

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Stravovací návyky středoškolské mládeže

Eating habits of highschool teenagers

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výpracovala: Bc. Linda Šebestová

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Olga Vaněčková

České Budějovice, 2019

Anotace

Tématem bakalářské práce jsou „Stravovací návyky středoškolské mládeže. Teoretická práce je zaměřena na obecné poznatky z oblasti stravování, rozbor zdravé výživy v kontrastu s nezdravým stravováním a současně dostupná preventivní opatření zaměřená na výživu a stravování. Na teoretickou část navazuje kvantitativní výzkumné šetření. Výzkum byl proveden formou dotazníků. Cílem bakalářské práce je zjistit stravovací návyky žáků na středních školách a navrhnout vhodné preventivní opatření.

Klíčová slova: stravování, racionální výživa, životní styl, dospívající, středoškolská mládež

Annotation

The topic of the thesis is „Feeding habits of highschool teenagers“. The theoretical part of thesis is focused on common known facts of healthy feeding, nutrition analysis in contrast with unhealthy feeding and currently available food related preventive measures. This theoretival part is followed by the quantitative research part. The research was constructed as questionnaires. The aim of this work is to find out feeding habits of highschoolers and design appropriate preventive measure.

Key words: feeding, rational nutrition, lifestyle, adolescents, high school teenagers

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

Linda Šebestová

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní PhDr. Olze Vaněčkové za cenné informace, které mi dopomohly ke vzniku bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat respondentům a pedagogům, za spolupráci při dotazníkovém šetření.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| 1 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE..... | 10 |
| 1.1 ZDRAVÍ | 10 |
| 1.1.1 Životní styl..... | 11 |
| 1.2 VÝŽIVA | 12 |
| 1.2.1 Výživa jedince..... | 12 |
| 1.2.2 Potravinová pyramida ČR..... | 13 |
| 1.2.3 Výživová pyramida pro děti | 15 |
| 1.2.5 Zdravý talíř pro náctileté | 17 |
| 1.3 ZDRAVÁ VÝŽIVA/STRAVOVÁNÍ | 18 |
| 1.3.1 Whole food, biopotraviny | 19 |
| 1.3.2 Pitný režim | 21 |
| 1.4.1 Vegetariánství..... | 22 |
| 1.4.2 Strava podle krevní skupiny | 24 |
| 1.4.3 Paleolitická dieta..... | 24 |
| 1.4.4 Dělená strava | 25 |
| 1.5 NEZDRAVÁ VÝŽIVA/ STRAVOVÁNÍ..... | 26 |
| 1.5.1 Extrémní formy stravování..... | 27 |
| 1.5.2 Občerstvovací automaty..... | 28 |
| 2 SPECIFIKA DOSPÍVAJÍCÍCH VE VZTAHU K VÝŽIVĚ | 29 |
| 3 PREVENCE - ÚROVNĚ PREVENTIVNÍCH OPATŘENÍ VE VÝŽIVĚ DOSPÍVAJÍCÍCH..... | 31 |
| 3.1 RVP..... | 32 |
| 3.2 VYHLÁŠKY A NAŘÍZENÍ V RÁMCI LEGISLATIVY V ČR | 32 |
| 3.2.1 Školní stravování | 33 |
| 3.2.2 Požadavky na potraviny k prodeji ve školách..... | 33 |
| 3.3 ORGANIZACE PRO VÝŽIVU A PREVENTIVNÍ PROGRAMY | 34 |
| 3.3.1 World Health Organization (WHO)..... | 34 |
| 3.3.2 Health Promoting School (HPS)..... | 34 |
| 3.3.3 Nutrition -Friendly School Initiative (NFSI)..... | 35 |
| 4 CÍLE A VÝCHODISKA PRÁCE..... | 37 |
| 4.1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE | 37 |
| 4.2 CÍL ŠETŘENÍ | 37 |
| 4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 37 |
| 4.4 METODIKA ŠETŘENÍ | 38 |

| | |
|---|-----------|
| 4.5.1 Charakteristika výzkumného souboru | 38 |
| 4.5.2 Metoda sběru dat..... | 38 |
| 4.3 ZPŮSOB VYHODNOCENÍ DAT | 39 |
| 4.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ | 39 |
| 5.3 ZÁVĚR VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ..... | 53 |
| 6 NÁVRH PREVENTIVNÍCH OPATŘENÍ..... | 54 |
| 6.1 PREVENTIVNÍ PROGRAM Z..... | 54 |
| 6.1.1 Cílová skupina | 54 |
| 6.1.2 Kritéria programu..... | 54 |
| 6.1.3 Zjistit, zkusit, zažít | 55 |
| 6.1.4 Tematický okruh preventivního programu..... | 55 |
| DISKUZE..... | 57 |
| ZÁVĚR..... | 58 |
| POUŽITÉ ZDROJE | 60 |
| PŘÍLOHY | 64 |

ÚVOD

Stravovací návyky jsou podmíněny mnoha faktory. Jedná se o nepodmíněně naučené chování. Tradice, zvyky a zázemí rodiny mohou stravování jedince ovlivnit.

Zdraví je možné objektivně hodnotit prostřednictvím lékařských testů. Pro každého člověka je ke správnému fungování zcela zásadní i vlastní subjektivní pocit, který vychází ze splnění základních lidských potřeb. Konzumace poživatin se řadí mezi primární lidské potřeby.

Žáci středních škol jsou vývojově ve velmi křehkém stádiu života. Navíc jsou prostřednictvím líbivých obrázků na billboardech neustále zkoušeni od prodejců nejnovějších poživatin a pochutin, ze sociálních sítí zahlcováni informacemi o superpotravinách v kontrastu s působivými reklamami na nejnovější příchut' limonády. Skutečná stavba jídelníčku pak bývá ovlivněna více cenou, barvou a reklamou dané potraviny, než jejího skutečného složení a výživové hodnoty.

Obor výživy se ustavičně vyvíjí a je vyvracováno mnoho tvrzení z minulých desetiletí. Nástiletí jsou z hlediska ... ohroženou skupinou, protože není možné, aby kriticky zhodnotili pravdivost studie o nejnovější dietě a mnohdy se rozhodnou její platnost ověřit sami na sobě. Takový postup obsahuje možná rizika potíží s příjmem potravy spojená se zdravotními následky.

Nabídka jídel ve školních jídelnách se rozšířila, ne všude je však dostatečně uspokojivá. Samostatnou kapitolou může být také kvalita a vhodný technologický postup při přípravě pokrmů. Proto se bude výzkum soustředit i na zjištění skutečného stavu stravování na SŠ.

V teoretické části práce bude pojednáno o základních termínech z oboru výživy, možnostech pojetí stravování v podobě obvyklých stravovacích stylů. Další stránky budou věnovány nevhodným formám stravování. V práci bude rovněž pojednáno o prevenci nezdravého stravování, rovněž o organizacích zprostředkujících výživová doporučení.

V praktické části bakalářské práce bude navržen unikátní preventivní program, který bude vycházet z dotazníkového šetření. Získaná data budou aplikována do preventivního programu podporující správnou výživu mládeže.

Cílem práce je zmapovat skutečný stav stravovacích návyků žáků středních škol, odpovídající všem podmínkám a možnostem, které jsou nám v 21. století zprostředkovány.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

Definice základních pojmů, jako jsou zdraví, jsou jednoznačně popsány. Charakteristiku pojmu si lidé neodmyslitelně spojili s všeobecným lékařstvím a mnohdy na medicínu spoléhají více, než je zdrávo a opomíjejí fakt, že prevence je nejdůležitějším faktorem v celém koloběhu a podceňují důležitost odstranění, či dokonce předcházení příčiny nemocí (Krejčí, 2008, s. 13).

1.1 Zdraví

Zdraví je slovo latinského původu, které znamená celek. Podle Křivohlavého je možné aplikovat pravý význam slova jako respekt k celé naší bytosti v celé šíři souvislostí (Křivohlavý, 2009, s. 28).

Milada Krejčí uvádí, že lze tomuto tvrzení v rovině zdraví jedince porozumět tak, že zdravý je ten, kdo má v symbióze celé tělo, společně s duševní a sociální stránkou bytosti (Krejčí a kol., 2011). Pokud se některá z částí onoho významného celku dostane do nerovnováhy, přichází na řadu pojem nemoc.

Základ slovanského slova zdraví je podle Daňka odvozen od indoevropského výrazu „dru“, tedy dřevo, a předpony „su“, v překladu dobrý. Pojem „su-dru“ lze volně přirovnat k dnešnímu sousloví „mít dobrý kořínek“. Výraz zdraví, zahrnoval u našich předků celý komplexní systém fungování organismu, jeho odolnost, vlastní sílu jednotlivce, dobrou hygienu, životosprávu a vládu nad svou osobou (Krejčí, 2008, s. 11).

WHO definuje zdraví: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci, nebo vady. Definice zdraví pro období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 12). Charakteristika zdraví byla později doplněna o tvrzení, že se jedná o schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život (Dosedlová a kol., 2016, s. 91).

Schuster uvádí, že je možné z 80 % ovlivnit naše zdraví způsobem života (Schuster, 2008, s.20). Podle Slezáčkové a Pučelíkové je zdraví zásadním stěžejním bodem pro aktivní, spokojený a kvalitní život. Rovněž je zdraví jednou ze zásadních složek kvality života člověka (Dosedlová a kol., 2016, s. 91).

1.1.1 Životní styl

Životní styl je soubor všech pojmů, které ovlivňují a určují míru zdraví jedince. Jde o systém rozhodování a volby vhodně kombinované sportovní aktivity, formy stravování a konzumace vhodných nápojů, případně požívání doplňků stravy (vitaminy, minerály). Pokud člověk soustavně dodržuje optimální kombinaci zmíněných determinantů zdraví, pak se může poměrně snadno udržovat ve výborné kondici (Fořt, 2005).

Kvalitu života, z pohledu zdraví, lze podle Libigerové a Müllerové členit do čtyř následujících kategorií. První kategorie je shrnuta do pojmu tělesný stav a funkční schopnosti, další je označena jako psychický stav a well-being, třetí skupina zaštituje mezilidské vztahy, poslední částí je ekonomická situace a zaměstnání (Dosedlová a kol., 2016, s. 91).

Kategorie kvality životního stylu rozepsaly také autorky Machová a Kubátová. Podle nich zdraví ovlivňují základní kategorie, do kterých patří zdravá výživa a tělesná hmotnost, fyzická aktivita, aktivní odpočinek a spánek, stres a dopingové strategie, duševní hygiena, užívání návykových látek, sociální opora a osobnostní faktory (Dosedlová a kol., 2016, s. 93).

Pokud budeme vycházet z uvedených autorů, dojdeme k závěru, že životní styl je soubor mnoha faktorů, které působí na naše prospívání.

Anglické pojmy Wellness či Well-being, lze podle Krejčí definovat jako pocit cítit se být zdravý (Krejčí, 2008, s. 12). Podle Fořta lze zmíněné pojmy definovat jako soubor sportovních aktivit rekreačního charakteru a správných stravovacích rozhodnutí, vedoucí k pevnějšímu zdraví, delšímu životu a celkové spokojenosti člověka (Fořt, 2005).

Fořt v novější publikaci uvádí, že: „Wellness je anglické označení stavu jedince, kdy se cítí dobře, evidentně netrpí fyzickými či psychickými chorobami, tudíž nebere léky, má dobrou (pohlaví a věku přiměřenou) fyzickou i mentální výkonnost, netrpí nadměrným stresem, a proto je spokojený s vlastním životem.“ Autor dále uvádí, že této definice jako stavu prožívání života může dosáhnout jedinec vždy jen vlastní iniciativou a cílenou snahou (Fořt, 2016, s. 270).

1.2 Výživa

„Patrně jediný způsob, jak si zachovat zdraví, je jíst, co ti nechutná, pít, co se ti oškliví a dělat, co se ti nechce.“ Mark Twain

Neexistuje jednotné pojetí výživy, které by bylo přijímáno všemi specialisty a autory v dané oblasti.

Fořt tvrdí, že na základě podložených studií, je více než 40 % civilizačních onemocnění způsobeno nevhodnou výživou. Špatné výživové návyky jsou navíc příčinou více než 60 % onemocnění všeho druhu (Fořt, 2005, s. 22).

„Výživová doporučení představují soubor doporučení, jak se stravovat v souladu se současnými poznatky odborníků v oboru výživy, výroby potravin, medicíny. Tato doporučení se v průběhu času upravují a doplňují podle aktuálních znalostí a vývoje v oblasti poznatků vědy a skutečného zdravotního stavu obyvatelstva.“

Tři roviny výživových doporučení jsou dle Potravinářské komory České republiky obecná výživová doporučení, doporučení založená na skupinách potravin (viz. výživová pyramida) a nutriční standardy. Výživová doporučení pro ČR byla upravena v roce 2012. Opatření v doporučené výživě byla krom doporučení pro kojící ženy, těhotné a starší populaci obohacena o specifická výživová doporučení pro děti (Potravinářská komora ČR, 2017, s. 9-10).

1.2.1 Výživa jedince

Původní nutriční standardy, neboli doporučené množství výživy byly strukturovány v roce 1989 a vychází z doporučení DACH, Německé společnosti pro výživu a jejich nutričních standardů (Společnost pro výživu, 2011).

Podle aktualizovaných doporučených výživových denních dávek by se měl celkový energetický příjem sestávat z 55 – 60 % sacharidů, 10 – 15 % bílkovin a 25 – 30 % zdravých tuků (Stobklub, 2013, online).

Autoři Walek a Tóth oproti doporučeným poměrům makroživin Stobklubu Ministerstva zdravotnictví doporučují znásobit podíl bílkovin na 30 % za den. Sacharidy autoři doporučují

ve stravě zastoupit poměrem 35-40 % a zdravé tuky navrhuje konzumovat v množství 30-35 % z denního poměru živin (Welek a Tóth, 2015, s. 117).

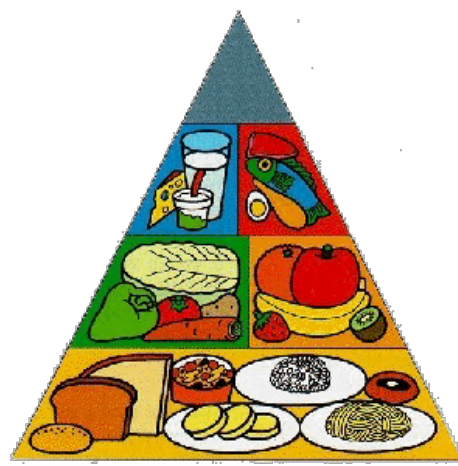
Středoškolská mládež je z pohledu výživy zařazována mezi rizikovou skupinu obyvatel. Žáci mají tendence odmítat snídani, konzumují množství slazených limonád, vynechávají během dne jídla, která si posléze kompenzují rychlým občerstvením (Kukla a kol., 2016, s. 64).

Výzkumy prokázaly, že ve výzkumném vzorku 15 letých chlapců a dívek pravidelně vynechává snídani 55 % mládeže. Více než polovina dětí dorostového věku, na základě průzkumu, nekonzumuje ani jeden kus ovoce a zeleniny denně (Kukla a kol., 2016, s. 66).

Mládeži by měla být věnována zvýšená péče. Prevencí by zcela jistě byl zajištěn dostatečný rozhled o důležitosti makroživin ve stravě jedince.

1.2.2 Potravinová pyramida ČR

Oficiální výživová pyramida z roku 2005 vznikla pod záštitou Ministerstva zdravotnictví České republiky a je platná doposud. Na čtyřech patrech pyramidy najde spotřebitel přehledně vyobrazeny základní potraviny, které by měly tvořit jeho každodenní jídelníček. Ve spodním patře jsou vyobrazeny potraviny, které by měly být konzumovány v největší formě z celkového denního příjmu, v následujících patrech směrem nahoru následují další složky stravy, jejich požívání by mělo být úměrně nižší, oproti základně trojúhelníku.



Obrázek 1: Výživová pyramida

Zdroj: Státní zdravotní ústav

Pyramida graficky znázorňuje doporučené zastoupení potravin v jídelníčku jedince. Jelikož je právě výživové pyramidě často vytýkána nesrozumitelnost stran přehlednosti, pro snadnější orientaci je přiložena tabulka doporučených denních porcí dle výživových skupin.

| Druh potravin | Počet porcí | Porce | Zdroje |
|--------------------------------------|-------------|--|--|
| obilniny, rýže, těstoviny, pečivo | 3-6 | 1 ks (60 g) 1 miska 1 kopeček (125 g) | chléb, rohlík, ovesné vločky, müsli rýže, těstoviny |
| ovoce | 2-4 | 1 ks (100 g) 1 miska 1 sklenice (150 ml) | jablko, pomeranč, banán jahody, rybíz neředěná ovocná šťáva |
| zelenina | 3-5 | 1 ks (100 g) 1 miska ½ talíře 1 sklenice (150 ml) | mrkev, paprika, rajče čínské zelí vařené brambory, zelenina neředěná zeleninová šťáva |
| ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny | 1-2 | 1 pce 125 g 2 ks 1 porce | drůbeží nebo rybí maso vaječné bílky sójové maso |
| mléko, mléčné výrobky | 2-3 | 1 sklenice (250 ml) 1 kelímek (200 g) | mléko jogurt |
| sůl, tuky, cukr | 0-2 | 1 pce (10 g) | pochutiny |

Tabulka 1: Doporučení založená na skupinách potravin

Zdroj: Na skupinách potravin založená výživová doporučení v Evropě, vlastní zpracování

Podle Fořta, je v nepořádku nejen česká výživová pyramida, chybná tvrzení jsou ve výživových standardech většiny vyspělých zemí (Fořt, 2016, s. 127).

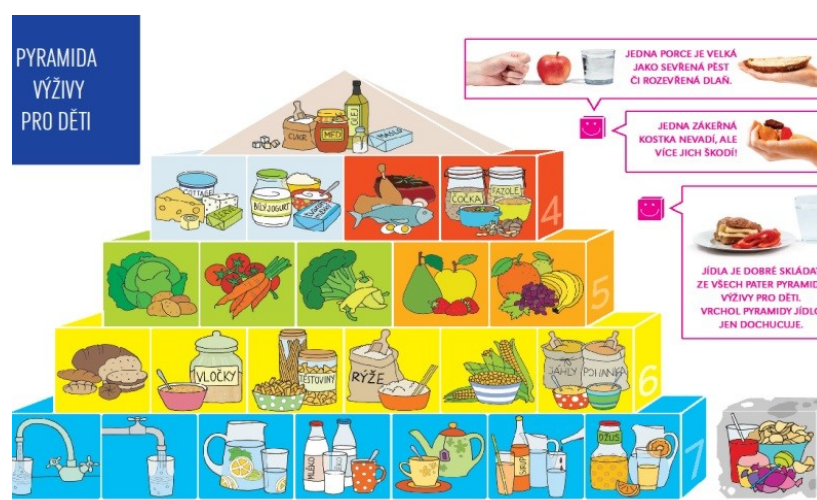
Křivohlavý uvádí, že pro dosažení optimálního nasycení organismu je zapotřebí dodat tělu dostatečné množství tuků, bílkovin, glycidů, vitaminů, minerálů, vlákniny a vody v co nejrozličnější formě. Důležité je také dodržovat vhodné rozestupy mezi jednotlivými pokrmy (Křivohlavý, 2009, s. 220).

1.2.3 Výživová pyramida pro děti

Výživová pyramida pro děti vznikla v roce 2014 v rámci projektu „Pohyb a výživa“. Pyramida je složena ze sedmi pater, přičemž v této modifikované verzi není zapomínáno oproti původní pyramidě také na pitný režim. Pyramida je navržena tak, aby zjednodušila orientaci stran denní konzumace všech potřebných skupin živin. Autorky Mužíková a Březková vycházely při jejím navrhování z oficiální výživové pyramidy MZ ČR.

Koncept nové pyramidy představuje českým strávníkům světově používané metody pro vizuální představu porce pomocí strážníkovy vlastní dlaně, pěsti či hrsti. Každé dítě totiž roste a sílí a s tím se i úměrně zvětšuje jeho tělo. Pokud bude strážník neustále měřit velikost porce podle své pěsti, bude vždy velikostí úměrná k jeho potřebnému množství potravy. Součástí konceptu je také „zákeřná kostka“, do které strážník může schovat občasnou konzumaci nezdravých pochutin (potraviny bohaté na aroma, konzervanty, sladidla a nezdravé tuky).

Inovovaná podoba výživové pyramidy je navržena tak, aby vizuální vjem pyramidy strážník proměnil v denní stravovací standard. Jednotlivá patra od nejnižšího zobrazují počet denního příjmu každé skupiny potravin. Doporučuje, aby každý vypil denně 7 sklenic vody či jiné neslazené tekutiny, snědl 6 porcí obilně založené složky pokrmu, dohromady 5 kusů ovoce a zeleniny, 4 porce bílkoviny a maximálně dvě porce tuků, soli a cukru. Podle výživových doporučení by se každé jídlo mělo sestávat ze všech skupin potravin v pyramidě se nacházejících (Košťálová a kol., 2017, s.12).



Obrázek 2: Pyramida výživy pro děti

Zdroj: Manuál pro školní jídelny, SZÚ

| Druh potraviny | Počet porcí | Velikost porce | Zdroje |
|--|-------------|---|---|
| tekutiny | 7 | vlastní pěst | voda, voda s plátky citrusů a bylinkami, mírně slazený nápoj (2 g na 100 ml) |
| obilniny, rýže, těstoviny, pečivo | 6 | sevřená pěst rozevřená dlaň včetně prstů | obilná kaše, rýže, těstoviny, chléb, rohlík, |
| ovoce a zelenina (jako součást každého podávaného jídla) | 5 | vlastní pěst | zelenina v polévce, brambory jako příloha, zeleninová obloha, jablko či mandarinka |
| mléčné výrobky, ryby, libové maso, vejce, luštěniny, ořechy a olejnatá semena | 4 | Pěst strážníka rozevřená dlaň dlaň bez prstů malá hrst v dlani | mléčné výrobky, vejce, luštěniny, sýr, tvarohová pomazánka, maso po tepelné úpravě ořechy, semena |
| potraviny k dochucení | 2 | střídmě s důrazem na kvalitu | cukr, med, sirup, olej, máslo, sádlo, smetana |
| zákeřná kostka | 1 | vlastní pěst | limonáda, sladkost, hranolky, chipsy, uzeniny, |

Tabulka 2: Specifikace porce všech složek výživové pyramidy

Zdroj: Manuál pro školní jídelny, SZÚ, vlastní zpracování

1.2.5 Zdravý talíř pro náctileté

Zdravý talíř vznikl ve spolupráce Ministerstva zemědělství ČR se 3. lékařskou fakultou Univerzitou Karlovou. Vychází z Amerického modelu „My Plate“, který uplatňuje nejnovější poznatky z oboru racionálního stravování. Podoba zdravého talíře je založena na vhodné kombinaci základních skupin potravin. Na talíři v růžovém poli nalezneme ovoce, v zeleném pak zeleninu, ve žlutém poli je vyobrazeno obilí a brambory a v poli fialovém široké spektrum bílkovin v podobě ryb, drůbeže, luštěnin a jogurtu. Uprostřed talíře stojí velká sklenice vody, která má nabádat k dodržování dostatečného pitného režimu, nad talířem je vyobrazena nálevka s olejem, jejíž úloha je podotknutí důležitosti konzumace kvalitních tuků (Víš co jíš, 2014, online).

Zdravému talíři je vytýkáno, že není možné skombinovat do každého jídla dne suroviny ze všech barevných polí do jednoho pokrmu. Bez slovního komentáře také není možné z obrázku usoudit jak velká porce z daného pokrmu by měla být zastoupena v našem jídelníčku (Potravinařská komora ČR, 2017, s. 26).



Obrázek 3: Zdravý talíř pro náctileté

Zdroj: Víš co jíš, Ministerstvo zemědělství ČR

Podle WHO je jediná správná racionální strava pestrá a smíšená (Fořt, 2016, s. 123).

1.3 Zdravá výživa/stravování

Racionální stravování dětí a mládeže by mělo být založeno na velkém podílu celozrnných produktů, mléčné výrobky jsou doporučeny především kysané, střídámá konzumace čerstvého ovoce, z masa je vhodné pro konzumaci drůbeží maso a mořské ryby a celý jídelníček je nutno doplnit hojným množstvím zeleniny a obohatit o kvalitní oleje (Fořt, 2004, s. 139).

Výživa by měla sloužit k nasycení bazálního metabolismu. Ten následně pro mechanismy probíhající v lidském těle čerpá energii z konzumované potravy. Mezi základní procesy patří dýchání, trávení, vylučování, udržování tělesné teploty, činnost srdce, jater a ledvin, myšlení. Množství vydané energie na tyto funkční složky je člověkem neovlivnitelné. Lidé mohou regulovat výdej energie pohybem či sportem. Pokud není energie z potravy využita, je uložena jako tuková zásoba (Turek a kol., 2016, s. 29).

„Nechť se jídlo stane Vaším lékem“ Hippokrates

Denní jídla pro děti je možné rozčlenit na snídani, přesnídávku, oběd, svačinu a večeři. Fořt udává, že snídani není vhodné z jídelníčku vynechávat. Pokud dítě není schopné zdravou snídani po ránu konzumovat, je možné ji nahradit nutričně vyváženou přesnídávkou. Svačina by měla být složením rozličná od oběda a večeře a zcela jistě je nutné velikost svačiny přizpůsobit plánované večeři (Fořt, 2004, s.108).

Pro adolescenty mezi 15 a 19 rokem je pro udržování zdravé váhy a kondice doporučeno především racionální stravování a přiměřená pohybová aktivita. Dospívající tohoto věku by neměli držet půsty ani diety (Fořt, 2004, s.105).

Základem zdravé výživy jsou neprocesované potraviny (Slimáková, 2018).

1.3.1 Whole food, biopotraviny

Whole food, neboli čisté a neprocesované jídlo by mělo být základem správné racionální stravy (Slimáková, 2018, s. 39).

Neprocesovanými, čistými potravinami jsou celozrnné produkty, nerafinovaná rýže, zelenina a ovoce, luštěniny, ořechy a semínka, pochutiny bez rafinovaných cukrů.

Biopotraviny jsou přirozeného původu (bez barviv, dochucovadel, konzervantů), nezávadné a zdraví neškodné, přičemž uvedená kritéria jsou certifikována a přísně kontrolována nadřízenými orgány.

Na základě studií byla potvrzena následující tvrzení. Ovoce v biokvalitě obsahuje vysoký podíl rostlinných ochranných látek. Biomléko je bohatší na množství prospěšných tuků, díky volnému pohybu krav na pastvinách. Bioovoce a zelenina jsou čistší co do množství pesticidů. Biovejce jsou třikrát více bohatá na podíl omega-3 mastných kyselin, mají o 40 % více vitamínu A a dvakrát více vitamínu E. Biomaso a mléko obsahuje o polovinu vyšší podíl omega-3 mastných kyselin (Slimáková, 2018, s. 114).

Ekologické pěstování biopotravin má navíc přidanou hodnotu v otázkách možných dopadů na životní prostředí. Například pěstování bez použití pesticidů je šetrné ke spodním i povrchovým vodám (Slimáková, 2018, s. 115).

Na základě každoroční studie vydává EWG (Environmental Working Group) seznam potravin, které je bezpečné kupovat v běžné kvalitě a těch, které je doporučeno kupovat výhradně v bio kvalitě. Seznamy jsou tvořeny na základě obsahu pesticidů v testovaných vzorcích ovoce a zeleniny (Fořt, 2016, s. 46).

| „Bezpečná patnáctka“ | „Nebezpečná dvanáctka“ |
|-----------------------|------------------------|
| avokádo | jahody |
| cukrová kukuřice | špenát |
| ananas | nektarinky |
| zelí | jablka |
| cibule | hroznové víno |
| mražený sladký hrášek | broskve |
| papája | třešně |
| chřest | hrušky |
| mango | rajčata |
| lilek | řapíkatý celer |
| cukrový meloun | brambory |
| kiwi | paprika |
| meloun cantaloupe | - |
| květák | - |
| brokolice | - |

Tabulka 3: EWG seznam potravin

Zdroj: ewg.org, online

1.3.2 Pitný režim

Pitný režim je nedílnou součástí racionální výživy. Aby bylo dosaženo co největší prospěšnosti, zásadní je volba vhodných nápojů a to jak u dětí, tak u dospělých. (Potravinářská komora ČR, 2017, s. 34)

Pro lidský organismus je voda zcela nepostradatelná. V ČR je vhodnost konzumace vody pitné dle zákona 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví. Doporučené množství tekutin se udává 2-2,5 l denně. Množství příjmu tekutin může být ovlivněno četnými vlivy, mezi které patří věk člověka, prostředí, ve kterém se pohybuje, fyzická aktivita příslušného dne, pohlaví jedince a mimo jiné také stravování. Obecně je na každých 1000 kcal energetického příjmu doporučována konzumace 1 litru vody. Pro děti je toto pravidlo navýšeno na hodnotu 1,5 l doporučených tekutin (Fořt, 2007, s. 233).

WHO doporučuje pro dívky a ženy od 14 let celkem 2 l tekutin denně. Muži by měli konzumovat v součtu 2,7 l tekutin včetně vody obsažené ve stravě (Potravinářská komora ČR, 2017, s. 40).

Doporučenými nápoji se rozumí voda, čerstvá ovocná šťáva, bylinné čaje, lehká minerální voda, pravý černý a zelený čaj (Fořt, 2007, s. 245).

Nedostatkem tekutin se rozumí dehydratace, přebytek vody v těle je označován jako hyperhydratace. Základ pitného režimu je voda, která z fyziologického hlediska naplňuje naše potřeby. Potřeby hydratace a nasycení vodou pro správné fungování organismu je zařazováno do tzv. regulatorní konzumace nápojů. Krom toho je odlišována také neregulatorní konzumace tekutin, které požíváme za účelem potěšení, jako odměnu či stimulační prostředek. Mezi neregulatorní nápoje je zařazována káva, džus, energetické nápoje (Potravinářská komora ČR, 2017, s. 39).

Vyhláška 108/2001 Sb. Specifikuje v zákoně o hygienických požadavcích na prostory a provoz škol povinnosti školy stran zásobování vody. Zákon o školním stravování 107/2005 Sb. udává, že každé jídlo musí rovněž obsahovat i vhodný nápoj (Fialová, 2012, s. 83).

1.4 Alternativní pojetí stravování

Na základě revize výživových doporučení pro obyvatele ČR byla pro děti v roce 2005 vytyčena nová doporučující opatření stran alternativní výživy. Dokument uvádí, že pro děti nelze doporučit veganství, frutariánství a další restriktivní stravovací směry. Připouští dále, že vhodně vedená laktoovovegetariánská strava je v rámci zdravého vývoje za optimálních podmínek a dostatečně pestrého jídelníčku přípustná (Potravinářská komora ČR, 2017, s. 13).

V rámci alternativních přístupů stravování připouští i Kukla a kol., že není možné všechny způsoby stravování plošně zahrnout jako nedostatečné. Zastoupení co nejširšího spektra makroživin je základním kritériem pro posuzování vhodnosti uplatňování dané stravovací alternativy (Kukla a kol., 2016, s. 66).

1.4.1 Vegetariánství

Americká dietetická organizace vypracovala v roce 2003 studii na vegetariánskou stravu. Vegetariánství je způsob stravování, ve kterém je z jídelníčku zcela vynecháno maso (červené, drůbeží i rybí) a všechny produkty obsahující složky masa. Výživový styl má mnoho podob (ADA, 2003).

Kvazi-vegetariánství dovoluje občasnou konzumaci bílého masa a ryb. Fořt tuto formu doporučuje pro začínající vegetariány (Fořt, 2005, s. 52). Autor udává, že vegetariánem se mnozí stávají z důvodu nesouhlasu s násilím na zvířatech (Fořt, 2016, s. 31). Postupným zájmem o problematiku se jídelníček ve smyslu konzumace živočišných produktů může zužovat. Americká dietetická organizace ve své studii pojmenovala daný výživový styl jako semivegetariánství. Jeho příznivci konzumují maso příležitostně, nebo méně než jednou týdně (ADA, 2003).

Laktoovovegetariánství uplatňuje stravu založenou na obilovinách, zelenině, ovoci, luštěninách, semenech, vejcích a mléčných výrobcích s vyloučením masa, ryb, drůbeže (ADA, 2003).

Čistá forma vegetariánství se podle Fořta nazývá veganství (Fořt, 2005, s. 52). Ve své novější publikaci upozorňuje autor na řadu nevhodných výživových faktů, které vegani uplatňují. Doporučený poměr makroživin je na základě autorových zdrojů pro vegana 45 % zeleniny, 20 % ovoce, 20 % luštěnin a semen a 15 % kvalitních rostlinných olejů. Taková strava je

podle Fořta nedostatečná na podílu esenciálních mastných kyselin a obsahuje příliš velký příjem vlákniny (Fořt, 2016, s.129-130). Podle ADA se daný způsob stravování nazývá také „striktní vegetariánství“ (ADA, 2003).

Laktovegetariánství se vyznačuje tak, že strávníci začleňují do svého jídelníčku ze živočišných produktů pouze mléčné výrobky (Potravinářská komora, 2017, s. 61).

Ovovegetariánství umožňuje konzumaci pouze rostlinné stravy s výjimkou vajec (Potravinářská komora, 2017, s. 61).

Vitariánství, neboli raw stravování uznává za zdroje živin ovoce, zeleninu, ořechy, semena, luštěniny, řasy, ryby, mléčné produkty, maso, naklíčená semena, fermentované sýry, jogurty, kefir, kysanou zeleninu. Forma stravování pochází již ze 30. let 19. století. Odmítá konzumaci pasterovaných, konzervovaných, homogenizovaných a jinak upravovaných potravin obsahující přídavné látky. Nepřípustná je úprava stravy při vyšší teplotě než 45 °C. Stravovací styl má mnoho modifikací. Některé odmítají také živočišnou stravu a proto se řadí mezi vegetariánství (Fořt, 2016, s. 133).

Vegetariánskou stravu by Fořt doporučil ženám krevní skupiny A (Fořt, 2005, s. 52).

1.4.2 Strava podle krevní skupiny

Teorie stravování podle 4 typů krevních skupin předložil široké veřejnosti v roce 1996 americký lékař D'Adamo. Na základě krevní skupiny je jednotlivým strávníkům doporučována vhodná strava.

Krevní skupina 0 by měla konzumovat vysoko-proteinovou stravu založenou na živočišných pokrmech doplněných o zeleninu. Lidem s touto krevní skupinou se doporučuje omezit konzumaci obilovin, luštěnin a mléčných výrobků.

A, jako krevní skupina je podle dané teorie představitelem člověka, pro kterého je vhodná vegetariánská raw strava.

Lidem mající krevní skupinu B, je doporučováno omezit příjem obilovin a luštěnin. Rovněž by neměli konzumovat drůbež, rajčata a brambory. Nejvhodnějšími živinami pro krevní skupinu B je označována listová zelenina, vejce, jehněčí maso a zakysané mléčné produkty.

Nositelům AB krevní skupiny jsou doporučovány sójové produkty (tofu, fermentované produkty ze sóji), mořské plody, mléčné produkty, zeleninu zelené barvy. Nehodící je pro ně alkohol, káva, uzená a grilovaná masa (Fořt, 2016, s. 141).

1.4.3 Paleolitická dieta

Má své kořeny založené na stravě obyvatel planety, kteří žili v době paleolitu, tedy v době kamenné. Jídelníček je založen ze dvou třetin na rostlinné stravě a jedné třetiny stravy živočišného původu. Výživový styl upřednostňuje volně se pasoucí dobytek a ryby a mořské plody z přírodních vod, bio ovoce a bio zeleninu. Poměr hlavních živin je doporučen v hodnotě 19-35 % bílkovin, 35-45 % sacharidů a výrazné zastoupení tuků (ve zdroji nspecifikováno množství v číslech). Zakázány jsou luštěniny, obilné produkty, cukr a mléčné výrobky. V rámci daného způsobu stravování jsou specifikovány i další principy praktikování paleo životního stylu. Patří mezi ně pravidelný pohyb ze širokého spektra sportů, hojnost pobytu ve volné přírodě, otužování, dostatečný spánek, relaxace a meditování, konzumace fermentované zeleniny. Paleodieta je založena na poznatcích, které zpracoval v roce 1970 Walter Voegtlin. Další autoři přijali jeho poznatky za své, zpracovaly nové knihy, ve kterých opírají účinnost paleolitické diety jako revoluční redukční diety. Podle Fořta však žádné

takové studie neexistují a shledává praktikování paleo diety v dnešním světě jako nereálný způsob stravování (Fořt, 2016, s. 187-193).

1.4.4 Dělená strava

Způsob stravování je datován do počátků 20. století. Jejím průkopníkem byl William Howard (Mandžuková, 2008, s. 12).

Je založena na konzumaci sacharidů odděleně od bílkovin. Uplatňuje tvrzení, že ke štěpení proteinů je zapotřebí jiných enzymů a kyselějšího prostředí žaludku, než pro štěpení sacharidových potravin, které jsou optimálně tráveny v prostředí zásaditém (Mandžuková, 2008, s. 14).

Podle Marsdenové je nutné dodržovat pouze dvě pravidla. Prvním pravidlem je konzumace ovoce pouze na lačný žaludek (vždy alespoň 15 minut před hlavním jídlem), pravidlem druhým je podmínka oddělené konzumace bílkovin a škrobů (Marsdenová, 2002, s.22). Tento stravovací přístup uvádí, že proteiny je vždy možné kombinovat s univerzální zeleninou, či saláty, stejně tak škroby. Za protein je přitom považována potravina, která má více než 10g proteinů na 100 g jeho hmotnosti (Marsdenová, 2002, s.29).

Fořt uznává, že je dělená strava uplatnitelná, ale pouze v rámci nárazové potřeby doplnění některé makroživiny (Fořt, 2005, s. 52).

1.5 Nezdravá výživa/ stravování

Adolescenti, tedy děti mezi 15 a 18 lety věku ukončují svůj růst. Do 15 let je nutné dítěti doma předat všechny dobré stravovací návyky. Mládež je atakována médii, okolním prostředím, spolužáky i vlastními psychickými a fyzickými výkyvy. Nejen tyto důvody mohou směřovat mladé slečny a pány ke konzumaci nezdravých potravin, vedoucí k nadváze a obezitě (Fořt, 2007, s. 284).

V publikaci výživového experta, doktora Fořta, je uvedeno, že problematické potraviny pro děti a mládež jsou především sladkosti, ovocné džudy, kolové a ostatní limonády, hranolky, chipsy, uzeniny a fast food (Fořt, 2007, s. 315).

Mezi nejhorší současné stravovací prohřešky veřejnosti patří slazené nápoje a junk food, do kterého jsou podle autorky Slimákové řazeny všechny průmyslově zpracované výrobky jako jsou slazené snídaňové cereálie, margaríny, uzeniny, produkty z bílé mouky a zboží ze sóji (Slimáková, 2018, s. 39).

Na základě dvou metaanalýz bylo uveřejněno, že cukrem slazené nealkoholické nápoje jsou příčinu nárůstu tělesné hmotnosti do nadváhy a obezity (Potravinářská komora, 2017, s. 27).

V další publikaci , že největší riziko z hlediska nadváhy má pro děti konzumace potravin a pochutin, které mají ve složení kombinaci ztužených tuků a jednoduchých cukrů (Fořt, 2004, s.137).

1.5.1 Extrémní formy stravování

Mezi formy stravování za škodlivou hranicí minima a maxima příjmu stravy patří přejídání následované nadváhou, kombinace přejídání a hladovění a odmítání jídla nebo hladovění a nepřirozené hubnutí. Ke zmíněným výkyvům mají v době dospívání mezi 10 a 20 rokem života tendenci nejčastěji citlivější dívky a ženy (Slimáková, 2018, s. 302).

Nadměrná konzumace jídla, tedy více, než odpovídá fyzická aktivita daného člověka, má často za následek nadváhu až obezitu. Ta je označována jako neinfekční omezení, které přispívá k řadě souvisejících onemocnění (kardiovaskulární choroby), které mohou mít za následek až smrt. Podle amerických studií je mezi další faktory zapříčiňující obezitu řazeno nedostatek spánku, kouření a škodlivé vlivy stresu. Na základě doporučení WHO dochází k zavedení preventivních opatření proti obezitě. Mezi hlavní body prevence je řazeno vzdělávání populace o zdravé výživě a životnímu stylu (Fialová, 2012, s. 16).

„Obezita je porucha hromadění tuků, které je řízeno hormonálně, zejména inzulinem.“ Autorka doporučuje namísto omezení příjmu tuků dodržování vyváženého a kvalitního jídelníčku. Do výčtu preventivních opatření proti obezitě autorka zahrnuje spánkový režim, omezení příjmu rafinovaných cukrů, eliminaci stresu (Slimáková, 2018, s. 36).

Hladovění za účelem snížení váhy je jedním z extrémních způsobů stravování. Na základě pokusů, které byly za druhé světové války provedeny na skupině dobrovolníků bylo zjištěno, že již po třech měsících hladovky byl u sledovaných subjektů pozorován pokles nálady. Dalším pokračováním v experimentu začali aktéři pokusu pociťovat agresivitu, vyjadřovat projevy nenávisti. Dále byla pozorována nechuť pracovat, tendence k podvádění, lhostejnost až apatie. Z jednání pozorovaných subjektů zmizela také laskavost a vzájemná úcta. Důsledky hladovění mají drastické důsledky. V závěru experimentu bylo sledováno, že se po dokončení pokusu sledovaným jednotlivcům některé psychické dopady experimentu nepodařilo zvrátit (Křivohlavý, 2009, s. 218).

Nepřiměřenost ve stravování je pozorována v podobě dvou protichůdných onemocnění. Nedostatek chuti k jídlu, který vykazuje nemocný, je pojmenován mentální anorexie. Opačný nezdravý projev vůči jídlu, tedy nezdravý trvalý hlad s opakovaným nadměrným příjmem potravy následovaným zvracením je označován názvem bulimie (Křivohlavý, 2009, s. 218).

Na základě provedených studií bylo dokázáno, že poruchy příjmu potravy mají častější výskyt v rodinách, kde je pozorována obezita. Až 5 % obézních lidí trpí bulimií (Fořt, 2016, s.110).

Ortorexie, chorobná potřeba stravování výhradně zdravým jídlem je novodobá porucha vztahu k jídlu. Nejškodlivější na daném způsobu stravování může být až nezdravá soustředěnost na složení každodenního jídelníčku (Slimáková, 2018, s.304).

1.5.2 Občerstvovací automaty

Legislativa MŠMT pojednává ve vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, které stanoví: „Stravovací služby nad rámec § 4 (dále jen „jiné stravovací služby“) poskytované strávníkům musí odpovídat zásadám zdravé výživy a podávaný sortiment nesmí obsahovat alkoholické nápoje a tabákové výrobky.“ (Zákony pro lidi, online)

Provozovatel je povinen vyhláškou č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů: „Zajistit, aby podávané pokrmy vyhovovaly mikrobiologickým a chemickým požadavkům, aby měly odpovídající smyslové vlastnosti a splňovaly výživové požadavky podle skupiny spotřebitelů, pro které jsou určeny“ (Zákony pro lidi, online).

Doplňkový prodej, který je nabízen ve školních automatech nespadá do vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování a proto je řízeno vedením školy. Rovněž je doporučena intervence rodičů, která může školu posunout k výběru společnosti zprostředkovávající nabídku zboží zdravého výživového směru (MZ ČR, prezentace 2013, online).

Vliv školy na formování stravovacích návyků je nezanedbatelný. Snadná přístupnost těchto potravin a nápojů, které neodpovídají racionální výživě přispívá k posilování nezdravých stravovacích návyků. Automat je žáky vyhledáván jako zdroj rychlého občerstvení místo svačiny připravené z domů anebo oběda nabízejícího školní jídelnou (Franclová, 2013).

2 SPECIFIKA DOSPÍVAJÍCÍCH VE VZTAHU K VÝŽIVĚ

Dospívajícími se rozumí děti a mládí mezi 10 a 20 rokem života. Období dospívání je charakteristické proměnami na všech úrovních osobnosti, psychické, sociální i somatické. Jedná se o období přehodnocování i hledání ve vztahu ke kulturním a společenským podmínkám, ve kterých se jedinec nachází (Vágnerová, 2012, s. 367).

U adolescentů dochází k tendencím se stát co nejdříve nezávislým a svobodným. Dospívající touží po možnosti vlastního rozhodování a větších práv, ačkoliv povinnosti a zodpovědnost přijímají s okolky. Doba v níž dochází k dospívání je typická pokusy o hledání vlastní identity. Obvyklé jsou pochybnosti o vlastní identitě a polemizování o pozici ve společnosti (Vágnerová, 2012, s. 369).

Dospívající uvažují systematictěji, jsou schopni zvažovat alternativy a dospět k různým způsobům řešení (Vágnerová, 2012, s. 381). Pro fázi pozdní adolescence je typické, že může být úsudek jednoduše emocionálně zatížen (Vágnerová, 2012, s. 384). Protikladné názory považují v radikálním vidění jako projev neochoty. Odlišné názory jsou schopni vstřebat rozumově, ale emocionálně to pro ně není přijatelné. Adolescenty je možné relativně snadno ovlivnit. Typické je přejímání názorů vrstevníků (Vágnerová, 2012, s. 388).

V průběhu dospívání pocítují teenageři rozporuplné pocity při vynakládání úsilí. Pocit marné snahy např. při snaze o školní úspěchy může vést k výkyvům v sebehodnocení. (Vágnerová, 2012, s. 394).

Adolescenti mají tendenci kritického jednání ve vztahu k dospělým. Jsou k autoritě kritičtí a nesouhlasní (Vágnerová, 2012, s. 396). Polemizování s učiteli doprovázené negativistickým projevem hlasu, mimikou a gestikulací může být chápána jako tendence provokace (Vágnerová, 2012, s. 415).

Ve vztahu ke vzdělání je jejich postoj směřován k osobnímu cíli, například přijetí k dalšímu vzdělávání. Znamky ve škole již nejsou cílem a adolescent se ve výuce snaží pouze pokud spatřuje v učitelově jednání a předmětu nějaký smysl. Trivium (čtení, psaní, počítání) je žáky uznáváno jako nutnost, další motivace k učení má sestupnou tendenci. Hlavní motivací bývá ve vztahu ke škole záživnost daného předmětu, jeho užitečnost a úspěšnost, kterou při jeho studiu dosahují. Pocit z přílišné obtížnosti učiva naopak snižuje motivaci ke zvládnutí látky. (Vágnerová, 2012, s. 413).

Schopnost pracovat a věnovat nadšení určité činnosti je u adolescentů projevována především v činnostech, které pro ně mají osobní význam. Studium je vázáno s jistým společenským statutem. Čím je postavení v rámci sociálního zařazení vyšší, tím pracovitější zpravidla adolescent je. (Vágnerová, 2012, s. 419).

Vztahy mezi vrstevníky slouží k opoře při tvorbě vlastní identity. Účast v sociální skupině snižuje individuální zodpovědnost jednotlivce, zvyšuje pociťovanou sebejistotu a pomáhá dospívajícímu k dosažení sebejistoty (Vágnerová, 2012, s. 423). Z toho důvodu je také pro adolescenta důležitá dosažená pozice ve skupině. Při snaze o dosažení kýžené pozice je ochotný kromě úpravy zevnějšku i změny doposud uznávaných norem a životního stylu (Vágnerová, 2012, s. 425). Od těchto tendencí se žák oprostí v průběhu střední adolescence (Vágnerová, 2012, s. 430).

Adolescent bývá postaven do pozice, kdy jsou si rady rodičů a doporučení příslušníků skupiny protichůdná a vyhodnocení situace může být u dospívajícího často radikální, s tendencí k extrémním řešením situace (Vágnerová, 2012, s. 426). Dospívající obecně nemívají potíže s nedostatkem hodnot, ale spíše s ujasněním priorit. (Vágnerová, 2012, s. 450). Ve vztahu ke zdraví u dívek převažuje podoba zevnějšku, ve vztahu k ideálu krásy dané doby u chlapců převažuje fyzická síla a správné fungování těla. (Vágnerová, 2012, s. 473). Sebepojetí ve virtuálním světě dodává dospívajícím pocit nadřazenosti oproti svému skutečnému já. Internet umožňuje idealizaci v rámci sebeprezentace, možnost experimentování, pozměnění skutečných vlastností aj. (Vágnerová, 2012, s. 469).

3 PREVENCE - úrovně preventivních opatření ve výživě dospívajících

Prevenčí je rozuměno kvalitní stravování konzumované v klidu, cvičení i běžné druhy pohybu, kvalitní spánek, eliminace návykových látek (alkohol a kouření) v našem životě, pohyb na čerstvém vzduchu (Slimáková, 2018, s. 240).

V nové publikaci o zdravém životním stylu je uvedeno doporučení, jak mladistvé přimět ke konzumaci zdravé stravy. Autorkou je doporučováno jít v konzumaci racionální stravy teenagerům příkladem. Doporučovány jsou například návštěvy zdravých restaurací, začlenění dětí do přípravy pokrmů. Jedná se o účinnější formu, než snaha předávat nudné osvěty z oblasti zdravé výživy (Slimáková, 2018, s.148).

Fořt vyslovuje kritiku směrem k dosavadním plánům dlouhodobé prevence. Ačkoliv jsou v platnosti strategie v boji s obezitou, pozitivní efekt dle autora není vidět. Největší riziko dětské obezity je podle autora v logice, podle které nadváha současných dětí představuje riziko obezity i u generace příští (Fořt, 2016, s.75).

Správné stravovací návyky by měly být vypěstovány v rodině, nejpozději do 15 roku života. Mezi 15 až 18 lety bývá často růst u dítěte zastaven. Jelikož je pro období adolescence typické konzumování pochutin, pokud není u dítěte dostatečně vštípeno racionální stravování, mohou být děti vystaveny nadváze či poruchám příjmu potravy (Fořt, 2007, s.284).

„Součástí prevence musí být rodiči řízený proces sebeuvědomování. Jde o psychologickou záležitost, jednoduše řečeno o to, že dítě až do věku 5-6 let neřeší svůj vzhled, až s příchodem do dětského kolektivu v základní škole se setká s hodnocením svého zjevu vrstevníky a učiteli“ (Fořt, 2007, s. 291).

3.1 RVP

Na základě národního programu vzdělávání v ČR a školském zákonu č. 561/2004 Sb. Byly zavedeny do vzdělávací soustavy systémy vzdělávacích programů.

Rámcový vzdělávací program pro odborné vzdělávání vznikl za účelem dlouhodobého záměru rozvoje vzdělávání pro období 2015-2020. Klíčové kompetence absolventů středních škol lze dle Národního ústavu pro vzdělávání členit následujícím způsobem.

- Kompetence k učení,
- kompetence k řešení problémů,
- komunikativní kompetence,
- personální a sociální kompetence,
- občanské kompetence a kulturní povědomí,
- kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám,
- matematické kompetence,
- kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi.

Jednotlivé kompetence v rámci RVP jsou později zohledňovány při tvorbě školních vzdělávacích programů (NÚV, 2019, online).

V rámci vzdělávacích programů jsou stravovací návyky a péče o fyzickou i psychickou stránku osoby jako jednotlivce i soužití ve společnosti jako celku jsou v rámci RVP součástí kurikulárního rámce pod názvem vzdělávání pro zdraví.

3.2 Vyhlášky a nařízení v rámci legislativy v ČR

Stravování dětí a žáků je podřízeno legislativě ČR. Ministerstvo školství (MŠMT) a Ministerstvo zdravotnictví (MZ) jsou odpovědní za složení spotřebního koše, na základě kterého školné jídelny připravují jednotlivé jídelníčky. Podle americké studie má četnost a kvalita jednotlivých pokrmů v průběhu dle přímou souvislost s obezitou u dětí (Fialová, 2012, s. 80).

3.2.1 Školní stravování

MŠMT vydalo novelu zákona o školním stravování k 1. 9. 2017. Vyhláška je označena jako č. 107/2005 Sb. A výživové normy jsou založeny na základě evropských doporučení (Fialová, 2012, s. 81).

Vyhláška ustanovuje, že: „Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty, ... v rámci hmotného zabezpečení, ... nebo internátních služeb.“

Podle paragrafu 4, má žák ZŠ a nezletilý žák SŠ a konzervatoře právo denně odebrat v příslušné školní jídelně oběd.

Paragraf 6 je věnován obsahu jídelníčku nezletilého žáka SŠ, žijícího na internátě. Žák má právo odebrat snídani, přesnídávku, oběd, svačinu, večeři a druhou večeři. Jednotlivé pokrmy jsou rozpočítány na denní výživové dávky, přičemž snídaně má pokrýt 18 % z celkového denního příjmu potravin, 15 % je stanoveno na přesnídávku, 35 % z celku zaujímá oběd, 10 % je určeno na přesnídávku a 22 % celkové denní výživové normy zaujímá večeře.

V příloze 1 zákona o školním stravování zákon při souhlasu zákonných zástupců připouští, že je možné strávnickovi stanovit laktoovovegetariánskou stravu (Zákony pro lidi, online).

3.2.2 Požadavky na potraviny k prodeji ve školách

Vyhláška č. 282/2016 Sb. ve znění účinném od 1.9. 2018 udává potraviny, které lze nabízet žákům, kteří se účastní povinné školní docházky, k prodeji. Po uvedení vyhlášky v planost začala odborná i laická veřejnost pochybovat o v ní uvedených nařízeních a v současné době je připravována její novelizace.

Vyhláška je zaměřena na omezení prodeje potravin se sladidly, kofeinem. Omezuje prodej grilovaných a smažených potravin, energetických a iontových nápojů a potravin obsahující trans mastné kyseliny pocházející z částečně ztužených tuků. Dále vyhláška specifikuje obsah přípustného množství soli, cukru a tuků ve skupinách potravin. Tato vyhláška se neaplikuje ve školách, kam docházejí děti s ukončenou povinnou školní docházkou (Zákony pro lidi, online).

3.3 Organizace pro výživu a preventivní programy

Výraz prevence byl odvozen z latinského pojmu *praveniere*, předcházet. Preventivní programy vznikají za účelem předcházení nežádoucích jevů. Preventivní program je nutné vždy jasně vymezit (kritéria programu, konkretizace cílové skupiny). Působení daného programu musí být nastaveno dle vědecky ověřených faktů. Primární snahou je dlouhodobé působení preventivního programu a následná ověřitelnost dosažených výsledků (Fialová, 2012, s. 17).

3.3.1 World Health Organization (WHO)

Mezinárodně působící Světová zdravotnická organizace (WHO) cílí svou snahu na omezení obezity a nemocí spojených s nezdravým životním stylem. V rámci evropské konference, která se uskutečnila v roce 2004 v Budapešti byly schváleny plány a strategie ministrů evropských zemí, které by měly směřovat k lepší budoucnosti. Konference se proto zabývala životním prostředím a zdravím jako celkem. WHO pojala danou problematiku a prostřednictvím intervenčních programů připravila komplexní program prevence (Fialová, 2012, s. 19).

3.3.2 Health Promoting School (HPS)

Program cílí na celkové zlepšení zdravotního stavu prostřednictvím školní komunity i širšího okolí. Program v české verzi nese označení Škola podporující zdraví (ŠPZ). Program je soustředěn do tří pilířů: pohoda a prostředí, zdravé učení, otevřené partnerství. Střet efektivní výuky, vhodného sociálního i organizačního prostředí podporujícího zdravý životní styl a prosazování zdravé výživy v rámci školy i širší komunity má za cíl podchycení na sobě propojených závislostí dosáhnout optimálního stavu (Fialová, 2012, s. 20-21).

3.3.3 Nutrition -Friendly School Initiative (NFSI)

Novější program WHO byl představen v roce 2006 a je zaměřen na rozvoj zdravého životního stylu a školního pro-vzdělávacího prostředí s důrazem na výživu. Prostřednictvím evaluačně-akreditačního systému usiluje organizace o dlouhodobou udržitelnost programu. Česká alternativa programu nese název Škola zdravé výživy (Fialová, 2012, s. 23).

Cílem iniciativy je, aby se škola osvětou ve výživě za spolupráce veřejnosti, žáků, rodičů i výživových odborníků stala „Školou zdravé výživy“. Dané označení je formální pojmenování školy, která si dlouhodobým snažením zasloužila akreditaci ve zmíněném programu (Fialová, 2012, s. 24).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE A VÝCHODISKA PRÁCE

V kapitole jsou uvedeny výzkumné otázky, cílové subjekty výzkumu, metodika sběru dat a způsob vyhodnocení výzkumu.

4.1 Teoretická východiska práce

V teoretické části práce byly shrnuty poznatky z oblasti zdraví, životního stylu, výživy, wellness, racionálního stravování a specifík dospívajících ve vztahu k výživě. Pozornost byla věnována doporučených výživovým normám pro českou populaci v podobě Potravinové pyramidy. Zaměření na dospívající, jako rizikovou skupinu obyvatel, bylo demonstrováno skrze Zdravý talíř pro náctileté. Platné doporučené normy výživy jsou však v kontrastu s moderními fakty o výživě. Například je již vyvrácen fakt, že je nutné konzumovat 5 denních jídel, ačkoliv v rámci programu školního stravování je stále s daným množstvím jídla počítáno. Byly popsány jednotlivé složky zdravé výživy včetně pitného režimu. Nezdravé stravování a jeho formy, které mohou vést k nadváze, mohou ohrozit zdraví generace, která bude vychována současnými dospívajícími. Preventivní opatření, která mají vést k optimálním podmínkám životního stylu by mohla podpořit povědomí a prosazování zdravých stravovacích návyků.

4.2 Cíl šetření

Cílem práce je popsat stravovací návyky dospívajících žáků středních škol. Dílčí cíl je použít výsledky z výzkumného šetření a aplikovat je do nového preventivního opatření se zaměřením na výživu a stravování. Výzkumné šetření vychází z položek dotazníku.

4.3 Výzkumné otázky

VO 1: Do jaké míry rodiče vedou své děti v oblasti stravování?

VO 2: Jaký vliv má návyk konzumace snídaně na výběr potravin při nákupu v bufetu?

VO 3: Lze považovat informovanost dospívajících v oblasti zdravého životního stylu v porovnání se současnými stravovacími doporučeními jako dostatečné?

VO 4: Do jaké míry jsou žáci se svým životním stylem spokojeni a v jaké oblasti by rádi dosáhli pozitivních změn?

4.4 Metodika šetření

4.5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Respondenti dotazníkového šetření jsou žáci dvou středních škol. Dotazník byl anonymní. V rámci zachování anonymity nebudou dané školy konkrétně uvedeny. Jedna škola je situována v hlavním městě, druhá se nachází v krajském městě s počtem obyvatel do 100 000. Celkem bylo ve střední škole v krajském městě rozdáno 100 dotazníků. Návratnost byla stoprocentní. Subjekty výzkumu byli žáci učňovských a nástavbových studijních programů ve věku 15 až 18 let. Žáci byli poučeni o účelu výzkumu a očekávaném způsobu vyplňování. U položek, kde mohli vyplnit vlastní odpověď byli upozorněni ústně i v zadání konkrétní položky dotazníku. Vyplňování trvalo žákům zhruba 10 minut. 4 dotazníky byly z šetření vyloučeny, protože byly špatně vyplněné.

Respondenti ze školy v hlavním městě byli osloveni prostřednictvím emailu. Tento způsob distribuce dotazníku byl zvolen z důvodu jednodušší proveditelnosti šetření na dané škole. Výzkumu se zúčastnili žáci maturitního studijního oboru ve věku 15 – 18 let. Ze 100 elektronicky rozeslaných dotazníků se vrátilo 76. Celková návratnost v rámci výzkumu byla 86 %.

4.5.2 Metoda sběru dat

Pro výzkum byla zvolena kvantitativní metoda sběru dat, tedy sběr odpovědí prostřednictvím dotazníku. Cílem dotazníkového šetření je zodpovězení výzkumných otázek. Cílová skupina výzkumu jsou dospívající. Gavora uvádí, že dotazník je určen pro hromadné získávání údajů od velkého počtu odpovídajících (Gavora, 2010).

Dotazník se skládá z 23 položek. Položky se týkají demografie, stravovacích rituálů jedinců, konzumace oblíbeného zboží a jednotlivých složek životního stylu. Dotazník je doplněn o několik položek zjišťujících informovanost žáků ve vztahu k výživě.

Výzkumný prostředek byl složen z polouzavřených a uzavřených položek, doplněn jednou otevřenou položkou. Pro zajištění reliability jsou otázky podobného typu v dotazníku uvedeny dvakrát, pouze s pozměněným zněním, jako např. položky 3 a 4 nebo 7 a 20.

4.3 Způsob vyhodnocení dat

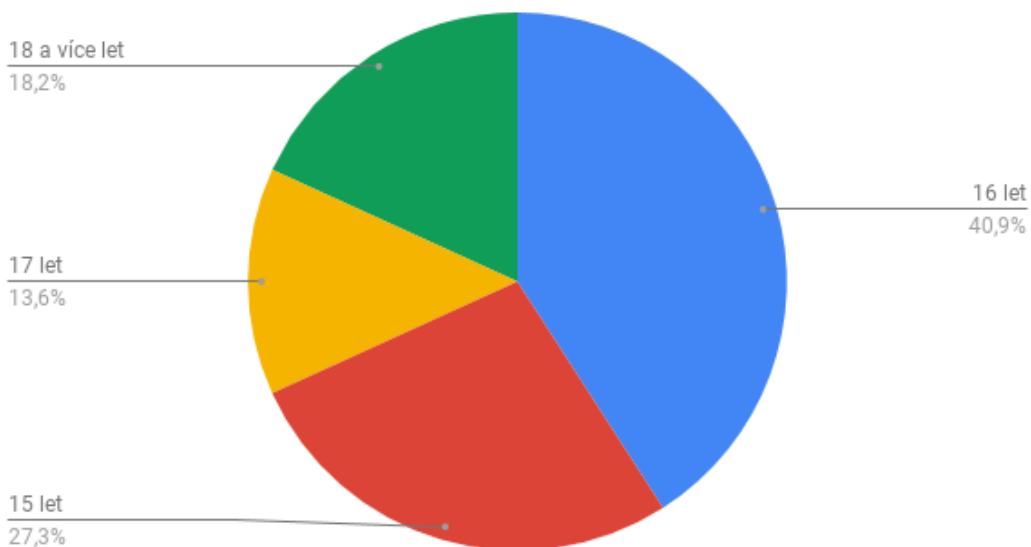
Data jsou vyhodnocena prostřednictvím kancelářského balíčku Microsoft Office a skrze Google Formuláře. Otázky z výzkumného šetření jsou zpracovány do grafů základními matematickými a statistickými metodami. Použité grafy jsou nejčastěji ve formě koláčových grafů. Pro otázky s více možnými odpověďmi byly pro lepší přehlednost použity sloupcové grafy. Procentuální vyjádření je vypočítáno z celkového počtu respondentů, kteří na konkrétní otázku odpověděli.

Z vyhodnocení byly vyloučeny neplatné dotazníky v papírové formě. Jednalo se o špatně vyplněné dotazníky, kdy respondent i přes instrukce vyplnil pouze první list dotazníku či odpovídal vlastními odpověďmi i u položek, kde nebyla možnost vlastní odpovědi nabízena. Šetření skrze elektronické rozesílání bylo vyhodnoceno bez výjimky, tedy žádný z vyplněných dotazníků nebyl z vyhodnocení vyloučen. Jednotlivé položky formuláře dotazníku byly přednastaveny tak, aby respondent před odesláním dotazníku musel odpovědět na všechny položky a zároveň umožňoval vlastní odpovědi pouze u položek které byly daným způsobem předem naprogramovány. Zjištěná data budou aplikována v návrhu vlastního tříúrovňového preventivního programu Z. Preventivní program má za cíl v první řadě podpořit informovanost dospívajících o zdravé výživě, životním stylu. V dalším kroku nácvikem a praktickým zkoušením nových dovedností o praktikování zdravého stravování dojít do třetí úrovně, která má za cíl upevnění a zažití přijatých návyků zdravého stravování.

4.4 Interpretace výsledků dotazníkového šetření

Grafy, které poslouží k vizualizaci některých otázek v rámci dotazníkového šetření poslouží k vyhodnocení výzkumných otázek. Znázornění některých otázek není v kapitole prezentováno. Data posloužily k ověření validity či vtáhnutí respondenta do problematiky. Výzkum byl vyhodnocen na základě údajů, které jsme získali od 172 středoškolských žáků.

1. Jsem studentem/studentkou a je mi:

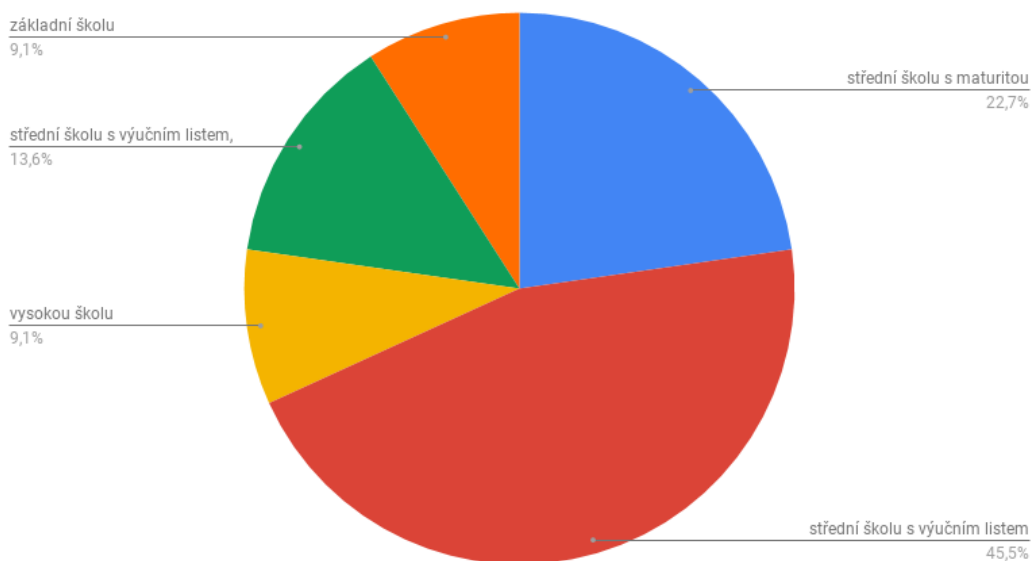


Obrázek 4: Graf – věk

V rámci demografického zařazení respondentů byla v dotazníku zařazena otázka stran věku dospívajících.

Ze všech 172 použitých dotazníků bylo 40,9 % žáků 16 letých, 27,3 % žáků bylo 15 letých, 18,2 % dotazovaných bylo ve věku 18 a více let a 13,6 % dotazníků bylo vyplněno v rámci šetření 17 letými žáky.

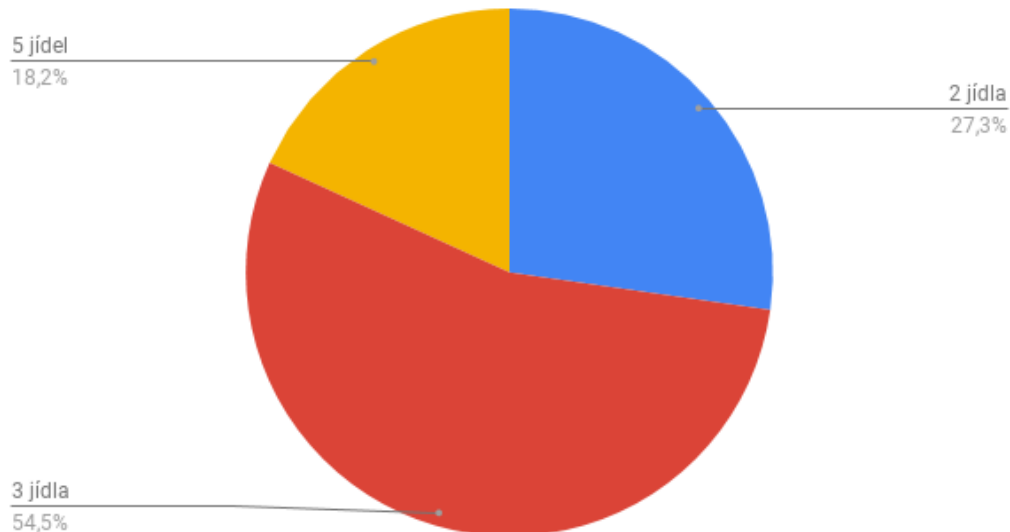
2. Moji rodiče studovali:



Obrázek 5: Graf - vzdělání rodičů

Z celkového počtu respondentů odpověděli žáci s převahou, že 45,5 % všech rodičů dosáhli nejvyššího dosaženého vzdělání střední školy s výučním listem. Tato položka byla zařazena s úmyslem průzkumu v oblasti šíře znalostí rodičů a následného předávání svých poznatků dětem. Předávání znalostí z rodiče na žáka bylo ověřováno v položce č. 13: Rodiče mi principy zdravé stravy..., kde je zjišťována četnost působení rodiči na děti v dané oblasti. Výsledky dotazníkového šetření jsou prezentovány formou kontingenční tabulky pro lepší přehlednost.

3.Denně jím:



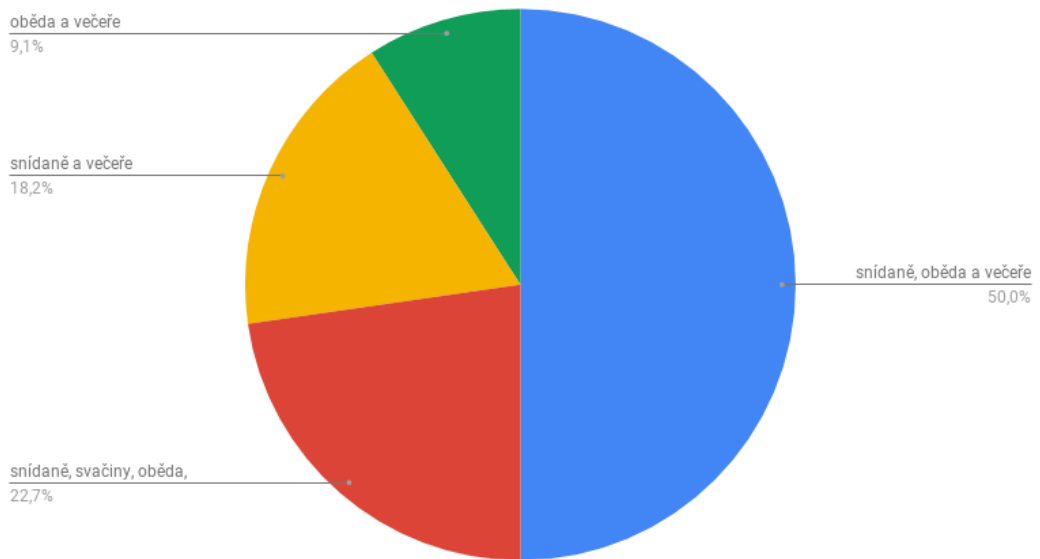
Obrázek 6: Graf - počet jídel za den

Více než polovina dotazovaných udává, že konzumuje pravidelně pouze 3 jídla denně. V rámci zachování výkonu a soustředění je ze strany výživových specialistů i v rámci doporučených stravovacích norem pro dospívající doporučeno stravování v častějších, menších porcích.

Z celkového počtu respondentů uvedlo 47 (27,3 %) dotazovaných, že konzumují denně stravu pouze v rámci dvou jídel, což považují v rámci nutného vyššího psychického výkonu během školní docházky za nevhodné. Největší procento dospívajících, celkem 94 (54,5 %) respondentů uvedlo, že konzumuje denně tři jídla. 31 žáků uvedlo, že denně konzumuje 5 jídel.

Ze zpětné vazby, která byla získána od žáků, vyplývá, že často žáci nesnídají, ale prvním jídlem dne je až svačina ve škole. Hladovění po ránu způsobuje pocit chutě který dospívající zahánějí nezdravým rychlým občerstvením (Kukla a kol., 2016, s. 66). Toto tvrzení se potvrdilo v otázce 7, kde bylo zjišťováno, jaké potraviny žáci při nákupu svačin volí.

4. Má strava se skládá ze:



Obrázek 7: Graf - denní jídla

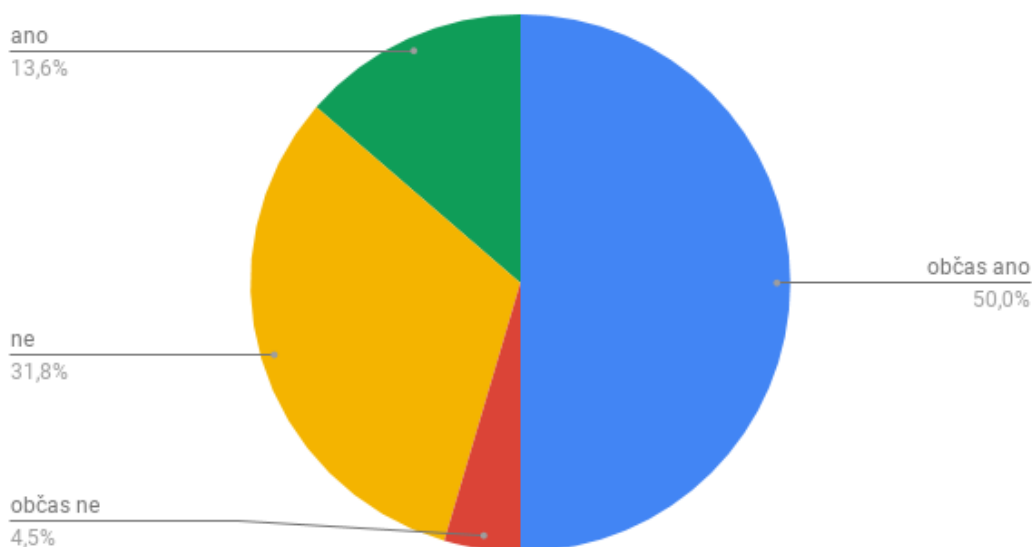
Navazující otázkou bylo potvrzeno, že v rámci třech denních jídel konzumuje denní množství stravy 86 (50 %) žáků. Pouze 39 (22,7 %) respondentů uvedlo, že pravidelně konzumují během dne pět jídel (snídani, svačinu, oběd, přesnídávku a večeři).

16 (9,1 %) respondentů uvedlo, že denně konzumují dvě jídla a to oběd a večeři. 32 (18,2 %) žáků konzumuje podle uvedené odpovědi snídani a večeři.

Ačkoliv výživová doporučení pro žáky udávají počet denních jídel na 5, výživoví odborníci se nyní již shodují, že 3 jídla denně jsou dostatečná. Důležité je, jaké potraviny jsou v rámci jídel konzumovány. Je nutné dbát na vyvážený poměr základních živin a dostatečný přísun minerálů a vitaminů ve stravě. Tyto informace by bylo vhodné začlenit do preventivního programu.

VO 2: Jaký vliv má návyk konzumace snídaně na výběr potravin při nákupu v bufetu?

5. Když jsme doma, snídáme:



Obrázek 8: Graf – snídaně

Snídaně je nejdůležitějším jídlem dne, na tomto tvrzení se shodují odborníci. Tělo v noci spotřebuje živiny a pro optimální zachování bazálního systému je potřeba doplnit živiny. V případě, že je tělo nasyceno nemá člověk tendence k nezdravému svačení.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že v domácnostech 23 rodičů dospívajících (13,6 %) je kladen důraz na snídaně během víkendu, kdy jsou žáci s rodiči doma. Celkem 86 adolescentů (50 %) uvedlo, že s rodiči snídají nepravidelně. Celkem 54 žáků uvedlo, že s rodiči nesnídají a nejmenší podíl respondentů, celkem 8 (4,5 %) odpovědělo, že občas snídání vynechají.

Zvyk snídat by měl být předán rodiči a v ideálním případě by měl vést žáky k omezení svačení na nezdravých pochutinách. Otázka 7 je zaměřena na zjištění volby v rámci konzumace potravin z bufetu. Otázka 14 byla věnována sebehodnocení vlastního stravování ze strany adolescentů.

6.Z domova mám vždy nachystanou svačinu:

- ne, vždy jsem dostával/a peníze, abych si něco koupil/a
- ano, stále bydlím doma a dostávám svačinu
- ano, dokud jsem chodil/a na ZŠ
- ne, svačina není důležitá, ve škole mám oběd

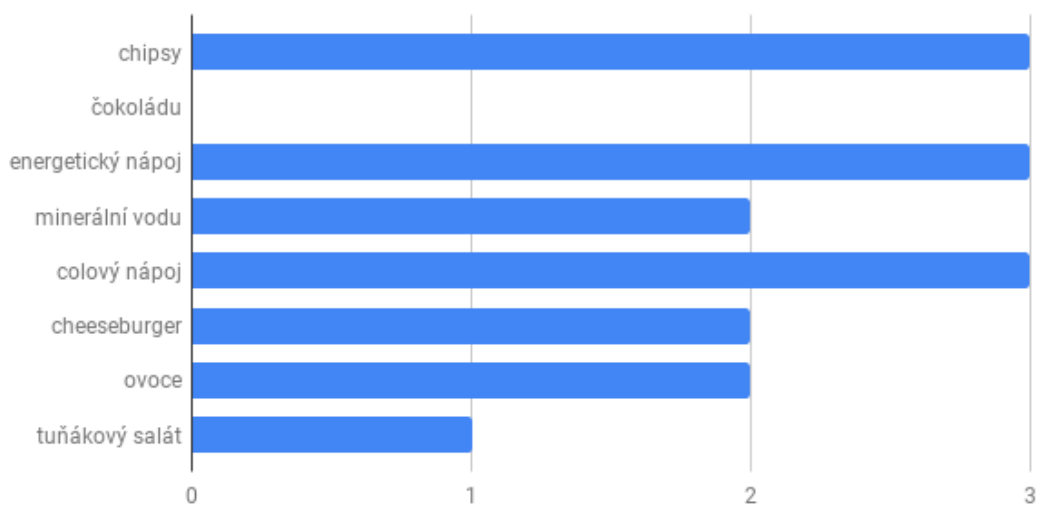


Obrázek 9: Graf - svačina

V rámci otázky bylo zjištěno, že shodně 38,1 % dospívajících udává, že dokud navštěvovali ZŠ a bydleli doma dostávali svačinu a stejný počet žáků dostávalo peníze, aby si svačinu koupili. To znamená 66 respondentů. 25 (14,3 %) žáků uvedlo, že dosud bydlí doma a nosí si s sebou do školy svačinu. Celkem 16 (9,5 %) respondentů odpovědělo, že pro ně není svačina důležitá.

VO 2: Jaký vliv má návyk konzumace snídaně na výběr potravin při nákupu v bufetu?

7. V obchodě nebo bufetu bych si v případě neomezeného rozpočtu vybrala:



Obrázek 10: Graf – výběr pochutin I.

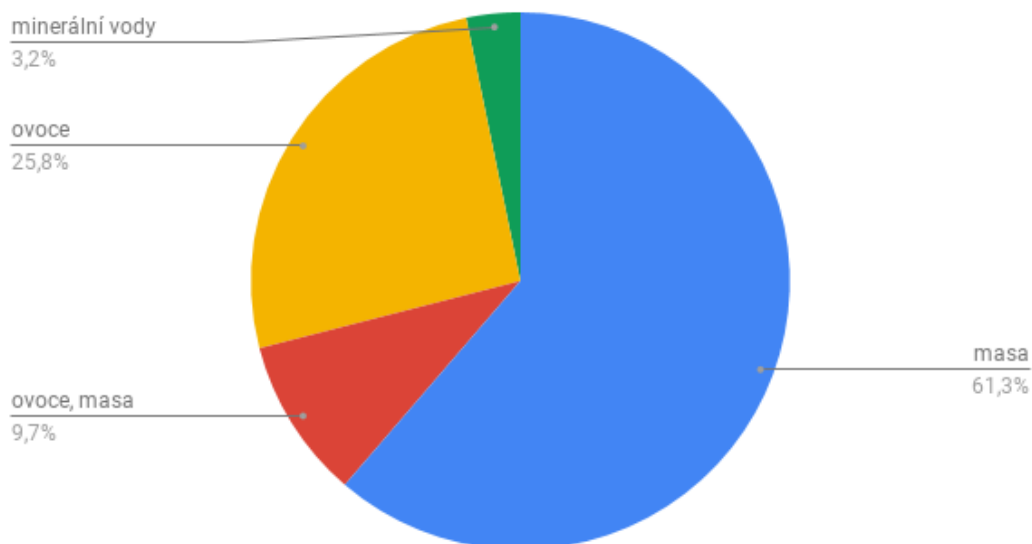
Výzkumné otázky 7 a 21 byly zaměřeny na konkrétní volby dospívajících při nákupu školních svačin. Ve spojitosti s otázkou 5, která je zaměřena na pravidelné snídání vyplývá, že z důvodu nepravidelnosti snídání volí žáci v případě nákupu svačin nezdravé varianty.

Celkem odpovídalo na danou otázku 172 žáků. Pouze třetina žáků (57) by z uvedeného výběru upřednostnila tuňákový salát. Tři třetiny žáků (115) by v bufetu s největší pravděpodobností nakoupili chipsy, energetický nebo colový nápoj. Dvě třetiny (115) adolescentů by si k svačině koupili ovoce, cheeseburger a minerální vodu. Čokoládu by v rámci dotazovaných středoškolských žáků nekoupil nikdo.

V rámci výzkumné otázky 21 bylo žáky uvedeno, že si k svačině nejčastěji kupují v bufetu či supermarketu energy drink, chipsy, nebo ledovou kávu.

VO 3: Lze považovat informovanost dospívajících v oblasti zdravého životního stylu v porovnání se současnými stravovacími doporučeními jako dostatečné?

11. Vláknu získávám konzumací:



Obrázek 11: Graf – vlákna

Vlákna je polysacharid, který příznivě působí na naše zažívání. Působí jako prevence obezity, diabetu druhého typu, nebo nádorového onemocnění střev. Vlákna je pro lidské tělo nestravitelná, ale zásadní pro správné fungování zažívání. Proto by žáci měli mít o dané složce potravy potřebné informace. Pojem vlákna by proto bylo vhodné začlenit do preventivního programu.

V rámci dotazníkového šetření dospívající projevili neznalost problematiky vlákniny a její nezbytnosti pro lidský organismus když nedokázali správně určit z jaké potraviny vlákninu pro tělo získávají. 111 žáků (64,5 %) z celkového počtu 172 dotazovaných respondentů nevědělo, že vlákninu lidé konzumují pokud jedí ovoce.

Ostatní odpovědi, které měli v otázce 11 respondenti na výběr byly poživatiny s reálně nulovým obsahem vlákniny.

Celkem 44 žáků uvedlo, že vlákninu získáváme konzumací ovoce. V procentech 25,8 %.

12. Ve škole s námi o zdravé výživě:

- mluvili, ale nepamatují si co říkali
- mluví pravidelně
- nemluvili
- mluvili, ale nezajímalo mě to



Obrázek 12: Graf - informovanost o zdravé výživě

Úloha školy v rámci vzdělávací a výchovné činnosti na základě RVP Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy zahrnuje informování žáků o základech zdravého výživy.

V rámci výzkumu bylo potvrzeno, že 54 (31,3 %) respondentů je pravidelně informováno v oblasti zdravé výživy. Vysoký poměr adolescentů, celkem 75 (43,8 %), v rámci anonymního dotazníku uvedli, že informování ze strany školy v rámci výživy probíhá, ale nepamatují si obsah školení. Celkem 22 (12,5 %) dospívajících neprojevuje o zdravou výživu žádný zájem a stejné procento uvedlo, že ve škole zdravou výživu nediskutuje.

Začleněním preventivního programu v rámci středoškolského vzdělávání by bylo podpořeno diskutování zdravé výživy mezi žáky a učiteli.

VO 1: Do jaké míry rodiče vedou své děti v oblasti stravování?

13. Rodiče mi principy zdravé stravy:

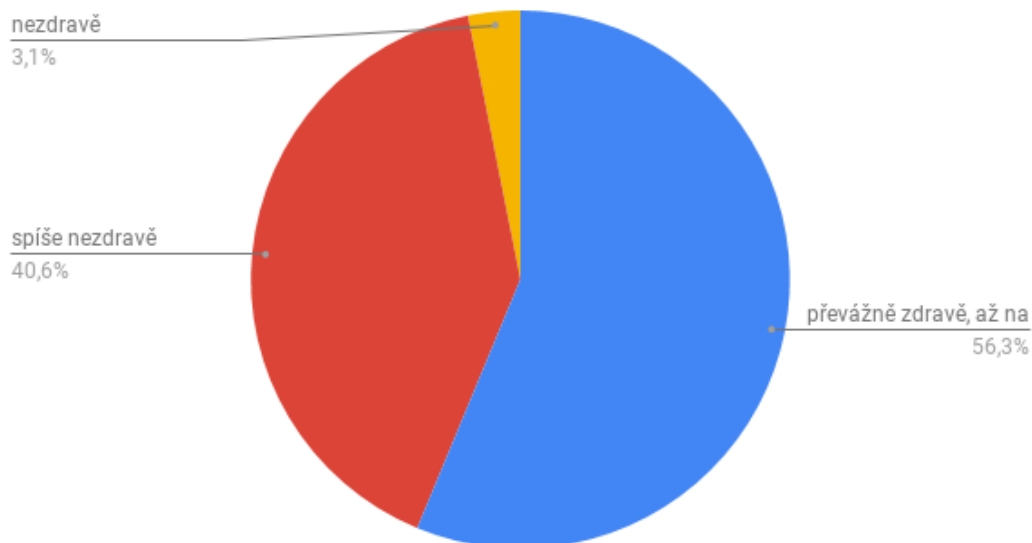
| Popisky řádků | 13. Rodiče mi principy zdravé stravy: |
|--|---------------------------------------|
| neuvědomuji si, že by o principech mluvili | 32 (18,8 %) |
| střední školu s výučním listem | 32 |
| nikdy zdravou stravu neřešíme | 75 (43,8 %) |
| střední školu s maturitou | 8 |
| střední školu s výučním listem | 67 |
| snažili se mi je vysvětlit, ale neposlouchal/a jsem | 38 (21,9 %) |
| střední školu s maturitou | 21 |
| střední školu s výučním listem | 17 |
| vysvětlují pravidelně | 27 (15,6 %) |
| střední školu s maturitou | 18 |
| střední školu s výučním listem, střední školu s maturitou | 9 |
| Celkový součet | 172 |

Tabulka 4: Vzdělání rodičů a vliv na stravování žáků

V rámci dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 27 rodičů dotazovaných adolescentů, tedy 15,6 %, vysvětluje svým dětem zásady zdravé výživy pravidelně. 32 (18,8 %) dospívajících si neuvědomuje, že by s rodiči o principech hovořili, 38 (21,9 %) žáků přiznává, že se jim rodiče snažili zásady výživy vysvětlit, ale nebrali příliš zřetel. Nejvyšší podíl respondentů, celkem 75 (43,8 %) zvolil možnost odpovědi, že s rodiči zdravou stravu nediskutují.

Děti rodičů s nejvyšším dosaženým vzděláním na úrovni střední školy s výučním listem do průzkumu uvedly, že zdravou stravu s rodiči neřeší. Tuto skutečnost uvedlo v dotazníku 67 žáků. Pouze 8 středoškoláků jako dětí rodičů s dosaženým vzděláním střední školy s maturitou uvedlo stejnou odpověď.

14. Domnívám se, že se stravuji:



Obrázek 13: Graf - sebehodnocení stravování

Z celkového počtu 172 žáků sebekriticky vyhodnotilo, že se žádný z nich nestravuje zcela zdravě.

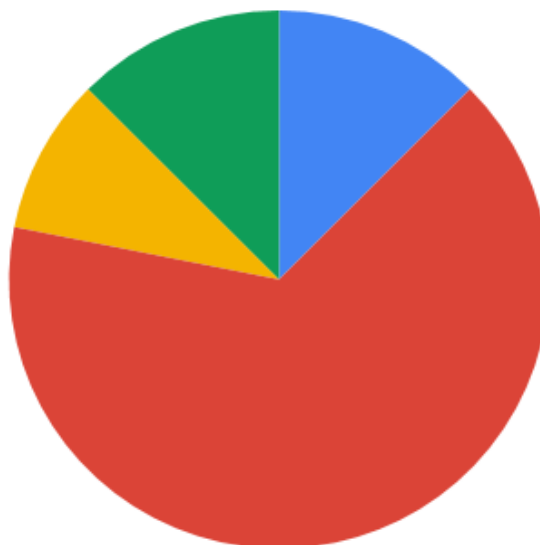
Celkem 97 (56,3 %) dospívajících uvedlo, že se stravuje převážně zdravě, až na výjimky. 70 žáků připustilo, v procentech 40,6 %, že se převážně stravuje nezdravě. V rámci šetření 5 žáků zhodnotilo, že se stravují nezdravě (3,1 %).

Dospívající mají sklony k napodobování. Pobyt mimo domov, život na internátě podmiňuje sounáležitost dospívajících ke skupině a často jsou viditelné znaky napodoby.

Položka dotazníku měla zjistit, zda jsou žáci schopni objektivně zhodnotit své stravování. V položkách 7 a 21, byly zjišťovány konkrétní volby při nákupu potravin v bufetu či supermarketu.

15. Umělá sladidla považují za:

- nikdy jsem o tom nepřemýšlel/a
- chemicky vyrobenou podobu cukru
- zdravou náhradu cukru
- chutnější alternativu cukru



Obrázek 14: Graf – sladidla

Umělá sladidla jsou považována za velmi kontroverzní složky přidávané zejména do pochutin a nápojů s označením dietní. Například aspartam je 200 x sladší než řepný cukr a má minimum kalorií. Jedná se o sloučeninu dvou kyselin. Odborníci se přou o možných vlivech sladidla na lidský organizmus.

Značná část dospívajících nemá o této problematice vytvořený názor. V rámci výzkumu 22 (12,5 %) žáků uvedlo, že o sladidlech neví nic bližšího a nepřemýšleli o nich, potvrdili tím, že nejsou dostatečně informovaní. S ohledem na fakt, že značná část dospívajících preferuje při volbě nápojů (viz. otázka 7) slazené colové nápoje a energy drinky před minerální vodou, může vést neznalost problematiky k nevhodnému životnímu stylu .

22 (12,5 %) žáků uvedlo, že se podle jejich názoru jedná o chutnější alternativu cukru.

Celkem 16 (9,4 %) respondentů zvolilo v dotazníku variantu, že sladidla jsou zdravá náhrada cukru. 65,6 % dotazovaných, tedy 112 žáků uvedlo, že sladidla jsou chemicky vyrobená náhrada cukru.

Základní informace o cukru, sladidlech, jejich původu a jejich významu ve stravování jsou další vhodnou kapitolou v teoretické části preventivního programu.

VO 4: Do jaké míry jsou žáci se svým životním stylem spokojeni a v jaké oblasti by rádi dosáhli pozitivních změn?



Obrázek 15: Graf - změna životního stylu

Otázky zaměřené na životní styl, číslo 8, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, týkající se času věnovaného obědu, konzumace hotových jídel, dodržování pitného režimu, zkušeností s nadýmáním, četnosti cvičení a volby druhu pohybové aktivity a dále spánku a trávení volného času byly zvoleny kvůli posouzení jednotlivých složek životního stylu.

V závěru dotazníkového šetření vyplynulo, že 7 (4,3 %) dotazovaných, z celkového počtu 172 respondentů, by na svém životním stylu nic neměnilo. Ostatní dospívající uvedli jednu nebo více variant, co by pro své zdraví a vyváženou životosprávu mohli dělat lépe. Nejvíce žáků uvedlo, že se potýkají se stresem 23,2 % (40), nevhodným způsobem stravování 21,7 % (37) a nedostatkem pohybu 20,3 % (35).

5.3 Závěr výzkumného šetření

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na středoškolské žáky, jejich stravovací návyky a další důležité prvky životního stylu. Životní styl je celkový přístup k bytí a souhrn každodenních rozhodnutí v péči o sebe sama, do kterého stravování neodmyslitelně patří, právě proto byly otázky výzkumného šetření sepsány do podoby daného dotazníku.

VO 1: Do jaké míry rodiče vedou své děti v oblasti stravování?

Žáky bylo uvedeno, že 27 z celkových 172 rodičů vede své ratolesti v dané oblasti a vysvětluje jim zásady zdravého stravování. Oproti tomu celkem 75 žáků uvedlo, že s rodiči zdravou stravu nediskutují. Rodiče žáky ke zdravému stravování vedou nedostatečně.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že přitom má vliv dosažené vzdělání rodičů. K této otázce byla vypracována kontingenční tabulka z níž byla pozorována především odpověď, kdy žáci uvedli, že s rodiči zdravou stravu nediskutují. Z celkového počtu 75 žáků se jednalo o 68 rodičů se vzděláním na úrovni střední školy s výučním listem a pouze 8 rodičů se střední školou s maturitou.

VO 2: Jaký vliv má návyk konzumace snídaně na výběr potravin při nákupu v bufetu?

Na základě výzkumného šetření bylo zjištěno, že 23 žáků je v rodině vedeno ke zvyku snídat. Absence snídaně povede k nezdravým volbám při koupě svačiny. V bufetu žáci nejčastěji nakupují energy drinky, chipsy a ledovou kávu.

VO 3: Lze považovat informovanost dospívajících v oblasti zdravého životního stylu v porovnání se současnými stravovacími doporučeními jako dostatečné?

Na otázku týkající se vlákniny, tedy nezbytnou součást zdravého životního stylu, znalo odpověď pouze 44 žáků (méně než třetina dotazovaných). Informovanost dospívajících v oblasti stravovacích zásad lze označit jako nedostatečnou. V preventivním programu je nutné obsáhnout základní složky výživy.

VO 4: Do jaké míry jsou žáci se svým životním stylem spokojeni a v jaké oblasti by rádi dosáhli pozitivních změn?

Z dotazníkového šetření vyšlo najevo, že 165 respondentů z celkového počtu 172 adolescentů by rádi na svém životním stylu něco změnili. Nejvíce žáků uvedlo, že se potýkají se stresem 23,2 % (40), nevhodným způsobem stravování 21,7 % (37) a nedostatkem pohybu 20,3 % (35). Preventivní program je vhodné doplnit o složky ve kterých žáci sami na sobě shledávají největší rezervy.

6 NÁVRH PREVENTIVNÍCH OPATŘENÍ

Z výzkumného šetření vyplývá, že žáci jsou si vědomi nedostatků ve svém životním stylu. Značná část dospívajících neví, z jaké skupiny potravin získají vlákninu. Jelikož ze 172 žáků pouze 23 žáků s rodiči doma pravidelně snídá a dvě třetiny žáků si k svačině kupují nezdravé potraviny a pamlsky, je na místě připravit pro středoškolské žáky preventivní program, pro zajištění nápravy v oblasti stravování.

6.1 Preventivní program Z

Návrh vlastního preventivního programu se záměrem rozšíření povědomí v oblasti zdravé výživy a uplatňování zásad zdravé výživy.

6.1.1 Cílová skupina

Hlavní cílovou skupinu tvoří žáci 1. – 4. ročníku středních škol. Další skupinu tvoří všichni pedagogičtí pracovníci bez ohledu na jejich specializaci. Nedílnou součástí jsou rodiče dětí navštěvující danou školu. Součinnost uvedených skupin je klíčová pro jeho funkčnost. 75 % všech dotazovaných žáků v rámci šetření na střední škole uvedlo, že jsou ve škole o zdravé stravě informováni. Pokud by stejné poznatky předávali svým dětem i rodiče, dá se předpokládat, že dospívající budou předané informace aplikovat v rámci svého stravování.

6.1.2 Kritéria programu

Konkrétní aktivity preventivního programu budou interaktivní výklad, besedy na téma zdravého životního stylu, návrh zdravého jídelníčku, praktický trénink přípravy pokrmů. Všechny dílčí aktivity budou mít návaznost v projektovém vyučování.

Dlouhodobým cílem je orientace v problematice zdravé výživy, formování osobnosti žáka. Vést žáka ke správným rozhodnutím v průběhu jeho života.

Střednědobým cílem je pravidelné školení pedagogických pracovníků a průběžné předávání vědomostí z oblasti zdravé výživy žákům.

Mezi krátkodobé cíle je zařazeno informování veřejnosti o preventivním programu skrze internetové stránky nebo nástěnky, zapojení dětí, zajištění proškolení pedagogů, nabídka besed a setkání rodičům.

6.1.3 Zjistit, zkusit, zažít

Tříúrovňový preventivní program je pojmenován jako program Z.

Na první úrovni je výraz zjistit. První krok do neznáma by měl být vždy cílený a s rozmyslem. Proto je vhodné apelovat na žáky, že na začátku je vhodné dozvědět se o dané problematice co nejvíce informací

Pod druhým Z se skrývá pojem zkusit. Nejen v oblasti stravování je více než podstatné dát na vlastní názor. Názory získáváme zkušenostmi. Proto je důležité všechny chutě, technologické postupy, způsoby zacházení i nové pokrmy vyzkoušet na vlastní kůži a nenechat se ovlivňovat okolím a dojmy ostatních lidí.

Na třetí úrovni je aplikován výraz zažít. Tímto závěrečným krokem, tedy upevněním rituálů, způsobů zacházení, technologických postupů a vhodných stravovacích návyků je uzavřen tříúrovňový preventivní program.

6.1.4 Tematický okruh preventivního programu

Tematický okruh vychází z teoretické i praktické části práce. V rámci teoretické části jsem si utřídila důležitá fakta o výživě a stravování. Jednotlivé kapitoly budou studentům v rámci preventivního programu prezentovány formou výkladu. Rovněž budou přizváni odborníci z konkrétních oblastí, aby se podíleli na besedách za účelem naučit žáky sestavování nutričně vyváženého jídelníčku. V rámci besed by byly žákům podány informace formou příběhů a zkušeností z profesního života odborníků. Pozitivní příklad odborníka z praxe by žáky mohl motivovat. Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že rodiče málo diskutují s dětmi zdravé stravování a proto by byla v rámci programu Z nabízena účast na besedám rovněž rodičům. Výklad bude v další části propojen s praktickým nácvikem dovedností.

Praktická část práce odhalila prostřednictvím dotazníkového šetření nedostatky současného stavu vědomostí a dovedností u středoškolských žáků v oblasti stravování. V další části preventivního programu by následoval praktický nácvik tvorby jídelníčku pro běžný život s ohledem na nutriční vyrovnanost a proveditelnost jídelníčku v reálném životě. Možnost uplatnění by žáci následně ověřovali v rámci praktického nácviku přípravy pokrmů.

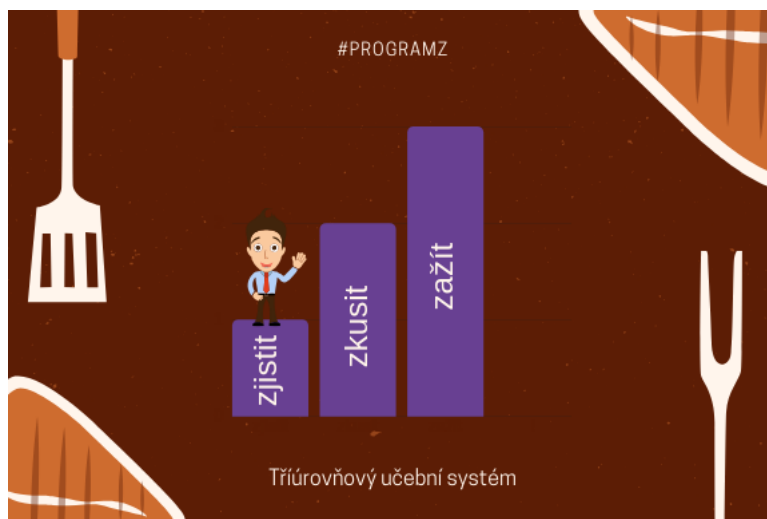
V závěru preventivního programu i s odstupem času je nutné provádět analýzu úspěšnosti programu. Kontrola by byla provedena prostřednictvím dotazníkového šetření.

V tabulce je navržen možný tematický plán preventivního programu. Jednotlivá témata na sebe navazují. Součástí tabulky jsou rovněž měsíce, v rámci kterých by mělo k probírání jednotlivých témat dojít. Preventivní program by probíhal celý školní rok a kontrola účinnosti by byla realizována opakovaně.

| TEMATICKÝ OKRUH PREVENTIVNÍHO PROGRAMU | měsíc |
|---|-------------------|
| Zdraví | září |
| Životní styl, složky životního stylu, práce s nimi | říjen |
| Základní složky zdravé stravy | listopad |
| Druhy stravování, styly výživy | prosinec |
| Nezdravé formy stravování | leden |
| Technologické postupy přípravy pokrmů a zacházení se surovinami | únor |
| Tvorba nutričně vyváženého jídelníčku | březen |
| Praktický nácvik přípravy pokrmů | duben - květen |
| Analýza účinnosti preventivního programu, controlling | opakovaně |

Tabulka 5: Tematický plán preventivního programu

Zdroj: vlastní tvorba



Obrázek 16: leták programu Z

Zdroj: vlastní tvorba

DISKUZE

Výzkum prostřednictvím anonymních dotazníků byl proveden na dvou středních školách. Jedna škola se nacházela v hlavním městě, druhá v krajském městě. Respondenty dotazníkového šetření byli žáci ve věku 15 – 18 let. Bylo vyhodnoceno 172 dotazníků.

Z výzkumu vyplývá, že velké procento rodičů nevysvětluje svým dětem zásady správného stravování. Ačkoliv výzkumný vzorek byl pouze 172 žáků střední škol, bylo zjištěno, že v této oblasti u rodičů hraje roli i jejich dosažené vzdělání. Žáci, kteří se výzkumu zúčastnili byli studenti maturitních i učebních oborů. Pokud by se výzkum opakoval na podobných středních školách, mělo by být dojit k podobným výsledkům. Informovanost rodičů o stravování jsme nemohli v rámci výzkumu posoudit. Výsledky výzkumu by mohly být použity pro účely tvorby preventivního programu v dané oblasti. Bylo by přínosné, aby se do programu zapojili také rodiče žáků.

Informování o stravě ze stravy školy bylo vyhodnoceno následovně. 129 studentů je pravidelně informováno, ačkoliv 75 žáků uvedlo, že si z předaných informací příliš nepamatuje. Daná odpověď má pro výzkum hodnotu. Je zřejmé, že při přípravě preventivního programu pro žáky středních škol je důležité dbát na způsob předávání informací. Pokud nebude program podáván zajímavě, žáci si fakta o stravování pamatovat nebudou.

Zájem o zdravý životní styl ze strany žáků byl na základě dotazníkového šetření vyhodnocen kladně. Pouze 7 žáků z celkového výzkumného vzorku 172 dospívajících by nic neměnilo. Další uvedli, že by rádi změnili míru stresu ve svém životě, způsob stravování a četnost sportu v rámci své rutiny. Na základě potřeb žáků by se preventivní program soustředoval i na tyto složky.

Žáci odpovídali na otázky ohledně preference při nákupu poživatin. Na základě odpovědí je patrné, že preferují nezdravé nápoje a svačiny. Proto jsem přesvědčena o nutnosti zavedení preventivního programu.

V průběhu psaní bakalářské práce jsem si uvědomila, že bych byla schopná práci zaměřit na preventivní program v oblasti stravování. Pokud bych měla prostor věnovat preventivnímu programu víc, jeho tvorba by se mohla stát zcela samostatnou bakalářskou prací a to nyní nebylo možné. Rozhodně bych se ale v budoucnu chtěla tomuto tématu věnovat hlouběji.

ZÁVĚR

Stravování je jednou ze složek zdravého životního stylu, do kterého patří rovněž přiměřený pohyb, aktivní relaxace a duševní odpočinek, zvládání stresu, dostatek spánku a absence návykových látek.

Stravování je obsáhlé téma. Strava, kterou sytíme organismus v průběhu dospívání, může mít vliv na zdraví v našem pozdějším věku. Zdravotní rizika spojená s nadváhou či obezitou jsou velkou hrozbou pro lidskou populaci, kterou není radno podceňovat. Proto je nutné adolescenty co nejvíce informovat a motivovat ke zdravému stravování a předejít tak nárůstu nadváhy u další generace. Současně platná výživová doporučení v podobě výživové pyramidy či talíře jsou nedostatečná a nepřesná.

Žáci středních škol jsou v křehkém věku, kdy hledají svou vlastní identitu a místo v sociální skupině. Data, která byla zjištěna pomocí dotazníkového šetření byla použita celkem od 172 respondentů. Bylo prokázáno, že přístup žáků středních škol ke stravování může být ovlivněn rodiči. Děti ze středních škol uvedli do dotazníkového šetření, že s rodiči o stravování mluví celkem v poměru 65 ze 172 dotazovaných. V rámci školní přípravy na budoucí povolání jsou žáci značnou část dne v kontaktu s učiteli a proto se domnívám, že působení preventivního programu se zaměřením na výživu by mělo zaujmout své místo přímo ve školách. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že 151 žáků ze 172 dotazovaných si uvědomuje, že se ve škole zdravé stravování diskutuje. Dále byl výzkum zaměřen na počet denních jídel žáků a jejich rozvržení. Další položka dotazníku byla soustředěna na zvyk snídání. Rovněž byly položeny dětem otázky ohledně povědomí o vláknině nebo umělých sladidlech. Dotazníkové šetření se zaměřovalo na volby dětí při nákupu svačin v bufetu či supermarketu. Byla zjištěna preference v konzumaci chipsů a limonád oproti ovoci a minerální vodě. Z celkových 172 dotazovaných žáků je pouze 7 žáků zcela spokojených se svým životním stylem a neuvádějí potřebu úpravu spánkového režimu, pohybu, stravování ani míry stresu.

Má vize do budoucna je být žákům co možná nejlepším rádcem v oblasti stravování, nabídnout cenné rady, pokud budou při hledání sama sebe tápat a předejít, aby se ocitli na okraji nebezpečné propasti nezdravých forem stravování. Domnívám se, že do budoucna bude pro dospívající stále obtížnější se vymanit ze zkreslených informací podávaných samozvanými odborníky na výživu skrze sociální sítě. Adolescenti mají sklony ke krajnostem. Hrozbou je proto nezdravá bufetová strava v podobě baget, chipsů a slazených limonád stejně tak jako konzumace pouze domnělé zdravé stravy. Takový přístup může v krajním případě přejít do onemocnění zvané ortorexie.

Cílem práce bylo popsat stravovací návyky mládeže a zjištěné informace aplikovat na preventivní program, který by mohl chybějící poznatky z oblasti zdraví, životního stylu, výživy, wellness, racionálního stravování a specifik dospívajících ve vztahu k výživě žáků vylepšit. Cíl práce byl naplněn. Výsledky výzkumu mohou být využity pedagogy při přípravě preventivního programu pro žáky středních škol. Teoretická část práce může posloužit pro samotné žáky jako studijní materiál.

Téma stravování mě baví a zajímá nejen v souvislosti s pedagogickou profesí ale rovněž s oborem gastronomie, který mám vystudovaný. Jedná se o velmi komplexní téma. V rámci mého nynějšího působení jako učitelky odborných předmětů v oblasti gastronomie a hotelnictví bych ráda zpracovala kompletní preventivní program a zasadila se o rozumové pojetí stravování u žáků středních škol.

POUŽITÉ ZDROJE

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8458-2.

EWG. EWG'S 2018 SHOPPER'S GUIDE TO PESTICIDES IN PRODUCE [online]. Washington, 2019 [2019-20-1]. Dostupné z: < <https://www.ewg.org/foodnews/> >

FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.

FLORIÁNKOVÁ, M. *Uzdravme svůj školní automat* [online]. Praha, 2012 [2019-2-1]. Dostupné z: < http://sdetmiпротиobezite.cz/wp-content/uploads/2013/08/uzdravme_skolni_automat_exter-1.pdf >

FRANCLOVÁ, M. *Zahájení školní docházky*, Praha: Grada Publishing, 2013, 176 s. ISBN 978-80-247-8476-2.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2014. ISBN 80-247-1057-9.

FOŘT, Petr. *K čemu jsou diety: a mnoho dalšího o správném jídle a cvičení*. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-2955-2.

FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. V Praze: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7.

FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1459-2.

GABROVSKÁ Dana a Markéta CHÝLKOVÁ. *Fakta o správné a vyvážené stravě, aneb, čím nám vyvážená strava může prospět?*. Praha: Potravinářská komora České republiky, 2017. Publikace platformy pro reformulace. ISBN 978-80-88019-25-1.

GABROVSKÁ, Dana a Markéta CHÝLKOVÁ. *Sladká fakta o cukrech a sladidlech, aneb, Čím si osladit život*. Praha: Potravinářská komora České republiky, Česká technologická platforma pro potraviny, 2017. ISBN 978-80-88019-17-6.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 80-859-3115-X.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KABÍČEK, P., CSÉMY, L. a HAMANOVÁ, J. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.

KOŠTÁLOVÁ, Alexandra, Leona MUŽÍKOVÁ, Anna NIKLOVÁ a Anna PACKOVÁ. *Manuál pro školní jídelny: metodická pomůcka pro realizaci projektu "Zdravá školní jídelna"*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2017. ISBN 978-80-7071-367-9.

KREJČÍ, Milada. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF „Rozvoj lidských zdrojů“ CZ.04.01.03/3.1.15.2/0458 – „Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením na prevenci obezity žáků 2. Stupně ZŠ“*. I. Díl, *Výchova ke zdraví na ZŠ a prevence obezity*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7394-082-9.

KREJČÍ, M., ŠULOVÁ, L., a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu – učebnice pro 2.stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus, 2011. ISBN 978- 80-7238-930-8.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8774-4.

Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Výživová doporučení: *Zdravý talíř pro náctileté* [online]. Praha, 2014 [2019-1-10]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=197:zdravy-talir-pro-nactilete&catid=60:potravinova-pyramida&Itemid=110>

Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Stobklub: *skladba jídla* [online]. Praha, 2013 [2019-1-5]. Dostupné z: <<https://www.stobklub.cz/clanek/skladba-jidla/>>

Na skupinách potravin založená výživová doporučení v Evropě (EUFIC): *Výživová doporučení pro laiky* [online]. [2019-20-1]. Dostupné z: <<http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001211.pdf>>

Národní ústav pro vzdělávání. Revize odborného vzdělávání: *RVP pro střední vzdělávání* [online]. Praha, 2019 [2019-2-1]. Dostupné z: <<http://www.nuv.cz/t/revize-ov>>

Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

SCHUSTER, Jan. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF „Rozvoj lidských zdrojů“ CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458. „Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením implementace RVP ve výchově ke zdraví a prevenci obezity žáků 2. Stupně ZŠ“*. III. Díl, Úprava stravovacích návyků v prevenci nadváhy a obezity na ZŠ a adekvátní pohybové aktivity. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7394-084-3.

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

Státní zdravotní ústav. Prevence nádorových onemocnění ve 21 století: *Strava v prevenci nádorů* [online]. Praha, 2007 [2019-2-1]. Dostupné z: <<https://apps.szu.cz/czsp/projekty/stravovacim>>

SVAČINA, Štěpán. *Poruchy metabolismu a výživy*. Praha: Galén, c2010. ISBN 978-80.7262-676-2.

TRESTROVÁ, Zdeňka a Jarmila RÁŽOVÁ. Společnost pro výživu: *Školní bufety a automaty z pohledu orgánu ochrany veřejného zdraví [online]*. Pardubice, 2013 [2019-29-1]. Dostupné z: < <http://www.vyzivaspol.cz/skolni-stravovani-2013-prezentace/>>

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2004, ISBN 80-246-0841-3.

WALEK, Pavel a Josef TÓTH. *Co vám výživoví poradci neřikají? (Protože to nevědí)*. Praha: Fitness Innovations, 2015. ISBN 978-80-901714-0-4.

Zákon pro lidi.cz: o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. In: Sbíрка zákonů. [online]. [2019-2-1]. Dostupné z: < <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-282> >

Zákon pro lidi.cz: Zákon o školním stravování [online]. [2019-2-1]. Dostupné z: <<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107?text=o+školn%C3%ADm+stravován%C3%AD>>

PŘÍLOHY

Příloha I. Vyplněný dotazník

Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Bc. Linda Šebestová a studuji PF JU v ČB. Prosím Vás o vyplnění anonymního dotazníku o stravovacích návycích. Žádná odpověď není špatná, proto, prosím, nemějte obavy z vyplnění. Vaše odpovědi jsou pro výzkum cenné a moc Vám za ně děkuji.

Pokyny pro vyplňování:

- u každého tvrzení vyberte svou odpověď,
- pokud není uvedeno jinak, vyberte vždy pouze jednu odpověď,
- odpovědi zakroužkujte.

1. Jsem studentem/studentkou a je mi:
 a) 15 let b) 16 let c) 17 let d) 18 let
2. Moji rodiče studovali:
a) základní školu c) střední školu s výučním listem
 b) střední školu s maturitou d) vysokou školu
3. Denně jím:
 a) 2 jídla b) 3 jídla c) 5 jídel
4. Má strava se skládá ze:
 a) snídane a večeře
b) snídane, oběda a večeře
c) snídane, svačiny, oběda, přesnídávky a večeře
5. Když jsme doma, snídáme:
a) ano b) občas ano c) občas ne d) ne
6. Z domova mám vždy nachystanou svačinu:
a) ano, dokud jsem chodil/a na ZŠ
 b) ano, stále bydlím doma a dostávám svačinu
 c) ne, vždy jsem dostával/a peníze, abych si něco koupil/a
d) ne, svačina není důležitá, ve škole mám oběd
7. Obvykle mám na oběd:
a) 10-15 minut b) 15-30 minut c) 30-45 minut d) 45-60 minut
8. Převážně se stravuji:
 a) doma c) ve školní jídelně, na internátě
 b) v automatech a bufetu d) ve stáncích s rychlým občerstvením
9. Pod pojmem zdravá strava si představuji:
a) pouze zeleninu a ovoce c) vyvážený poměr všech živin
10. konzumaci všeho co mi chutná d) jiné (uved').....

10. Vláknu získávám konzumací:

- a) ovoce b) sladkostí c) masa d) minerální vody

11. Ve škole s námi o zdravé výživě:

- a) mluví pravidelně c) mluvili, ale nezajímalo mě to
b) mluvili, ale nepamatují si co říkali d) nemluvili

12. Rodiče mi principy zdravé stravy:

- a) vysvětlují pravidelně c) snažili se mi je vysvětlit, ale neposlouchal/a jsem
b) neuvědomuji si, že by o principech mluvili d) nikdy zdravou stravu neřešíme

13. Domnívám se, že se stravuji:

- a) velmi zdravě c) převážně zdravě, až na výjimky
b) spíše nezdravě d) hezdravě

14. Umělá sladidla považuji za:

- a) zdravou náhradu cukru c) chutnější alternativu cukru
b) chemicky vyrobenou podobu cukru d) nikdy jsem o tom nepřemýšlel/a

15. Hotová jídla koupená v supermarketu konzumuji:

- a) 1x týdně b) 2x týdně c) 3-5x týdně d) 5-7x týdně

16. Denně vypiju:

- a) asi sklenici vody b) půl litru vody c) 1 litr vody d) 1-2 litry vody

17. Několikrát týdně ve svém volném čase cvičím:

- a) 0 minut b) 15 minut c) 30 minut d) 45 minut e) cvičím pouze ve škole

18. Nejradši ze sportu provozuji (možno vybrat více odpovědí):

- a) běh, rychlou chůzi b) jógu c) tanec d) míčové hry
e) plavání f) posilování g) kardio h) bojové sporty i) nic

19. Pocity nadýmání trpím:

- a) každý den b) několikrát týdně c) výjimečně d) nikdy jsem to nezažil/a

20. Nejradši aktivně odpočívám (možno vybrat více odpovědí):

- a) doma s rodinou c) u seriálu/filmu e) jdu za kulturou (kino, divadlo)
b) sportuji d) poslouchám hudbu f) čtu si g) jdu se pobavit na večírek

21. Denně spím:

- a) 6 hodin b) 7 hodin c) 8 hodin d) více než 8 hodin

22. Na mém životním stylu bych chtěl/a změnit:

- a) způsob odpočinku c) způsob stravování e) méně se stresovat
b) více spát d) více sportovat f) pít více tekutin g) nic

Děkuji za odpovědi. ☺