnázium [%]</i>	40	28	12	11	4	1	4
SPgŠ [osob]	36	21	9	4	2	1	4
<i>SPgŠ [%]</i>	47	27	12	5	3	1	5
SOU učeb. obor [osob]	52	11	16	11	10	6	10
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	45	9	14	9	9	5	9
SOU mat. obor [osob]	35	12	10	9	6	1	5
<i>SOU mat. obor [%]</i>	45	15	13	12	8	1	6
ISŠ učeb. obor [osob]	57	12	9	5	5	5	7
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	57	12	9	5	5	5	7
ISŠ mat. obor [osob]	34	11	14	7	1	3	3
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	47	15	19	10	1	4	4

Příloha 15 Konzumace másla či margarínu - obědy

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	56	11	6	2	0	0	0
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>75</i>	<i>14</i>	<i>8</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
SPgŠ [osob]	48	23	4	0	1	0	1
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>63</i>	<i>30</i>	<i>5</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>1</i>
SOU učeb. obor [osob]	47	24	14	20	6	2	3
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>40</i>	<i>21</i>	<i>12</i>	<i>17</i>	<i>5</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
SOU mat. obor [osob]	34	16	11	9	3	2	3
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>44</i>	<i>20</i>	<i>14</i>	<i>11</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	53	21	10	9	2	3	2
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>53</i>	<i>21</i>	<i>10</i>	<i>9</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>
ISŠ mat. obor [osob]	41	16	10	5	1	0	0
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>56</i>	<i>22</i>	<i>14</i>	<i>7</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>

Příloha 16 Konzumace fastfoodu - obědy

	Školní jídelna	Doma	Restaurace	Fastfood, bufet
Gymnázium [osob]	57	18	0	0
<i>Gymnázium [%]</i>	76	24	0	0
SPgŠ [osob]	50	27	0	0
<i>SPgŠ [%]</i>	65	35	0	0
SOU učeb. obor [osob]	13	96	0	7
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	11	83	0	6
SOU mat. obor [osob]	24	51	1	1
<i>SOU mat. obor [%]</i>	31	66	2	1
ISŠ učeb. obor [osob]	10	87	0	3
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	10	87	0	3
ISŠ mat. obor [osob]	27	46	0	0
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	37	63	0	0

Příloha 17 Místo stravování v době obědů

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	8	5	3	14	18	13	14
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>10</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>19</i>	<i>24</i>	<i>17</i>	<i>19</i>
SPgŠ [osob]	1	5	10	17	22	9	13
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>1</i>	<i>6</i>	<i>13</i>	<i>22</i>	<i>29</i>	<i>12</i>	<i>17</i>
SOU učeb. obor [osob]	12	16	14	27	17	9	21
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>10</i>	<i>14</i>	<i>12</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>8</i>	<i>18</i>
SOU mat. obor [osob]	12	10	11	12	18	7	8
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>16</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>23</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	18	15	13	13	16	11	14
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>18</i>	<i>15</i>	<i>13</i>	<i>13</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>14</i>
ISŠ mat. obor [osob]	5	6	4	21	17	5	15
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>5</i>	<i>29</i>	<i>23</i>	<i>7</i>	<i>21</i>

Příloha 18 Konzumace obilnin, pečiva, rýže a těstovin - večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	18	11	16	16	8	3	3
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>24</i>	<i>15</i>	<i>21</i>	<i>21</i>	<i>11</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
SPgŠ [osob]	10	10	20	21	12	3	1
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>13</i>	<i>13</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>16</i>	<i>4</i>	<i>1</i>
SOU učeb. obor [osob]	19	25	31	23	13	4	1
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>16</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>20</i>	<i>11</i>	<i>3</i>	<i>1</i>
SOU mat. obor [osob]	15	11	18	25	7	1	1
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>19</i>	<i>14</i>	<i>23</i>	<i>32</i>	<i>9</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	31	18	17	20	9	2	3
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>31</i>	<i>18</i>	<i>17</i>	<i>20</i>	<i>9</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
ISŠ mat. obor [osob]	18	7	16	24	6	1	1
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>25</i>	<i>10</i>	<i>22</i>	<i>33</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>

Příloha 19 Konzumace brambor - večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	2	4	11	10	16	16	16
<i>Gymnázium [%]</i>	3	5	15	14	21	21	21
SPgŠ [osob]	2	6	7	17	21	15	9
<i>SPgŠ [%]</i>	3	8	9	22	27	19	12
SOU učeb. obor [osob]	13	16	15	34	23	5	10
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	11	14	13	29	20	4	9
SOU mat. obor [osob]	7	10	12	20	13	8	8
<i>SOU mat. obor [%]</i>	9	13	15	25	17	10	10
ISŠ učeb. obor [osob]	16	16	17	12	16	7	16
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	16	16	17	12	16	7	16
ISŠ mat. obor [osob]	3	3	8	17	19	13	10
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	4	4	11	23	26	18	14

Příloha 20 Konzumace zeleniny - večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	12	6	11	15	14	11	8
<i>Gymnázium [%]</i>	16	8	14	20	18	14	10
SPgŠ [osob]	8	8	7	19	21	10	4
<i>SPgŠ [%]</i>	11	10	9	25	27	13	5
SOU učeb. obor [osob]	14	20	17	33	15	8	9
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	12	17	15	28	13	7	8
SOU mat. obor [osob]	9	12	16	14	16	6	5
<i>SOU mat. obor [%]</i>	12	15	20	18	21	8	6
ISŠ učeb. obor [osob]	19	19	13	13	16	7	13
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	19	19	13	13	16	7	13
ISŠ mat. obor [osob]	9	5	14	18	14	7	6
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	12	7	19	25	19	10	8

Příloha 21 Konzumace ovoce - večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	8	5	7	14	22	15	6
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>10</i>	<i>7</i>	<i>9</i>	<i>18</i>	<i>29</i>	<i>19</i>	<i>8</i>
SPgŠ [osob]	3	9	10	25	18	7	5
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>32</i>	<i>23</i>	<i>9</i>	<i>7</i>
SOU učeb. obor [osob]	5	14	18	31	28	11	9
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>16</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>9</i>	<i>8</i>
SOU mat. obor [osob]	8	5	16	16	14	14	5
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>10</i>	<i>6</i>	<i>21</i>	<i>21</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>6</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	12	17	10	20	22	10	9
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>12</i>	<i>17</i>	<i>10</i>	<i>20</i>	<i>22</i>	<i>10</i>	<i>9</i>
ISŠ mat. obor [osob]	5	7	5	23	21	5	7
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>7</i>	<i>9</i>	<i>7</i>	<i>31</i>	<i>29</i>	<i>7</i>	<i>10</i>

Příloha 22 Konzumace mléka, jogurtů a sýrů - večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	7	10	10	20	10	13	5
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>10</i>	<i>13</i>	<i>13</i>	<i>27</i>	<i>13</i>	<i>17</i>	<i>7</i>
SPgŠ [osob]	2	15	20	20	9	6	5
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>3</i>	<i>19</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>12</i>	<i>8</i>	<i>6</i>
SOU učeb. obor [osob]	9	14	25	35	26	5	2
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>22</i>	<i>30</i>	<i>22</i>	<i>4</i>	<i>2</i>
SOU mat. obor [osob]	10	6	13	26	10	6	7
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>13</i>	<i>8</i>	<i>16</i>	<i>33</i>	<i>13</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	20	15	22	17	15	7	4
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>20</i>	<i>15</i>	<i>22</i>	<i>17</i>	<i>15</i>	<i>7</i>	<i>4</i>
ISŠ mat. obor [osob]	11	11	12	15	16	5	3
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>7</i>	<i>4</i>

Příloha 23 Konzumace masa, drůbeže, ryb, vajec a luštěnin - večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	9	10	4	13	15	13	11
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>5</i>	<i>17</i>	<i>20</i>	<i>17</i>	<i>15</i>
SPgŠ [osob]	14	14	15	15	13	3	3
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>20</i>	<i>19</i>	<i>17</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
SOU učeb. obor [osob]	11	20	23	25	21	9	7
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>9</i>	<i>17</i>	<i>20</i>	<i>22</i>	<i>18</i>	<i>8</i>	<i>6</i>
SOU mat. obor [osob]	19	10	14	14	11	6	4
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>24</i>	<i>13</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	<i>14</i>	<i>8</i>	<i>5</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	26	17	17	17	12	6	5
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>26</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>5</i>
ISŠ mat. obor [osob]	22	10	16	13	7	3	2
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>30</i>	<i>14</i>	<i>22</i>	<i>18</i>	<i>9</i>	<i>4</i>	<i>3</i>

Příloha 24 Konzumace masných výrobků (uzeniny, paštiky) - večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	9	10	4	13	15	13	11
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>5</i>	<i>17</i>	<i>20</i>	<i>17</i>	<i>15</i>
SPgŠ [osob]	9	9	14	18	14	7	6
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>18</i>	<i>23</i>	<i>18</i>	<i>9</i>	<i>8</i>
SOU učeb. obor [osob]	26	14	19	23	15	3	16
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>22</i>	<i>12</i>	<i>16</i>	<i>20</i>	<i>13</i>	<i>3</i>	<i>14</i>
SOU mat. obor [osob]	20	8	12	15	8	8	7
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>26</i>	<i>10</i>	<i>16</i>	<i>19</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>9</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	23	8	17	14	15	8	15
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>23</i>	<i>8</i>	<i>17</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>8</i>	<i>15</i>
ISŠ mat. obor [osob]	12	5	11	15	16	7	7
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>16</i>	<i>7</i>	<i>15</i>	<i>20</i>	<i>22</i>	<i>10</i>	<i>10</i>

Příloha 25 Konzumace másla a margarínu - večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Gymnázium [osob]	64	8	2	1	0	0	0
<i>Gymnázium [%]</i>	85	11	3	1	0	0	0
SPgŠ [osob]	61	14	0	1	0	0	1
<i>SPgŠ [%]</i>	79	18	2	0	0	0	1
SOU učeb. obor [osob]	67	22	9	10	4	1	1
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	59	19	8	9	3	1	1
SOU mat. obor [osob]	55	10	4	7	1	0	1
<i>SOU mat. obor [%]</i>	71	13	5	9	1	1	0
ISŠ učeb. obor [osob]	77	11	6	1	3	1	1
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	77	11	6	1	3	1	1
ISŠ mat. obor [osob]	58	8	4	3	0	0	0
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	79	11	6	4	0	0	0

Příloha 26 Konzumace fastfoodu - večere

	2x	3x	4x	5x	vícekrát
Gymnázium [osob]	0	6	19	36	14
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>25</i>	<i>48</i>	<i>19</i>
SPgŠ [osob]	0	8	21	34	14
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>0</i>	<i>11</i>	<i>27</i>	<i>44</i>	<i>18</i>
SOU učeb. obor [osob]	3	19	33	31	30
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>3</i>	<i>16</i>	<i>28</i>	<i>27</i>	<i>26</i>
SOU mat. obor [osob]	2	12	25	30	9
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>3</i>	<i>15</i>	<i>32</i>	<i>38</i>	<i>12</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	10	21	28	29	12
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>10</i>	<i>21</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>12</i>
ISŠ mat. obor [osob]	3	9	18	31	12
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>25</i>	<i>43</i>	<i>16</i>

Příloha 27 Frekvence konzumace potravy

	Ne	Spíše ne	Asi tak na půl	Celkem ano, většinou	Rozhodně ano, vždy	Nekonzumují mléko
Gymnázium [osob]	34	12	20	7	1	1
<i>Gymnázium [%]</i>	46	16	27	9	1	1
SPgŠ [osob]	12	21	31	12	1	0
<i>SPgŠ [%]</i>	16	27	40	16	1	0
SOU učeb. obor [osob]	47	29	30	5	5	0
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	41	25	26	4	4	0
SOU mat. obor [osob]	27	12	33	4	2	0
<i>SOU mat. obor [%]</i>	35	15	42	5	3	0
ISŠ učeb. obor [osob]	34	22	36	7	0	1
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	34	22	36	7	0	1
ISŠ mat. obor [osob]	20	16	25	8	2	2
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	27	22	34	11	3	3

Příloha 28 Preference nízkotučných výrobků

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	3x denně
Gymnázium [osob]	46	15	11	3	0	0	0	0	0
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>61</i>	<i>20</i>	<i>15</i>	<i>40</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
SPgŠ [osob]	28	32	13	3	1	0	0	0	0
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>36</i>	<i>42</i>	<i>17</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
SOU učeb. obor [osob]	22	28	29	24	8	2	2	0	1
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>19</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>20</i>	<i>7</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>1</i>
SOU mat. obor [osob]	18	13	18	16	10	2	1	0	0
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>23</i>	<i>17</i>	<i>23</i>	<i>20</i>	<i>13</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	19	32	22	14	7	4	1	1	0
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>19</i>	<i>32</i>	<i>22</i>	<i>14</i>	<i>7</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>0</i>
ISŠ mat. obor [osob]	23	26	19	4	1	0	0	0	0
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>32</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>

Příloha 29 Frekvence konzumace tučných salátů s majonézou

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	3x denně
Gymnázium [osob]	2	7	10	20	12	10	5	5	4
<i>Gymnázium [%]</i>	3	9	13	27	16	13	7	7	5
SPgŠ [osob]	3	5	12	22	15	9	6	5	0
<i>SPgŠ [%]</i>	4	6	16	29	19	12	8	6	0
SOU učeb. obor [osob]	10	26	21	22	12	9	4	8	4
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	9	22	18	19	10	8	4	7	3
SOU mat. obor [osob]	9	10	8	16	14	8	11	2	0
<i>SOU mat. obor [%]</i>	12	13	10	20	18	10	14	3	0
ISŠ učeb. obor [osob]	19	18	16	17	13	5	6	2	4
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	19	18	16	17	13	5	6	2	4
ISŠ mat. obor [osob]	5	10	18	16	7	5	5	4	3
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	7	14	25	22	9	7	7	5	4

Příloha 30 Frekvence konzumace celozrnného, grahamového pečiva, ovesných vloček nebo cereálií s vysokým obsahem vlákniny

	Méně než 1 litru	1,5 litru	2 litry	Více než 2 litry
Gymnázium [osob]	10	28	29	8
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>13</i>	<i>37</i>	<i>39</i>	<i>11</i>
SPgŠ [osob]	9	34	17	17
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>12</i>	<i>44</i>	<i>22</i>	<i>22</i>
SOU učeb. obor [osob]	9	14	30	63
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>26</i>	<i>54</i>
SOU mat. obor [osob]	0	12	27	39
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>0</i>	<i>15</i>	<i>35</i>	<i>50</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	8	27	29	36
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>8</i>	<i>27</i>	<i>29</i>	<i>36</i>
ISŠ mat. obor [osob]	8	30	20	15
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>11</i>	<i>41</i>	<i>27</i>	<i>21</i>

Příloha 31 Množství konzumovaných tekutin za 24 hodin

	Voda	Minerálka	Sirupy, džusy	Perlivé sladké nápoje
Gymnázium [osob]	39	15	21	0
<i>Gymnázium [%]</i>	52	20	28	0
SPgŠ [osob]	40	13	24	0
<i>SPgŠ [%]</i>	52	17	31	0
SOU učeb. obor [osob]	16	50	36	14
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	14	43	31	12
SOU mat. obor [osob]	19	25	25	9
<i>SOU mat. obor [%]</i>	24	32	32	12
ISŠ učeb. obor [osob]	21	47	19	13
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	21	47	19	13
ISŠ mat. obor [osob]	34	22	15	2
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	47	30	20	3

Příloha 32 Nejčastěji konzumovaný nápoj

	Abstinent	Pouze několikrát do roka	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně
Gymnázium [osob]	10	18	4	13	9	14	7	0	0
Gymnázium [%]	14	24	5	17	12	19	9	0	0
SPgŠ [osob]	0	13	4	21	19	13	5	2	0
SPgŠ [%]	0	17	5	27	25	17	6	3	0
SOU učeb. obor [osob]	12	16	6	14	19	40	6	3	0
SOU učeb. obor [%]	10	14	5	12	16	35	5	3	0
SOU mat. obor [osob]	16	21	5	13	7	11	0	2	3
SOU mat. obor [%]	20	27	6	17	9	14	0	3	4
ISŠ učeb. obor [osob]	8	18	7	15	23	20	6	3	0
ISŠ učeb. obor [%]	8	18	7	15	23	20	6	3	0
ISŠ mat. obor [osob]	7	15	7	15	15	13	0	0	1
ISŠ mat. obor [%]	10	20	10	20	21	18	0	0	1

Příloha 33 Konzumace alkoholických nápojů

	Velmi nízká	Nízká	Průměrná	Vysoká	Velmi vysoká
Gymnázium [osob]	4	8	27	25	11
<i>Gymnázium [%]</i>	5	11	36	33	15
SPgŠ [osob]	0	12	42	18	5
<i>SPgŠ [%]</i>	0	16	55	23	6
SOU učeb. obor [osob]	1	7	61	35	12
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	1	6	53	30	10
SOU mat. obor [osob]	2	7	40	15	14
<i>SOU mat. obor [%]</i>	3	9	51	19	18
ISŠ učeb. obor [osob]	2	13	53	22	10
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	2	13	53	22	10
ISŠ mat. obor [osob]	0	15	46	8	4
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	0	21	63	11	5

Příloha 34 Hodnocení pohybové aktivity

	Ano, pravidelně	Ano, nepravidelně	Nesportuji
Gymnázium [osob]	38	28	9
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>51</i>	<i>37</i>	<i>12</i>
SPgŠ [osob]	23	47	7
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>30</i>	<i>61</i>	<i>9</i>
SOU učeb. obor [osob]	46	49	21
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>40</i>	<i>42</i>	<i>18</i>
SOU mat. obor [osob]	38	30	10
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>49</i>	<i>38</i>	<i>13</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	28	48	24
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>28</i>	<i>48</i>	<i>24</i>
ISŠ mat. obor [osob]	14	45	14
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>19</i>	<i>62</i>	<i>19</i>

Příloha 35 Sportovní aktivita

	Nekuřák	Příležitostný kuřák	Kuřák
Gymnázium [osob]	55	12	8
<i>Gymnázium [%]</i>	73	16	11
SPgŠ [osob]	49	13	15
<i>SPgŠ [%]</i>	64	17	19
SOU učeb. obor [osob]	53	13	50
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	46	11	43
SOU mat. obor [osob]	42	14	22
<i>SOU mat. obor [%]</i>	54	18	28
ISŠ učeb. obor [osob]	29	14	57
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	29	14	57
ISŠ mat. obor [osob]	32	13	28
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	44	18	38

Příloha 36 Kouření

	Špatné	Spíše horší	Obstojné	Dobré	Velmi dobré
Gymnázium [osob]	0	2	17	34	22
<i>Gymnázium [%]</i>	0	3	23	45	29
SPgŠ [osob]	0	3	9	48	17
<i>SPgŠ [%]</i>	0	4	12	62	22
SOU učeb. obor [osob]	0	6	27	57	26
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	0	5	23	49	23
SOU mat. obor [osob]	2	4	16	34	22
<i>SOU mat. obor [%]</i>	3	5	20	44	28
ISŠ učeb. obor [osob]	0	8	29	49	14
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	0	8	29	49	14
ISŠ mat. obor [osob]	3	9	23	30	8
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	4	12	32	41	11

Příloha 37 Osobní anamnéza a vnímání a sledování vlastního zdraví

	NE	ANO
Gymnázium [osob]	55	20
<i>Gymnázium [%]</i>	73	27
SPgŠ [osob]	54	23
<i>SPgŠ [%]</i>	70	30
SOU učeb. obor [osob]	85	31
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	73	27
SOU mat. obor [osob]	61	17
<i>SOU mat. obor [%]</i>	78	22
ISŠ učeb. obor [osob]	70	30
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	70	30
ISŠ mat. obor [osob]	43	30
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	59	41

Příloha 38 Užívání léků

	Nízká	Spíše nižší	Přiměřená	Spíše vyšší	Vysoká
Gymnázium [osob]	7	12	35	16	5
<i>Gymnázium [%]</i>	9	16	47	21	7
SPgŠ [osob]	3	8	40	19	7
<i>SPgŠ [%]</i>	4	10	52	25	9
SOU učeb. obor [osob]	7	22	63	20	4
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	4	6	19	54	17
SOU mat. obor [osob]	10	12	36	19	1
<i>SOU mat. obor [%]</i>	13	16	46	24	1
ISŠ učeb. obor [osob]	9	13	43	26	9
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	9	13	43	26	9
ISŠ mat. obor [osob]	3	7	24	31	8
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	4	10	33	42	11

Příloha 39 Hodnocení tělesné váhy

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gymnázium [osob]	0	0	1	1	4	5	11	31	13	9
<i>Gymnázium [%]</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>5</i>	<i>7</i>	<i>15</i>	<i>42</i>	<i>17</i>	<i>12</i>
SPgŠ [osob]	0	0	0	3	10	8	19	23	11	3
<i>SPgŠ [%]</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4</i>	<i>13</i>	<i>10</i>	<i>25</i>	<i>30</i>	<i>14</i>	<i>4</i>
SOU učeb. obor [osob]	2	0	4	6	14	11	11	32	21	15
<i>SOU učeb. obor [%]</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>12</i>	<i>10</i>	<i>9</i>	<i>28</i>	<i>18</i>	<i>13</i>
SOU mat. obor [osob]	1	2	3	2	2	10	13	23	12	10
<i>SOU mat. obor [%]</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>13</i>	<i>17</i>	<i>29</i>	<i>15</i>	<i>13</i>
ISŠ učeb. obor [osob]	1	2	3	2	22	13	18	23	6	10
<i>ISŠ učeb. obor [%]</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>22</i>	<i>13</i>	<i>18</i>	<i>23</i>	<i>6</i>	<i>10</i>
ISŠ mat. obor [osob]	0	0	1	7	19	6	17	18	2	3
<i>ISŠ mat. obor [%]</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>26</i>	<i>8</i>	<i>23</i>	<i>25</i>	<i>3</i>	<i>4</i>

Příloha 40 Hodnocení zdraví a životní spokojenosti

Škola:

Datum:

Pohlaví:

Věk/Váha/Výška:

Výživové zvyklosti a pohybová aktivita žáků studujících různé typy středních škol

Dotazník slouží ke shrnutí stravovacích návyků za uplynulý měsíc. Je zde zastoupeno 9 skupin potravin (zelenina, ovoce...) pro každé denní jídlo (snídaně, oběd, večeře, svačiny). Cílem je zjistit zastoupení potravinového složení, které se nacházelo v každé denní dávce. V každém řádku křížkem označte, jaký počet dané poživatiny se ve Vaší porci vyskytoval. **Pozn:** V případě, že např. nesnídáte, neobědváte nebo nesvačíte, označte kolonku 1x měsíčně.

1. Stravovací návyky

Snídaně

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Obiloviny, pečivo, rýže, těstoviny							
Müsli							
Zelenina							
Ovoce							
Mléko, jogurty a sýry							
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny							
Masné výrobky (uzeniny, paštiky)							
Máslo, margarín							

- V případě, že např. nesnídáte, označte kolonku méně než 1x měsíčně!!!

Oběd

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Obiloviny, pečivo, rýže, těstoviny							
Brambory							
Zelenina							
Ovoce							
Mléko, jogurty a sýry							
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny							
Masné výrobky (uzeniny, paštiky)							
Máslo, margarín							
Fastfood							

V případě, že např. neobědváte, označte kolonku méně než 1x měsíčně!!!

I. Kde se stravujete v případě oběda?

- a) školní jídelna b) doma c) restaurace d) fastfood, bufet

Večeře

	Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	Denně
Obiloviny, pečivo, rýže, těstoviny							
Brambory							
Zelenina							
Ovoce							
Mléko, jogurty a sýry							
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny							
Masné výrobky (uzeniny, paštiky)							
Máslo a margaríny							
Fastfood							

V případě, že např. nevečeříte, označte kolonku méně než 1x měsíčně!!!

II. Kolikrát denně jíte?

- a) 2x a méně b) 3x c) 4x d) 5x e) vícekrát

1.A. Upřednostňujete nízkotučné výrobky před klasickými? (Označ kolonku)

Ne, nerozlišuji to	Spíše ne, pouze někdy	Asi tak půl na půl	Celkem ano, většinou	Rozhodně ano, vždy	Nekonzumuji mléko

1.B. V jakých intervalech konzumujete saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku (vlašský, pařížský, vaječný, rybí apod.)?

Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	>3x denně

1.C. V jakých intervalech konzumujete celozrnné, grahamové pečivo, ovesné vločky nebo cereálie s vysokým obsahem vlákniny?

Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	>3x denně

1.D. Jaké množství tekutin obvykle vypijete za 24 hodin?

- a) Méně než 1 litr b) 1,5 litru c) 2 litry d) Více než 2 litry

1.E. Jaký druh tekutiny nejčastěji konzumujete?

- a) Voda b) Minerálka c) Sirupy nebo džusy d) Perlivé sladké nápoje (např. kola)

1. F. V jakých intervalech konzumujete nějaký alkoholický nápoj (pivo, víno, destiláty):

- a) Jsem abstinent b) Pouze několikrát do roka

V případě častější konzumace než několikrát do roka, označte příslušnou tabulku:

Méně než 1x měsíčně	1-2x měsíčně	3-4x měsíčně	1-2x týdně	3-4x týdně	5-6x týdně	1x denně	2x denně	Více než 3x denně

2. Pohybová aktivita

2.A. Celkově svoji pohybovou aktivitu hodnotím jako:

Velmi nízká	Nízká	Průměrná	Vysoká	Velmi vysoká

2.B. Sportujete?

- a) Ano, pravidelně b) Ano, ale nepravidelně c) Nesportuji

2.D. V případě, že sportujete, vypište, kterému sportu se věnujete a délku jeho trvání:

(Např. běh, posilovna, aerobik, plavání, volejbal, fotbal, tenis,....).

Název sportu č.1 :	
Délka cvičení (min/týden):	

Název sportu č.2 :	
Délka cvičení (min/týden):	

Název sportu č.3 :	
Délka cvičení (min/týden):	

3. Kouření

- a) Jsem nekuřák b) Příležitostný kuřák c) Jsem kuřák

4. Osobní anamnéza, vnímání a sledování svého zdraví

Vaše zdraví z dlouhodobého hlediska je dle Vás: (Označte příslušnou tabulku)

Špatné (Značné zdravotní potíže, které mne velmi omezují a trápí)	Spíše horší (Všední zdravotní potíže, které mě dost omezují a trápí)	Obstojné (Přechodné potíže ano, ale nijak zvlášť mě netrápí)	Dobré (Pouze drobné, nepříliš vážné problémy)	Velmi dobré (Žádné zdravotní potíže)

4.A. Užíváte nějaký lék?

NE - ANO

4.B. Co si myslíte o svojí tělesné váze (o množství tělesného tuku)?

Je nízká (Určitě bych měl/a přibrat)	Je spíše nižší (Měl/a bych trochu přibrat)	Je přiměřená	Je spíše vyšší (Měl/a bych trochu zhubnout)	Vysoká (Určitě bych měl/a zhubnout)

4.C. Celkový pocit zdraví a životní spokojenosti - vyjádřete číslem v rozmezí 1 - 10 (1= špatně; 10 = zcela spokojen)

Vážený pan ředitel
Střední odborné učiliště Svitavy
Ing. Leoš Říha
Nádražní 1083
Svitavy

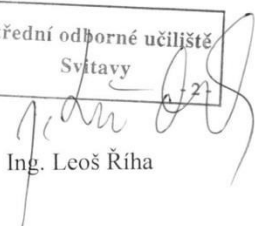
Vážený pane řediteli,

Jsem studentkou 5. ročníku oboru biologie a tělovýchova na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Téma mé diplomové práce je Výživové zvyklosti a pohybová aktivita žáků studující různé typy středních škol. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového výzkumu na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením.

Datum: 5.3.2014

Střední odborné učiliště
Svitavy



Podpis: Ing. Leoš Říha

Vážený pan ředitel
Paeddr. Milan Báča
Gymnázium Svitavy
Sokolovská 1638
Svitavy

Vážený pane řediteli,

jsem studentkou 5. ročníku oboru „Biologie a Tělesná výchova“ na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Téma mé diplomové práce je Výživové zvyklosti a pohybová aktivita žáků studující různé typy středních škol. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového výzkumu na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením.

Datum: 28.2.2014

Gymnázium a Jazyková škola s právem
státní jazykové zkoušky Svitavy ①
568 02 Svitavy, Sokolovská 1638
IČO: 620 33 026 DIČ: CZ62033026
tel: 461 535 090 info@gy.svitavy.cz


Podpis: PaedDr. Milan Báča


Vážený pan ředitel
Stanislav Leníček
VOŠP a SPgŠ
Komenského náměstí 22
Litomyšl

Vážený pane řediteli,

Jsem studentkou 5. ročníku oboru biologie a tělovýchova na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Téma mé diplomové práce je Výživové zvyklosti a pohybová aktivita žáků studující různé typy středních škol. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového výzkumu na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením.

Datum: 4.3.2014


Podpis: Stanislav Leníček

Vážený pan ředitel
Integrovaná střední škola
Ing. Miloš Mička
Brněnská 41
Moravská Třebová 571 01

Vážený pane řediteli,

jsem studentkou 5. ročníku oboru biologie a tělovýchova na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Téma mé diplomové práce je „Výživové zvyklosti a pohybová aktivita žáků studující různé typy středních škol“. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového výzkumu na Vaší škole.

Souhlasím s dotazníkovým šetřením.

Datum: 6.3.2014


Podpis: Ing. Miloš Mička
Integrovaná střední škola
Moravská Třebová
Brněnská 1405/41