



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

**ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ
A JEJICH PREVALENCE U STUDENTŮ
VYSOKÝCH ŠKOL**

Vypracovala: Natálie Štěpánková

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

České Budějovice 2019



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical faculty

Department of Health Education

Bachelor thesis

**ALTERNATIVE WAYS OF EATING AND
THEIR PREVALENCE IN UNIVERSITY
STUDENTS**

Name of the author: Natálie Štěpánková

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

České Budějovice 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Natálie Štěpánková

Název bakalářské práce: Alternativní způsoby stravování a jejich prevalence u studentů vysokých škol

Studijní obor: Anglický jazyk, Výchova ke zdraví

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

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt:

Cílem práce je zjistit míru náklonnosti studentů vysokých škol k alternativním způsobům stravování, popsat formy, které jsou nejvíce praktikovány a zjistit důvody k přechodu od konvenčního způsobu stravování.

Klíčová slova: výživa, zdraví, alternativní stravování, student, vysoké školy, vegetariánství, veganství

Bibliography identification

Name and Surname: Natálie Štěpánková

Title of Bachelor Thesis: Alternative ways of eating and their prevalence in university students

Field of Study: English Language, Health Education

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

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract:

The aim of the thesis is to find out the degree of inclination of university students to alternative ways of eating and to describe what forms are the most practiced and the reasons for moving from a traditional way of eating.

Key words: nutrition, health, alternative ways of eating, student, universities, vegetarianism, veganism

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Jana Schustera, Ph.D., 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, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdání 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 výsledky 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

.....

Natálie Štěpánková

Poděkování

Mé poděkování patří především Mgr. Janu Schusterovi Ph.D. za odborné rady, vstřícnost, připomínky a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Dále děkuji všem studentům vysokých škol za ochotu a jejich čas strávený vyplněním dotazníku k této práci. V neposlední řadě také děkuji svým blízkým, bez jejichž podpory bych nemohla na Jihočeské univerzitě studovat.

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	10
2.1	Alternativní způsoby stravování – Charakteristika a typy	10
2.1.2	Vegetariánství	11
2.1.3	Semi-vegetariánství	12
2.1.4	Veganství	12
2.1.5	Frutariánství a vitariánství	13
2.1.6	Makrobiotika	14
2.1.7	Dělená strava	15
2.1.8	Strava podle krevních skupin	15
2.2	Zastoupení vegetariánství v populaci	17
2.3	Charakteristika vývojového období	17
2.4	Makroživiny a mikroživiny a jejich doporučené hodnoty v dietě	19
2.4.1	Cukry	19
2.4.2	Tuky	20
2.4.3	Bílkoviny	20
2.4.4	Vitamíny	21
2.4.5	Minerální látky a stopové prvky	22
3	PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE	23
3.1	Cíle práce	23
3.2	Úkoly práce	23
3.3	Výzkumné předpoklady	24
3.4	Metodika	24
3.4.1	Použité metody	24
3.4.2	Organizace výzkumného šetření	24
3.4.3	Charakteristika souboru	25

4	VÝSLEDKY	26
5	DISKUZE.....	43
6	ZÁVĚR	46
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	47
	PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Od roku 1989 došlo k podstatným změnám ve způsobu stravování populace České republiky. Jednoznačně lze konstatovat, že změny jsou pozitivního rázu, což dokazuje i zvýšení střední délky života populace ČR. V poslední dekádě je zřetelný zájem, především mladé populace, o alternativní způsoby stravování, kdy důvody ke komplexnímu přechodu od konvenčního směru ke směru alternativnímu mohou být velmi rozmanité. Otázkou tedy je, co je tím výrazným signálem ke změně, kdy tato změna nastává, jak dlouho může tento trend trvat, a v neposlední řadě, je alternativní opravdu alternativní?

Důvodem, proč jsem si toto téma vybrala, je skutečnost, že i já sama jsem vyzkoušela několik typů alternativní stravy. Proto mě toto téma zajímá a ráda se dozvím více informací, které prací na toto téma získám. Určitě bude také zajímavé dozvědět se, jak je to s alternativními typy stravování v České republice u studentů vysokých škol.

2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Alternativní způsoby stravování – Charakteristika a typy

V této době je, co se týče stravování, známá široká škála různých stravovacích způsobů, které dávají přednost některým specifickým oblastem výživy a kladou důraz na pozitivní stránky pro naše zdraví. Tyto způsoby označujeme jako alternativní z důvodu, že jsou alternativou pro již známý způsob stravování. Tradiční způsob stravování nemusí po zdravotní stránce vyhovovat všem, a proto lidé volí nějakou jim vhodnější alternativu. Mezi alternativní způsoby výživy patří vegetariánství, veganství, makrobiotika, dělená strava a spousta dalších (Kukačka, 2010).

Dříve bylo alternativní stravování považováno za zvláštní. Dnes je tomu však už jinak. Strava, při které se vyhýbají lidé masu, tedy ta nejznámější – vegetariánská, je dnes společensky akceptována. Nejvíce se o to zasloužilo mnoho zastánců vegetariánské stravy, ale kromě nich také známé osobnosti. Pravděpodobně je to i tím, že dnes už řada studií dokázala, že vegetariánská strava má spoustu kladů. Například to, že lidé praktikující vegetariánství jsou málokdy obézní. Souvisí s tím i životní styl vegetariánů, díky němuž čelí vegetariáni menšímu riziku vzniku nemocí, například cukrovky nebo rakoviny (Stránský, Ryšavá, 2010).

Aby způsob stravování mohl být označován jako „alternativní“, musí se lišit od tradiční formy stravování a musí být prováděn trvale. Tyto způsoby stravování mají většinou spoustu společného. Lidem praktikujícím alternativní typ stravy záleží na kvalitě potravin, na způsobu a zpracování potravin a také na způsobu přípravy výsledného jídla (Stránský, Ryšavá, 2010).

2.1.2 Vegetariánství

“Velikostí národa je jeho morální pokrok, který se posuzuje podle toho, jakým způsobem se zachází se zvířaty.”

Mahátma Gándhí (1969 – 1948)

Název vegetariánství je odvozen ze slova „vegetare“, což znamená oživovat. Lidé dříve vnímali odříkání masa jako způsob osvobození ducha. Například řecký filosof Pythagoras si myslel, že konzumace masa je téměř jako vražda. Proto odříkání masa mnozí viděli jako způsob očištění duše (Stránský, Ryšavá, 2010).

Vegetariánství se spoustou svých modifikací je populární zejména mezi dospělými a adolescenty. Vegetariánská dieta se může dělit na lakto-ovo-vegetariánství, při němž se konzumují rostlinné produkty, ale také mléko, mléčné výrobky a vejce. Tato forma vegetariánství je nejrozšířenější zejména v evropských zemích. Ovo-vegetariáni odmítají vše živočišného původu kromě vajec a lakto-vegetariáni nejedí maso, ryby, vejce, ale v jejich jídelníčku zůstává mléko a mléčné výrobky. Poslední skupinou jsou vegani, kdy takto stravující se lidé odmítají úplně všechny potraviny živočišného původu. Většina lidí, kteří dodržují neobvyklé stravovací praktiky, jako jsou tyto, si je vědoma toho, že jejich myšlenky jsou v rozporu s tradičním lékařským názorem. Lékaři spolu s dalšími nutričními specialisty by se tedy měli připravit na silný odpor, pokud se tyto praktiky snaží vyvrátit (American Academy of Pediatrics, 1977; Martiňáková, 2015).

Mnoho ze začínajících vegetariánů počítá s tím, že poté, co vyřadí maso ze své stravy, mají jako zdroj bílkovin k dispozici ještě mléčné výrobky a vejce. Avšak po delší době, po které jim přibude hodně zkušeností a znalostí z oblasti vegetariánské výživy, začínají nahrazovat i tyto potraviny těmi rostlinnými. Tato náhrada potravin je pro ně rok od roku jednodušší už jen kvůli tomu, jaké v této době existují možnosti a díky tomu, že je již na trhu několik chutných alternativ rostlinného původu (Melina, Davis, 2008).

2.1.3 Semi-vegetariánství

Semi-vegetariánství je pravděpodobně nejmírnější formou vegetariánství. Tento styl stravy je respektován i odborníky na stravu a byl mnohokrát porovnáván s racionální stravou. Člověk, který se stravuje touto formou vegetariánství, může konzumovat ryby, drůbež, mléčné výrobky, mléko a vejce. Jediné, co ze svého jídelníčku musí vyřadit, jsou tmavé druhy masa a uzeniny. A jelikož bílé maso neobsahuje mnoho železa, je pak nutností vyhledat potraviny, které železo obsahují, a to například rajčata, brambory či vejce. Také je možné doplnit železo za pomoci doplňků stravy (Martiňáková, 2015).

2.1.4 Veganství

Jedná se o nejpřísnější typ vegetariánské stravy, který může být také označován jako ortodoxní vegetariánství. Lidé se pro tento typ stravování rozhodují z různých důvodů, ať už zdravotních, etických, ekonomických, politických či náboženských. Dva nejčastější jsou zlepšení zdraví a vitality a nesouhlas se zabíjením zvířat (Martiňáková, 2015).

Lidé stravující se tímto typem výživy nekonzumují žádné živočišné produkty, tedy maso, vejce či mléčné výrobky, a nahrazují je rostlinnou stravou. V jídelníčku vegana nenajdeme ani med, který produkují včely. I přesto, že živočišné produkty jsou nahrazovány, mohou konzumenti mít nedostatek určitých nutrientů. Mezi ty nejvíce diskutované patří esenciální aminokyseliny, kreatin, vitamíny B₁₂ a D z minerálních látek pak železo, jód a vápník (Martiňáková, 2015).

Aby nedošlo k deficitu některých živin, musí vegani své jídelníčky pečlivě promýšlet. Měli by do své stravy zařazovat luštěniny, obiloviny, sóju, dostatek ovoce a zeleniny, ořechy, semena, mořské řasy, nebo užívat doplňky stravy (Martiňáková, 2015).

Krom toho, že lidé praktikující tento typ stravování odmítají potraviny živočišného původu, nekupují ani kosmetiku, která byla testována na zvířatech a odmítají také používání a kupování výrobků, které jsou živočišného původu, a to například: výrobky z kůže, vlny či hedvábí (Martiňáková, 2015).

2.1.5 Frutariánství a vitariánství

Frutariánství je striktní typ veganství, označovaný také jako ovocná dieta či plodožroutství. Někdy můžeme narazit i na název fruktariánství či fruitariánství. Vyznavači tohoto typu stravování nekonzumují potraviny, jež byly získány usmrcením zvířete nebo rostliny. Jejich strava se skládá z ořechů, ovoce, zeleniny a semen rostlin. Když plody sbírají, nesmí u toho být žádná rostlina zraněna, proto pak někteří frutariáni jedí jen plody, které již opadaly ze stromů. Plody pak konzumují v syrové nebo sušené podobě a vyhýbají se bramborám a kořenové a listové zelenině. Nejčastěji se na tento typ stravování dají vegani a vitariáni, protože to pro ně není taková velká změna ve stravování jako pro člověka, který se stravuje konvenčně a je zvyklý na teplá jídla (Martiňáková, 2015).

Mezi kladné stránky frutariánství patří chuť sladkého ovoce, vysoký obsah vlákniny a vitamínů, a na krátkou dobu může posloužit jako detoxikační dieta. Na druhou stranu vyžaduje pečlivé plánování pokrmů, aby nedošlo k nedostatku základních živin. Je nevhodné pro dospívající dívky, které se díky tomu mohou dopracovat až k poruchám příjmu potravy, a také pro seniory a malé děti, pro něž je tepelně upravená zelenina a ovoce stravitelnější (Martiňáková, 2015).

Vitariánství je způsob stravování, při němž jeho konzumenti jí potraviny jen v syrovém stavu bez tepelné úpravy nad 42 °C. Mají za to, že když potraviny tepelně neupravují, neničí pak některé vitamíny, nebo enzymy v potravinách obsažené, které jsou důležité pro správné metabolické pochody. Konzumují tedy jen potraviny rostlinného původu, jako zeleninu, ovoce, semena, luštěniny, obiloviny, mořské řasy, ořechy, bylinky a kokosové mléko. Jsou ovšem i tací, kterým nepasterované mléko a mléčné výrobky nevadí (Martiňáková, 2015).

Stoupenci této formy stravování vnímají tepelnou úpravu potravin jako pro člověka nepřirozenou a jsou přesvědčeni, že znehodnocuje potraviny. Jídlo tepelně upravené pak označují jako jídlo mrtvé. Někteří z nich tvrdí, že díky syrové stravě se zbavili nepříjemností, jako jsou alergie nebo časté virózy. Nejčastěji k přechodu na vitariánství inklinují vegani a vegetariáni (Martiňáková, 2015).

2.1.6 Makrobiotika

Slovo makrobiotika je tvořené ze dvou řeckých slov („makro“, což znamená velký a „bios“ – život). Tento typ alternativní stravy však značí i životní filozofii a způsob života. Má člověka vést ke zlepšení kvality jeho života a udělat ho plnohodnotným a dlouhým (Andrle, 1991).

Makrobiotiku jako první představil George Ohsawa, jenž je tvůrcem deseti typů diet. Jeho diety jsou číslované od -3, kde se jí z 10% zrní a 90% jiné potraviny až do čísla 7, kde se naopak konzumují jen obiloviny. Jedním z jeho následovníků byl i Michio Kushi, který měl později k makrobiotice jiný přístup. Namísto tabulky vytvořil tzv. „koláč“, který rozdělil na části různých velikostí. Lidé si pak pod ním mohli představit talíř rozdělený na porce (Waxman, Waxman, 2015).

Mezi zásady makrobiotického stravování patří:

1. Minimálně 50% naší stravy by měly být celozrnné obiloviny v nejlepším případě v celých zrnech a připravované různými druhy úprav potravin.
2. Do naší stravy by měla patřit i polévka, a to alespoň jedna až dvě denně. Neměli bychom ji příliš solit a měla by obsahovat různé druhy zeleniny, luštěnin nebo mořské řasy. Stejně jako i v předchozím bodě by se způsob přípravy polévky měl měnit.
3. Měli bychom využívat zeleninu z našeho nejbližšího okolí, a zejména tu sezónní. Zelenina by měla tvořit 20-30% každého pokrmu. Z nich dvě třetiny by měly být zpracovány tepelně.
4. V našem jídelníčku by neměly chybět ani nejrůznější druhy luštěnin a řas, které by měly být v zastoupení 10-15% v naší stravě.
5. Co se týče nápojů, vhodné jsou čaje z bylin, obilné čaje, čaj Mu nebo pampelišková káva. Neměli bychom však zařazovat čaje průmyslově zpracované či stimulační.

Toto je základ makrobiotického stravování, který občas můžeme i ozvláštnit jinými druhy potravin (Kushi, 1998).

2.1.7 Dělená strava

Název dělená strava vznikl od slova dělit, kdy při praktikování této stravy dělíme potraviny bohaté na bílkoviny a potraviny bohaté na uhlohydráty. V dělené stravě je i třetí skupina, a to neutrální, kam patří například sýry, zelenina (s výjimkou brambor a kukuřice), ořechy a veškeré kysané mléčné výrobky (Handschmann, 2003).

Dělená strava pochází z USA a byla sestavena doktorem Howardem Hayem kvůli léčbě nemocných. Princip dělené stravy je v tom, že nesmíme konzumovat potraviny s vysokým obsahem bílkovin dohromady s potravinami s vysokým obsahem sacharidů. Zároveň je zde kladen i důraz na rovnováhu kyselin a zásad. Mezi účinky dělené stravy patří odlehčení orgánům trávicí soustavy, rozpohybovaná látková výměna a vyrovnaná hladina krevního cukru, která ovlivňuje záchvaty hladu a urychluje spalování tuku (Summ, 2004).

Tento typ stravování má mnoho příznivců především proto, že zde nejsou žádné přísné zákazy a má jednoduchý koncept, se kterým se každý může rychle seznámit a připravovat si pokrmy podle svých chutí (Summ, 2004).

2.1.8 Strava podle krevních skupin

Teorii, že krevní skupina člověka je jedním z rozhodujících faktorů, co se týče náchylnosti lidí k různým chorobám a také, že lidé mají rozdílné reakce na typ stravy, kterou konzumují, vypracoval americký lékař James D'Adamo, zaměřující se na přírodní medicínu. Příčinou rozdílných reakcí podle něj jsou lektiny, které jsou obsažené v potravinách živočišného i rostlinného původu. Podle něj ovlivňují náš imunitní systém a dostávají se do různých orgánů a tím mohou ovlivňovat zdravotní stav organismu. Pro každou krevní skupinu tedy 0, A, B a AB rozdělil potraviny na: velmi prospěšné, neutrální a zakázané (Blatná, 2005).

Rozdělení krevních skupin

Krevní skupina 0 jsou tzv. lovci. Jedná se o nejstarší krevní skupinu, která byla objevena již u našich předků zhruba před 40 000 lety. Jejich potravou bylo maso zvěře, kterou lovili, a proto i dnes lidem s krevní skupinou 0 prospívají živočišné produkty.

Krevní skupina 0 jsou masožravci, prospívá jim červené maso, ryby, ovoce a zelenina. Naopak by se měli vyvarovat konzumaci obilí, luštěnin a určitých druhů fazolí. Co se týče zvládnání stresu, tak této krevní skupině vyhovuje intenzivní tělesná aktivita. Aktivita jejich imunitního systému je nadměrná. Nesnesou přechod na novou stravu a špatně zvládají změnu prostředí (D'Adamo, Whitney, 1998).

Krevní skupina A jsou tzv. pěstitelé. Této skupině prospívá vegetariánská strava díky dědičnosti po jejich předcích, kteří byli zemědělci a domestikovali zvířata. Lidé s krevní skupinou A se na rozdíl od skupiny 0 dobře adaptují na novou stravu a dobře snáší změnu prostředí. Je velice důležité, aby jejich strava byla převážně rostlinného charakteru, kvůli jejich citlivému trávicímu traktu. Co se týče červeného masa, je pro ně špatně stravitelné, a patří tedy do skupiny zakázaných jídel a měli by jej nahrazovat například sójovým masem nebo tofu. Na stres reagují poplachovou reakcí a díky rozechvěnému imunitnímu systému se cítí slabě, proto je pro ně vhodná spíše relaxace nebo jednoduchá nenáročná cvičení (D'Adamo, Whitney, 1998).

Krevní skupina B údajně vznikla jako reakce na klimatické změny v důsledku přemístění našich předků z horkého ovzduší Afriky do chladných Himalájí. Lidé s touto krevní skupinou mají odolný trávicí systém a prospívají jim hlavně potraviny jako zelená zelenina, maso, vejce, játra a nízkotučné mléčné výrobky. Naopak by se měli vyhýbat kukuřici, čočce, arašídům, pohance a také pšenici, která zpomaluje trávení. Ze všech krevních skupin jsou tou nejprizpůsobivější na změnu stravy. Při stresových situacích jim svědčí mírná fyzická aktivita s ostatními lidmi (D'Adamo, Whitney, 1998).

Krevní skupina AB je méně než tisíc let stará, a je tedy tou nejnovější krevní skupinou. Zároveň se jedná i o nejvzácnější krevní skupinu. Protože se v ní mísí antigeny krevních skupin A i B, má i podobná úskalí jako tyto skupiny. Potraviny, které patří mezi prospěšné, jsou například tofu, mořské a mléčné produkty, zelená zelenina, ananas a mořské řasy. Ale stejně jako u krevní skupiny A není doporučováno červené maso. Dále pak různé druhy fazolí, kukuřice, pohanka a pšenice. Dobrá odpověď na stres je pro tuto skupinu stejná jako pro krevní skupinu A, a to relaxace pomocí jógového cvičení či cvičení tchaj-ti-čchuan (D'Adamo, Whitney, 1998).

2.2 Zastoupení vegetariánství v populaci

Podle knihy Meat Atlas of the Friends of the Earth a nadace Heinricha Bölla je na světě jen malé procento lidí, kteří dodržují vegetariánskou stravu, tedy že nejí maso žádného druhu, ale nevyhýbají se mléku, mléčným produktům, medu či vejším. Tento životní styl je většinou nejrozšířenější ve státech, kde hraje významnou roli náboženství, protože některá náboženství si žádají vyřazení masa z jídelníčku. Vegetariánství je nejrozšířenější především v Indii, kde maso nekonzumuje přibližně 31% obyvatel, protože jejich náboženství, tedy buddhismus či hinduismus, se nepřiklání k násilí, a proto odmítají porážení zvířat na maso. V USA počet vegetariánů činí 4% mužů a 7% žen. Evropské obyvatelstvo pak čítá přibližně 2-10% vegetariánů (nadace Heinrich-Böll-Stiftung, Hnutí Duha, 2014).

Na druhou stranu, co se týče konzumace masa, organizace pro výživu a zemědělství zveřejnila průzkum z roku 2007, kde na prvním místě v konzumaci masa skončilo Lucembursko, kde bylo vypočítáno 136,5kg masa na jednu osobu za rok, na druhém místě bylo USA se 125,4 kilogramy na osobu za rok, třetí pak byla Austrálie se 121,2 kilogramy. Česká republika se umístila jako 24 s 85,2 kilogramy na osobu za rok. Na posledním místě se umístila Indie s 3,2 kilogramy masa na osobu za rok (FAO, 2007).

Na stránce Statista.com je zveřejněno dotazníkové šetření uspořádané v roce 2016, které bylo uskutečněno ve více než 63 zemích světa na téma vegetariánství ve světě. Respondentů bylo více než 30.000 a výsledky, které byly udány podle kontinentů, dopadly následovně: Na prvním místě s největším počtem vegetariánů ve světě se umístila Asie s 19% obyvateli stravujícími se vegetariánskou stravou. Na druhém se 16% Afrika a Střední východ. Na třetím místě skončila Jižní Amerika už s menším počtem, a to 8%, za ní hned pak Severní Amerika s rozdílem dvou procent, tedy s 6% a jako poslední Evropa s 5% (Statista, 2016).

2.3 Charakteristika vývojového období

Základ našeho potravního chování, našich averzí a preferencí vůči potravinám se formuje především v prvním roce života. Čím je dítě mladší, tím jsou důsledky nedostatečné výživy horší (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Když je dítě kojencem, živí se mateřským mlékem. Poté se dítěti začíná přidávat ke stravě tzv. příkrm, který s sebou přináší železo, kterého má kojenec nedostatek. Dítě v batolecím věku se již začíná stravovat tuhou stravou. Od 2 let už se jeho strava podobá stravě zbytku rodiny. Měla by však být v menších porcích, pestrá a bohatá na kvalitní bílkoviny, vápník a železo. Ideální podíl živin by měl být: bílkoviny 15%, polysacharidy 45%, cukry 15% a tuky méně než 30%. Děti bychom neměli vystavovat extrémním dietám, protože hrozí, že některé důležité složky stravy jim budou chybět. Také bychom je neměli nutit do zdravých potravin, které jim nechutnají, protože by si potom mohli vytvořit nechuť ke všem potravinám, které jsou považovány za zdravé (Frühauf, 2000).

Dětem předškolního věku by se měl zvýšit příjem bílkovin, protože jim přibývá svalová tkáň. Také fosfor a vápník je pro ně důležitý k mineralizaci kostí. Děti tohoto věku by také měly mít přísun zeleniny a ovoce, aby měly potřebnou dávku vlákniny a vitamínů. Starší děti ve věku 6-12 let by měly mít dostatek tekutin, aby byly schopny soustředit se ve škole. Také bychom měli dávat pozor na jejich stravu ve škole, kde si mohou kupovat nezdravé potraviny jako chipsy a sušenky. V době dospívání (12-18 let) je třeba zvýšit příjem energie a u dívek také železa, kvůli jeho ztrátě při menstruaci. Ve stáří je nutné dostatečně pít, a to až 1,5l/den, kvůli riziku snadnějšího rozvinutí dehydratace. Rovněž je třeba dbát na příjem bílkovin, vitamínů, minerálních látek a naopak omezit příjem tuků, a to vše z důvodu větší inklinace k onemocněním (Blatná, 2005).

Co se týče lidí v období mladé dospělosti, kterých se týká tato práce, jsou v období, které se vyznačuje určitými rysy. Za prvé to, že jsou ve věku, ve kterém hledají svou identitu a za druhé jsou ve věku určité nestability, která se značí různými změnami, ať už změnou bydliště, vztahů či různých názorů. Jedná se o poměrně dynamické období, ve kterém se člověku dostává prostor pro intenzivní psychické dospívání. Zatímco kognitivní a fyzický vývoj je již u konce, lidé v tomto věku (20-35) jsou na vrcholu svých fyzických a rovněž některých kognitivních schopností. V této době se jim dostává i největšího přívalu energie a dobrého zdraví. Jejich emoční prožívání už není tak intenzivní, jako bývalo v adolescenci, protože jsou již schopni lepšího sebeovládání. To však neznamená, že jejich psychika je již

stabilní, což můžeme vidět na jejich impulzivním jednání, soutěživosti či předvádění se. V tomto věku mnohokrát přeceňují svoje schopnosti, nemají dostatek sebereflexe a staví se do pozice proti příkazům a zákazům. Postupně se ale mladý člověk učí být zodpovědný kvůli rodičovství, které ho čeká. (Thorová, 2015)

2.4 Makroživiny a mikroživiny a jejich doporučené hodnoty v dietě

Strava je složená z makroživin a mikroživin. Makroživiny představují ty hlavní složky naší stravy, a to bílkoviny, tuky a sacharidy. Mikroživiny pak tvoří vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Ideální příjem makroživin je dán přibližně podle jejich hmotnostních poměrů 1 : 1 : 4 (bílkoviny, tuky, sacharidy) (Blattná, 2005).

Makroživiny jsou důležitým zdrojem energie pro tělo. Energie se tvoří jejich štěpením a největším poskytovatelem jsou tuky, kde 1g je 37kJ. Přičemž sacharidy a bílkoviny mají menší hodnotu, a to 17kJ na 1g (Blattná, 2005).

2.4.1 Cukry

Cukry, také nazývané sacharidy či karbohydráty, můžeme dělit na jednoduché a složené. Zatímco jednoduché cukry vstupují do krevního oběhu rychle, složené se v organismu dlouho přeměňují. Mezi jednoduché patří cukry a mezi složené škroby a vlákniny. Zdroje škrobu jsou pak brambory, rýže nebo obilniny a zdrojem vlákniny je především ovoce a zelenina (Čeledová, Čevela, 2010).

U dospělých osob by příjem sacharidů měl činit cca 55% energetické potřeby za den. Dávky jsou ale zejména závislé na tom, zda jedinec provozuje nějakou fyzickou aktivitu a kolik mu je let. Když přijímáme příliš sacharidů, je zde riziko inklinace k různým chorobným stavům jako diabetes, zubní kaz, obezita nebo kardiovaskulární onemocnění. Pokud konzumujeme například brambory, ovoce či luštěniny, kromě sacharidů přijímáme i různé vitamíny, minerální látky a vlákninu, a tím se zvedá biologická hodnota dané potraviny (Čeledová, Čevela, 2010).

Sacharidy by se převážně měly přijímat ze škrobovin. Luštěniny, rýže, a pečivo z celozrnné mouky se považují za vhodné, co se škrobovin týče.

Měli bychom však omezit příjem jednoduchých cukrů (Merkunová, Orel, 2008).

2.4.2 Tuky

Tuky, jinak také nazývané lipidy, patří mezi organické látky, které má tělo jako zdroj energie. Jsou nerozpustné ve vodě, ale určité vitamíny jako A, D, E a K jsou rozpustné právě v tucích. Tuky ovlivňují naši imunitu, mají významný podíl na látkové přeměně a zabezpečují nám orgány a jejich funkce (Beňo, 2008).

Příjem tuků by se měl pohybovat okolo 25% denní energetické potřeby. Za optimální poměr příjmu tří typů mastných kyselin je nyní dle platných norem považována jedna třetina. Nasycené mastné kyseliny můžeme najít především v živočišném tuku, polynenasycené pak v rostlinných olejích a mononenasycené hlavně v olivovém oleji. A vyhýbat bychom se měli především skrytému tuku, který je obsažen v uzeninách a vepřovém mase (Merkunová, Orel, 2008).

Co se v souvislosti s tuky diskutuje, je cholesterol. Cholesterol ve větším množství je pouze v potravinách živočišného původu (vejce, vnitřnosti, máslo). V České republice je aktuálně doporučovaná dávka (300mg/den) překračována, což není dobré, protože cholesterol může způsobit ucpaní cév, a proto bychom příjem potravin s vysokým obsahem cholesterolu měli omezit (Blatná, 2005).

2.4.3 Bílkoviny

Bílkoviny, neboli proteiny, jsou zásadní stavební složkou podpurných orgánů a svalstva. Pomáhají budovat a obnovovat buňky a tkáně. Mezi hlavní zdroje patří sýry, maso, mléko, ryby, vejce, ořechy, luštěniny a obilniny. Jejich biologická hodnota je závislá na typu a počtu obsažených aminokyselin. Některé aminokyseliny jsou pro nás nezbytné, ty nazýváme esenciální. Ty bílkoviny, které takové aminokyseliny obsahují, jsou plnohodnotné, kvalitní a mají vysokou biologickou hodnotu (Martiňáková, 2015).

Bílkoviny by měly tvořit minimálně 15-20% denní energetické potřeby. Rozdělujeme je na živočišné a rostlinné, z hlediska jejich původu. Živočišné se dají oproti rostlinným lépe vstřebávat a také mají vyšší obsah bílkovin.

Jako doporučená dávka bílkovin na den je hodnota 0,7 – 0,8 g bílkovin na kilogram. Tato hodnota je však rozdílná u dětí a u těhotných žen. Ti potřebují bílkovin více (Čermák, 2002).

Mezi hlavní zdroje živočišných bílkovin patří maso, mléčné výrobky a vejce. U rostlinných jsou to luštěniny, obiloviny a zelenina. Rostlinné jsou od živočišných bílkovin rozdílné tím, že neobsahují určité esenciální aminokyseliny, anebo jen jejich malé množství. Kvůli tomu se vegetariánům či veganům doporučuje konzumovat pestrou stravu, aby tento deficit odstranili kombinací určitých potravin (Čermák, 2002).

2.4.4 Vitamíny

Vitamíny jsou mikroživiny, které se řadí do organických sloučenin. Protože si je náš organismus neumí sám vyrobit, dodáváme je tělu zvenku. Vitamíny jsou přítomné téměř ve všech potravinách a každý jeden z celkových třinácti je jedinečný a nemůže být nahrazen. Jsou potřebné pro různé funkce lidského těla, na posílení imunitního systému a také pro ochranu našeho organismu, kterou zajišťují vitamíny E, C, A a β -karoten, které fungují jako antioxidanty a bojují proti volným radikálům (Blatná, 2005).

Při nedostatku vitamínů může dojít i ke zhoršení zdravotního stavu. Takový nedostatek zažíváme hlavně v zimním období a v časném jaru, kdy nekonzumujeme tolik čerstvého ovoce a zeleniny a nemáme dostatečný příjem slunečního záření, které nám poskytuje vitamín D. Proto bychom měli dávat pozor na dostatečné doplňování vitamínů za pomoci doplňků stravy alespoň v těchto obdobích (Blatná, 2005).

Jedním z vitamínů je vitamín A, který podporuje imunitní systém, zrak a kůži. Můžeme ho najít v tučných mléčných výrobcích, vejcích, nebo v másle. Dalšími jsou karoteny, které fungují jako antioxidanty a získat je můžeme z karotky, rajčat či z vajec. Vitamín D je dobrý pro rovnováhu minerálních látek, E je antioxidant, K napomáhá srážlivosti krve, C funguje proti infekcím a pomáhá tvořit kolagen. Nejvíce ho najdeme v citrusovém ovoci. B₁ je prospěšný pro vývoj a funkci mozku, B₂ pro energetický metabolismus a B₆ a B₁₂ napomáhají krvetvorbě (Blatná, 2005).

2.4.5 Minerální látky a stopové prvky

Minerální látky a stopové prvky se řadí mezi anorganické látky. Anorganické látky se liší od organických tak, že si je tělo nedokáže samo vytvořit a nemohou být spotřebovány. Rozdíl mezi minerálními látkami a stopovými prvky je v množství, ve kterém jsou nezbytné pro organismus. Mezi stopové látky patří například: jód, železo, fluorid, zinek měď atd. Pro příklad, doporučený přísun zinku je 10mg/den pro muže a 7,0mg/den pro ženy a co se týče vápníku, který patří mezi minerální látky, tak optimální přísun pro dospělé činí 1000mg/den. Minerálních látek a stopových prvků pro tělo nezbytných je kolem padesáti (Stránský, Ryšavá, 2010).

Minerální látky vstupují do těla několika způsoby. Vzduchem, který dýcháme, kůží, nápoji, ale hlavně potravou. Pro tělo jsou nepostradatelné, protože mají hned několik funkcí. Pomáhají se správným vývinem kostry, udržují vnitřní prostředí a podílejí se na tvorbě enzymů, hormonů, vitamínů a dalších látek (Čermák, 2002).

Zároveň jsou i velice důležité pro vývin člověka, pomáhají při vývoji a stavbě tkání a při komunikaci mezi nimi. Na organismus může mít špatný vliv jak jejich nedostatek, tak i nadbytek (Fraňková, Pařízková, 2013).

3 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Cíle práce

- Zjistit, kolik studentů vysokých škol a univerzit z celé České republiky ví, co představuje pojem „Alternativní způsob stravování, zda se s ním někdy již setkali a kde.
- Prozkoumat, jaké alternativní způsoby stravování znají a jestli by měli zájem dozvědět se o nich více.
- Dozvědět se názor studentů na alternativní způsoby stravování, zda již nějaký zkusili, chystají se nějaký zkusit, anebo vůbec nemají zájem vyzkoušet jakýkoliv způsob alternativního stravování.
- Odhalit, co studenti považují za největší rizika, co se týče zdraví, při stravování se jinou stravou než tou tradiční, a zdali si myslí, že je alternativní strava pro určité jedince nezdravá.
- A pokud se někteří ze studentů stravují alternativně, tak zjistit, jaké měli důvody k přechodu z tradičního stravování k alternativnímu, zda užívají nějaké doplňky stravy, jaké změny u sebe po přechodu k alternativní stravě pocítili, a co pro ně bylo při začátcích nejtěžší.

3.2 Úkoly práce

- Dohledat si základní informace z dostupné literatury o alternativních způsobech stravování a jaká mohou mít rizika.
- Vytvořit a poté na základě konzultace s vedoucím práce doladit nedostatky na vytvořených otázkách pro dotazníkové šetření.
- Sestavit dotazník na příslušných stránkách a zajistit, aby se dotazník co nejvíce rozšířil po vysokých školách a univerzitách v České republice.
- Vytvořit obsah práce za pomoci vedoucího práce.
- Zajistit si odbornou literaturu, periodika a prověřené internetové zdroje a nastudovat z nich potřebné informace k vytvoření teoretické části.
- Vyhodnotit výsledky dotazníkového šetření v praktické části a vyvodit závěry.

3.3 Výzkumné předpoklady

- Většina alternativně stravujících se studentů jsou ženy.
- Téměř všichni účastníci dotazníkového šetření vědí, co je „Alternativní způsob stravování“.
- Nejznámějšími druhy alternativního stravování jsou vegetariánství a veganství.
- Většina studentů považuje alternativní stravování za stravování, které není vhodné pro děti.
- Nejčastějším důvodem pro přechod na alternativní způsob stravování pro většinu studentů je soucit se zvířaty.

3.4 Metodika

3.4.1 Použité metody

Teoretická část této bakalářské práce byla vytvořena na základě literatury, periodik a ověřených internetových zdrojů. Praktická část byla uskutečněna pomocí kvantitativního výzkumného šetření.

3.4.2 Organizace výzkumného šetření

Dotazníkové šetření bylo provedeno během konce roku 2018 a na začátku roku 2019 na vysokých školách a univerzitách po celé České republice. Dotazník byl vytvořen jako formulář na internetové stránce google.com a byl distribuován na sociálních sítích a při osobním jednání. Tento dotazník byl určen pro všechny vysokoškolské studenty, a to ženy i muže, a byl anonymní. Dotazník byl složen z 20 otázek, z čehož 13 bylo určeno pro všechny studenty a zbylých 7 jen pro studenty stravující se alternativním způsobem. Z 20 otázek byly 2 otázky otevřené, a to otázka týkající se doplňků stravy a otázka ohledně zaznamenaných změn po přechodu na alternativní stravu.

3.4.3 Charakteristika souboru

Tabulka 1: Věkové rozložení respondentů.

Věk	Počet	Celkem %
18	12	1 %
19	90	6 %
20	189	12 %
21	249	16 %
22	254	16 %
23	251	16 %
24	190	12 %
25	133	9 %
26 a více	182	12 %
Celkem	1550	100 %

Tabulka 2: Rozložení respondentů podle pohlaví.

Pohlaví	Ženy	Muži
Počet	1148	402
Celkem %	74 %	26 %

Tabulka 3: Rozložení respondentů podle studijního zaměření.

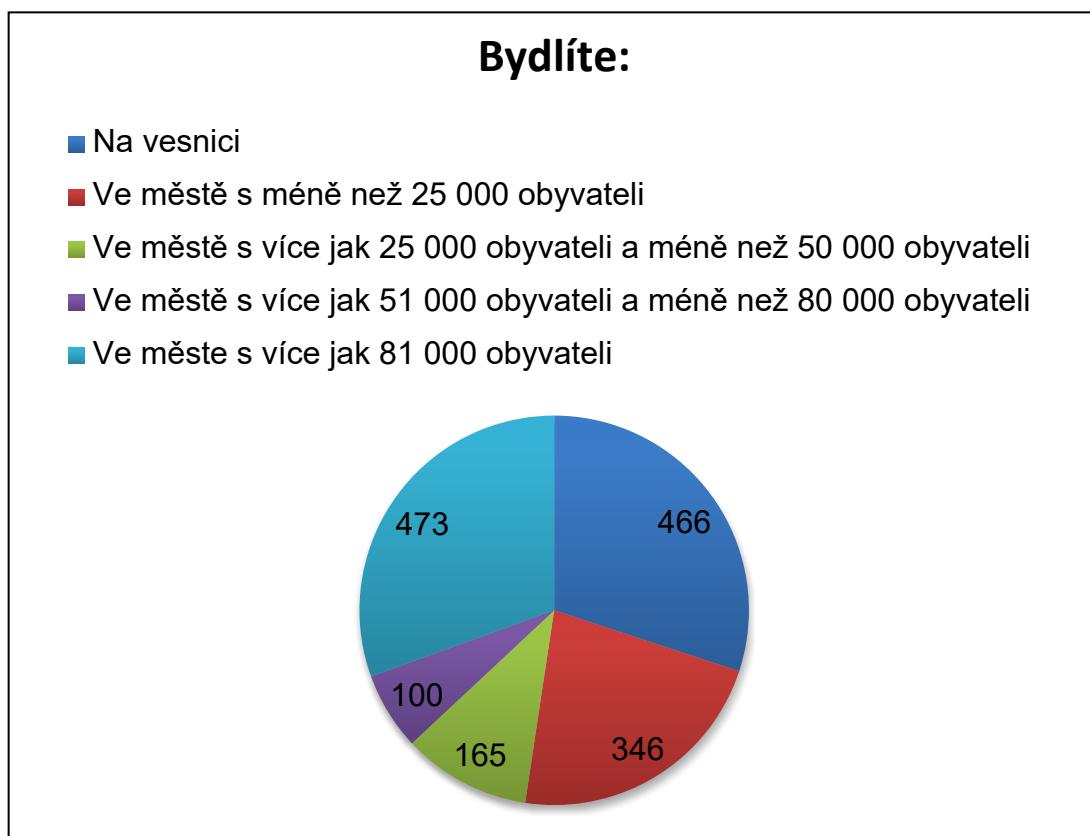
Studijní zaměření	Počet	Celkem %
Přírodovědné	424	27 %
Humanitní	791	51 %
Technické	335	22 %
Celkem	1550	100%

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 1550 respondentů. Respondenti byli ve věku 18 – 33 let a jednalo se o muže i ženy různého studijního zaměření.

4 VÝSLEDKY

Údaje, které byly získány díky dotazníkovému šetření, budou uvedeny v číslech a v procentech, a budou zobrazeny pomocí grafů.

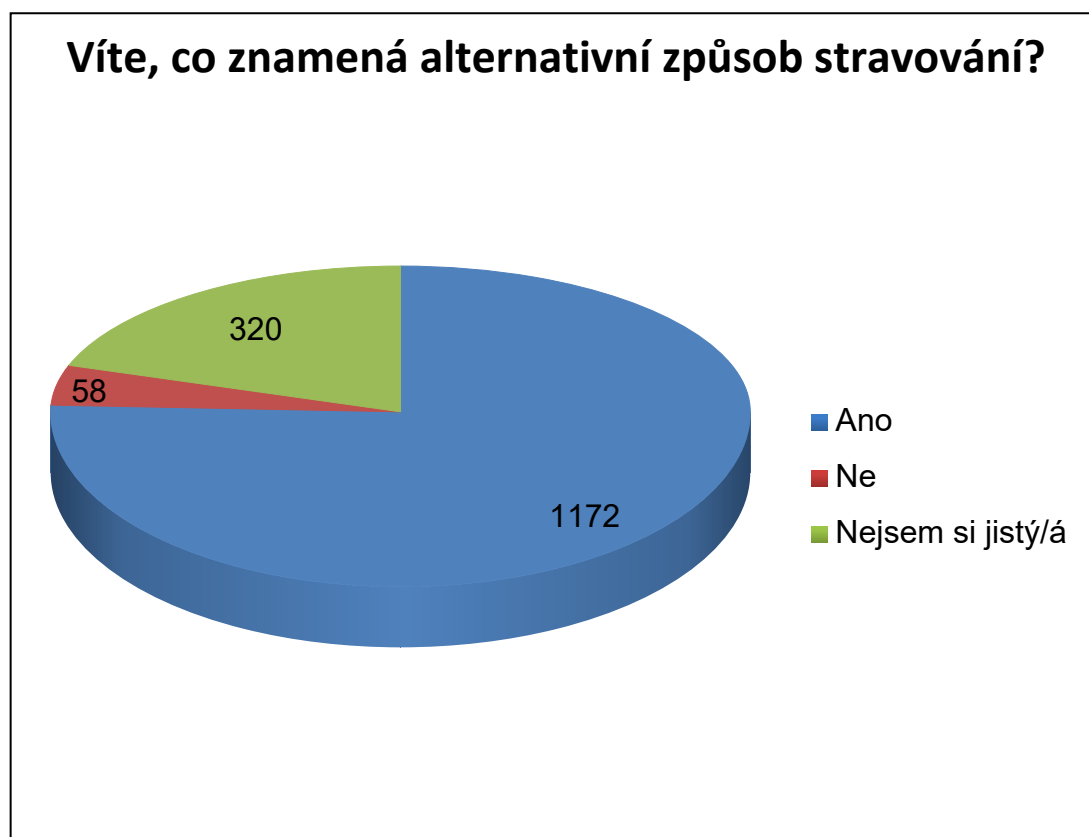
Graf 1: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 4. „Bydlíte:“



Komentář:

V grafu 1 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku ohledně velikosti jejich bydliště. Tato otázka byla povinná a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Je patrné, že nejvíce studentů, kteří se zúčastnili tohoto dotazníkového šetření, pochází z města, které má více jak 81 000 obyvatel, což činí 473 (31%) z dotazovaných. Hned na druhém místě je pak vesnice se 446 hlasy (30%), dále město s méně než 25 000 obyvateli - 346 (22%), město s více jak 25 000 obyvateli a méně než 50 000 obyvateli - 165 (11%) a jako poslední město s více než 51 000 obyvateli, ale méně než 80 000 obyvateli se 100 hlasy (6%).

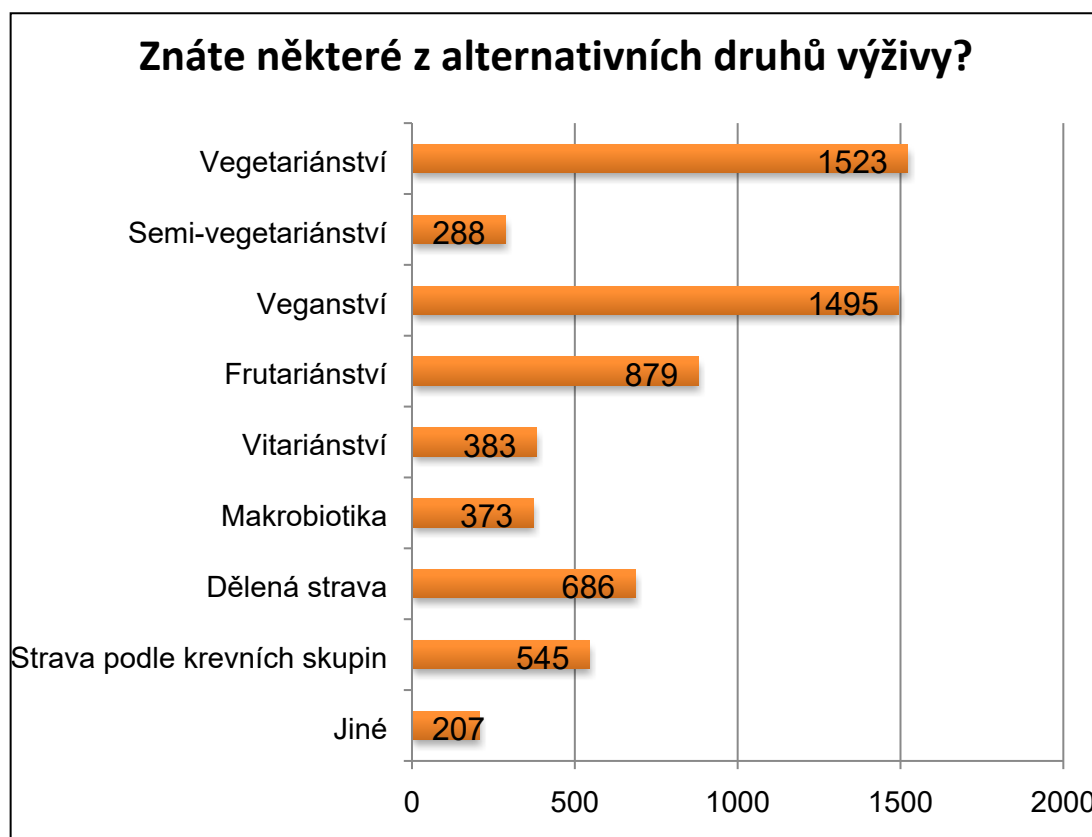
Graf 2: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 5. „Víte, co znamená alternativní způsob stravování“



Komentář:

V grafu 2 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Víte, co znamená alternativní způsob stravování?“ Otázka byla povinná pro všechny účastníky dotazníkového šetření a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Nejvíce hlasů a to 1172 měla kladná odpověď, tudíž 76% dotazovaných ví, co znamená pojem „alternativní způsob stravování“ na druhou stranu 320 (20%) respondentů si není jisto co si pod tímto pojmem představit a zbylých 58 (4%) vůbec neví, co již zmiňovaný pojem znamená.

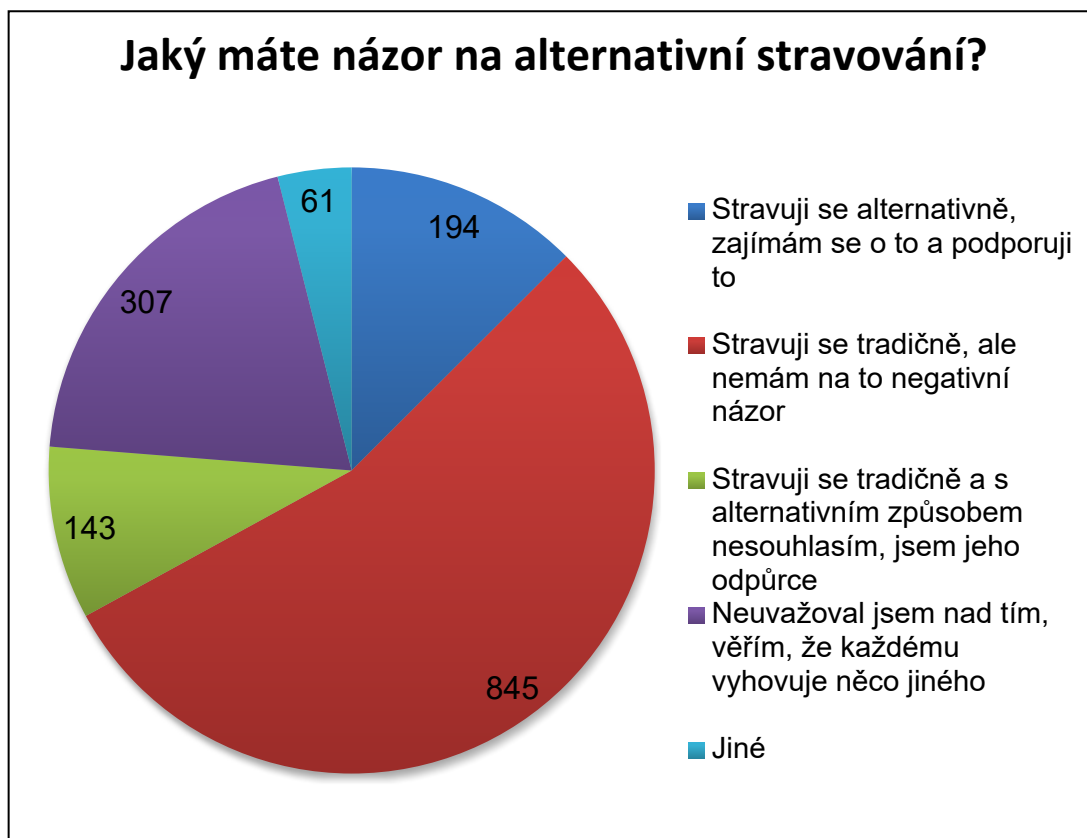
Graf 3: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 6. „Znáte některé z alternativních druhů výživy“



Komentář:

V grafu 3 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Znáte některé z alternativních druhů výživy?“ Tato otázka byla pro všechny zúčastněné povinná a bylo možné zvolit více odpovědí. Jak se ukázalo, nejznámější druh alternativní výživy mezi studenty vysokých škol je vegetariánství, pro které hlasovalo 1523 studentů, tedy 98% z celkových 1550 dotazovaných zná tento alternativní druh výživy. Jako druhý velice známý druh alternativní výživy je veganství, které zná 1495 (96%) dotazovaných studentů. Na třetí příčce je pak frutariánství, o kterém má povědomí 879 (57%) studentů. Za ním následuje dělená strava 686 (44%), strava podle krevních skupin 545 (35%), vitariánství 383 (25%), makrobiotika 373 (24%) a jako poslední semi-vegetariánství 288 (19%). Avšak kromě již zmiňovaných alternativních druhů výživy, 207 z dotazovaných, (13%) zná i jiné druhy alternativní výživy.

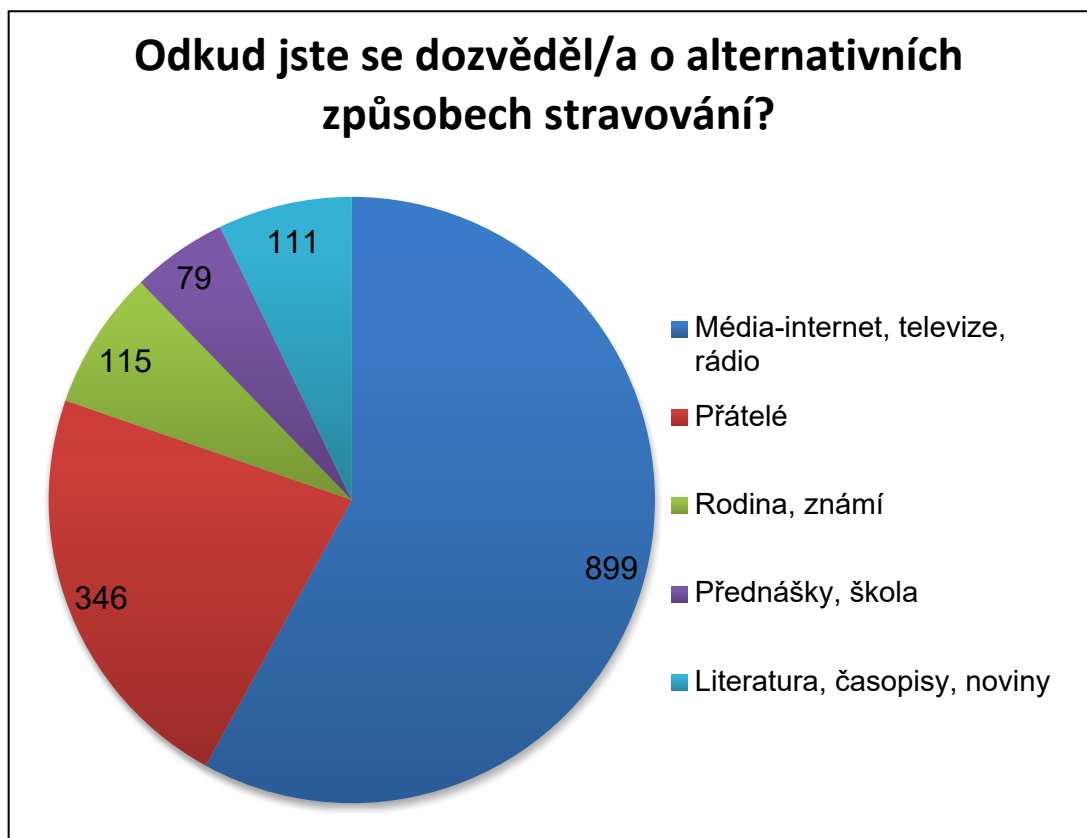
Graf 4: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 7. „Jaký máte názor na alternativní stravování?“



Komentář:

V grafu 4 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Jaký máte názor na alternativní stravování?“ Tato otázka byla pro všechny zúčastněné povinná a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Nejrozšířenější odpovědí je „Stravuji se tradičně, ale nemám na to negativní názor“, kterou zvolilo 845 respondentů (55%). O více než polovinu méně studentů, a to 307 (20%), pak označilo odpověď „Neuvažoval jsem nad tím, věřím, že každému vyhovuje něco jiného“. Poté následují příznivci alternativního stravování se 194 hlasy (12%) pro odpověď „stravuji se alternativně, zajímám se o to a podporuji to“. A nakonec odpůrci s 143 hlasy (9%) pro „Stravuji se tradičně a s alternativním způsobem nesouhlasím, jsem jeho odpůrce“ a zbytek respondentů 61 (4%) má jiný názor než názory zde uvedené.

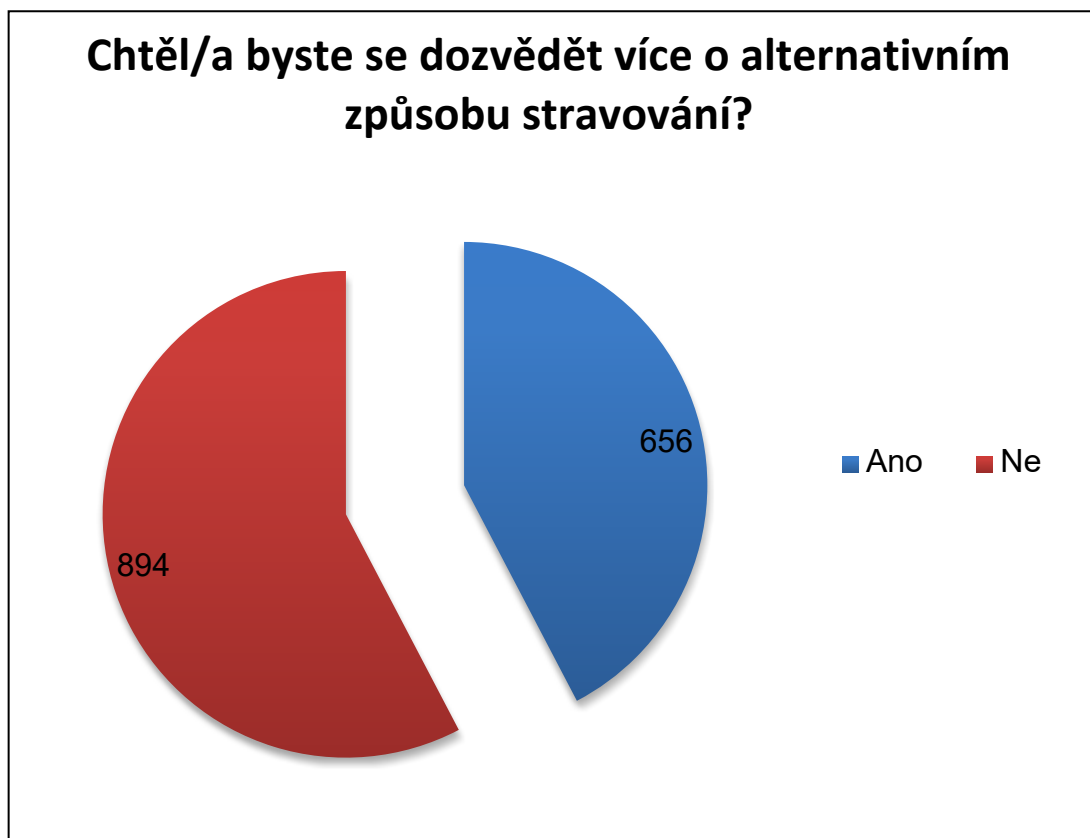
Graf 5: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 8. „Odkud jste se dozvěděl/a o alternativních způsobech stravování?“



Komentář:

V grafu 5 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Odkud jste se dozvěděl/a o alternativních způsobech stravování?“ Tato otázka byla pro všechny zúčastněné povinná a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Z výsledků je patrné, že nejvíce respondentů, a to 899 (58%) se o alternativních způsobech stravování dozvědělo primárně z médií, jako je televize, internet či rádio. Mezi další zdroje pak patřili přátelé 346 (22%), rodina a známí 115 (8%), literatura, časopisy a noviny 111 (7%) a zdrojem s nejmenším počtem hlasů je škola se 79 hlasy (5%).

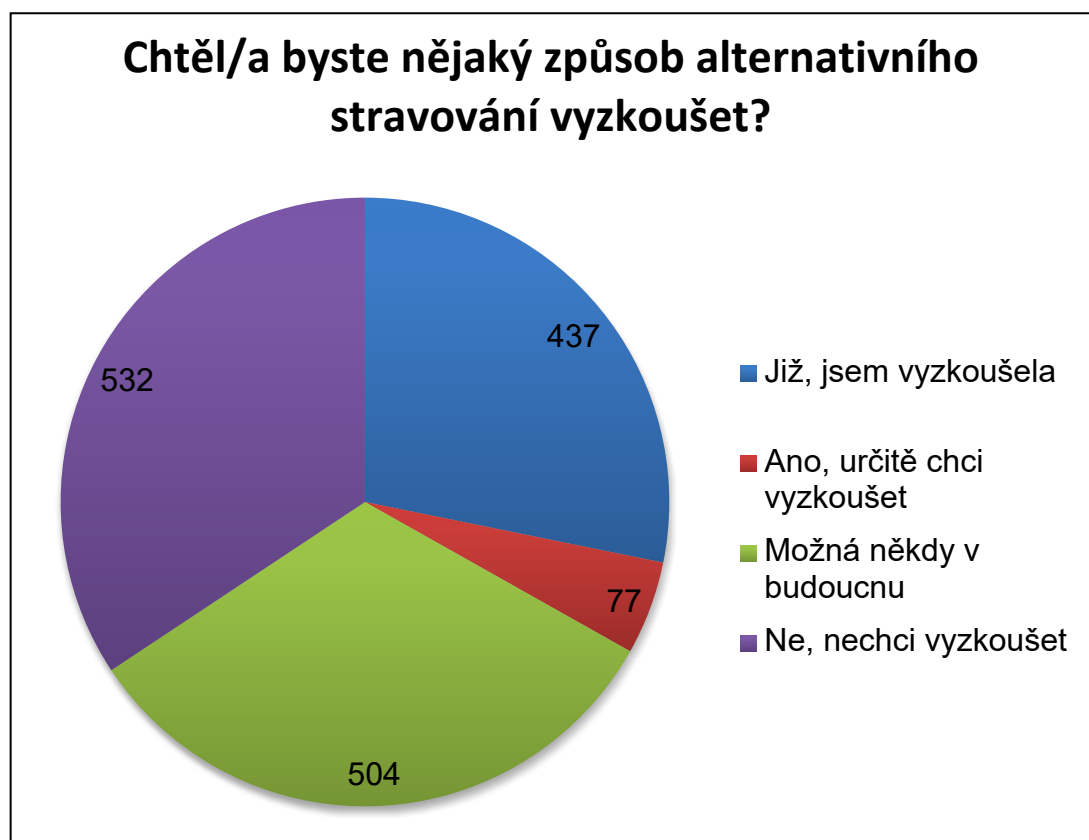
Graf 6: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 9. „Chtěl/a byste se dozvědět více o alternativním způsobu stravování?“



Komentář:

V grafu 6 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Chtěl/a byste se dozvědět více o alternativním způsobu stravování?“ Tato otázka byla pro všechny zúčastněné povinná a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Je očividné, že více než polovina studentů, a to přesně 894 (58%), nemá zájem dozvědět se více o alternativním způsobu stravování, zatímco 656 studentů (42%) má zájem o tyto informace, týkající se alternativního způsobu stravování.

Graf 7: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 10. „Chtěl/a byste nějaký způsob alternativního stravování vyzkoušet?“



Komentář:

V grafu 7 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Chtěl/a byste nějaký způsob alternativního stravování vyzkoušet?“ Tato otázka byla pro všechny zúčastněné povinná a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Většina z respondentů na tuto otázku odpověděla „Ne, nechci vyzkoušet“, a to přesně 532 z nich (34%). Alternativní stravu však nezavrhuje 504 (33%) dalších a uznávají, že by ji možná někdy v budoucnu vyzkoušeli. Celkem 437 (28%) respondentů již alternativní stravu vyzkoušelo a 77 (5%) ji v budoucnu určitě vyzkoušet chtějí.

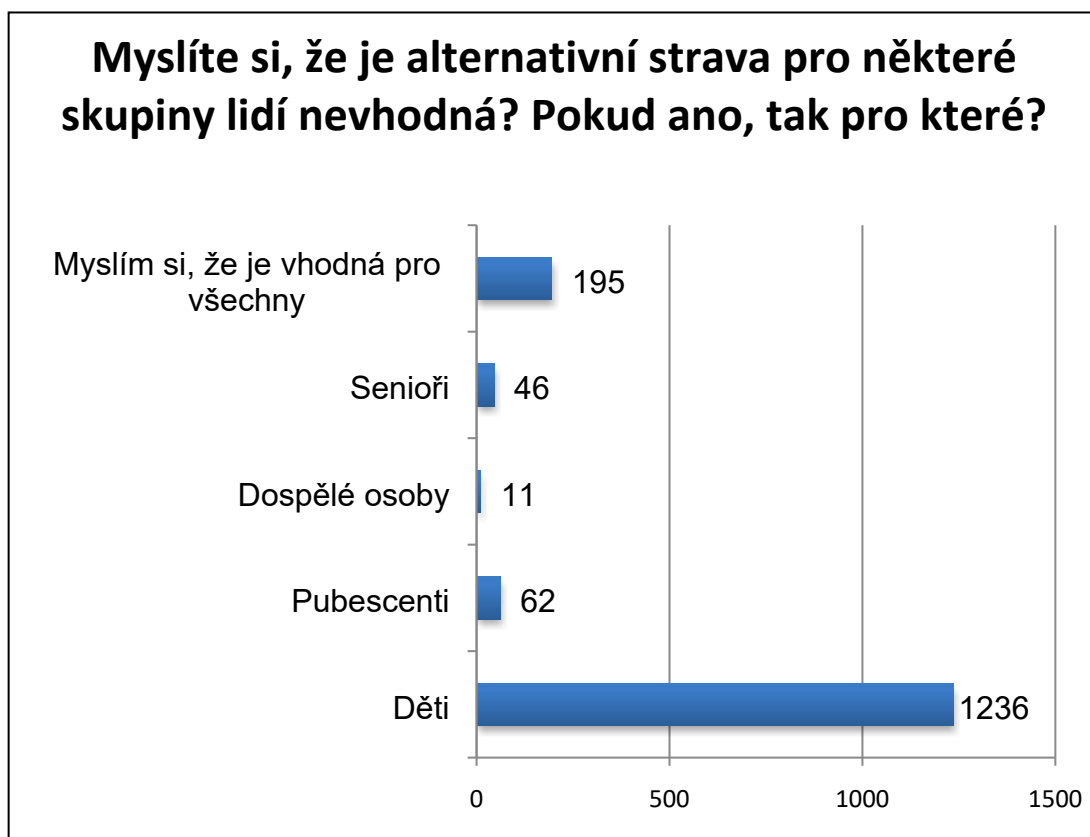
Graf 8: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 11. „Jaké si myslíte, že je největší riziko alternativního stravování?“



Komentář:

V grafu 8 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Jaké si myslíte, že je největší riziko alternativního stravování?“ Tato otázka byla pro všechny zúčastněné povinná a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. S přehledem největší počet studentů 1192 (77%) si myslí, že největším rizikem alternativního stravování je nedostatek některých vitamínů a minerálních látek. Následně si pak 174 (11%) studentů myslí, že největším rizikem je narušení psychického a fyzického vývoje. Že žádné riziko týkající se alternativního stravování není, si myslí 134 (9%) studentů. A pro 50 (3%) studentů představuje narušení imunity největší riziko.

Graf 9: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 12. „Myslíte si, že je alternativní strava pro některé skupiny lidí nevhodná? Pokud ano, tak pro které?“



Komentář:

V grafu 9 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Myslíte si, že je alternativní strava pro některé skupiny lidí nevhodná? Pokud ano, tak pro které?“ Tato otázka byla pro všechny zúčastněné povinná a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Je patrné, že více než 3/4 studentů, 1236 (80%), považují alternativní stravu za nevhodnou pro děti, 195 (12%) studentů si myslí, že alternativní stravování je vhodné pro všechny. Dalších 62 (4%) studentů má dojem, že tato strava není vhodná pro pubescenty, 46 (3%) si myslí, že není vhodná pro seniory a 11 respondentů (1%) ji nepovažuje za vhodnou pro dospělé osoby.

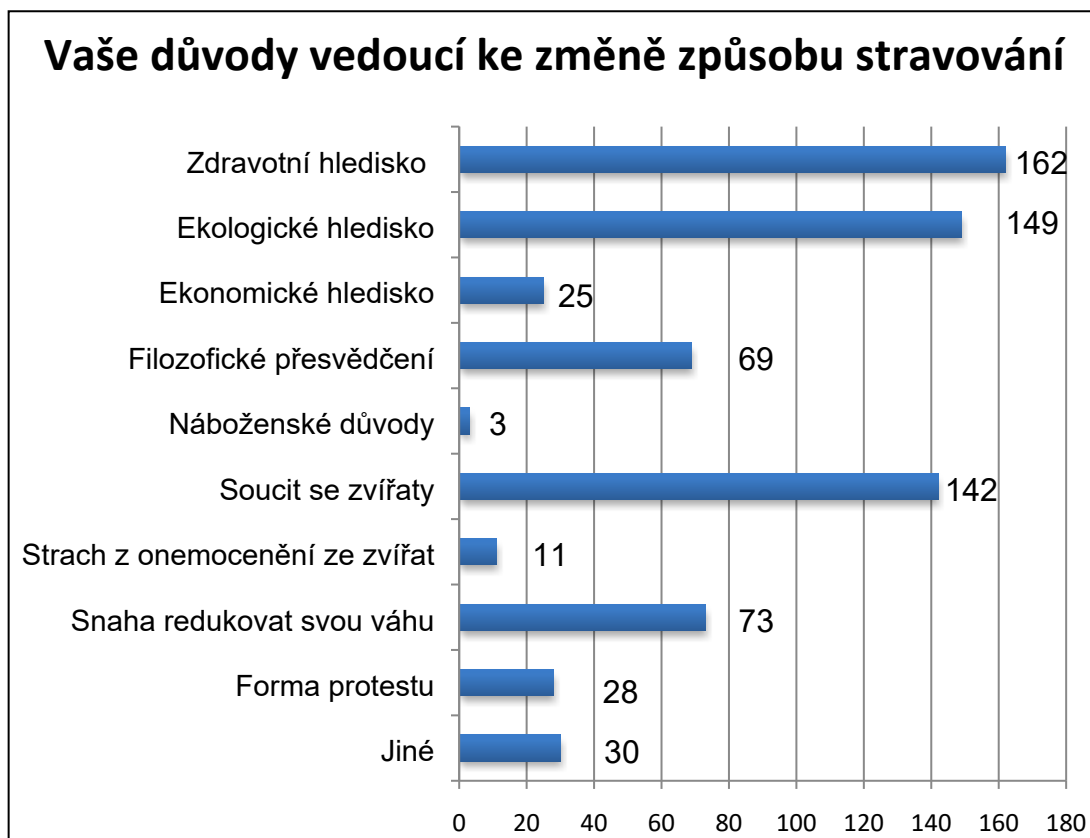
Graf 10: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 13. „Víte o někom z Vašeho okolí, kdo upřednostňuje alternativní stravování?“



Komentář:

V grafu 10 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Víte o někom z Vašeho okolí, kdo upřednostňuje alternativní stravování?“ Tato otázka byla jako poslední pro všechny zúčastněné povinná a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Tato otázka byla zároveň poslední, na kterou odpovědělo všech 1550 respondentů. Výsledky nám ukázaly, že 1291 (83%) studentů zná někoho, kdo se stravuje alternativním způsobem výživy. Zbýlých 259 (17%) studentů však nezná nikoho, kdo by takový způsob stravování upřednostňoval.

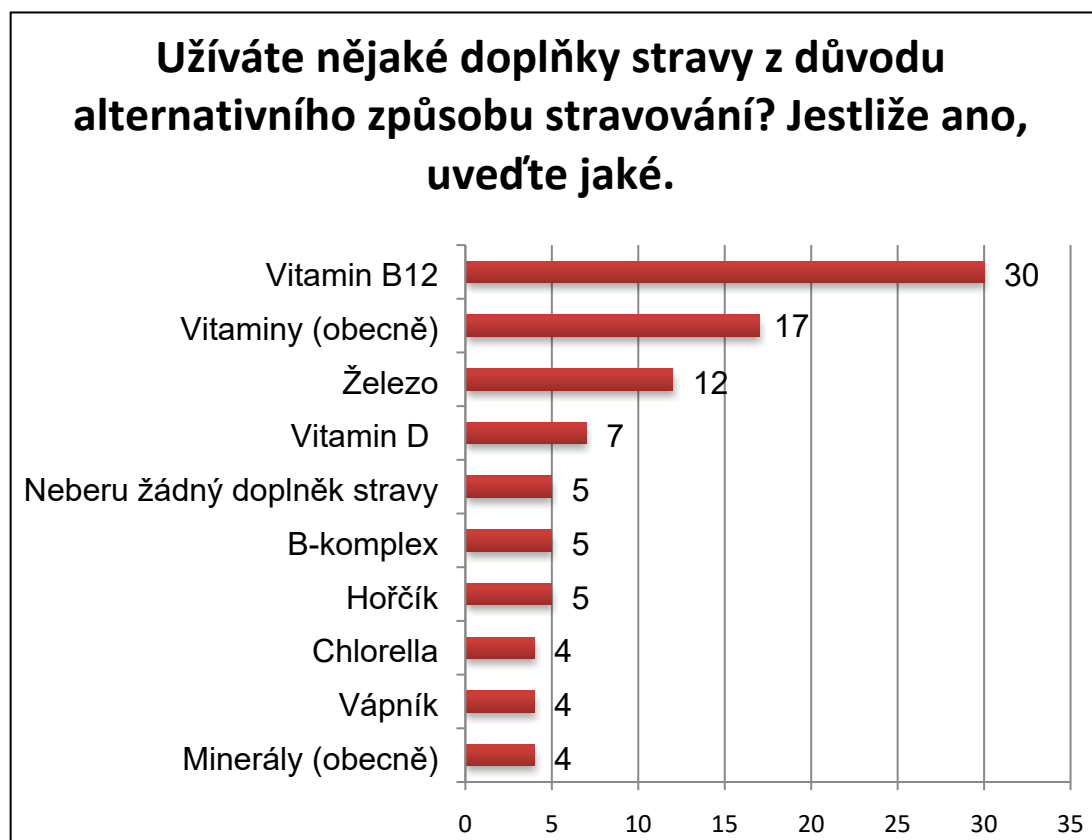
Graf 11: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 14. „Vaše důvody vedoucí ke změně způsobu stravování“



Komentář:

V grafu 11 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku “Vaše důvody vedoucí ke změně způsobu stravování“. Tato otázka byla určena jen těm, kteří se stravují alternativně, a bylo možné zvolit více odpovědí. Tuto otázku zodpovědělo celkem 246 lidí. Nejdůležitějšími důvody ke změně způsobu stravování pro studenty vysokých škol jsou zdravotní hledisko, které označilo celkem 162 lidí (66%) z 246, ekologické hledisko se 149 hlasy (61%) a soucit se zvířaty se 142 hlasy (58%). Mezi další důvody nadále patří snaha redukovat svou váhu - 73 (30%), filozofické přesvědčení - 69 (28%), ekonomické hledisko - 25 (10%), strach z onemocnění ze zvířat - 11 (4%), či náboženské důvody - 3 (1%). Jiní přestupem ke změně stravování chtěli dát najevo svůj protest - 28 (11%) a ostatní studenti - 30 (12%) měli ke změně stravy jiné důvody.

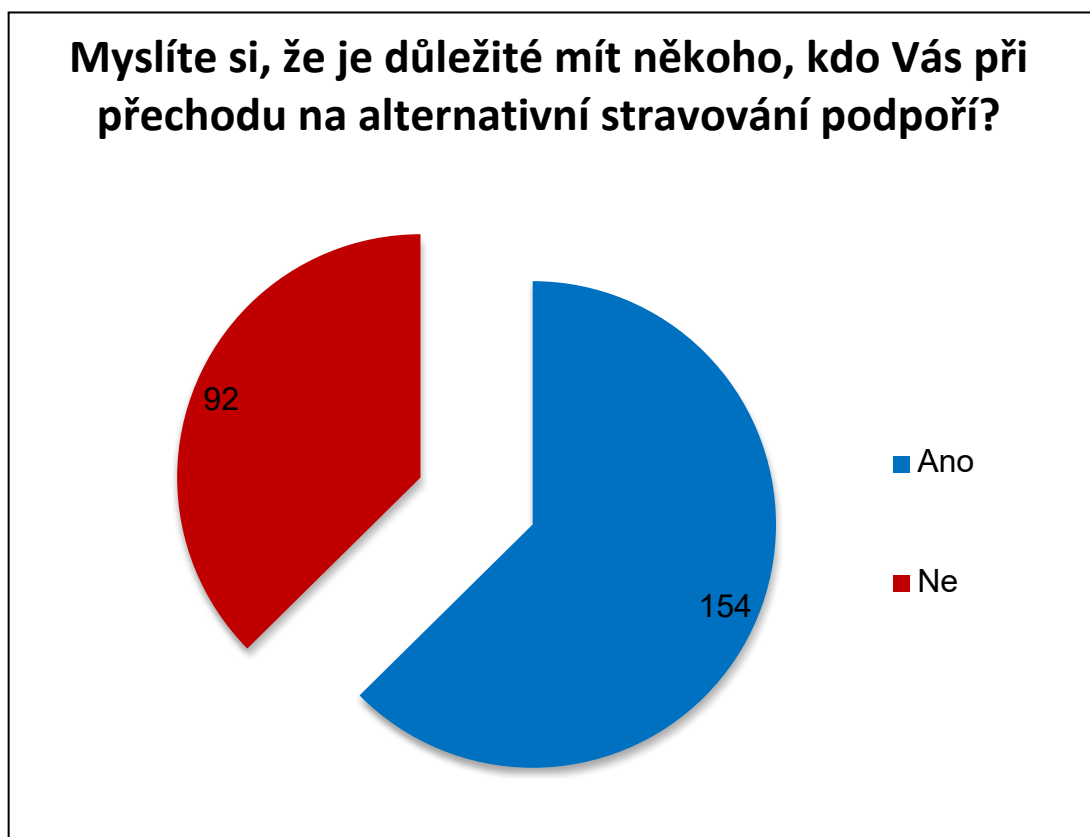
Graf 12: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 15. „Užíváte nějaké doplňky stravy z důvodu alternativního způsobu stravování? Jestliže ano, uveďte jaké.“



Komentář:

V grafu 12 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku „Užíváte nějaké doplňky stravy z důvodu alternativního způsobu stravování? Jestliže ano, uveďte jaké.“ Tato otázka byla určena jen těm, kteří se stravují alternativně, a byla otevřená, tudíž student musel svou odpověď vypsát. Mezi nejčastější odpovědi patřily tyto: Vitamin B₁₂, který zmínilo 30 studentů, vitaminy (obecně) byly zmíněny 17x, železo bylo zmíněno 12x, o vitamínu D se zmínilo 7 studentů, B-komplex a hořčík byl zmíněn 5x, Chlorella, vápník a minerály (obecně) 4x. Další studenti, konkrétně 5 z nich, zmínili, že neberou žádné doplňky stravy. Mezi ostatní odpovědi, které se objevily, patří také: vitamín C, vitamín B, vitamín B6, jód, rybí tuk, omega 3 kyseliny, kolagen, bio protein a Spirulina.

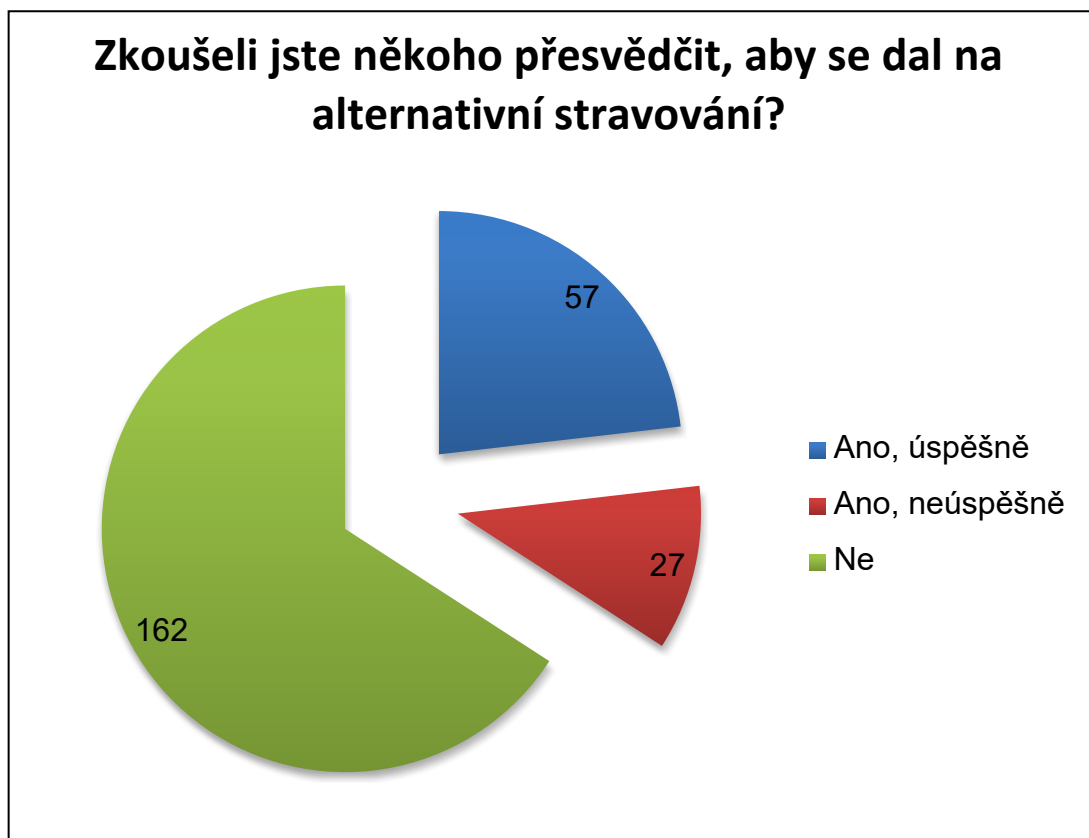
Graf 13: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 16. „Myslíte si, že je důležité mít někoho, kdo Vás při přechodu na alternativní stravování podpoří?“



Komentář:

V grafu 13 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku “Myslíte si, že je důležité mít někoho, kdo Vás při přechodu na alternativní stravování podpoří?” Tato otázka byla určena jen těm, kteří se stravují alternativně, a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Tuto otázku zodpovědělo celkem 246 lidí. Z výsledků vyplývá, že více než půlka respondentů, a to přesně 154 (63%), je přesvědčena, že mít někoho jako podporu při přechodu k alternativnímu stravování je důležité. Zbýlých 92 studentů (37%) to nepovažuje za důležité.

Graf 14: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 17. „Zkoušeli jste někoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování?“



Komentář:

V grafu 14 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku “Zkoušeli jste někoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování?” Tato otázka byla určena jen těm, kteří se stravují alternativně, a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Tuto otázku zodpovědělo celkem 246 respondentů. Na první pohled můžeme vidět, že 162 (66%) respondentů se nikdy nesnažilo nikoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování. Zatímco 57 (23%) studentů se o to pokusilo a zároveň v tom i uspělo. Jiní studenti, a to 27 z nich (11%), se o to také pokusili, ale neuspěli a nepřesvědčili jiného člověka k přechodu na alternativní stravu.

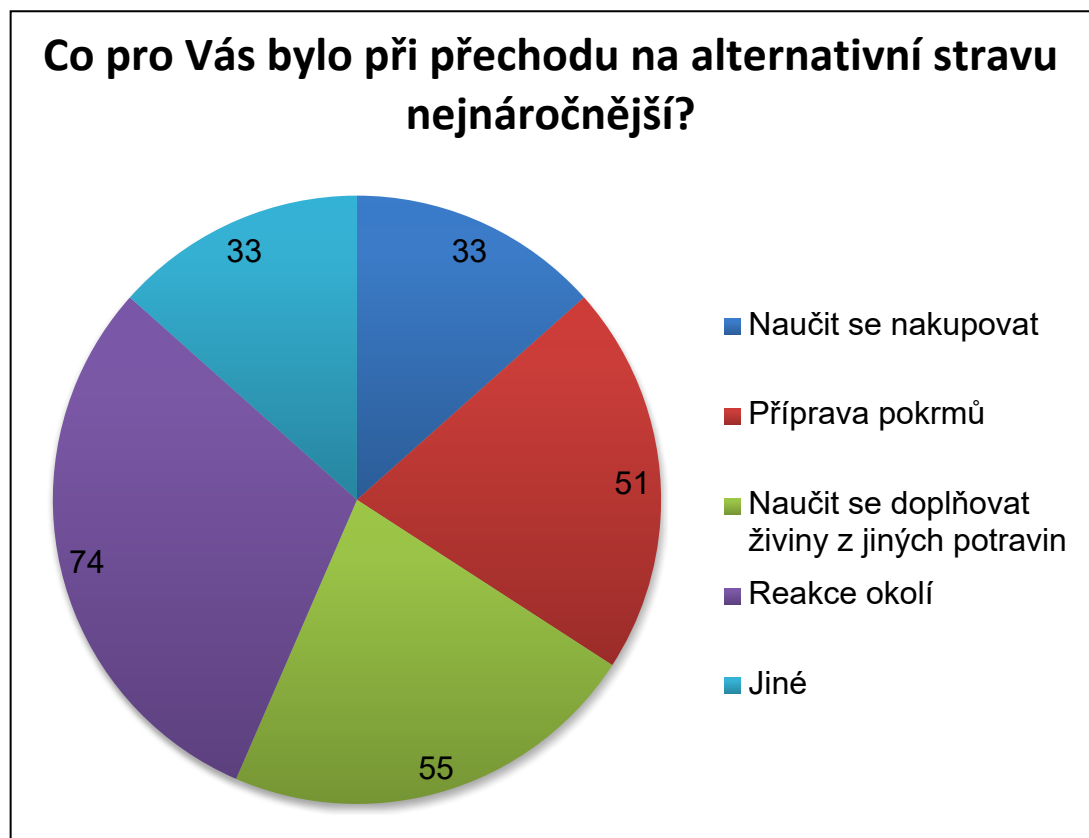
Graf 15: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 18. “Jaké změny pociťujete díky přechodu k alternativnímu stravování?”



Komentář:

V grafu 15 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku “Jaké změny pociťujete díky přechodu k alternativnímu stravování?” Tato otázka byla určena jen těm, kteří se stravují alternativně, a byla otevřená, tudíž student musel svou odpověď vypsát. Mezi nejčastější odpovědi patřily tyto: dobrý pocit sám ze sebe a lepší svědomí bylo zmíněno 47 studenty, více energie pocítilo 39 studentů, zlepšení trávení zaznamenalo 30, zlepšení jak fyzické, tak psychické kondice 28, úbytek váhy 15, zlepšení pleti 10, snížení nadýmání 9, snížení nemocnosti 6 a lepší kvalitu spánku zaznamenali 3 studenti. Jsou však i tací, kteří nepocítili po přechodu na alternativní stravu žádnou změnu, a to konkrétně 19 studentů. Mezi další zmiňované změny patřila také rychlejší regenerace po sportu, menší výkyvy nálad, lepší kvalita vlasů a zmenšení návyku na cukr.

Graf 16: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 19. “Co pro Vás bylo při přechodu na alternativní stravu nejnáročnější?”



Komentář:

V grafu 16 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku “Co pro Vás bylo při přechodu na alternativní stravu nejnáročnější?” Tato otázka byla určena jen těm, kteří se stravují alternativně, a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Tuto otázku zodpovědělo celkem 246 respondentů. Podle výsledků jsou pro většinu respondentů při přechodu k alternativní stravě nejnáročnější reakce okolí, které zvolilo 74 studentů (30%), dále je pro studenty náročné naučit se doplňovat živiny z jiných potravin, a to přesně pro 55 studentů (22%), hned za tím je to příprava pokrmů s 51 hlasy (21%) a o poslední místo se dělí dovednost nakupovat nové potřebné potraviny 33 (13%) a jiné důvody, než ty uvedené, také s 33 hlasy (13%)

Graf 17: Rozdělení respondentů podle otázky číslo 20. “Dokážete si představit návrat k tradičnímu typu stravování?”



Komentář:

V grafu 17 jsou zpracovány odpovědi studentů na otázku “Dokážete si představit návrat k tradičnímu typu stravování?” Tato otázka byla určena jen respondentům, kteří se stravují alternativně, a bylo možné zvolit jen jednu odpověď. Tuto otázku zodpovědělo celkem 246 respondentů. V grafu je názorně zobrazeno, že 131 (53%) studentů si dokáže představit návrat k tradičnímu způsobu stravování, ale vrátit by se k němu nechtěli. Jiní si ani takový návrat představit nedokážou, a to 83 (34%) z nich. Zbýlých 32 (13%) studentů si to představit dokáže, ale vrátit se k původnímu stravování nemohou z různých důvodů, například zdravotních.

5 DISKUZE

V kapitole diskuze se zaměřím na výsledky svého dotazníkového šetření na téma „Alternativní způsoby stravování a jejich prevalence u studentů vysokých škol“ a porovnáím, zda mé výzkumné předpoklady jsou platné či neplatné. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 1550 studentů vysokých škol a univerzit z celé České republiky, z nichž 246 (16%) jsou studenti, kteří se stravují alternativním způsobem a zbylých 1304 (84%) jsou studenti stravující se tradičním způsobem.

- **Výzkumný předpoklad číslo 1: Většina alternativně stravujících se studentů jsou ženy.**

Vzhledem k tomu, že dotazníkového šetření se dobrovolně zúčastnilo 1148 žen a 402 mužů, je zde vidět, jak ženy převládají nad muži. Je tedy zřejmé, že ženy se o toto téma více zajímají. Tento dotazník byl dobrovolný a nebylo možné ovlivnit, kdo dotazník vyplní a kdo ne. V celkovém výsledku je v tomto dotazníku 206 (84%) alternativně stravujících se žen a 40 (16%) alternativně stravujících se mužů. I toto dokazuje, že alternativně stravujících se žen je více. Tento výzkumný předpoklad se tedy potvrdil.

V roce 1998 byl uskutečněn výzkum na toto téma. Zúčastnilo se ho 2000 žáků středních škol v Austrálii. Tento výzkum ukázal, že vegetariánství je primárně ženským fenoménem. Výsledkem bylo 8% žen stravujících se vegetariánsky a 1% mužů. Výsledky zahrnovaly i ty, kteří se stravovali semi-vegetariánsky, tedy tak, že maso se v jejich jídelníčku vyskytovalo jen zřídka. Výzkum také ukázal, že vegetariánství u svých dětí podporovaly převážně matky. Dá se tedy konstatovat, že vegetariánství je populární zejména mezi ženami (Worsley, Skrzypiec 1998).

V roce 2005 pak byla vedena studie v Kanadě, konkrétně v Ontariu, na mladých adolescentech, při které se zjistilo, že více je žen vegetariánek, a to 6,5%, oproti mužům vegetariánům, kterých je jen 1% (Greene-Finestone et al., 2005).

- **Výzkumný předpoklad číslo 2: Téměř všichni účastníci dotazníkového šetření vědí, co je „Alternativní způsob stravování“**

Tato otázka byla hned pátou otázkou dotazníkového šetření. Ještě než se tedy respondenti seznámili s tím, jaké alternativní způsoby stravování existují, byla jim položena tato otázka. Celkem 1172 lidí (76%) odpovědělo, že ví, co je alternativní způsob stravování, 320 (20%) dalších si není jisto a jen 58 (4%) neví. Výzkumný předpoklad, že téměř všichni účastníci dotazníkového šetření vědí, co je „Alternativní způsob stravování“, je tedy správný. Celkové výsledky této otázky je možné najít v grafu číslo 2.

- **Výzkumný předpoklad číslo 3: Nejznámějšími druhy alternativního stravování jsou vegetariánství a veganství.**

Výsledky této otázky dokazují, že vegetariánství a veganství jsou skutečně nejznámějšími druhy alternativního stravování. V dotazníku uvedlo 1523 lidí, tedy 98% z dotazovaných, že znají vegetariánství. Veganství uvedlo 1495 (96%) lidí. Na základě získaných dat se tedy tento výzkumný předpoklad potvrdil. Celkové výsledky této otázky je možné najít v grafu číslo 3.

„Nejběžnější alternativní způsoby výživy, s nimiž se v současné době setkáváme, jsou vegetariánské diety“ (Ošancová, 1998).

- **Výzkumný předpoklad číslo 4: Většina studentů považuje alternativní stravování za stravování, které není vhodné pro děti.**

Výsledky této otázky nebyly až tak překvapivé. Velké množství studentů, konkrétně 1236 (80%), se shodlo na tom, že alternativní strava je nejméně vhodná pro děti. Byli i tací, kteří si myslí, že alternativní stravování je vhodné pro všechny bez omezení, a to 195 studentů. Celkové výsledky této otázky je možné najít v grafu číslo 9.

O alternativní výživě určitě nelze říct, že je nežádoucí. Například jeden ze směrů alternativní výživy, a to vegetariánství, s sebou přináší i pozitivní efekty na krevní tlak, výskyt ischemické choroby srdeční a na hmotnost. Zároveň s sebou přináší i na vlákninu bohatou stravu. Riziko pro děti však může představovat určitý deficit vitamínů či minerálních látek (Frühauf, 2000).

Vegetariánská dieta, může u dětí stravujících se tímto způsobem vést ke klinickým příznakům kvůli nedostatku bílkovin, vitamínu B₁₂, vápníku, železa a jódu, a proto je důležité dbát na jejich doplnění.

Lidé stravující se veganskou stravou musí mít rozsáhlé znalosti o výživě, aby byli schopni sestavit si jídelníček složený z plnohodnotné stravy. Těhotné nebo kojící ženy, děti a starší osoby je však lepší od této stravy odradit, protože v těchto stádiích života mají zvýšenou potřebu živin. Ani veganskou formu makrobiotické stravy nelze doporučit, protože je spojena s řadou rizik malnutrice (Stránský, Ryšavá, 2010).

- **Výzkumný předpoklad číslo 5: Nejčastějším důvodem pro přechod na alternativní způsob stravování pro většinu studentů je soucit se zvířaty.**

Ve svém dotazníkovém šetření jsem se zabývala i otázkou „Vaše důvody vedoucí ke změně způsobu stravování“. Jak výsledky dopadly, je možné vidět v grafu číslo 11, kdy se jako nejčastější důvod pro přechod na alternativní stravování ukázalo zdravotní hledisko, jako druhé ekologické hledisko a až jako třetí soucit se zvířaty. Na základě těchto výsledků se tedy výzkumný předpoklad nepotvrdil.

Odborná literatura říká, že rozhodnutí pro změnu stravy většinou není okamžité, ale trvá delší dobu. Někdy však okamžité být může, například po návštěvě jatek. Mezi hlavní důvody ke změně patří důvody zdravotní, ekologické, etické a náboženské. Co se týče zdravotních důvodů, jedná se především o civilizační onemocnění, která souvisejí s nezdravým stylem života. Může se jednat především o špatné stravovací návyky. Mnoho lidí se pak bojí konzumovat potraviny, které byly chemicky ošetřené či maso, které mohlo pocházet z nemocného zvířete. Ekologické hledisko pak pramení z rozhodnutí, že člověk již nadále nechce zatěžovat životní prostředí. Dává pak přednost potravinám, které jsou minimálně technologicky zpracovány, a odmítá potraviny, které by musely být transportovány z daleka. Někdy se takoví lidé zříkají i masa kvůli hladu ve světě, nebo protože na živění zvířat na porážku je vysoká spotřeba rostlinných krmiv. Etické opět souvisí s porážkou zvířat. Proto potrava některých lidí pak neobsahuje potraviny živočišného původu. Co se týče náboženství, tento důvod je u nás spíše výjimkou. V jiných zemích, kde převažuje například buddhismus, je ale zakázáno konzumovat potraviny živočišného původu (Stránský, Ryšavá 2010).

6 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce je na téma „Alternativní způsoby stravování a jejich prevalence u studentů vysokých škol. Jejím cílem bylo zjistit míru náklonnosti studentů vysokých škol k alternativním způsobům stravování, které formy alternativního způsobu stravování jsou nejvíce praktikovány a zjistit důvody přechodu od konvenčního způsobu stravování k alternativnímu.

K získání těchto dat byla použita kvantitativní metoda, a to za pomoci dotazníkového šetření. V teoretické části jsou přiblíženy typy alternativního stravování jako vegetariánství, semi-vegetariánství, veganství, frutariánství, vitariánství, makrobiotika, strava podle krevních skupin, dělená strava, informace o makroživinách, mikroživinách a jejich doporučené hodnoty v dietě. V praktické části jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření, výzkumné předpoklady a diskuze. Přestože mnohé z výsledků pro mne byly překvapením, jiné jsem naopak očekávala.

Zpracovávat tuto práci pro mě bylo přínosné a dozvěděla jsem se díky ní spoustu užitečných informací, které se mi budou hodit. I přesto však bylo zpracovávání mé bakalářské práce někdy nelehké. Za prvé kvůli nedostatku literatury ve studentské knihovně vztahující se k tomuto tématu a za druhé kvůli nutnosti získat dostatečný počet respondentů z celé České republiky.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Nutritional aspects of vegetarianism, health foods, and fad diets. *Pediatrics*, 1977, Vol. 59, No. 3. p. 460-464

ANDRLE, Václav. *Makrobiotika*. Praha: Petrklíč, 1991. ISBN 80-85243-14-8.
Atlas masa: *příběhy a fakta o zvířatech, která jíme*. Přeložil Jana HAJDUCHOVÁ. Praha: Heinrich-Böll-Stiftung, 2014. ISBN 978-80-86834-53-5.

BEŇO, Igor: *Náuka o výživě*. Martin: Osveta, spol. s. r. o., 2008. s. ISBN 978-80-8063-294-6

BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 2005. ISBN 80-239-6202-7.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

ČERMÁK, Bohuslav. *Výživa člověka*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2002. ISBN 80-7040-576-7

D'ADAMO, Peter a Catherine WHITNEY. *Výživa a krevní skupiny: 4 krevní skupiny - 4 diety : individuální řešení diety k uchování zdraví, pro dlouhověkost a k dosažení ideální hmotnosti*. Praha: California Fitness (Bohemia), c1998. ISBN 80-238-4879-8.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

FRÜHAUF, Pavel. *Fyziologie a patologie dětské výživy*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0069-2.

GREENE-FINESTONE, Linda S., Karen CAMPBELL, Iris A. GUTMANIS a Susan E. EVERS. Dietary intake among young adolescents in Ontario: associations with vegetarian status and attitude toward health. *Preventive Medicine*. 2005, (40), 105-111. ISSN 0091-7435.

HANDSCHMANN, Johanna. *Dělená strava: za 14 dní zhubnete a budete fit*. Praha: Ottovo nakladatelství v divizi Cesty, 2003. Snadno a rychle (Ottovo nakladatelství - Cesty). ISBN 80-7181-856-9.

KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5.

KUSHI, Michio. *Makrobiotika a přírodní léčení*. Praha: PRAGMA, c1998. ISBN 80-7205-440-6.

MARTIŇÁKOVÁ, Marie. Jak chutná život vegana. *Svět potravin: podporováno Potravinářskou komorou České republiky*. Praha: Granville, 2015, (3), 26-28. ISSN 1803-5140.

MARTIŇÁKOVÁ, Marie. Rub a líc alternativního stravování. *Svět potravin: podporováno Potravinářskou komorou České republiky*. Praha: Granville, 2015, (3), 11-15. ISSN 1803-5140.

MARTIŇÁKOVÁ, Marie. Vyznávání živé stravy není bez rizik. *Svět potravin: podporováno Potravinářskou komorou České republiky*. Praha: Granville, 2015, (4), 23-25. ISSN 1803-5140.

MARTIŇÁKOVÁ, Marie. Život bez masa: Zdravý i zrádný. *Svět potravin: podporováno Potravinářskou komorou České republiky*. Praha: Granville, 2015, (2), 16-18. ISSN 1803-5140.

MELINA, Vesanto a Brenda DAVIS. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková, c2008. ISBN 978-80-904291-0-9.

MERKUNOVÁ, Alena a Miroslav OREL. *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1521-6.

OŠANCOVÁ, Kateřina. *O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 1998.

STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.

SUMM, Ursula. *Nová dělená strava*. V Praze: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0438-1.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

WAXMAN, Denny a Susan WAXMAN. *Makrobiotika jako životní styl: kompletní průvodce makrobiotikou*. Přeložil Libuše HORNŮVÁ. Olomouc: Fontána, [2015]. ISBN 978-80-7336-811-1.

WORSLEY, Anthony a Grace SKRZYPIEC. Teenage Vegetarianism: Prevalence, Social and Cognitive Contexts. *Appetite*. 1998, (30), 151-170. ISSN 0195-6663.

Internetové zdroje:

Statista: Share of people who follow a vegetarian diet worldwide as of 2016, by region. *Statista* [online]. New York: Statista, 2016 [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/597408/vegetarian-diet-followers-worldwide-by-region/>

The state of food and agriculture: Paying farmers for environmental services [online]. 38. Rome, Italy: FAO, 2007 [cit. 2019-04-08]. ISBN 978-92-5-105750-6. Dostupné z: <https://vegetarian.procon.org/view.resource.php?resourceID=004748>

PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník

U každé otázky lze zaškrtnout jen jedna možnost, pokud není uvedeno jinak.

1) Věk (doplňte) (otevřená otázka)

2) Pohlaví

- Žena
- Muž

3) Jaké je zaměření Vašeho studia?

- Přírodovědné
- Humanitní
- Technické

4) Bydlíte

- Na vesnici
- Ve městě s méně než 25 000 obyvateli
- Ve městě s více jak 25 000 obyvateli a méně než 50 000 obyvateli
- Ve městě s více jak 51 000 obyvateli a méně než 80 000 obyvateli
- Ve městě s více jak 81 000 obyvateli

5) Víte, co znamená alternativní způsob stravování?

- Ano
- Ne
- Nejsem si jistý/á

6) Znáte některé z alternativních druhů výživy? (Ize zaškrtnout více možností)

- Vegetariánství
- Semi-vegetariánství
- Veganství
- Frutariánství
- Vitariánství
- Makrobiotika
- Dělená strava
- Strava podle krevních skupin
- Jiné

7) Jaký máte názor na alternativní stravování?

- Stravuji se alternativně, zajímám se o to a podporuji to
- Stravuji se tradičně, ale nemám na to negativní názor
- Stravuji se tradičně a s alternativním způsobem nesouhlasím, jsem jeho odpůrce
- Neuvažoval jsem nad tím, věřím, že každému vyhovuje něco jiného
- Jiné

8) Odkud jste se dozvěděl/a o alternativních způsobech stravování?

- Média – internet, televize, rádio
- Přátelé
- Rodina, známí
- Přednášky, škola
- Literatura, časopisy, noviny

9) Chtěl/a byste se dozvědět více o alternativním způsobu stravování?

- Ano
- Ne

10) Chtěl/a byste nějaký alternativní způsob stravování vyzkoušet?

- Již jsem vyzkoušela
- Ano, určitě chci vyzkoušet
- Možná někdy v budoucnu
- Ne, nechci vyzkoušet

11) Jaké si myslíte, že je největší riziko alternativního stravování?

- Narušení imunity
- Narušení psychického a fyzického vývoje
- Nedostatek některých vitamínů a minerálních látek
- Žádné není

12) Myslíte si, že je alternativní strava pro některé skupiny lidí nevhodná? Pokud ano, tak pro které?

- Děti
- Pubescenti
- Dospělé osoby
- Senioři
- Myslím si, že je vhodná pro všechny

13) Víte o někom z Vašeho okolí, kdo upřednostňuje alternativní stravování?

- Ano
- Ne

Zbytek dotazníku je pouze pro alternativně se stravující. Pokud se stravujete tradičně, výsledky Vašeho dotazníku již můžete odeslat.

14) Vaše důvody vedoucí ke změně způsobu stravování? (Lze zaškrtnout více možností)

- Zdravotní hledisko
- Ekologické hledisko
- Ekonomické hledisko
- Filozofické přesvědčení
- Náboženské důvody
- Soucit se zvířaty
- Strach z onemocnění ze zvířat
- Snaha zredukovat svou váhu
- Forma protest
- Jiné

15) Užíváte nějaké doplňky stravy z důvodu alternativního způsobu stravování? Jestliže ano, uveďte jaké. (otevřená otázka)

16) Myslíte si, že je důležité mít někoho, kdo Vás při přechodu na alternativní stravování podpoří?

- Ano
- Ne

17) Zkoušeli jste někoho přesvědčit, aby se dal na alternativní stravování?

- Ano, úspěšně
- Ano, neúspěšně
- Ne

18) Jaké změny pociťujete díky přechodu k alternativnímu stravování? (otevřená otázka)

19) Co pro Vás bylo při přechodu na alternativní stravu nejnáročnější?

- Naučit se nakupovat
- Příprava pokrmů
- Naučit se doplňovat živiny z jiných potravin
- Reakce okolí
- Jiné

20) Dokážete si představit, návrat k tradičnímu typu stravování?

- Ano, kdybych mohl/a
- Ano, ale nechci
- Ne