



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 Výchova ke zdraví

Diplomová práce

Analýza složení pitného režimu u studentů vysokých škol v SR (UPŠJ v Košiciach)

Vypracovala: Bc. Šárka Pařízková

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster, Ph. D.

České Budějovice 2018

University of South Bohemia in České Budějovice

Fakulty of Education

Department of Health Education

Diploma thesis

Analysis of drinking regime
students in the Slovak Republic
(UPŠJ in Košice)

Author: Bc. Šárka Pařízková

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph. D.

České Budějovice, 2018

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Analýza složení pitného režimu u studentů vysokých škol v SR (UPŠJ v Košiciach)“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím

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

V Českých Budějovicích dne 25. 04. 2018

.....

Bc. Šárka

Pařízková

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat především vedoucímu mé diplomové práce panu Mgr. Janu Schusterovi, Ph. D. za pomoc a cenné rady při zpracování mé kvalifikační práce. Dále bych chtěla poděkovat všem zaměstnancům UPJŠ za umožnění spolupráce, možnost rozšíření dotazníků a všem studentům, kteří se výzkumu zúčastnili.

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Šárka Pařízková

Název diplomové práce: Analýza složení pitného režimu u studentů vysokých škol v SR
(UPŠJ v Košiciach)

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

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt:

Tato diplomová práce mapuje analýzu pitného režimu u studentů Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košicích. Prostřednictvím dotazníkového šetření byla získána data, která byla následně zpracovávána. Šetření se zúčastnili všichni studenti dané univerzity.

V první kapitole teoretické části diplomové práce se pojednává o pitném režimu. Ve druhé kapitole je popsána voda, její kvalita, funkce a metabolismus. Dále jsou zde popsány balené vody, ovocné šťávy a iontové nápoje. Následující kapitoly pojednávají o mléku, kávě, čaji a alkoholických nápojích. Poslední, tedy sedmá kapitola, popisuje vylučovací soustavu. Zaměřuje se především na ledviny, močové cesty a moč.

Výsledky výzkumu ukazují, že polovina studentů si myslí, že pitný režim nedodrží, jelikož, podle nich, pijí až při pocitu žízně. Nicméně dle výsledku v otázce č. 2, více jak polovina studentů vypije denně potřebné množství tekutin a to pravidelně v průběhu dne. Nejvíce studenti pijí pitnou vodu z vodovodu, což je nejvhodnější tekutina pro pitný režim. 60 % dotazovaných studentů pije alkohol, a to převážně víno. 65 % studentů, tedy 272, pije kávu. Dle výsledků pijí převážně jeden šálek denně a to každodenně.

Tato diplomová práce může posloužit k srovnání dalším výsledkům provedené na jiné vysoké škole.

Klíčová slova: voda, pitný režim, alkohol, káva, mléko, čaj, dotazník, vylučovací soustava

Title of the graduation thesis: Analysis of drinking regime students in the Slovak Republic (UPŠJ in Košice)

Author's first name and surname: Bc. Šárka Pařízková

Department: Health Education, Pedagogical Faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph. D.

The year presentation: 2018

Abstract:

Keywords:

1	ÚVOD	9
2	TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1	PITNÝ REŽIM	10
2.1.1	<i>Zásady pitného režimu</i>	<i>11</i>
2.1.2	<i>Cíle pitného režimu</i>	<i>11</i>
2.1.3	<i>Příjem tekutin</i>	<i>12</i>
2.1.4	<i>Funkce tekutin</i>	<i>13</i>
2.1.5	<i>Doporučený přísun tekutin</i>	<i>13</i>
2.1.6	<i>Projevy nedostatečného příjmu tekutin</i>	<i>14</i>
2.2	VODA	15
2.2.1	<i>Kvalita vody</i>	<i>15</i>
2.2.2	<i>Metabolismus vody</i>	<i>15</i>
2.2.3	<i>Funkce vody</i>	<i>16</i>
2.2.4	<i>Balené vody</i>	<i>17</i>
2.2.4.1	<i>Praménité vody</i>	<i>17</i>
2.2.4.2	<i>Minerální vody</i>	<i>18</i>
2.2.4.3	<i>Kojenecké vody</i>	<i>18</i>
2.2.5	<i>Ovocné šťávy</i>	<i>18</i>
2.2.6	<i>Džusy</i>	<i>19</i>
2.2.7	<i>Iontové nápoje</i>	<i>19</i>
2.3	MLÉKO	20
2.4	KÁVA	22
2.5	ČAJ	23
2.6	ALKOHOLICKÉ NÁPOJE	24
2.6.1	<i>Metabolismus alkoholu</i>	<i>24</i>
2.6.2	<i>Víno</i>	<i>24</i>
2.6.3	<i>Pivo</i>	<i>25</i>
2.7	VYLUČOVACÍ SOUSTAVA	26
2.7.1	<i>Ledviny</i>	<i>27</i>
2.7.2	<i>Močové cesty</i>	<i>30</i>
2.7.3	<i>Moč</i>	<i>30</i>
3	PRAKTICKÁ ČÁST	32
3.1	CÍL PRÁCE	32
3.2	ÚKOLY PRÁCE	32
3.3	VĚDECKÉ PŘEDPOKLADY	32
3.4	METODIKA	33
3.5	VÝZKUMNÝ SOUBOR	33

3.6	ORGANIZACE A ZPRACOVÁNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	34
3.7	VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ.....	35
3.7.1	Otázka č. 1 - Kolkokrát denne pijete?.....	35
3.7.2	Otázka č. 2 - Kolko litrov tekutín (vody) približne vypijete za deň?.....	36
3.7.3	Otázka č. 3 - Viete, kolko by mal zdravý človek vypiť tekutin za deň?	37
3.7.4	Otázka č. 4 - Myslíte si, že dodrżujete pitný režim?.....	38
3.7.5	Otázka č. 5 - V čom vidíte problém?.....	40
3.7.6	Otázka č. 6 - V ktorá dennú dobu vypijete najviac tekutin?	41
3.7.7	Otázka č. 7 - Kedy väčšinou pijete?	42
3.7.8	Otázka č. 8 - Aké nápoje pijete resp. aký druh nápoja preferujete? (možno viac odpovedí).....	43
3.7.9	Otázka č. 9 - Ako často pijete jednotlivé nápoje z tabuľky?.....	44
3.7.10	Otázka č. 10 - Aký je Váš nejobľúbenejší nápoj (názov ev. krátky popis)?	45
3.7.11	Otázka č. 11 - Prečo pijete najčastejšie vybraný nápoj?.....	46
3.7.12	Otázka č. 12 - Nosíte si do školy pitie pravidelne?	47
3.7.13	Otázka č. 13 - Raňajkujete ráno?	48
3.7.14	Otázka č. 14 - Čo najradšej pijete na raňajky?	49
3.7.15	Otázka č. 15 - Kde vypijete najviac tekutin?.....	50
3.7.16	Otázka č. 16 - Vypijete rovnaké množstvo tekutin v sobotu/nedeľu jako počas pracovného dňa?	51
3.7.17	Otázka č. 17 - Pijete alkohol?	52
3.7.18	Otázka č. 18 - Aké druhy? (možno viac odpovedí)	53
3.7.19	Otázka č. 19 - Ako často?.....	54
3.7.20	Otázka č. 20 - Pijete miešané nápoje: alkohol + energetický nápoj?	55
3.7.21	Otázka č. 21 - Pijete kávu?.....	56
3.7.22	Otázka č. 22 - Ako často pijete kávu?.....	57
3.7.23	Otázka č. 23 - Kolko šálok denne vypijete?.....	58
3.7.24	Otázka č. 24 - Započítaváte kávu do pitného režimu?	59
3.7.25	Otázka č. 25 - Pohlavie.....	60
3.7.26	Otázka č. 26 – Fakulta	61
3.7.27	Otázka č. 27 – Ročník.....	62
4	DISKUSE	63
5	ZÁVĚR	69
6	LITERATURA	70
7	PŘÍLOHY	74
7.1	PŘÍLOHA Č. 1 - OTÁZKA Č. 10 – TABULKA OBLÍBENÝCH NÁPOJŮ.....	74
7.2	PŘÍLOHA Č. 2 – STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ OTÁZKY Č. 17.....	78

7.3	PŘÍLOHA Č. 3 - SEZNAM TABULEK	79
7.4	PŘÍLOHA Č. 4 - SEZNAM OBRÁZKŮ.....	80
7.5	PŘÍLOHA Č. 5 - SEZNAM GRAFŮ	80
7.6	PŘÍLOHA Č. 6 - DOTAZNÍK.....	82
7.6.1	<i>Použitý dotazník (upravený) v českém jazyce</i>	<i>82</i>
7.6.2	<i>Použitý dotazník (upravený) – ve slovenském jazyce</i>	<i>86</i>
7.6.3	<i>Původní dotazník</i>	<i>90</i>

1 Úvod

Diplomová práce se zabývá problematikou pitného režimu u studentů Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košicích. Pitný režim je v současné době velmi frekventované a oblíbené téma. Nejvhodnější tekutinou pro pitný režim je voda z vodovodu, neslazený čaj či minerální vody. V malé míře je zdraví prospěšný i alkohol. To samé platí i pro kávu, která je v omezené míře zdraví také neškodná.

Náplní diplomové práce je autorský výzkum, který probíhal prostřednictvím dotazníkového šetření. Dotazník byl vytvořen a uložen na internetových stránkách www.vyplnto.cz, kde získal svou URL adresu. Odkaz byl rozeslán studentům univerzity na jejich univerzitní e-mail. Dále byl odkaz vyvěšen na interní síti a facebookových stránkách univerzity a jednotlivých fakult. Výzkumu se zúčastnilo 417 studentů.

Práce je strukturovaná na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se zaměřuje na pitný režim, na jeho zásady a cíle, doporučený přísun tekutin a na projevy nedostatečného příjmu tekutin. Dále se zabývá vodou (kvalitou, metabolismem a funkcí), mlékem, kávou a čajem. Poslední kapitola pojednává o vylučovací soustavě, především o ledvinách, močových cestách a moči.

V praktické části je popsán průběh výzkumu, sběr dat a metodologie. Všechna shromážděná data byla standardně sumarizována do tabulek a matematicko - statisticky zpracována. Následně jsou prezentována v podobě grafů a tabulek.

V diskusní části jsou porovnány výsledky s teoretickou částí a doporučeními. Diskuze přináší významné závěry pro tuto práci.

Tato práce dále může sloužit pro porovnání poznatků o pitném režimu vysokoškolských studentů s jinými studenty vysokých škol v ČR. Dále práce může sloužit pro poznatky o pitném režimu studentů Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košicích

2 Teoretická část

2.1 Pitný režim

Doplňování tekutin, pro které se vžil pojem pitný režim, je způsob, jak pokrýt jejich každodenní ztráty. Vždy je žádoucí udržet rovnováhu mezi výdejem a příjmem tekutin. Napít bychom se měli ještě dříve, než pocítíme žízeň. (Kunová V., 2004)

Definice pitného režimu dle Ganonga (2011): způsob konzumace tekutin zahrnujících příjem vybraných nealkoholických nápojů určených k zásobení organismu nezbytnou vodou a případně v ní obsaženými minerálními látkami.

Voda má největší podíl na celkové tělesné hmotnosti člověka. V dětství relativně více (80%) než v dospělosti (60%). Zhruba 1/3 je obsažena v buňkách (intracelulární voda), mimo buňky (extracelulární voda) je součástí mízy, krevní plazmy a tkáňového moku (Machová, 2008).

Každý den se z těla dostává ven velké množství tekutin, ať již ve formě moči či potu. Aby náš organismus správně fungoval, tak je důležité mu potřebné tekutiny znovu dodat (Hrmová, 2011).

Denní spotřeba vody je asi 2 – 2,5 litrů, přičemž se zhruba 1 – 1,5 litru vyloučí močí, asi 0,5 litrů se vypotí a zbytek se spotřebuje na metabolické pochody. Současně při ztrátách vody dochází i ke ztrátám minerálních látek (Kukačka, 2010).

I když nejzdravějším nápojem je čistá voda, člověk si může bez obav dopřávat pestřejší skladbu nápojů. Je však nutné preferovat vhodné nápoje a omezovat spotřebu nevhodných a zacházet opatrně s těmi nápoji, které mohou být podmíněně vhodné či nevhodné podle toho, kolik a jak často je pijeme (Kožíšek, 2005).

2.1.1 Zásady pitného režimu

Dle Lajčíkové (2010) jsou zásady pitného režimu:

- Pít v průběhu dne nejméně 2 litry tekutin pravidelně v malých dávkách (bez ohledu na pocit žízně)
- Zvyšovat příjem tekutin podle zátěže
- Omezit konzumaci limonád a perlivých vod
- Přírodní minerální vody (s vyšší mineralizací) pít maximálně 0,5 litru za den

Dle Meyerowitz (2005) jsou pravidla a zásady pitného režimu:

- ✓ Je - li to jen trochu možné, pijte pouze balenou vodu.
- ✓ Minerální vody (které obsahují do 1000 mg všech iontů) mohou být jen menší částí sortimentu tekutin.
- ✓ V místech s nízkou kvalitou pitné vody vařte ze stolní pitné vody.
- ✓ Dospělí, kteří nesportují, by měli denně vypít minimálně 1,5 litru neslazených nealkoholických nápojů.
- ✓ Omezte konzumaci limonád a slazených minerálních vod včetně vod slazených umělými sladidly.
- ✓ Ovocné „nektary“ nepijte jako hlavní část denního příjmu tekutin.
- ✓ Ideálním nápojem je šťáva z čerstvě vylisovaného kvalitního ovoce.
- ✓ Nápoje „v prášku“ nekonzumujte. Především speciální sportovní iontové nápoje jsou pro většinu lidí zbytečné.
- ✓ Myslete na to, že jakákoliv sportovní aktivita je zdrojem ztrát tekutin

2.1.2 Cíle pitného režimu

- udržet dostatečnou cirkulaci a metabolické pochody
- doplnit vodu, cukry, sole
- udržet acidobazickou rovnováhu
- usnadnit termoregulaci (Bartůňková, 2010).

2.1.3 Příjem tekutin

Nejdůležitější zásadou pitného režimu je pravidelný a postupný příjem tekutin v průběhu celého dne (Kukačka, 2010).

S plněním pitného režimu by se mělo začít hned od rána (pití velkého množství najednou není dobré), nejlepší je u sebe celý den nosit lahev s vodou, abychom měli přehled o tom, kolik jsme toho za celý den vypili (Hrmová, 2011).

Vodu získáváme dle Rokyty (2000) třemi způsoby:

1. Jako tekutinu v nápojích. Tímto způsobem doplníme přibližně 1000 – 1500 ml vody. Správné množství a kvalita těchto tekutin jsou důležitým předpokladem zachování zdraví, duševní pohody a pracovní výkonnosti.
2. Jako součást pevných potravin a tekutých pokrmů. Takto si opatřujeme kolem 1000 ml vody. Konkrétní množství vody však závisí na složení potravy. Je-li strava tvořena potravinami, které obsahují dostatek vody (zelenina, ovoce, obilné kaše a nákypy, naklíčená semena, zeleninové a luštěninové polévky, saláty apod.), je potřeba pití nižší než při konzumaci sladkých, slaných, tučných a příliš bílkovinných jídel, které potřebu pití zvyšují.
3. Jako tzv. metabolickou vodu, vznikající při oxidačních pochodech v množství 300 ml za den.

2.1.4 Funkce tekutin

Dle Ryšavé a Stránského (2010) jsou základními funkcemi tekutin:

- základ každé buňky
- stavební materiál jednotlivých buněčných látek
- regulace tělesné teploty
- ochranná látka pro důležité orgány (nervový systém)
- rozpouštědlo (transport živin, hormonů, enzymů)
- transportní prostředek pro odpadní produkty látkové výměny
- hlavní součást zažívacích enzymů
- partner při resorpci živin a při biochemických pochodech
- tvorba určitých látek (bílkoviny)
- účast na odbourávání látek (štěpení škrobu)

2.1.5 Doporučený přísun tekutin

Člověk by měl vypít zhruba 20 – 40 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti denně (tzn. cca 2 – 3 litry tekutin denně). Nejvhodnější tekutinou ke konzumaci se doporučuje čirá, nízké mineralizovaná pramenitá voda, vhodné jsou ale i čaje a ovocné, zeleninové šťávy.

Nevhodnými nápoji se udává alkohol a káva. Pitný režim by se měl dodržovat v horkém, ale i studeném prostředí (Čeledová, Čevela, 2010).

Doporučení dle Stránského a Ryšavé (2010):

- Pijte rovnoměrně po celý den, nejméně 1,5-2 litry tekutin.
- Základem pitného režimu by měla být voda čistá a neslazená.
- Mějte vždy po ruce lahev s vodou.
- Pijte často malá množství.
- Konzumujte dostatek nápojů ke každému pokrmu.
- Čím je vyšší obsah vody v potravine, tím je nižší energetická hodnota.
- Málo slané polévky jsou vhodným zdrojem tekutin.

Tabulka 1: Denní potřeba vody (ml) na kilogram tělesné hmotnosti za 24 hodin za normálních podmínek

Věk	Hmotnost (kg)	Potřeba vody (ml/kg)
3 dny	3,0	80 – 100
3 měsíce	5,4	140 – 160
1 rok	9,5	120 – 135
4 roky	16,2	100 - 110
10 let	28,7	70 – 85
14 let	45,0	50 – 60
18 let	54,0	40 – 50
dospělý	70,0	21 - 43

Zdroj: Machová, 2008

2.1.6 Projevy nedostatečného příjmu tekutin

Dle Kukačky (2010) jsou projevy nedostatku tekutin následující:

- Únava, bolesti hlavy
- Přehřátí organismu (zvláště v létě)
- Problémy s ledvinami
- Negativní změny kůže
- Problémy s látkovou výměnou (tělo potřebuje vodu jako rozpouštědlo odpadních látek).

2.2 Voda

Lidský organismus přijímá vodu z potravin živočišného i rostlinného původu. Vysoký obsah vody je v zelenině, ovoci, mléce a mase. Nejméně vody je v cukru a oleji.

V nápojích je obsaženo přibližně 90 % vody. Při skladování a zpracování se obsah vody v potravinách mění. Tepelným zpracováním a zmrazováním se obsah vody snižuje, namáčením se obsah vody zvyšuje (Held et. al., 2006).

2.2.1 Kvalita vody

Kvalita pitné vody se provádí v místě její výroby. Kvalitu vody a její limity upravuje vyhláška č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody. Pitná voda musí mít fyzikálně-chemické vlastnosti, které neohrozí veřejné zdraví. Nesmí obsahovat mikroorganismy, parazity ani jiné látky, které by mohli ohrozit veřejné zdraví. Kvalita vody se zkoumá odběrem vody, která se provádí minimálně jednou ročně, podle počtu obyvatel na zásobní místo, čím více obyvatel, více vzorků za rok. Ideální teplota vzduchu 25 °C (MZČR, 2014)

Podle WHO by měla voda obsahovat: sodík, draslík, chloridy, sírany, vápník, hořčík, hydrogenuhličitan, zinek, měď, křemík, železo. Voda také obsahuje hliník, dusičnany a olovo. Nevhodné poměry minerálů nebo jejich nadbytek v pitné vodě mohou mít negativní dopady na organismus.

2.2.2 Metabolismus vody

Voda v těle je dvojího půdu:

- Alimentární (nápoje, jídlo) – příjem vody činí cca 2 litry za 24 hodin
- Metabolická (vzniká při oxidaci živin v Krebsově cyklu) – cca 300 – 500 mililitrů za 24 hodin

Výdej vody se uskutečňuje kůží (pot), močí, stolicí a plícemi. Poruchy normálního zavodnění jsou:

- Hyperhydrémie („přelití“ vodou)
- Hypohydrémie (odvodnění, dehydratace)

Řízení hydrémie:

- ADH – udržuje množství vody v těe
- Aldosteron – zpětná resorpce Na
- Atriální natriuretický faktor – snižuje množství sodíku v těle (Bartůňková, 2010)

2.2.3 Funkce vody

- 1) V krvi transportuje glukózu, kyslík a tuky do pracujících svalů, odvádí odpadní látky (kys. mléčná, oxid uhličitý).
- 2) V potu odvádí teplo, reguluje tělesnou teplotu.
- 3) V moči eliminuje metabolické odpadní látky.
- 4) Promazává klouby a tlumí pohyby orgánů a tkání.
- 5) Vyskytuje se v žaludečních šťávách, slinách, tím pomáhá trávit potravu (Clarková, 2009).

2.2.4 Balené vody

Balené vody musí být čiré a bezbarvé s výjimkou balené přírodní minerální vody, která může být nejvýše slabě nažloutlá nebo se slabým zákalem či sedimentem. Balené vody nesmějí obsahovat původce onemocnění nebo organismy indikující jejich možnou přítomnost a nesmějí vykazovat organoleptické závady (Vyhláška MZ ČR č. 275/2004 Sb.)

Vyhláška MZ ČR č. 275/2004 Sb. o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a způsobu jejich úpravy rozeznává:

- balená přírodní minerální voda – výrobek z přírodní minerální vody získané ze zdroje přírodní minerální vody, o kterém bylo vydáno osvědčení, popř. certifikát podle zvláštního právního předpisu, nebo ze zdrojů uznaných odpovědným orgánem některého členského státu Evropské unie nebo některé země Evropského sdružení volného obchodu, jež jsou vyhlášovány v Úředním věstníku Evropské unie, nebo výrobek z přírodní minerální vody získané z přírodního léčivého zdroje, o kterém bylo vydáno osvědčení, pokud její vlastnosti umožňují použití jako potraviny
- balená pramenitá voda – výrobek z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, která může být upravována pouze způsobem uvedeným v § 4. Tato voda je vhodná k trvalému přímému požívání dětmi i dospělými
- balená kojenecká voda – výrobek z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, která nesmí být upravována žádným způsobem, s výjimkou ozařování UV zářením podle § 4 odst. 4. Tato voda je vhodná pro přípravu kojenecké stravy a k trvalému přímému požívání všemi skupinami obyvatel
- balená pitná voda – výrobek splňující požadavky na pitnou vodu podle zvláštního právního předpisu

2.2.4.1 Pramenité vody

Jsou výrobky z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, který je vhodný k trvalému přímému požívání dětmi i dospělými. Celkový obsah minerálních látek může být nejvýše 1000 mg/l (tedy stejně jako u pitné vody) a voda může být upravována jen vyjmenovanými fyzikálními způsoby (Kožíšek, 2007).

2.2.4.2 Minerální vody

Dle Kukačky (2010) obsahují minerální vody často nevyvážený poměr minerálních látek, a proto je potřeba druhy prostřídávat, jelikož pití jednoho a toho samého druhu neustále, může zapříčinit vznik ledvinových nebo močových kamenů. Ochucované minerální vody obsahují také zdraví škodlivé konzervační přípravy a jiné nezdravé látky.

Minerálie

- 1) Hořčík: Je přijímán v nedostatečné míře. Působí preventivně proti kardiovaskulárním chorobám, stresu a u žen tlumí premenstruační tenze. Vhodná je např. Magnesia (236 mg/l).
- 2) Vápník: Také je přijímán v nedostatečném množství, kvůli nízké konzumaci mléka a mléčných výrobků. Konzumace vápenatých minerálek není vhodné pacienty s ledvinovými kameny. Např.: Hanácká (185 mg/l), Ondrášovka (234 mg/l).
- 3) Sodík: Minerálky s nižším obsahem sodíku: Mattoni (61 mg/l), Korunní (97,6 mg/l), Magnesia (5mg/l) – můžou se konzumovat dlouhodobě. Např.: Poděbradka (515 mg/l), Hanácká (412 mg/l) (Kunová, 2004).

2.2.4.3 Kojenecké vody

Kojenecká voda je voda z chráněného podzemního zdroje. Jedná se o výrobek z kvalitní vody, který je vhodný na přípravu kojenecké stravy a také k trvalému užívání všemi skupinami obyvatel. Obsah minerálních látek v kojenecké vodě může být nejvýše 500 mg/l. U této vody je zakázána jakákoli úprava, která by měnila její složení, proto je kojenecká voda jedinou balenou vodou, u které je zaručeno původní přírodní složení.

2.2.5 Ovocné šťávy

Ovocné šťávy jsou oblíbený nápoj hlavně dětí. Obsahuje velké množství vitamínů, především vit. C, ale také cukrů. Je doporučováno ředit ovocné šťávy minimálně 1:1 s vodou nebo čajem (Hanreich, 2001).

2.2.6 Džusy

Džus je tekutina získaná vymačkáním ovoce či zeleniny. Džusy mohou být jedno druhové nebo smíšené (multivitaminový). Na trhu jsou k dostání 100% džusy a ředěné varianty – nektary, které obsahují méně než 50% ovocné složky.

Za 100% džusy mohou být označovány jen takové výrobky, do kterých nebyla přidána žádná voda a obsahují výhradně ovocnou nebo zeleninovou šťávu.

Kvalitní džusy obsahují vitamíny a minerální látky jako ovoce a zelenina včetně vlákniny (je-li přítomna i dřeň) (Staroba, 2017).

2.2.7 Iontové nápoje

Iontové nápoje je vhodné používat při déletrvající zátěži, kdy nám dodávají vodu a potřebné ionty, jako jsou například sodík, draslík, hořčík, ale obsahují i mořskou sůl, cukr a vitamíny. Nicméně méně vhodný je pak jejich obsah stabilizátorů a sladidel (Kukačka, 2010).

2.3 Mléko

Mléko a mléčné výrobky jsou významným zdrojem řady živin důležitých pro dětskou i dospělou populaci. Významný je hlavně vysoký podíl obsahu dobře využitelného vápníku, dále obsahuje plnohodnotné bílkoviny, řadu vitamínů rozpustných ve vodě i v tucích. Kysané mléčné výrobky ještě obsahují mikroflóru (Kohout, 2010).

Konzumace mléka zdravým jedincům v přiměřeném množství neškodí. Doporučuje se konzumovat denně sklenici mléka, jeden zakysaný mléčný výrobek a plátek sýra. Nepřiměřená konzumace mléka škodí, stejně jako nepřiměřená konzumace kterékoliv potraviny. Vysoký příjem zatěžuje hlavně ledviny (vysoký příjem bílkovin) (Piřha, 2012).

Mléko je přírodního původu a představuje základní složkou lidské stravy. Jedná se o jednu z nejdůležitějších potravin. Nejčastěji se konzumuje mléko kravské, které obsahuje plnohodnotné živočišné bílkoviny a lehce stravitelný mléčný tuk. Dále kravské mléko obsahuje 14 cenných minerálních látek, mezi které patří vápník a vitamíny skupin A, D, E, K, F a B (Spreer, 1998).

Tabulka 2: Průměrný obsah vitamínů a minerálních látek v kravském mléce (Kohout, 2010)

Vitaminy	mg / 100 g	Minerální látky	mg / 100 g
Vitamin C	1,500	Vápník	119
Thiamin (B1)	0,038	Hořčík	13
Riboflavin (B2)	0,161	Fosfor	93
Niacin	0,084	Sodík	49
Pantotenová kyselina	0,313	Draslík	151
Vitamin B6	0,042	Železo	0,050
Foláty celkem	5,000	Zinek	0,380
Vitamin B12	0,360	Měď	0,010
Vitamin	33,000	Mangan	0,004
E	0,100	Selen	0,002

Zdroj: Kohout, 2010

Štětina (2009) rozděluje mléko podle tepelného ošetření na:

- Pasterované – Mléko, jehož trvanlivost je obvykle do 10 dnů při skladovací teplotě okolo 4-6 °C. Také se dá nazývat jako mléko „čerstvé.“
- Mléko s prodlouženou trvanlivostí – Mléko, které má trvanlivost až 45 dní při skladovací teplotě 4-6 °C.
- Trvanlivé UHT – Mléko, které má trvanlivost nad 3 měsíce při pokojové teplotě.

Rozlišujeme mléko:

- plnotučné (obsahuje 3, 5 % tuku v sušině)
- polotučné (tepelně ošetřené, obsahuje minimálně 1, 5 % tuku a nejvíce 1, 8 %).
- odstředěné je (tepelně ošetřené, obsah tuku je snížen na 0, 5 %)
- syrové (zahřáté maximálně na 40 °C, není ošetřené) (Kmecová, 2015).

2.4 Káva

První zprávy o vlivu černé kávy na lidský organismus byly publikovány už kolem roku 1820 (Suchánková, 2010).

Káva je nápoj, který obsahuje alkaloid kofein (zvyšuje aktivitu CNS) a mnoho dalších biologicky aktivních látek s antioxidačními a proti zánětlivými účinky (Kohout, 2010).

Káva, jako čistě přírodní produkt, je výborný antioxidant (má dokonce vyšší procento antioxidantů než zelený čaj a některé druhy ovoce). Dle vědeckých odhadů může dodávat až 70 % antioxidantů přijímaných v potravě (Suchánková, 2010).

Kofein je považován za návykovou látku, kdy její nedostatek vyvolá lehké abstinční příznaky (bolesti hlavy, vyčerpanost, ospalost, nervozita), ale nemění osobnost ani charakter člověka. Po pravidelném užívání se stává organismus rezistentní vůči jejím příznakům (Kohout, 2010).

Mnoho lidí se stále obává jeho účinků, ale více a více studií ukazuje na jeho neškodnost, tedy při zachování přiměřeného množství 300 mg/den (Schmidová, 2010).

Káva působí stimulačně, na druhou stranu působí také jako lehké diuretikum. Doporučuje se k šálku kávy vypít sklenici vody (Kunová, 2006).

Kofein rovněž zvyšuje koncentraci dopaminu, ten působí v určitých oblastech mozku a vyvolává příjemný pocit spokojenosti a štěstí (Suchánková, 2010).

Množství kofeinu na 100 ml kávy:

- Káva arabica – 80 – 130 mg
- Káva robusta – 140 – 200 mg
- Káva bez kofeinu – 2 – 12 mg
- Instantní káva – 65 – 90 mg
- Káva espresso ristretto – 75 mg
- Káva lungo – 150 mg
- Cappuccino – 39 mg
- Latté – 26 mg

2.5 Čaj

Dělení čajů v České republice se řídí vyhláškou Ministerstva zemědělství č. 330/1997 Sb. o čaji, kávě a kávovinách a jejími novelizacemi, což je vyhláška č. 91/2000 Sb. a vyhláška č. 78/2003 Sb. Podle této vyhlášky se čajem rozumí výrobek rostlinného původu sloužící k přípravě nápoje určeného k přímé spotřebě nebo nápoj připravený z tohoto výrobku.

Druhy čaje podle výše zmíněné vyhlášky:

- černý čaj
- zelený čaj
- polofermentovaný čaj (jiným označením oolong)
- čajový extrakt
- instantní čaj
- ovoněný
- ochucený čaj
- aromatizovaný čaj
- bylinný čaj
- ovocný čaj

Čaj obsahuje thein (kofein), takže může působit jako náhrada kávy. Důležité je, aby se čaj louhoval maximálně 2 – 3 minuty, aby se uvolnily především stimulační látky (Kukačka, 2010).

Obsah kofeinu v šálku čaje:

- zelený – 6 – 16 mg
- oolong min. – 12 mg
- černý – 25 – 110 mg (Schmidová, 2010).

Ráno je vhodné pít čaj černý, který vzpruží. Dopoledne se doporučují čaje bílé a zelené. Odpoledne by se měly pít čaje podporující trávení (ovocné a bylinkové čaje). Po příchodu z práce volíme čaj podle zaměření naší odpolední činnosti (aktivní x pasivní odpočinek). Pro odpočinek je vhodný čaj, který má uklidňující účinek (máta, meduňka, třezalka). Večer bychom měli volit čaj, který neobsahuje thein a působí tak na snížení našeho nervového napětí (např. rooibos) (Kukačka, 2010).

2.6 Alkoholické nápoje

Alkohol je bezbarvá tekutina, která vzniká kvašením sacharidů. Chemický název, se používá etanol. Obsah alkoholu v různých alkoholových nápojích je různá.

2.6.1 Metabolismus alkoholu

Malé množství alkoholu (2-10 %) je vyloučeno v nezměněné formě plícemi a ledvinami. Většina absorbovaného alkoholu je metabolizována oxidací v játrech. K oxidaci alkoholu je třeba různých enzymů, které má lidský organismus k dispozici již od narození, takže se nemusí na požívání alkoholu zvlášť adaptovat.

Celá reakce spočívá v oxidaci alkoholu na acetaldehyd a v následné oxidaci acetaldehydu na acetát (kyselinu octovou). Enzymem zodpovědným za převod alkoholu na acetaldehyd je alkoholdehydrogenáza. Ženy mají tohoto enzymu méně, a proto mají vyšší hladiny alkoholu při požití stejného množství.

U příležitostných pijáků se alkohol odbourává stabilní rychlostí za jednu hodinu 100 mg etanolu/kg tělesné hmotnosti u mužů a 80 mg etanolu/kg tělesné hmotnosti u žen. Uvedené hodnoty se mohou ovšem lišit případ od případu až o 30 %. Z uvedeného vyplývá, že koncentrace alkoholu v krvi po ukončení absorpce klesá konstantní rychlostí o 0,1-0,2 promile za hodinu.

2.6.2 Víno

Víno je vykvašená šťáva z hroznů nebo z jiného ovoce. Obsahuje celou řadu vitamínů, minerálů, enzymů a aminokyselin. Z mnohých prováděných výzkumů je zřejmé, že přiměřená konzumace kvalitního přírodního vína zlepšuje trávení, zvyšuje sekreci žluči, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, podporuje činnost ledvin a žláz s vnitřní sekrecí, upravuje nízký krevní tlak (Mandžuková, 2006).

Víno obsahuje 80 – 85% fyziologické vody. Hlavní alkohol tvoří etylalkohol, který vzniká alkoholickým kvašením cukru (9 – 15 % v litru). Nežádoucí je metylalkohol, který ve zdravých vínech tvoří velmi malý podíl. Vyšší alkoholy jsou obsaženy minimálně (spolu s metylalkoholem způsobují bolesti hlavy) (Kohout, 2010).

Jeho denní doporučená konzumace je v přiměřených dávkách cca 3 – 4 dcl u mužů denně, u žen 2 – 3 dcl za den. Výzkumy dokazují pozitivní vliv některých látek (obsažených ve víně) jako prevenci před civilizačními chorobami. Takovou významnou látkou je hlavně

resveratol (ovlivňuje hladinu cholesterolu). Dále jsou to pak fytoestrogenní látky, které přispívají k prevenci některých nádorových rizik a osteoporózy. Dále pak víno chrání před degerativními mozkovými a nervovými chorobami (Kukačka, 2010).

2.6.3 Pivo

Vyhláška č 335/1997 Sb., O potravinách a tabákových výrobcích doplňuje některé zákony související s nealkoholickými nápoji, pivo, víno atd. Pivo je vyrobeno zkvašením mladiny ze sladu, vody, neupraveného nebo upraveného chmele. Sladem jsou obilná zrna ječmene nebo pšenice, dále se na výrobu piva používají pivovarské kvasnice (MZeČR, 1997).

Uvádí se, že pivo je druhým celosvětově nejrozšířenějším nápojem (po pitné vodě) (Kohout, 2010).

Pivo je oblíbený nápoj, který obsahuje řadu vitamínů B, proteinů, enzymů i minerálů. Podle názorů odborníků pivo lidskému organismu prospívá, ale v určité omezené míře. Pokud konzumujeme alkohol nad míru, znehodnocuje konzumace pozitivní vliv. U žen se doporučuje cca 0,3 litru piva denně a u mužů 0,5 litru piva denně.

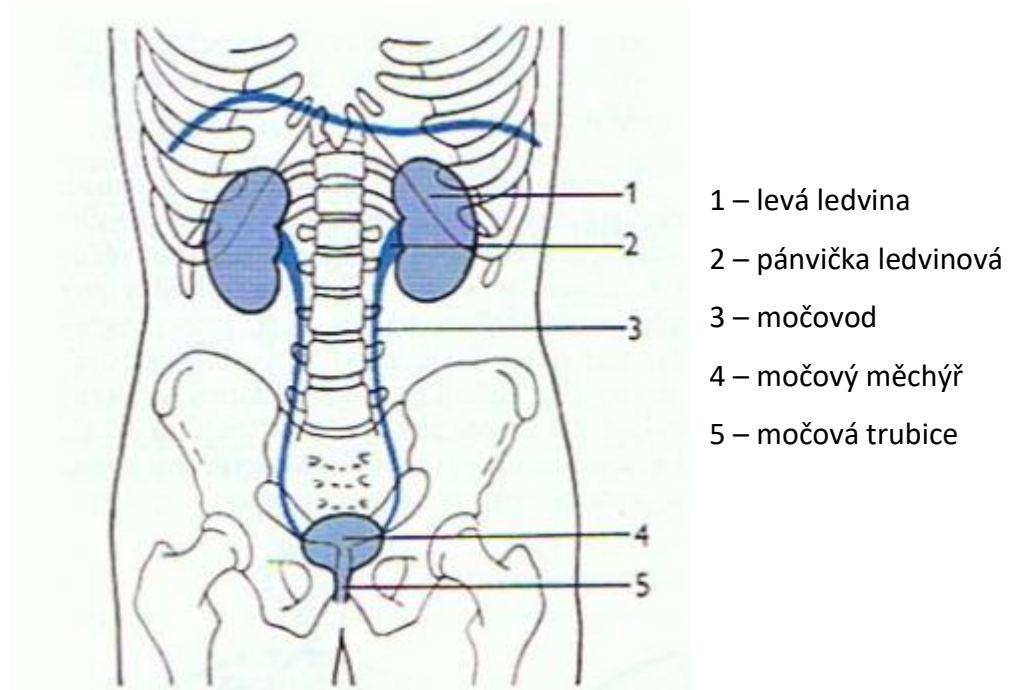
2.7 Vylučovací soustava

Při metabolismu vznikají v těle odpadové látky (tzv. exkrekty). Na jejich odstraňování se podílejí orgány několika tělesných soustav (tlusté střevo, potní žlázy, plíce), ale hlavní funkci má soustava vylučovací, která se skládá z močových cest a ledvin (Machová, 2008).

Způsoby vylučování dle Bartůňková (2010):

- Extrarenální:
 - Plíce – oxid uhličitý, voda, aceton, alkohol
 - Trávicí systém – voda, nestrávené zbytky potravin
 - Kůže – voda, kyselina chlorovodíková, kyselina močová, a další
- Renální
 - primární exkrece močí

Obrázek 1: Topografie vylučovacího ústrojí



Zdroj: Machová, 2008

2.7.1 Ledviny

Ledviny jsou vylučovací orgán, který nejen odstraňuje škodlivé látky, ale i přebytky látek tělu potřebných (ionty, vodu, atd.). Jedná se o párový orgán, který je dostatečně chráněn pevným pouzdem a je velmi bohatě zásobený krví (průtok krve ledvinami činí 20 - 25% minutového objemu srdečního; tj. 1 000 – 1 300 ml krve za minutu) (Mourek, 2005).

Ledviny jsou uloženy v tukovém polštáři na zadní břišní stěně po obou stranách páteře (ve výši prvního až třetího bederního obratle). Jsou fazolovitého tvaru a hnědočervené barvy (Machová, 2008).

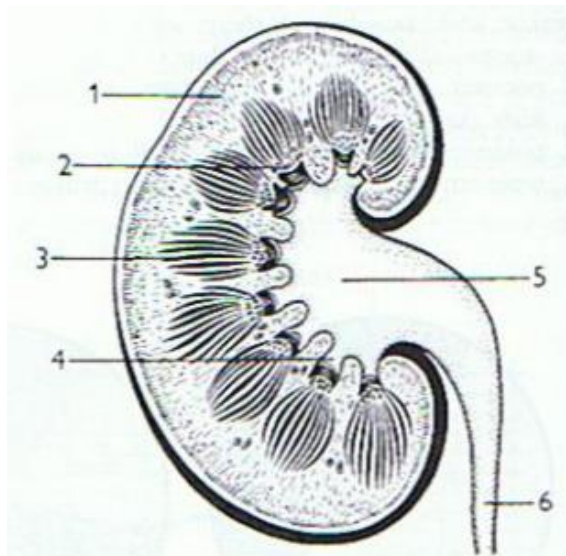
Význam a funkce ledvin:

- Odstraňuje z krve jedovaté a odpadové látky metabolismu (především dusíkaté látky – močovinu, kyselinu močovou, amoniak)
- Napomáhají udržovat stálý objem tekutin vnitřního prostředí a stálý osmotický tlak
- Výrazným způsobem odstraňuje některé anorganické ionty
- Exkreční (vylučování)
- Řídící
 - Renin (vyvolává zvýšení krevního tlaku)
 - Erythropoetin (podporuje vznik erytrocytů)
- Metabolický (resorpce látek, syntéza některých látek) (Bartůňková, 2010; Machová 2008).

Stavba ledviny:

- Tenké vazivové pouzdro – na povrchu
- Kůra – zrnitá struktura, obsahuje klubička vlásečnic, která jsou vložena do Bowmanových váčků, a počátky odvodných kanálků
- Dřeň – vnitřní a tmavší část ledviny, jsou zde uloženy další části odvodných kanálků, je rozdělena do 10 – 20 kuželovitých útvarů (tzv. pyramidy ledvinové), každá pyramida se sbíhá k zaoblenému vrcholku (tzv. brance) – zde končí odvodné kanálky (Machová, 2008).

Obrázek 2: Stavba ledvin a začátek močových cest

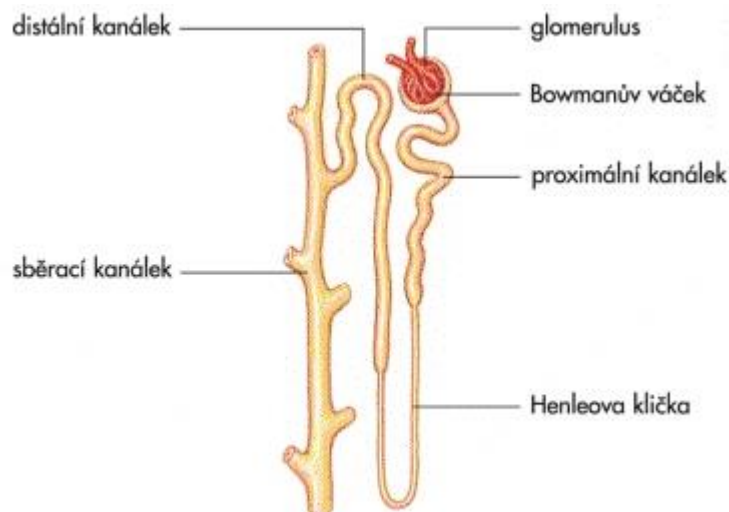


Zdroj: Machová, 2008

Nefron je základní stavební a funkční jednotkou ledvin (Machová, 2008). Skládá se z glomerulu, proximálního tubulu, Henleovy kličky, distálního tubulu a sběracího kanálku (Mourek, 2005).

- Glomerulus (přívodná a odvodná céva) – filtrace tekutiny, vytváří se primární moč
- Proximální kanálek – resorpce vody 70 – 80%
- Henleova klička – resorpce vody 5 – 7%
- Distální kanálek – resorpce vody 0,5 – 20% pod vlivem antiduretického hormonu (ADH), dochází tím k výběrovému vstřebávání vody podle potřeb organismu
- Sběrný kanálek – resorpce vody 2 – 15%, definitivní úprava moči, vliv ADH (Bartůňková, 2010).

Obrázek 3: Nefron



Zdroj: <https://leporelo.info/nefron>

2.7.2 Močové cesty

Močové cesty odvádějí moč z ledvin. Do močových cest řadíme ledvinové kalichy, ledvinovou pánvičku, pravý a levý močovod, močový měchýř a močovou trubici (Machová, 2008).

Definitivní moč se vylučuje ze sběracího kanálku na ledvinové papile, která ústí do ledvinové pánvičky. Odtud je moč transportována močovody do močového měchýře a močovou trubicí z těla ven (Mourek, 2005).

- Močovod (*ureter*) je párová trubice, která je dlouhá asi 30 cm a v průměru 4 - 7 mm. Moč se zde pohybuje pomocí peristaltických vln (Bartůňková, 2010).
- Močový měchýř (*vesica urinaria*) má určitou kapacitu náplně. Při náplni cca 400 ml (fyziologická kapacita) nastává pocit nucení na moč. Volní zadržetí je možné do kapacity 720 ml (Machová, 2008).
- Močová trubice (*urethra*) je u žen dlouhá asi 3 – 5 cm a ústí otvorem před vyústěním pochvy, u mužů je dlouhá 12 – 20 cm, prochází předstojnou žlázou a vstupuje do penisu, na jehož vrcholu končí (Machová, 2008). Močová trubice končí vnitřním svěračem (hladký sval, který je pod kontrolou sympatiku a parasympatiku) a zevním svěračem (příčně pruhovaným svalem, který je pod volní kontrolou) (Bartůňková, 2010).

2.7.3 Moč

Moč je čirá, nažloutlá tekutina, zbarvená urochromem. Denní množství moči (= diuréza) je okolo 1 – 1,5 litru.

Tabulka 3: Množství moči za 24 hodin v závislosti na věku

Věk (roky)	Množství moči (ml/24 h)
Novorozenec	0 – 68
1 – 3	500 – 600
3 – 5	600 – 700
5 – 8	650 – 1 000
8 – 14	800 – 1 400
Muži	510 – 2 000
ženy	500 – 1 875

Zdroj: Machová, 2008

Moč se tvoří komplikovaně činností nefronů, v nichž probíhá:

- Glomerální filtrace moči – první fáze tvorby moči – vznik primární moči (obsahuje mnoho pro organismus potřebných látek)
- Vstřebávání v kanálcích (tubulární resorpce) – zde se vstřebávají pro organismus potřebné látky z primární moči. Tímto způsobem se vrací 99% vody, 100% glukózy a 99,5% NaCl. Moč se tím zahušťuje.
- Vylučování v kanálcích (tubulární exkrece) – probíhá současně se vstřebáváním v kanálcích, jedná se o vylučování některých iontů solí a látek do těla přijatých (penicilin, léky).

Výsledkem všech dějů je definitivní moč. Kromě vody obsahuje moč rozpuštěné látky (viz tabulka 4).

Tabulka 4: Složení moči za běžných podmínek při průměrné stravě a průměrném objemu 1,2 l /24 h

	Mmol/24 h	g/24 h
Organické látky		
Močovina	325 – 390	25 – 30
Kreatinin	10,3	1,4
Amoniak	34	0,7
Kyselina močová	3,8	0,7
Kreatin	64	0,1
Kyselina hippurová	2,8	0,6
puriny	6,3	0,01
Kyselina šťavelová	0,16	0,018
Anorganické látky		
Chloridy	235	10
Sodík	217,4	6
Draslík	53,3	2,5
Fosfor	40,3	1,5
Síra	20,8	0,8
Vápník	8,3	0,4
hořčík	5,1	0,15

Zdroj: Machová, 2008

3 Praktická část

3.1 Cíl práce

Cíle práce jsou:

1. Zjistit zvyklosti v pitném režimu u studentů vysoké školy UPŠJ v Košicích.
2. Zjistit, jaké druhy nápojů v pitném režimu jsou u studentů UPŠJ oblíbené.
3. Zjistit, jaké jsou genderové rozdíly v pitném režimu studentů UPJŠ.

3.2 Úkoly práce

- Výběr vysoké školy pro daný výzkum
- Oslovení vybrané vysoké školy
- Úprava předpřipraveného dotazníku
- Vytvoření online dotazníku na stránkách Vyplnto.cz
- Distribuce dotazníku mezi studenty (Facebook, interní síť, studentské e-maily)
- Zpracování získaných dat pomocí grafů
- Využití odborné literatury pro získání informací o dané problematice
- Vyhodnocení dat a následná diskuze
- Závěr

3.3 Vědecké předpoklady

Vědecký předpoklad č. 1:

- Předpokládám pravidelný příjem nealkoholických nápojů v průběhu celého dne.

Vědecký předpoklad č. 2:

- Předpokládám preferenci vody z vodovodu oproti ostatním nealkoholickým nápojům.

Vědecký předpoklad č. 3:

- Předpokládáme genderový rozdíl v příjmu alkoholických nápojů.

3.4 Metodika

Výzkum probíhal tak, že bylo osloveno velké množství respondentů (viz kapitola 3.4). Jedná se tedy o kvantitativní výzkum.

Dle Skutila a kol. (2007) lze kvantitativní výzkum definovat takto: Jedná se o přístup, jehož zdrojem jsou pouze objektivní a co možná nejpřesnější informace. Opírá se především o vymezení měřitelných proměnných. Je využíván především v přírodních vědách, technických oborech, medicíně, apod. Opírá se o vědeckou teorii, která je východiskem pro řešení výzkumného problému.

Vzhledem k tomu, že byl zjišťován a popisován stav pitného režimu u studentů, jedná se tedy také o výzkum popisný, neboli deskriptivní, který slouží k získání a doplnění informací o stavu výchozí situace. Využívá ve výzkumu, který něco přesně popisuje. Ptá se, v jaké podobě se něco vyskytuje, v jakém čase, počtu, frekvenci, intenzitě apod. Výzkum zkoumá jeden nebo několik jevů (proměnných) mezi nimiž však výzkumník nezkoumá vztah. Zachycuje je samostatně (Gavora, 2010).

Jak již bylo řečeno, data byla získávána pomocí dotazníků, které byly distribuovány elektronickou cestou. Jedná se o nejrozšířenější pedagogickou výzkumnou techniku. Používána je jak v sociologických šetřeních, tak i dalších šetřeních zabývajících se člověkem. Jedná se o soubor otázek. V rámci vyplňování dotazníků čte dotazující otázky, interpretuje jejich význam a následně na ně odpovídá. Otázky se mohou týkat jak minulosti a přítomnosti, tak budoucnosti (Skutil a kol., 2007).

3.5 Výzkumný soubor

Respondenti dotazníkového šetření jsou všichni studenti Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košicích. Tato univerzita má celkem pět fakult, a celkově tuto univerzitu navštěvuje 5 700 studentů. Fakulty univerzity jsou:

- Lékařská fakulta
- Přírodovědecká fakulta
- Právnická fakulta
- Fakulta veřejné správy
- Filozofická fakulta

3.6 Organizace a zpracování výzkumného šetření

Dotazník, který byl v rámci šetření distribuován, byl převzat od studentů, kteří již psali své bakalářské nebo diplomové práce na stejné téma.

Nicméně došlo k jeho menšímu upravení. Obsah dotazníku zůstal stejný, ale změnilo se pořadí otázek. Jednoduché otázky, které byly původně na začátku dotazníku (typu: pohlaví, fakulta, ročník), byly přeřazeny na konec dotazníku a bylo poupraveno i pořadí otázek, aby jednotlivé otázky na sebe navazovaly. Tuto úpravu jsme volili z důvodu, že nad těmito jednoduchými otázkami není potřeba tolik přemýšlet. Vzhledem k tomu, že dotazník má hodně otázek a podotázek, a je tedy časově náročný, bylo lepší ty delší soustředit na začátek, kdy vyplňující je ještě plný sil. Chtěli jsme předejít problému, že vyplňující bude dotazníkem otráven a proto buď dotazník ukončí, nebo nevyplní validně.

Dotazník byl tedy distribuován elektronickou cestou. Byla oslovena univerzita, která nám dala souhlas k dotazníkovému šetření na jejich půdě. Dotazník vyvěsila na svůj intranet a na svoje facebookové stránky. Dále jsem oslovila všechny studijní oddělení, zda by mohly rozeslat dotazník studentům na univerzitní emaily. Všechna studijní oddělení mi odpověděla kladně a dotazníky rozeslala. Poté jsem se přidala i do několika facebookových skupin studentů univerzity a zde jsem také vyvěsila svůj dotazník.

Zpracování výsledků probíhalo v programu Microsoft Excel a Microsoft Word. Pro porovnání genderových rozdílů v konzumaci alkoholu, byl použit test dobré shody (Pearsonův chí-kvadrát test), který se počítá podle vzorečku:

$$\chi^2 = \sum \frac{(\text{pozorovaná_četnost} - \text{očekávaná_četnost})^2}{\text{očekávaná_četnost}}$$

3.7 Výsledky dotazníků

Dotazník vyplnilo 417 dotazovaných, z toho bylo 292 žen a pouze 125 mužů, což je 69,86 % žen a 30,14 % mužů.

3.7.1 Otázka č. 1 - Kolikrát denne pijete?

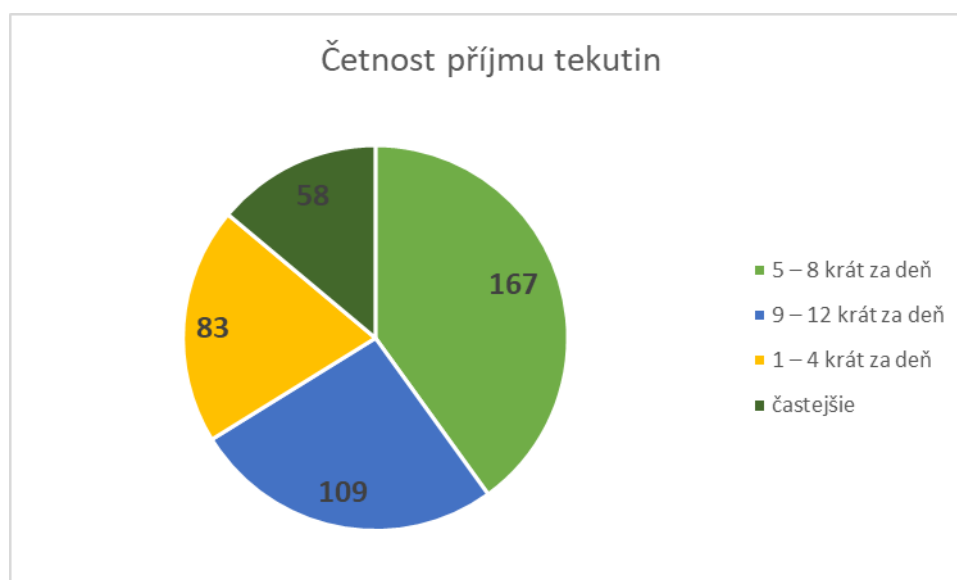
V tabulce číslo 5 je vidět četnost příjmu tekutin u studentů UPJŠ v Košicích. Nejčastěji respondenti pijí 5 - 8 krát za den, tuto možnost zvolilo ve svých odpovědích celkem 167 studentů. 9 - 12 krát denně pije 109 respondentů. 83 studentů z celkového počtu respondentů pije 1 – 4 krát za den. Pouhých 58 studentů pije častěji, než byly možnosti uvedené v dotazníku.

Tabulka 5: Četnost příjmu tekutin

	Počet respondentů	Podíl
5 – 8 krát za deň	167	40 %
9 – 12 krát za deň	109	26 %
1 – 4 krát za deň	83	20 %
častejšie	58	14 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 1: Četnost příjmu tekutin



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.2 Otázka č. 2 - Koľko litrov tekutín (vody) približne vypijete za deň?

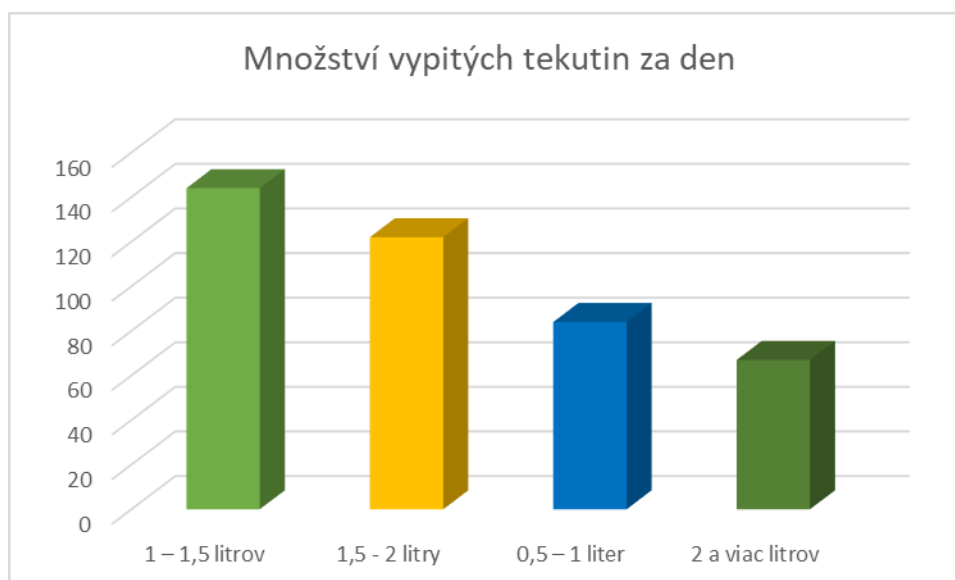
V grafu č. 2 je uvedeno, koľko litrov tekutín vypijú študenti UPJŠ. Najviac študentov vypije denne 1 – 1,5 litrov tekutín. 1,5 – 2 litrov tekutín denne vypije 122 z dotazovaných respondentov. 84 študentov vypije denne 0,5 – 1 liter tekutín. Viac ako 2 litrov vypije denne celkom 67 respondentov.

Tabulka 6: Množství vypitých tekutin za den

	Počet respondentů	Podíl
1 – 1,5 litrov	144	35 %
1,5 – 2 litry	122	29 %
0,5 – 1 liter	84	20 %
2 a viac litrov	67	16 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 2: Množství vypitých tekutin za den



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.3 Otázka č. 3 - Viete, koľko by mal zdravý človek vypíť tekutin za deň?

Více jak polovina studentů si myslí, že je optimální, aby člověk vypil 1,5 - 2 litry tekutin. Tuto možnost odznačilo celkem 220 studentů, což je 53 %. 43 % respondentů si myslí, že by zdravý člověk měl denně vypít 2 a více litrů tekutin. Pouze tři procenta dotazovaných, celkem tedy 14 respondentů, si myslí, že by se denně mělo vypít 1 – 1,5 litru tekutin. Pouhé jedno procento, tedy 5 studentů, si myslí, že optimální příjem tekutin za den je 0,5 – 1 liter.

Tabulka 7: Správné množství tekutin za den podle respondentů

	Počet respondentů	Podíl
1,5 - 2 litry	220	53 %
2 a viac litrov	178	43 %
1 - 1,5 litrov	14	3 %
0,5 - 1 liter	5	1 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 3: Správné množství tekutin za den podle respondentů



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.4 Otázka č. 4 - Myslíte si, že dodržujete pitný režim?

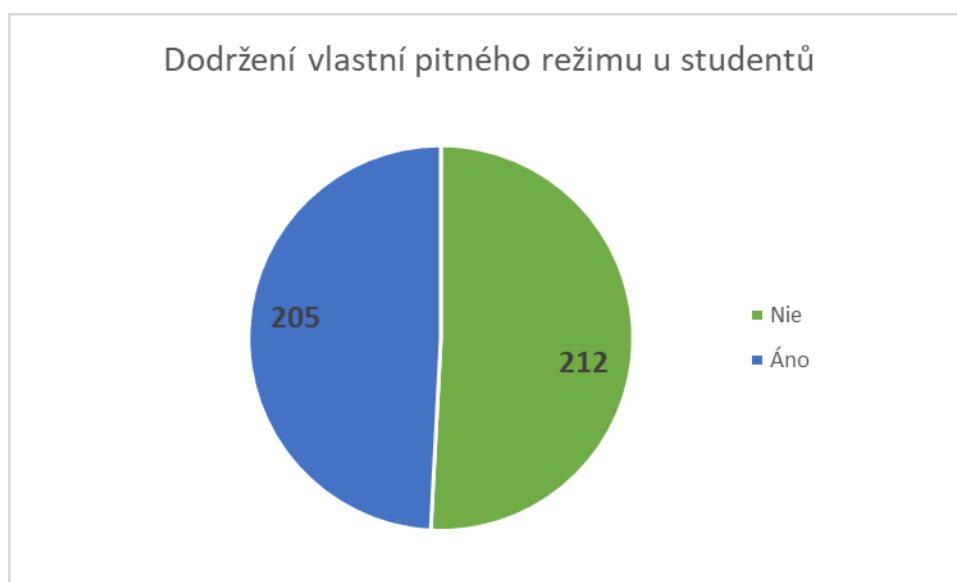
Z celkového počtu 417 dotazovaných nedodržuje, dle vlastního mínění, pitný režim 212 respondentů a 205 dodržuje. Více jak polovina žen a mužů si myslí, že pitný režim nedodržuje.

Tabulka 8: Dodržení vlastní pitného režimu u studentů

	Počet respondentů	Podíl
Nie	212	51 %
Áno	205	49 %
Ženy - áno	129	44 %
Ženy - nie	163	56 %
Muži - áno	76	61 %
Muži - nie	49	39 %

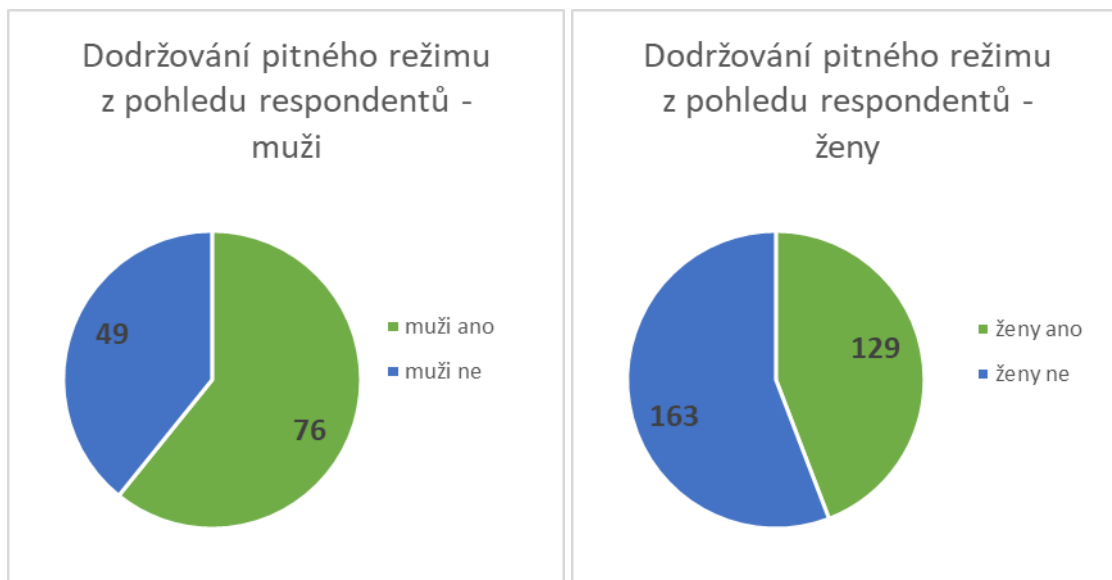
Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 4: Dodržení vlastního pitného režimu u studentů



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 5: Dodržování pitného režimu z pohledu respondentů – muži, ženy



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.5 Otázka č. 5 - V čom vidíte problém?

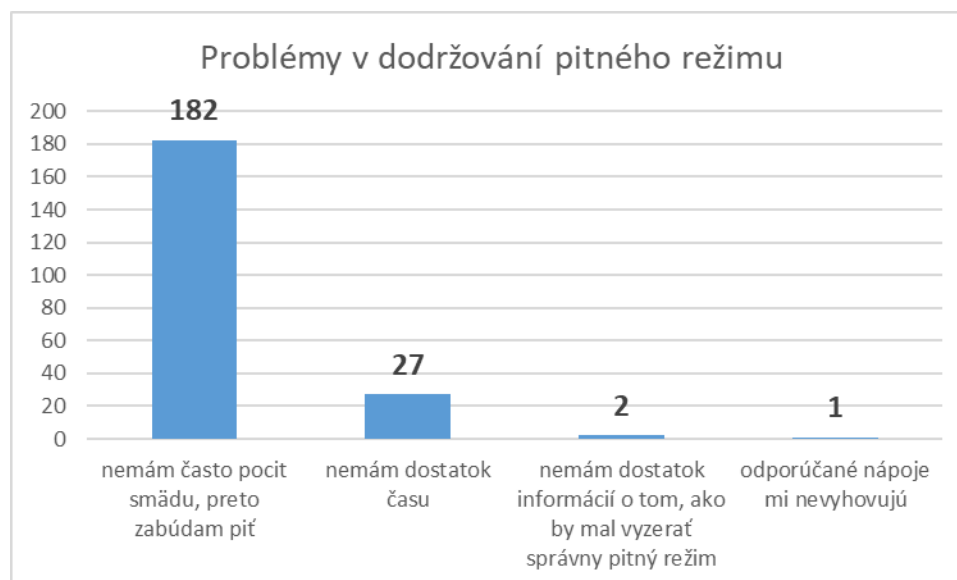
Studenti, čo nedodržia pitný režim, uvádzali ako najčastejší problém, že nemajú pocit žízne, uvedlo tak celkom 182 respondentů. Další, méně častější, problém dotazovaných je, že nemajú dostatok času, celkom tak uvedlo 27 studentů. Dva studenti označili, že vidí problém v tom, že nemajú dostatok informácií o správnom pitnom režime a jeden student uvedl, že mu nevyhovujú doporučené nápoje.

Tabulka 9: problémy v dodržovaní pitného režimu

Problémy	Počet respondentů	Podíl
nemám často pocit smädu, preto zabúdam piť	182	86 %
nemám dostatok času	27	13 %
nemám dostatok informácií o tom, ako by mal vyzerat' správny pitný režim	2	1 %
odporúčané nápoje mi nevyhovujú	1	0 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 6: Problémy v dodržovaní pitného režimu



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.6 Otázka č. 6 - V ktorej dennej dobe vypijete najviac tekutin?

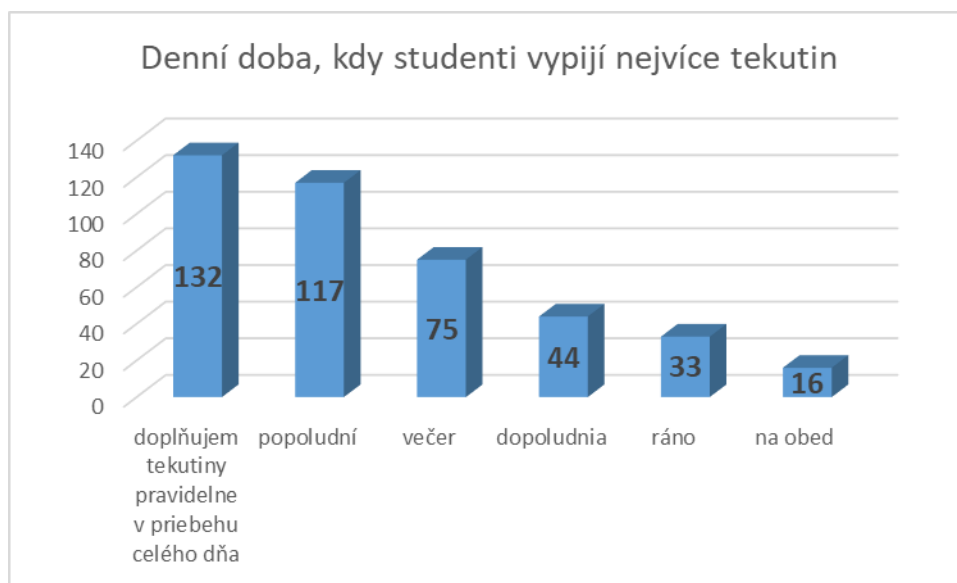
V tabulke číslo 10 vidíme, že najviac študentů (celkom 132 z dotazovaných) doplňuje tekutin pravidelne v priebehu celého dňa. 117 študentů pije najviac odpoledne. Večer najviac pije 75 študentů. V dopoledných hodinách se pitnému režimu venuje 44 študentů. 33 študentů pije najviac ráno a 16 študentů si dopřává najviac tekutin k obědu.

Tabulka 10: Denní doba, kdy študenti vypijí nejvíce tekutin

	Počet respondentů	Podíl
doplňujem tekutiny pravidelne v priebehu celého dňa	132	32 %
popoludní	117	28 %
večer	75	18 %
dopoludnia	44	11 %
ráno	33	8 %
na obed	16	4 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 7: Denní doba, kdy študenti vypijí nejvíce tekutin



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.7 Otázka č. 7 - Kedy väčšinou pijete?

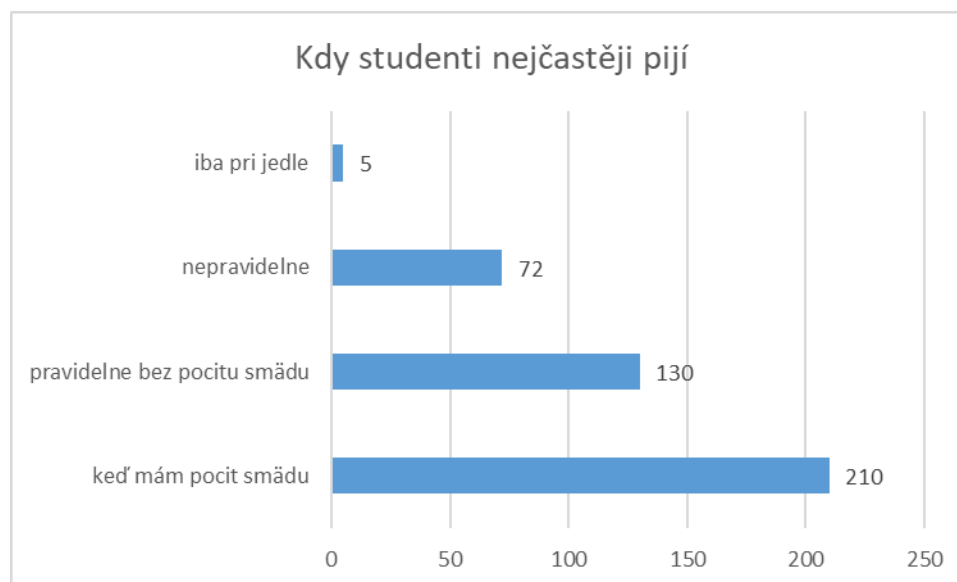
Z grafu č. 8 je patrné, že najviac respondenti pijú, až keď majú pocit žízne. Celkom túto odpoveď označilo 210 študentů, čo je viac ako ½ respondentů. 130 študentů pije pravidelne, bez pocitu žízne. 72 študentů pije nepravidelne a pouhých 5 študentů označilo možnosť, že pijú iba pri jedle.

Tabulka 11: Kedy študenti najčastejšie pijú

	Počet respondentů	Podíl
keď mám pocit smädu	210	50 %
pravidelne bez pocitu smädu	130	31 %
nepravidelne	72	17 %
iba pri jedle	5	1 %

Zdroj: Vlastný výzkum

Graf 8: Kedy študenti najčastejšie pijú



Zdroj: Vlastný výzkum

3.7.8 Otázka č. 8 - Aké nápoje pijete resp. aký druh nápoja preferujete? (možno viac odpovedí)

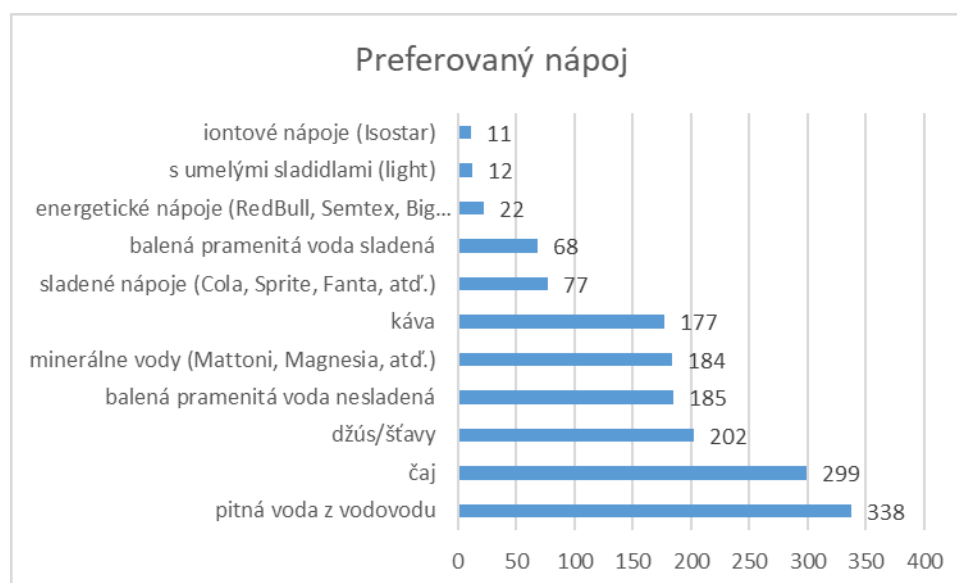
Z tabulky č. 12 a grafu č. 9 je zřejmé, že nejvíce preferovaný nápoj je pitná voda z vodovodu. Celkem si tuto možnost zvolilo 338 studentů. Jako druhý nejoblíbenější nápoj se v tabulce umístil čaj, kdy si tuto možnost zvolilo 299 studentů. 202 Studentů pije rádo džus či šťávu. Na čtvrtém místě se umístila neslazená balená pramenitá voda s 184 respondenty. 177 studentů označilo kávu, 77 slazené nápoje, jako jsou Cola, Sprite, Fanta apod. Balenou pramenitou vodu slazenou si zvolilo 68 studentů. Energetické nápoje preferuje 22 studentů. 12 studentů má rádo nápoje s umělými sladidly a 11 studentů iontové nápoje.

Tabulka 12: Preferovaný nápoj

Preferovaný nápoj	Počet respondentů	Podíl
pitná voda z vodovodu	338	21 %
čaj	299	19 %
džús/šťávy	202	13 %
balená pramenitá voda neslazená	185	12 %
minerálne vody (Mattoni, Magnesia, atď.)	184	12 %
káva	177	11 %
sladené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atď.)	77	5 %
balená pramenitá voda sladená	68	4 %
energetické nápoje (RedBull, Semtex, Big Shock, atď.)	22	1 %
s umělými sladidly (light)	12	1 %
iontové nápoje (Isostar)	11	1 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 9: Preferovaný nápoj



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.9 Otázka č. 9 - Ako často pijete jednotlivé nápoje z tabuľky?

V tabuľke č. 13 je vidieť, jak často študenti pijú jednotlivé nápoje. V každodenní konzumácii má najvyšší zastúpenie študentov pitná voda z vodovodu. Ako druhý najčastejší nápoj pijú študenti denne čaj a pak kávu. Týždenne pijú študenti najviac čaj, pak džús/šťávy a poté mléko a mléčné nápoje. Niekoľkokrát do mesiaca si študenti najviac doprajú sladzené nápoje, jako je třeba Cola, Fanta a Sprite. Co najviac študentov nikdy nepije, jsou iontové nápoje. Tuto možnosť označilo 319 študentov.

Tabuľka 13: Četnosť pití jednotlivých nápojů

	každodenne	týždenne	niekoľkokrát t mesačne	menej často	nikdy
Balená pramenitá voda – nesýtená bez príchute	75	91	74	123	54
Balená pramenitá voda – nesýtená s príchutou	11	44	67	164	131
Balená pramenitá voda – sýtená bez príchute	38	77	76	132	94
Balená pramenitá voda – sýtená s príchutou	17	35	82	151	132
Čaj	220	126	41	24	6
Džús / šťávy	19	109	144	117	28
Energetické nápoje	5	10	26	107	268
Iontové nápoje	1	3	15	78	319
Káva	182	59	28	43	105
Minerálne vody (Mattoni, Magnesia, atď.)	55	97	87	126	52
Mlieko a mliečne nápoje	82	104	92	67	36
Pitná voda z vodovodu	315	47	11	29	15
S umelými sladidlami – light	4	5	23	129	256
Sladené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atď.)	12	43	90	197	75

3.7.10 Otázka č. 10 - Aký je Váš najobľúbenejší nápoj (názov ev. krátky popis)?

Odpovědi v této otázce byly velmi obsáhlé. Celkem se mi v této otázce sešlo 224 různých odpovědí. Nicméně některé z nich se opakují pouze v jiných variacích. Například, někteří studenti napsali čaj, jiní napsali zelený čaj, černý čaj, japonský čaj, apod. Někteří studenti mi například do odpovědi spojili dva nápoje, například voda a čaj. Všechny odpovědi, kterých se mi dostalo, ukazuje tabulka č. 14, která je z důvodu rozsáhlosti přesunuta do příloh.

Nejčastěji se vyskytující odpovědí byla voda. Celkem tuto odpověď napsalo 35 respondentů. Dalších 40 studentů ji připsalo do své odpovědi k jinému nápoji, nebo ji více specifikovalo (voda s citrónem, voda z kohoutku, voda z vodovodu, apod.).

Na druhém místě se v tabulce umístil čaj. Jednoslovně tento nápoj napsalo 26 respondentů. Ale dalších 15 je rozepsalo následujícím způsobem: černý čaj, zelený čaj, japonský čaj, bylinný čaj, bylinkový čaj.

Na třetím místě se umístila káva, která v jednoslovné odpovědi byla u 18 studentů. V dalších variacích se vyskytla jako Káva Velvet, rozpustná káva, Kava, případně spojena s dalšími odpověďmi.

Za kávou se pak umístil pomerančový džus, Kofola, Rajec, pivo, Magnesia, Budiš, voda se sirupem, Coca – cola, mléko, džusy, atd.

3.7.11 Otázka č. 11 - Prečo pijete najčastejšie vybraný nápoj?

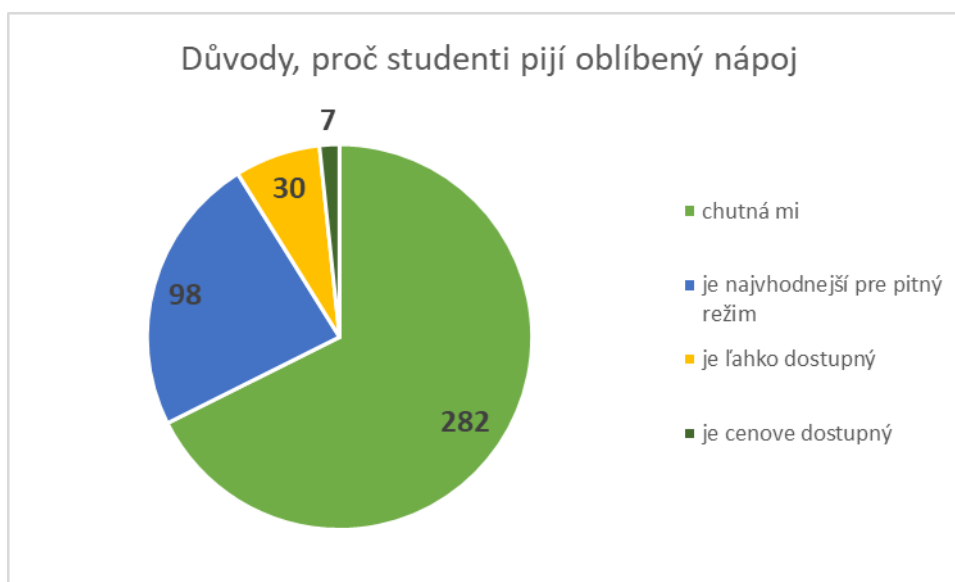
Na otázku, prečo pijú najčastejšie vybraný nápoj (z predchozích otázok), odpovedalo najviac študentov, že ho pijú, pretože jim chutná. Celkom túto možnosť zvolilo 282 respondentov. To, že vybraný nápoj pijú, pretože je najvhodnejší pre pitný režim, označilo celkom 98 respondentov. 7 % respondentov, teda celkom 30, odpovedalo, že ho pijú z dôvodu, že je ľahko dostupný. Pouze 7 respondentov uvedlo, že ich dôvodom je cenová dostupnosť.

Tabulka 14: Důvody, proč studenti pijí oblíbený nápoj

	Respondenti	Podíl
chutná mi	282	68 %
je najvhodnejší pre pitný režim	98	24 %
je ľahko dostupný	30	7 %
je cenovo dostupný	7	2 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 10: Důvody, proč studenti pijí oblíbený nápoj



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.12 Otázka č. 12 - Nosíte si do školy pitie pravidelne?

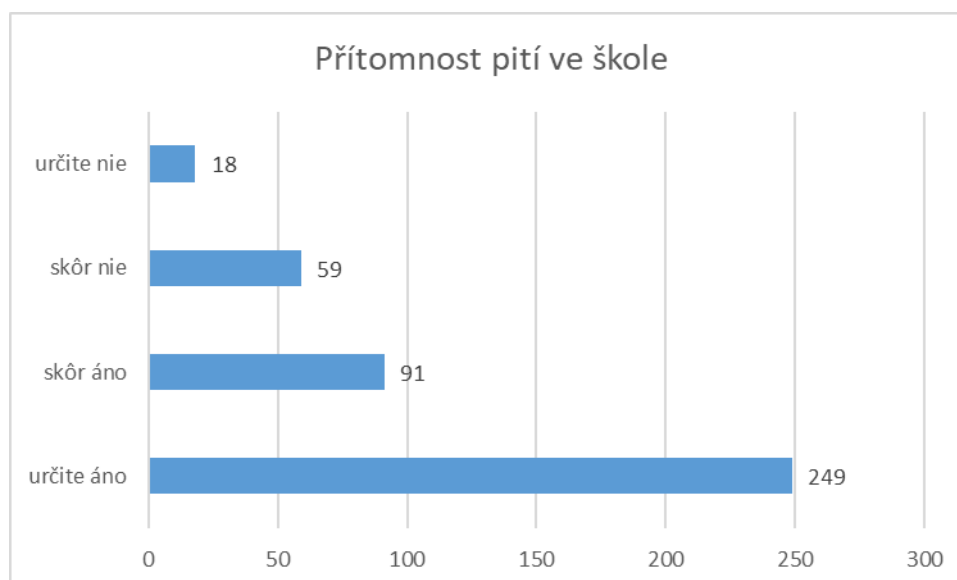
Na otázku, zda studenti nosí pití do školy, odpovědělo 249 studentů, že ano. 91 studentů odpovědělo, že spíše ano. Spíše, že u sebe pití ve škole nemají, odpovědělo 59 studentů. 18 studentů si do školky nenesí pití vůbec.

Tabulka 15: Přítomnost pití ve škole

	Respondenti	Podíl
určite áno	249	60 %
skôr áno	91	22 %
skôr nie	59	14 %
určite nie	18	4 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 11: Přítomnost pití ve škole



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.13 Otázka č. 13 - Raňajujete ráno?

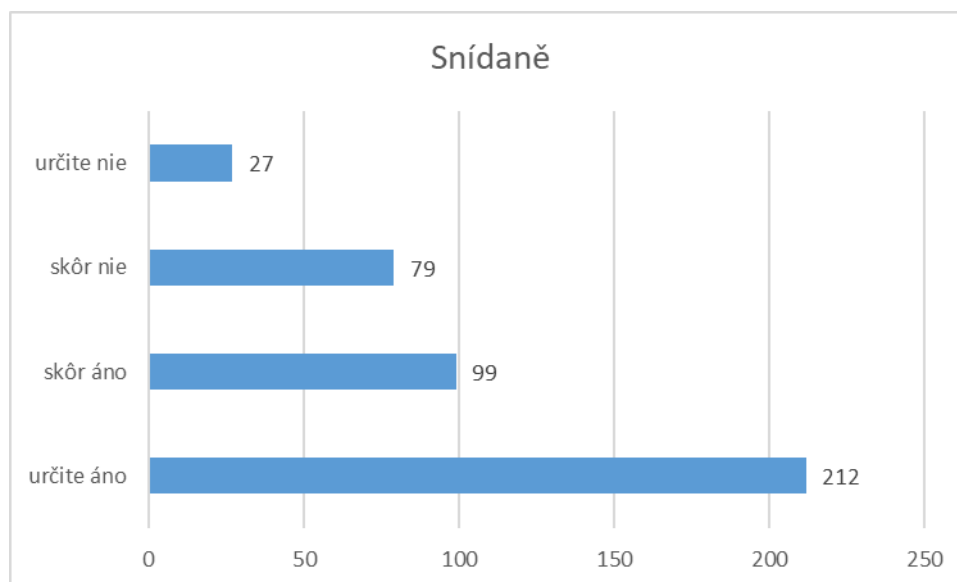
V otázce číslo 13 jsem se zajímala o to, zda studenti snídají. V tabulce č. 16 je zřejmé, že 212 studentů, což je více jak polovina respondentů, ráno snídá. 99 studentů označilo možnost, že spíše ano. Spíše, že nesnídají, označilo 79 studentů. A z celkového počtu respondentů odpovědělo 27, že nesnídají vůbec.

Tabulka 16: Snídaně studentů

	Respondenti	Podíl
určite áno	212	51 %
skôr áno	99	24 %
skôr nie	79	19 %
určite nie	27	6 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 12: Snídaně studentů



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.14 Otázka č. 14 - Čo najradšej pijete na raňajky?

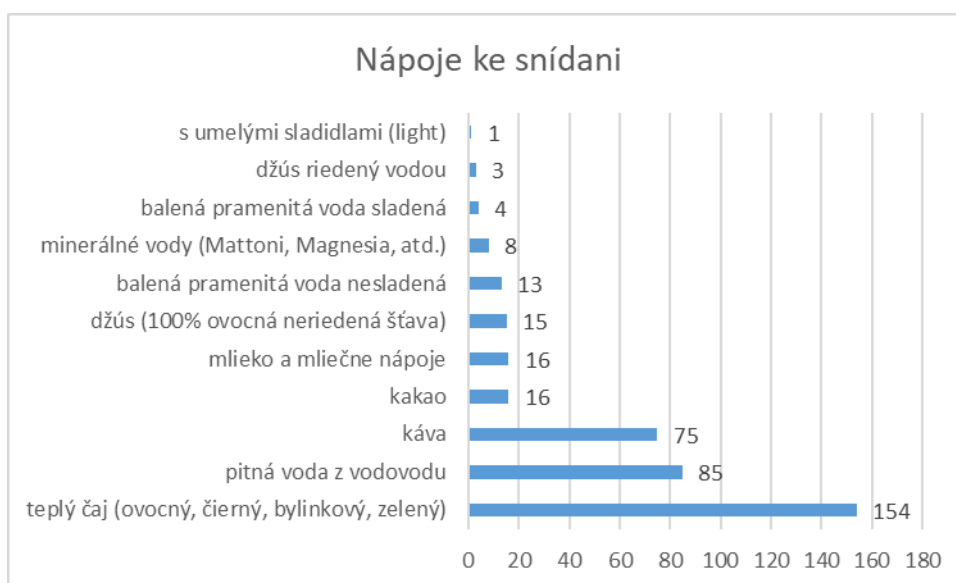
Z grafu č. 13 a tabulky č. 17 je možné vyčítať, že študenti UPJŠ pijú ke snídaniu najviac teplý čaj. Celkom túto možnosť zvolilo 154 študentov. Ako druhý najčastejší nápoj ke snídaniu je pitná voda z vodovodu (85 študentov). 75 študentov uvedlo, že ke snídaniu pije kávu. Stejný počet študentov, teda 16, snída kakao či mlieko a mliečne nápoje. Džús pije 15 študentov, balenou pramenitou nesladenou vodu 13, minerálnu vodu 8, balenou pramenitou vodu sladenou 4. Džús ředěný vodou zvolili 3 študenti. Pouze jeden študent pije ke snídaniu nápoj s umělými sladidly.

Tabulka 17: Nápoje k snídaniu

	Respondenti	Podíl
teplý čaj (ovocný, čierny, bylinkový, zelený)	154	37 %
pitná voda z vodovodu	85	20 %
káva	75	18 %
kakao	16	4 %
mlieko a mliečne nápoje	16	4 %
džús (100% ovocná neriedená šťava)	15	4 %
balená pramenitá voda nesladená	13	3 %
minerálne vody (Mattoni, Magnesia, atď.)	8	2 %
balená pramenitá voda sladená	4	1 %
džús ředěný vodou	3	1 %
s umělými sladidly (light)	1	0 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 13: Nápoje ke snídaniu



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.15 Otázka č. 15 - Kde vypijete najviac tekutín?

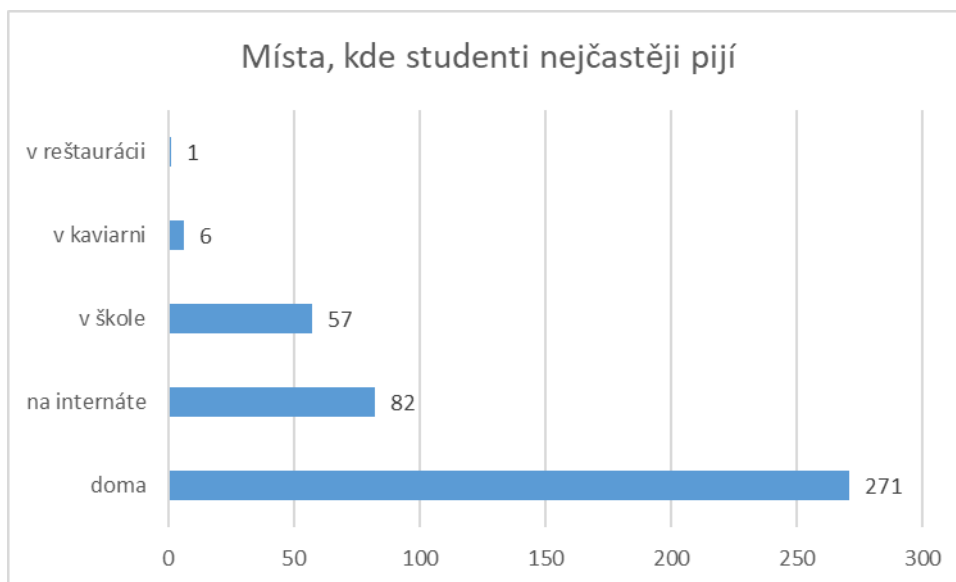
Nejvíce tekutin studenti vypijí doma, celkem tuto možnost zvolilo 271 studentů, což je více jak polovina respondentů. 20 % respondentů odpovědělo, že nejvíce tekutin vypijí na internátě. Variantu ve škole zvolilo 57 studentů. V kavárně vypije nejvíce tekutin 6 studentů. Jeden jediný student ze všech respondentů vypije nejvíce tekutin v restauraci.

Tabulka 18: Místa, kde studenti nejčastěji pijí

	Respondenti	Podíl
doma	271	65 %
na internátě	82	20 %
v škole	57	14 %
v kaviarni	6	1 %
v reštaurácii	1	0 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 14: Místa, kde studenti nejčastěji pijí



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.16 Otázka č. 16 - Vypijete rovnaké množstvo tekutín v sobotu/nedeľu ako počas pracovného dňa?

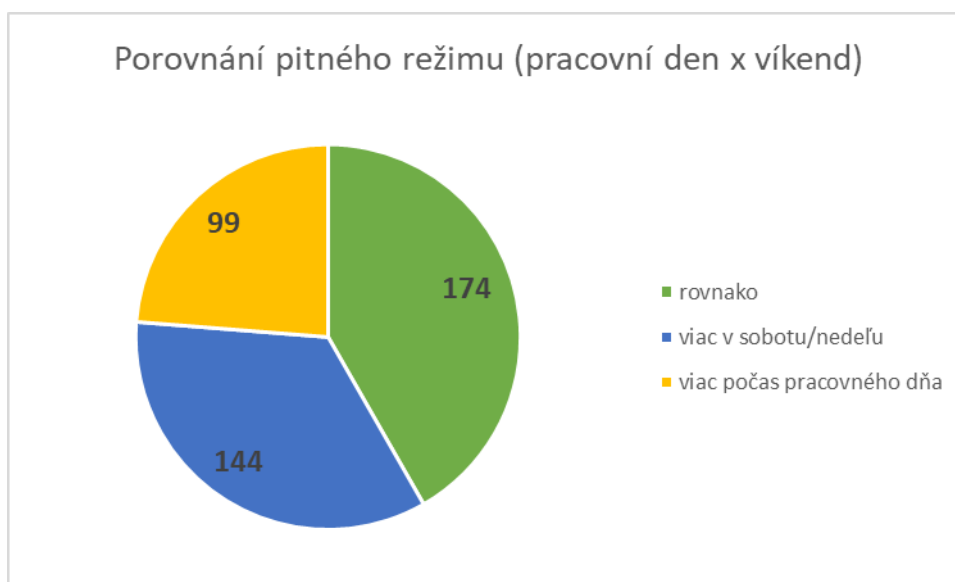
V této otázce nás zajímalo, kdy studenti vypijí nejvíce tekutin. Zda o víkendu nebo v pracovních dnech, případně stejně. Nejvíce studentů, celkem 174, odpovědělo, že vypije stejné množství tekutin jak o víkendu, tak v pracovních dnech. 144 studentů vypije více tekutin v sobotu / neděli než v pracovních dnech. 99 studentů, tedy 24 % respondentů, vypije více tekutin v pracovní dny než o víkendu.

Tabulka 19: Porovnání pitného režimu (pracovní den x víkend)

	Respondenti	Podíl
rovnako	174	42 %
viac v sobotu/nedeľu	144	35 %
viac počas pracovného dňa	99	24 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 15: Porovnání pitného režimu (pracovní den x víkend)



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.17 Otázka č. 17 - Pijete alkohol?

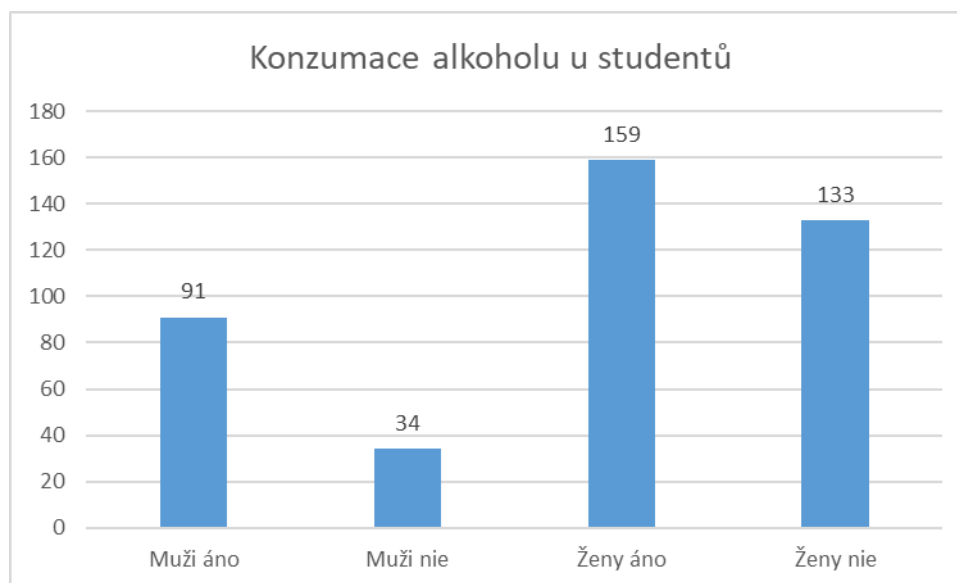
60 % respondentů pije alkohol. 167 studentů, tedy 40 % alkohol nepije. V tabulce č. 20 je možné vidět i porovnání konzumace alkoholu mezi muži a ženami. Dle statistického zpracování (test dobré shody = Pearsonův chí-kvadrát test) muži pijí více alkoholu než ženy. Výsledky statistického zpracování této otázky jsou uvedeny v příloze č. 2.

Tabulka 20: Konzumace alkoholu u studentů

	Respondenti	Podíl
Áno	250	60 %
Nie	167	40 %
Muži áno	91	73 %
Muži nie	34	27 %
Ženy áno	159	54 %
Ženy nie	133	46 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 16: Konzumace alkoholu u studentů



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.18 Otázka č. 18 - Aké druhy? (možno viac odpovedí)

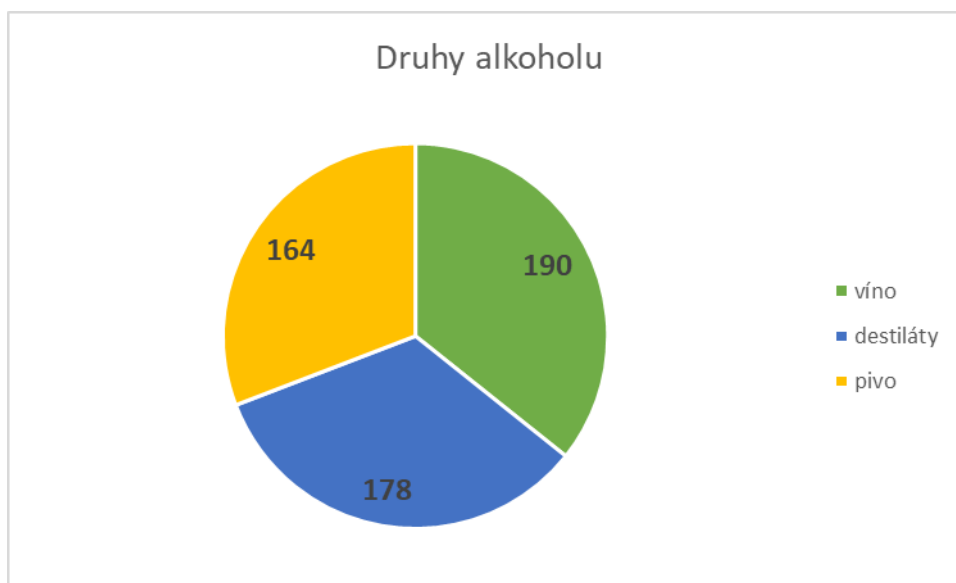
Respondenti, ktorí v predchozí otázce zvolili odpověď ano, měli odpovědět na tuto otázku, tedy, jaké druhy pijí. V této otázce mohli studenti označit více odpovědí. Nejčastější odpovědí bylo víno, pak destiláty a jako poslední bylo pivo.

Tabulka 21: Druhy konzumovaných alkoholů

	Respondenti
víno	190
destiláty	178
pivo	164

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 17: Druhy konzumovaných alkoholů



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.19 Otázka č. 19 - Ako často?

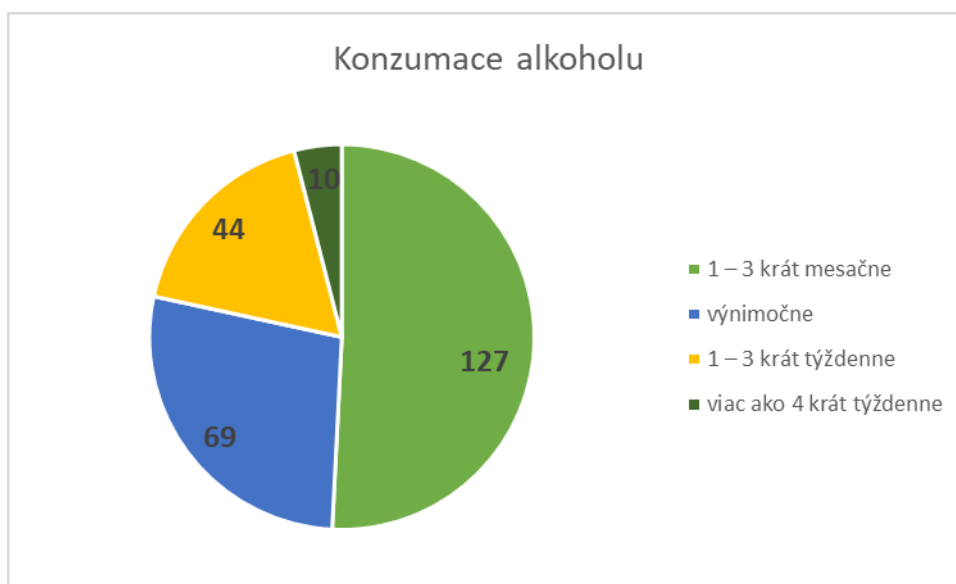
Respondenti, ktorí odpovedi, že pijú alkohol, mali ešte zodpovedieť otázku, ak často ho pijú. Výsledky ukazuje tabuľka č. 22 a graf č. 18. Najčastejšia odpoveď, ktorá bola volená, bola 1 – 3 krát za mesiac. Tuto odpoveď zvolilo 51 % respondentů, teda 127 studentů. 69 studentů pije zvolený alkohol výjimečne. 1 – 3 krát za týždeň pije alkohol 44 studentů. Ze všetkých respondentů pouze 4 % konzumujú alkohol viac ako 4 krát týždeň.

Tabuľka 22: Konzumace alkoholu (jak často)

	Respondenti	Podíl
1 – 3 krát mesačne	127	51 %
výjimečne	69	28 %
1 – 3 krát týždenne	44	18 %
viac ako 4 krát týždenne	10	4 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 18: Konzumace alkoholu (jak často)



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.20 Otázka č. 20 - Pijete miešané nápoje: alkohol + energetický nápoj?

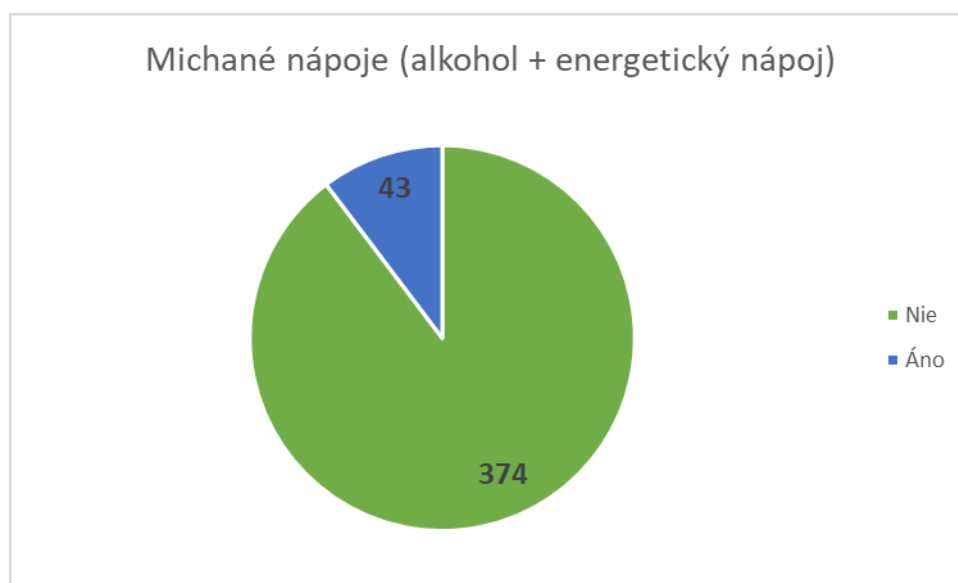
374 studentů z celkového počtu 374, odpovědělo, že míchané nápoje nepije. Pouze 10 %, čili 43 studentů odpovědělo, že míchané nápoje, typu alkohol + energetický drink, pije.

Tabulka 23: Míchané nápoje (alkohol + energetický drink)

	Respondenti	Podíl
Nie	374	90 %
Áno	43	10 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 19: Míchané nápoje (alkohol + energetický drink)



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.21 Otázka č. 21 - Pijete kávu?

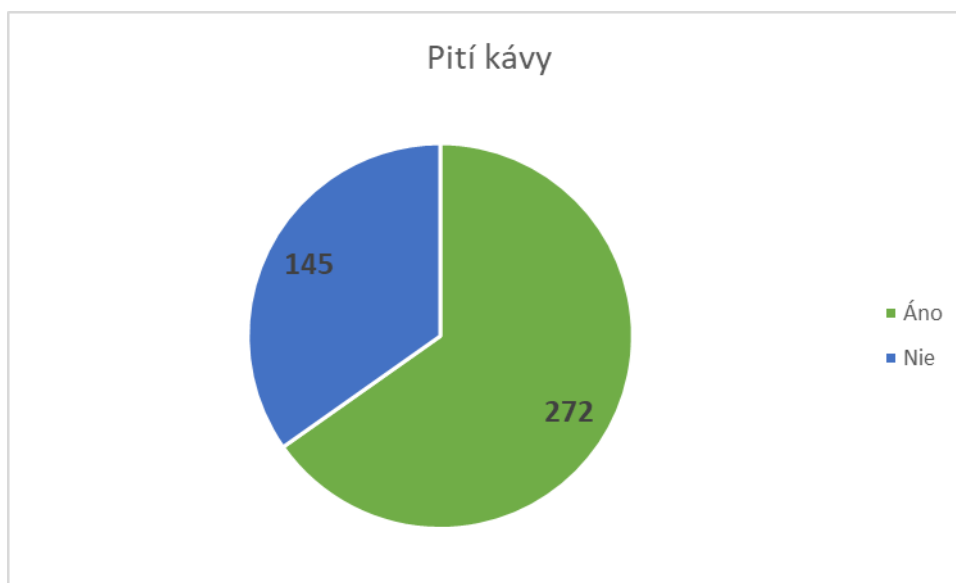
65 % respondentů uvedlo, že pije kávu. 145 respondentů, tedy 35 % uvedlo, že kávu nepije.

Tabulka 24: Pití kávy

	Respondenti	Podíl
Áno	272	65 %
Nie	145	35 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 20: Pití kávy



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.22 Otázka č. 22 - Ako často pijete kávu?

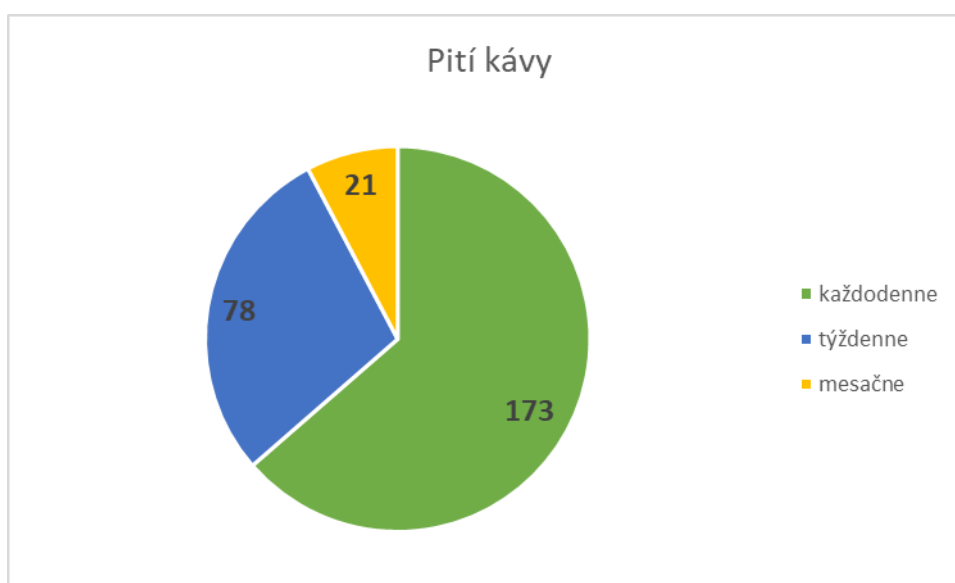
Studenti, kteří v předchozí otázce zvolili možnost ano, museli odpovědět na otázku, jak často kávu pijí. Celkem 64 % studentů, tedy 173, odpovědělo, že kávu pijí každodenně. Týdně pije kávu 78 studentů a 21 studentů pije kávu měsíčně.

Tabulka 25: Pití kávy - jak často

	Respondenti	Podíl
každodenne	173	64 %
týždenne	78	29 %
mesačne	21	8 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 21: Pití kávy - jak často



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.23 Otázka č. 23 - Koľko šálok denne vypijete?

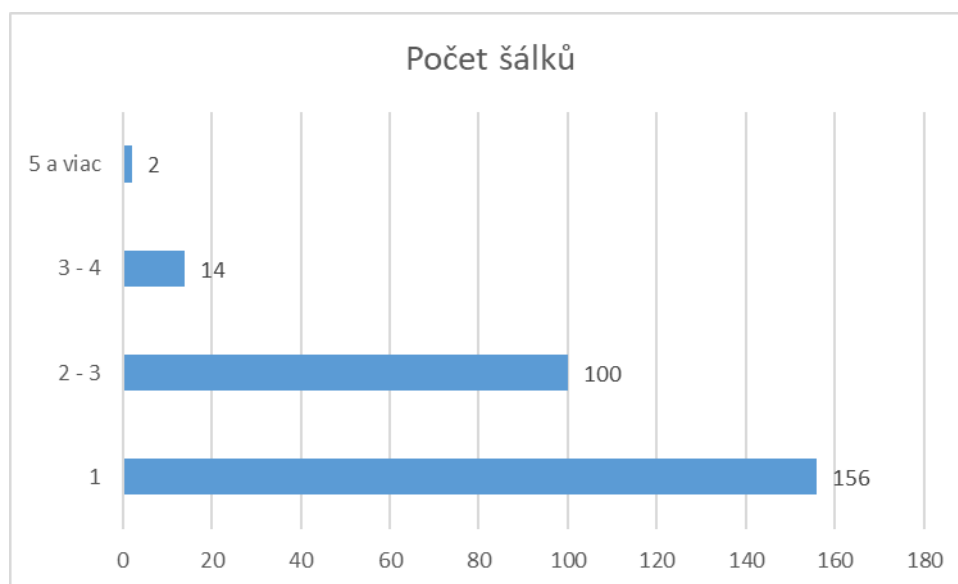
57 % studentů, kteří pijí kávu, vypije denně jeden šálek. 100 studentů vypije denně 2 – 3 šálky. 3 – 4 šálky denně vypije 14 studentů. Pouze 2 studenti denně vypijí 5 a více šálek kávy.

Tabulka 26: Počet šáleků, kteří studenti denně vypijí

	Respondenti	Podíl
1	156	57 %
2 - 3	100	37 %
3 - 4	14	5 %
5 a viac	2	1 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 22: Počet šáleků, kteří studenti denně vypijí



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.24 Otázka č. 24 - Započítávate kávu do pitného režimu?

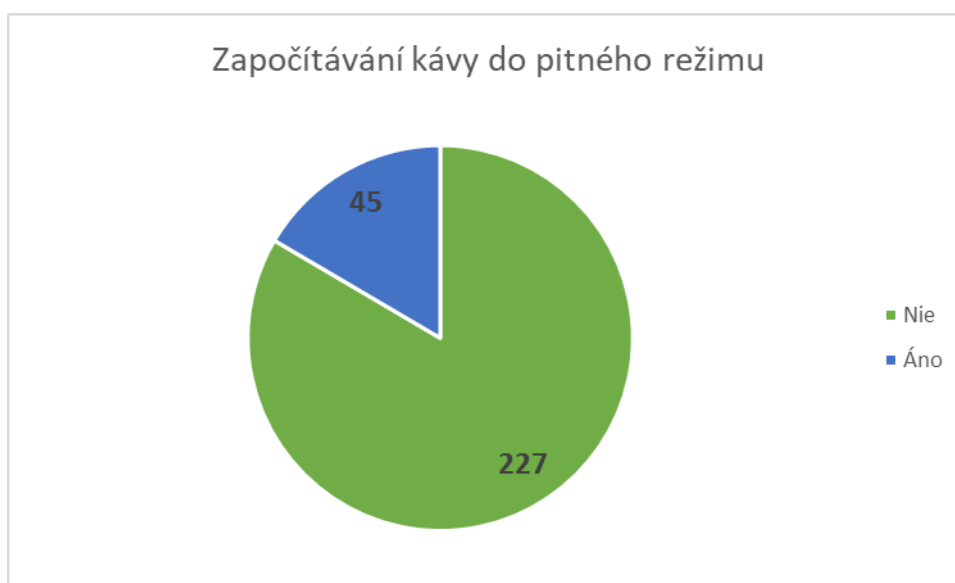
Kávu do svého pitného režimu nezapočítává 83 %, tedy 227 studentů. 17 % studentů, započítává kávu do svého pitného režimu, tedy 45 studentů.

Tabulka 27: Započítávání kávy do pitného režimu

	Respondenti	Podíl
Nie	227	83 %
Áno	45	17 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 23: Započítávání kávy do pitného režimu



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.25 Otázka č. 25 - Pohlavie

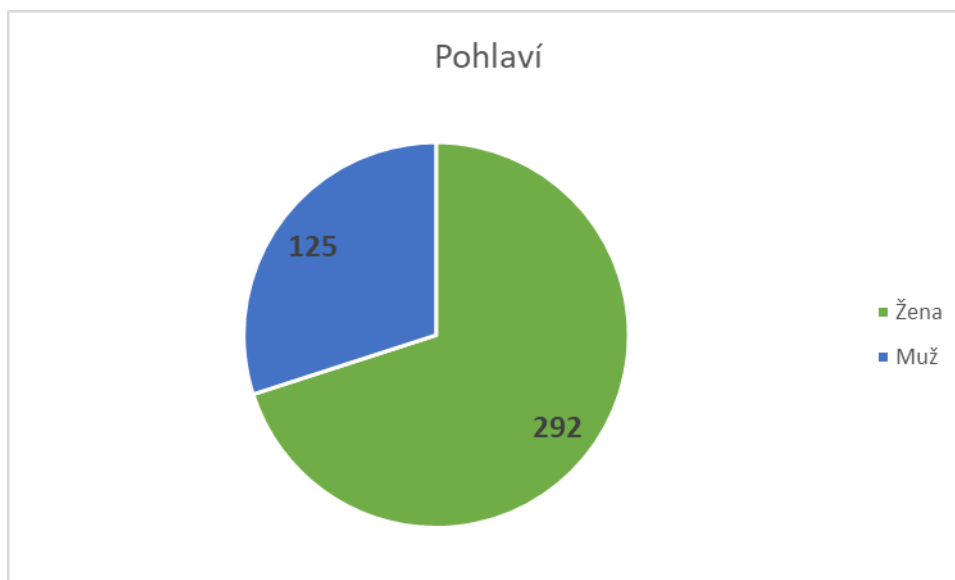
Z celkového počtu respondentů, tedy ze 417, bylo 292 žen a 125 mužů.

Tabulka 28: Pohlaví respondentů

	Respondenti	Podíl
Žena	292	70 %
Muž	125	30 %
Celkový počet respondentů	417	

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 24: Pohlaví respondentů



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.26 Otázka č. 26 – Fakulta

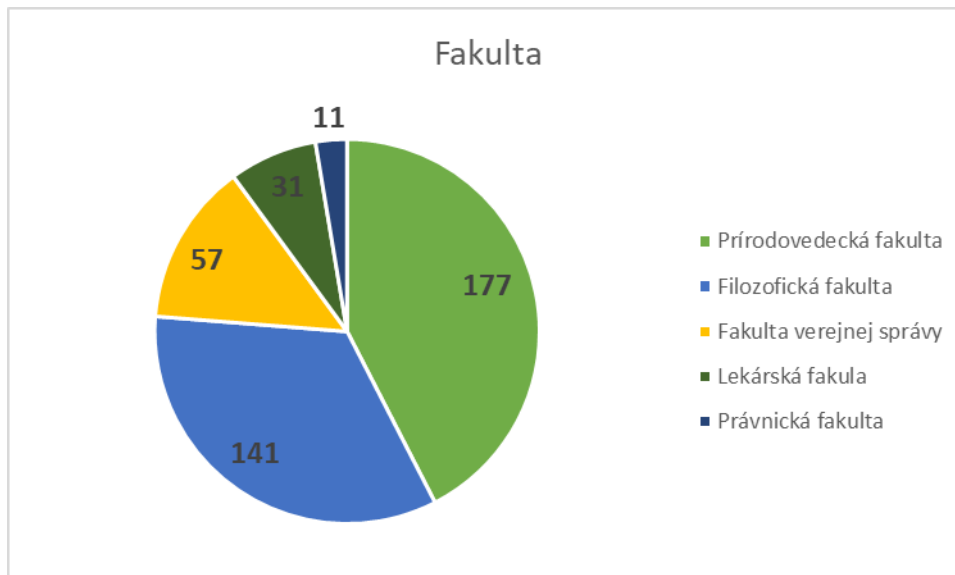
Nejvíce respondentů pochází z přírodovědecké fakulty, kde mi dotazník vyplnilo 177 studentů, což je 42 % z celkového počtu studentů. 141 vyplněných dotazníků bylo z filozofické fakulty. 57 studentů bylo z fakulty veřejné správy. Z lékařské fakulty je 31 studentů. Na právnické fakultě vyplnilo dotazník celkem 11 studentů.

Tabulka 29: Fakulta

Fakulta	Respondenti	Podíl
Přírodovědecká fakulta	177	42 %
Filozofická fakulta	141	34 %
Fakulta veřejnej správy	57	14 %
Lekárská fakula	31	7 %
Právnická fakulta	11	3 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 25: Fakulta



Zdroj: Vlastní výzkum

3.7.27 Otázka č. 27 – Ročník

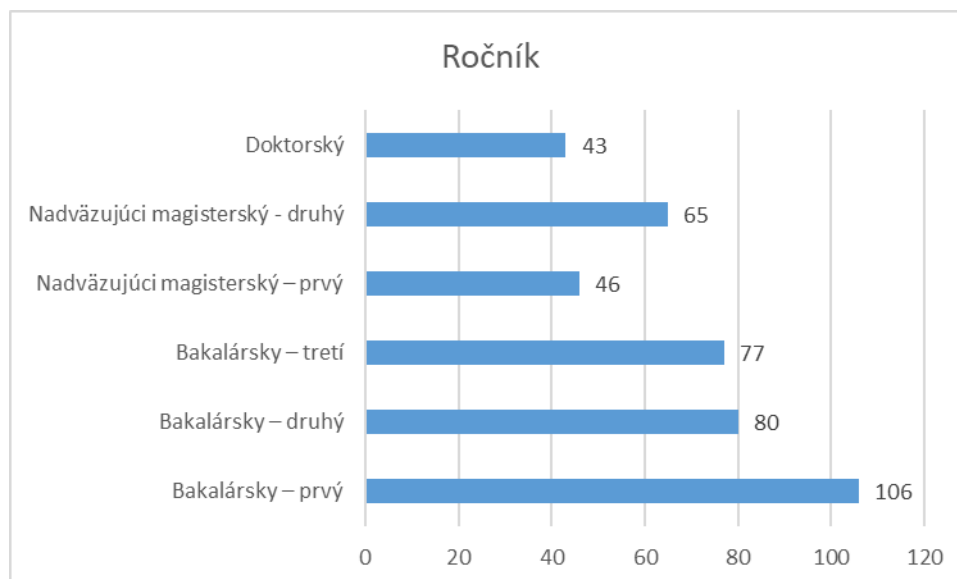
Nejvíce dotazníků vyplnili studenti prvního ročníku bakalářského studia, tedy 106 studentů. Z bakalářského studia druhého ročníku bylo 80 respondentů. 77 studentů bylo z bakalářského studia z ročníku třetího. Ze studentů navazujícího magisterského studia mi dotazník vyplnilo 46 studentů prvního ročníku a 65 studentů druhého ročníku. Z doktorského studia dotazník vyplnilo 43 studentů.

Tabulka 30: Ročník

Ročník	Respondenti	Podíl
Bakalářský – první	106	25 %
Bakalářský – druhý	80	19 %
Bakalářský – třetí	77	18 %
Nadvazující magisterský – první	46	11 %
Nadvazující magisterský – druhý	65	16 %
Doktorský	43	10 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 26: Ročník



Zdroj: Vlastní výzkum

4 Diskuse

Cílem této práce bylo analyzovat pitný režim u studentů Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košicích. Výzkum probíhal prostřednictvím dotazníkového šetření. Dotazník, který byl distribuován studentům, byl vytvořen již dříve, a byl použit ke zpracování jiných diplomových a bakalářských prací na vysokých školách. Nicméně pořadí otázek bylo pozměněno, ale obsah zůstal stejný. V posledním kroku byl dotazník přeložen do slovenštiny. Studenti vyplňovali dotazník přes studentské e-maily, sociální síť Facebook a přes studentský intranet (interní síť). Sběr dat probíhal od listopadu 2017 do půlky dubna 2018. Dotazník vyplnilo celkem 417 studentů všech forem studia univerzity. Výzkumu se zúčastnily především ženy. Z celkového počtu vyplnilo dotazník celkem 292 žen a 125 mužů. Nejvíce studentů, kteří dotazník vyplnili, bylo z přírodovědecké fakulty, celkem 177 studentů. 141 studentů bylo z fakulty filozofické. Z fakulty veřejné správy mi přišlo 57 dotazníků. Pouze 31 studentů z lékařské fakulty se zúčastnilo výzkumu. Nejmenší zastoupení v dotazníkovém šetření bylo z právnické fakulty, kde se zúčastnilo 11 studentů.

Tato kapitola diplomové práce se bude věnovat vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníkového šetření, čímž budou zároveň splněny vytyčené cíle. Výsledky jednotlivých otázek budou nadále porovnávány s výzkumy na stejné téma, které byly prováděny na jiných vysokých školách. A dále budou odpovědi porovnávány s odbornými doporučeními, které byly uvedeny v teoretické části této práce. Jako poslední zde budou vyhodnoceny odborné předpoklady práce.

Otázka č. 1, tedy otázka Kolikrát denně studenti pijí, zjišťovala, jak často studenti pijí. Z výzkumu je zřejmé, že nejvíce studentů, Univerzity Pavla Jozefa Šafárika, tedy 167, pije 5 – 8 krát denně. Možnost 9 – 12 krát denně zvolilo 109 studentů. 83 studentů pije 1 – 4 krát za den. Častěji, než byly nabízené možnosti v dotazníku, pije 58 studentů. Dle Stránského a Ryšavé (2014) je lepší pít častěji v průběhu dne a to v menších dávkách, než ve větších dávkách méně často. Studentům, kteří pijí velmi málo, by například Hrmová (2011) doporučila, aby u sebe nosili v průběhu celého dne lahev pití, jednak aby je to nutilo neustále pít, ale také, aby viděli, kolik toho za den vypili. Lucii Gašperákové (2017) – Vysoká škola polytechnická - a Veronice Pulkrábové (2018) – ČVUT Brno - vyšlo ve výzkumu, že jejich respondenti pijí také nejvíce 5 – 8 krát za den.

Otázka č. 2 zjišťovala, kolik litrů tekutin denně studenti vypijí. Mé očekávání bylo, že studenti vypijí denně 1,5 – 2 litry, což je také doporučené denní množství pro dodržování pitného režimu, jak uvádí například Stránský a Ryšavá (2014). Fořt ve své literatuře z roku 2005 uvádí, že minimální příjem tekutin by měl být minimálně 1,5 litru. Čeledová a Čevela (2010) doporučují vypít každý den 20 – 40 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti, čili se u této otázky nedá říci, zda studenti pijí správně či ne. Moje očekávání se ale nepotvrdilo. Možnost, že studenti vypijí 1,5– 2 litry denně zvolilo celkem 122 studentů, tedy 29 % respondentů. Nejvíce studentů (144) označilo možnost 1 – 1,5 litru denně. 84 studentů vypije denně pouze 0,5 – 1 litr. Více jak dva litry denně vypije 67 studentů.

Nicméně v otázce č. 3 se zjišťovalo, zda studenti vědí, jaké správné množství tekutin mají vypít. Z výsledků je patrné, že vědí. Celkem 220 studentů (tedy 53 %) uvedlo, že správné denní množství tekutin je 1,5 – 2 litry. 178 studentů si myslí, že by měl člověk vypít 2 a více litrů. 14 studentů si myslí, že správný denní příjem tekutin je 1 – 1,5 litru. Pouze 1 % respondentů, tedy 5 studentů, si myslí, že denně stačí vypít pouze 0,5 – 1 litr. Tedy dle Stránského a Ryšavé (2014), kteří uvádí, že minimum denního příjmu je 1,5 – 2 litry, se shoduje 95 % respondentů. Ke stejným výsledkům dospěla i třeba Veronika Pulkrábová (2018), Lucie Gašperáková (2017), či Radek Hrubý (2015).

51 % studentů, tedy 212, si myslí, že pravidelný pitný režim nedodržuje. 49 %, tedy 205, si myslí, že pitný režim dodržuje. Co se týče pohlaví, 163 žen, uvádí, že pitný režim nedodržuje a 129 žen si myslí, že dodržuje. U mužů je to následovně: 76 mužů pitný režim dodržuje, 49 ne. Gašperáková (2017), která prováděla svůj výzkum na Vysoké škole polytechnické v Jihlavě, dospěla k podobným výsledkům, tedy že většina studentů pitný režim nedodržuje. K podobným výsledkům dospěla i Veronika Pulkrábová (2018) ve své diplomové práci.

Ti studenti, kteří ve výzkumu uvedli, že si myslí, že pitný režim nedodržují, uvedli, že nejčastějším důvodem, proč to tak je, že nemají pocit žízně a proto tedy nepijí. Celkem tuto možnost zvolilo 182 respondentů (z 212). 27 studentů uvedlo, že důvodem nedodržování pitného režimu je, že nemají dostatek času. Dva studenti uvedli, že nemají dostatek informací o tom, jak má správný pitný režim vypadat. Jeden student uvedl, že nedodržuje pitný režim, jelikož mu doporučené nápoje nevyhovují.

Otázka č. 6 zjišťuje, v kterou denní dobu vypijí studenti nejvíce tekutin. Touto otázkou byl potvrzen předpoklad č. 1, tedy že studenti pijí pravidelně v průběhu celého dne. Ke stejnému závěru dospěla i Gašperáková (2017). Nicméně Pulkrábové Veronice (2018) se toto nepotvrdilo. Celkem 132 studentů vybralo tuto odpověď (tedy 32 %). Nejvíce tekutin odpoledne vypije 117 studentů. Večer vypije nejvíce tekutin 75 studentů, 44 studentů dopoledne, 33 ráno a 16 studentů na oběd. Na tuto otázku navazuje hned otázka č. 7, která zjišťuje, kdy studenti většinou pijí. 210 studentů uvedlo, že pijí, až když mají pocit žízně. 130 studentů uvedlo, že pije pravidelně v průběhu celého dne. Nepravidelně pije 72 studentů. Pouze při jídle pije 5 studentů.

V otázce č. 8 jsme zjišťovali, jaké nápoje studenti pijí. V této otázce byl potvrzen předpoklad č. 2, tedy že studenti budou preferovat z nealkoholických nápojů pitnou vodu z vodovodu, což je vzhledem k pitnému režimu nejideálnější. Ke stejným výsledkům došel ve své práci i Radek Hrubý (2015), Lucie Gašperáková (2017) a Veronika Pulkrábová (2018). Ve výzkumu, který probíhal na UPJŠ, označilo tuto možnost celkem 338 studentů. Druhou nejčastější odpovědí, byl čaj. Celkem tuto možnost zvolilo 299 studentů. Ráno je vhodné pít čaj černý, který vzpruží. Dopoledne se doporučují čaje bílé a zelené. Odpoledne by se měly pít čaje podporující trávení (ovocné a bylinkové čaje). Po příchodu z práce volíme čaj podle zaměření naší odpolední činnosti (aktivní x pasivní odpočinek). Pro odpočinek je vhodný čaj, který má uklidňující účinek (máta, meduňka, třezalka). Večer bychom měli volit čaj, který neobsahuje thein a působí tak na snížení našeho nervového napětí (např. rooibos) (Kukačka 2010). Džus / šťávy označilo jako preferovaný nápoj celkem 202 studentů. Dle Hanreucha (2001) je doporučováno ředit ovocné šťávy minimálně 1:1 s vodou nebo čajem. Balenou pramenitou vodu neslazenou preferuje 185 studentů. Minerální vody (jako je například Mattoni, Magnesia) zvolilo 184 studentů. 177 studentů staví do popředí svých preferovaných nápojů kávu. Slazené nápoje, jako je například Coca – cola, Sprite či Fanta, vybralo 77 studentů. Balenou pramenitou vodu slazenou zvolilo 68 studentů. Na posledních příčkách tabulky se objevují ještě energetické nápoje s celkovým zastoupením 22 studentů, nápoji s umělými sladidly 12 studentů. Na posledním místě se umístili iontové nápoje, celkem si tuto možnost zvolilo 11 studentů. Což je určitě dobře neboť tyto nápoje obsahují sladidla a další látky, které podle Fořta (2007) škodí zdraví.

V otázce č. 9 nás zajímalo, jak často studenti pijí jednotlivé nápoje z tabulky. Nejčastěji se vyskytující odpovědí v každodenní konzumaci byla pitná voda z vodovodu, možnost zvolilo 315 studentů. Většina autorů co se zaměřuje z výživy na pitný režim, uvádí právě vodu jako hlavní složku pitného režimu. Tato odpověď také potvrdila předpoklad č. 2. Na druhém místě se umístil čaj, který každý den konzumuje 220 studentů. 182 studentů pije každodenně kávu. Káva, jako čistě přírodní produkt, je výborný antioxidant (má dokonce vyšší procento antioxidantů než zelený čaj a některé druhy ovoce). Dle vědeckých odhadů může dodávat až 70 % antioxidantů přijímaných v potravě (Suchánková, 2010). Mléko a mléčné nápoje pije každý den 82 studentů, ale dle Hama (2010), se mléko nezapočítává do pitného režimu, jelikož je jako zdroj živin a proto ho řadíme k potravinám. 75 studentů pije denně balenou pramenitou vodu (nesycenou, bez příchutě). Nejvhodnější balenou vodou k pití je kojenecká voda. U této vody je zakázána jakákoli úprava, která by měnila její složení, proto je kojenecká voda jedinou balenou vodou, u které je zaručeno původní přírodní složení. 55 studentů pije každý den minerální vody, 38 balené pramenité vody (sycené, bez příchutí), 17 balenou pramenitou vodu (sycenou, s příchutí). Nejmenší zastoupení mají v každodenní konzumaci nápoje, které by se v pravidelném pitném režimu opravdu vyskytovat neměli. Patří mezi ně energetické nápoje (5), iontové nápoje (1), nápoje s umělými sladidly (4) a slazené nápoje jako Cola, Sprite, Fanta (12).

V otázce č. 10 jsme se zajímali, jaký je oblíbený nápoj respondentů. Odpovědi v této otázce byly velmi obsáhlé. Komplexní přehled je uveden v příloze č. 1. (tabulka č. 14). Jak bylo potvrzeno i v předchozím otázkách, nejčastěji vyskytujícím se nápojem byla pitná voda. Tato odpověď se vyskytovala v různých variacích, jako například voda s citrónem, voda z kohoutku, voda z vodovodu a čistá voda. Druhou nejčastější odpovědí byl čaj. Tato odpověď se také vyskytovala v různých variacích, např. černý čaj, zelený čaj, japonský čaj, bylinný čaj, bylinkový čaj, slazený čaj. Třetí, nejčastěji se vyskytující odpovědí, byla káva. Nápoje, které nejsou vhodné pro pitný režim, se naštěstí v odpovědích vyskytovaly velmi zřídka.

Na tuto otázku navazovala otázka č. 11, kde měli studenti vyplnit důvod, proč pijí právě vybraný preferovaný nápoj. Nejčastějším důvodem bylo to, že jim daný nápoj chutná. Celkem tuto možnost vybralo 282 studentů. 98 studentů vybralo, že daný nápoj pijí, protože je nejvhodnější pro jejich pitný režim. Důvod, že je lehce dostupný, vybralo 30 studentů a 7 studentů zvolilo možnost, že je cenově dostupný.

V následující otázce bylo zjišťováno, zda studenti nosí do školy pití. Nadpoloviční většina studentů uvedla, že do školy pití určitě nosí. Celkem tak uvedlo 249 studentů. 91 studentů uvedlo, že ho u sebe spíše nosí. 14 %, tedy 59 studentů, uvedlo, že pití do školy spíše nenosí. 18 studentů, tedy 4 %, uvedlo, že do školy pití nenosí.

V následujících otázkách jsme se zajímali o to, zda studenti snídají, popřípadě, co k snídani pijí. Z výsledků je zřejmé, že více jak polovina studentů snídá, tuto možnost zvolilo 212 studentů. Odpověď spíše ano, označilo 99 studentů. Což je velmi dobře, jelikož snídaně je základ dne a z několika výzkumů je zřejmé, že lidé, kteří snídají, jsou zdravější. Ze všech respondentů 27 studentů nesnídá vůbec a 79 spíše nesnídá. Těmto studentům bych doporučila, aby zvážili, zda by nebylo dobré ráno snídat. Jelikož nesnídání zvyšuje riziko obezity a nesnídat není zdravé (Vilímovský, 2016). Co se týče preference nápojů ke snídani, jednoznačně vede volba jakýkoliv teplý čaj, který pije 37 % studentů, tedy 154. 85 studentů preferuje ke snídani pitnou vodu z vodovodu. 75 studentů pije ke snídani kávu, nicméně těmto studentům bych připomněla, že káva na tělo působí močopudně a tudíž organismus odvodňuje. Navíc na lačný žaludek může káva způsobit trávicí obtíže. Proto by káva ke snídani měla být doplněna alespoň vodou (Boháčová, 2013). Kukačka (2009) uvádí, že například černý čaj může ráno nahradit díky obsahu kofeinu samotnou kávu. Stejně množství studentů (16) pije ke snídani mléko, mléčné nápoje, kakao. 15 studentů preferuje jako nápoj ke snídani džus. Balenou pramenitou vodu bez příchutě pije 13 studentů, minerální vody 8, balenou pramenitou slazenou vodu 4 a 3 studenti ředěný džus. Pouze jeden student pije ke snídani nápoje s umělými sladidly (light), což není vůbec vhodný nápoj ke snídani, jelikož umělé sladidlo neobsahuje skoro žádnou energetickou hodnotu, ale obsahuje celou řadu chemických látek.

V otázce číslo 15 jsme se zabývali místy, kde studenti nejčastěji pijí. Nadpoloviční většina (65 %) uvedlo, že nejčastěji pije doma. Ke stejným výsledkům došla i Veronika Pulkrábová (2018) ve své diplomové práci. Poté studenti vypijí nejvíce tekutin na internátě (82), 57 ve škole, 6 v kavárně a 1 v restauraci. Nicméně důležité je, že studenti pijí pravidelně, jak mi vyšlo ve výsledcích předchozích otázek. Na tuto otázku navazovala otázka č. 16, kde nás zajímalo, kdy studenti vypijí nejvíce tekutin, zda v pracovním týdnu či o víkendu, případně stejnoměrně. 42 % studentů uvedlo, že pije rovnoměrně, tedy stejně jak o víkendu, tak v pracovním týdnu. Což je vzhledem k pitnému režimu ideální. 144 studentů uvedlo, že vypije více tekutin o víkendu a 99, že vypije více v pracovní den. Těm studentům,

kteří nepijí stejnoměrně po celý týden, bych doporučila, aby tak učinili. Přeci jen dehydratace není dobrá. Způsobuje jak psychické, tak fyzické potíže. U žen například změny nálad a bolesti hlavy, u mužů pak ovlivňuje kognitivní funkce (Týden.cz, 2014).

Následující otázky dotazníkového šetření se zabíraly alkoholem. První otázka, která se daného tématu týkala, byla, zda respondenti alkohol konzumují. 60 % studentů uvedlo, že ano. Zbýlých 40 %, tedy číselně vyjádřeno 167 studentů, uvedlo, že ne. Co se týče porovnání povolání, u žen byly výsledky následující: 54 % žen alkohol pije, 46 % ne. Drtivá většina mužů (73 %) alkohol pije, 27 % ne. Tímto byl potvrzen předpoklad č. 3, tedy že je genderový rozdíl v konzumaci alkoholu. Tato data byla také zpracována statisticky pomocí testu dobré shody (Pearsonův chí-kvadrát test), viz příloha č. 2. Ti, kteří alkohol konzumují, měli uvést jaký. Na výběr měli víno, pivo a tvrdý alkohol. Nejpreferovanějším alkoholickým nápojem bylo víno. Celkem tuto možnost označilo 46 % respondentů, tedy 190. 178 studentů označilo, že konzumuje pivo a 164 pivo. Střídmé pití alkoholu (tzn. pití malého množství alkoholu, kterým je 30–40 g alkoholu u mužů a 20 až 30 g u žen, ne však najednou, ale každý den v týdnu) snižuje výskyt ischemické choroby srdeční, infarktu myokardu, cévní mozkové příhody, hypertenze a diabetes mellitus. Při konzumaci malých dávek alkoholu klesá také úmrtnost na tato kardiovaskulární onemocnění a komplikace (Šamánek, 2011). Respondenti uvedli, že alkohol konzumují zhruba 1 – 3 krát měsíčně, celkem tak uvedlo 127 studentů. Výjimečně pije alkohol 69 studentů. 1 – 3 krát týdně pije alkohol 11 % studentů, tedy 44. Více jak 4 krát týdně konzumuje alkohol 10 studentů. Alkohol v kombinaci s energetickým nápojem nepije 374 studentů, tedy nadpoloviční většina. Pouhých 10 % tuto kombinaci pije.

Následující tři otázky se týkaly oblasti pití kávy. Zda respondenti UPJŠ kávu pijí, případně kolik a jak často. 65 % studentů (272) uvedlo, že kávu pije a z nich 83 % uvedlo, že ji nezapočítává do pitného režimu. Zbýlí studenti kávu nepijí. Různá studie zjistily, že lidé, kteří kávu pijí (v omezené míře a doporučeném množství) mají menší míru úmrtnosti a menší riziko, že zemřou na nejčastější závažné nemoci (onemocnění oběhového ústrojí a nemoci trávicího traktu), mají zdravější játra a lepší hodnoty glukózy (Novinky.cz, 2017). Frekvence konzumace kávy studentů, kteří zvolili možnost ano, je následující: 173 studentů pije kávu každý den, 78 týdně a 21 měsíčně. 156 studentů, kteří kávu pijí, uvedli, že denně vypijí 1 šálek. 2 – 3 šálky vypije 100 studentů, 3 – 4 šálky 14 studentů a 2 studenti vypijí denně více jak 5 šálků. Doporučení ohledně konzumace kávy uvádějí, že by člověk neměl vypít denně více jak 400 mg, což odpovídá 3 – 4 šálkům kávy. Tedy pouze 2 studenti pijí nadměrně kávu.

5 Závěr

Cílem diplomové práce bylo analyzovat pitný režim studentů Univerzity Pavla Jozefa Šafárika k Košicích. Konkrétně tedy zjistit zvyklosti v pitném režimu, jaké druhy nápojů v pitném režimu jsou u studentů oblíbené a také zjistit, jaké jsou genderové rozdíly v pitném režimu studentů UPJŠ. Výzkumu se zúčastnilo celkem 417 studentů. Genderové zastoupení bylo následující: 292 žen a 125 mužů.

Na začátku praktické části jsou uvedeny 3 vědecké předpoklady. Prvním vědeckým překladem této diplomové práce je, že předpokládám pravidelnou konzumaci nealkoholických nápojů v průběhu celého dne. Tento předpoklad byl naplněn. Z výzkumu je patrné, že studenti pijí pravidelně v průběhu celého dne, v množství zhruba 1 – 1,5 litru denně, bohužel ale až s pocitem žízně. Druhým, vědeckým předpokladem této diplomové práce bylo, že budou studenti preferovat vodu oproti jiným nealkoholickým nápojům. I tento předpoklad byl potvrzen. Většina studentů opravdu preferuje pitnou vodu. Poslední vědecký předpoklad, tedy předpoklad č. 3, byl, že předpokládám genderový rozdíl v konzumaci alkoholických nápojů. I tento předpoklad byl potvrzen pomocí testu dobré shody (Pearsonův chí-kvadrát test).

Celkově bych výsledky shrnula tak, že studenti UPJŠ pitný režim dodržují. Návyky mají správné, pijí hlavně pitnou vodu a to v průběhu celého dne bez rozdílu zda je pracovní den, nebo víkend. Bohužel by ale studenti neměli pít, až když mají pocit žízně.

Na stejné téma psala svou diplomovou práci i Lucie Gašperáková (2017), Veronika Pulkrábová (2018) a Radek Hrubý (2015). I tito studenti došli k podobným výsledkům jako já.

6 Literatura

- 1) BARTŮŇKOVÁ, Staša. Fyziologie člověka a tělesných cvičení. 2. Vydání. Nakladatelství Karolinum, Praha 2010. ISBN 978-80-246-1814-3.
- 2) BOHÁČOVÁ, Věra, Et. Al. 140 otázek a odpovědí o výživě a potravinách. 1. Vydání. Nakladatelství Forsapi, Praha 2012. 71 s. ISBN 978-80-87250-18-1.
- 3) CLARKOVÁ, N. Sportovní výživa. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 352 s. ISBN: 978-80-247-2783-7.
- 4) FOŘT, Petr. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. 1 vydání. Nakladatelství Grada Publishing, Praha 2005. 184s. ISBN 80-247-1057-9.
- 5) GANONG F. W. Přehled lékařské fyziologie. 1. vyd. Jinočany: HaK,1999. ISBN 80-85787-36-9
- 6) GAŠPERÁKOVÁ, Lucie. *Rozbor pitného režimu studentů Vysoké školy polytechnické v Jihlavě*. České Budějovice, 2017. Diplomová práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jan Schuster, Ph.D.
- 7) GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Paido 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0
- 8) HAMA.2010. Voda – nemá živina. *Výživa a potraviny* (2/2010) s. 29. ISSN 1211-846X
- 9) HANREICH. I. Jídlo a pití malých dětí. Grada, 2001. 108 s. ISBN: 80-247-0100-6.
- 10) HELD, Lubomír, Et. Al. Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách. 1. Vydání. Vydavateľstvo Slovenskej akadémie ved, Bratislava 2006. 761 s. ISBN 80-224-0920-0.
- 11) HRUBÝ, Radek. *Analýza pitného režimu studentů Vysoké školy ekonomické*. České Budějovice, 2015. Diplomová práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jan Schuster, Ph.D.
- 12) KASTNEROVÁ, Markéta. Výživové poradenství v praxi. 1. Vydání. Nakladatelství PF JU, České Budějovice 2014. 273 s. ISBN 978-80-7394-500-8.
- 13) KOHOUT, Pavel, Et. Al. Potraviny- součást zdravého životního stylu. 1. Vydání. Nakladatelství Forsapi, Olomouc 2010. 106 s. ISBN: 978-80-87327-39-5.
- 14) KUKAČKA, Vladislav. Udržitelnost zdraví. 1. Vydání. Nakladatelství JU ČB Zemědělská fakulta, České Budějovice 2010. 228s. ISBN 978-80-7394-217-5.
- 15) KUNOVÁ, Václava, POŠTULKA, Vladimír. Jak hubne labužník, hubnout neznamená hladovět. 1. Vydání. Nakladatelství Grada Publishing, Praha 2006. 168 s. ISBN 978-80-247-1051-8.

- 16) KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 1. Vydání. Nakladatelství Grada Publishing, Praha 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- 17) MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. 1. Vydání. Nakladatelství Karolinum, Praha 2008. 269 s. ISBN 978-80-7184-867-7.
- 18) MANDŽUKOVÁ J. Co pít, když.... Benešov: Start, 2006. ISBN 80-86231-37-2
- 19) MEYEROWITZ S. Voda – Největší lék. Praha: ISI, 2005. ISBN 80-903593-0-2
- 20) MOUREK, Jindřich, Et. Al. Mastné kyseliny omega-3 zdravý a vývoj. 1. Vydání. Nakladatelství Triton, Praha 2007. 174 s. ISBN 978-80-7254-917-7.
- 21) MOUREK, Jindřich. Fyziologie – učebnice pro studenty zdravotnických oborů. 2. Vydání. Nakladatelství Grada Publishing, Praha 2012. 224 s. ISBN 978-80-247-3918.
- 22) PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J., KOHOUT, P. Základy výživy. 1. Vyd. Svoboda Servis, 2002. 207s. ISBN: 80-86320-23-5.
- 23) PÍTHA, J. 140 otázek a odpovědí o výživě a potravinách. 1 Vydání. Forsapi, s.r.o., Praha, 2012. 71s. ISBN: 978-80-87250-18-1.
- 24) PULKRÁBOVÁ, Veronika. *Analýza pitného režimu studentů Vysokého učení technického v Brně*. České Budějovice, 2018. Diplomová práce. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jan Schuster, Ph.D.
- 25) ROKYTA, R. aj. Fyziologie. 1. vyd. Praha: ISV, 2000. 359 s. ISBN 80-85866-45-5.
- 26) SKUTIL Martin, FABEROVÁ Marta, PRŮCHA Jan, ŽUMÁROVÁ Monia, BARTOŠOVÁ Iva, KŘOVÁČKOVÁ Blanka, HAVIGEROVÁ Jana Marie, CHRÁSKA Miroslav, HAVIGER Jiří, MANĚNOVÁ Martina, JUKLOVÁ Kateřina, ZIKL Pavel. Základy pedagogicko – psychologického výzkumu pro studenty učitelství. Praha: Portál. 2011. 256 s. ISBN 978-80-7367-778-7
- 27) SPREER, E., & Mixa, A. (1998). Milk and dairy product technology. New York: M. Dekker. ISBN: 0-8247-0094-5
- 28) STRÁNSKÝ, Miroslav, RYŠAVÁ, Lydie. Fyziologie a patofyziologie výživy. 1. Vydání. Nakladatelství ZSF JU, České Budějovice 2010. 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.
- 29) ŠTĚTINA, J., 2009. Vlastnosti mléka a jeho základní ošetření. In: KADLEC, P. et al. Co byste měli vědět o výrobě potravin? : technologie potravin. Ostrava: Key Publishing, s. 227-238. ISBN 978-80-7418-051-4.

Internetové zdroje:

- 30) BOHÁČOVÁ, Věra. Na co se zaměřit při snídani. [online]. 15. 04. 2013 [cit. 2018-11-4]
Dostupné z: <http://www.stobklub.cz/clanek/na-co-se-zamerit-pri-snidani/>
- 31) HRMOVÁ, Veronika. Jak správně pít během dne. [online]. 23. 5. 2011. [cit. 2017-12-12]. Dostupné z: <http://www.jaktak.cz/jak-spravne-pit-behem-dne.html>
- 32) KOŽÍŠEK, František. Pitný režim. [online]. 1. 12. 2005. [cit. 2018-12-4]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>.
- 33) KOŽÍŠEK, František. O pitném režimu. [cit. 2018-11-3]. Dostupné z: <http://www.cistickyvody.cz/soubor-precete-si-21-.pdf>
- 34) LAJČÍKOVÁ, Adriana. Pitný režim v roce 2010. [online]. 2010. [cit. 2018-12-4].
Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/cpl/Pitny_rezim/Lajcikova_Pitny_rezim.pdf
- 35) NOVINKY.cz, Pití kávy prodlužuje život. [online]. 17. 07. 2017 [cit. 2018-11-4]
Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/443325-piti-kavy-prodluzuje-zivot-dokazuji-nove-studie.html>
- 36) SUCHÁNKOVÁ, Jitka. Káva a její vliv na zdraví. [online]. 26. 8. 2013. [cit. 2018-10-02].
Dostupné z: <http://kava-a-caj.zdrave.cz/kava-a-jeji-vliv-na-zdravi/>
- 37) SCHMIDOVÁ, Sandra. Káva (kofein) a organismus. [online]. 14. 3. 2010. [cit. 2018-10-02]. Dostupné z: <http://www.viviente.cz/kava-kofein-a-organismus/>
- 38) <http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/balvod.pdf>
- 39) ŠAMÁNEK, Milan. Jednorázové pití („binge drinking“) je daleko nebezpečnější než častá střídá konzumace alkoholu. [online]. [cit. 2018-11-4]
Dostupné z: <https://www.tribune.cz/clanek/22018-jednorazove-piti-binge-drinking-je-daleko-nebezpecnejsi-nez-casta-stridma-konzumace-alkoholu>
- 40) TÝDEN.CZ. Správný režim má smysl. [online]. 16. 01. 2014 [cit. 2018-11-4]
Dostupné z: https://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/zdravi/spravny-pitny-rezim-ma-smysl_295112.html
- 41) VILÍMOVSKÝ, Michal. Snídat nebo nesnídat. Překvapivá pravda. [online]. 13. 01. 2016 [cit. 2018-11-4]
Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/1029-snidat-nebo-nesnidat>

- 42) Vyhláška č. 83/2014 Sb., kterou se mění vyhláška č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody, ve znění pozdějších předpisů. [online]. 19. 5. 2014. [cit. 2018-11-4]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Legislativa/dokumenty/vyhlaska-c83/2004-sb-kterou-se-meni-vyhlaska-c252/2004-sb-kterou-se-stan_9091_2439_11.html
- 43) Vyhláška č. 275/2004 Sb. Vyhláška o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a o způsobu jejich úpravy. [online]. 16. 8. 2006. [cit. 2018-11-4]. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-275>

Periodika:

- 44) KMECOVÁ, Kateřina. Kvalita mléka je vyrovnaná a velmi vysoká. Svět potravin. 2015, č. 4.

7 Přílohy

7.1 Příloha č. 1 - otázka č. 10 – tabulka oblíbených nápojů

voda (35)	Džus – jablko (1)	čaj všechkých druhov (1)
čaj (26)	Medovkový čaj (1)	čistá voda pramenitá neperlivá bez príchute (1)
voda z vodovodu (19)	Čaj – zelený, čierny, bíinkový (1)	Čistá voda, prípadne niekedy džús s dužinou (100%), bylinkové čaje (1)
Káva (18)	bylinkový čaj, voda (1)	Lucka, dojcenska (1)
čistá voda (16)	Káva Velvet (1)	Kava (4)
Pomarančový džús (10)	Káva (pomáha mi fungovať celý deň lebo väčšinou som nevyzpata) (1)	Doppio (1)
Kofola (9)	čaj, alebo mlieko s kavou (1)	Minerálka Fatra (1)
čistá voda z vodovodu (9)	čaj bez cukru- ovocný, zelený, čierny (1)	Voda z vodovodného kohútika (1)
Rajec (7)	voda z vodovodu, kava, pomarančový džus (1)	pepsi (1)
zelený čaj (7)	Vino (1)	neviem (1)
Pivo (5)	čistá voda z vodovodu, prípadne citrónová voda, káva (1)	Magnezia minerálna voda (1)
Magnesia (5)	Jana (1)	Klasický čierny čaj s medom a citrónom (1)
pitná voda (5)	Čaj alebo čistá voda z vodovodu ale niečím osladená, napr. sirup (1)	zelená káva (1)
čaj (4)	Ríbežľový/Jablkový Tomma 100 percentný džús (1)	Latte (1)
Budiš (4)	Lucka, čistá voda (1)	pramenitá, nesýtená voda bez príchute napr. rajec, saguaro, ale z času na čas aj sladké vody ako džúsy (1)
voda so sirupom (4)	Čaj Mistral (1)	Neperlivá minerálna voda alebo pitná voda z vodovodu (1)
Minerálna voda (3)	Tatranská voda z vodovodu (1)	ochutený rajec (1)
Coca Cola (3)	voda zo studne s domácim sirupom (1)	Ochutená jana nesytená (1)

mlieko (3)	minerálna voda (Rajec) (1)	Kofola, Vinea (1)
džús (3)	neperlivá voda s citrónom (1)	
Drobček (3)	Rajec, Jana (1)	Pivo – mierne alkoholický nápoj obsahujúci najmä vodu :) (1)
jahodový džús (3)	bylinkový čaj z mäty zo záhrady, alebo z matrinej dúšky z lesa :) (1)	voda z vodovodu alebo nesýtená balená bez príchute (1)
Sprite (2)	káva, čaj (1)	Čierny čaj s medom (1)
baldovska (2)	Mattoni (1)	Káva=kofein (1)
Čierny čaj (2)	čaj čierny (1)	káva s mliekom a bez cukru (1)
bylinkový čaj (2)	mierálka (1)	Jemne sýtená minerálna voda– Mattoni (1)
minerálka (2)	nesýtaná minerálna voda (1)	voda s citrónom (1)
Bonaqua (2)	jemne perlivá minerálna voda (1)	Minerálka saguaro neperlivá (1)
Hell, Coca Cola (2)	čierny čaj s medom a citrónom (1)	paradajková šťava (1)
čistá voda, káva (2)	Voda z vodovodu. (1)	jablkový džús (1)
Čistá nesýtená voda (2)	pomarančová šťava (1)	minerálna voda, čaj, káva (1)
kakao (2)	Bonaqua, Toma – nesýtené minerálne vody, ananášový džús (1)	minerálne sýtená voda bez príchute (1)
ovocný čaj (2)	Minerálna voda napr. Mitická, Bonaqua, Pepsi (1)	Káva, ochutené minerálne vody (1)
Vinea (2)	Cappy džús multivitamín (1)	Dojčenecká voda (1)
Cola (2)	Coca-Cola (1)	Voda z vodovodu a citrón (1)
pitná voda z vodovodu (2)	džús alebo radler (1)	Rajec bylina (1)
čaj z čerstvej mäty (1)	Kofola citrus (1)	Domáca sýtená neochutená voda (Sodastream), Magnesia (jemne perlivá, neochutená), káva (1)
iontový napoj isofruit, a pivo (1)	pomarančový džús, horúca čokoláda (1)	Čaj –akýkoľvek, Caro , Mattony pomaranč (1)
ranné geňko (1)	čaj z čerstvej medovky (1)	podľa toho na čo mám chuť, veľmi často mi stačí aj voda (môže byť aj minerálna), niekedy mám ale chuť na čas sladený medom (prípadne s citrónom) a niekedy mám zase chuť aj džús alebo pivo (1)

monster (1)	Magnezia Red , voda s citrónom (1)	pramenitá voda, jemne sýtená (1)
Rajec, ochutený, nesýtený (1)	Rajec douška (1)	Mleko (1)
cierny čaj (1)	čistá voda , čaj (1)	Dzus cappy 100% pomaranc (1)
čistá voda z vodovodu, čaj, občas sladená sýtená voda (1)	Čaj s citrónom a medom (1)	Bylinkový čaj s medom (1)
Mullermilk (1)	čistá voda s citrónom (1)	Budis (1)
100% džús, vinea (1)	voda, prípadne jemne sýtená minerálka (1)	Saguaro (1)
voda zo studničky (1)	Káva (ale nie instantná, tá nie je veľmi chutná) (1)	Bylinkový čaj – mäťový, zelený (1)
Filtrovana voda z vodovodu (1)	Relax pomarančový džus (1)	Rajec – gaštan (1)
džus relax, sladké mléčné nápoje, cola (1)	čistá voda :) (1)	dzus (1)
-1	Rajec lesná jahoda (1)	japonské čaje (1)
Čistá voda a káva. (1)	SanTerra Aqua neperlivá voda, Saguario neperlivá čistá voda (1)	lucka (1)
Mäťový čaj (1)	nealkoholicky birell sladený (1)	Kakao (veľa granka a studené mlieko cez ohriatia) – namiesto kávy (1)
čistá voda z vodovodu (zo studne ešte lepšia) (1)	Najradšej mám čistú vodu, po nej mi neostáva žiadna chuť v ústach a vždy osvieži. (1)	čista voda pitná (1)
magnezia (1)	Čerstvé šťavy rôzneho druhu a káva (1)	káva...americano – lebo je v tom veľa vody čiže sa dá pri tom dlhšie sedieť a popíjať (1)
voda s vodovodu, káva so sojovým mliekom (1)	Bylinné čaje (1)	Káva – Latte (1)
voda – zdravá a všade dostupná (1)	Minerálna voda jemne perlivá (1)	pomarančový fresh (1)
Lipton (1)	káva – dvojité espresso s mliekom (1)	mäťový čaj s medom, prazdroj (1)
ice tea (1)	pomarančový džús, 100%-ný (1)	Najradšej mám ovocný čaj bez cukru (1)
Saguaro voda lidl (1)	horúce jabĺčko (1)	ananášový džús (1)
Čerstvá domáca pomarančová šťava (1)	bylinkový čaj (medovka, mäta, harmanček, žihľava, vrbovka, atď.) niekedy s medom (1)	voda s vytlačeným citrónom (1)

7up (1)	nesýtená minerálna voda, magnézia (1)	Cola zero, voda (1)
Sypaný čaj (1)	Rajec materiná dúška (1)	cista voda z vodovodu (1)
čerstvo odšťavený džús (1)	čaj s medom (Metabolický, Ukludňujúci Svättojánsky, Medové hriate) (1)	čistá voda a káva (1)
Mlieko, každý večer pohár studeného, plnotučného mliečka (1)	voda no (1)	čaj bez aróm najlepšie (1)
Mirinda. (1)	mineralka jemne perliva (1)	Rajec ochutena nesytena (1)
Cista voda z vodovodu alebo perliva mineralka (1)	Kaktusový džús (1)	čaj (English Breakfast) (1)
voda, čaj bylinkový (1)	čaj (bylinkový, ovocný, zelený) s troškou medu (1)	100 % pomarančová šťava (1)
h2o (1)	Rajec – brusnica (1)	pivo :D a okrem toho mám rada čaj – hlavne čierne a ovocné, potom rôzne smoothies, ale najviac pijem čistú vodu z vodovodu alebo minerálku bez príchute (1)
Ovocny caj, cista voda so sumienkou (1)	čierny čaj s citrónom (1)	čistá voda z vodovodu s čerstvou šťavou z citróna (1)
Čistá voda z vodovodu s citrónom, občas s cukrom. (1)	Rajec Bylinka Mäta (1)	sýtená minerálna voda (1)
čistá voda z kohútika alebo bylinkový čaj (1)	voda z vodovodu, káva, kofola (1)	voda z vodovodu a zelený čaj (1)
Voda z kohútika (1)	nemám (1)	Bylinkový Rajec (1)
Sodastream minerálna voda robená strojom (1)	Džús – pomarančový (1)	Cappuccino (1)
voda, káva, džús, kola (1)	Džús s rôznou príchutou (1)	Cista voda (1)
Hell energy drink (1)	Káva s mliekom a cukrom (1)	Rajec – mäťový, Jana (1)
bylinný alebo ovocný čaj TEEKANNE, MISTRAL... (1)	voda, pivo (1)	

7.2 Příloha č. 2 – statistické zpracování otázky č. 17

H₀: Podíl v příjmu alkoholických nápojů u žen a mužů je stejná.

H₁: Podíl v příjmu alkoholických nápojů u žen a mužů je rozdílný.

Pohlaví	Alkohol - ano	Alkohol - ne	Celkový počet respondentů
Ženy	159	133	292
	54,45 %	45,55 %	100,00 %
Muži	91	34	125
	72,80 %	27,20 %	100,00 %
Celkem	250	167	417

Pozorované četnosti		
159	133	292
91	34	125
250	167	417

Očekávané četnosti	
175,059952	116,940048
74,94004796	50,05995204

Vzorec pro výpočet:

$$\chi^2 = \sum \frac{(\text{pozorovaná_četnost} - \text{očekávaná_četnost})^2}{\text{očekávaná_četnost}}$$

Signifikace chí-kvadrát testu: p = 0,000459583

p < 0,05, tudíž nulovou hypotézu zamítáme, platí tedy hypotéza 1

7.3 Příloha č. 3 - seznam tabulek

Tabulka 1: Denní potřeba vody (ml) na kilogram tělesné hmotnosti za 24 hodin za normálních podmínek	14
Tabulka 2: Průměrný obsah vitamínů a minerálních látek v kravském mléce (Kohout, 2010).....	20
Tabulka 3: Množství moči za 24 hodin v závislosti na věku	30
Tabulka 4: Složení moči za běžných podmínek při průměrné stravě a průměrném objemu 1,2 l /24 h.....	31
Tabulka 5: Četnost příjmu tekutin.....	35
Tabulka 6: Množství vypitých tekutin za den	36
Tabulka 7: Správné množství tekutin za den podle respondentů.....	37
Tabulka 8: Dodržení vlastní pitného režimu u studentů	38
Tabulka 9: problémy v dodržování pitného režimu	40
Tabulka 10: Denní doba, kdy studenti vypijí nejvíce tekutin	41
Tabulka 11: Kdy studenti nejčastěji pijí.....	42
Tabulka 12: Preferovaný nápoj	43
Tabulka 13: Četnost pití jednotlivých nápojů	44
Tabulka 14: Důvody, proč studenti pijí oblíbený nápoj	46
Tabulka 15: Přítomnost pití ve škole	47
Tabulka 16: Snídaně studentů.....	48
Tabulka 17: Nápoje k snídani	49
Tabulka 18: Místa, kde studenti nejčastěji pijí.....	50
Tabulka 19: Porovnání pitného režimu (pracovní den x víkend)	51
Tabulka 20: Konzumace alkoholu u studentů	52
Tabulka 21: Druhy konzumovaných alkoholů	53
Tabulka 22: Konzumace alkoholu (jak často)	54
Tabulka 23: Míchané nápoje (alkohol + energetický drink).....	55
Tabulka 24: Pití kávy.....	56
Tabulka 25: Pití kávy - jak často	57
Tabulka 26: Počet šálků, kteří studenti denně vypijí	58
Tabulka 27: Započítávání kávy do pitného režimu.....	59

Tabulka 28: Pohlaví respondentů.....	60
Tabulka 29: Fakulta	61
Tabulka 30: Ročník	62

7.4 Příloha č. 4 - seznam obrázků

Obrázek 1: Topografie vylučovacího ústrojí.....	26
Obrázek 2: Stavba ledvin a začátek močových cest	28
Obrázek 3: Nefron	29

7.5 Příloha č. 5 - seznam grafů

Graf 1: Četnost příjmu tekutin	35
Graf 2: Množství vypitých tekutin za den.....	36
Graf 3: Správné množství tekutin za den podle respondentů	37
Graf 4: Dodržení vlastního pitného režimu u studentů	38
Graf 5: Dodržování pitného režimu z pohledu respondentů – muži, ženy	39
Graf 6: Problémy v dodržování pitného režimu	40
Graf 7: Denní doba, kdy studenti vypijí nejvíce tekutin	41
Graf 8: Kdy studenti nejčastěji pijí	42
Graf 9: Preferovaný nápoj	43
Graf 10: Důvody, proč studenti pijí oblíbený nápoj	46
Graf 11: Přítomnost pití ve škole.....	47
Graf 12: Snídaně studentů	48
Graf 13: Nápoje ke snídani	49
Graf 14: Místa, kde studenti nejčastěji pijí	50
Graf 15: Porovnání pitného režimu (pracovní den x víkend)	51
Graf 16: Konzumace alkoholu u studentů.....	52
Graf 17: Druhy konzumovaných alkoholů.....	53
Graf 18: Konzumace alkoholu (jak často).....	54
Graf 19: Míchané nápoje (alkohol + energetický drink)	55
Graf 20: Pití kávy	56

Graf 21: Pití kávy - jak často	57
Graf 22: Počet šálek, kteří studenti denně vypijí	58
Graf 23: Započítávání kávy do pitného režimu	59
Graf 24: Pohlaví respondentů	60
Graf 25: Fakulta	61
Graf 26: Ročník.....	62

7.6 Příloha č. 6 - Dotazník

7.6.1 Použitý dotazník (upravený) v českém jazyce

Vážené studentky, vážení studenti,

dovoluji si vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku, které potrvá přibližně 10 minut, a tím o spolupráci při výzkumu, jehož cílem je analyzovat současnou strukturu pitného režimu u studentů vysokých škol v České republice. Vaše odpovědi a váš názor jsou pro nás velmi důležité. Šetření je anonymní a vámi sdělené informace poslouží pouze k hromadnému statistickému zpracování.

Předem vám děkuji za spolupráci a korektní odpovědi Šárka Pařízková, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, pedagogická fakulta, katedra výchovy ke zdraví.

1) Kolikrát denně pijete?

- 1 – 4 krát za den 5 – 8 krát za den
 9 – 12 krát za den častěji

2) Kolik litrů tekutin (vody) přibližně vypijete za den?

- 0,5 – 1 litr 1 – 1,5 litru 1,5 – 2 litry 2 a více litrů

3) Víte, kolik by měl zdravý člověk vypít tekutin za den?

- 0,5 – 1 litr 1 – 1,5 litru 1,5 – 2 litry 2 a více litrů

4) Myslíte si, že dodržíte pitný režim?

- ano ne

Pokud jste na předchozí otázku odpověděli NE

5) V čem vidíte problém?

- nemám dostatek času
 nemám dostatek informací o tom, jak by měl vypadat správný pitný režim
 nemám často pocit žízně, proto zapomínám pít
 doporučené nápoje mi nevyhovují

6) V kterou denní dobu vypijete nejvíce tekutin?

- ráno dopoledne v poledne odpoledne večer
 doplňuji tekutiny pravidelně v průběhu celého dne

7) Kdy většinou pijete?

- když mám pocit žízně
 pouze při jídle
 pravidelně bez pocitu žízně
 nepravidelně

8) Jaké nápoje pijete, respektive, jaký druh nápoje preferujete? (možno více odpovědí)

- pitná voda z vodovodu
- balená pramenitá voda neslazená
- balená pramenitá voda slazená
- minerální vody (Mattoni, Magnesia, atd.)
- slazené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atd.)
- džus/šťávy
- iontové nápoje (Isostar)
- káva
- čaj
- s umělými sladidly (light)
- energetické nápoje (RedBull, Semtex, Big Shock, atd.)

9) Jak často pijete jednotlivé nápoje z tabulky? Zaškrtněte prosím křížkem:

Druh tekutin	Četnost				
	každodenně	týdně	několikrát měsíčně	méně často	nikdy
Pitná voda z vodovodu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda nesycená bez příchutě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda nesycená s příchutí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda sycená bez příchutě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda sycená s příchutí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minerální vody (Mattoni, Magnesia, atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slazené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Džus / šťávy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Káva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S umělými sladidly - light	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mléko a mléčné nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iontové nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energetické nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10) Jaký je Váš nejoblíbenější nápoj?

11) Proč pijete nejčastěji vybraný nápoj?

- chutná mi je nejvhodnější pro pitný režim
 je cenově dostupný je snadno dostupný

12) Nosíte si do školy pití pravidelně?

- určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

13) Snídáte ráno?

- určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

14) Co nejraději pijete u snídaně? (Pokud jste odpověděli v předchozí otázce *určitě ne*, tak na tuto otázku neodpovídejte)

- teplý čaj (ovocný, černý, bylinný, zelený)
 kakao
 káva
 džus (100% ovocná neředěná šťáva)
 džus ředěný vodou
 mléko a mléčné nápoje
 pitná voda z vodovodu
 balená pramenitá voda neslazená
 balená pramenitá voda slazená
 minerální vody (Mattoni, Magnesia, atd.)
 slazené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atd.)
 iontové nápoje (Isostar)
 s umělými sladidly (light)
 energetické nápoje (RedBull, Semtex, Big Shock, atd.)

15) Kde vypijete nejvíce tekutin?

- doma ve škole na koleji v kavárně v restauraci

16) Vypijete stejné množství tekutin v sobotu/neděli jako během pracovního dne?

- více v sobotu/neděli více během pracovního dne stejně

17) Pijete alkohol?

- ano ne

Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ANO

18) Jaké druhy? (možno více odpovědí)

- pivo víno destiláty

19) Jak často?

- výjimečně 1 – 3 krát měsíčně 1 – 3 krát týdně
 více než 4 krát týdně

20) Pijete míchané nápoje: alkohol + energetický nápoj?

- ano ne

21) Pijete kávu?

- ano ne

Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ANO

22) Jak často pijete kávu?

- každodenně týdně měsíčně

23) Kolik šálků denně vypijete?

- 1 2 – 3 3 – 4 5 a více

24) Započítáváte kávu do pitného režimu?

- ano ne

25) Pohlaví

- muž žena

26) Fakulta

27) Ročník

- Bakalářský – první – druhý – třetí
- Navazující magisterský – první – druhý
- Doktorský

Vážené studentky, vážení studenti,

dovoľujem si vás požiadať o vyplnenie nasledujúceho dotazníka, ktoré potrvá približne 5 - 7 minút, a tým o spolupráci pri výskume, ktorého cieľom je analyzovať štruktúru pitného režimu u študentov vysokých škôl na Slovensku. Vaše odpovede a váš názor sú pre nás veľmi dôležité. Šetrenie je anonymné a vami poskytnuté informácie poslúžia iba k hromadnému štatistickému spracovaniu, kedy výsledkom je komparácia výsledkov získaných na Slovensku a v Českej republike.

Vopred vám ďakujem za spoluprácu a korektné odpovede.

Šárka Pařízková, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, pedagogická fakulta, katedra výchovy ku zdraviu.

1) Koľkokrát denne pijete?

- 1 – 4 krát za deň 5 – 8 krát za deň
 9 – 12 krát za deň častejšie

2) Koľko litrov tekutín (vody) približne vypijete za deň?

- 0,5 – 1 liter 1 – 1,5 litrov 1,5 – 2 litry 2 a viac litrov

3) Viete, koľko by mal zdravý človek vypiť tekutín za deň?

- 0,5 – 1 liter 1 – 1,5 litrov 1,5 – 2 litry 2 a viac litrov

4) Myslíte si, že dodržiavate pitný režim?

- áno nie

Ak ste na predchádzajúcu otázku odpovedali NIE

5) V čom vidíte problém?

- nemám dostatok času
 nemám dostatok informácií o tom, ako by mal vyzerat' správny pitný režim
 nemám často pocit smädu, preto zabúdam piť
 odporúčané nápoje mi nevyhovujú

6) V ktorá dennú dobu vypijete najviac tekutín?

- ráno dopoludnia na obed popoludní večer
 dopĺňujem tekutiny pravidelne v priebehu celého dňa

7) Kedy väčšinou pijete?

- keď mám pocit smädu
 iba pri jedle
 pravidelne bez pocitu smädu
 nepravidelne

8) Aké nápoje pijete resp. aký druh nápoja preferujete? (možno viac odpovedí)

- pitná voda z vodovodu
- balená pramenitá voda nesladená
- balená pramenitá voda sladená
- minerálne vody (Mattoni, Magnesia, atď.)
- sladené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atď.)
- džús/šťavy
- iontové nápoje (Isostar)
- káva
- čaj
- s umelými sladidlami (light)
- energetické nápoje (RedBull, Semtex, Big Shock, atď.)

9) Ako často pijete jednotlivé nápoje z tabuľky? Označte prosím krížikom

Druh tekutín	Početnosť				
	každodenne	týždenne	niekoľkokrát mesačne	menej často	nikdy
Pitná voda z vodovodu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda nesýtená bez príchute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda nesýtená s príchutou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda sýtená bez príchute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda sýtená s príchutou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minerálne vody (Mattoni, Magnesia, atď.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sladené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atď.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Džús / šťavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Káva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S umelými sladidlami - light	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mlieko a mliečne nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iontové nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energetické nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10) Aký je Váš nejobľúbenejší nápoj (názov ev. krátky popis)?

11) Prečo pijete najčastejšie vybraný nápoj?

- chutná mi je najvhodnejší pre pitný režim
 je cenovo dostupný je ľahko dostupný

12) Nosíte si do školy pitie pravidelne?

- určite áno skôr áno skôr nie určite nie

13) Raňajkujete ráno?

- určite áno skôr áno skôr nie určite nie

14) Čo najradšej pijete na raňajky? (Ak ste odpovedali v predchádzajúcej otázke určite nie, tak na túto otázku neodpovedajte)

- teplý čaj (ovocný, čierny, bylinkový, zelený)
 kakao
 káva
 džús (100% ovocná neriedená šťava)
 džús riedený vodou
 mlieko a mliečne nápoje
 pitná voda z vodovodu
 balená pramenitá voda nesladená
 balená pramenitá voda sladená
 minerálne vody (Mattoni, Magnesia, atd.)
 sladené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atd.)
 iontové nápoje (Isostar)
 s umelými sladidlami (light)
 energetické nápoje (RedBull, Semtex, Big Shock, atd.)

15) Kde vypijete najviac tekutín?

- doma v škole na internáte v kaviarni v reštaurácii

16) Vypijete rovnaké množstvo tekutín v sobotu/nedeľu jako počas pracovného dňa?

- viac v sobotu/nedeľu viac počas pracovného dňa rovnako

17) Pijete alkohol?

- 18) áno nie

Ak ste na predchádzajúcu otázku odpovedali ÁNO

18) Aké druhy? (možno viac odpovedí)

- pivo víno destiláty

19) Ako často?

- výnimočne 1 – 3 krát mesačne 1 – 3 krát týždenne
 viac ako 4 krát týždenne

20) Pijete miešané nápoje: alkohol + energetický nápoj?

- áno nie

21) Pijete kávu?

- áno nie

Ak ste na predchádzajúcu otázku odpovedali ÁNO

22) Ako často pijete kávu?

- každodenne týždenne mesačne

23) Koľko šálok denne vypijete?

- 1 2 – 3 3 – 4 5 a viac

24) Započítavate kávu do pitného režimu?

- áno nie

25) Pohlavie

- muž žena

26) Fakulta

- Lekárska fakulta
 Prírodovedecká fakulta
 Právnická fakulta
 Fakulta verejnej správy
 Filozofická fakulta

27) Ročník

- Bakalársky – prvý – druhý – tretí
- Nadväzujúci magisterský – prvý – druhý
- Doktorský

Vážené studentky, vážení studenti,

dovoluji si vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku, které potrvá přibližně 30 minut, a tím o spolupráci při výzkumu, jehož cílem je analyzovat současnou strukturu pitného režimu u studentů vysokých škol v České republice. Vaše odpovědi a váš názor jsou pro nás velmi důležité. Šetření je anonymní a vámi sdělené informace poslouží pouze k hromadnému statistickému zpracování.

Předem vám děkuji za spolupráci a korektní odpovědi (jmén), Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, pedagogická fakulta, katedra výchovy ke zdraví.

28) Pohlaví

- muž žena

29) Fakulta

30) Ročník

1. 2. 3.

31) Kolik litrů tekutin (vody) přibližně vypijete za den?

- 0,5 – 1 litr 1 – 1,5 litru 1,5 – 2 litry 2 a více litrů

5) Kolikrát denně pijete?

- 1 – 4 krát za den 5 – 8 krát za den
 9 – 12 krát za den častěji

6) Jaké nápoje pijete resp. jak druh nápoje preferujete? (možno více odpovědí)

- pitná voda z vodovodu
 balená pramenitá voda neslazená
 balená pramenitá voda slazená
 minerální vody (Mattoni, Magnesia, atd.)
 slazené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atd.)
 džus/šťávy
 iontové nápoje (Isostar)
 káva
 čaj
 s umělými sladidly (light)
 energetické nápoje (RedBull, Semtex, Big Shock, atd.)

7) Pijete alkohol?

- ano ne

Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ANO

8) Jaké druhy? (možno více odpovědí)

- pivo víno destiláty

9) Jak často?

- výjimečně 1 – 3 krát měsíčně 1 – 3 krát týdně
 více než 4 krát týdně

10) Pijete míchané nápoje: alkohol + energetický nápoj?

- ano ne

11) Pijete kávu?

- ano ne

Pokud jste na předchozí otázku odpověděli ANO

12) Jak často pijete kávu?

- každodenně týdně měsíčně

13) Kolik šálek denně vypijete?

- 1 2 – 3 3 – 4 5 a více

14) Započítáváte kávu do pitného režimu?

- ano ne

15) V kterou denní dobu vypijete nejvíce tekutin?

- ráno dopoledne v poledne odpoledne večer
 doplňuji tekutiny pravidelně v průběhu celého dne

16) Kdy většinou pijete?

- když mám pocit žízně
 pouze při jídle
 pravidelně bez pocitu žízně
 nepravidelně

17) Jak často pijete jednotlivé nápoje z tabulky? Zaškrtněte prosím křížkem:

Četnost

Druh tekutin	každodenně	týdně	několikrát měsíčně	méně často	nikdy
Pitná voda z vodovodu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda nesycená bez příchutě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda nesycená s příchutí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Balená pramenitá voda sycená bez příchutě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balená pramenitá voda sycená s příchutí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minerální vody (Mattoni, Magnesia, atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slazené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Džus / šťávy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Káva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S umělými sladidly - light	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mléko a mléčné nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iontové nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energetické nápoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18) Proč pijete nejčastěji vybraný nápoj?

- chutná mi je nejvhodnější pro pitný režim
 je cenově dostupný je snadno dostupný

19) Nosíte si do školy pití pravidelně?

- určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

20) Snídáte ráno?

- určitě ano spíše ano spíše ne určitě ne

21) Co nejraději pijete u snídaně? (Pokud jste odpověděli v předchozí otázce *určitě ne*, tak na tuto otázku neodpovídejte)

- teplý čaj (ovocný, černý, bylinný, zelený)
 kakao
 káva
 džus (100% ovocná neředěná šťáva)
 džus ředěný vodou
 mléko a mléčné nápoje
 pitná voda z vodovodu
 balená pramenitá voda neslazená
 balená pramenitá voda slazená
 minerální vody (Mattoni, Magnesia, atd.)

- slazené nápoje (Cola, Sprite, Fanta, atd.)
- iontové nápoje (Isostar)
- s umělými sladidly (light)
- energetické nápoje (RedBull, Semtex, Big Shock, atd.)

22) Kde vypijete nejvíce tekutin?

- doma ve škole na koleji v kavárně v restauraci

23) Vypijete stejné množství tekutin v sobotu/neděli jako během pracovního dne?

- více v sobotu/neděli více během pracovního dne stejně

24) Víte, kolik by měl zdravý člověk vypít tekutin za den?

- 0,5 – 1 litr 1 – 1,5 litru 1,5 – 2 litry 2 a více litrů

25) Myslíte si, že dodržujete pitný režim?

- ano ne

Pokud jste na předchozí otázku odpověděli NE

26) V čem vidíte problém?

- nemám dostatek času
- nemám dostatek informací o tom, jak by měl vypadat správný pitný režim
- nemám často pocit žízně, proto zapomínám pít
- doporučené nápoje mi nevyhovují