



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

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

**Výživa romské populace**

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Studijní program:

**SPECIALIZACE VE ZDRAVOTNICTVÍ**

**Autor:** Magdaléna Homolková

**Vedoucí práce:** prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc., dr.h.c.

České Budějovice 2018

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „Výživa romské populace“, jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské/diplomové 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 bakalářské/diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské/diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 4. května 2018

.....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu práce prof. MUDr. Miloši Velemínskému, CSc., dr.h.c., za odborné vedení, cenné rady, připomínky a čas, který mi věnoval při zpracovávání mé bakalářské práce. Dále děkuji Mgr. Ingrid Baloun za věnovaný čas při konzultacích, panu Jakobovi Savelimu a Bc. Manuele Haug za pomoc při sběru dat a jejich následnému třídění.

# Výživa romské populace

## Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku výživy romské populace. Práce je dělená na dvě části, část teoretickou a část praktickou.

Teoretická část se zabývá diferenciací romské populace a jejích jednotlivých skupin, dále pak stravovacími návyky této minority včetně historicky daných návyků a tradičních pokrmů. V posledním úseku teoretické části je popsán zdravotní stav romské populace, a to zejména problematika nadváhy a obezity, která je s touto etnickou skupinou často spojena.

Cílem praktické části práce bylo zmapovat stravovací návyky vzorku romské populace a zhodnotit jejich vliv na zdravotní stav respondentů.

Pro získání informací ke stanovené problematice jsem použila metodu kvalitativního výzkumu – strukturovaný rozhovor a záznamové šetření. Rozhovor jsem vedla s deseti respondenty získaných metodou sněhové koule, kterým jsem následně ze zjištěných informací stanovila hodnotu doporučeného denního příjmu energie a také jsem jim vysvětlila metodu zaznamenávání jídelníčku. Zaznamenané jídelníčky jsem poté vyhodnotila v nutričním software „Nutriservis Profesional“ a reálný energetický příjem jsem porovnávala s doporučeným příjmem energie za den. Dále jsem hodnotila celkové rozložení makroživin a také jsem porovnávala způsob stravování s obecnými doporučeními pro racionální stravu. Tato doporučení jsou uvedena v literatuře Referenční hodnoty pro příjem živin, 2011 a dále v publikaci „Zdravá třináctka“ vydané Společností pro výživu, 2006.

Na problematiku výživy romské populace je třeba pohlížet komplexně a brát v potaz všechny možné faktory, které způsob stravování ovlivňují, a to především faktory socioekonomické. Základem je včasná edukace a intervence nutričního specialisty, která je v rámci řešení této problematiky klíčová.

Bakalářská práce může posloužit jako výukový podklad pro studenty a odborníky, kteří se věnují práci s romskou minoritou, a to nejen na poli výživy.

## Klíčová slova

Rom; romská minorita; nadváha; obezita; stravovací návyky; nutriční terapie

# **Nutrition of the Romany population**

## **Abstract**

This bachelor thesis deals with the issue of the nutrition of the Romany population. The thesis itself is divided into two parts, theoretical and practical.

Theoretical part is focused on differentiation of the Romany population and its individual groups, as well as on the eating habits of this minority, including the historically rooted habits and traditional dishes. The last section of the theoretical part describes the health status of the Romany population, especially the issue of overweight and obesity, which is often associated with this ethnic group.

The aim of the practical part was to map the eating habits of a selected sample of the Romany population and to evaluate their influence on the health status of the respondents.

In the thesis, I used the method of qualitative research - a structured interview and a diet record. I led the interview with ten randomly selected respondents, who subsequently received information of the recommended daily intake of energy, and I also explained to them the method of recording the weekly meal plan. The recorded meal plans were eventually evaluated by the programme called 'Nutriservis Profesional' and the actual energy intake per day was compared to the recommended energy intake per day. I also evaluated the overall layout of macronutrients and in the end, I compared the meal plan with general recommendations for rational diet. These recommendations are published in the Reference Values for Nutrient Intake, 2011.

The issue of nutrition of the Romany population should be viewed in a comprehensive way and taking into consideration all possible factors influencing the way of eating of this minority, we should especially consider the socio-economic factors. The early education and the intervention of a nutrition specialist is crucial in this kind of issue.

This bachelor thesis can be used as an educational source for students and experts who work with the Romany minority.

## **Key words**

Romany; Romany minority; overweight; obesity; diet; eating habits; nutritional therap

## Obsah

<b>1</b>	<b>SOUČASNÝ STAV</b> .....	<b>9</b>
1.1	DIFERENCIACE SKUPINY.....	9
1.1.1	Historie a vznik označení cílové skupiny .....	9
1.1.2	Romové, jejich diferenciaci a zvyklosti .....	10
1.1.3	Romové v České republice .....	11
1.1.4	Politická kultura a integrace Romů do většinové společnosti .....	12
1.2	STRAVOVACÍ NÁVYKY SKUPINY.....	13
1.2.1	Historické zvyklosti ve stravování.....	13
1.2.2	Tradiční pokrmy.....	15
1.2.3	Stravovací návyky dnes .....	16
1.3	ZDRAVOTNÍ STAV ROMSKÉ POPULACE.....	17
1.4	NADVÁHA A OBEZITA .....	18
1.4.1	Definice nadváhy a obezity.....	18
1.4.2	Klasifikace nadváhy a obezity .....	18
1.4.3	Epidemiologie nadváhy a obezity.....	19
1.4.4	Příčiny nadváhy a obezity .....	20
1.4.5	Možné zdravotní komplikace nadváhy a obezity.....	21
1.4.6	Situace u romské populace.....	21
1.4.7	Léčba nadváhy a obezity.....	21
<b>2</b>	<b>VÝZKUMNÁ ŠETŘENÍ</b> .....	<b>24</b>
2.1	CÍLE PRÁCE .....	24
2.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	24
<b>3</b>	<b>METODIKA VÝZKUMU</b> .....	<b>25</b>
3.1	POUŽITÁ METODIKA.....	25
3.2	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOBORU .....	26
<b>4</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>27</b>
4.1	RESPONDENT 1.....	28
4.2	RESPONDENT 2.....	30
4.3	RESPONDENT 3.....	32
4.4	RESPONDENT 4.....	34

4.5	RESPONDENT 5.....	36
4.6	RESPONDENT 6.....	38
4.7	RESPONDENT 7.....	40
4.8	RESPONDENT 8.....	42
4.9	RESPONDENT 9.....	44
4.10	RESPONDENT 10.....	46
<b>5</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>48</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>55</b>
<b>7</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>57</b>
<b>8</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>62</b>

## Úvod

Na území České Republiky žije přibližně 300 000 Romů a představují tak nejpočetnější národnostní menšinu v ČR. Ve srovnání s většinovou populací je jejich stravování značně nutričně deficitní a jednostranné, z čehož plyne řada zdravotních komplikací – zaznamenáváme častý výskyt nadváhy a obezity, diabetu a kardiovaskulárních chorob. V této oblasti je stále potřeba následných opatření zejména co se prevence vzniku nemocí týče.

V současné době je snaha o rozšíření osvěty ohledně zdravého stravování v stoupajícím trendu, edukace byla zařazena do škol, setkáme se s ní v ordinacích praktických lékařů, dokonce i některé supermarketové řetězce zařazují označení nutričně hodnotných potravin. Vše s cílem zlepšit stravovací návyky a potažmo tedy i zdravotní stav populace.

Členové romské minority se ale i přes cílenou integraci stále ocitají na okraji společnosti, což má za následek, že se k nim výše uvedené snahy o zlepšení často nedostávají a nadále je jejich zdravotní stav ve srovnání s většinovou populací výrazně horší. To považuji jako jasný signál ke směřování nápravných opatření právě k této problematice týkající se romské menšiny.

Vzhledem k tomuto faktu jsem se ve své bakalářské práci zaměřila na zmapování současného výživového stavu vzorku romské populace, na jejich stravovací návyky a také na možný vliv tohoto způsobu stravování na zdravotní stav respondentů.

Toto téma bakalářské práce jsem si vybrala z toho důvodu, že jsem několik let žila v úzkém kontaktu s romskou minoritou, kdy jsem byla často svědkem nevyhovujících stravovacích zvyklostí.



# 1 SOUČASNÝ STAV

## 1.1 Diferenciace skupiny

### 1.1.1 Historie a vznik označení cílové skupiny

Podle Stávkové (2014) pocházejí Romové původem z Indie, odkud začali mezi 3. – 10. stoletím migrovat do okolních států (převážně směrem na západ) a do konce 13. století se usadili v Evropě. Od 14. století historické zdroje přinášejí informace o kočovných skupinách kejklířů a umělců, kteří se liší barvou pleti, způsobem oblékání, mluvou i temperamentem (Tóthová et al., 2012). Pro české země je mezníkem rok 1417, kdy byl doložen pobyt skupiny asi 300 Romů, kteří mířili na jižní Slovensko (Stávková, 2014). Autorka dále uvádí, že v současné době nalezneme nejvíce Romů na balkánském poloostrově – ve státech bývalé Jugoslávie, v Bulharsku, Rumunsku, dále také v Maďarsku, na Slovensku, a i v České republice.

V minulosti neměla tato skupina obecně přijatý název, většinová společnost jim dávala různá pejorativní označení. Název Cikán/cikán v češtině (ve slovenštině Cigán/cigán) je obecné jméno (tj. vlastní jméno, které se jazykovým vývojem změnilo ve jméno obecné a rozšiřuje se tak jeho význam). Původ tohoto označení sahá k nejstarším historickým zprávám z Řecka, konkrétně z řeckého kláštera na hoře Athos, v nichž byli potulní kejklíři, hudebníci a provazochodci označováni souhrnným názvem „Atinganoi (Acinganoi)“, z čehož se s největší pravděpodobností odvodilo slovo Cikán, Cigán, Cygane, Ciganiti apod. užívané ve slovanských zemích (dále pak Zigeuner v Německu a Rakousku, Tsiganes ve Francii, Cigányok v Maďarsku, Zingari v Itálii atd.). Jedná se o název, který dali ostatní obyvatelé Romům. Anglické označení „Gypsies/gypsies“ vychází pravděpodobně z legendy o egyptském původu Cikánů, kteří pak byli nazýváni lidem faraonským nebo Egyptřany. Patrné je to i v jejich označení ve španělském jazyce – Gitanos, či v současném Řecku – Gýftoi (Davidová, 2010).

Název Rom, Romové je etnonymum a jedná se o vlastní označení Cikánů v rámci celého světa. V romštině je slovo Rom nejen jejich sebeoznačení (Rom = Cikán), ale také znamená muž, manžel, či druh, Romňi je Romka – Cikánka, ale i žena, manželka, družka (Kajanová, 2009). I přesto, že je toto etnikum velmi nejednotné a skládá se z mnoha různých skupin, podskupin a rodových linií, velká část evropských Cikánů se dnes za Romy považuje, a to i díky International Romani Union, která tento správný název ustanovila v roce 1971, kdy bylo veřejně apelováno na jeho užívání (Davidová et al., 2010). Pouze malá skupina evropských Romů Sintů

toto společné označení neužívá a v mezinárodních dokumentech je proto uváděno „Romové a Sinti“ (Davidová, Lhotka, Vojtová, 2005).

O Romech se vyjadřujeme jako o specifické etnické skupině nebo minoritě, podle ředitele Gypsy Research Centre Jeana-Pierra Liégeoise jsou „*mozaikou velmi různorodých skupin*“, což nejlépe vysvětluje podstatu romské populace (Kovats, 2008).

V této bakalářské práci budeme označovat slovem Rom všechny nositele romství, tedy nejen ty, kteří se hlásí k romské národnosti.

### ***1.1.2 Romové, jejich diferenciaci a zvyklosti***

Podle Kovatse (2008) jsou Romové velmi heterogenní skupina a jsou zde výrazné rozdíly mezi východní a západní Evropou týkající se nejen velikosti romské populace v jednotlivých zemích, ale také rozdílů historických, sociálních, jazykových, kulturních a ekonomických. Autor tuto různorodost jednotlivých skupin demonstruje i na příkladu romštiny, jakožto jazyka Romů – neexistuje jeden společný jazyk, ale 50 až 100 různých dialektů, které nejsou vzájemně srozumitelné (vyjma několika slov vztahující se k jídlu a k rodině). Z údajných 8 a půl milionů evropských Romů hovoří romsky pouze asi 2,5 milionů, zatímco všichni mluví plyně jazykem daného státu, ve kterém žijí.

Romská kultura je výrazně ovlivněná lokálními vlivy i vlivy majoritní společnosti, pozorujeme rozdíly i mezi skupinami žijící v rámci jednoho státu, proto lze dané skupině nejlépe porozumět v rámci jejích specifických podmínek a následně ji pak klasifikovat (Tošner, 2003). I přes různé rozdíly mezi jednotlivými skupinami lze však generalizovat některé hlavní společné rysy – zejména co se týče vzhledu a způsobu života (Vágnerová, 2008). Autorka zmiňuje nepřehlédnutelné antropologické znaky spojené s indickým původem Romů – tmavší barva pleti, oční duhovky a vlasů, dále také dřívější dospívání a s tím související i časný start sexuálního života a následného rodičovství. Díky tomu řadíme romskou populaci do tzv. progresivního typu populace, kdy nadpoloviční většinu tvoří mladí lidé do 18 let, což je dáno vysokou porodností a relativně brzkou úmrtností danou zejména nezdravým životním stylem (Davidová, 2010).

Zvyklosti Romů v běžném životě jsou odlišné od většinové společnosti (Davidová, 2010). Rodina pro ně tvoří základ společnosti, proto je pro ně přirozené, že bydlí několik generací společně (Navrátil, 2003). Typickým rysem tradiční romské rodiny je naprostá absence

individualismu, soukromí a soukromého majetku – jedinec je zde především součástí rodiny, jehož identita je tvořena určitou pozicí v rámci rodiny, od níž není separovatelný (Jakoubek, 2009). Tento styl výchovy se uplatňuje už od narození, děti jsou vychovávány ve velmi úzkém kontaktu s rodinou, a to i rámci tělesné stránky – dávají velký důraz na dotyky a celkově neverbální komunikaci (Davidová, 2010). Díky tomu umějí Romové velmi dobře číst z pohybů, mimiky obličeje a gest (Prokešová, 2010). Verbální komunikace je oproti tomu velmi temperamentní, s hlasitým, emotivním projevem, důraznou gestikulací a snadnou výbušností, což znesnadňuje začlenění do většinové společnosti, která považuje tento způsob vyjadřování za neadekvátní (Vágnerová, 2008). Autorka dále uvádí, že energický projev založený na momentálním citovém rozpoložení je daný velkou mírou empatie a celkově zvýšenou senzitivitou. Historický kočovný způsob života ovlivňuje Romy i nyní – mají oslabený vztah k místu, kde zůstávají, žijí ze dne na den, nepřemýšlejí příliš do budoucna, což se projevuje k jejich přístupu k organizaci dne, zaměstnání a také stravování (Tóthová et al., 2012). Celý život směřují k jeho zachování a pokračování a k prožitku příjemných situací, které jim přinášejí radost a potěšení. Žijí přítomným okamžikem (Gulová, 2008).

### ***1.1.3 Romové v České republice***

V České republice převažuje skupina Romů tzv. slovenských a maďarských, kteří přišli do Čech ze Slovenska po druhé světové válce – v Česku i na Slovensku představují cca 85 procent všech zde žijících Romů (Davidová et al., 2010). Romskou populaci významně zasáhlo její plošné vyhlazování během druhé světové války – velká část evropských Romů zahynula v koncentračních táborech (Kajanová, 2009). Na základě této události uvádí autorka poválečné rozdělení Romů (seřazeno dle četnosti v České republice):

- Sloveňští Romové – 75 %, nejpočetnější skupina Romů nyní žijících na území České republiky, představují jádro migrační vlny, která přišla na naše území po druhé světové válce,
- olašští Romové – 15 %, naprosto individuální skupina Romů odlišující se způsobem chování i jazykem, představují skupinu Romů, která je stále nejbližší kočovnému stylu života,
- maďarští Romové – 10 %, migrující společně s Romy se Slovenska,
- čeští a moravští Romové – Romové žijící na našem území již několik staletí, velká část z nich ale nepřežila válečné období,
- němečtí Romové.

V roce 2011 se k romské příslušnosti přihlásilo 13150 osob, což je oproti odhadovanému počtu (220 až 250 tisíc) Romů v České republice pouze malá část (Davidová et al., 2010). Konkrétní zpráva o počtu Romů v České republice z roku 2016 uváděla číslo 245 800 (Zpráva o stavu romské menšiny za rok 2016, 2017). Říčan (2000) uvádí, že přesný počet Romů v České republice však nelze s jistotou určit, protože se často přihlásí jako příslušníci daného státu, ve kterém pobývají, ačkoli se cítí jako Romové, a to z mnoha různých důvodů. Vágnerová (2008) odhaduje, že četnost romské populace v České republice je 2,5 – 3 % z celkové populace. Všichni autoři se shodují, že zjištěné počty Romů na území České republiky nejsou tedy příliš objektivní a nemůžeme je považovat za relevantní, což je třeba brát na zřetel při realizaci různých průzkumů.

#### ***1.1.4 Politická kultura a integrace Romů do většinové společnosti***

Dle Kovatse (2008) jsou značné rozdíly mezi přijetím romské minority v západní a východní Evropě. Uvádí, že zatímco v západní Evropě představují pouze okrajové téma, kterým je třeba se zabývat (z důvodu poměrně malého počtu Romů žijících zde), ve východní Evropě (včetně centrální České republiky), je tato otázka předmětem mnoha diskuzí a odvíjí se od ní mnoho dalších témat, včetně budoucího politického vývoje dané země a otázek ekonomických a sociálních.

Co se týče situace v České republice, předchozí režim pohlížel na Romy jako na „sociálně a kulturně zaostalé obyvatelstvo cikánského původu“, které je třeba rychle asimilovat a docílit postupného splynutí s majoritní společností, jejich celková odlišnost byla považována za sociální problém a specifická kultura (včetně romského jazyka) za komplikaci v dosažení tohoto cíle (Davidová et al., 2010).

Nyní představují Romové v České republice druhou nejpočetnější minoritu a v mnoha ohledech také tu nejproblematictější (Kajanová, 2009). Autorka znovu zmiňuje výše uvedený odlišný způsob života, zvyklosti a temperament, kvůli čemuž je jejich soužití s většinovou společností často doprovázeno menšími či většími problémy. Podotýká, že v této problematice je klíčová především tolerance, pochopení a vzájemné poznání.

Autoři Kovats (2008) a Danosová et al. (2015) se shodují, že v současné době nelze říci, že by byli Romové plně integrováni do prostředí dané společnosti. Podle Sekyta (2004) je část Romů plně asimilována, zatímco existují i skupiny žijící naprosto odděleně od většinové společnosti.

Dále autor uvádí, že největší podíl zaujímají Romové, kteří jsou již částečně asimilováni, přesto jsou stále nositeli romství. Stále panují velké rozdíly mezi jednotlivými skupinami Romů a majoritním obyvatelstvem, a to především co se týče kvality života. Horší životní podmínky Romů (bydlení, zaměstnanost) se primárně odvíjí od úrovně vzdělání – i přesto, že v nynější době už velká většina romských žáků dokončí povinnou školní docházku, následné studium směřují spíše k odborným výučním specializacím, což v současném trendu, který se orientuje k vysokoškolskému vzdělání, pomalu ztrácí význam (Sekyt, 2004).

Podle Davidové et al. (2010) pramení z nízkého vzdělání horší uplatnění na trhu práce, což má za následek nižší socioekonomický status, projevující se také v přístupu ke stravování.

Toto plošné znevýhodnění Romů ve státech východní Evropy vedlo k přijetí rezoluce Rady Evropy 1203, kde se Romové řeší jako evropská otázka a byli prohlášeni za skutečnou evropskou minoritu (Tóthová et al., 2012)

## **1.2 Stravovací návyky skupiny**

### ***1.2.1 Historické zvyklosti ve stravování***

Romové jsou historicky kočovné obyvatelstvo, což významně ovlivňovalo způsob života této skupiny, včetně stravování (Stávková, 2014). Autorka upozorňuje na fakt, že kočovný život bez pevného zázemí znemožňoval pravidelné obdělávání půdy či pěstování dobytka. Vzhledem k omezenému množství věcí, co si s sebou jednotliví členové skupiny mohli vzít (z důvodu zjednodušení častých přesunů), nepřemýšleli o budoucnosti a žili ze dne na den, tudíž si netvořili většinou žádné zásoby potravy, což představovalo zejména v zimním období velký problém. Autorky Davidová (2010) a Stávková (2014) se shodují, že strava byla velmi jednostranná, chudá a co nejjednodušeji upravovaná, její složení se odvíjelo od ročního období, místa a jeho přírodního bohatství, kde se skupina právě nacházela. Přirozeně silné pouto s přírodou umožňovalo Romům vysoké využití přírodních zdrojů nejen pro přípravu pokrmů, ale také pro léčitelství (Davidová, 2010). Typické pokrmy byly připravovány ze základních surovin jako mouka, brambory, kukuřice nebo zelí, maso se vyskytovalo pouze zřídka (Stávková, 2014). Pokud se maso podařilo sehnat, byla to hlavně lesní zvěř či drůbež, menší polní hlodavci, popřípadě vnitřnosti, které byly pro tuto skupinu dostupné – Romové se často stravovali ze zbytků zámožnějšího obyvatelstva – a které uměli výborně zpracovávat. Autorka

dále uvádí deficity v jídelníčku Romů, který byl nedostačující v množství ovoce, zeleniny a mléčných výrobků.

Příprava pokrmů měla svá pevně daná pravidla, ačkoli podmínky pro přípravu byly většinou velmi omezené (Šišková et al., 2001; Tóthová, 2012). Obě autorky zmiňují velký důraz kladený především na čistotu, jak samotných pokrmů, tak i pracovní plochy a nádob určených k přípravě, za kterou odpovídala žena – hospodyně, pečovatelka i rodička. Tóthová (2012) dále uvádí, že nádoby určené k vaření nebyly používány za jiným účelem. Podle Davidové (2000) byla při vaření zásadní nejen rituální čistota, ale i celková atmosféra při přípravě pokrmů – hospodyně musela vařit s láskou a dobrou náladou, aby nepřenášela negativní energii na dané pokrmy, která se pak mohla šířit dále na strážníky. Dále uvádí, že vařený pokrm se většinou jedl z jednoho hrnce, pokud bylo maso, dostávaly ho nejprve děti, poté vůdce skupiny a pak až ostatní členové. I přes často tíživou finanční situaci Romů se uvažené pokrmy nikdy znovu neohřívaly a nedojídaly – věřilo se, že zbytky pokrmů přicházejí „očichávat“ duše zemřelých, a proto je taková potravinu dále znehodnocena pro další konzumaci (Šišková et al., 2001; Tóthová, 2012). Obě autorky také shodně uvádějí, že se nekonzumovala jídla, která spadla na zem, či do kterých spadl vlas nebo chlup. Hlavním jídlem dne byl oběd, vařilo se, z výše uvedených důvodů, většinou pouze jednou denně (Stávková, 2014). Stravování a kvantita pokrmů odpovídala společenskému postavení Romů (Šišková et al., 2001; Prokešová, 2010). Robustní postava byla podle obou autorek kvůli deficitní stravě vzácností, symbolizovala proto dostatek a blahobyt. Tento model preference kypřejších tvarů bohužel přetrvával až do současnosti, kdy díky zásobování trhu nekvalitními a levnými potravinami je velice snadno realizovatelný a udržitelný (Tóthová, 2015).

Žena měla v přípravě pokrmů nezastupitelnou roli, byla povinna obstarat potravu jakýmkoli způsobem, což vedlo k občasným krádežím od majoritního obyvatelstva, nejčastěji se jednalo o drůbež nebo vajíčka (Tóthová, 2012) Autorka dále zmiňuje, že se často Romům podařilo získat potraviny také službou na polích či výměnou za pomoc v domácnosti. Výjimkou nebyla ani konzumace masa z uhynulých zvířat, které se převařilo v několika vodách a následně silně okořenilo (Davidová et al., 2010). Ačkoli se dodnes traduje, že v minulosti Romové konzumovali maso koní a psů, není to, až na výjimky, úplná pravda. Ti, kteří tento druh masa pojídali, byli označováni za nečisté (v romském jazyce „dupki“ či „degeša“), což mělo v jejich pojetí rituální čistoty velmi negativní význam (Davidová, 2000).

Hájková (in Šišková, 2001) uvádí zajímavé postavení těhotné ženy v romské společnosti – těhotná Romka měla jíst vše, na co měla chuť (i včetně alkoholu) a neměla být ničím omezována. Nedoporučovalo se však jíst příliš kyselých pokrmů, neboť se věřilo, že přivede na svět zlé dítě.

### 1.2.2 Tradiční pokrmy

Stávková (2014) uvádí ve své publikaci některé tradiční pokrmy, jedním z nich, připravovaným už za dob kočovného života Romů, byla *goja*. Základní potraviny pro přípravu tohoto pokrmu jsou vepřová játra, brambory, mouka, česnek a koření, zejména majoránka. Při přípravě se velmi dbalo na precizní vyčištění střev, poté se střeva naplnily směsí z brambor, mouky, dochutily se kořením a výsledný produkt se pekl nebo vařil. Autorka také uvádí další oblíbené pokrmy, mezi něž patřil pečený ježek – obalil se v jílovitém blátě, které se po upečení slouplo i s bodlinami.

*Lokše*, jednoduché moučné placky, patří k nejtradičnějším pokrmům, jejichž recept se dědí z generace na generaci, nejjednodušší placky jsou připravovány z polohrubé mouky, vody a soli, případně se může přidat i mléko nebo podmáslí (Oláhová, 2000). Lokše představovaly častou přílohu k masům či náhradu klasického chleba (Stávková, 2014). Na slavnostnější příležitosti se peklo pečivo zvané *pišot*, u slovanských Romů představovalo jeden ze štedrovečerních chodů (Oláhová, 2000). Autorka dále zmiňuje možné přílohy, obvykle se podávaly brambory, nudle nebo také halušky, které mohly představovat i hlavní chod, pokud se jedly s vejcem, cibulí, kysaným zelím, nebo i hovězím masem. Zajímavý je také romský chléb se slaninou *Bokheli*, který pekli především olašští Romové (Oláhová, 2000; Davidová et al., 2010).

Mezi další tradiční pokrmy patří *hulki*, neboli *holubky* – zelné závitky s mletým masem, cibulí a česnekem, občas obohacené dušenou rýží (Stávková, 2014). Často se také připravoval pokrm *krupoto* z kuřecího či hovězího masa, do kterého se přidaly kroupy a dochutilo se kořením (Oláhová, 2000). Autorky Stávková (2014) a Oláhová (2000) ve svých publikacích shodně uvádějí typickou masovou polévku *mačanku*, dále také polévku z vepřových kostí s drobením *gomboda*, fazolovou polévku *fasuľa*, králičí polévku *moržot* a další velmi hutné polévky, které měly během oběda nezastupitelnou roli, protože často představovaly jediný chod. Z tradičních pokrmů zmiňuje Oláhová (2000) *gembétsu*, což jsou knedlíky plněné uzeninou podávané

s omáčkou, nejčastěji rajskou, jedná se o tradiční jídlo připravované olšanskými Romy, oblíbený je také *perkelt* – masový pokrm podobný guláši.

*Dedele* jsou taštičky s povidly sypané mákem, tvarohem, ořechy nebo smaženou krupicí (Oláhová, 2000; Stávková, 2014). Ze sladkého pečiva jmenuje Oláhová (2000) také štrúdl plněný kakaem zvaný *Šinga*, dále šišky nebo buchtičky z kynutého těsta *Bobalki*, které se jedly s mákem a medem a také obdobu klasických kynutých knedlíků zvaných *Págle*.

### 1.2.3 *Stravovací návyky dnes*

*Rom může být chudý jako kostelní myš, ale jídla musí mít dost i za cenu, že zítra mu nezbude nic* (Oláhová, 2000, s. 7).

Historicky kočovný způsob života Romů má dopady i na jejich nynější život, je pro ně stále nepřirozené myslet do budoucna a plánovat, což se odráží na impulzivním stylu stravování, který je ovlivněn i temperamentem této minority (Nečas, 2002). Typické je zbrklé nakupování sensoricky zajímavých potravin s nevalnou nutriční hodnotou po tom, co rodina dostane vyplacenou mzdu či jinou formu peněžního obnosu. Autor ve své publikaci také upozorňuje na dny po výplatě, které představují dny hojnosti, které jsou poté vystřídány dny „hubenými“, kdy rodina žije jen z nejzákladnějších potravin. Současná doba umožňující nákup velkého množství nekvalitních potravin za nízké ceny je pro tuto menšinu velmi příznivá, historicky daný nedostatek potravin si Romové vynahrazují nyní – upřednostňují kvantitu před kvalitou. Oblíbené jsou průmyslově zpracované potraviny, předvařené, před smažené či předpečené, které zajišťují rychlou konzumaci a které jsou chuťově atraktivní (Nečas, 2002). Tóthová (2015) řadí mezi často konzumované potraviny také uzeniny, bílé pečivo, sladké tučné pečivo, moučníky, sycené nápoje plné barviv a cukru, sladkosti a také alkohol. Zelenina, ovoce a mléčné výrobky zůstávají podle autorky stále deficitní. Autorka také upozorňuje na fakt, že Romové většinu jídla konzumují večer, často se „dojídají“ u sledování televize – nejčastěji smaženými brambůrkami, křupkami a jiným slaným pečivem nebo energetickými tyčinkami s vysokou densitou nasycených tuků a jednoduchých cukrů.

Podle autorek Davidové (2010) a Tóthové (2015) má tento způsob stravování přirozeně dopad na zdraví jedinců. Častým problémem je obezita, která ale pro Romy nemá negativní význam, ba naopak – nadváha je stále symbolem vyššího postavení ve společnosti a zámožnosti, Olšanští Romové si podle stupně nadváhy vybírají družku (Davidová, 2010). Autorka podotýká další



faktory ovlivňující přístup ke zdraví a potažmo k problematice obezity, kam patří nižší stupeň vzdělání, nižší socioekonomický status a nezáměr o vlastní zdravotní stav. Podle Ivanové et al. (2005), je zdraví v hodnotovém žebříčku Romů až po lase a rodině, zaujímá tedy až třetí místo (některé zdroje uvádějí dokonce až desáté místo v žebříčku hodnot). Nevěnují vlastnímu zdraví takovou pozornost ani péči, zřídka chodí k lékařům a prevence před nemocemi pro ně není příliš důležitá (Fundación Secretariado Gitano, 2007).

### **1.3 Zdravotní stav Romské populace**

V souvislosti s tímto způsobem stravování vychází podle mnoha průzkumů najevo, že zdravotní stav Romské populace je výrazně horší ve srovnání s většinovou populací. Podle Národní zprávy o zdraví romské populace za rok 2009 a podle Zprávy o zdraví obyvatel České republiky z roku 2014 je velmi častý výskyt nadváhy a obezity, diabetu, onemocnění gastrointestinálního traktu a kardiovaskulárních chorob. Také psychiatrická onemocnění vyskytující se zejména v souvislosti s užíváním alkoholu, jsou u této menšiny častější než u majoritní společnosti. Kouření a tělesná inaktivita je dalším problémem, který zapříčiňuje mnoho dalších chronických onemocnění u této skupiny a také vyšší předčasnou úmrtnost (o 10-15 let ve srovnání s většinovou společností). Pravidelně kouří 65 % dospělých mužů a 57 % žen (většina kouří i během těhotenství), pouze 4 % Romů pravidelně několikrát týden sportuje, 44 % přiznalo, že většinu dne tráví pouze sedavou činností (Národní zpráva o zdraví romské populace, 2009; Zpráva o zdraví obyvatel České republiky, 2014).

Diabetem II. typu trpí 17 % Romů ve věku 45-59 let, nad 60 let už 35 %, v této věkové kategorii má stejné procento Romů také vysokou hladinu cholesterolu, zvýšený cholesterol má i 28 % Romů ve věku 45-59 let. Kardiovaskulárními problémy trpí 17 % Romů ve věku 45-59 let, od 60 let je to až 24 % (Národní zpráva o zdraví romské populace, 2009; Zpráva o zdraví obyvatel České republiky, 2014).

V roce 2015 proběhl v jihočeském kraji výzkum vlivu nadváhy a obezity na sebepojetí u romské minority. Z výzkumného souboru 300 Romů bylo u 72 % zaznamenáno BMI vyšší než 25, z toho 32,1 % trpělo obezitou (Olišarová, 2015).

## **1.4 Nadváha a obezita**

### ***1.4.1 Definice nadváhy a obezity***

Obezita patří mezi nejčastější metabolická onemocnění (Mastná, 2000). Obezitou rozumíme odchylku od normální tělesné hmotnosti, kdy je zvýšený podíl tukové tkáně v těle, což může negativně ovlivnit zdravotní stav jedince (WHO, 2018). Nadváhu pak definujeme jako předstupeň obezity. Kasalický (2007, s. 15) popisuje ve své publikaci celostní definici obezity: „Obezita je multifaktoriální onemocnění ovlivněné složkou genetickou, biochemickou, hormonální, etnickou, behaviorální, a v neposlední řadě i společensko-kulturním prostředím.“ Podle Tóthové et al. (2015) není nadváha a obezita novodobým problémem, vyskytovala se už v dávných dobách u zámožného obyvatelstva. Bohužel, současná doba a dostupnost levných a nutričně prázdných potravin s nadbytkem jednoduchých tuků a cukrů, umožnila problematice nadváhy a obezity dostat se i k běžné populaci. V celosvětovém měřítku je obezita hodnocena jako pátý hlavní rizikový faktor úmrtnosti. Obezita je spojena s mnoha dalšími zdravotními komplikacemi a s celkově nižší kvalitou života. Podle odhadů je až 25 % všech prostředků na zdravotnickou péči v Evropě vynaloženo právě na nadváhu a obezitu a sdružené nemoci (Tóthová et al., 2015).

### ***1.4.2 Klasifikace nadváhy a obezity***

Pro vyjádření ideální hmotnosti, která přispívá k dlouhému životu bez závažných chronických chorob, se používá tzv. body mass index (BMI). BMI vypočítáme, když hmotnost v kilogramech vydělíme výškou v metrech na druhou. Ideální hodnota BMI byla stanovena světovou zdravotnickou organizací na 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>, což je hodnota, při níž se minimalizuje incidence různých chronických onemocnění. Nejnižší mortalita byla zaznamenána u rozmezí 22,0-23,9 (Tóthová et al., 2015). Další hodnocení hmotnosti podle BMI:

Tab. 1: Hodnocení tělesné hmotnosti podle BMI

BMI	Hodnocení	Riziko pro morbiditu a mortalitu
<18,5	podváha	nízké
18,5-24,9	normální hmotnost	průměrné
25,0-29,9	nadváha	zvýšené
30,0-34,9	obezita 1. stupně	vysoké
35,0-39,9	obezita 2. stupně	velmi vysoké
≥40	morbidní obezita 3. stupně	

(Zdroj: Stránský, Ryšavá, 2014)

Hodnota BMI ale může být do jisté míry neobjektivní, protože neudává podíl tukové tkáně v těle, což je pro diagnostiku nadváhy nebo obezity zásadní (Tóthová et al. 2015). Při hodnocení podílu tuku v těle musíme brát v potaz následující faktory: věk, pohlaví a také etnický charakter populace. Je známo, že ženy mají přirozeně větší podíl tukové tkáně v těle než muži, s postupujícím věkem se procento tukové tkáně ještě zvyšuje (Pelikánová, 2003; Mastná, 2000). U žen je optimální hodnota tuku 25-30 %, u mužů 20-25 % (Pelikánová, 2003). Obezita je rizikovým faktorem především pro kardiovaskulární onemocnění (KVO) a rakovinu, přičemž není rozhodující hodnota BMI ale rozložení tuku v těle. Na základě toho rozlišujeme dva typy obezity – androidní a gynoidní typ. Gynoidní typ, kdy se tuk ukládá především v oblasti hýždí, představuje menší riziko pro kardiovaskulární onemocnění, než androidní typ – tuk se zde soustřeďuje do oblasti dutiny břišní, kde obklopuje orgány (Stránský, Ryšavá, 2014).

Tab. 2: Hodnocení rizika pro KVO a rakovinu podle obvodu kolem pasu (cm)

	normální riziko	zvýšené riziko	vysoké riziko
ženy	<80	80-88	>88
muži	<94	94-102	>102

(Zdroj: Stránský, Ryšavá, 2014)

### 1.4.3 Epidemiologie nadváhy a obezity

O obezitě se často hovoří jako o epidemii 21. století, toto onemocnění má stále stoupající tendenci (Stránský, Ryšavá, 2014). Podle Světové zdravotnické organizace (2018), se počet obézních lidí zvýšil od roku 1975 až třikrát. Celkově v roce 2016 trpělo nadváhou více než 39

% světové dospělé populace, z toho 13 % bylo obézních. V současné době zabíjí obezita a její následky více lidí, než podváha a nedostatečná výživa (WHO, 2018).

Česká republika je v první desítce evropských zemí s nejvyšší prevalencí nadváhy a obezity (Stránský, Ryšavá, 2014). Každý druhý dospělý člověk v ČR má nadváhu, z toho je 25 % žen a 22 % mužů obézních (Státní zdravotní ústav, 2013).

#### ***1.4.4 Příčiny nadváhy a obezity***

Pozitivní energetická bilance, tedy když energetický příjem dlouhodobě převyšuje energetický výdej, vede k nadbytečnému ukládání tukové tkáně – nadváze a později až k obezitě. Vznik nadváhy a obezity je třeba brát komplexně, od faktorů genetických a biochemických až po psychosociální (Stránský, Ryšavá, 2014).

Ačkoli byl vliv genetiky na vznik obezity v mnoha studiích dokázán (např. Wardle et al., 2008; Saunders et al., 2007; Scuteri et al., 2007), podílí se pouze ze 40-45 %. V souvislosti s genetickými faktory se mluví o tzv. „šetřícím genu“, který udává výši bazálního metabolismu – nízký bazální metabolismus sice v období hladovění zvyšuje možnost na přežití, v současné době je ale spíše předpokladem pro vznik nadváhy. Další vliv představují hormonální změny a také nervový systém, který hraje významnou roli při úpravě tělesné hmotnosti (Stránský, Ryšavá, 2014).

Nemalý vliv mají také psychosociální faktory. Velká část lidí s nadváhou či obezitou hledají v jídle útěchu, kompenzují si některé své životní neúspěchy. Takoví lidé jsou často úzkostliví a depresivní, na vnější vlivy reagují nadměrným příjmem potravy, které pro ně představuje únik od stresové situace (Stránský, Ryšavá, 2014).

Hlavní podíl na vzniku obezity stále představují stravovací návyky a životní styl. V současné době je na vině především excesivní příjem tuků, které jsou často skryty v potravinách. Ideálně by měly tuky zaujímat maximálně 30 % denního příjmu živin. Také přemíra jednoduchých sacharidů, které jsou ve spojení s tuky velmi chuťově atraktivní, společně s nedostatečnou pohybovou aktivitou a převážně sedavým způsobem života, stojí za nárůstem obezity v populaci (WHO, 2018; Hainer, Bendlová, 2011).

#### **1.4.5 Možné zdravotní komplikace nadváhy a obezity**

Nadváha a obezita představuje riziko pro vznik dalších chorob, především pro kardiovaskulární choroby jako je vysoký krevní tlak a vyšší incidence infarktu myokardu, diabetes mellitus II. typu, artrózu kloubů a je také prekurzorem pro některá rakovinná bujení. Byla prokázána souvislost mezi obezitou a rakovinou endometria, vaječníků, prsu, prostaty, jater, žlučníku, ledvin a tlustého střeva (WHO, 2018). Nadváha a obezita je také jeden z pilířů pro vznik tzv. metabolického syndromu, což je spojení několika onemocnění – zmíněná obezita, vysoký krevní tlak, vysoká hladina triacylglycerolu v krvi, nízká hladina HDL cholesterolu a diabetes II. typu (Stránský, Ryšavá, 2014).

#### **1.4.6 Situace u romské populace**

Ischemická choroba srdeční, hyperlipidemie, diabetes mellitus a právě i obezita jsou nemoci, které se u romské populace (včetně mladých Romů do 30 let) vyskytují častěji než u majoritní společnosti (Jarčuška et al., 2013). Preference levných a nutričně nekvalitních potravin se skrytými tuky společně s nízkou informovaností o zdravém životním stylu zapříčiňuje dvojnásobně vyšší výskyt obezity (včetně morbidní obezity s BMI>40) v porovnání s neromskou populací (Simko a Ginter, 2009). Podle Cooka et al. (2013) a jeho systematické review z let 2003-2012, jedli Romové na Slovensku výrazně větší množství stravy s vysokým obsahem tuku, cholesterolu a živočišných bílkovin a byli méně tělesně aktivní než většinová společnost. Studie z roku 2013 mapovala situaci na Slovensku, kdy se srovnávala rizika vzniku kardiovaskulárních a dalších onemocnění u romské a většinové populace. Z výsledků vyšlo najevo, že u Romů byla vyšší prevalence obezity a nízkého LDL cholesterolu. Na vině by mohlo být (kromě výše uvedené nízké úrovně vzdělání ohledně zdravé životosprávy a způsobu stravování) také kouření, které je častější než u majoritní společnosti (Babinská et al., 2013).

#### **1.4.7 Léčba nadváhy a obezity**

Léčba nadváhy a obezity začíná už u prevence. V České republice shrnula Společnost pro výživu (2006) obecná doporučení pro běžnou populaci do „Zdravé třináctky“:

1. Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost – BMI 18,5-24,9
2. Pohybujte se denně alespoň 30 minut
3. Jezte pestře a vyváženě, porce si rozdělte do 4-5 jídel denně

4. Denně konzumujte alespoň 300 g zeleniny a 200 g ovoce
5. Jezte obilniny a brambory nejvýše čtyřikrát denně, luštěniny minimálně jednou týdně
6. Ryby jezte alespoň dvakrát týdně
7. Do jídelníčku denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, preferujte zakysané
8. Omezte příjem tuků (pozor na ty skryté)
9. Omezte příjem jednoduchých cukrů
10. Omezte příjem soli do 5 g na osobu za den
11. Dbejte na správnou manipulaci a skladování potravin, abyste předešli alimentárním nákazám
12. Vypijte denně alespoň 1,5 litru tekutin
13. Omezte alkohol na 20 g za den pro muže a do 10 g za den pro ženy (200 ml vína, 0,5 l piva nebo 50 ml lihovin)

Samotná léčba nadváhy a obezity představuje v první řadě zvýšení tělesné aktivity a snížení energetického příjmu, abychom se dostali do negativní energetické bilance. Pro stanovení doporučeného příjmu energie za den používáme Harris-Benedictovu rovnici k výpočtu bazálního metabolismu, který následně vynásobíme stupněm fyzické zátěže a popřípadě i faktorem zranění či tělesné teploty, pokud je klient nemocný nebo zraněný. Vzorec Harris-Benedictovi rovnice:

Pro muže:

$$\text{BMR} = 66,5 + (13,8 \times \text{váha v kg}) + (5,0 \times \text{výška v cm}) - (6,8 \times \text{věk v letech})$$

Výsledek: kcal/ den

Pro ženy:

$$\text{BMR} = 655 + (9,6 \times \text{váha v kg}) + (1,8 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{věk v letech})$$

Výsledek: kcal/ den

Tab. 3: Přehled stupňů fyzické aktivity:

<b>Stupeň aktivity</b>	<b>hodnota</b>
Neaktivní – sedavé zaměstnání	1,2
Lehce aktivní	1,4
Středně aktivní	1,5
Velmi aktivní – 3x týdně trénink	1,7
Extrémně aktivní – 5x týdně trénink	1,9 – 2

(Zdroj: vlastní materiály ze studia)

Podle ideálního procentuálního schématu rozložení živin dle zásad racionální stravy, by měly bílkoviny zaujímat 15 % denního energetického příjmu, tuky 30 % a sacharidy 55 % (Společnost pro výživu, 2011; Stránský, Ryšavá, 2014). Při snižování hmotnosti upravujeme příjem tuků do 25 % denního příjmu, a naopak zvyšujeme podíl bílkovin, které mají dobrou sytící schopnost. Dbáme také na dostatečný příjem zeleniny a tekutin. Při léčbě nezapomínáme ani na psychickou stránku člověka, a proto při snižování hmotnosti spolupracujeme také s psychoterapeutem. (WHO, 2018). Léčba by neměla poškozovat zdraví pacienta a měla by vést k dlouhodobě udržitelnému úbytku výhradně tukové tkáně bez snížení svalové hmoty (Stránský, Ryšavá, 2014).

## **2 VÝZKUMNÁ ŠETŘENÍ**

### **2.1 Cíle práce**

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat současný stav stravovacích návyků vzorku romské populace a zhodnotit jejich vliv na zdravotní stav respondentů. Vzhledem ke kvalitativnímu zpracování výzkumu, nebyla stanovena žádná hypotéza.

### **2.2 Výzkumné otázky**

Jaké typické stravovací návyky pozorujeme u romské populace?

Jaké nutriční zásobení pozorujeme při rozboru jídelníčku vzorku romské populace?

Jaké zdravotní problémy mohou mít spojitost s tímto způsobem stravování?

Jak se odráží při výběru potravin a jejich přípravě kulturní návyky?



## 3 METODIKA VÝZKUMU

### 3.1 Použitá metodika

Ve své bakalářské práci jsem použila metodu kvalitativního výzkumu k získání informací skládající se ze strukturovaného rozhovoru a záznamového šetření.

Výzkum byl proveden na základě metodiky sněhové koule, z čehož vzešlo deset respondentů ze čtyř romských rodin. V první části jsem s respondenty vedla strukturovaný rozhovor skládající se ze sedmi otázek, konkrétně jsem se dotazovala na jejich věk, zaměstnání, výšku, hmotnost, fyzickou aktivitu a případné zdravotní problémy. Ze získaných údajů jsem vypočítala respondentovo BMI, bazální metabolismus podle Harris-Benedictovi rovnice a následně také doporučený příjem energie za den. V poslední otázce jsem se dotazovala, zda a jak se odráží kulturní návyky v nynější přípravě stravy.

V druhé části jsem vedla záznamové šetření pro realizaci svého výzkumu. S respondenty jsme se zaměřili na záznam stravy po dobu jednoho týdne, doplněný občasným 24 hodinovým recellem. Sestavila jsem týdenní tabulku pro záznam stravy, obsahující prázdné kolonky pro každé sněžené jídlo a dále kolonku pro případnou pohybovou aktivitu respondenta (viz příloha 1). Zaznamenaný jídelníček jsem následně vyhodnotila v nutričním software Nutriservis Profesional, kde jsem se zaměřila na sledování energetického příjmu a příjmu makroživin za jednotlivé dny v týdnu a následně i průměrným příjmem živin za týden. Zjištěné hodnoty jsem hodnotila a srovnávala se zásadami racionální stravy, s individuálním propočtem doporučeného množství přijatých živin za den pro jednotlivé respondenty a s obecnými doporučeními pro běžnou populaci pro prevenci nadváhy a obezity vydanými Společností pro výživu (2006).

Dotazování respondentů probíhalo v lednu a v únoru 2018, přičemž rodiny byly oslovené už v listopadu 2017. Hned v úvodu výzkumu jsem respondenty seznámila se základními informacemi o mně a o mé bakalářské práci, s otázkami v rozhovoru, a o účelu, ke kterému zaznamenávání jídelníčků slouží. Plný záznam jednotlivých jídelníčků vyhodnocených v programu Nutriservis Profesional je k nalezení v příloze (viz příloha 2).

## 3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl vytvořen metodou sněhové koule, z čehož vzešlo deset respondentů ve věku od 33 do 53 let, šest mužů a čtyři ženy. V praktické části jsou uváděni jako respondent 1-10, aby byla zajištěna jejich anonymita. S respondenty jsem nejdříve vedla strukturovaný rozhovor dotazující se na výšku, hmotnost, věk, zaměstnání a zdravotní problémy a následně jsem je poučila a tom, jak správně zaznamenávat stravu do předem připravených formulářů. V průběhu týdne jsem se s účastníky výzkumu třikrát sešla a společně jsme upravili či doplnili případné nesrovnalosti v záznamu stravy, abych mohla ze zaznamenaných pokrmů vypočítat energetickou hodnotu. Respondenti byli náhodně vybráni z okolí místa mého bydliště, všichni pocházejí z Českých Budějovic. Záznamy a rozhovor byl prováděn v přirozeném prostředí respondentů a respondenti neshledávali mou přítomnost jako rušivou.

## 4 VÝSLEDKY

Výsledky strukturovaného rozhovoru jsem zaznamenala u každého respondenta zvlášť, ze zjištěných informací jsem stanovila hodnotu BMI a hodnotu bazálního metabolismu. Zaznamenané jídelníčky jsem vyhodnotila v programu Nutriservis Profesional a vybrané makronutrienty jsem společně s energetickou hodnotou uspořádala do tabulky jednotlivě za každý den. Průměrné procentuální zastoupení živin za týden jsem zobrazila pomocí výsečového grafu pro lepší přehlednost.

## 4.1 Respondent 1

Osobní údaje: muž, 48 let, výška 170 cm, váha 83 kg, BMI 28,7. Respondent pracuje jako pomocný zedník na stavbách a neuvádí žádné zdravotní problémy.

Pro výpočet doporučeného denního příjmu energie respondenta jsme zvolili Harris-Benedictovu rovnici, čímž jsme získali hodnotu bazálního metabolismu, který jsme následně vynásobili hodnotou 1,5, tedy hodnotou střední zátěže, vzhledem k poměrně fyzicky náročnému zaměstnání respondenta.

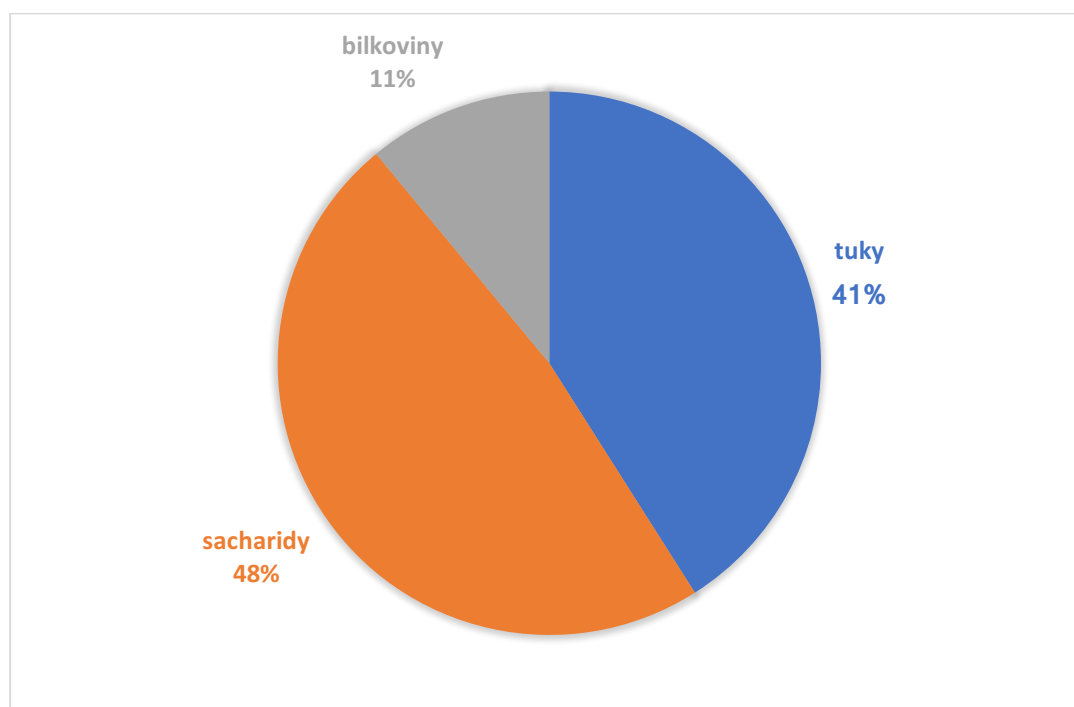
Doporučený denní příjem energie 2601 kcal/ 10885 kJ

Tab. 4: Přehled příjmu živin u respondenta 1

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	3650 / 15463	103	199	369
Úterý	3479 / 14564	65	179	416
Středa	4428 / 18540	103	206	528
Čtvrtek	3584 / 15100	113	150	451
Pátek	3317 / 13866	100	137	422
Sobota	3014 / 12618	116	148	331
Neděle	3552 / 14884	90	148	485
<b>Průměrný příjem</b>	<b>3575 / 15005</b>	<b>99</b>	<b>167</b>	<b>429</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)

Graf 1: rozložení živin v procentech u respondenta 1



(Zdroj: vlastní výzkum)

Z výsledků je patrné, že respondentův denní příjem energie významně převyšuje doporučený příjem energie, a to v průměru o 974 kcal. Také příjem tuků je více než nadbytečný, podle zásad racionální výživy by tuky neměly přesáhnout 70 g za den. Tuky zaujímají v jídelníčku v průměru 41 % denního energetického příjmu, bílkoviny 11 % a sacharidy 48 %. Výsledek tedy pouze potvrzuje fakt, že se respondentovo BMI pohybuje u horní hranice nadváhy.

Nápravná opatření vedoucí ke snížení tělesné hmotnosti by zahrnovaly především snížení podílu tuků, které se v jídelníčku vyskytují velmi často, a to především ve formě uzenin, polotovarů, lahůdkových výrobků a smažených pokrmů. Navýšení bílkovin je rovněž klíčové, měly by zaujímat alespoň 15 % denního energetického příjmu. Snížením příjmu tuků, navýšením podílu bílkovin a zařazením vhodné fyzické aktivity by u respondenta došlo k žádoucímu úbytku hmotnosti.

## 4.2 Respondent 2

Osobní údaje: muž, 39 let, výška 175 cm, váha 88 kg, BMI 28,7. Respondent pracuje jako pomocný zedník na stavbách a v současné době neuvádí žádné zdravotní problémy. Před necelými dvěma lety dokončil úspěšnou léčbu rakoviny tlustého střeva.

Podle Harris-Benedictovy rovnice jsme zjistili hodnotu bazálního metabolismu, kterou jsme následně vynásobili opět hodnotou 1,6, tedy hodnotou zvýšené střední zátěže.

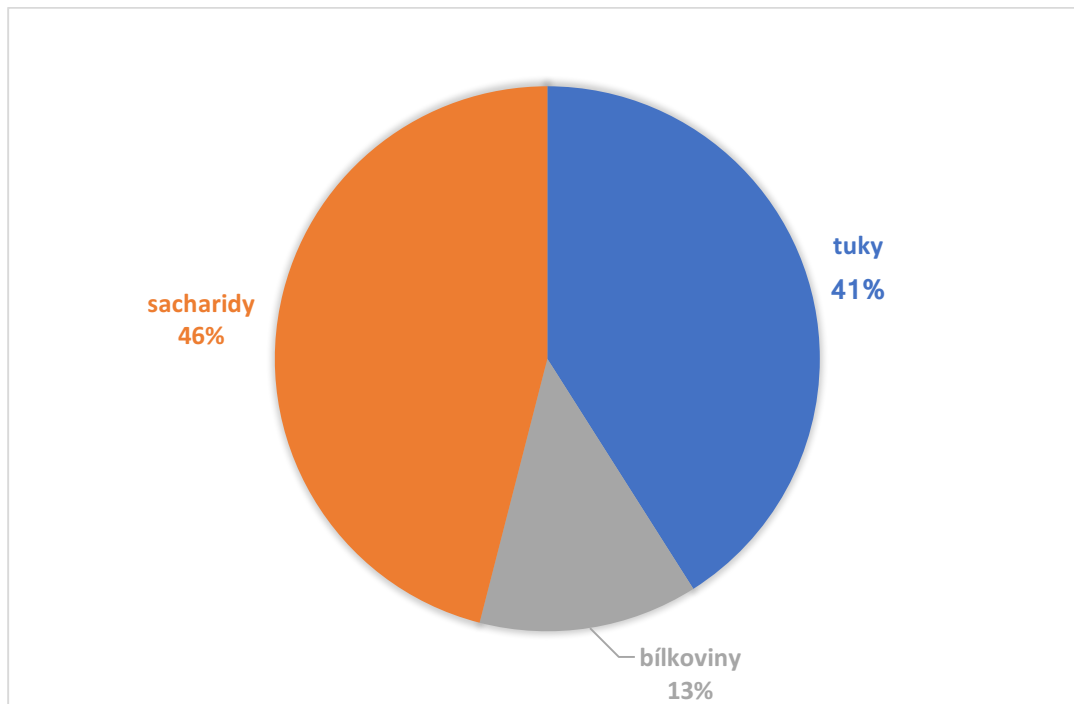
Doporučený denní příjem energie je podle tohoto propočtu 3022 kcal/ 12646 kJ.

Tab. 5: Přehled příjmu živin u respondenta 2

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	2598 / 10893	93	115	307
Úterý	2426 / 10164	76	112	295
Středa	4285 / 17930	95	204	530
Čtvrtek	4644 / 19468	117	236	504
Pátek	3336 / 13502	96	135	374
Sobota	3105 / 12985	145	118	308
Neděle	3574 / 14972	156	161	318
<b>Průměrný příjem</b>	<b>3491 / 14553</b>	<b>111</b>	<b>155</b>	<b>393</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)

Graf 2: rozložení živin v procentech u respondenta 2



(Zdroj: vlastní výzkum)

I u tohoto respondenta denní příjem energie převyšuje doporučený příjem, v průměru o 469 kcal. Opět pozorujeme excesivní příjem tuků, které průměrně zaujímají 41 % denního příjmu. Tuky jsou konzumovány na úkor bílkovin, které zastupují pouze 13 % a sacharidů, které jsou zastoupeny z 46 %. Výsledkem tohoto způsobu stravování je respondentovo BMI hraničící s obezitou. Vzhledem k dříve prodělané rakovině tlustého střeva, tedy nádoru, který je podle mnoha studií úzce spojován s výživou, by byla žádoucí úprava jídelníčku, aby se předešlo případné recidivě onemocnění.

U respondenta by byla vhodná redukce tělesné hmotnosti a celková úprava jídelníčku, zahrnující hlavně snížení příjmu tuků a navýšení bílkovin spolu se zavedením fyzické aktivity.

### 4.3 Respondent 3

Osobní údaje: muž, 45 let, výška 173 cm, váha 79 kg, BMI 26,4. Respondent pracuje jako skladník a neuvádí žádné zdravotní problémy.

Zjištěnou hodnotu bazálního metabolismu jsme vynásobili hodnotou střední aktivity 1,5.

Doporučený denní příjem energie je 2571 kcal/ 10762,5 kJ

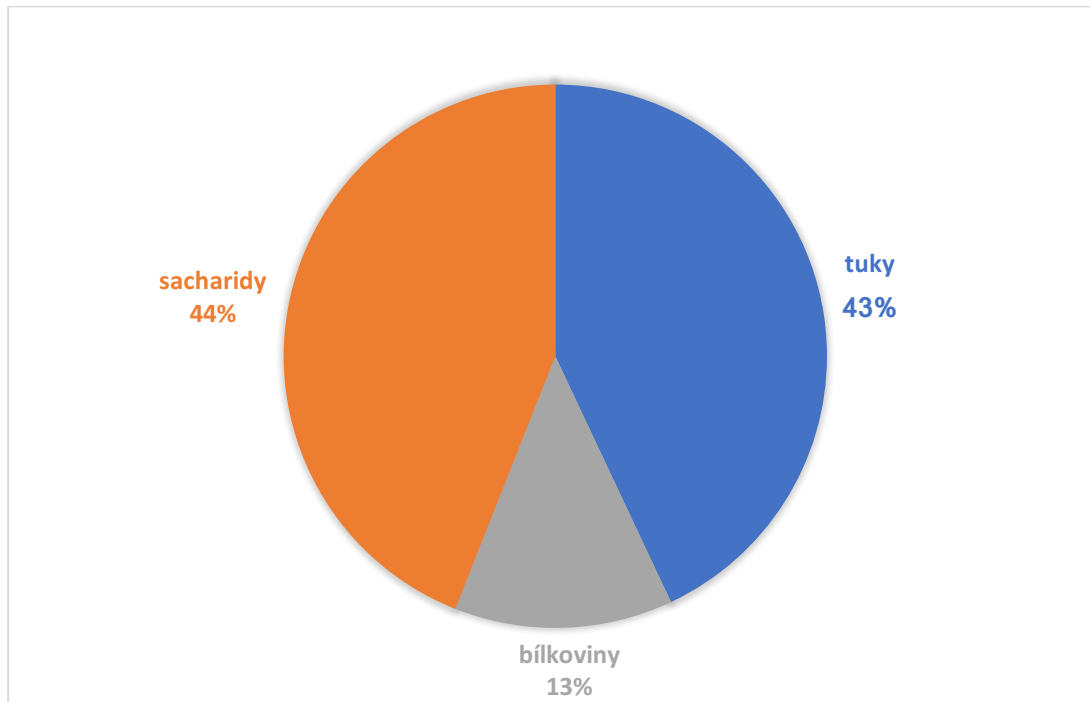
Tab. 6: Přehled příjmu živin u respondenta 3

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	3885 / 16269	102	186	428
Úterý	3364 / 14102	118	170	348
Středa	3499 / 14677	95	189	370
Čtvrtek	2592 / 10854	135	97	308
Pátek	3698 / 15498	101	129	532
Sobota	3310 / 14299	110	195	333
Neděle	2733 / 11441	91	140	270
<b>Průměrný příjem</b>	<b>3297 / 13877</b>	<b>107</b>	<b>158</b>	<b>370</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)



Graf 3: rozložení živin v procentech u respondenta 3



(Zdroj: vlastní výzkum)

Respondentův denní příjem energie výrazně převyšuje doporučený denní příjem, v jídelníčku je jasně patrný vyšší příjem tuků – průměrně zaujímají 43 % denní energie. Oproti tomu bílkoviny jsou zastoupeny z 13 % a sacharidy ze 44 %. Respondentovo BMI je prozatím u dolní hranice nadváhy, ale s tímto způsobem stravování – zejména s téměř polovinou energie zastupovanou tuky – může velmi snadno dojít k dalšímu nárůstu hmotnosti.

Nápravná opatření by v první řadě zahrnovala snížení příjmu tuků do 30 % denního energetického příjmu a následné navýšení bílkovin spolu se zavedením fyzické aktivity.

#### 4.4 Respondent 4

Osobní údaje: muž, 51 let, výška 169 cm, váha 81 kg, BMI 28,4. Respondent pracuje jako pokladač. Podle poslední návštěvy u lékaře (cca 1 rok) má vyšší hladinu glykémie nalačno – 6,1 mmol/l, na což ale během stravování nebere zřetel. Před dvěma lety prodělal infarkt myokardu.

Zjištěnou hodnotu bazálního metabolismu jsme vynásobili zvýšenou hodnotou střední aktivity, tedy 1,6.

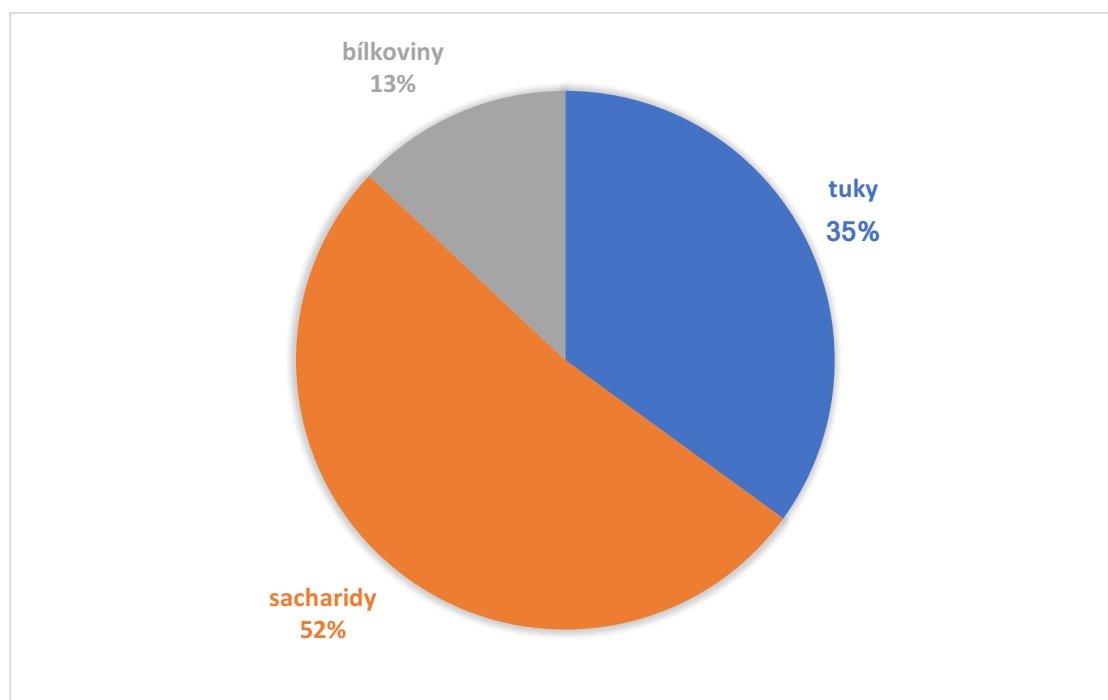
Doporučený denní příjem energie je 2690 kcal/ 10555 kJ

Tab. 7: Přehled příjmu živin u respondenta 4

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	3629 / 15185	120	130	504
Úterý	3561 / 15242	100	158	473
Středa	2897 / 12142	93	112	392
Čtvrtek	3397 / 14513	77	115	448
Pátek	3592 / 14746	104	146	418
Sobota	2756 / 11514	127	94	237
Neděle	3258 / 14162	126	132	438
<b>Průměrný příjem</b>	<b>3298 / 13929</b>	<b>107</b>	<b>127</b>	<b>421</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)

Graf 4: rozložení živin v procentech u respondenta 4



(Zdroj: vlastní výzkum)

U respondenta pozorujeme vyšší energetický příjem, než je příjem vypočítaný na základě jeho bazálního metabolismu a fyzické aktivity. Příjem tuků je opět nadměrný, průměrně zaujímají 35 % energie za den, bílkoviny 13 % a sacharidy 52 %. Celkové rozložení makroživin se přibližuje rozložení podle zásad racionální stravy, nicméně vzhledem k celkovému energetickému příjmu respondenta se nejedná o jídelníček v souladu s výživovými doporučeními. U respondenta je také problémem zvýšená hladina glykémie, kterou ale nijak nerespektuje a nepřizpůsobuje jídelníček k jejímu snížení. Stejně tak nebere zřetel na nedávno prodělaný infarkt myokardu způsobený cévní neprůchodností, kterou mohly zapříčinit tuky uložené ve stěně cév. Hodnota BMI respondenta je na hranici s obezitou a při nezměněných návycích může dále narůstat.

Nápravná opatření by u respondenta zahrnovala vyloučení jednoduchých sacharidů kvůli hodnotám glykémie, snížení příjmu tuků do 30 % energetického příjmu a zvýšení podílu bílkovin na 15 %. Také zařazení vhodné fyzické aktivity by bylo žádoucí, vzhledem k BMI a k zdravotnímu stavu respondenta.

## 4.5 Respondent 5

Osobní údaje: muž, 47 let, výška 172 cm, váha 80 kg, BMI 27,0. Respondent je momentálně nezaměstnaný a neuvádí žádné zdravotní obtíže.

Hodnotu bazálního metabolismu jsme vynásobili hodnotou 1,2, vzhledem k neaktivnímu způsobu trávení dne a převažující sedavé činnosti.

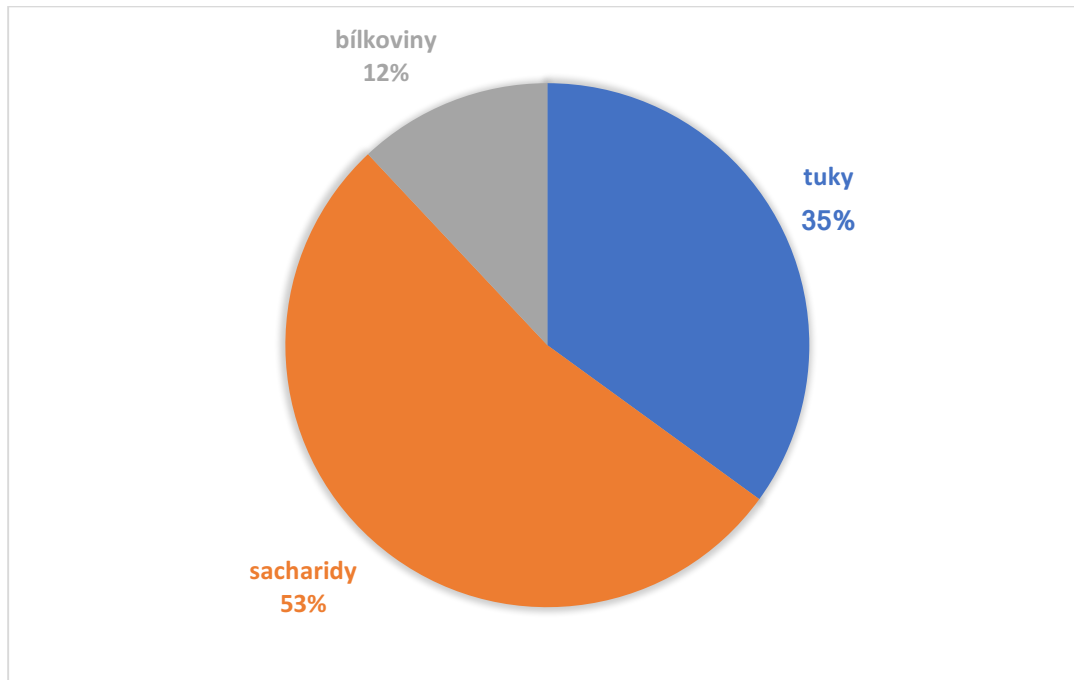
Doporučený denní příjem energie je 2052 kcal/ 8286 kJ

Tab. 8: Přehled příjmu živin u respondenta 5

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	3220 / 13464	92	131	424
Úterý	2954 / 12373	80	104	442
Středa	3085 / 12910	103	108	439
Čtvrtek	2616 / 10965	99	112	326
Pátek	2799 / 11720	81	99	418
Sobota	3131 / 13108	92	135	399
Neděle	2519 / 10535	82	106	255
<b>Průměrný příjem</b>	<b>2904 / 12154</b>	<b>90</b>	<b>113</b>	<b>386</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)

Graf 5: rozložení živin v procentech u respondenta 5



(Zdroj: vlastní výzkum)

Energetický příjem respondenta je vyšší než jeho doporučený příjem energie. Tuky zastupují v průměru 35 % energetického příjmu, bílkoviny 12 % a sacharidy 53 %. Při stávajících stravovacích návycích můžeme očekávat růst hmotnosti.

Zvýšením fyzické aktivity by došlo k většímu výdeji energie, čímž by se upravila respondentova hmotnost, a tedy i BMI, které se pohybuje kolem středové hodnoty nadváhy. Mimo fyzickou aktivitu by bylo vhodné ještě upravit příjem tuků do 30 % a navýšit podíl bílkovin ve stravě na minimálně 15 %.

## 4.6 Respondent 6

Osobní údaje: muž, 53 let, výška 175 cm, váha 90 kg, BMI 29,4. Respondent je v invalidním důchodu pro bolesti zad. Při poslední návštěvě lékaře (cca před 6 měsíci) kvůli bolesti kloubů, byla zjištěna vyšší hladina kyseliny močové v krvi, tedy podezření na onemocnění dna.

Hodnotu bazálního metabolismu jsme vynásobili hodnotou 1,2, kvůli převážně sedavému způsobu života.

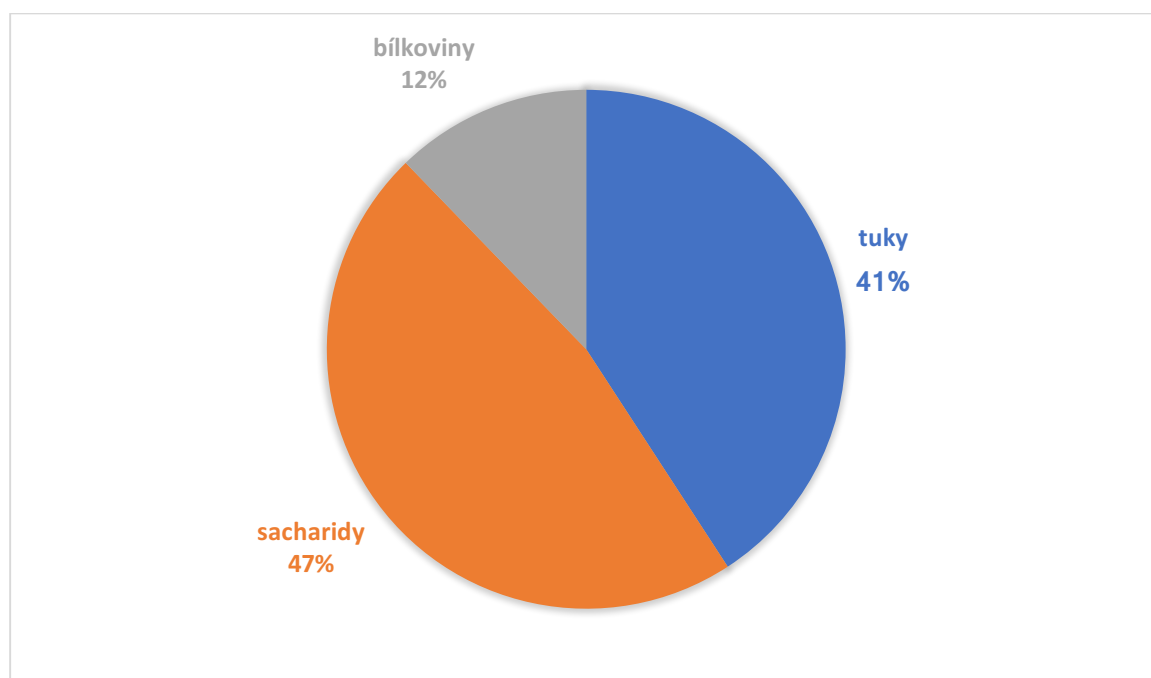
Doporučený denní příjem energie je 2186 kcal/ 9149 kJ

Tab. 9: Přehled příjmu živin u respondenta 6

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	3008 / 12605	103	149	330
Úterý	2689 / 11262	83	98	356
Středa	2964 / 12410	85	136	342
Čtvrtek	2532 / 10606	57	155	242
Pátek	3494 / 14637	102	147	460
Sobota	2933 / 12288	103	124	355
Neděle	3301 / 13816	130	171	317
<b>Průměrný příjem</b>	<b>2989 / 12518</b>	<b>95</b>	<b>140</b>	<b>343</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)

Graf 6: rozložení živin v procentech u respondenta 6



(Zdroj: vlastní výzkum)

Celkový denní příjem energie respondenta je značně vyšší než jeho doporučený příjem, v průměru o 803 kcal. Procentuální zastoupení tuků v průměru přesahuje 40 %, což je vzhledem k vysokému BMI naprosto neadekvátní způsob stravování. Bílkoviny zaujmají v průměru pouze 12 % a sacharidy 46 %. Zjištěná vyšší hodnota kyseliny močové v krvi je jasným signálem pro úpravu jídelníčku a vyřazení nadbytečného množství purinů ze stravy, což ale respondent při výběru pokrmů nerespektuje a můžeme proto očekávat zhoršení příznaků onemocnění.

Při realizaci nápravných opatření by bylo žádoucí vyřazení potravin, které obsahují puriny – hlavně čokoláda, kakao, uzeniny, tavené sýry, červené maso, kynuté pečivo a alkohol. Částečná eliminace těchto potravin ze stravy by přispěla také ke snížení tuků v jídelníčku. Společně se zařazením většího podílu bílkovin a fyzickou aktivitou vyhovující omezenému zdravotnímu stavu respondenta, by mohlo dojít k žádoucímu úbytku hmotnosti.

## 4.7 Respondent 7

Osobní údaje: žena, 38 let, výška 162 cm, váha 75 kg, BMI 28,6. Respondentka je v současné době na mateřské dovolené a ze zdravotních problémů uvádí vyšší tlak (150/90 mmHg).

Hodnotu bazálního metabolismu jsme vynásobili hodnotou lehké aktivity 1,4.

Doporučený denní příjem energie je 2092 kcal/ 8756 kJ

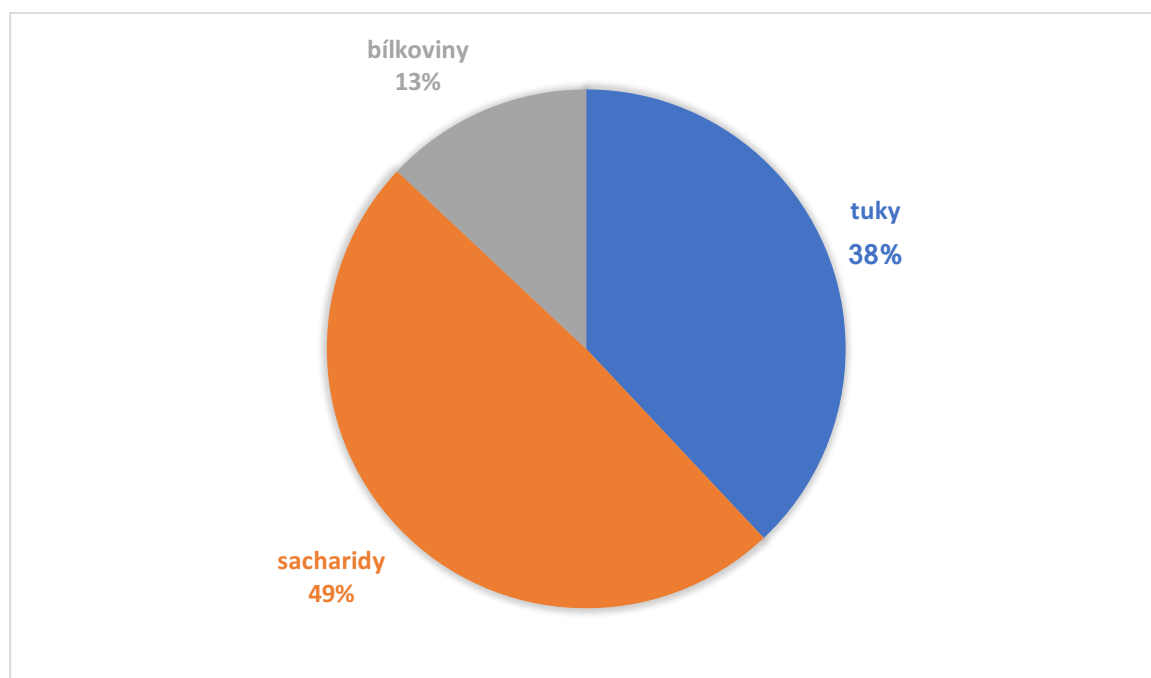
Tab. 10: Přehled příjmu živin u respondenta 7

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	2312 / 9673	85	63	333
Úterý	2986 / 12518	99	140	335
Středa	2748 / 11499	99	115	334
Čtvrtek	2896 / 12399	97	117	415
Pátek	2665 / 11302	82	87	404
Sobota	3135 / 13111	106	160	330
Neděle	3017 / 12618	69	180	278
<b>Průměrný příjem</b>	<b>2823 / 11874</b>	<b>91</b>	<b>123</b>	<b>347</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)



Graf 7: rozložení živin v procentech u respondenta 7



(Zdroj: vlastní výzkum)

Respondentka přijme průměrně o 739 kalorií více než je její doporučený příjem energie. Podíl energie čerpané z tuků je opět vyšší, zaujímají 38 % z celkové denní energie. Bílkoviny zastupují 13 %, sacharidy pak 49 %. Vysoká hodnota BMI je přímou komplikací pro vyšší tlak respondentky. Také složení jídelníčku, který je bohatý na příjem soli, není vhodný pro tyto hodnoty krevního tlaku. S tímto způsobem stravování můžeme očekávat, že dojde k dalšímu nárůstu hmotnosti a zhoršení onemocnění.

Nápravná opatření vedoucí ke snížení hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu by zahrnovala zařazení fyzické aktivity, snížení podílu tuků do 30 %, ideálně do 25 % a zvýšení podílu bílkovin na minimálně 15 %. Tím by se u respondentky zmenšil celkový energetický příjem a došlo by k žádoucímu úbytku hmotnosti.

## 4.8 Respondent 8

Osobní údaje: žena, 33 let, výška 165 cm, váha 68 kg, BMI 25,0. Respondentka je v současné době na mateřské dovolené a neuvádí žádné zdravotní problémy.

Zjištěný bazální metabolismus jsme vynásobili hodnotou lehké aktivity 1,4.

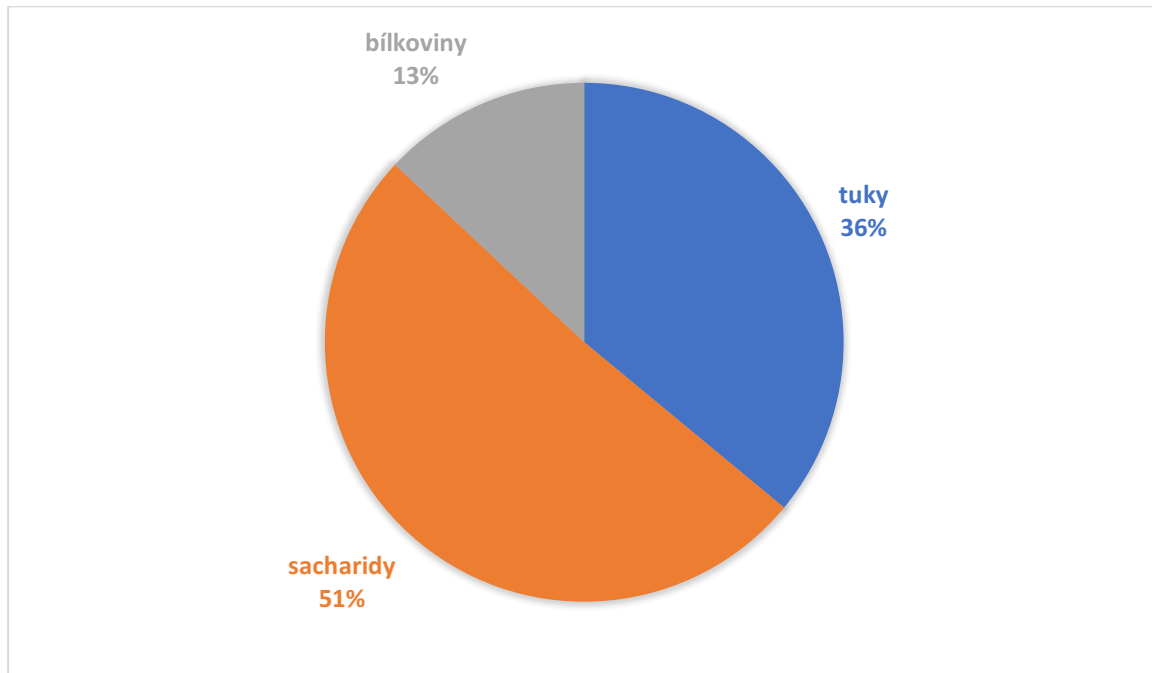
Doporučený denní příjem energie je 2038 kcal/ 8533 kJ.

Tab. 11: Přehled příjmu živin u respondenta 8

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	2713 / 11356	108	80	299
Úterý	2811 / 12084	73	118	403
Středa	3120 / 13059	87	125	425
Čtvrtek	3583 / 15018	101	149	441
Pátek	2416 / 9657	67	101	283
Sobota	2287 / 9577	108	101	238
Neděle	2694 / 11281	107	118	257
<b>Průměrný příjem</b>	<b>2804 / 11719</b>	<b>93</b>	<b>113</b>	<b>349</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)

Graf 8: rozložení živin v procentech u respondenta 8



(Zdroj: vlastní výzkum)

Energetický příjem respondentky je vyšší než její doporučený příjem energie. Respondentka v průměru přijme 36 % energie z tuků, 13 % z bílkovin a 51 % ze sacharidů. Rozložení živin v jídelníčku není optimální a pokud nedojde ke změně stravovacích návyků, můžeme očekávat další nárůst hmotnosti.

Při snižování hmotnosti by bylo potřeba upravit procentuální rozložení bílkovin a tuků – zvýšit podíl bílkovin na úkor tuků, čímž by se snížil i celkový energetický příjem.

## 4.9 Respondent 9

Osobní údaje: žena, 42 let, výška 168 cm, váha 77 kg, BMI 27,3. Respondentka pracuje jako uklízečka a stěžuje si na problémy s pohybovým aparátem, především na časté bolesti zad a kloubů.

Hodnotu bazálního metabolismu jsme vynásobili hodnotou lehké fyzické aktivity 1,4.

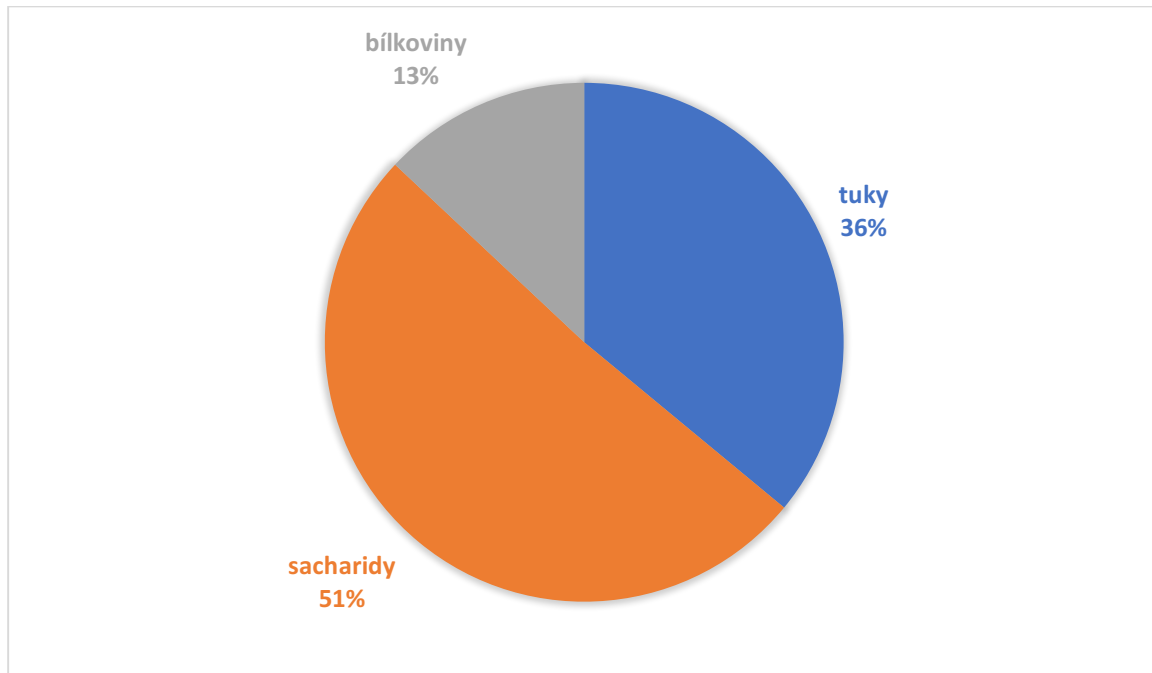
Doporučený denní příjem energie je 2108 kcal/ 8823 kJ

Tab. 12: Přehled příjmu živin u respondenta 9

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	3578 / 14970	106	146	453
Úterý	3059 / 12803	78	112	443
Středa	3296 / 13782	98	141	416
Čtvrtek	2749 / 11486	129	110	313
Pátek	3068 / 12836	91	117	419
Sobota	2751 / 11526	76	113	358
Neděle	2687 / 11237	101	112	297
<b>Průměrný příjem</b>	<b>3027 / 12663</b>	<b>97</b>	<b>122</b>	<b>386</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)

Graf 9: rozložení živin v procentech u respondenta 9



(Zdroj: vlastní výzkum)

Energetický příjem respondentky je vyšší než doporučený příjem, což vede ke zvýšené hodnotě BMI spadající do nadváhy. Opět dominuje příjem tuků ve složení stravy, procentuálně zaujímají 36 % z celkového příjmu energie. Bílkoviny jsou zastoupeny v průměru z 13 % a sacharidy z 51 %. Vyšší hmotnost znamená větší zátěž pro klouby, což se může projevit jejich bolestmi a bolestmi celých zad.

Zlepšení zdravotního stavu respondentky by vyžadovalo úpravu jídelníčku – zejména snížení celkového energetického příjmu, čehož by se dosáhlo snížením příjmu tuků a zvýšením podílu bílkovin.

## 4.10 Respondent 10

Osobní údaje: žena, 49 let, výška 160 cm, váha 78 kg, BMI 30,5. Respondentka je v současné době nezaměstnaná a uvádí problémy s dýcháním.

Vzhledem k neaktivnímu stylu života, jsme hodnotu bazálního metabolismu vynásobili hodnotou 1,2.

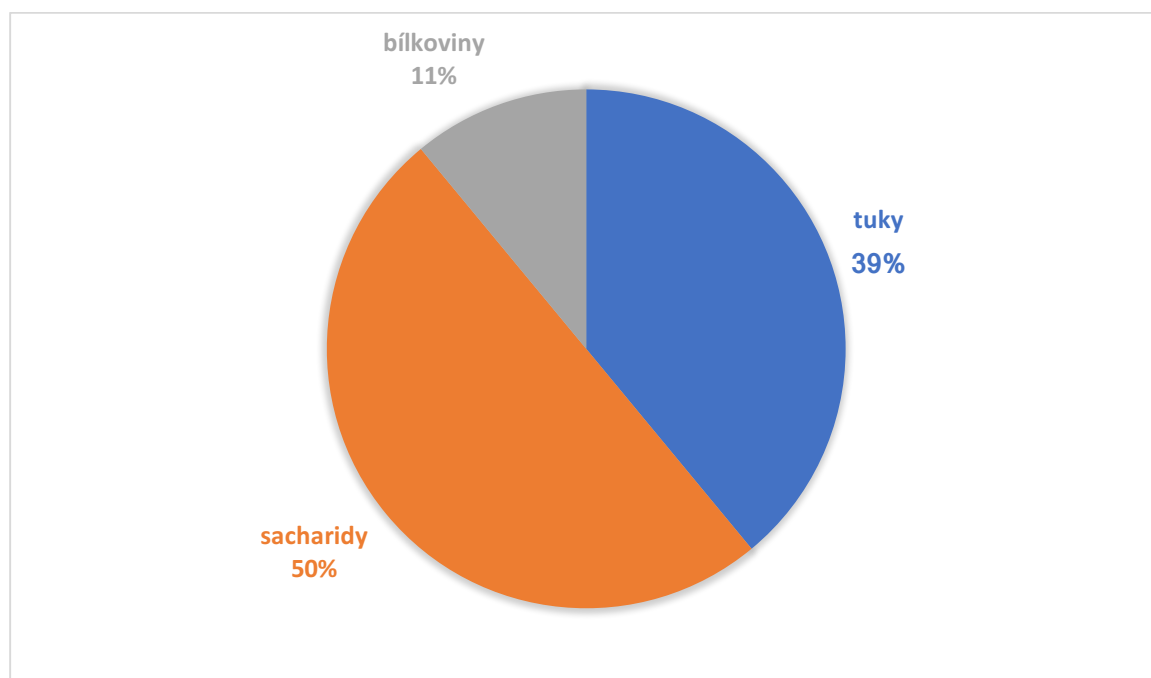
Doporučený denní příjem energie je 1762 kcal/ 7372 kJ.

Tab. 13: Přehled příjmu živin u respondenta 10

	<b>Energie kcal/kJ</b>	<b>Bílkoviny (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sacharidy (g)</b>
Pondělí	2878 / 12079	85	145	326
Úterý	3509 / 14680	78	137	477
Středa	2972 / 13619	71	135	438
Čtvrtek	2704 / 11310	76	130	322
Pátek	2887 / 12110	74	83	479
Sobota	2547 / 10666	82	106	288
Neděle	2574 / 11075	85	145	263
<b>Průměrný příjem</b>	<b>2867 / 12220</b>	<b>79</b>	<b>126</b>	<b>370</b>

(Zdroj: vlastní výzkum, Nutriservis Profesional, © 2018)

Graf 10: rozložení živin v procentech u respondenta 10



(Zdroj: vlastní výzkum)

Příjem energie je v průměru o 1000 kalorií vyšší, než by měla respondentka v závislosti na její výdeji a bazálním metabolismu přijmout. Průměrně je 39 % celkové energie získáváno z tuků, pouze 11 % z bílkovin a 50 % ze sacharidů. Tento styl stravování pouze potvrzuje BMI na hranici obezity, které u respondentky je, což dále ztěžuje už tak problematické dýchání.

Nápravná opatření by zahrnovala nejen zvýšení fyzické aktivity a snížení energetického příjmu, ale také změnu rozložení makroživin – zejména zvýšení podílu bílkovin a snížení tuků do 30 % denního energetického příjmu.

## 5 DISKUZE

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat stravovací zvyklosti vzorku romské populace a zhodnotit jejich vliv na zdravotní stav respondentů. Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na zaznamenávání jídelníčků jednotlivých respondentů po dobu jednoho týdne a na vedení strukturovaného rozhovoru s respondenty.

Výzkumný soubor vznikl metodou sněhové koule, z čehož vzešlo deset respondentů, z toho šest mužů a čtyři ženy. Výzkum byl veden formou strukturovaných rozhovorů a následně záznamem stravy. Nutriční hodnoty za jednotlivé dny jsem uspořádala do tabulky a poté jsem uvedla průměrné hodnoty za všech sedm dní u každého respondenta zvlášť.

Strukturovaný rozhovor byl složen ze sedmi otázek. Jako první jsem se dotazovala na výšku, poté na hmotnost (k dispozici jsem měla metr i osobní váhu, respondenty jsem tedy přeměřila i převážila), z čehož jsem stanovila hodnotu BMI, dále pak na věk a fyzickou aktivitu, což doplnilo údaje pro výpočet bazálního metabolismu pomocí Harris-Benedictovi rovnice. Hodnotu fyzické aktivity jsme stanovili s respondenty společně, poté co mi v krátkosti popsali, jakou činností běžně tráví den.

Dále jsem se dotazovala na zaměstnání a respondentům známé onemocnění či jakékoli jiné zdravotní obtíže. Otázka ohledně zdravotního stavu se hned zpočátku ukázala jako problematická, protože většina respondentů neměla o svém zdravotním stavu dostatek informací, k lékaři na preventivní prohlídky chodili sporadicky a nijak se o svůj zdravotní stav nezajímali. Pouze u jednoho respondenta byla k dispozici lékařská zpráva uvádějící vyšší hodnoty glykémie, další respondent mě informoval o více nespecifikovaném podezření na dnu a další o prodělané rakovině tlustého střeva. V ostatních případech jsem zaznamenávala pouze subjektivní poznatky jednotlivých respondentů ohledně jejich zdravotního stavu.

Poslední otázka se týkala kulturních zvyklostí, a to konkrétně jak se odráží při výběru potravin a při samotném stravování různé kulturní návyky, o kterých pojednává odborná literatura. Předpokládaný vliv kulturních zvyklostí se neprokázal ani u jednoho respondenta. Respondenti shodně uvedli, že si nejsou vědomi žádného kulturního vlivu, který by formoval jejich styl stravování. Polovina respondentů byla schopná vyjmenovat tři tradiční romské pokrmy, které ale osobně nikdy nevařili. Pouze jedna z respondentek uvedla, že příležitostně vaří zelné závitky holubki, nicméně tento pokrm nemá v její rodině příliš silnou tradici.



Hlavní částí bakalářské práce bylo vyhodnocení týdenních jídelníčků respondentů. Zaměřila jsem se především na zastoupení makroživin, energie a dále pak na výběr potravin a způsob sestavení jídelníčku, ze kterého jsem následně vyhodnotila některé generalizovatelné stravovací návyky. Složení jídelníčků jsem porovnávala se zásadami pro racionální stravu a s obecnými doporučeními pro populaci vydanými Společností pro výživu (2006).

Ze výsledků výzkumu je patrné, že u romské populace převažuje trend levných, ideálně předpřipravených pokrmů, které jsou většinou velmi bohaté na obsah skrytých tuků, soli a cukrů. Jídelníčky jsou také velmi jednostranné a nepříliš pestré, často se jednotlivé potraviny i celá jídla opakují, což zapříčiňuje nerovnoměrné rozložení živin. Jednostrannost jídelníčků je výsledkem nakupování velkého množství stejných potravin, které jsou často supermarketem nabízeny v různých finančně výhodných akcích. Upřednostňuje se tedy kvantita potravin před kvalitou. Dalším možným faktorem ovlivňující nerozmanitost pokrmů je preference stále stejných a osvědčených chutí.

Co se týče přípravy pokrmů, většina respondentů není zvyklá vařit, zvláště v průběhu pracovního týdne. Při přípravě jídel hojně využívají především předpřipravené polotovary, které nevyžadují složitou úpravu a jsou rychle připravené ke konzumaci. Z technologických úprav je nejčastější smažení a pečení, což se opět shoduje s výzkumem provedeným Tóthovou et al. (2015).

Z jednotlivých potravin se nejčastěji vyskytovaly uzeniny, zejména šunka, různé druhy salámů, párky, občas také klobásy, dále tlačanky a paštiky, které respondenti konzumovali alespoň jednou denně, čímž se výrazně zvyšoval podíl tuků a také soli v jídelníčku. Čistou svalovinu masa bohatou na bílkovinu respondenti konzumovali hlavně o víkend, nejčastěji se jednalo o kuřecí nebo vepřové maso, což se shoduje s informacemi ohledně preference masa v publikaci Tóthové et al. (2012). Ryby se v zaznamenaných jídelníčcích objevily pouze jednou u dvou respondentů, a to ve formě smažených rybích prstů, čímž se do jisté míry potvrzuje výsledek výzkumu Tóthové et al. (2015), která uvádí, že nadpoloviční většina respondentů z romského etnika nekonzumuje ryby vůbec.

Z výsledků vyplývá, že celozrnné pečivo respondenti vůbec nekonzumují, čímž se připravují o cenný zdroj nerozpustné vlákniny. Oblíbené byly především výrobky z bílé pšeničné mouky, nejčastěji se jednalo o rohlíky a housky. Pečivo se obvykle konzumovalo ve velkém množství, mnohdy zastupovalo celé hlavní jídlo – nebylo výjimkou, že k obědu respondent zkonsumoval

několik rohlíků s uzeninou. Ostatní obiloviny jako například rýže se v jídelničkách neobjevovaly vůbec, čímž se výrazně zmenšoval podíl přijatých komplexních sacharidů.

Při sledování jídelniček se během celého týdne objevovaly mléčné výrobky pouze velmi sporadicky, což významně odporuje všeobecným doporučením vydaným Společností pro výživu. Mléčné výrobky se nejčastěji vyskytovaly ve formě tavených nebo polotvrdých sýrů a občas také mléčných dezertů, které jsou ale velmi bohaté na jednoduché cukry. Žádoucí zakysané mléčné výrobky respondenti konzumovali výjimečně. Konzumace mléčných výrobků ne zcela koresponduje s výzkumem v publikaci Tóthové et al. (2012), kde 30 % respondentů preferovalo jogurty, 23 % sýry a 22 % mléko.

Zeleninu jedli účastníci výzkumu obvykle jen jako součást různých majonézových salátů s uzeninou, mražených polotovarů, výjimečně v polévkách. Syrová zelenina se v zaznamenaných jídelničkách nevyskytovala vůbec, stejně tak jako ovoce, kromě dvou kusů banánu u dvou různých respondentů. Brambory jedli respondenti v průměru 3x týdně, nejčastěji ale ve formě smažených hranolek nebo amerických brambor. Představovaly tak nejčastější přílohu, stejně jako uvádí ve svém výzkumu Tóthová et al. (2012). Přestože jsem příjem rozpustné vlákniny při rozboru jídelničky nesledovala, lze očekávat, že vzhledem k nedostatečnému příjmu ovoce a zeleniny, bude také nedostačující.

Zdroje rostlinných bílkovin jako jsou luštěniny, se v jídelničku nevyskytovaly vůbec. Ačkoli rostlinné bílkoviny nepředstavují plnohodnotné bílkoviny a je třeba je vhodně kombinovat s obilovinami, jejich příjem není spojený s excesivním příjmem tuků, proto by jejich zařazení přinášelo vítané odlehčení jídelniček a v neposlední řadě také zdroj vlákniny a mnohých makronutrientů.

Výsledky jasně ukazují oblíbenost sladkých chutí. Všichni respondenti konzumovali na denní bázi různé druhy sušenek, zejména plněné náplněmi složených z tuku a cukru. Výjimkou nebyla ani konzumace cukrářských výrobků, různých zákusků a sladkého pečiva. Tyto výsledky zcela potvrzují výsledky výzkumu v publikaci Tóthové et al. (2015), kdy se srovnávala frekvence konzumace sladkostí u romské a většinové populace. Hojně cukru přijali respondenti také v tekuté podobě, velmi frekventované bylo pití slazených sycených limonád. Často představovaly jedinou formu tekutiny, které se tělu dostalo.

Většina respondentů také denně nebo téměř denně konzumovala alkoholické nápoje, především pivo. V tomto ohledu ale mohou být výsledky výzkumu velmi zkreslené, protože respondenti

často zapomínali, že vůbec nějaký alkoholický nápoj požili, nebo si záměrně upravovali množství vypitých alkoholických nápojů. Frekvenci pití alkoholických nápojů je tedy třeba brát s rezervou.

Co se týče nutričního zásobení ve sledovaných jídelničkách, které jsem srovnávala s obecnými doporučeními pro racionální stravu, lze říci, že všichni oslovení respondenti přijali za den nadbytečné množství tuků, tzn. nad 30 % celkového energetického příjmu, průměrný příjem tuků u všech respondentů je 113 g za den, což odpovídá zhruba 39 % denního energetického příjmu. Příčinou je hlavně častá konzumace uzenin a plněných sušenek a také preference smažených pokrmů. Také hojně konzumované polotovary jsou bohaté na skryté tuky, které učiní mnoho pokrmů chuťově zajímavějšími a plnějšími, protože tuk představuje nositele chuti. Dostupnost levných tuků má za následek, že se do mnoha potravin tuky přidávají, právě kvůli preferencím spotřebitelů.

Tuky byly konzumovány na úkor bílkovin, které byly většinou neplnohodnotně zastoupené, v průměru zaujímaly jen 12 % místo doporučených 15 %. Za nedostatečným příjmem bílkovin stojí nedostačující konzumace mléčných výrobků a také čisté svaloviny masa, která je nahrazována právě chuťově lákavějšími uzeninami. Bílkoviny byly přijímány pouze ze živočišných zdrojů, což se opět pojí se zvýšeným příjmem tuků. Zařazení rostlinných zdrojů bílkovin by přineslo kromě aminokyselin také cenný zdroj vlákniny, vitamínů a minerálních látek.

Pouze sacharidy byly poměrně dobře zastoupeny, v průměru z 49 %, to znamená o 6 % méně, než je doporučeno pro racionální stravu. Nicméně je třeba brát v potaz, že se jednalo především o jednoduché sacharidy – cukry, nikoliv o komplexní sacharidy, které se v zaznamenaných jídelničkách vyskytovaly opravdu velmi sporadicky. Nejčastějším zdrojem bylo bílé pšeničné pečivo, jemné pečivo a cukrářské výrobky a také rozličné druhy sušenek a jiných pamlsků. Častá konzumace jednoduchých sacharidů nepříznivě působí na krevní cukr, který se nepravidelně vychyluje, což může vést k vyšším hodnotám glykémie až ke vzniku diabetu mellitu II. typu.

Celkové rozložení živin a skladba jídelničky včetně množství přijaté energie za den, není v souladu s obecným doporučením pro racionální stravu, a to je pravděpodobně také jeden z důvodů, proč je u většiny respondentů BMI nad hodnotou optimální hmotnosti.

Tento způsob stravování – nerovnoměrné rozložení živin, a hlavně excesivní příjem tuků společně s nedostatečnou fyzickou aktivitou, kterou jsem zaznamenala u všech respondentů, může vést k nadváze a eventuálně až k obezitě. Z výzkumného souboru nebylo zaznamenáno ani jedno BMI v hodnotách normy, pouze jeden respondent měl hodnotu BMI přímo na spodní hranici nadváhy, tedy 25. Nadváha a obezita jsou multifaktoriální onemocnění, ale i přes to lze říci, že stravovací návyky a celkový životní styl jsou jedním z pilířů pro vznik těchto nemocí, což se potvrzuje i v našem výzkumu. Stávající stravovací návyky výzkumného souboru mohou vést nejen k rozvoji nadváhy a obezity, ale společně s přidruženými onemocněními až ke vzniku metabolického syndromu.

Ve výzkumném souboru uvádělo několik respondentů rozličná onemocnění, která mohou mít spojitost právě s nadváhou a obezitou – konkrétně jmenovali vyšší hladinu glukózy v krvi, problémy s pohybovým aparátem, vyšší tlak nebo problémy s dýcháním. Zvýšená glykémie je předstupněm diabetu II. typu, pro jehož léčbu je klíčová právě úprava jídelníčku a zařazení pohybové činnosti, aby buňky začaly být opět citlivé na inzulin a aby začaly přijímat cukr jako zdroj energie. Vzhledem k tomu, že respondent na zvýšenou hladinu glykémie nebral zřetel a skladbu jídelníčku neupravil a nevyřadil tak jednoduché cukry, ani nezvýšil pohybovou aktivitu, lze očekávat vznik diabetu II. typu.

Další z respondentů uváděl vyšší tlak jako zdravotní komplikaci. Záznam jídelníčku ukázal častou konzumaci uzenin a předpřipravených pokrmů, které obvykle obsahují vysoké množství soli. Sůl ve vyšších dávkách negativně ovlivňuje krevní tlak, což potvrzuje i Horký (2009) ve své publikaci. Ačkoli hodnota krevního tlaku závisí na mnoho různých faktorech, jedním z nich jsou právě i stravovací návyky a pohybová aktivita. Z výsledků výzkumu lze tedy říci, že zaznamenaný styl stravování může vést k zvýšeným hodnotám krevního tlaku.

Problémy s pohybovým aparátem a ztížené dýchání, které uváděli další respondenti, mohou mít různou etiologii, nicméně zůstává faktem, že hodnota BMI respondentů 27,3 a 30,5 může obě tyto zdravotní obtíže zhoršovat. Vyšší hmotnost znamená větší zátěž pro pohybový aparát, zejména pro klouby a také pro dýchací soustavu. Člověk s vyšší hmotností se při běžné činnosti zadýchává více než člověk s hodnotou hmotnosti v normě a snadno se pak může stát, že při zvýšené zátěži má člověk s nadváhou pocit nedostatečné saturace kyslíkem. Výsledky tedy poukazují na skutečnost, že nevyvážený jídelníček může být také jednou z příčin vzniku problémů s pohybovým aparátem nebo s dýcháním.

Dalším uváděným zdravotním problémem byla dna, což je zvýšené množství kyseliny močové v krvi. Vyšší hodnoty kyseliny močové souvisí s genetickými dispozicemi, funkcí ledvin, ale také s životním stylem včetně způsobu stravování. Při léčbě dny je klíčové omezení příjmu purinů ve stravě, což ale respondent při stravování nerespektoval a v jídelníčku se objevovaly na denní bázi uzeniny, několikrát týdně také tavené sýry, čokoláda a alkohol – tedy všechny potraviny s vysokým obsahem purinů. Tento způsob stravování rozhodně podporuje další rozvoj nemoci.

Při zvýšené hmotnosti a zvýšené hodnotě BMI je procentuálně vyšší riziko infarktu myokardu. Nadbytečný příjem tuků, který vyšel najevo při rozboru jídelníčku respondenta, vede k jejich ukládání ve stěnách cév, čímž se snižuje cévní průchodnost, což může vyústit až v infarkt myokardu. Je proto velmi pravděpodobné, že při nezměněných stravovacích návycích dojde k recidivě onemocnění, což potvrzují i autoři Vítovec, Špinar a Špinarová z interní kardioangiologické kliniky ve fakultní nemocnici Brně a z interní kardiologické kliniky ve fakultní nemocnici sv. Anny v Brně v publikaci v periodiku Interní medicína pro praxi, kde se zabývají sekundární prevencí po infarktu myokardu (2011).

Jeden z účastníků výzkumů uvedl v předchozích letech úspěšnou léčbu rakoviny tlustého střeva. Příčiny rakovinotvorného bujení nejsou plně objasněny, ale podle různých studií na toto téma bylo prokázáno, že existuje pojítko mezi nadváhou a obezitou a zvýšeným rizikem pro vznik nádorového onemocnění. Způsob stravování je spojován především se vznikem rakoviny tlustého střeva, konečníku, pankreatu, jater, u žen pak vaječníků, prsu a dělohy a u mužů prostaty. Rozsáhlá izraelská studie pod vedením Zohara Leviho (2017) trvala téměř 50 let a sledovala bezmála 2 miliony adolescentů až do dospělosti. Vědci registrovali 2967 případů vzniku rakoviny a zjistili, že nadváha a obezita zvyšuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva o 50 % a rakoviny konečníku dokonce o 70 %. Vzhledem k téměř nulové fyzické aktivitě respondenta a jeho složení jídelníčku, kde se často objevovalo velké množství tuků, soli a také alkoholu, a naopak úplně chyběl podíl zeleniny, ovoce, vlákniny a luštěnin, lze očekávat, že i toto mohlo představovat a stále představuje rizikový faktor pro vznik nádorového onemocnění.

Celkové výsledky výzkumu ukazují, že nadměrný energetický příjem spolu s přílišným příjmem tuků vede k nadváze až k obezitě, s níž se úzce pojí další onemocnění, zejména vysoký krevní tlak, vyšší hodnoty glykémie a kyseliny močové, snížená cévní průchodnost, problémy s pohybovým aparátem nebo ztížené dýchání. Všechny tyto zdravotní potíže mohou být

zmírněny či úplně odstraněny dodržováním správně sestaveného a vyváženého jídelníčku s adekvátním rozložením bílkovin, tuků a komplexních sacharidů a dostatečným příjmem mikronutrientů.

Výsledky výzkumu vyšly podle očekávání a potvrzují dostupné informace o horším zdravotním stavu romské populace ve srovnání s populací většinovou (např., Jarčuška et al., 2013, Cook et al., 2013), zejména co se týče procentuálního zastoupení lidí s nadváhou a obezitou v dané populaci. Při interpretaci výsledků je ale třeba brát v potaz, že výzkumný soubor byl poměrně malý a i přesto, že byl výzkum veden ve čtyřech rodinách, byly tyto rodiny vzájemně příbuzensky propojeny. Příbuzenské vztahy mezi jednotlivými respondenty mohly zapříčinit podobnou formu jídelníčků a celkově i stravovacích návyků vedoucí k hodnotám BMI nad 25, které byly zaznamenány u všech respondentů.

Dalším možným faktorem ovlivňující výsledky výzkumu byl způsob zaznamenávání jídelníčku. I přes to, že byli účastníci výzkumu několikrát poučeni o správném zapisování stravy, při častých návštěvách jsem zjistila různé nedostatky, které mohly změnit reálné výsledky výzkumu. Nejčastěji se jednalo o neuvádění snězených pokrmů do připraveného záznamového listu, a to buď úmyslně, nebo z důvodu zapomínání. Někteří respondenti se také snažili o vymyšlení žádoucího jídelníčku podle zásad zdravého stravování, čímž by úplně popřeli předmět výzkumu. Všechny tyto komplikace jsem se snažila zavčas zachytit a předejít jim častými návštěvami u respondentů, kdy jsme společně doplňovali případné nesrovnalosti či vynechaná místa v záznamu. Také jsme stanovovali gramáže snědených pokrmů, které jsem potřebovala znát kvůli co nejpřesnějšímu vyhodnocení jídelníčků. I tak se ale mohlo stát, že si uvedené množství potravin respondenti upravili a nelze vyloučit, že skutečný energetický příjem byl ještě vyšší, než bylo vyhodnoceno ze záznamu stravy.

## 6 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala problematikou výživy romské populace. Na základě výzkumu jsem zjišťovala, jaký je současný výživový stav vzorku romské populace, jaké pozorujeme stravovací návyky a zda jsou tyto návyky nějak spojené s kulturními zvyklosti či tradicemi. Dále jsem se snažila poukázat na možnou spojitost mezi stylem stravování a vznikem některých nemocí.

V praktické části práce jsem realizovala kvalitativní výzkum prostřednictvím záznamového šetření a strukturovaného rozhovoru. S účastníky výzkumu jsem nejprve vedla strukturovaný rozhovor, který mi poskytl základní informace o respondentech, jejich výšce, hmotnosti, zdravotním stavu a zaměstnání. Další otázka přibližovala kulturní zvyklosti ohledně stravování jednotlivých respondentů. Následně jsem účastníky informovala o správné technice zaznamenávání jídelníčků do předem připravených formulářů. Zaznamenané týdenní jídelníčky jsem poté vyhodnotila v nutričním software „Nutriservis Profesional“ a výsledné hodnoty živin byly porovnány s doporučeními pro racionální stravu z literatury Referenční hodnoty pro příjem živin, 2011 a dále s obecnými doporučeními pro běžnou populaci „Zdravá třináctka“ vydané Společností pro výživu, 2006.

Výsledky výzkumu potvrdily, že současný výživový stav vybraného vzorku respondentů je více než neuspokojivý. Stravovací návyky romské populace zahrnovaly preference předem připravených jídel, zejména polotovarů a různých lahůdkových výrobků, dále pak pečiva z bílé mouky a jemného pečiva. Většina respondentů nebyla zvyklá na připravování pokrmů doma, mezi nejčastější technologické úpravy patřilo smažení a pečení. Převažoval trend nákupu velkého množství cenově výhodných potravin. Typická byla také jednotvárnost a jednostrannost ve stravě, stále se opakovaly tytéž potraviny, často se jednalo o různé druhy uzenin. Obvyklá byla i konzumace pochutin – křupky, chipsy, sušenky – mimo hlavní denní jídla, nejčastěji pak v odpoledních hodinách a večer. Výsledky také ukázaly velkou oblíbenost sladkých sycených nápojů, které se v týdenním záznamu jídelníčku objevily u každého respondenta, naopak ovoce se vyskytovalo pouze výjimečně a samotná zelenina vůbec. Konzumace mléčných výrobků byla spíše sporadická.

V záznamu stravy převažovaly potraviny bohaté zejména na tuky a jednoduché cukry, bílkoviny byly často deficitní, stejně tak jako komplexní sacharidy. Všichni respondenti

přijímali více energie, než je jejich stanovený energetický příjem na základě výpočtu bazálního metabolismu a fyzické aktivity.

Ve výzkumném soboru jsem zaznamenala několik onemocnění, u kterých lze předpokládat souvislost s výše uvedeným způsobem stravování. Respondenti trpěli vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou glykémie, dnou, problémy s pohybovým aparátem, obtížemi s dýcháním, v anamnéze se objevila také rakovina tlustého střeva a infarkt myokardu. Tato onemocnění mohou mít různou etiologii, ale životní styl – stravovací návyky a stupeň fyzické aktivity – má svůj podíl na vzniku a průběhu zmíněných onemocnění.

Kulturní zvyklosti související se stravováním, se kterými jsem se setkala při studiu odborné literatury, se v mém výzkumu nepotvrdily. Pouze jedna z respondentek uvedla, že občasně připravuje pokrm zvaný „holubki“, ostatní respondenti si nebyli vědomi žádných kulturních návyků, které ovlivňují jejich způsob stravování.

I přesto, že se stále více a více zaměřujeme na propagaci zdravého životního stylu a šíření osvěty ohledně stravování, je třeba se také soustředit na skupiny mimo většinovou společnost. Mým cílem bylo poukázat na nedostačující výživový stav romské minority a apelovat tak na realizaci nápravných opatření vedoucích ke zlepšení nutričního stavu.

Při řešení a stanovování nápravných opatření ohledně zlepšení výživy romské populace, je třeba brát komplexně v potaz všechny možné faktory, které způsob stravování ovlivňují, a to především faktory socioekonomické. Většina rodin z této minority mají omezený finanční rozpočet k realizaci stravování, což vnímám jako významný problém při snaze o zlepšení výživového stavu.

Byla bych velmi ráda, kdyby bakalářská práce pomohla k nastínění problematiky výživového stavu a stravovacích návyků romské populace a umožnila tak realizaci možných opatření směřujících k nápravě. Bakalářská práce může rovněž posloužit jako výukový podklad pro studenty a odborníky, kteří se věnují práci s romskou minoritou, a to nejen na poli výživy.



## 7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BABINSKÁ, I. et al., 2013. Is the cardiovascular risk profile of people living in Roma settlements worse in comparison with the majority population in Slovakia? *International Journal of Public Health* [online]. 58(3), 417–425 [cit. 25. 3. 2017]. ISSN 1661-8556. DOI: 10.1007/s00038-013-0463-4. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s00038-013-0463-4>
2. COOK, B. et al., 2013. Revisiting the evidence on health and health care disparities among the Roma: a systematic review 2003–2012. *International Journal of Public Health* [online]. 58(6), 885–911 [cit. 18. 2. 2017]. ISSN 1661-8556. DOI: 10.1007/s00038-013-0518-6. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s00038-013-0518-6>
3. DANOSOVÁ, M., MACHÁLKOVÁ, L. MAZALOVÁ, L., BUBENÍKOVÁ, Š., PASTUCHA, D., 2015. Vnímání zdraví u romského etnika. *Medicína pro praxi* [online]. Olomouc: Solen, 12(5), s: 256-259 [cit. 2017-11-07]. ISSN 1803-5310. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2015/05/12.pdf>
4. DAVIDOVÁ, E. a kol., 2010. *Kvalita života a sociální determinanty zdraví u Romů v České a Slovenské republice*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-428-5.
5. DAVIDOVÁ, E., 2000. Způsob života a kultura: Změny ve hmotné kultuře Romů – bydlení, strava. In: ČERNÁ, M. et al. *Černobílý život*. Praha: Gallery. s. 80–89. ISBN 80-860110-37-6.
6. DAVIDOVÁ, E., LHOTKA P., VOJTOVÁ, P., 2005. *Právní postavení Romů v zemích Evropské unie*. Praha: Triton. ISBN 80-725-4727-5
7. FUNDACIÓN SECRETARIADO GITANO. 2007. *Průručka pro jednání s romskou komunitou v oblasti zdravotních služeb*. Madrid: A.D. I.
8. GULOVÁ, L., 2008. *Sociální pedagogika a multikulturní výchova v otázkách*. Brno: Masarykova univerzita. 212 s. ISBN 978-80-210-4724-2.
9. HAINER, V., BENDLOVÁ, B., 2011. Etiopatogeneze obezity. In: HAINER, V. et al. *Základy klinické obezitologie*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3252-7.
10. HORKÝ, K., 2009. Snížení obsahu soli v potravě – opomíjený postup v prevenci a léčbě hypertenze v populaci. *Vnitřní lékařství* [online]. Praha. 55(9) [cit. 2018-04-30]. Dostupné z: <http://www.prolekare.cz/vnitri-lekarstvi-clanek/snizeni-obsahu-soli-v->

potrave-opomijeny-postup-v-prevenci-a-lecbe-hypertenze-v-populaci-38447?confirm\_rules=1

11. IVANOVÁ, K., ŠPIRUDOVÁ, L., KUTNOHORSKÁ J., 2005. *Multikulturní ošetřovatelství I*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 80-247-1212-1.
12. JAKOUBEK, M., 2009. Romská kultura – jedna z výrazných determinantů chudoby a ekonomického neúspěchů Romů. In: Kaleja, M. a Knejp, J. (eds). *Mluvme o Romech, Aven vakeras pal o Roma*. Ostrava: Ostravská univerzita, s: 78-86. ISBN 978-80-7368-708-3.
13. JARČUŠKA, P. et al., 2013. Are barriers in accessing health services in the Roma population associated with worse health status among Roma? *International Journal of Public Health* [online]. 58(3), 427–434 [cit. 18. 2. 2017]. ISSN 1661-8556. DOI: 10.1007/s00038-013-0451- 8. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s00038-013-0451-8>
14. KAJANOVÁ, A., 2009. *Sociální práce s etnickými a menšinovými skupinami: etnické, marginální a rizikové skupiny*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-807-3941-819.
15. KAJANOVÁ, A., 2010. *Stravovací návyky vybraných romských komunit pohledem kvalitativního výzkumu*. In: Sedláková M., Šlosár D., eds. *Budovanie spoločnej cesty v sociálnej inklúzii: zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Košice: Katedra sociálnej práce FF UPJŠ. ISBN 978-80- 970543-1-1
16. KASALICKÝ, M., 2007. Tabulizace žaludku. *Chirurgická léčba obezity*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7254-957-3.
17. KOVATS, M., 2008. Možnosti a výzvy – Rozšiřování Evropské unie a romská / cikánská diaspora. In: Jakoubek, M., Budilová, L. (eds). *Romové a Cikáni – neznámí i známí*. Voznice: Leda, ISBN 978-80-7335-119-9.
18. LEVI, Zohar, Jeremy D. KARK, Lior H. KATZ, Gilad TWIG a Estela DERAZNE et al., 2017. *Adolescent body mass index and risk of colon and rectal cancer in a cohort of 1.79 million Israeli men and women: A population-based study* [online]. Tel Aviv. [cit. 2018-04-19]. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/cncr.30819>. Tel Aviv University.
19. MASTNÁ, B., 2000. *Nadváha, obezita, výživa*. Praha: Triton. 220 s. ISBN 80- 7254-143-9.
20. Nadváha a obezita. *Státní zdravotní ústav* [online]. Praha, 2013 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nadvaha-a-obezita-1>

21. NAVRÁTIL, P. et al. 2003. *Romové v české společnosti: jak se nám spolu žije a jaké má naše soužití vyhlídky*. Praha: Portál. 224 s. ISBN 80-7178-741-8.
22. NEČAS, C., 2002. *Romové v České republice včera a dnes*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 129 s. ISBN 80-244-0497-4.
23. NUTRISERVIS PROFESIONAL, © 2018. [online]. Rasošky: Forsapi s. r. o. [cit. 2018-4-1]. Dostupné z: <https://aplikace.nutriservis.cz/>.
24. OLÁHOVÁ, L., 2000. *Nejen romská kuchařka*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-741-3.
25. OLIŠAROVÁ, V., 2015. Vliv nadváhy a obezity na sebepojetí u romské minority. In: Rastislavová, Kateřina ed. *Cesta poznávání a vzdělávání v ošetrovatelství VI.*: sborník příspěvků 6.5. 2015. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta zdravotnických studií. Katedra ošetrovatelství a porodní asistence, 2015. 77 s. ISBN 978-80-261-0503-9.
26. PELIKÁNOVÁ, T., 2003. *Diabetologie a vybrané kapitoly z metabolismu*. Praha: Triton. 119 s. ISBN 80-7254-358-X.
27. PROKEŠOVÁ, M., 2010. *Romové. Otázky a hledání odpovědí*. Ostrava: Repronis. ISBN 978-80-7329-249-2.
28. Romská populace a zdraví Česká republika – *Národní zpráva 2009*, Kancelář Rady vlády ČR pro záležitosti rómské komunity Úřad vlády ČR, Madrid: 2009, ISBN 978-84-692-5535-3
29. ŘÍČAN, P., 2000. *S Romy žít budeme - jde o to jak: dějiny, současná situace, kořeny problémů, naděje společné budoucnosti*. 2. uprav. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8410-9.
30. SAUNDERS, C. L. et al. 2007. *Obesity*. Silver Spring. 15(9), 2263-75.
31. SCUTERI, A. et al., 2007. Genome-Wide Association Scan Shows Genetic Variants in the FTO Gene Are Associated with Obesity-Related Traits. *PLoS Genet.* 3(7): e115. doi: 10.1371/journal.pgen.0030115
32. SEKYT, V., 2004. Romské tradice a jejich konfrontace se současností (Romství jako znevýhodňující faktor). In: Jakoubek, M., Hirt, T. (eds). *Romové: Kulturologické etudy*. Plzeň, s: 189-190. ISBN 80-86473-83-X
33. SIMKO, V. a E. GINTER., 2009. Short Life Expectancy And Metabolic Syndrome In Romanies (Gypsies) In Slovakia. *Central European Journal of Public Health* [online]. 18(1), 16–18 [cit. 25. 3. 2017]. ISSN: 1803-1048. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20586225>

34. SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU, 2011. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. Praha: Výživa servis s. r. o. 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3.
35. STÁVKOVÁ, J., 2014. Výživa romské populace. *Výživa a potraviny*. Praha: Společnost pro výživu. 2014(4), s: 91-93. ISSN 1211-846X.
36. STRÁNSKÝ, M., RYŠAVÁ L., 2014. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 2., dopl. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-478-0.
37. ŠIŠKOVÁ, T., 2001. *Menšiny a migranti v České republice*, Praha, Portál. ISBN 80-7178-648-9
38. TOŠNER, M., 2003. Kultura romských osad a analýza sociální situace. In: JAKOUBEK, M., PODUŠKA, O., *Romské osady v kulturologické perspektivě*. Brno: Doplněk. s. 41–56. celkem 176 s. ISBN 80-7239-140-2.
39. TÓTHOVÁ, V., 2012. *Kulturně kompetentní péče u vybraných minoritních skupin*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-645-6.
40. TÓTHOVÁ, V., 2015. *Prevence obezity a nadváhy u romské minority v komunitním ošetřovatelství*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 978-80-7422-467-6.
41. VÁGNEROVÁ, M., 2008. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-414-4.
42. VÍTOVEC, J., ŠPINAROVÁ, L., ŠPINAR, J., 2011. Sekundární prevence po infarktu myokardu – režimové a farmakologické postupy. *Interní medicína pro praxi* [online]. Olomouc, 2011, 13(5), s: 202 [cit. 2018-04-29]. Dostupné z: <https://www.internimedica.cz/pdfs/int/2011/05/05.pdf>
43. WARDLE, J., et al., 2008. Evidence for a strong genetic influence on childhood adiposity despite the force of the obesogenic environment. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 87(2), 398-404. ISSN 0002-9165.
44. World Health Organization (WHO) (update February 2018). Media centre. Obesity and overweight. [online]. *World Health Organization*. [citováno 2018-3-21]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
45. Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost. *Společnost pro výživu* [online]. Praha, 2006 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-siroke-verejnost/>

46. Zpráva o stavu romské menšiny za rok 2016. *Úřad vlády České republiky* [online]. Praha, 2017 [cit. 2018-01-07]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/zalezitosti-romske-komunity/dokumenty/zprava-o-stavu-romske-mensiny-za-rok-2016-158612/>
47. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky* [online], 2014. S: 91-93 [cit. 2018-03-17]. Dostupné z: [http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatel-ceske-republiky2014-\\_9420\\_3016\\_5.html](http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatel-ceske-republiky2014-_9420_3016_5.html)

## 8 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1

Záznamový list pro záznam stravy

	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře	Další jídla	Pohybová aktivita
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							
Sobota							

Neděle							
--------	--	--	--	--	--	--	--

## Příloha 2

### Záznamy stravy

#### Respondent 1

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Tatranka	1065	217	2.65	14.05	29.1
Celkem:		1065	217	2.65	14.05	29.1
<b>Oběd</b>						
250 g	Salát vlašský	2610	622.5	13.5	54.25	21.25
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		5018	1196.5	33.1	61.65	136.25
<b>Svačina</b>						
100 g	Polomáčené sušenky	2497	596	7.3	34.7	54
Celkem:		2497	596	7.3	34.7	54
<b>Večeře</b>						
200 g	Salám uherský	4200	1004	50	88	0.2
1000 ml	Oranž limonáda	1320	310	0	0	77
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		6883.6	1640.2	60.36	89.54	149.72
Denní součet:		15463.6	3649.7	103.41	199.94	369.07

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Miňonky	2177	520	6.1	30.9	58.7
Celkem:		2177	520	6.1	30.9	58.7
<b>Oběd</b>						
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
250 g	Pomazánka hermelínová	3990	952.5	7.5	97.5	7.5
Celkem:		6398	1526.5	27.1	104.9	122.5
<b>Svačina</b>						
60 g	Fidorky	1233.6	294.6	2.52	14.4	38.76
Celkem:		1233.6	294.6	2.52	14.4	38.76
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Malinovka	1960	470	2	1	113
200 g	HP Vepřový guláš	1432	342	16.6	26.6	11
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		4755.6	1138.2	28.96	29.14	196.52



Denní součet:	14564.2	3479.3	64.68	179.34	416.48
---------------	---------	--------	-------	--------	--------

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
200 g	Polomáčené sušenky	4994	1192	14.6	69.4	108
Celkem:		4994	1192	14.6	69.4	108
<b>Oběd</b>						
250 g	Salát Rumcajs	2780	662.5	28.25	53	10
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		5188	1236.5	47.85	60.4	125
<b>Svačina</b>						
80 g	Tatranka	1783.2	425.6	7.2	25.12	43.84
Celkem:		1783.2	425.6	7.2	25.12	43.84
<b>Večeře</b>						
200 g	Utopenci Kostelecké	1464	350	17.8	27.6	7.6
100 g	Tyčinky solené	1998	478	5	24	60
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		6575.6	1574.2	33.16	53.14	252.12
Denní součet:		18540.8	4428.3	102.81	208.06	528.96

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Tatranka	1114.5	266	4.5	15.7	27.4
32 g	Milena tyčinka	731.52	149.12	1.216	10.848	18.016
Celkem:		1846.02	415.12	5.716	26.548	45.416
<b>Oběd</b>						
250 g	Salát krabí	2302.5	550	30	46.5	3
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		4710.5	1124	49.6	53.9	118
<b>Svačina</b>						
120 g	Chlebíček šunkový	950.4	226.8	10.08	12.12	17.16
Celkem:		950.4	226.8	10.08	12.12	17.16
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
300 g	Bramborák	5844	1398	48	57	159
Celkem:		7594	1818	48	57	271
Denní součet:		15100.92	3583.92	113.396	149.568	451.576

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
80 g	Větrník	840	200.8	2.4	20.8	11.2
Celkem:		840	200.8	2.4	20.8	11.2
<b>Oběd</b>						
100 g	Salám poličan	2108	504	22.9	34	0.1
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		4516	1078	42.5	41.4	115.1
<b>Svačina</b>						
180 g	Závin s makovou náplní	2871	685.8	15.66	28.26	98.28
Celkem:		2871	685.8	15.66	28.26	98.28
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1990	480	0	0	117
180 g	Párky debrecínské	2129.4	509.4	27.36	43.2	3.96
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		5639.3	1352.8	39.07	46.72	197.65
Denní součet:		13866.3	3317.4	99.63	137.18	422.23

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
130 g	Lipánek	889.2	211.9	10.66	9.75	20.41
Celkem:		889.2	211.9	10.66	9.75	20.41
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
250 g	Vepřový guláš	1790	427.5	20.75	33.25	13.75
240 g	Knedlíky houskové	2114.4	504	16.8	4.08	102
Celkem:		3904.4	931.5	37.55	37.33	115.75
<b>Svačina</b>						
200 g	Křupky arašídové	4176	998	28.4	54.2	114.2
Celkem:		4176	998	28.4	54.2	114.2
<b>Večeře</b>						
180 g	Párky debrecínské	2129.4	509.4	27.36	43.2	3.96
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		3649.3	872.8	39.07	46.72	80.65
Denní součet:		12618.9	3014.2	115.68	148	331.01

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
150 g	Čokopiškoty	2260.5	538.5	4.65	11.1	105
Celkem:		2260.5	538.5	4.65	11.1	105
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
250 g	Vepřový guláš	1790	427.5	20.75	33.25	13.75
240 g	Knedlíky houskové	2114.4	504	16.8	4.08	102
Celkem:		3904.4	931.5	37.55	37.33	115.75
<b>Svačina</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
180 g	Párky debrecínské	2129.4	509.4	27.36	43.2	3.96
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
150 g	Chipsy	3319.5	789	9	52.5	72
Celkem:		8718.8	2081.8	48.07	99.22	264.65
Denní součet:		14883.7	3551.8	90.27	147.65	485.4

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	15,002.12	3,579.12	104.36	158.09	443.84

## Respondent 2

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Salám šunkový	847	202	18	14.6	0.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2009.7	479.2	24.71	15.59	60.71
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
250 g	Salát vlašský	2610	622.5	13.5	54.25	21.25
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		5018	1196.5	33.1	61.65	136.25
<b>Svačina</b>						
50 g	Tatranka	1114.5	266	4.5	15.7	27.4
30 g	Fidorka	616.8	147.3	1.26	7.2	19.38
Celkem:		1731.3	413.3	5.76	22.9	46.78
<b>Večeře</b>						

120 g	Tlačenka drůbeží	914.4	218.4	22.2	14.28	0.12
50 g	Okurky sterilované	56.5	13.5	0.3	0.05	3
100 ml	Malinovka	196	47	0.2	0.1	11.3
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2329.6	556.1	29.41	15.42	75.03
Denní součet:		11088.6	2645.1	92.98	115.56	318.77

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
130 g	Lipánek	330.2	79.3	4.03	1.69	11.7
Celkem:		330.2	79.3	4.03	1.69	11.7
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Tatranka	1114.5	266	4.5	15.7	27.4
42 g	Kit kat sušenka	913.752	217.56	2.73	10.92	27.132
Celkem:		2028.252	483.56	7.23	26.62	54.532
<b>Oběd</b>						
250 g	Salát vaječný	2072.5	495	12.75	44	13.75
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		4480.5	1069	32.35	51.4	128.75
<b>Svačina</b>						
50 g	Tatranka	1114.5	266	4.5	15.7	27.4
Celkem:		1114.5	266	4.5	15.7	27.4
<b>Večeře</b>						
100 g	Salám šunkový	847	202	18	14.6	0.1
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		2210.6	528.2	28.36	16.14	72.62
Denní součet:		10164.052	2426.06	76.47	111.55	295.002

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
150 g	Florian jogurt	1350	322.5	6	18.9	32.7
Celkem:		1350	322.5	6	18.9	32.7
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Polomáčené sušenky	2497	596	7.3	34.7	54
Celkem:		2497	596	7.3	34.7	54
<b>Oběd</b>						
120 g	Salám točený	1240.8	296.4	17.52	24	2.64
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		3648.8	870.4	37.12	31.4	117.64
<b>Svačina</b>						
150 g	Chipsy	3170.25	757.2	4.8	42	90
Celkem:		3170.25	757.2	4.8	42	90
<b>Večeře</b>						

100 g	Slané tyčinky	1825	436	0.5	30.6	50.5
180 g	Párky debrecínské	2129.4	509.4	27.36	43.2	3.96
30 g	Hořice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
1000 ml	Coca cola	1790	430	0	0	105
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		7264.3	1738.8	39.57	77.32	236.15
Denní součet:		17930.35	4284.9	94.79	204.32	530.49

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Salám poličan	2108	504	22.9	34	0.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		3270.7	781.2	29.61	34.99	60.71
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
250 g	Pomazánka hermelínová	3990	952.5	7.5	97.5	7.5
Celkem:		6398	1526.5	27.1	104.9	122.5
<b>Svačina</b>						
150 g	Florian jogurt	1350	322.5	6	18.9	32.7
Celkem:		1350	322.5	6	18.9	32.7
<b>Večeře</b>						
325 g	Pizza mražená	3467.75	825.5	32.5	37.05	91
150 g	Křupky arašídové	3132	748.5	21.3	40.65	85.65
1000 ml	Kofola	1850	440	0	0	111
Celkem:		8449.75	2014	53.8	77.7	287.65
Denní součet:		19468.45	4644.2	116.51	236.49	503.56

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Oběd</b>						
1000 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	1910	460	4	3	48
150 g	Omáčka svíčková	171	148.5	3.3	9.75	11.85
100 g	Hovězí pečeně svíčková	735	175	11.3	11.5	7.3
240 g	Houskový knedlík	2426.4	580.8	17.04	6.24	117.36
Celkem:		5242.4	1364.3	35.64	30.49	184.51
<b>Svačina</b>						
150 g	Chipsy	3339	798	9	52.5	75
Celkem:		3339	798	9	52.5	75

<b>Večeře</b>						
200 g	Tlačenka drůbeží	1524	364	37	23.8	0.2
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
55 g	Houska	581.35	138.6	3.355	0.495	30.305
Celkem:		3043.65	726.45	43.93	33.535	58.445
Denní součet:		13501.65	3336.45	95.72	135.005	373.835

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Šunka dušená	660	158	17.6	9.1	1.4
120 g	Rohlík	1444.8	344.4	11.76	4.44	69
Celkem:		2104.8	502.4	29.36	13.54	70.4
<b>Přesnídávka</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Oběd</b>						
500 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	955	230	2	1.5	24
300 g	Kuřecí stehno pečené	1761	420.88	69	12	0
250 g	Brambory americké	2242.5	535	6.25	32.5	52.5
Celkem:		4958.5	1185.88	77.25	46	76.5
<b>Svačina</b>						
50 g	Miňonky	1088.5	260	3.05	15.45	29.35
Celkem:		1088.5	260	3.05	15.45	29.35
<b>Večeře</b>						
500 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	955	230	2	1.5	24
120 g	Párky debrecínské	1419.6	339.6	18.24	28.8	2.64
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		3894.5	933	31.95	33.82	103.33
Denní součet:		12984.6	3105.13	145.185	118.05	307.52

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
120 g	Salám poličan	2529.6	604.8	27.48	40.8	0.12
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
Celkem:		3492.8	834.4	35.32	43.76	46.12
<b>Přesnídávka</b>						
33 g	Delissa - sušenka	738.54	176.22	1.683	11.187	21.582
Celkem:		738.54	176.22	1.683	11.187	21.582
<b>Oběd</b>						
500 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	955	230	2	1.5	24
300 g	Kuřecí stehno pečené	1761	420.88	69	12	0
250 g	Brambory americké	2242.5	535	6.25	32.5	52.5
Celkem:		4958.5	1185.88	77.25	46	76.5

<b>Svačina</b>						
100 g	Monte dezert	813	194.3	2.8	13.7	15.9
Celkem:		813	194.3	2.8	13.7	15.9
<b>Večeře</b>						
180 g	Párky debrecínské	2129.4	509.4	27.36	43.2	3.96
1000 ml	Oranž limonáda	1320	310	0	0	77
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		4969.3	1182.8	39.07	46.72	157.65
Denní součet:		14972.14	3573.6	156.123	161.367	317.752

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	14,301.41	3,430.78	111.11	154.62	378.13

### Respondent 3

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Paštika drůbeží	953	227	18.9	16	0.8
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2115.7	504.2	25.61	16.99	61.41
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Míla sušenka	1145.5	273.5	4	18	23.5
50 g	Horalky mléčné	1099.5	262.5	5.05	15	27.5
Celkem:		2245	536	9.05	33	51
<b>Oběd</b>						
250 g	Hranolky	3864.25	923.5	9.75	31.25	147.5
120 g	Smažený sýr	2164.8	517.2	26.88	36.12	22.8
Celkem:		6029.05	1440.7	36.63	67.37	170.3
<b>Svačina</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Večeře</b>						
100 g	Sekaná	1377	329	14.6	15.1	10.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
150 g	Chipsy	3339	798	9	52.5	75
Celkem:		5878.7	1404.2	30.31	68.59	145.71
Denní součet:		16268.45	3885.1	101.6	185.95	428.42

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Paštika drůbeží	953	227	18.9	16	0.8
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2115.7	504.2	25.61	16.99	61.41

<b>Přesnídávka</b>						
60 g	Croissant s čokoládou	1026	244.2	3.18	15.84	22.8
Celkem:		1026	244.2	3.18	15.84	22.8
<b>Oběd</b>						
200 g	Salát Rumcajs	2224	530	22.6	42.4	8
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		4632	1104	42.2	49.8	123
<b>Svačina</b>						
100 g	Křupky arašídové	2088	499	14.2	27.1	57.1
Celkem:		2088	499	14.2	27.1	57.1
<b>Večeře</b>						
200 g	Rybí prsty z tresky před smažením	1998	478	26.4	28.2	31
250 g	Brambory americké	2242.5	535	6.25	32.5	52.5
Celkem:		4240.5	1013	32.65	60.7	83.5
Denní součet:		14102.2	3364.4	117.84	170.43	347.81

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
40 g	Rohlík	481.6	114.8	3.92	1.48	23
150 g	Lipánek	1026	244.5	12.3	11.25	23.55
Celkem:		1507.6	359.3	16.22	12.73	46.55
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
200 g	Salát vlašský	2088	498	10.8	43.4	17
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
50 g	Mila sušenka	1145.5	273.5	4	18	23.5
Celkem:		5641.5	1345.5	34.4	68.8	155.5
<b>Svačina</b>						
50 g	Tatranka	1114.5	266	4.5	15.7	27.4
150 g	Chipsy	3319.5	789	9	52.5	72
Celkem:		4434	1055	13.5	68.2	99.4
<b>Večeře</b>						
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
Celkem:		3093.5	738.9	30.86	38.97	68.08
Denní součet:		14676.6	3498.7	94.98	188.7	369.53

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
70 g	Šunka dušená	462	110.6	12.32	6.37	0.98
120 g	Rohlík	1444.8	344.4	11.76	4.44	69



70 g	Eidam 30% t.v.s.	770	184.1	21.21	10.64	0.98
Celkem:		2676.8	639.1	45.29	21.45	70.96
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
250 g	Pomazánka budapešťská	1182.5	282.5	35.25	9.5	14
Celkem:		3108.9	741.7	50.93	15.42	106
<b>Svačina</b>						
100 g	Věnečky kakaové	1975	472	7.7	20.8	62.8
Celkem:		1975	472	7.7	20.8	62.8
<b>Večeře</b>						
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
Celkem:		3093.5	738.9	30.86	38.97	68.08
Denní součet:		10854.2	2591.7	134.78	96.64	307.84

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
50 g	Sýr tavený 45%	664	158.5	12.1	12.25	0.3
100 g	Šunka dušená	660	158	17.6	9.1	1.4
120 g	Rohlík	1444.8	344.4	11.76	4.44	69
Celkem:		2768.8	660.9	41.46	25.79	70.7
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
200 g	Hranolky	3091.4	738.8	7.8	25	118
110 g	Vepřový řízek smažený	2094.4	500.5	21.78	33	30.69
Celkem:		5185.8	1239.3	29.58	58	148.69
<b>Svačina</b>						
150 g	Oplatky s citrónovou náplní	3084	736.5	6.3	36	96.9
Celkem:		3084	736.5	6.3	36	96.9
<b>Večeře</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
1000 ml	Džus multivitaminový	1940	460	0	0	108
120 g	Polévka čínská	1556.4	372	15.48	6.6	62.04
Celkem:		4459.6	1061.6	23.32	9.56	216.04
Denní součet:		15498.2	3698.3	100.66	129.35	532.33

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46

20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
160 g	Vejsce míchaná	1107.2	264	19.84	19.04	3.52
Celkem:		2682	642.4	27.82	38.4	49.66
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Mila sušenka	1145.5	273.5	4	18	23.5
120 g	Banán	434.4	103.2	1.44	0.24	26.16
Celkem:		1579.9	376.7	5.44	18.24	49.66
<b>Oběd</b>						
150 g	Holandský řízek	2301	550.5	26.25	36.75	28.5
250 g	Brambory nové vařené	972.5	232.5	5.5	0.5	53.25
Celkem:		3273.5	783	31.75	37.25	81.75
<b>Svačina</b>						
150 g	Chipsy	3084	628.5	11.55	48.6	79.2
Celkem:		3084	628.5	11.55	48.6	79.2
<b>Večeře</b>						
120 g	Salám Vysočina	2316	553.2	23.16	51.12	0.12
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		3679.6	879.4	33.52	52.66	72.64
Denní součet:		14299	3310	110.08	195.15	332.91

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
160 g	Vejsce míchaná	1107.2	264	19.84	19.04	3.52
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2881.5	690	26.69	36.43	64.27
<b>Přesnídávka</b>						
150 g	Jogurt ovocný smetanový	1170	279	7.2	15	28.05
Celkem:		1170	279	7.2	15	28.05
<b>Oběd</b>						
350 g	Halušky s uzeným masem a kysaným zelím	2219	530.25	13.65	25.9	60.55
Celkem:		2219	530.25	13.65	25.9	60.55
<b>Svačina</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Večeře</b>						
50 g	Sýr tavený 45%	664	158.5	12.1	12.25	0.3
120 g	Salám junior	1467.6	350.4	17.04	31.32	0.12
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		3294.3	786.1	35.85	44.56	61.03
Denní součet:		11441.4	2733.05	90.54	140.37	269.78

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	13,877.15	3,297.32	107.21	158.08	369.80

## Respondent 4

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
50 g	Sýr tavený 45%	664	158.5	12.1	12.25	0.3
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
Celkem:		1627.2	388.1	19.94	15.21	46.3
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Párek v rohlíku	990	237	12	9	26
50 g	Delissa – sušenka	1119	267	2.55	16.95	32.7
Celkem:		2109	504	14.55	25.95	58.7
<b>Oběd</b>						
250 g	Hranolky	3864.25	923.5	9.75	31.25	147.5
120 g	Smažený kuřecí prsní řízek	2188.8	523.2	42	27.72	26.4
Celkem:		6053.05	1446.7	51.75	58.97	173.9
<b>Svačina</b>						
80 g	Bake Rolls	1530.4	365.6	9.6	13.6	51.2
Celkem:		1530.4	365.6	9.6	13.6	51.2
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
100 g	Paštika drůbeží	953	227	18.9	16	0.8
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		3865.7	924.2	25.61	16.99	173.41
Denní součet:		15185.35	3628.6	121.45	130.72	503.51

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
100 g	Paštika drůbeží	953	227	18.9	16	0.8
Celkem:		1916.2	456.6	26.74	18.96	46.8
<b>Přesnídávka</b>						
157 g	Disko sušenky	3249.9	772.44	10.048	34.383	106.603
Celkem:		3249.9	772.44	10.048	34.383	106.603
<b>Oběd</b>						
100 g	Smažený sýr	1804	431	22.4	30.1	19
250 g	Krokety bramborové smažené	2105	502.5	12.5	20.75	70
Celkem:		3909	933.5	34.9	50.85	89
<b>Svačina</b>						
100 g	Chipsy	2056	419	7.7	32.4	52.8
Celkem:		2056	419	7.7	32.4	52.8
<b>Večeře</b>						

150 g	Utopenci Kostelecké	1098	262.5	13.35	20.7	5.7
1000 ml	Kofola	1850	440	0	0	111
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		4110.7	979.7	20.06	21.69	177.31
Denní součet:		15241.8	3561.24	99.448	158.283	472.513

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
70 g	Sýr tavený 45%	929.6	221.9	16.94	17.15	0.42
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
Celkem:		1892.8	451.5	24.78	20.11	46.42
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Horalky	1099.5	262.5	5.05	15	27.5
Celkem:		1099.5	262.5	5.05	15	27.5
<b>Oběd</b>						
250 g	Vepřový segedínský guláš	2137.5	510	22.25	41.75	15.5
200 g	Knedlíky houskové	1762	420	14	3.4	85
Celkem:		3899.5	930	36.25	45.15	100.5
<b>Svačina</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Večeře</b>						
150 g	Utopenci Kostelecké	1098	262.5	13.35	20.7	5.7
1000 ml	Kofola	1850	440	0	0	111
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		4311.6	1028.7	23.71	22.24	189.22
Denní součet:		12141.7	2896.55	93.365	111.74	391.58

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
130 g	Jogurt smetanový	1036.1	247	3.51	17.55	18.85
Celkem:		1999.3	476.6	11.35	20.51	64.85
<b>Přesnídávka</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Oběd</b>						
300 g	Špagety boloňské	1311	312	14.4	14.4	32.1
Celkem:		1311	312	14.4	14.4	32.1
<b>Svačina</b>						
1000 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	1910	460	4	3	48
100 g	Chipsy	2056	419	7.7	32.4	52.8
Celkem:		3966	879	11.7	35.4	100.8

<b>Večeře</b>						
150 g	Sekaná	2065.5	493.5	21.9	22.65	15.15
1000 ml	Malinovka	1960	470	2	1	113
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
30 g	Hořčice kremžská	171.9	41.1	1.89	1.41	5.16
Celkem:		5360.1	1281.8	32.5	26.05	193.92
Denní součet:		14513	3397.1	77.1	114.84	447.55

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Šunka dušená	528	126.4	14.08	7.28	1.12
20 g	Máslo	615.2	147	0.14	16.52	0.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2305.9	550.6	20.93	24.79	61.83
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Polomáčené sušenky	2497	596	7.3	34.7	54
Celkem:		2497	596	7.3	34.7	54
<b>Oběd</b>						
1000 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	1910	460	4	3	48
100 g	Omáčka svičková	114	99	2.2	6.5	7.9
200 g	Knedlíky houskové	1762	420	14	3.4	85
100 g	Hovězí svičková pečená	1093	261	25.9	17.6	0.1
Celkem:		4879	1240	46.1	30.5	141
<b>Svačina</b>						
80 g	Větrník	840	200.8	2.4	20.8	11.2
Celkem:		840	200.8	2.4	20.8	11.2
<b>Večeře</b>						
120 g	Tlačenka masová světlá	1540.8	368.4	17.04	33.48	0.84
1000 ml	Oranž limonáda	1320	310	0	0	77
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		4224.4	1004.6	27.4	35.02	150.36
Denní součet:		14746.3	3592	104.13	145.81	418.39

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Sardinky v oleji	921	220	23.7	14	0
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
500 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	955	230	2	1.5	24
20 g	Cibule	28	6.6	0.28	0.04	1.78
Celkem:		2867.2	686.2	33.82	18.5	71.78
<b>Oběd</b>						
150 g	Kuře pečené	1149	274.5	43.35	11.1	0

250 g	Brambory vařené	972.5	232.5	5.5	0.5	53.25
Celkem:		2121.5	507	48.85	11.6	53.25
<b>Svačina</b>						
80 g	Indiánek – cukrovinka	1219.2	291.2	5.12	15.68	32.8
Celkem:		1219.2	291.2	5.12	15.68	32.8
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	1910	460	4	3	48
180 g	Párky debrecínské	2129.4	509.4	27.36	43.2	3.96
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
Celkem:		5306.3	1271.4	38.97	48.51	115.35
Denní součet:		11514.2	2755.8	126.76	94.29	273.18

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Indiánek – cukrovinka	1219.2	291.2	5.12	15.68	32.8
Celkem:		1219.2	291.2	5.12	15.68	32.8
<b>Přesnídávka</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
150 g	Lipánek	1026	244.5	12.3	11.25	23.55
Celkem:		1989.2	474.1	20.14	14.21	69.55
<b>Oběd</b>						
150 g	Kuře pečené	1149	274.5	43.35	11.1	0
250 g	Brambory americké	2242.5	535	6.25	32.5	52.5
Celkem:		3391.5	809.5	49.6	43.6	52.5
<b>Svačina</b>						
100 g	Křupky arašídové	2088	499	14.2	27.1	57.1
Celkem:		2088	499	14.2	27.1	57.1
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
380 g	Pizza mražená	3724	763.8	36.86	30.78	114
Celkem:		5474	1183.8	36.86	30.78	226
Denní součet:		14161.9	3257.6	125.92	131.37	437.95

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	13,929.18	3,298.41	106.88	126.72	420.67

## Respondent 5

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61

70 g	Paštika jádrová	905.1	216.3	13.37	17.92	0.77
Celkem:		2067.8	493.5	20.08	18.91	61.38
<b>Přesnídávka</b>						
150 g	Jogurt Jogobella	610.5	145.5	5.25	3.75	22.5
Celkem:		610.5	145.5	5.25	3.75	22.5
<b>Oběd</b>						
250 g	Hranolky	3864.25	923.5	9.75	31.25	147.5
150 g	Smažený sýr	2706	646.5	33.6	45.15	28.5
Celkem:		6570.25	1570	43.35	76.4	176
<b>Svačina</b>						
50 g	Mila sušenka	1145.5	273.5	4	18	23.5
Celkem:		1145.5	273.5	4	18	23.5
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
120 g	Cheeseburger McDonald	1320	318	19.2	13.8	29.04
Celkem:		3070	738	19.2	13.8	141.04
Denní součet:		13464.05	3220.5	91.88	130.86	424.42

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
150 g	Jogurt Jogobella	610.5	145.5	5.25	3.75	22.5
Celkem:		1573.7	375.1	13.09	6.71	68.5
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
200 g	Salát vlašský	2088	498	10.8	43.4	17
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
Celkem:		4014.4	957.2	26.48	49.32	109
<b>Svačina</b>						
80 g	Bake Rolls	1530.4	365.6	9.6	13.6	51.2
Celkem:		1530.4	365.6	9.6	13.6	51.2
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
340 g	Pizza mražená	3505.4	836.4	30.94	34	101.66
Celkem:		5255.4	1256.4	30.94	34	213.66
Denní součet:		12373.9	2954.3	80.11	103.63	442.36

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
70 g	Eidam 30% t.v.s.	770	184.1	21.21	10.64	0.98
Celkem:		2544.3	610.1	28.06	28.03	61.73

<b>Přesnídávka</b>						
100 ml	Dezert s vanilkovou příchutí se šlehačkou	370	87	1.8	0.9	18
Celkem:		370	87	1.8	0.9	18
<b>Oběd</b>						
100 g	Vepřová pečeně	572	137	21.2	4.7	2.2
100 g	Zelí kysané dušené	320	76	1.3	4.5	10
150 g	Knedlíky bramborové	1413	337.5	8.55	2.55	72.15
Celkem:		2305	550.5	31.05	11.75	84.35
<b>Svačina</b>						
100 g	Tatranka	2229	532	9	31.4	54.8
Celkem:		2229	532	9	31.4	54.8
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
360 g	Pizza mražená	3711.6	885.6	32.76	36	107.64
Celkem:		5461.6	1305.6	32.76	36	219.64
Denní součet:		12909.9	3085.2	102.67	108.08	438.52

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
70 g	Paštika jádrová	905.1	216.3	13.37	17.92	0.77
Celkem:		1868.3	445.9	21.21	20.88	46.77
<b>Přesnídávka</b>						
120 g	Banán	434.4	103.2	1.44	0.24	26.16
Celkem:		434.4	103.2	1.44	0.24	26.16
<b>Oběd</b>						
120 g	Kuřecí řízek přírodní	902.4	216	16.68	12.48	9.12
250 g	Hranolky	3040	725	7.75	45.25	93.25
Celkem:		3942.4	941	24.43	57.73	102.37
<b>Svačina</b>						
100 g	Párek v rohlíku	990	237	12	9	26
Celkem:		990	237	12	9	26
<b>Večeře</b>						
360 g	Pizza mražená	3729.6	889.2	40.32	23.76	124.2
Celkem:		3729.6	889.2	40.32	23.76	124.2
Denní součet:		10964.7	2616.3	99.4	111.61	325.5

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
150 g	Jogurt ovocný smetanový	1170	279	7.2	15	28.05



Celkem:		2133.2	508.6	15.04	17.96	74.05
<b>Přesnídávka</b>						
42 g	Kit kat sušenka	913.752	217.56	2.73	10.92	27.132
30 g	Fidorka	616.8	147.3	1.26	7.2	19.38
Celkem:		1530.552	364.86	3.99	18.12	46.512
<b>Oběd</b>						
200 g	Rýže dušená	1744	416	9	8.6	77.2
150 g	Hovězí roštěnka	1294.5	309	18.3	20.25	13.95
Celkem:		3038.5	725	27.3	28.85	91.15
<b>Svačina</b>						
80 g	Větrník	840	200.8	2.4	20.8	11.2
40 g	Špička koňaková	670	160.4	1.6	7.76	21
Celkem:		1510	361.2	4	28.56	32.2
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
150 g	Aspik šunkový se zeleninou	595.5	142.5	24	4.5	1.5
Celkem:		3508.2	839.7	30.71	5.49	174.11
Denní součet:		11720.452	2799.36	81.04	98.98	418.022

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Horalky	2199	525	10.1	30	55
Celkem:		2199	525	10.1	30	55
<b>Oběd</b>						
250 g	Vepřový guláš	1790	427.5	20.75	33.25	13.75
200 g	Knedlíky houskové	1762	420	14	3.4	85
Celkem:		3552	847.5	34.75	36.65	98.75
<b>Svačina</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Večeře</b>						
120 g	Rohlík	1444.8	344.4	11.76	4.44	69
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
180 g	Párky debrecínské	2129.4	509.4	27.36	43.2	3.96
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
Celkem:		5480.5	1311	40.47	49.62	189.13
Denní součet:		13108.1	3131.2	92.47	134.75	398.76

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						

Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Přesnídávka</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Oběd</b>						
1000 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	1910	460	4	3	48
250 g	Vepřový guláš	1790	427.5	20.75	33.25	13.75
200 g	Knedlíky houskové	1762	420	14	3.4	85
Celkem:		5462	1307.5	38.75	39.65	146.75
<b>Svačina</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Večeře</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
180 g	Párky debrecínské	2129.4	509.4	27.36	43.2	3.96
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
Celkem:		3196.8	763.8	36.1	47.48	52.74
Denní součet:		10535.4	2519	82	105.61	255.37

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	12,153.79	2,903.69	89.94	113.36	386.14

## Respondent 6

<b>Pondělí</b>						
	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
<b>Snídaně</b>						
60 g	Croissant s čokoládou	1026	244.2	3.18	15.84	22.8
Celkem:		1026	244.2	3.18	15.84	22.8
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Twix tyčinka	1054.2	251	2.45	12.45	32.4
50 g	Tatranka	1114.5	266	4.5	15.7	27.4
Celkem:		2168.7	517	6.95	28.15	59.8
<b>Oběd</b>						
50 g	Sýr tavený 45%	664	158.5	12.1	12.25	0.3
100 g	Šunka dušená	660	158	17.6	9.1	1.4
200 g	Rohlík	2408	574	19.6	7.4	115
Celkem:		3732	890.5	49.3	28.75	116.7
<b>Svačina</b>						
150 ml	Mléčná rýže	1406.85	336.3	9.6	8.7	54.6
Celkem:		1406.85	336.3	9.6	8.7	54.6
<b>Večeře</b>						
50 g	Slanina	1662	397	1.25	44.35	0
180 g	Vejsce míchaná	1245.6	297	22.32	21.42	3.96
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52

Celkem:	4271.2	1020.2	33.93	67.31	76.48
Denní součet:	12604.75	3008.2	102.96	148.75	330.38

<b>Úterý</b>						
	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
<b>Snídaně</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
100 g	Paštika drůbeží	953	227	18.9	16	0.8
165 g	Houska	1744.05	415.8	10.065	1.485	90.915
Celkem:		2697.05	642.8	28.965	17.485	91.715
<b>Svačina</b>						
100 g	Párek v rohlíku	990	237	12	9	26
Celkem:		990	237	12	9	26
<b>Večeře</b>						
250 g	Hranolky	3864.25	923.5	9.75	31.25	147.5
100 g	Smažený karbanátek	1834	438	25	22	35
Celkem:		5698.25	1361.5	34.75	53.25	182.5
Denní součet:		11261.9	2689	82.865	98.215	356.095

<b>Středa</b>						
	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	
<b>Snídaně</b>						
40 g	Věneček žloutkový	388.8	92.8	2.4	4.4	8.8
Celkem:		388.8	92.8	2.4	4.4	8.8
<b>Přesnídávka</b>						
60 g	Fidorka	1357.8	324.6	4.02	19.5	31.2
Celkem:		1357.8	324.6	4.02	19.5	31.2
<b>Oběd</b>						
100 g	Salám uherský	2100	502	25	44	0.1
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
Celkem:		4026.4	961.2	40.68	49.92	92.1
<b>Svačina</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Večeře</b>						
250 g	Hranolky	3864.25	923.5	9.75	31.25	147.5
100 g	Smažený karbanátek	1834	438	25	22	35
Celkem:		5698.25	1361.5	34.75	53.25	182.5
Denní součet:		12409.55	2963.95	85.425	136.31	342.54

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Větrník	840	200.8	2.4	20.8	11.2
Celkem:		840	200.8	2.4	20.8	11.2
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Čokopiškoty	753.5	179.5	1.55	3.7	35
Celkem:		753.5	179.5	1.55	3.7	35
<b>Oběd</b>						
200 g	Pomazánka hermelínová	3192	762	6	78	6
165 g	Houska	1744.05	415.8	10.065	1.485	90.915
Celkem:		4936.05	1177.8	16.065	79.485	96.915
<b>Svačina</b>						
150 g	Jogurt Jogobella	610.5	145.5	5.25	3.75	22.5
Celkem:		610.5	145.5	5.25	3.75	22.5
<b>Večeře</b>						
100 g	Klobása čabajská	1946	465	20	43.3	0.1
30 g	Hořčice plnotučná	156.3	37.2	1.35	1.98	4.17
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		3465.9	828.4	31.71	46.82	76.79
Denní součet:		10605.95	2532	56.975	154.555	242.405

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Salám junior	978.4	233.6	11.36	20.88	0.08
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2141.1	510.8	18.07	21.87	60.69
<b>Přesnídávka</b>						
80 g	Koláč makový	1232.8	294.4	6.88	10.8	45.44
Celkem:		1232.8	294.4	6.88	10.8	45.44
<b>Oběd</b>						
150 g	Salát vlašský	1566	373.5	8.1	32.55	12.75
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
212 g	Hamburger McDonald	2141.2	510.92	26.076	18.02	59.996
Celkem:		4670.4	1114.02	42.016	53.53	118.746
<b>Svačina</b>						
100 g	Čokoláda mléčná oříšková	2324	555	7.3	37.7	47.4
Celkem:		2324	555	7.3	37.7	47.4
<b>Večeře</b>						
100 g	Tyčinky solené	1510	361	10.9	3	74.5
250 g	Bramborová polévka	1395	332.5	6.5	18.25	40.5
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		4268.6	1019.7	27.76	22.79	187.52
Denní součet:		14636.9	3493.92	102.026	146.69	459.796

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
110 g	Kobliha cukrářská	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Horalka	1099.5	262.5	5.05	15	27.5
Celkem:		1099.5	262.5	5.05	15	27.5
<b>Oběd</b>						
200 g	Smažený karbanátek	3668	876	50	44	70
250 g	Bramborový salát	915	217.5	6.5	4.75	39
Celkem:		4583	1093.5	56.5	48.75	109
<b>Svačina</b>						
80 g	Oplatky lázeňské	1349.6	322.4	4.24	8.88	57.84
Celkem:		1349.6	322.4	4.24	8.88	57.84
<b>Večeře</b>						
100 g	Tlačenka světlá	1284	307	14.2	27.9	0.7
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
200 g	Bramborový salát	732	174	5.2	3.8	31.2
Celkem:		3379.6	807.2	29.76	33.24	104.42
Denní součet:		12288.3	2933.3	102.7	124.35	354.64

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Smažený karbanátek	1834	438	25	22	35
55 g	Houska	581.35	138.6	3.355	0.495	30.305
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
Celkem:		2519.55	601.4	29.255	23.815	68.085
<b>Přesnídávka</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Oběd</b>						
220 g	Vepřový řízek smažený	4188.8	1001	43.56	66	61.38
250 g	Bramborový salát	915	217.5	6.5	4.75	39
Celkem:		5103.8	1218.5	50.06	70.75	100.38
<b>Svačina</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Večeře</b>						
100 g	Salám lovecký	1778	425	27.4	35.4	0.2
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
Celkem:		4316	1033	43.22	57.72	92.34
Denní součet:		13815.95	3300.6	129.685	170.765	316.685

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	12,517.61	2,988.71	94.66	139.95	343.22

## Respondent 7

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
250 ml	Mléko polotučné	425	105	8.75	3.75	12.5
100 g	Kukuřičné lupínky	1507	360	6.7	0.1	86.7
Celkem:		1932	465	15.45	3.85	99.2
<b>Přesnídávka</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Oběd</b>						
100 g	Šunka dušená	660	158	17.6	9.1	1.4
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
Celkem:		2586.4	617.2	33.28	15.02	93.4
<b>Svačina</b>						
80 g	Chlebiček šunkový	633.6	151.2	6.72	8.08	11.44
Celkem:		633.6	151.2	6.72	8.08	11.44
<b>Večeře</b>						
100 g	Sekaná	1377	329	14.6	15.1	10.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
Celkem:		2643.9	631	22.21	17.41	73.49
Denní součet:		9672.5	2312.1	84.81	62.84	333.41

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Paštika drůbeží	762.4	181.6	15.12	12.8	0.64
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		1925.1	458.8	21.83	13.79	61.25
<b>Přesnídávka</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Oběd</b>						
100 g	Salám lovecký	1778	425	27.4	35.4	0.2
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
Celkem:		4316	1033	43.22	57.72	92.34
<b>Svačina</b>						
80 g	Chlebiček s ruským vejcem	726.4	173.6	5.52	11.92	11.44

Celkem:		726.4	173.6	5.52	11.92	11.44
<b>Večeře</b>						
150 g	Rybí prsty z tresky předsmážené	1498.5	358.5	19.8	21.15	23.25
1000 ml	Oranž limonáda	1320	310	0	0	77
200 g	Brambory americké	1794	428	5	26	42
Celkem:		4612.5	1096.5	24.8	47.15	142.25
Denní součet:		12518.3	2985.75	98.945	139.82	335.22

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
150 g	Lipánek	381	91.5	4.65	1.95	13.5
Celkem:		1344.2	321.1	12.49	4.91	59.5
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Horalka	1099.5	262.5	5.05	15	27.5
Celkem:		1099.5	262.5	5.05	15	27.5
<b>Oběd</b>						
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
40 g	Kakao Granko - prášek	678.4	160	2.28	1.24	33.2
250 g	Kaše krupicová	2537.5	607.5	26.5	10	101
Celkem:		3827.5	916.3	28.92	27.64	134.34
<b>Svačina</b>						
100 g	Salám junior	1223	292	14.2	26.1	0.1
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
Celkem:		2186.2	521.6	22.04	29.06	46.1
<b>Večeře</b>						
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
Celkem:		3041.4	726.5	30.41	38.31	66.69
Denní součet:		11498.8	2748	98.91	114.92	334.13

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
250 ml	Mléko polotučné	425	105	8.75	3.75	12.5
100 g	Kukuřičné lupínky	1507	360	6.7	0.1	86.7
Celkem:		1932	465	15.45	3.85	99.2
<b>Přesnídávka</b>						
80 g	Větrník	840	200.8	2.4	20.8	11.2
Celkem:		840	200.8	2.4	20.8	11.2
<b>Oběd</b>						
80 g	Sýr tavený 40%	776	185.6	15.6	13.36	0.56

70 g	Šunka dušená	462	110.6	12.32	6.37	0.98
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
100 g	Chipsy	2056	419	7.7	32.4	52.8
Celkem:		4657.6	1041.4	45.98	53.67	126.86
<b>Svačina</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Večeře</b>						
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3
1000 ml	Malinovka	1960	470	2	1	113
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
20 g	Hořčice plnotučná	72.6	17.4	1.2	0.74	1.18
Celkem:		4969.8	1189.1	32.71	38.73	178.09
Denní součet:		12399.4	2896.3	96.54	117.05	415.35

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Šunka dušená	528	126.4	14.08	7.28	1.12
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
Celkem:		2102.8	504.8	22.06	26.64	47.26
<b>Přesnídávka</b>						
51 g	Snickers tyčinka	1115.88	227.46	4.692	14.229	28.203
30 g	Fidorka	616.8	147.3	1.26	7.2	19.38
Celkem:		1732.68	374.76	5.952	21.429	47.583
<b>Oběd</b>						
120 g	Párek v rohlíku	1188	284.4	14.4	10.8	31.2
106 g	Hamburger McDonald	1070.6	255.46	13.038	9.01	29.998
Celkem:		2258.6	539.86	27.438	19.81	61.198
<b>Svačina</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Večeře</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
120 g	Polévka čínská	1556.4	372	15.48	6.6	62.04
Celkem:		4269.6	1021.6	23.32	9.56	220.04
Denní součet:		11301.98	2664.87	82.345	86.679	404.021

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
150 g	Vejce míchaná	1038	247.5	18.6	17.85	3.3
Celkem:		2612.8	625.9	26.58	37.21	49.44



<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Oříškočokoládové oplatky	2421	578	6.8	38.2	51.8
Celkem:		2421	578	6.8	38.2	51.8
<b>Oběd</b>						
150 g	Holandský řízek	2301	550.5	26.25	36.75	28.5
250 g	Brambory nové vařené	972.5	232.5	5.5	0.5	53.25
Celkem:		3273.5	783	31.75	37.25	81.75
<b>Svačina</b>						
100 g	Tyčinky solené	1510	361	10.9	3	74.5
Celkem:		1510	361	10.9	3	74.5
<b>Večeře</b>						
100 g	Salám Vysočina	1930	461	19.3	42.6	0.1
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		3293.6	787.2	29.66	44.14	72.62
Denní součet:		13110.9	3135.1	105.69	159.8	330.11

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
50 g	Slanina	1662	397	1.25	44.35	0
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
150 g	Vejce míchaná	1038	247.5	18.6	17.85	3.3
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		4474.3	1070.5	26.7	79.59	64.05
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Míla sušenka	2056	491	4.2	24	64.6
Celkem:		2056	491	4.2	24	64.6
<b>Oběd</b>						
350 g	HP Halušky s uzeným masem a kysaným zelím	2219	530.25	13.65	25.9	60.55
Celkem:		2219	530.25	13.65	25.9	60.55
<b>Svačina</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Večeře</b>						
100 g	Salám junior	1223	292	14.2	26.1	0.1
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2997.3	718	21.05	43.49	60.85
Denní součet:		12684.9	3033.6	69.175	182.22	277.99

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	11,883.83	2,825.10	90.92	123.33	347.18

## Respondent 8

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Salám šunkový	847	202	18	14.6	0.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2009.7	479.2	24.71	15.59	60.71
<b>Přesnídávka</b>						
120 g	Chlebiček šunkový	950.4	226.8	10.08	12.12	17.16
Celkem:		950.4	226.8	10.08	12.12	17.16
<b>Oběd</b>						
250 g	Kuřecí vývar s nudlemi	867.25	207.25	25	7.5	15
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		2230.85	533.45	35.36	9.04	87.52
<b>Svačina</b>						
50 g	Míla oplatka	1028	245.5	2.1	12	32.3
50 g	Horalka	1099.5	262.5	5.05	15	27.5
Celkem:		2127.5	508	7.15	27	59.8
<b>Večeře</b>						
120 g	Tlačenka drůbeží	914.4	218.4	22.2	14.28	0.12
1000 ml	Malinovka	1960	470	2	1	113
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		4037.1	965.6	30.91	16.27	173.73
Denní součet:		11355.55	2713.05	108.21	80.02	398.92

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
40 g	Rohlík	481.6	114.8	3.92	1.48	23
150 g	Lipánek	1026	244.5	12.3	11.25	23.55
Celkem:		1507.6	359.3	16.22	12.73	46.55
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Tatranka	1114.5	266	4.5	15.7	27.4
Celkem:		1114.5	266	4.5	15.7	27.4
<b>Oběd</b>						
150 g	Salát vlašský	1566	373.5	8.1	32.55	12.75
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2728.7	650.7	14.81	33.54	73.36
<b>Svačina</b>						
30 g	Fidorka	616.8	147.3	1.26	7.2	19.38
Celkem:		616.8	147.3	1.26	7.2	19.38
<b>Večeře</b>						
100 g	Salám šunkový	847	202	18	14.6	0.1
1000 ml	Kofola	1850	440	0	0	111

140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
100 g	Chipsy	2056	419	7.7	32.4	52.8
Celkem:		6116.6	1387.2	36.06	48.54	236.42
Denní součet:		12084.2	2810.5	72.85	117.71	403.11

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
40 g	Rohlík	481.6	114.8	3.92	1.48	23
150 g	Jogurt ovocný smetanový	1170	279	7.2	15	28.05
Celkem:		1651.6	393.8	11.12	16.48	51.05
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Čokopiškoty	1507	359	3.1	7.4	70
Celkem:		1507	359	3.1	7.4	70
<b>Oběd</b>						
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
150 g	Pomazánka nivová	2299.5	549	18.6	53.25	1.35
Celkem:		4225.9	1008.2	34.28	59.17	93.35
<b>Svačina</b>						
150 g	Mléčná rýže	641.25	153.15	4.35	3.15	26.85
Celkem:		641.25	153.15	4.35	3.15	26.85
<b>Večeře</b>						
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
1000 ml	Coca cola	1790	430	0	0	105
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		5032.3	1205.5	34.06	38.86	183.6
Denní součet:		13058.05	3119.65	86.91	125.06	424.85

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Salám poličan	2108	504	22.9	34	0.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		3270.7	781.2	29.61	34.99	60.71
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
200 g	Hranolky	3091.4	738.8	7.8	25	118
124 g	Vepřový řízek přírodní	1249.92	298.84	16.74	24.8	2.976
Celkem:		4341.32	1037.64	24.54	49.8	120.976
<b>Svačina</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Večeře</b>						
325 g	Pizza mražená	3467.75	825.5	32.5	37.05	91

100 g	Křupky arašídové	2088	499	14.2	27.1	57.1
1000 ml	Kofola	1850	440	0	0	111
Celkem:		7405.75	1764.5	46.7	64.15	259.1
Denní součet:		15017.77	3583.34	100.85	148.94	440.786

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Přesnídávka</b>						
150 g	Florian meruňka	1350	322.5	6	18.9	32.7
Celkem:		1350	322.5	6	18.9	32.7
<b>Oběd</b>						
500 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	955	230	2	1.5	24
150 g	Omáčka svíčková	171	148.5	3.3	9.75	11.85
100 g	Hovězí pečeně svíčková	735	175	11.3	11.5	7.3
200 g	Houskový knedlík	2022	484	14.2	5.2	97.8
Celkem:		3883	1037.5	30.8	27.95	140.95
<b>Svačina</b>						
100 g	Tyčinky sýrové	1620	387	9.3	16.1	50.1
Celkem:		1620	387	9.3	16.1	50.1
<b>Večeře</b>						
100 g	Tlačenka světlá	1284	307	14.2	27.9	0.7
55 g	Houska	581.35	138.6	3.355	0.495	30.305
Celkem:		1865.35	445.6	17.555	28.395	31.005
Denní součet:		9656.65	2416.45	67.23	100.585	282.695

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Šunka dušená	660	158	17.6	9.1	1.4
120 g	Rohlík	1444.8	344.4	11.76	4.44	69
Celkem:		2104.8	502.4	29.36	13.54	70.4
<b>Přesnídávka</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Oběd</b>						
150 g	Kuřecí stehno pečené	880.5	210.44	34.5	6	0
200 g	Brambory americké	1794	428	5	26	42
Celkem:		2674.5	638.44	39.5	32	42
<b>Svačina</b>						
30 g	Fidorka	616.8	147.3	1.26	7.2	19.38
Celkem:		616.8	147.3	1.26	7.2	19.38
<b>Večeře</b>						
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3

20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		3242.3	775.5	34.06	38.86	78.6
Denní součet:		9576.7	2287.49	107.755	100.84	238.32

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Salám poličan	1686.4	403.2	18.32	27.2	0.08
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
Celkem:		2649.6	632.8	26.16	30.16	46.08
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Horalka	1099.5	262.5	5.05	15	27.5
Celkem:		1099.5	262.5	5.05	15	27.5
<b>Oběd</b>						
500 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	955	230	2	1.5	24
150 g	Kuřecí stehno pečené	880.5	210.44	34.5	6	0
200 g	Brambory americké	1794	428	5	26	42
Celkem:		3629.5	868.44	41.5	33.5	66
<b>Svačina</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Večeře</b>						
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3
500 ml	Oranž limonáda	660	155	0	0	38.5
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		3902.3	930.5	34.06	38.86	117.1
Denní součet:		11280.9	2694.24	106.77	117.52	256.68

		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:		11,718.55	2,803.53	92.94	112.95	349.34

## Respondent 9

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
100 g	Paštika játrová	1293	309	19.1	25.6	1.1
Celkem:		2455.7	586.2	25.81	26.59	61.71
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Vesna oplatka	2056	491	4.2	24	64.6
Celkem:		2056	491	4.2	24	64.6
<b>Oběd</b>						

250 g	Vepřový segedínský guláš	2137.5	510	22.25	41.75	15.5
160 g	Houskový knedlík	1617.6	387.2	11.36	4.16	78.24
Celkem:		3755.1	897.2	33.61	45.91	93.74
<b>Svačina</b>						
80 g	Větrník	919.2	220	3.36	9.12	28.48
Celkem:		919.2	220	3.36	9.12	28.48
<b>Večeře</b>						
100 g	Salám poličan	2108	504	22.9	34	0.1
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
Celkem:		5784.4	1383.2	38.58	39.92	204.1
Denní součet:		14970.4	3577.6	105.56	145.54	452.63

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
122 g	Jogurt Fantasia	616.1	146.4	2.806	6.588	19.032
Celkem:		1579.3	376	10.646	9.548	65.032
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Vesna oplatka	2056	491	4.2	24	64.6
Celkem:		2056	491	4.2	24	64.6
<b>Oběd</b>						
130 g	Párek v rohlíku	1287	308.1	15.6	11.7	33.8
120 g	Chlebiček šunkový	950.4	226.8	10.08	12.12	17.16
Celkem:		2237.4	534.9	25.68	23.82	50.96
<b>Svačina</b>						
100 g	Brambůrky	1469	351.4	4.9	18.7	42.4
Celkem:		1469	351.4	4.9	18.7	42.4
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
360 g	Pizza mražená	3711.6	885.6	32.76	36	107.64
Celkem:		5461.6	1305.6	32.76	36	219.64
Denní součet:		12803.3	3058.9	78.186	112.068	442.632

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
80 g	Eidam 30 %	880	210.4	24.24	12.16	1.12
Celkem:		2654.3	636.4	31.09	29.55	61.87
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Horalka	1099.5	262.5	5.05	15	27.5
Celkem:		1099.5	262.5	5.05	15	27.5

<b>Oběd</b>						
250 g	Salát vlašský	2610	622.5	13.5	54.25	21.25
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
Celkem:		4536.4	1081.7	29.18	60.17	113.25
<b>Svačina</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Sprite	1780	430	0	0	106
360 g	Pizza mražená	3711.6	885.6	32.76	36	107.64
Celkem:		5491.6	1315.6	32.76	36	213.64
Denní součet:		13781.8	3296.2	98.08	140.72	416.26

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Šunka dušená	660	158	17.6	9.1	1.4
120 g	Rohlík	1444.8	344.4	11.76	4.44	69
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
Celkem:		2716.4	651.2	29.5	29.94	70.54
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
240 g	Cheeseburger McDonald	3693.6	883.2	58.8	47.52	54.72
Celkem:		3693.6	883.2	58.8	47.52	54.72
<b>Svačina</b>						
50 g	Trubičky hořické	871	208	4.2	5.25	36.9
40 g	Špička koňaková	670	160.4	1.6	7.76	21
Celkem:		1541	368.4	5.8	13.01	57.9
<b>Večeře</b>						
360 g	Pizza mražená	3535.2	846	35.28	19.44	130.32
Celkem:		3535.2	846	35.28	19.44	130.32
Denní součet:		11486.2	2748.8	129.38	109.91	313.48

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
150 g	Jogurt ovocný smetanový	900	214.5	4.05	13.05	19.5
Celkem:		900	214.5	4.05	13.05	19.5
<b>Přesnídávka</b>						
50 g	Horalka	1099.5	262.5	5.05	15	27.5
Celkem:		1099.5	262.5	5.05	15	27.5
<b>Oběd</b>						
200 g	Hranolky	3091.4	738.8	7.8	25	118
150 g	Smažený sýr	2706	646.5	33.6	45.15	28.5
Celkem:		5797.4	1385.3	41.4	70.15	146.5

<b>Svačina</b>						
80 g	Bake Rolls	1530.4	365.6	9.6	13.6	51.2
Celkem:		1530.4	365.6	9.6	13.6	51.2
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi Cola	1750	420	0	0	112
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
150 g	Aspik šunkový se zeleninou	595.5	142.5	24	4.5	1.5
Celkem:		3508.2	839.7	30.71	5.49	174.11
Denní součet:		12835.5	3067.6	90.81	117.29	418.81

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Přesnídávka</b>						
150 g	Floriant jogurt	1350	322.5	6	18.9	32.7
Celkem:		1350	322.5	6	18.9	32.7
<b>Oběd</b>						
250 g	Vepřový guláš	1790	427.5	20.75	33.25	13.75
160 g	Houskový knedlík	1617.6	387.2	11.36	4.16	78.24
Celkem:		3407.6	814.7	32.11	37.41	91.99
<b>Svačina</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Večeře</b>						
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3
1000 ml	Kofola	1850	440	0	0	111
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
Celkem:		4891.4	1166.5	30.41	38.31	177.69
Denní součet:		11525.6	2751.4	75.67	113.1	358.26

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Vejce míchaná	792.1	189.2	17.7	12.8	0.8
80 g	Rohlík	963.2	229.6	7.84	2.96	46
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		3631.9	866.5	32.69	34.24	102.68
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
250 g	Vepřový guláš	1790	427.5	20.75	33.25	13.75



160 g	Houskový knedlík	1617.6	387.2	11.36	4.16	78.24
Celkem:		3407.6	814.7	32.11	37.41	91.99
<b>Svačina</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Večeře</b>						
500 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	955	230	2	1.5	24
150 g	Párky debrecínské	1774.5	424.5	22.8	36	3.3
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		4197.3	1005.5	36.06	40.36	102.6
Denní součet:		11236.8	2686.7	100.86	112.01	297.27

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	12,662.80	3,026.74	96.94	121.52	385.62

## Respondent 10

<b>Pondělí</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
60 g	Croissant s čokoládou	1026	244.2	3.18	15.84	22.8
Celkem:		1026	244.2	3.18	15.84	22.8
<b>Přesnídávka</b>						
100 g	Koláč makový	1541	368	8.6	13.5	56.8
Celkem:		1541	368	8.6	13.5	56.8
<b>Oběd</b>						
120 g	Rohlík	1444.8	344.4	11.76	4.44	69
80 g	Paštika játrová	1034.4	247.2	15.28	20.48	0.88
Celkem:		2479.2	591.6	27.04	24.92	69.88
<b>Svačina</b>						
240 g	Chlebiček Island	1648.8	393.6	15.84	26.88	23.28
Celkem:		1648.8	393.6	15.84	26.88	23.28
<b>Večeře</b>						
50 g	Slanina	1662	397	1.25	44.35	0
1000 ml	Oranž limonáda	1320	310	0	0	77
150 g	Vejce míchaná	1038	247.5	18.6	17.85	3.3
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		5383.6	1280.7	30.21	63.74	152.82
Denní součet:		12078.6	2878.1	84.87	144.88	325.58

<b>Úterý</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88

Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
100 g	Salám Vysočina	1930	461	19.3	42.6	0.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		3092.7	738.2	26.01	43.59	60.71
<b>Svačina</b>						
80 g	Disko sušenky	1656	393.6	5.12	17.52	54.32
Celkem:		1656	393.6	5.12	17.52	54.32
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Pepsi cola	1990	480	0	0	117
250 g	Hranolky	3864.25	923.5	9.75	31.25	147.5
120 g	Smažený karbanátek	2200.8	525.6	30	26.4	42
Celkem:		8055.05	1929.1	39.75	57.65	306.5
Denní součet:		14680.35	3508.6	78.03	137.24	477.41

<b>Středa</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Věneček žloutkový	777.6	185.6	4.8	8.8	17.6
Celkem:		777.6	185.6	4.8	8.8	17.6
<b>Přesnídávka</b>						
150 g	Mléčná rýže	649.5	154.5	4.35	3.15	26.85
Celkem:		649.5	154.5	4.35	3.15	26.85
<b>Oběd</b>						
100 g	Salám Vysočina	1930	461	19.3	42.6	0.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		3092.7	738.2	26.01	43.59	60.71
<b>Svačina</b>						
100 g	Křupky arašídové	2088	499	14.2	27.1	57.1
Celkem:		2088	499	14.2	27.1	57.1
<b>Večeře</b>						
100 g	Smažený karbanátek	1297	30.9	11.5	21.6	17.2
1000 ml	Kofola	1850	440	0	0	111
250 g	Hranolky	3864.25	923.5	9.75	31.25	147.5
Celkem:		7011.25	1394.4	21.25	52.85	275.7
Denní součet:		13619.05	2971.7	70.61	135.49	437.96

<b>Čtvrtek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
80 g	Větrník	840	200.8	2.4	20.8	11.2
Celkem:		840	200.8	2.4	20.8	11.2
<b>Přesnídávka</b>						

100 g	Horalky	2199	525	10.1	30	55
Celkem:		2199	525	10.1	30	55
<b>Oběd</b>						
120 g	Chlebiček šunkový	950.4	226.8	10.08	12.12	17.16
120 g	Chlebiček s vlašským salátem	758.4	181.2	5.64	9.6	18.96
Celkem:		1708.8	408	15.72	21.72	36.12
<b>Svačina</b>						
120 g	Párek v rohlíku	1188	284.4	14.4	10.8	31.2
Celkem:		1188	284.4	14.4	10.8	31.2
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Malinovka	1960	470	2	1	113
100 g	Klobása čabajská	1946	465	20	43.3	0.1
20 g	Hořčice plnotučná	104.2	24.8	0.9	1.32	2.78
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		5373.8	1286	33.26	47.16	188.4
Denní součet:		11309.6	2704.2	75.88	130.48	321.92

<b>Pátek</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
100 g	Salám junior	1223	292	14.2	26.1	0.1
110 g	Houska	1162.7	277.2	6.71	0.99	60.61
Celkem:		2385.7	569.2	20.91	27.09	60.71
<b>Přesnídávka</b>						
55 g	Kobliha	938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
Celkem:		938.3	223.85	3.575	9.24	27.94
<b>Oběd</b>						
150 g	Závitok šunkový v aspiku	744	177	13.65	13.65	4.5
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
Celkem:		2670.4	636.2	29.33	19.57	96.5
<b>Svačina</b>						
100 g	Čokopiškoty	1507	359	3.1	7.4	70
Celkem:		1507	359	3.1	7.4	70
<b>Večeře</b>						
1000 ml	Kofola	1850	440	0	0	111
250 g	Bramborová polévka	1395	332.5	6.5	18.25	40.5
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		4608.6	1098.7	16.86	19.79	224.02
Denní součet:		12110	2886.95	73.775	83.09	479.17

<b>Sobota</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88

Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Přesnídávka</b>						
122 g	Jogurt Fantasia	616.1	146.4	2.806	6.588	19.032
Celkem:		616.1	146.4	2.806	6.588	19.032
<b>Oběd</b>						
150 g	Smažený karbanátek	2751	657	37.5	33	52.5
200 g	Bramborový salát	732	174	5.2	3.8	31.2
Celkem:		3483	831	42.7	36.8	83.7
<b>Svačina</b>						
50 g	Kit kat - sušenka	1087.8	259	3.25	13	32.3
Celkem:		1087.8	259	3.25	13	32.3
<b>Večeře</b>						
100 g	Tlačenka světlá	1284	307	14.2	27.9	0.7
500 ml	Pivo tmavé 12° 4% obj.	955	230	2	1.5	24
140 g	Chléb kmínový	1363.6	326.2	10.36	1.54	72.52
Celkem:		3602.6	863.2	26.56	30.94	97.22
Denní součet:		10666.1	2547.3	82.466	105.808	288.132

<b>Neděle</b>						
		Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
<b>Snídaně</b>						
110 g	Kobliha	1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
Celkem:		1876.6	447.7	7.15	18.48	55.88
<b>Přesnídávka</b>						
Celkem:		0	0	0	0	0
<b>Oběd</b>						
110 g	Vepřový řízek smažený	2094.4	500.5	21.78	33	30.69
200 g	Bramborový salát	732	174	5.2	3.8	31.2
Celkem:		2826.4	674.5	26.98	36.8	61.89
<b>Svačina</b>						
100 g	Chipsy	2056	419	7.7	32.4	52.8
Celkem:		2056	419	7.7	32.4	52.8
<b>Večeře</b>						
100 g	Salám lovecký	1778	425	27.4	35.4	0.2
160 g	Rohlík	1926.4	459.2	15.68	5.92	92
20 g	Máslo	611.6	148.8	0.14	16.4	0.14
Celkem:		4316	1033	43.22	57.72	92.34
Denní součet:		11075	2574.2	85.05	145.4	262.91

	Energie (kJ)	Energie (kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Týdenní průměrné nutrienty:	12,219.81	2,867.29	78.67	126.06	370.44

(Zdroj: Nutriservis Profesional, © 2018)