



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 pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Zjištění skutečností, které nejvíce ovlivnily stravovací návyky studentů

Vypracoval: Mgr. Eva Přibíková

Vedoucí práce: PhDr. Olga Jílková

České Budějovice 2015

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 18. 6. 2015

.....

Eva Příbíková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Olze Jílkové za ochotu, cenné rady a připomínky. Také děkuji všem respondentům, kteří ochotně spolupracovali při vyplňování dotazníků.

Abstrakt

Bakalářská práce přináší informace o jídelních návycích a zvyklostech adolescentní mládeže a jejích názorech na zdravou výživu. Práce je rozdělena na dvě části.

První, teoretická část se věnuje historickému vývoji stravování až do současnosti a smyslu zdravé výživy i stravovacích návyků zvláště v období dospívání. Jsou zde uvedeny psychické a sociální vlivy podílející se na výživě člověka. V závěru jsou popsány problémy a poruchy, které mohou souviset s nedostatkem v příjmu potravy.

Ve druhé, praktické části jsou shrnuty a interpretovány výsledky dotazníkového šetření způsobů stravování vyplněného respondenty gymnázia a středního odborného učiliště.

Závěr práce informuje a rekapituluje získané poznatky. Uvádí i doporučení, která by mohla pomoci zlepšit informovanost nejen dětí a mládeže, ale i jejich rodičů a učitelů v oblasti týkající se zdravé výživy a správných stravovacích návyků.

Klíčová slova: adolescence, stravovací návyky, zdravá výživa, body image, rodina, poruchy příjmu potravy

Abstract

The bachelor thesis deals with the topic of nourishment habits, adolescents and their opinions on health food. The thesis is divided into two parts.

The theoretical part aims on historical development of nourishment until now and the point of health food and nourishment habits, especially while growing up. It deals with psychological and social factors influencing human nourishment. In conclusion problems and disorders related to low food income are described.

In the practical part the results of research are described. The research is focused on the nourishment manners. The respondents are students of secondary grammar school and technical high school.

In the conclusion of the thesis there are the summarized finding, recommendations which could enhance children, teenagers, their parents and teachers so they would be aware of the health food and correct nourishment habits.

Keywords: adolescence, eating habits, healthy nutrition, body image, family, eating disorders

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Teoretická část	9
2.1	Historie stravování	9
2.1.1	Výživa člověka od pravěku do 20. století.....	9
2.1.2	Výživa od 20. století do současnosti.....	11
2.2	Výživa	13
2.2.1	Funkce jednotlivých živin a jejich výskyt v potravě	13
2.2.2	Zdravá výživa	16
2.2.3	Stravovací návyky.....	19
2.3	Období adolescence	21
2.3.1	Vnímání vlastního těla	21
2.3.2	Výživa adolescentů	22
2.4	Vlivy podílející se na výživě člověka	25
2.4.1	Psychické vlivy	25
2.4.2	Sociální vlivy	26
2.5	Poruchy příjmu potravy a jídelního chování	30
2.5.1	Mentální anorexie	31
2.5.2	Mentální bulimie.....	31
2.5.3	Záchvatovité přejídání	32
2.5.4	Obezita	32
2.5.5	Závislost na jídle	33
2.5.6	Nové typy poruchy příjmu potravy.....	34
3	Praktická část	35
3.1	Cíl práce a výzkumné otázky	35
3.2	Výzkumný soubor	35
3.3	Výzkumné metody	36
3.4	Organizace sběru dat	36
3.5	Vyhodnocení získaných dat	37
3.6	Ověřování výzkumných otázek.....	58

4	Diskuze	60
5	Závěr	64
6	Seznam použité literatury	66
7	Přílohy.....	68

1 Úvod

Ve své bakalářské práci se budu zabývat zjišťováním skutečností, které nejvíce ovlivnily a ovlivňují stravovací návyky studentů. Toto téma jsem si vybrala, protože si myslím, že je stále velmi aktuální. Lidé se v poslední době hodně zabírají problémem zdravého životního stylu, k němuž patří i otázka správné výživy a s tím související správné stravovací návyky.

Další motivací pro výběr tohoto tématu bylo také to, že jsem několik let pracovala na základní škole a všimla jsem si, jaké nezdravé svačiny si děti do školy nosí. Rodiče jim často dají peníze, aby si koupily svačinu samy. Děti jdou do obchodu a koupí si sladké pečivo, chipsy nebo sladké limonády a energetické nápoje. Mnohdy využívají i automaty ve škole, kde si mohou koupit sladké tyčinky a nápoje.

Ve své práci bych chtěla popsat historický vývoj stravovacích návyků až do současnosti v kontextu ke společenským a ekonomickým podmínkám. Dále současné názory na smysl správné výživy, která má vliv na zdravý vývoj člověka, a to zejména ve vývojovém období dospívání. Právě v tomto období dochází k vytváření vlastní identity, hodnocení svého těla a jeho vzhledu. Upozorním i na psychologické problémy související se špatným příjmem potravy. Zdůrazním pozitivní a negativní faktory ovlivňující správné stravovací návyky dětí a mládeže (jak se děti staví k jídlu a stravování). Pokud to bude možné, zmíním i odkazy na výzkumy, které toto téma již zkoumaly.

V empirické části své bakalářské práce provedu dotazníkové šetření na gymnáziu a středním odborném učilišti ve městě s 13 000 obyvateli. Cílem práce je zjistit faktory a vlivy, které ovlivňují stravovací návyky žáků, a to i z psychologického hlediska. Získané poznatky o vlivech působících na stravování by bylo v praxi možné využít například na predikci problémů, které souvisejí se stravováním, a na lepší a cílenou informovanost nejen pro děti a mládež, ale také rodiče a učitele.

2 Teoretická část

2.1 Historie stravování

Složení lidské stravy se v průběhu dějin značně měnilo. Od prostých a jednoduše připravovaných jídel až po jídla náročnější na přípravu a energeticky velmi vydatná, jež jsou typická pro českou národní kuchyni.

2.1.1 Výživa člověka od pravěku do 20. století

Předchůdci člověka sestoupili ze stromů v pralese a začali žít ve stepi, protože s nabytím vyšší tělesné hmotnosti potřebovali i větší přísun živin. Potravin rostlinného původu zde však nebylo dostatek, a tak se začali více orientovat na potraviny živočišného původu. S nástupem doby ledové a ústupem rostlinné složky potravy se dali na lov mamutů, sudokopytníků a nosorožců. V mladší době kamenné bylo zavedeno zemědělství, pastevectví a chov zvířat. Tyto převraty znamenaly velkou změnu ve výživě člověka zajišťující pravidelný přísun potravy. Díky pravidelnějšímu stravování se zlepšila nejen výživová situace, ale i zdravotní stav lidí.

Ve starověku byla strava lidí tvořena převážně obilovinami, luštěninami, okopaninami, zeleninou, mlékem a sýry. Lidé se věnovali chovu skotu, ovcí a prasat. Rozšířené bylo i včelařství. Mezi významné nápoje patřila medovina a pivo, které mělo odlišné složení od toho, které se vyrábí dnes.

Od počátku středověku začaly vznikat rozdíly mezi jednotlivými vrstvami obyvatelstva. Bohatí šlechtici a měšťané měli dostatek jídla, které tvořilo hlavně maso, obzvlášť zvěřina. Častá byla i konzumace piva, vína a medoviny. Poddaní se živili převážně rostlinnou stravou, ale důležitou součástí jejich stravy bylo i mléko a kyselé sýry. Maso, buchty a další sladké pečivo mívali jen ve svátek. Hlavním sladidlem byl med. S příchodem křížáckých válek se k nám dostalo i cizokrajné koření. V té době sloužilo

koření k překrytí zápachu nevhodně skladovaných potravin. Pro obě vrstvy obyvatelstva byla typická špatná hygiena i kultura stolování. Ani bohatí lidé nepoužívali příbory.

V 18. století u nás došlo k významnému zlepšení výživy. Díky zámořským plavbám k nám byly mimo jiné dovezeny i brambory, které znamenaly konec hladomorů. Strava byla obohacena i o další nové plodiny – rajčata, okurky, papriky a kukuřici. Se stoupající životní úrovní si mohli už i na venkově častěji dopřát maso. Začalo se více sladit cukrem. Rozšířila se káva, lihoviny a kouření tabáku. Jelikož byla káva drahá, vznikly její náhražky z čekanky a praženého obilí. Základ české lidové stravy tvořily výrobky z obilovin, mléko, kyselé sýry, tvaroh, ze zeleniny pak zelí a řepa. Hodně se mastilo sádlem, máslem se šetřilo. Polévka se jedla nejen jako první chod oběda, ale také ke snídani a k večeři. Svátečními pokrmy byly opět koláče, buchty, perník a malé množství masa. Sušené ovoce, ořechy a med sloužily jako pamlsky.

Počátky vzniku **české národní kuchyně** můžeme datovat do konce 18. století a první poloviny 19. století. Nejde o českou lidovou stravu, ale o stravu bohatší měšťanské kuchyně. Jde spíše o pokrmy sváteční a příležitostné. Tyto pokrmy byly energeticky velmi vydatné a chutné pro vysoký obsah cukru a tuku. Snídaně byla většinou prostá. Hlavním jídlem byl oběd a i večeře měla vysokou energetickou hodnotu. Například oběd začínal polévkou, která byla zahuštěná jíškou zhotovenou z mouky a smetany. Druhým chodem bývalo maso, ke kterému se podávaly husté omáčky a knedlíky. Maso bývalo většinou zadělávané, dušené nebo pečené. Nejčastějším druhem masa bylo vepřové. Typické jsou také sladké pokrmy podávané obvykle jako samostatný chod. Nejčastějšími sladkými pokrmy byly zapékané kaše se sušeným ovocem a ovocné knedlíky. Plněné buchty (makové, tvarohové nebo povidlové), koláče, bábovky a drobné jemné pečivo mohly být podávány i jako dezert. Při přípravě těchto pokrmů se však nešetřilo tukem, cukrem a vejci. V této době se pilo těžké husté pivo, sladká i ovocná vína, sladké likéry nebo horká čokoláda. Tato kuchyně má kromě nadbytku tuku a cukru také velký nedostatek zeleniny a ovoce. (Pánek et al. 2002)

2.1.2 Výživa od 20. století do současnosti

Česká národní kuchyně se stávala dostupná i lidem z venkova a naopak lidová venkovská kuchyně pronikala do vyšších měšťanských vrstev. Českou kuchyni začínaly postupně ovlivňovat kuchyně zahraniční – uherská, francouzská a středomořská. Vše ale změnila první světová válka, kdy lidé kvůli špatné organizaci zásobování potravinami hladověli. V meziválečném období se situace trochu zlepšila. Během druhé světové války opět docházelo k omezení skladby potravin. Přídělový systém však zajistil, aby lidé neměli hlad. Tento systém způsobil i postupné vymizení rozdílů mezi stravou lidí ve městě a na venkově. Po skončení války se zlepšovalo zásobování obyvatelstva. Důraz byl nicméně kladen na kvantitu, nikoli na kvalitu potravin. Češi se v produkci potravin stávali soběstační. V omezeném množství se dováželo pouze tropické a subtropické ovoce a v obchodech se na ně stály fronty. Stoupala i spotřeba cukru, tuku živočišného původu, vepřového masa, vajec, sladkostí a alkoholu, především piva. Z obilovin se u nás zvyšovalo pěstování pšenice. Naopak klesalo nebo stagnovalo pěstování luštěnin, zelí, ovoce a zeleniny a spotřeba mléka, mléčných výrobků, drůbeže a mořských ryb. Kvůli uzavřeným hranicím se také omezoval sortiment potravin z dovozu. V osmdesátých letech se začal podporovat chov skotu. Zvyšovala se rovněž spotřeba sýrů a jogurtů. Jídelníček byl však chudý na vitamíny C, A, vápník a železo. Strava byla velmi jednotvárná a energeticky vydatná. Ale díky mnoha státním jakostním normám byla zdravotní nezávadnost potravin srovnatelná s vyspělými státy.

Po roce 1990 došlo k liberalizaci obchodu. Tím, že se otevřely hranice, došlo k rozšíření sortimentu potravin na našem trhu. Obchody byly mnohem lépe zásobené ovocem a zeleninou. Kvůli těmto událostem se zvýšily ceny živočišných a pekařských produktů. Živočišné tuky se tak začaly nahrazovat rostlinnými, které byly levnější. Změny, které vedly k rozšíření sortimentu potravin a novinek ze zahraničních kuchyní, byly převážně kladné. Hlavním negativem ale bylo, že spotřebitelé upřednostňovali výrobky s nižší cenou na úkor jejich kvality. (Pánek et al. 2002)

Během 20. století začala také vzrůstat poptávka po trvanlivějších potravinách. Výroba těchto potravin mohla být umožněna jen díky stále se zlepšující znalosti chemických a fyzikálních pochodů v potravinářském průmyslu. Aby mohli výrobci vyrábět trvanlivější, levnější a zároveň vzhledově i chuťově lákavější potraviny, začali ve velkém používat různé přídatné látky. (Strunecká et Patočka 2012)

V několika posledních letech se u nás hojně rozšířily **hypermarkety**, které nám nabízejí široký sortiment potravin i hotových pokrmů za výrazně nižší ceny, než za které bychom je koupili v běžném obchodě. Jednou až dvakrát týdně jezdí lidé do těchto hypermarketů, aby udělali větší nákup. Výběr potravin, které si koupí, se ale často řídí podle aktuálních slev v akčním letáku nebo dalších reklamních kampaní. Lidé rovněž nakupují větší množství potravin, než ve skutečnosti potřebují. Některé rodiny tráví v těchto hypermarketech i celé dny místo toho, aby šly s dětmi do přírody na čerstvý vzduch. (Pánek et al. 2002)

Dalším trendem moderní doby se staly i tzv. **fast foody, neboli rychlá občerstvení**. Ta jsou populární hlavně mezi dětmi a mladými lidmi. (Czémy et al. 2005) Pokrmy v těchto podnicích jsou chuťově velmi výrazné, tučné a obsahují mnoho cukrů, solí, konzervantů a glutamátů. Nabízené nápoje mají také velké množství cukru. Velmi nezdravé je i stravování z prodejních automatů a pouličních stánků. (Pánek et al. 2002)

2.2 Výživa

Jídlo je pro člověka nejen nepostradatelným zdrojem energie, ale má i různé sociálně-kulturní aspekty, kterými se člověk vyčleňuje z živočišné říše. Člověk se postupně naučil potraviny různými způsoby tepelně upravovat, dochucovat a aranžovat. Velkou pozornost věnuje i vlastní konzumaci pokrmu. (Strunecká et Patočka 2012) Také každá kultura konzumuje jídlo jiným způsobem (např. příborem, hůlkami nebo rukama, na židli u stolu, na polštáři na zemi apod.). Nebo i zvířata, která se jí v jedné zemi, mohou být v druhé zemi posvátná.

Hlavním úkolem potravy je tedy poskytnout organismu správné množství nezbytných živin. Mezi tyto nepostradatelné živiny patří proteiny, sacharidy, lipidy, vitamíny, minerály, vláknina a také voda. Je velmi důležité, aby organismus dostával všechny tyto živiny v přiměřeně potřebné a vyvážené formě a ve vhodně se opakujících intervalech. (Křivohlavý 2003, Pánek et al. 2002) Při tvorbě jídelníčku je důležité věnovat pozornost jak výběru potravin, tak i jejich úpravě. Výběr potravin by se měl řídit sledováním údajů o složení na jejich etiketě. Strava by měla být dostatečně pestrá a měla by přiměřeně odpovídat pohlaví, věku, zdravotnímu stavu i pohybové aktivitě. (podle www Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky 2012)

2.2.1 Funkce jednotlivých živin a jejich výskyt v potravě

Proteiny (bílkoviny) jsou základním materiálem pro stavbu nových, pro opravu poškozených i pro náhradu odumírajících tělesných buněk. Bílkoviny mohou být rostlinného nebo živočišného původu. Nejčastěji jsou obsaženy v obilovinách (např. ovesné vločky), luštěninách (např. hrách, čočka, fazole), ale hlavně v mase, vejcích, mléce a mléčných výrobcích.

Sacharidy jsou nejvýznamnějším zdrojem energie a nepostradatelnou složkou buněčného metabolismu. Z hlediska funkce ve výživě je můžeme rozdělit na sacharidy využitelné (např. škrob obsažený v obilovinách a bramborách, sacharóza z cukrové řepy

nebo třtiny, laktóza a také významná glukóza a fruktóza zahrnutá v ovoci a medu), špatně využitelné (např. některé oligosacharidy vyskytující se v luštěninách) a nevyužitelné (např. celulóza, jejímž zdrojem jsou cereálie, zelenina, brambory a luštěniny, pektiny obsažené v ovoci a zelenině a chitin vyskytující se v houbách).

Lipidy (tuky) jsou nejbohatším zdrojem energie a zároveň i základní stavební složkou buněk lidského organismu. Dokážou zvýšit jemnost chuti potravin a zlepšit jejich konzistenci. Obvykle je můžeme rozdělit na tuky nasycené a nenasycené. Nasycené tuky najdeme nejen ve vepřovém, hovězím a skopovém mase, ale jsou obsaženy i ve vejcích, plnotučném mléce, másle a sýrech. Nenasycené tuky můžeme najít v rybách, drůbeži a rostlinných olejích (např. olivovém, sojovém, kukuřičném, slunečnicovém nebo řepkovém). V posledních letech dochází ke snižování spotřeby nasycených tuků ve prospěch tuků nenasycených. Nasycené tuky obsahují poměrně hodně cholesterolu, který se při nadměrné spotřebě ukládá do stěny tepen a může tak dojít ke vzniku aterosklerózy a dalších srdečních chorob.

Vitamíny jsou pro lidský organismus nepostradatelné. Slouží především jako katalyzátory biochemických reakcí s antioxidanty. Některé z nich si organismus neumí sám vyrobit, a proto je musí přijímat prostřednictvím stravy. Při jejich nedostatku může dojít k hypovitaminóze vzácněji až k avitaminóze, které se projeví poruchou nějaké funkce organismu. Naopak při nadbytku některých vitamínů (např. vitamínu A a D) může dojít k hypervitaminóze, která je pro lidský organismus také škodlivá. Vitamíny můžeme rozdělit na vitamíny rozpustné v tucích (vitamíny A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B a vitamín C). Vitamíny najdeme hlavně v ovoci a zelenině. (Křivohlavý 2003, Pánek et al. 2002)

Minerální látky zvyšují správnou funkci tělesných orgánů, účastní se výstavby tkání (např. kostí, svalů) a také slouží jako anorganické biokatalyzátory. Minerály můžeme rozdělit na makroprvky – vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor, chlor; a mikroprvky (stopové prvky) – železo, zinek, jod. V naší populaci je díky nízké spotřebě mléka a mléčných výrobků nedostatek vápníku, který je důležitý pro tvorbu kostí a zubů.

Vápník v tělních tekutinách má vliv na nervosvalovou dráždivost i na srážlivost krve. V kostech a tělesných tekutinách je přítomen i hořčík. Vyskytuje se v zelených rostlinách, mase a vnitřnostech. Sodík je velmi důležitý pro zajištění správného osmotického tlaku tělesných tekutin. Hlavním zdrojem je jedlá sůl. Draslík se podílí na svalové aktivitě a funkci srdečního svalu. Najdeme ho v potravinách rostlinného původu. Fosfor je součástí kostí, zubů, je potřebný pro proces trávení a přeměnu látek v organismu. Jeho zdrojem je mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, ořechy a luštěniny. Vysoká hladina fosforu, způsobená zvýšenou konzumací šunky, tavených sýrů a kolových nápojů, zhoršuje v těle vstřebávání vápníku. Chlor se do těla dostává skoro jenom ve formě chloridů. Ty jsou významné pro tvorbu kyseliny chlorovodíkové, která je součástí žaludeční šťávy. Stopové prvky jsou pro organismus nezbytné. Vyskytují se většinou v malém množství, protože ve větším mohou být toxické. Železo je součástí krevních barviv, která se podílejí na přenosu kyslíku. Zinek slouží k udržování správné hladiny vitamínu A v krevní plazmě. Jod je nepostradatelný pro správný vývoj organismu. (Pánek et al. 2002)

Vláknina je velmi důležitá pro dobrou funkci trávicího traktu. Je zahrnuta například v obilovinách, luštěninách, sušeném ovoci, ořechách a zelenině.

Voda vytváří vhodné prostředí pro životní děje a slouží také jako rozpouštědlo pro většinu živin. Je tedy nezbytnou součástí života. Voda v lidském těle tvoří v průměru 60 %. Obsah vody závisí na několika faktorech: věku, dehydrataci organismu, pohlaví a individuálních rozdílech. Obsah vody u kojenců může být až 75 %. Naproti tomu starší lidé mají už jen 46–56 % vody. Organismus mužů obsahuje o něco větší podíl vody než organismus žen. Individuální rozdíly souvisí s množstvím tuku v těle. (Křivohlavý 2003, Pánek et al. 2002) Nebezpečný může být i nadbytek vody způsobený nadměrným „přepíjením“.

2.2.2 Zdravá výživa

Výživa ovlivňuje významnou měrou vývoj a zdraví člověka. V současnosti přibývají důkazy o vlivu výživy od nejútlejšího věku na prevenci onemocnění ve věku pozdějším. (Havlíková et al. 2006) Důležitý je výběr jednotlivých potravin a také způsob a frekvence jejich konzumace. Ke zdravému příjmu potravy dochází za předpokladu rovnovážného stavu mezi příjmem a výdejem energie. (Křivohlavý 2003) Jíst bychom tedy měli pestře, pravidelně a přiměřeně.

Zdravá výživa každého jedince by měla zahrnovat pravidelný stravovací režim, dostatečný příjem tekutin, bílkovin, zeleniny, ovoce a vlákniny, upřednostňovány by měly být rostlinné tuky a oleje, mělo by docházet k omezování příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů a sladkostí a celkově by mělo docházet k vytváření žádoucích stravovacích návyků a postojů.

Jíst bychom měli pravidelně 5× denně, přičemž snídaně by měla tvořit 25 %, dopolední svačina 15 %, oběd 35–40 %, odpolední svačina 10 % a večeře 15 % denní dávky energie. Mezi nejdůležitější jídla dne patří snídaně. Její složení je velmi důležité, protože nám dodá energii potřebnou pro začátek nového dne. Večeře, představující poslední jídlo, by měla být lehce stravitelná. (Havlíková et al. 2006) Neduhem dnešní doby se staly pokrmy konzumované mimo hlavní jídla. Tyto pokrmy se nekonzumují místo pěti hlavních jídel ale navíc, takže přispívají k nárůstu obezity. Jedná se například o energeticky bohaté a chuťově výrazné výrobky. (Pánek et al. 2002)

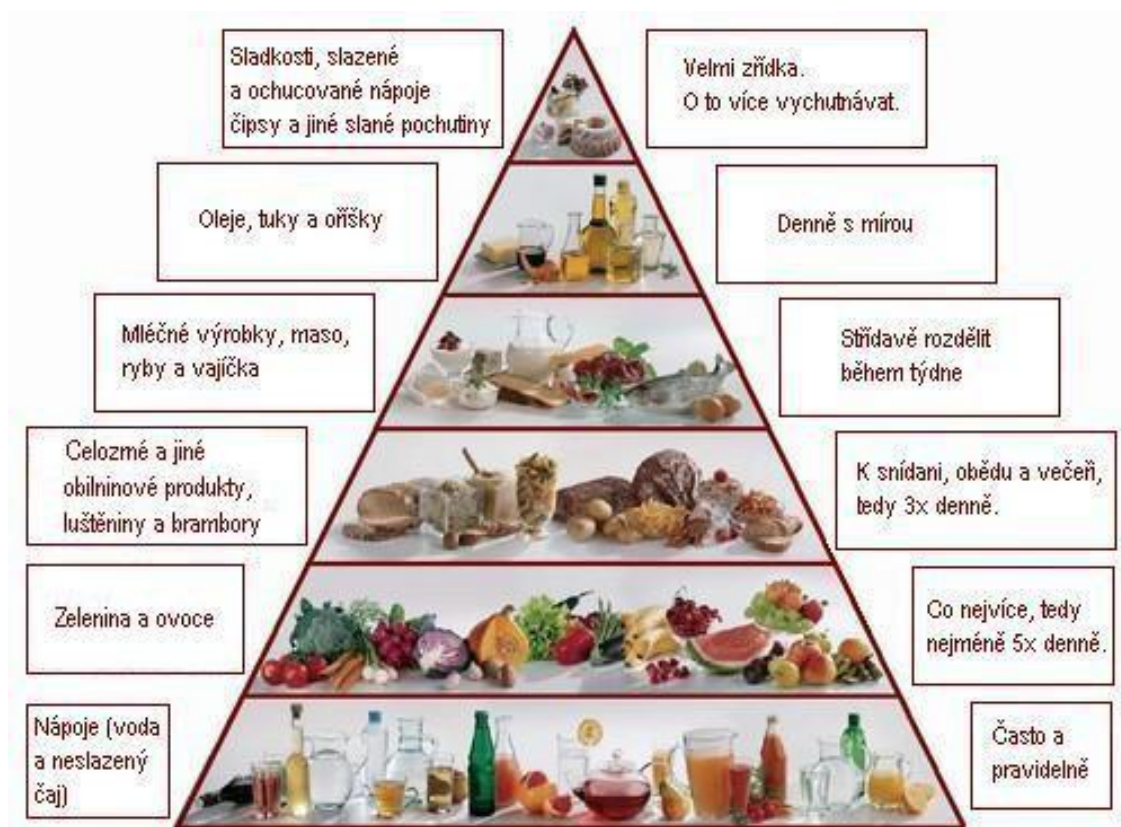
Dospělý člověk by měl denně vypít alespoň 1,5–2 l tekutin, děti o něco méně. Spotřebu tekutin je nutné regulovat podle aktuální zátěže a horka. Mezi nejvhodnější nápoje patří čistá a minerální voda, slabé nebo ovocné čaje a šťávy nejlépe neslazené. Vyhnout bychom se měli sladkým a energetickým nápojům.

Také dostatečný příjem bílkovin v jídelníčku je důležitou součástí zdravé výživy. Vařené, dušené nebo slabě pečené libové maso bychom měli konzumovat 3–4× týdně, vejce 2 až 3 kusy za týden, polotučné mléko a mléčné výrobky (zejména zakysané) v množství odpovídajícímu 1/3 l mléka na den a ryby alespoň 2× týdně.

Syrovou i vařenou zeleninu a ovoce bychom měli konzumovat v dostatečném množství nejméně 3× denně. Přičemž zeleniny by mělo být 2× více než ovoce. Celozrnný chléb a pečivo, obiloviny, luštěniny, olejnatá semena a sója jsou nejen důležitou součástí pestrého jídelníčku ale i bohatým zdrojem vlákniny.

Živočišné tuky bychom měli nahrazovat rostlinnými tuky a oleji, protože obsahují vyšší procento esenciálních kyselin (jsou zdraví prospěšné). Omezit bychom měli i příjem tuku ve skryté formě (jemné a trvanlivé pečivo, tučné maso, tučné mléčné a masné výrobky, chipsy nebo čokoládové výrobky a sladkosti). Měli bychom omezit a snížit příjem cukru (slazené nápoje, sladkosti, zavařeniny a zmrzliny), jedlé soli i dalších potravin obsahujících vyšší podíl soli (slané uzeniny a sýry, solené tyčky a ořechy, chipsy). (Havlíková et al. 2006, podle [www Zdravá třináctka 2006](http://www.zdrava.třináctka.cz)) Problematice stravovacích návyků a postojů bude věnována následující podkapitola 3.3.

To, které potraviny bychom měli do svého jídelníčku zařazovat nejčastěji a kterým se spíše vyhnout, přehledně ukazuje **potravinová pyramida** (Obr. 1).



Obr. 1: Pyramida zdravé výživy (podle www Potravinové pyramidy 2015).

Nezdravá a nevhodná výživa se významně podílí na vzniku **civilizačních chorob**. Mezi ně patří například ateroskleróza (kornatění tepen vznikající v důsledku ukládání tukových látek do stěny tepny) a její komplikace jako infarkt a mozková mrtvice. Tato choroba představuje především ve vyspělých zemích významný zdravotní problém. Mezi další civilizační choroby patří vysoký krevní tlak, diabetes mellitus 2. typu, obezita (jak u dospělých, tak i u dětí) a některá nádorová onemocnění. (podle www Zdravá třináctka 2006) Hlavními příčinami uplatňujícími se nepříznivě na zdraví člověka jsou: nadbytečné solení, vysoká konzumace alkoholu (i u mladistvých, přestože to zákon nedovoluje), vysoký příjem energie, nevhodné složení tuku a nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny. (podle www Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky 2012) Vliv má i sedavé zaměstnání, při kterém se člověk příliš nehýbá. Správně vyživený organismus je zdravý, plný energie a ve skvělé kondici.

V roce 2007 byl vydán komisí Evropských společenství dokument s názvem Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou. Tento dokument uvádí: „V posledních třech desetiletích došlo u obyvatel EU k prudkému zvýšení úrovně nadváhy a obezity, zejména u dětí, přičemž předpokládaný výskyt nadváhy v roce 2006 činil 30 %. To naznačuje zhoršující se trend špatné stravy a nízké úrovně fyzické aktivity u obyvatelstva EU, který podle očekávání může zvýšit budoucí úroveň řady chronických chorob, např. kardiovaskulární choroby, hypertenze, diabetu 2. typu, mozkové příhody, některých druhů rakoviny, poškození svalové a kosterní soustavy a rovněž řady duševních nemocí. Z dlouhodobého hlediska to povede k nepříznivému dopadu na očekávanou délku života v EU a ke snížení kvality života u mnoha lidí.“

2.2.3 Stravovací návyky

Stravovací návyky a postoje k jídlu se u každého jedince během života mění. Děti a adolescenti se starají hlavně o množství potravy a příliš se nezajímají o její složení a energetickou hodnotu. Dospělí více kontrolují, co jedí, aby si udrželi štíhlou postavu a dobrý zdravotní stav (hladina cholesterolu v krvi, krevní tlak). (podle [www Potravinové pyramidy 2015](#))

Česká populace se vyznačuje tím, že ráno nesnídá. Snídaně je přitom základ, protože když se ráno nenajíme, býváme pak unavení, nesoustředění a organismus si začne dělat zásoby v podobě tuku a to opět přispívá k obezitě. Také jíme ve spěchu a nepravidelně, upřednostňujeme sladké a tučné potraviny, nedodržujeme pitný režim nebo pijeme spíše sladké nápoje. Jsme zvyklí vše dojídat a zbytečně se pak přejídáme. Dalším nedostatkem je večerní mlsání u televize. Rovněž nečteme příbalové letáky a informace o složení na etiketách potravin, takže mnohdy ani nevíme, co vlastně jíme. (podle [www Naučte své děti jíst zdravě 2013](#))

V dnešní době se můžeme setkat se špatnými stravovacími návyky už u malých dětí. Tyto návyky si s sebou nesou do svého pozdějšího života a mohou je předávat i dále

svým potomkům. Proto je důležité působit na děti už od nejranějšího věku a zvláště pak na základní škole, kdy jdou stravovací návyky nějakým způsobem ovlivnit – a to jak během vyučování prostřednictvím výchovy ke zdraví a různými školními projekty o zdraví, zdravém způsobu života a péči o naše tělo, tak i jídlem podávaným ve školní jídelně. Rizikovou skupinou jsou ale také žáci středních škol. Právě oni se díky psychickým a fyzickým změnám, které se s nimi dějí, nechají snadno ovlivnit.

Mezi časté chyby ve výživě dětí, za které mohou většinou rodiče, patří: nedostatečná spotřeba mléka i mléčných výrobků, velká spotřeba uzenin a soli, nadměrné množství živočišných tuků, hodně cukrovinek a sladkostí, malá spotřeba zeleniny a ovoce, málo tekutin, špatné rozdělení jídla během dne (malé snídaně a bohaté večeře) a zároveň nedostatek klidu, nervozita a spěch při jídle. (Havlíková et al. 2006)

2.3 Období adolescence

Období adolescence je velmi důležitou etapou v životě lidského jedince, která trvá přibližně od 15 do 20 let. Během tohoto období dochází u každého k individuálním proměnám v oblasti psychické, sociální i somatické. Adolescence je vnímána jako **dobu změn, sebeuvědomování a hledání identity**.

Začátek tohoto období je spojován s pohlavní zralostí. Postupně dochází k ukončování tělesného růstu a duševního rozvoje. Jedinec si postupně zvyká na roli dospělého, která souvisí s odpovídajícím chováním. Na konci tohoto období už automaticky neodmítá hodnoty a normy nabízené rodiči a společností. Mění se i sociální role ve vztahu k rodičům a dospělým. Jedinec je závislejší na vztazích s vrstevníky a kamarády. Nabytí osobní autonomie a odpoutání se ze závislosti na rodičích souvisí do jisté míry i s ukončením vzdělávání a získáním profesní kvalifikace. V adolescentním období se tedy dotvářejí obecné strategie chování a postoje ve vztahu k vlastní sociální pozici a k výkonu.

V této životní etapě pokračuje proces osamostatňování a postupně se završuje i rozvoj identity adolescenta. Mnozí adolescenti si však nejsou schopni vytvořit vlastní identitu, a tak ji často pouze přejímají nápodobou vzorů, jež znají a považují je za uspokojivé. Důležitou součástí identity jedince je nejen rozlišení a rozvíjení mužské či ženské role, ale také vztahy k druhým lidem. (Macek 2003, Vágnerová 2000)

Problematické vnímání vlastního těla jako důležité součásti identity adolescenta a vlivu výživy a jídelních zvyklostí na toto období bude věnována větší pozornost v následujících podkapitolách.

2.3.1 Vnímání vlastního těla

Obraz vlastního těla neboli **body image** můžeme chápat jako způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí. Představa jedince o vlastním těle je do značné míry určována sociální zkušeností. Obrovský vliv na změnu vnímání a hodnocení těla

mají modely a vzory nabízené **sdělovacími prostředky**. Tato média odráží současné společenské normy. Je dokázáno, že pokud jde o dosažení určité postavy, jsou většímu tlaku vystaveny dívky a mladé ženy. V médiích i časopisech jsou ženy zobrazovány jako abnormálně štíhlé. **Štíhlost** je předkládána jako vzor přitažlivosti. Naproti tomu bývají muži zobrazováni ve standardní tělesné hmotnosti. Přesto požaduje západní společnost od mužů i žen štíhlost. Očekává se, že ženy budou nejen štíhlé, ale i dobře formované a muži budou zase štíhlí a svalnatí. Za nejvíce zranitelné bývají označováni adolescenti, protože procházejí výraznými fyzickými a psychologickými změnami. Jejich představa o vlastním těle je v tomto období výjimečně pružná. (Grogan 2000)

Tělesný vzhled, jeho vnímání a prožívání tvoří důležitou součást identity adolescenta. Každý jedinec se svým tělem, jeho proporcemi a hmotností velmi zaobírá a porovnává ho s jinými osobami. Vlastní tělo je kriticky hodnoceno ve vztahu k aktuálnímu standardu atraktivity a aktuálnímu přijímanému ideálu. Když jedinec ideálu krásy odpovídá, dochází u něj k pozitivnímu ovlivnění jeho sebevědomí. Adolescent pocítuje jistotu a ví, že dosáhne určité akceptované sociální pozice a prestiže, která mu může následně pomoci zejména ve vztahu k opačnému pohlaví. (Vágnerová 2000)

Štíhlost je považována za prvek zdraví. Ale někdy i mírná nadváha může být pro ženy zdravotně prospěšnější než vyhublost, která naopak může negativně ovlivnit jejich zdraví. V souvislosti se štíhlou postavou je moderní i držení různých diet, které však mohou spíše způsobit zdravotní problémy a které stejně k dlouhodobějšímu udržení tělesné hmotnosti nevedou. (Grogan 2000)

2.3.2 Výživa adolescentů

Výživa adolescentů se velmi přibližuje výživě dospělých. Současně by se výživa měla začít rozlišovat podle pohlaví a druhu práce. Jiné stravování vyžadují manuálně pracující učni a jiné studenti. Je důležité, aby výživa v tomto věku obsahovala dostatek bílkovin (kvůli tvorbě svaloviny), vitamínu A (potřebného pro čtení a práci při umělém

osvětlení), vitamínů skupiny B (pro zlepšení učení), vitamínu C (podporujícího odolnost proti infekcím) a tekutin.

Přibližně v období puberty přicházejí nejvyšší nároky na energii a živiny, protože dochází k růstovému skoku. Tento skok je provázen růstem svalové hmoty a ukládáním podkožního tuku (zejména u dívek). Proto může nedostatečná výživa vyvolat nejen růstové, ale i hormonální poruchy. (Pánek et al. 2002)

Na adolescentního jedince působí silný tlak z vnějšího prostředí, protože jídlo se stále více stává sociální záležitostí. (Fraňková et al. 2013) Výživu dětí a mládeže také ovlivňují rychlé změny ve způsobu života, v ekonomických poměrech rodiny a nabídce nových produktů. Problémem dnešní uspěchané doby souvisejícím s výživou je možnost nákupu hotových mražených jídel, která si stačí pouze ohřát v mikrovlnné troubě, i možnost stravovat se v restauracích a rychlých občerstveních, kde často ani nevíme, z čeho bylo jídlo připraveno nebo co do něj bylo přidáno. Díky lepší cenové dostupnosti se zvyšuje spotřeba drůbežího masa oproti vepřovému a hovězímu, a to jak v domácím, tak i ve školním stravování. K masivnímu ovlivňování dětí a adolescentů přispívají i reklamy, které nabízejí různé sladké a energetické nápoje, limonády, zmrzliny a další pochoutky nevhodné z hlediska správné výživy.

Nutné je opět připomenout důležitost snídaně, která ovlivňuje výkonnost dítěte i adolescenta ve škole. Záleží také na tom, zda si děti připravují svačiny, někdy i obědy samy. Rodiče častěji než dříve dávají svým potomkům peníze, aby si samy koupily jídlo. Opět dochází k tomu, že si děti raději koupí různé cukrovinky a pamlsky než výživově hodnotné potraviny.

Také **školy** mívají často nemalý podíl na nezdravém způsobu stravování prostřednictvím prodejních automatů umístěných přímo na chodbách. Rovněž jídla připravená ve školních jídelnách se velkou měrou podílí na správných stravovacích návycích svých žáků a studentů. Většina školních jídelen nabízí žákům nebo studentům výběr ze dvou hlavních chodů. I skladba jídel se zde v posledních letech zlepšuje.

V rámci učebních programů a osnov školy mají děti možnost seznámit se s problematikou výživy a zdravého stravování. (Fraňková et al. 2000)

Například Hlavatý (2012 in Fraňková et al. 2013) se zabýval jídelními preferencemi u adolescentů ve věku od 15 do 17 let. Zjistil, že 95 % respondentů nejraději konzumuje jablka. Na druhém místě v oblíbenosti ovoce jsou jahody (94 %). Respondentům naopak nechutnají švestky. Mezi oblíbenou zeleninu patří mrkev (90 %), kukuřice, hrášek a paprika. Brokolice a zelí naopak patří mezi zeleninu, kterou respondenti příliš nevyhledávají.

Ze současných studií prováděných Národním institutem dětí a mládeže se ukazuje, že děti i adolescenti mají raději ovoce pěstované v našich podmínkách (jablka, jahody, třešně), zavrhnou luštěniny a nedůvěřují některým druhům zeleniny nebo jejich úpravě. (Fraňková et al. 2013)

2.4 Vlivy podílející se na výživě člověka

Výživa člověka neslouží jen k uspokojování fyziologických potřeb (dříve nebylo jídlo prostředkem, ale nutnou potřebou k přežití). Významný vliv mají i ekologické, ekonomické, kulturní, psychické a sociální podmínky. Ekologické podmínky tzn. prostředí, ve kterém člověk žije (město, venkov, hory nebo rovina), poskytuje jedinci nabídku potravních zdrojů. Záleží také na tom, zda jedinec žije na vesnici či ve městě a má zde možnost nákupu potravin. Ekonomické podmínky zase do značné míry rozhodují o složení rodinného jídelníčku. Výběr potravin, ustálený soubor zvyklostí při podávání jídla a stolování můžeme zařadit mezi kulturní podmínky. (Fraňková et al. 2000, 2013) V dalším textu budou zmíněny psychické a sociální vlivy.

2.4.1 Psychické vlivy

Přijímání potravy je u člověka spojeno s příjemnými pocity. Mezi nejvýznamnější psychické faktory podílející se na výživě jedince patří **smyslová hodnota potravin**. Proto se jako předkrm podává senzoricky nápadný a lahodný pokrm, díky kterému dojde ke stimulaci vylučování trávicích šťáv, a tak k lepší využitelnosti živin pokrmu. Tento faktor má obrovský vliv i na celkový příjem potravy (zejména u malých dětí). Jedinec raději sní větší množství chutných potravin než neutrálních nebo těch, které mu příliš nechutnají. A aby jedinci jídla více chutnala, používají se různá dochucovadla a koření. Některé pochutiny a lahůdky konzumujeme pouze nebo hlavně pro jejich senzorickou hodnotu. Je důležité, aby nastal rovnovážný stav mezi senzorickou jakostí potravin a dodáním významných živin organismu. Tedy aby nedocházelo k nadměrnému příjmu potravin s vysokou senzorickou hodnotou a zároveň vysokou energetickou hodnotou.

Již zmíněná **kultura stolování** má velký vliv na využitelnost potravin a požitky z jídla. Na člověka přitom působí prostředí (zda jde o příjemnou místnost, jak je upravena jídelní tabule a pokrmy na talířích), spolustolovníci a vjemy, které ho doprovází při jídle (konverzace, hudba).

Stres jako negativní faktor ovlivňující psychiku člověka má značný vliv na chuť k jídlu i množství snědených pokrmů. U některých jedinců může stres způsobit nezájem o jídlo, kdy jedinec nemá na jídlo, ani chuť ani pomyšlení nebo se mu dokonce oškliví. U jiných jedinců může naopak vést ke zvýšené či nadměrné konzumaci pokrmů s vysokou energetickou hodnotou nebo s povzbuzujícím účinkem. (Pánek et al. 2002)

2.4.2 Sociální vlivy

Člověk je tvor společenský, který od nepaměti dává přednost stravování v odděleném prostoru a ve společnosti své rodiny a přátel. Společné konzumování pokrmů bylo a je spjata i s významnými společenskými událostmi (uzavírání dohody nebo smlouvy, svatba, křtiny, narozeniny, promoce, pohřby). Mezi další významné příležitosti, při kterých jsou podávána slavnostní a tradiční jídla, patří Vánoce, Velikonoce, masopust nebo posvícení. Důležitou roli hraje i vliv dané země či regionu. Pro střední Evropu jsou typické například knedlíky, které nejsou známy nikde jinde. (Pánek et al. 2002)

Na příjem potravy má velký vliv i **sociální facilitace** neboli usnadnění chování sociálním vlivem (prostřednictvím dalšího jedince nebo skupiny). Je dokázáno, že dětem, ale i dospělým více chutná v kolektivu – i se zde učí kulturním návykům. Tohoto chování si můžeme povšimnout zejména u dětí, které doma příliš nejí nebo jsou vybíravé. S nástupem do mateřské školy a společným stravováním dochází ke změně jejich chování – snědí i to, co doma nejí a odmítají. Také bylo vypořádáno, že čím více osob jí společně, tím vyšší je i množství zkonzumovaného jídla. V dnešní době se stává samozřejmostí, že matka je ochotna vařit pro každého člena rodiny jiné jídlo.

Když je dítě malé, nemají sourozenci ani vrstevníci téměř žádný vliv na vývoj jeho jídelních postojů a výživových preferencí. Jak ale dítě roste, začínají ho sourozenci i vrstevníci stále více ovlivňovat. Někdy se stává, že sourozenci nemají stejné preference k jídlu a mnohdy tyto preference nesdílejí ani se svými rodiči. Vliv mají také prarodiče, ostatní příbuzní a další dospělé osoby, se kterými se dítě během svého života setkává.

Dalším významným nástrojem sociálního působení na jedince a rodinu jsou **sdělovací prostředky**, které na nás působí prostřednictvím reklamy. Reklamy dovedou neobvykle účinně zapůsobit na psychiku a chování jak dospělých, tak dětí. Vliv mají i na výběr určitých potravin, jídel, pamlsků a doplňků stravy, které rodiče kupují sobě a svým dětem. Mylně se však domnívají, že budou zdravější a dětem dají to nejlepší. (Fraňková et al. 2000)

Fraňková et Dvořáková-Janů (2003) uvádí že: „Bohužel, reklama často nepůsobí směrem, který by podporoval zlepšení skladby jídelníčku. Zaměřuje se rafinovaně na děti, které ji nekriticky přijímají a nutí pak rodiče kupovat produkty, které pro ně buď nejsou vhodné nebo zatěžují rodinný rozpočet.“

Rodina je základním činitelem, který ovlivňuje utváření výživových zvyklostí a preferencí dítěte. Na vývoj postojů k jídlu mohou také působit genetické vlivy, vlastnosti osobnosti rodičů, výchovné metody rodičů, vlivy sourozenců a dalších členů rodiny, ekonomická situace rodiny, její sociální a kulturní pozadí. Zároveň dochází k vzájemnému spolupůsobení těchto vlivů. (Fraňková et al. 2000) V Příloze 1 je uvedeno deset nejčastějších chyb v nutriční výchově dětí, kterých se rodiče nebo vychovatelé dopouští.

Mohlo by se zdát, že větší vliv na preferenci či averzi jídla bude mít matka, která s dítětem tráví většinu času a jídlo mu také připravuje. Ukázalo se však, že důležitou roli hraje i otec, a to zejména u mladších dětí a chlapců. (Fraňková et al. 2013) Jiná výzkumná práce porovnávala vliv matky, otce a sourozenců na zavádění nových a zdravých jídel do jídelníčku adolescentů. Zjistilo se, že otec přinášející změnu měl opět větší vliv na rodinu při jejich rozhodování o přijetí jídla. (Fraňková et al. 2000)

Význam má i úroveň dosaženého školního vzdělání obou rodičů. Fraňková et al. (2000) prováděla výzkum vývoje výživových zvyklostí u předškolních dětí. Děti matek se základním vzděláním více preferovaly uzeniny a tuky ve srovnání s dětmi, jejichž matky vystudovaly vysokou školu. Z výzkumu také vyplynulo, že se vzděláním rodičů roste počet odmítaných jídel. Přesto se v jídelníčku vysokoškolsky vzdělaných matek

vyskytla jak jídla nutričně hodnotná, tak i nezdravá. Naproti tomu jídla, která připravovaly matky se základním vzděláním, byla výrazně variabilnější.

Jídlo má v životě rodiny nezastupitelnou roli a pomáhá upevňovat pozitivní vztahy, které přispívají k její soudržnosti. Proto je důležité, aby se rodina snažila jíst co nejvíce společně. Význam společného stolování všech členů rodiny je důležitý, protože společné večeře a obědy o víkendech a svátcích mohou mít pozitivní vliv na zvládnutí vhodného a pravidelného denního rytmu, zásad hygieny spojených s jídlem a také mohou působit na formování jídelního, morálního a sociálního vývoje dítěte. Společné stolování a konzumace jídla může plnit i výchovnou funkci. Děti se mají učit základům společenského chování, správnému zacházení s jídelními přibory i tomu, jaké jídelní způsoby jsou typické pro danou kulturu. Společná jídla pomáhají udržet rodinné tradice, zvyky a rituály při přípravě jídla i samotné konzumaci. Svátky a sváteční jídla znamenají také změnu určitého stereotypu ve stravování (např. štědrovečerní večeře). Konzumování jídla je i vhodnou příležitostí ke komunikaci a posilování rodinných vztahů. (Fraňková et al. 2013)

V dnešní uspěchané době je ale spíše typické to, že každý člen rodiny jí v jinou dobu kvůli rozdílné pracovní době či mimopracovním povinnostem. Fraňková et al. (2000) zkoumala, jak často spolu rodina večeří. Z výzkumu vyplynulo, že poměrně často jedí děti buď samy, nebo společně s matkou. Celá rodina spolu pravidelně večeří jen velmi málo.

S vývojem výživových zvyklostí dítěte souvisí i prohlubování socializace. Dítě je nejprve kojeno matkou, která pro něj představuje nejen zdroj potravy, ale i pocit bezpečí. Když už mateřské či umělé mléko nestačí pokrýt nutriční potřeby dítěte, začíná postupně jíst tuhou potravu (nejprve rozmixovanou nebo rozmačkanou) podávanou lžičkou a učí se jíst ve vzpřímené poloze. Jak často dítě potravu přijímá, záleží na způsobu života, kultuře a zvyklostech rodiny nebo dané společnosti. V období 4.–6. měsíce po narození dochází u dítěte k tzv. **senzitivní (kritické) periodě pro chuť**. Dítě by se mělo začít seznamovat s tuhou stravou, protože pokud je vystavováno novým

chutím, vyvíjejí se u něj preference, které přetrvávají až do pozdního dětství. K další **kritické periodě pro konzistenci a texturu** dochází mezi 6. a 7. měsícem po narození. Děti, které v tomto období dostávaly pouze rozmixovanou potravu, odmítaly v pozdějším věku jídla mající pevnou strukturu. (Fraňková et al. 2000) Jak dítě roste, učí se jíst samo nejprve lžičkou a potom i celým příborem.

2.5 Poruchy příjmu potravy a jídelního chování

Poruchy příjmu potravy patří mezi nejčastější a nejzávažnější onemocnění dospívajících dívek a mladých žen (díky chronickému průběhu, závažným psychickým, sociálním i somatickým důsledkům). Obtíže, spojené s těmito poruchami, se dotýkají nejen nemocných jedinců, ale i jejich sociálního okolí. (Krch 1999) Tyto problémy s jídlem mohou být pouze dočasné, ale také mohou poznamenat celý život jedince, protože se vyvíjejí jako součást interakcí mezi jedincem a vnějším prostředím. Pokud nedojde k včasnému odhalení nemoci a její léčbě, mohou poruchy příjmu potravy a jídelního chování, vyskytující se od nejranějšího věku do adolescence, někdy přetrvávat až do dospělosti.

Příčinami těchto poruch jsou strach z tloušťky související se ztrátou vlastní atraktivity a problémy s pracovním či společenským uplatněním. Významné je i působení kulturních vlivů, společenského tlaku, reklamy, potravinářského a farmaceutického průmyslu. Toto působení se projevuje vytvářením ideálního modelu s optimálními proporcemi, kterého je ve skutečnosti nemožné dosáhnout. (Fraňková et al. 2013) Krch et al. (2003) zjišťoval nevhodné jídelní postoje u adolescentů a jejich vliv na rozvoj poruch příjmu potravy. Výsledky školní studie ukázaly, že 60 % dívek není spokojeno se svým tělem a jiných 60 % by si přálo zhubnout. Zkušenost se zvracením z dietních důvodů mělo 10,5 % děvčat. Držení diet může postupně vést až k mentální anorexii, bulimii či obezitě. S dietami souvisí i pojem **jo-jo efekt**. Dochází k němu, když jedinec drží dietu a zhubne příliš rychle. Při navrácení k původnímu nezdravému způsobu stravování dojde opět k přibrání hmotnosti.

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (podle www Mezinárodní klasifikace nemocí 2014) patří mezi poruchy příjmu potravy **mentální anorexie** a **mentální bulimie**. Obě tato onemocnění se řadí k duševním poruchám, které spojují obavy z tloušťky a přílišná pozornost o svůj vzhled a tělesnou hmotnost. Nemocný jedinec se neustále zaobírá tím, jak vypadá, kolik váží a nepřetržitě se snaží zhubnout nebo alespoň nepřibrat. (Krch 1999)

2.5.1 Mentální anorexie

V Mezinárodní klasifikaci nemocí (podle www Mezinárodní klasifikace nemocí 2014) je tato nemoc charakterizována jako „porucha, charakterizovaná úmyslným zhubnutím, které si pacient sám vyvolal a dále je udržuje. Porucha se objevuje nejčastěji u adolescentních dívek a mladých žen, avšak i dospívající chlapci a mladí muži mohou být postiženi, podobně jako děti kolem puberty a starší ženy až do menopauzy. Choroba je spojená se specifickou psychopatologií, kde strach ze ztloustnutí a ochablosti tvaru těla přetrvává jakožto vtíravá, ovládací myšlenka, takže pacienti usilují o nižší tělesnou váhu. Obvykle je přítomna podvýživa různé tíže se sekundárními endokrinními a metabolickými změnami a poruchami tělesných funkcí. Příznaky jsou: omezený výběr jídla, nadměrná tělesná činnost, vyvolávání zvracení a průjmu a užívání anorektik a diuretik.“

Anorektičky bývají důvěřivé a snaží se dostat současnému kultu štíhlosti. Svá stanoviska si vysvětlují různými dietami, škodlivostí přejídání a konzumování tučných jídel nebo zdravotními důsledky obezity. (Málková et Krch 2001) Spouštěcími mechanismy může být i kritizování ze strany vrstevníků kvůli nedokonalým tělesným proporcím nebo soutěže spolužaček o to, které se podaří nejvíce zhubnout. Na dívky také působí ze všech stran ideál krásy, a tak se i ony touží stát královnami krásy, modelkami nebo herečkami v hollywoodských filmech. (Fraňková et al. 2013)

2.5.2 Mentální bulimie

Mentální bulimie je v Mezinárodní klasifikaci nemocí (podle www Mezinárodní klasifikace nemocí 2014) popisována jako „syndrom, charakterizovaný opakovanými záchvaty přejídání a nadměrnou kontrolou své tělesné váhy, vedoucí k přejídání, následovaném zvracením nebo používáním projímadel. Tato porucha má mnohé psychologické rysy shodné s mentální anorexií, včetně zvýšeného pozorování vlastní tělesné hmotnosti a tvaru těla. Opakované zvracení zvyšuje riziko poruchy elektrolytové rovnováhy a somatických komplikací. V anamnéze je častá mentální anorexie, trvající od několika měsíců po několik let.“

Podobně jako mentální anorexie se i bulimie vyvíjí pomalu a nenápadně. V porovnání s vyzábělými anorektičkami si bulimičky připadají neúspěšné, a proto trpí častěji pocity viny z přejídání, výčitkami svědomí a depresemi. (Málková et Krch 2001)

2.5.3 Záchvatovité přejídání

Někdy bývá mezi poruchy příjmu potravy zahrnováno i záchvatovité přejídání. Typickým znakem této poruchy je nekontrolovatelná konzumace velkého množství potravin, které se jistou dobu pravidelně opakuje a má i určitou frekvenci (nejméně dvakrát týdně). Nemocný ztrácí pocit kontroly nad jídlem, jí rychle a také se přejídá. Toto přejídání může být způsobeno stresujícími událostmi, napětím nebo nehodou. Ve srovnání s bulimií však jedinci nezvracejí ani se nesnaží zhubnout. (Málková et Krch 2001)

2.5.4 Obezita

Obezita neboli otylost je způsobena nadměrným množstvím tělesné tukové tkáně. Tato tuková tkáň může být v těle rozložena různě. Důležitý je ale poměr tukové tkáně v oblasti břicha k množství tuku v oblasti stehen nebo poměr svalové hmoty a tuku. Nejrozšířenější metodou k určování obezity je tzv. **ukazatel hmotnosti těla (BMI – body mass index)**, který bere v úvahu výšku a váhu jedince. Hodnota BMI je vypočítávána tak, že je tělesná váha v kilogramech vydělena druhou mocninou výšky v metrech. (Křivohlavý 2003) Pokud se výsledek pohybuje v rozmezí od 18,5 do 25, jedná se ze zdravotního hlediska o normální hodnotu. Je-li hodnota vyšší než 25, mluvíme o nadváze, a jestliže přesáhne hodnotu 30, jedná se již o obezitu. U dětí a adolescentů se ale hodnoty BMI nápadně mění s věkem, proto není možné tuto kategorizaci BMI používat. Doc. RNDr. Pavel Bláha vytvořil přehlednou tabulku pro české děti a adolescenty ve věku od 6 do 19 let, kde jsou vymezeny tři stupně obezity (viz Příloha 2). (Málková et al. 2002)

Ke vzniku obezity dochází spolupůsobením vnitřních a vnějších faktorů. Za rizikové období pro rozvoj obezity se u mužů i žen považuje období dospívání. Postupně se ukončuje tělesný růst a snižuje se i energetická potřeba. Na vznik obezity mají vliv také stresové faktory a způsob životního stylu v období, kde se snižuje pohybová aktivita (nástup do zaměstnání, založení rodiny, rodinné nebo pracovní problémy nebo ukončení sportovní činnosti). Další příčinou vzniku obezity může být buď nadměrný příjem energie, nebo naopak její nedostatečný výdej. Vliv má i genetika a vrozené dispozice, přičemž u obou obézních rodičů je 80 % pravděpodobnost, že i jejich dítě bude mít stejný problém. U některých jedinců se mohou vyskytnout poruchy metabolismu. Obezita může být způsobena i užíváním některých léků, hormonálními vlivy, psychickými faktory (reakce na osamělost, napětí, dlouhá chvíle, stres, frustrace nebo deprese) nebo nevhodnými stravovacími návyky rodiny.

Obezita, jako významný rizikový faktor podílející se na vzniku a rozvoji mnoha závažných nemocí, patří k základním zdravotním problémům dnešní populace. Mezi nejčastější nemoci můžeme zařadit cukrovku 2. typu, vysoký krevní tlak, srdečně cévní onemocnění, aterosklerózu a artrózu kloubů. (Marádová et al. 2010)

2.5.5 Závislost na jídle

Charakteristická závislost se projevuje tím, že si jedinec daný předmět nedokáže odepřít a touží po uspokojení této neodbytné žádosti. Všechny ostatní myšlenky a zájmy jdou v tuto chvíli stranou. Závislost je škodlivá už tehdy, pokud k jejímu vzniku dojde v dětství nebo v adolescenci. Závislost na jídle se může projevit nadměrným příjmem potravy, který může vést až k obezitě. V opačném případě se může jedinec snažit redukovat příjem potravin (vede k mentální anorexii a bulimii). Závislost se může vytvořit také pouze na určitý druh potravin, např. sladké potraviny a nápoje, slané potraviny, káva a kofein. (Fraňková et al. 2013)

2.5.6 Nové typy poruchy příjmu potravy

Mezi další poměrně nové a méně známé poruchy příjmu potravy patří ortorexie, bigorexie a drunkorexie.

Ortorexie je patologická posedlost výživou, kdy se počáteční zaměření na zdravou stravu mění v posedlost. Tato porucha se častěji objevuje u žen, které vyhledávají obchody se zdravými potravinami a zajímají se, jak byly tyto potraviny vyrobeny. Nemocní konzumují výhradně bio-potraviny a odmítají vše ostatní.

Naopak **bigorexie** znamená, že jedinec je posedlý vlastním vzhledem. Jedná se o poruchu vnímání vlastního těla, kdy se jedinec snaží dosáhnout nějakého ideálu postavy. Bigorektici se stávají závislými na posilování a bílkovinných potravinových doplncích a látkách podporujících růst svalů. Problém pro duševní zdraví nemocného představuje případná sociální izolace.

Jedinec trpící **drunkorexií** zase redukuje příjem potravy, aby tak snížil počet kalorií a mohl si dovolit pít více alkoholu. Nebezpečná je kombinace tvrdého alkoholu s energetickými nápoji, protože může dojít až ke kolapsu nebo náhlému úmrtí. U všech problémů spojených s jídlem zažívají nemocní různé úzkosti při snaze o kontrolu svých tělesných proporcí. (podle www.Orthorexia.com, bigorexie, drunkorexie 2014)

3 Praktická část

3.1 Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak se projevují skutečnosti ovlivňující stravovací návyky u adolescentní mládeže. Za tímto účelem bylo provedeno zkoumání studentů dvou škol (gymnázia a středního odborného učiliště).

V úvodu byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Většina studentů a učňů nedodrží doporučený stravovací režim (nepřijímají stravu 5× denně).
2. Studenti a učni nekonzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny.
3. Studenti gymnázia se stravují zdravěji než učni odborného učiliště.
4. Ve většině rodin spolu členové nevečeří.
5. Dívky věnují jídlu větší pozornost než chlapci.

3.2 Výzkumný soubor

Pro výzkumné šetření bylo vybráno gymnázium a střední odborné učiliště (dále jen SOU) ve městě s 13 000 obyvateli. Výzkumu se zúčastnilo celkem 75 studentů, přičemž výzkumný soubor tvořili studenti prvních ročníků. V prvním souboru bylo 39 studentů gymnázia a v druhé skupině bylo 36 studentů SOU. Každá škola byla zastoupena vždy dvěma třídami. V případě gymnázia se jednalo o první ročníky čtyřletého a osmiletého studia. SOU bylo zastoupeno třídou, ve které studenti studovali obor Kuchař-číšník, a třídou složenou z více stavebních a jiných oborů (klempíř, tesař, truhlář, zedník a prodavačka).

3.3 Výzkumné metody

Pro vlastní výzkumné šetření byl použit dotazník (viz Příloha 3) vytvořený autorkou ad hoc k dané problematice. Jako návod k některým otázkám byla použita práce Czémyho et al. (2005). Tento dotazník byl nestandardizovaný, anonymní a obsahoval 19 otázek – některé byly otevřené a některé uzavřené. Studenti měli možnost zakroužkovat jednu nebo více možných odpovědí (přesné instrukce byly obsaženy v textu dotazníku), odpověď označit křížkem nebo u otázek, u kterých to bylo možné, písemně doplnit odpověď vlastními slovy. Vyplněné dotazníky byly zpracovány metodami popisné statistiky – počty a procentuální výpočty. (Gavora 2000)

3.4 Organizace sběru dat

Po předchozí domluvě s ředitelkami škol byly studentům gymnázia osobně rozdány dotazníky. Studentům SOU však nemohly být dotazníky předány osobně, protože byli kvůli přestavbě budovy rozmístěni do odloučených pracovišť, a tak jim je rozdali jejich vyučující. Dotazníky oslovené probandy zaujaly a ti je vyplňovali rádi a pravdivě. Celkem bylo předáno 80 dotazníků, vrátilo se jich 75.

3.5 Vyhodnocení získaných dat

Otázka č. 1

První otázka v dotazníku se týkala pohlaví respondentů. Zastoupení chlapců a dívek v rámci jednotlivých středních škol ukazuje Tabulka č. 1. V závorkách jsou za jednotlivými údaji uvedeny hodnoty v procentech (vypočítány z celkového počtu vyplněných dotazníků na příslušné střední škole).

Tabulka č. 1: Zastoupení chlapců a dívek na jednotlivých typech škol.

	Gymnázium	Střední odborné učiliště
Chlapci	17 (44 %)	24 (67 %)
Dívky	22 (56 %)	12 (33 %)
Celkem	39	36

Z tabulky je zřejmé, že na gymnáziu je vyšší počet dívek. Na SOU zase převažují chlapci.

Otázka č. 2

Tato otázka, zjišťující věk jednotlivých respondentů, charakterizuje spolu s otázkou č. 1 výzkumný soubor. Věkové rozhraní respondentů zobrazuje Tabulka č. 2.

Tabulka č 2: Věkové rozhraní respondentů.

Věk	Gymnázium	Střední odborné učiliště
15	6	0
16	31	12
17	1	16
18	0	6
19	1	1
20	0	1

Respondenti byli ve věkovém rozhraní od 15 do 20 let. Největší zastoupení bylo 16ti letých studentů a 17ti letých učňů.

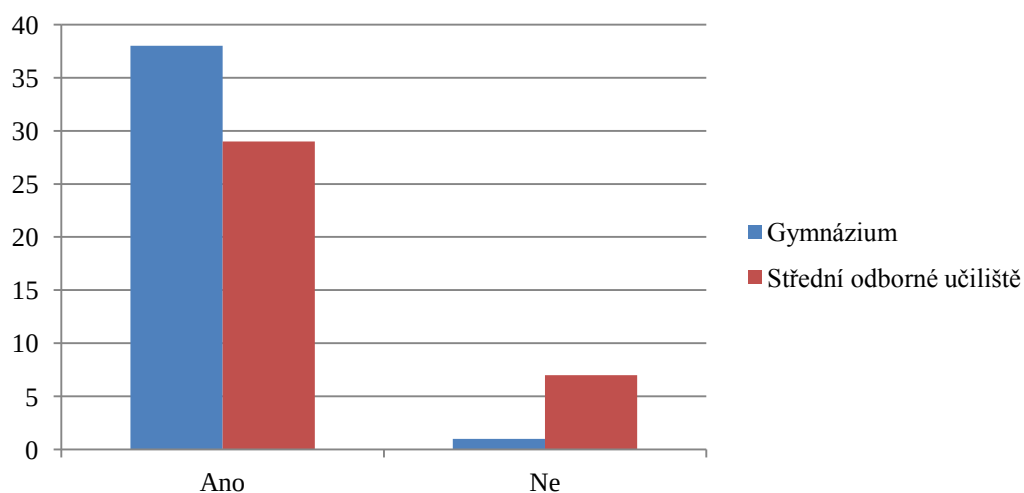
Otázka č. 3

Tato otázka se týkala informace o druhu školy a oboru, který respondenti navštěvují. Gymnázium navštěvuje 39 studentů. Z nich je 21 studentů 1. ročníku čtyřletého studia a 18 prvního ročníku osmiletého studia. SOU navštěvuje 36 učňů. Každá třída je zastoupena 18 uční.

Otázka č. 4

Čtvrtá otázka zjišťovala, jestli se respondenti zajímají o to, co jedí (viz Graf č. 1).

Graf č. 1: Zájem respondentů o to, co jedí.



Většina studentů i učňů se zajímá o to, co jí. Zájem o složení stravy projevilo 38 (97,4 %) studentů a 29 (80,6 %) učňů. O složení stravy se nezajímá pouze 1 student (2,6 %) a 7 učňů (19,4 %).

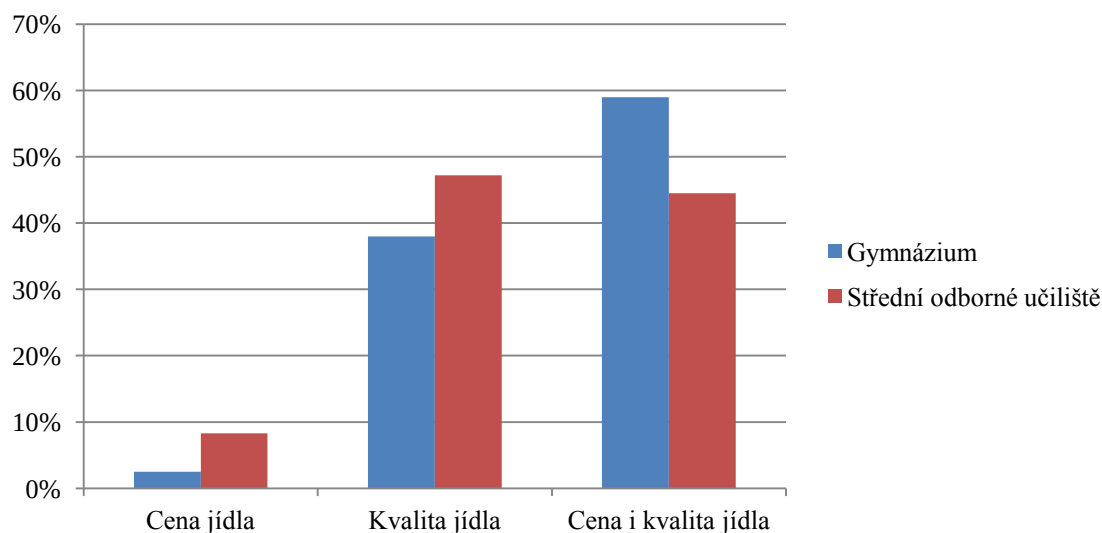
Otázka č. 5

Tato otázka zjišťovala, zda respondenti upřednostňují cenu, kvalitu nebo cenu a kvalitu jídla současně. Co je pro respondenty nejdůležitější, znázorňuje Tabulka č. 3 a Graf č. 2.

Tabulka č. 3: Co respondenti při nákupu jídla preferují.

	Cena jídla	Kvalita jídla	Cena i kvalita jídla
Gymnázium	1 (3 %)	15 (38 %)	23 (59 %)
Střední odborné učiliště	3 (8 %)	17 (47 %)	16 (45 %)

Graf č. 2: Co respondenti při nákupu jídla preferují (vyjádřeno v procentech).



Pro studenty gymnázia je nejdůležitější cena i kvalita jídla zároveň (59 %). Učni SOU mají téměř shodný názor na důležitost kvality (47 %) i ceny a kvality jídla (45 %).

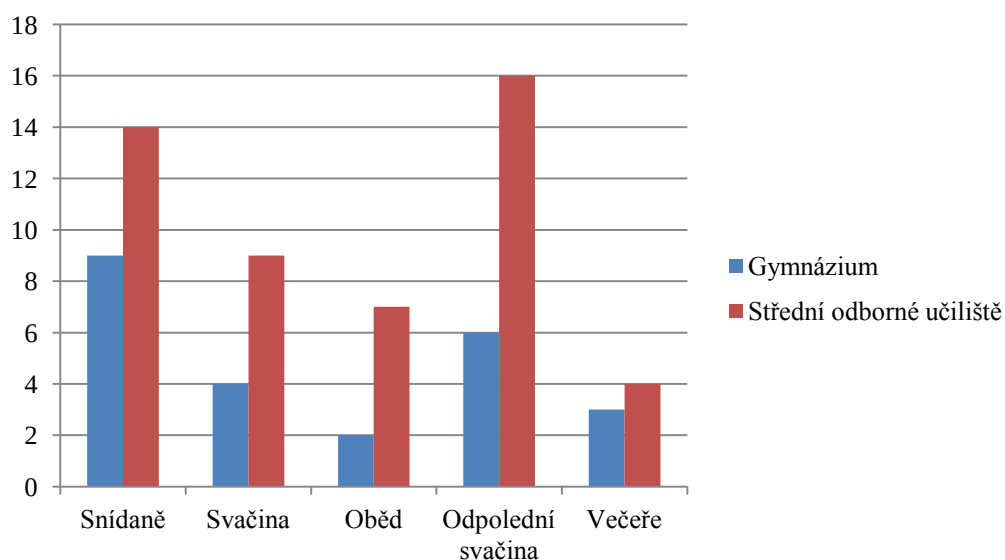
Otázka č. 6

Šestá otázka zjišťovala, jestli jedí respondenti během dne pravidelně – jestli snídají, svačí, obědvají, jedí odpolední svačinu a večeří (viz Tabulka č. 4). V Grafu č. 3 jsou vidět jídla, která respondenti vynechávají.

Tabulka č. 4: Jedí respondenti během dne pravidelně?

	Ano	Ne
Gymnázium	22 (56 %)	17 (44 %)
Střední odborné učiliště	12 (33 %)	24 (67 %)

Graf č. 3: Jídla, která respondenti v průběhu dne vynechávají.



Pouhá třetina učňů jí během dne pravidelně. Studenti i učni nejčastěji vynechávají snídani a odpolední svačinu. Sedm učňů uvedlo, že během dne vynechává i 3 jídla.

Otázka č. 7

Sedmá otázka se zabývala tím, jestli respondenti jedí v průběhu dne ještě jiná jídla a pochutiny – mimo výše uvedených pěti hlavních jídel (viz Tabulka č. 5).

Tabulka č. 5: Konzumace jídel a jiných pochutin v průběhu dne.

	Ano	Ne
Gymnázium	30 (77 %)	9 (23 %)
Střední odborné učiliště	33 (92 %)	3 (8 %)

V průběhu dne jí většina studentů a téměř všichni učni ještě jiná jídla a pochutiny navíc, tedy mimo hlavní uváděné chody. Sladkosti, slané pochutiny a bagety uváděli hlavně studenti a učni, kteří nejedí pravidelně 5× denně. Někteří uváděli i ovoce, zeleninu a jogurty.

Otázka č. 8 až 10

Tyto otázky zjišťovaly, v jakém množství konzumují respondenti uvedené nápoje a další potraviny. Probandi byli rozděleni podle pohlaví a druhu studované školy. V tabulkách nebo grafickém znázornění jsou uvedeny nápoje (viz Tabulka č. 6), ovoce a zelenina (viz Tabulka č. 7), mléčné výrobky, salámy a šunka (viz Tabulka č. 8) a sladkosti (viz Graf č. 4). Další grafy slouží pro přehlednou ilustraci toho, v jakém množství konzumují studenti nebo učni slané pochutiny (viz Graf č. 5) a další masné výrobky jako párky, klobásy a paštiky (viz Graf č. 6).

Tabulka č. 6: Spotřeba nápojů podle pohlaví a druhu střední školy (vyjádřeno v procentech).

Druh potraviny	Druh školy	Pohlaví	více než 1× denně	každý den	min. 1× týdně	zřídka	nikdy
Čistá voda	Gymnázium	Dívky	64	27	0	9	0
		Chlapci	59	24	6	6	6
	SOU	Dívky	17	25	8	42	8
		Chlapci	29	33	25	8	4
Voda se šťávou	Gymnázium	Dívky	23	14	27	14	23
		Chlapci	35	24	12	18	12
	SOU	Dívky	17	42	25	17	0
		Chlapci	29	33	21	13	4
Minerální vody	Gymnázium	Dívky	0	0	50	45	5
		Chlapci	6	29	47	6	12
	SOU	Dívky	42	8	25	25	0
		Chlapci	17	29	38	17	0
Mléko	Gymnázium	Dívky	0	36	32	23	9
		Chlapci	0	29	47	18	6
	SOU	Dívky	0	50	0	42	8
		Chlapci	25	21	33	13	8
Džusy	Gymnázium	Dívky	0	0	36	59	5
		Chlapci	0	6	53	41	0
	SOU	Dívky	8	8	75	8	0
		Chlapci	8	21	33	33	4
Limonády	Gymnázium	Dívky	0	0	23	45	32
		Chlapci	0	12	53	35	0
	SOU	Dívky	42	33	0	17	8
		Chlapci	21	33	25	21	0

Čistou vodu pijí vícekrát během dne spíše studenti gymnázia (okolo 60 % respondentů). Minerální vody, džusy a limonády pijí studenti minimálně jednou týdně nebo jen zřídka. Největší procento učňů pije každý den vodu se šťávou, limonády a mléko. Na SOU pijí dívky oproti chlapcům častěji sladké nápoje. Spotřeba energy drinků je výrazně vyšší u učňů. Studenti uváděli jeho konzumaci spíše zřídka nebo nikdy, ale u učňů nebyla výjimkou ani každodenní spotřeba. Čaj i kávu pijí na SOU spíše dívky, na gymnáziu

spíše chlapci. Studenti uvedli, že pijí alkohol minimálně jednou týdně, zřídka (50 % z nich) nebo vůbec. Oproti tomu téměř 17 % chlapců ze SOU uvedlo, že pije alkohol více než jednou denně.

Tabulka č. 7: Spotřeba ovoce a zeleniny podle pohlaví a druhu střední školy (vyjádřeno v procentech).

Druh potravin	Druh školy	Pohlaví	více než 1× denně	každý den	min. 1× týdně	zřídka	nikdy
Ovoce	Gymnázium	Dívky	27	55	18	0	0
		Chlapci	12	47	29	12	0
	SOU	Dívky	17	25	42	17	0
		Chlapci	4	50	42	4	0
Zelenina	Gymnázium	Dívky	23	45	23	9	0
		Chlapci	6	59	29	6	0
	SOU	Dívky	17	8	58	17	0
		Chlapci	8	50	29	13	0

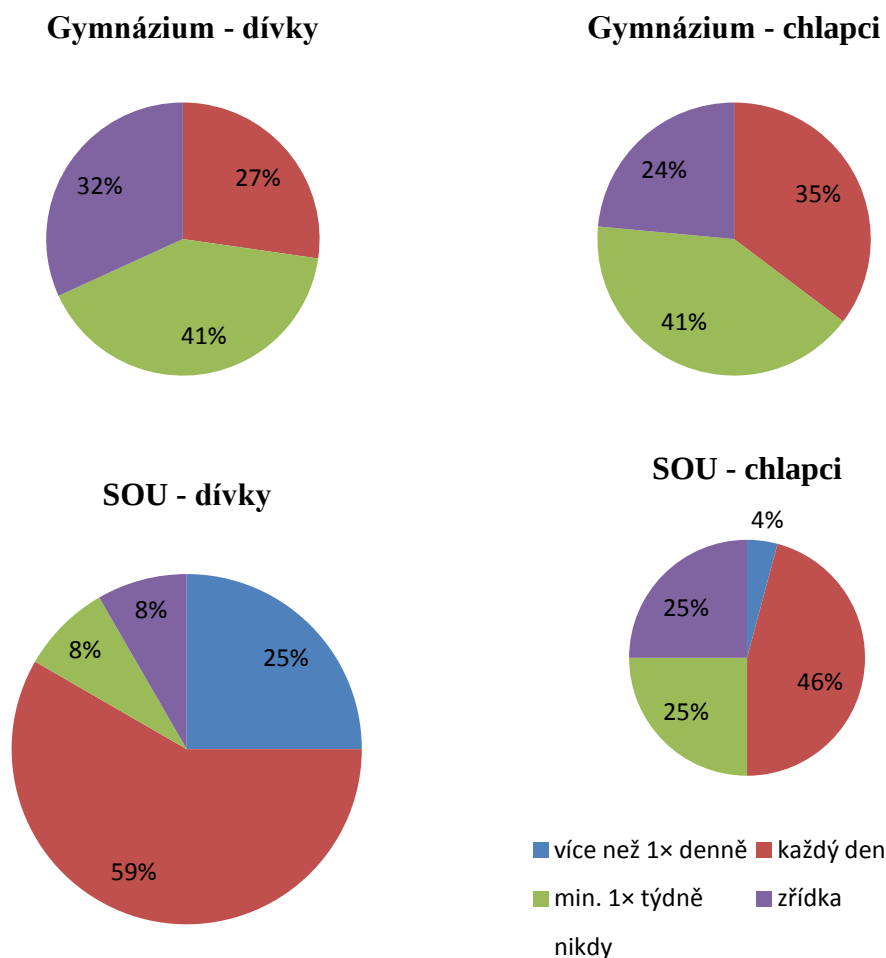
S výjimkou dívek ze SOU konzumuje okolo 50 % všech respondentů ovoce a zeleninu každý den. Téměř 82 % dívek z gymnázia jí ovoce vícekrát za den nebo denně (zeleninu 68 % z nich).

Tabulka č. 8: Spotřeba mléčných výrobků, salámů a šunky podle pohlaví a druhu střední školy (vyjádřeno v procentech).

Druh potraviny	Druh školy	Pohlaví	více než 1× denně	každý den	min. 1× týdně	zřídka	nikdy
Mléčné výrobky	Gymnázium	Dívky	45	41	9	5	0
		Chlapci	29	53	12	6	0
	SOU	Dívky	17	58	25	0	0
		Chlapci	29	50	17	4	0
Salámy	Gymnázium	Dívky	0	5	18	55	23
		Chlapci	0	41	29	18	12
	SOU	Dívky	0	33	50	17	0
		Chlapci	13	58	8	8	13
Šunka	Gymnázium	Dívky	5	0	64	23	9
		Chlapci	0	65	24	12	0
	SOU	Dívky	0	17	42	33	8
		Chlapci	13	58	17	4	8

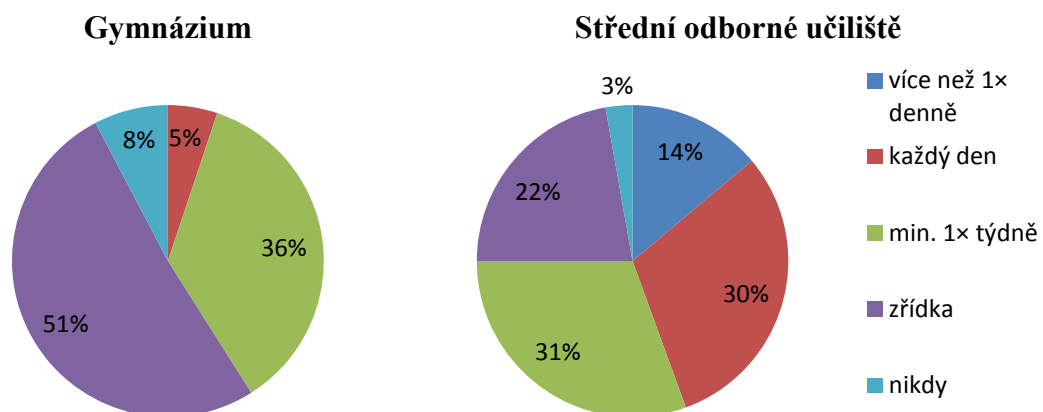
Nadpoloviční většina studentů i učňů jí denně mléčné výrobky – jogurty, tvarohy, sýry apod. Salámy konzumují studentky gymnázia jen zřídka nebo nikdy. Zatímco 71 % chlapců SOU se jimi stravuje velmi často. Šunku jedí studenti a učni každý den nebo alespoň jednou týdně (okolo 60 % u všech).

Graf č. 4: Konzumace sladkostí podle pohlaví a druhu studované školy.



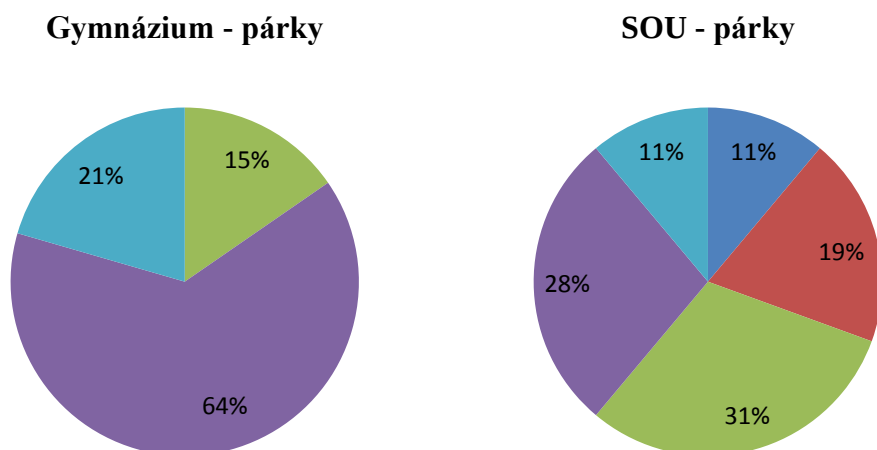
Nejčastěji jedí sladkosti dívky ze SOU. Denně nebo vícekrát za den je konzumuje 84 %. Tato skutečnost může být ovlivněna tím, že 10 z 12 dívek, které navštěvují SOU, se během dne nestravuje pravidelně. Dívky z gymnázia jedí sladkosti spíše minimálně nebo velmi zřídka. Chlapci z gymnázia se na rozdíl od chlapců ze SOU také nestravují sladkostmi příliš často.

Graf č. 5: Konzumace slaných pochutin podle druhu studované školy.

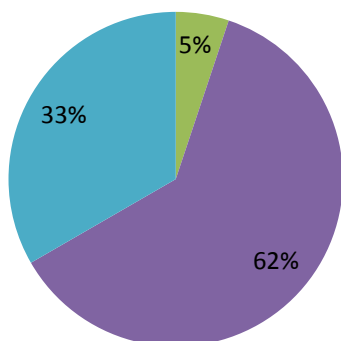


Na SOU je výrazně vyšší konzumace slaných pochutin. Denně nebo vícekrát za den se stravuje těmito pochutinami 44 % respondentů, zatímco na gymnáziu jen 5 %.

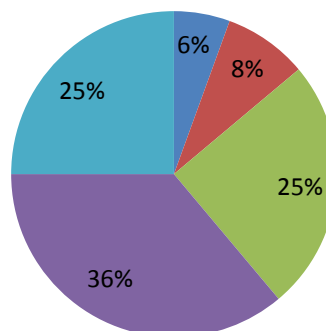
Graf č. 6: Konzumace párků, klobás a paštik podle druhu studované školy.



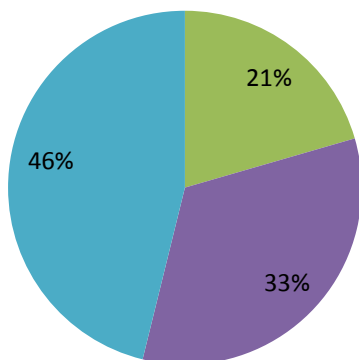
Gymnázium - klobásy



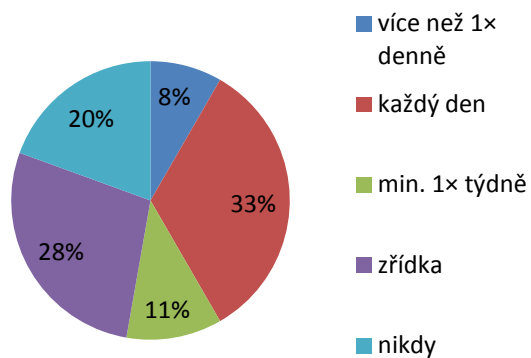
SOU - klobásy



Gymnázium - paštiky



SOU - paštiky



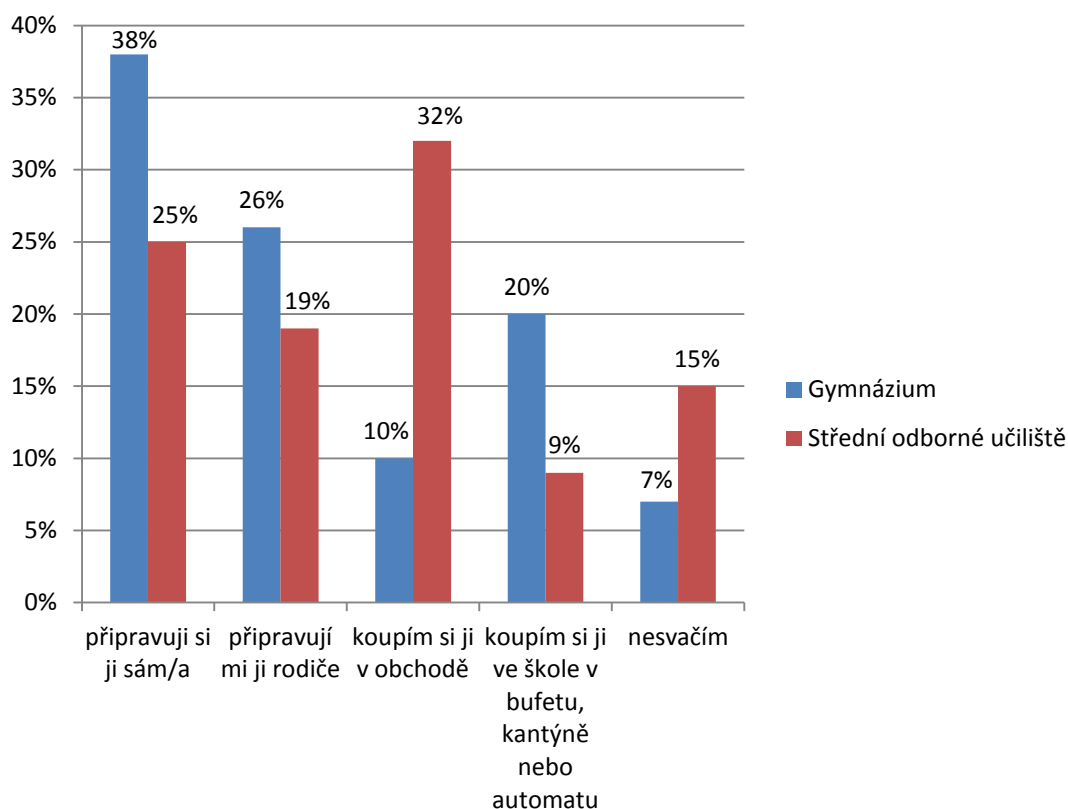
- více než 1× denně
- každý den
- min. 1× týdně
- zřídka
- nikdy

Denně se párky stravuje 30 % učňů. Studenti jedí tento druh uzeniny spíše zřídka nebo nikdy (85 %). Ani klobásy studenti na rozdíl od učňů příliš nekonzumují. Celkem 41 % respondentů ze SOU se stravuje paštikami buď každý den, nebo i více než jednou denně. Lze říci, že studenti se uvedenými druhy uzenin příliš často nestravují.

Otázka č. 11

Jedenáctá otázka zjišťovala, kdo připravuje probandům svačinu do školy. Zda si ji připravují sami nebo si ji kupují či ji připravují rodiče, popřípadě jestli vůbec svačí; to ukazuje Graf č. 7. Respondenti měli u této otázky možnost výběru více odpovědí.

Graf č. 7: Kdo připravuje respondentům svačinu do školy.

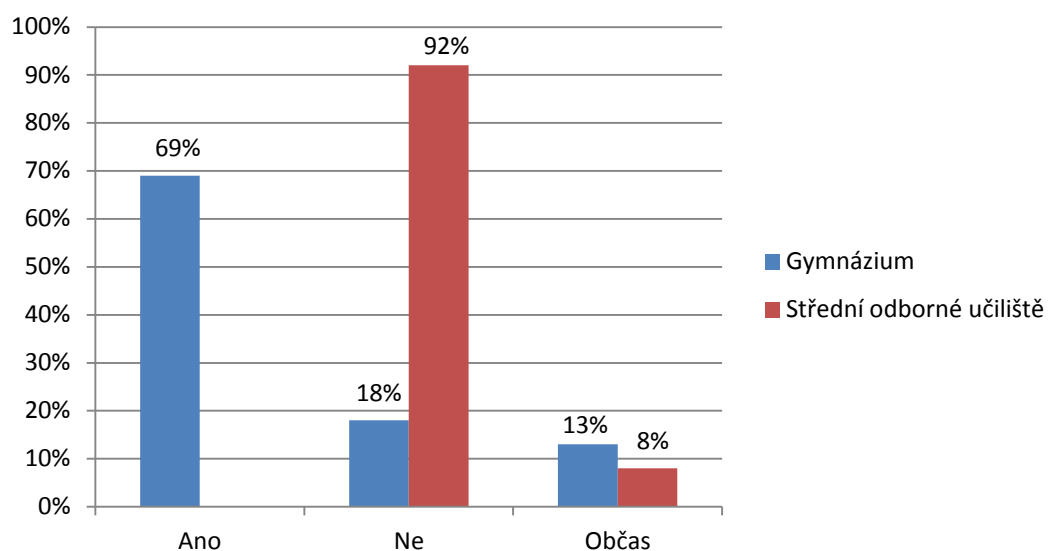


Z grafu je patrné, že největší procento studentů si připravuje svačinu samostatně. Ve srovnání se studenty si učni svačinu spíše kupují v obchodě. Vůbec nesvačí 15 % učňů a 7 % studentů.

Otázka č. 12

Tato otázka zjišťovala, jestli respondenti obědvají ve školní jídelně (viz Graf č. 8).

Graf č. 8: Stravování probandů ve školní jídelně.

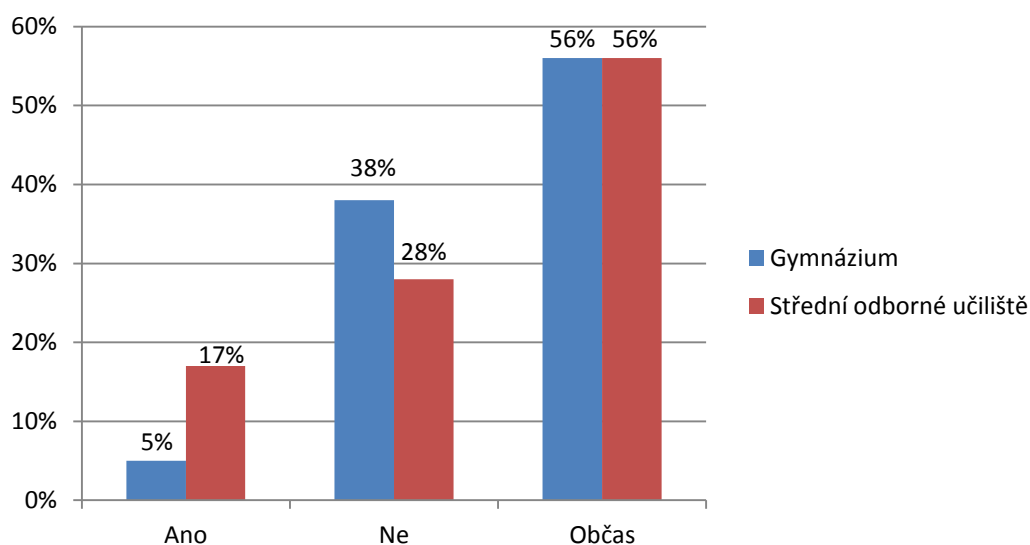


Ve školní jídelně se stravují pouze studenti (69 %). Ze SOU vůbec nenavštěvuje školní jídelnu 92 % učňů a jen občas se tam chodí naobědvat 8 %.

Otázka č. 13

Třináctá otázka zjišťovala, jestli respondenti využívají možnosti stravovat se v rychlém občerstvení jako jsou například *KFC*, *McDonald*, *Hladové okno* apod. (viz Graf č. 9). Respondenti, kteří zaškrtnuli odpověď ano, měli ještě uvést, jak často tato zařízení navštěvují.

Graf č. 9: Stravování probandů v rychlém občerstvení.

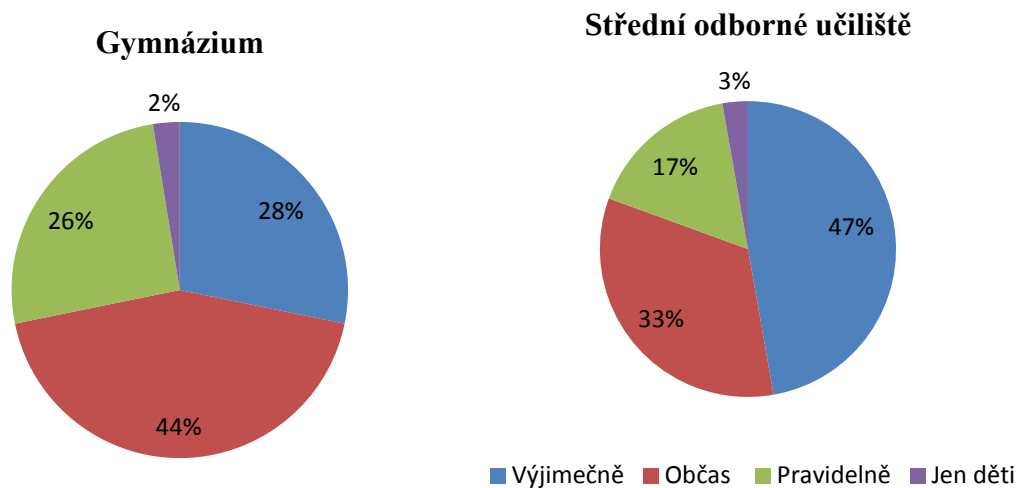


Respondenti obou středních škol uvedli, že se v rychlém občerstvení stravují jen občas (shodně 56 %). Frekvence návštěv se u kladných odpovědí pohybovala v rozmezí 2×–3× měsíčně. Jeden učeň dokonce odpověděl, že se takto stravuje pokaždé, když se nachází poblíž nějakého rychlého občerstvení.

Otázka č. 14

Čtrnáctá otázka zkoumala, jak často spolu členové rodiny večeří (viz Graf č. 10).

Graf č. 10: Jak často společně večeří celá rodina.

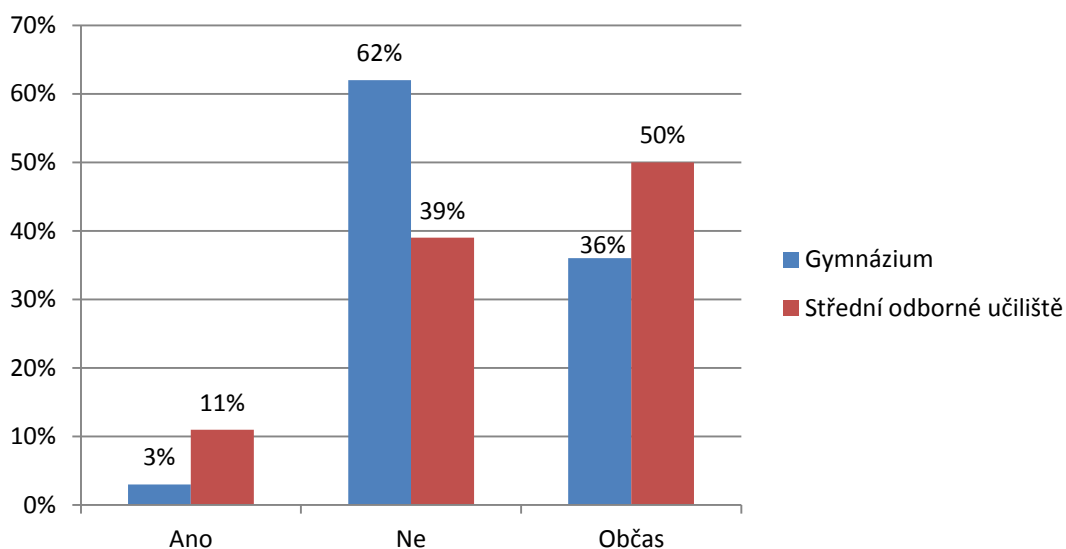


Většina rodin studentů spolu večeří jen občas. Téměř polovina učňů uvedla, že rodina společně večeří jen výjimečně (47 %).

Otázka č. 15

Tato otázka zjišťovala, jestli reklamy ovlivňují respondenty. Graf č. 11 ukazuje, zda si probandi kupují či nekupují reklamou nabízené potraviny.

Graf č. 11: Respondenti si kupují potraviny, které vidí v reklamě.

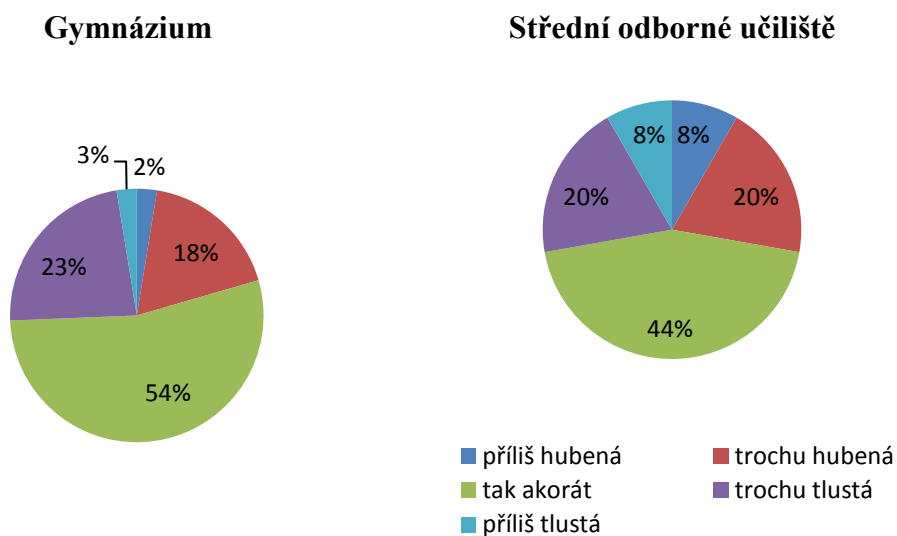


Téměř dvě třetiny studentů se vůbec nenechávají ovlivnit reklamou. Polovina učňů si občas koupí potraviny, které vidí v reklamě.

Otázka č. 16

Šestnáctá otázka zjišťovala, jaký mají studenti a učni postoj ke své postavě a jak ji hodnotí (viz Graf č. 12).

Graf č. 12: Hodnocení své postavy respondenty.

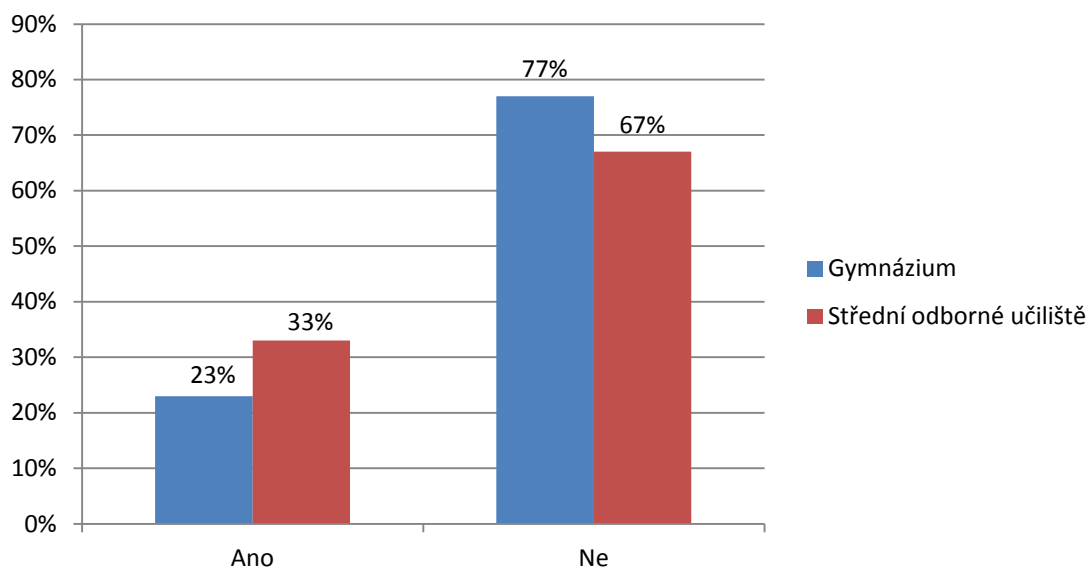


Většina studentů i učňů si myslí, že mají svou postavu tak akorát. Mezi respondenty obou středních škol se však našli i tací, kteří hodnotí svoji postavu buď jako příliš hubenou, nebo příliš tlustou.

Otázka č. 17

Otázka č. 17 zjišťovala, jestli probandi někdy drželi dietu, aby snížili svoji tělesnou váhu (viz Graf č. 13).

Graf č. 13: Respondenti drželi dietu za účelem snížení hmotnosti.

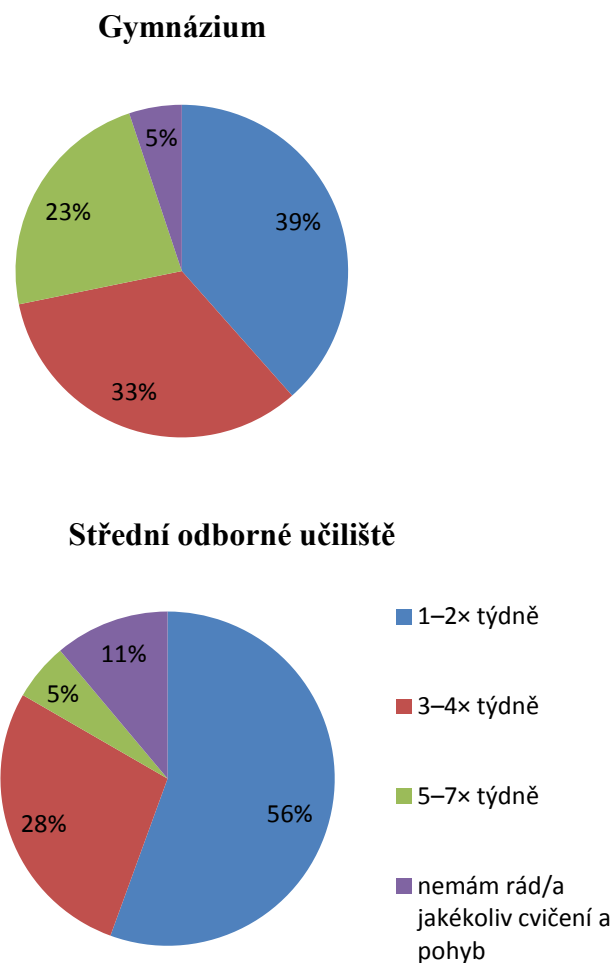


Alespoň jednou držela dietu jedna čtvrtina studentů – 7 dívek a 2 chlapci. Na rozdíl od respondentů SOU, u kterých už držela dietu jedna třetina učňů – 7 dívek a 5 chlapců.

Otázka č. 18

Osmnáctá otázka zjišťovala, jak často se respondenti ve svém volném čase věnují sportu a dalším tělesným aktivitám (viz Graf č. 14).

Graf č. 14: Jak často se probandi věnují sportu.



Většina studentů a učňů sportuje nebo cvičí pouze 1–2× týdně. Téměř každodennímu cvičení a pohybu se věnují pouze 2 chlapci ze SOU a 9 respondentů z gymnázia (5 dívek a 4 chlapci). Jakékoliv cvičení a pohyb nemá rádo 5 % studentů a 11 % učňů.

Otázka č. 19

Tato závěrečná otázka zjišťovala, co si probandi představují pod slovním spojením „správná výživa“. Odpovědi na tuto otázku se značně lišily jak u jednotlivých respondentů, tak i z hlediska druhu studované školy. Všechny odpovědi jednotlivých respondentů byly shrnuty podle druhu studované střední školy. Pro rozdílnost názorů na správnou výživu byly třídy na SOU rozděleny podle oborů.

Studenti obou tříd často uváděli, že správná výživa by měla zahrnovat pravidelnou, zdravou, vyváženou a pestrou stravu. Ta by měla obsahovat dostatek ovoce a zeleniny (příjem vlákniny a vitamínů pro naše tělo), mléčných výrobků se sníženým obsahem tuku a masa – kuřecího i ryb. Jíst bychom měli hlavně čerstvé potraviny, celozrnné pečivo i rýži. Podle studentů záleží i na kvalitě potravin, a proto je důležité zajímat se o jejich složení. Měli bychom konzumovat i správné množství jídla – jíst malé porce a nepřejídat se. Snídaně by měla být velká a večer před spaním by se mělo večeřet jen málo. Také příjem a výdej energie by měl být vyvážený. Dodržovat bychom měli i pitný režim – pít hlavně čistou vodu a vyhýbat se přeslazeným nápojům a limonádám. Důležitý je podle studentů i dostatek pohybu a dobrý spánek. Lidé by měli omezit nezdravá, tučná a mastná jídla, sladké nápoje a slané pochutiny. Probandi také často psali, že bychom měli jíst „od všeho trochu – všechno je vlastně správné, naše tělo potřebuje rozmanité potraviny, ale v odlišných dávkách“. Jeden chlapec se v dotazníku dokonce zmínil o tom, že jejich školní jídelna nezná pojem správná výživa!

Jeden chlapec také napsal: „Jíst na co má člověk zrovna chuť – život si máme užívat a ne jen dodržovat neustále nepříjemnou stravu za účelem zhubnout“. Další dva odpověděli na tuto otázku: „jíst to, co mi chutná“.

Učňové ze třídy Stavební obory napsali, že správná strava je podle nich konzumace ovoce a zeleniny, pečiva, mléčných výrobků, kuřecího masa, vody a piva (v tomto případě je nutno počítat s určitou nadsázkou – učni zřejmě pijí pivo jako nápoj). Dodržována by měla být i správná životospráva s omezením sladkostí. Podle jednoho

učně jsou správnou výživou biopotraviny. Šest učňů nevědělo, co si má pod tímto slovním spojením představit.

Učňové oboru Kuchař-číšník měli shodné nebo podobné názory na správnou výživu. Nezmínili se třeba o příjmu a výdeji energie, pohybu a spánku. Navíc ale uvedli, že bychom měli jíst potraviny, ve kterých nejsou chemikálie a jiné přísady, dále luštěniny, bezlepkové pečivo, ořechy, maso z biofarmy nebo maso ze svého jídelníčku úplně vyloučit (třídu navštěvují 3 vegetariáni). Jeden chlapec a dívka uvedli, že správná výživa není žádná – jí to, co jim chutná. Jiná učnice napsala, že zdravá výživa není, vše je plné chemických věcí. Jeden učeň nevěděl, co si má pod pojmem „správná výživa“ představit.

Velká většina respondentů s výjimkou některých ze třídy Stavební obory má povědomí o smyslu správné výživy.

3.6 Ověřování výzkumných otázek

ad 1) Většina studentů a učňů nedodržuje doporučený stravovací režim (nepřijímají stravu 5× denně).

Výzkumná otázka nebyla zcela ověřena. Ze všech 75 respondentů se 45 % stravuje pravidelně a 55 % nepravidelně. Z výsledků dotazníkového šetření je ale zřejmé, že 67 % učňů a 44 % studentů se stravuje nepravidelně. Respondenti nejčastěji vynechávají snídani a odpolední svačinu.

ad 2) Studenti a učni nekonzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny.

Tato skutečnost byla vcelku ověřena. Ovoce a zeleninu konzumuje 15 % všech respondentů vícekrát denně, 47 % každý den, 32 % minimálně jednou týdně a 6 % jen zřídka.

ad 3) Studenti gymnázia se stravují zdravěji než učni odborného učiliště.

Výzkumná otázka se nepotvrdila v případě konzumace ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. **Byla ale potvrzena** u stravování sladkostmi, slanými pochutinami, masnými výrobky s výjimkou šunky a pití alkoholu.

Sladkostmi se denně nebo i vícekrát za den stravuje 84 % dívek a 50 % chlapců ze SOU. Denně se těmito pochutinami stravuje 27 % dívek a 35 % chlapců z gymnázia. Žádný respondent z gymnázia však neuvedl častější frekvenci konzumace těchto pamlsků.

Slané pochutiny mají také v oblibě více učni než studenti. Každodenní i vícekrát denní spotřeba těchto pochutin je u nich 44%, u studentů jen 5%. Tato skutečnost by mohla být podobně jako u vyšší konzumace sladkostí dána tím, že dvě třetiny učňů vynechávají jídla během dne a nestravují se pravidelně.

Učni také dávají na rozdíl od studentů přednost jedení uzenin. Salámy se stravuje velmi často 59 % učňů, 30 % jí denně párky a 41 % konzumuje paštiky. Žádní studenti (v porovnání s učni) denně či vícekrát za den nekonzumují párky, klobásy ani paštiky.

Také téměř 31 % učňů pije alkohol jednou nebo vícekrát za den. Pět studentů uvedlo, že pije alkohol minimálně jednou týdně, ostatní buď zřídka nebo nikdy.

Zdá se, že studenti gymnázia o stravování a skladbě jídelníčku více přemýšlejí nežli učni.

ad 4) Ve většině rodin spolu členové nevečeří.

Tato výzkumná otázka byla prokázána. Ze všech 75 respondentů spolu pravidelně večeří jen 21 %. Dalších 39 % probandů spolu večeří občas a 37 % výjimečně. Dva respondenti (3 %) uvedli, že spolu večeří jen děti.

ad 5) Dívky věnují jídlu větší pozornost než chlapci.

Výzkumná otázka se potvrdila. Celkem 20 respondentů odpovědělo, že už někdy drželo dietu, aby snížilo svoji tělesnou váhu. Z toho bylo 14 dívek (70 %) a 6 chlapců (30 %).

4 Diskuze

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit skutečnosti, které nejvíce ovlivňují stravovací návyky studentů na gymnáziu a středním odborném učilišti u oborů zakončených výučním listem. Celkem bylo rozdáno 80 dotazníků. Vyplněných se jich zpátky vrátilo 75. Návratnost dotazníků byla tedy 94%.

Zjišťovat jídelní zvyklosti a návyky je složité a ovlivněné pohlavím a tím, jak se rodina stravuje. Závěry nemohou být zobecněny, ale mohou sloužit jako podklad pro další zjišťování stravovacích návyků našich mladistvých.

Více než polovina studentů a učňů se nestravuje pravidelně (55 %), tzn. nejedí pravidelně 5× denně. Jednou z možných příčin by mohlo být, že tyto jídelní vzorce a stravovací návyky se naučili napodobovat od svých rodičů. Dalšími příčinami by mohlo být i to, že nemají potřebu jíst vícekrát za den, protože se např. při snídani hodně nají a vydrží až do oběda nebo že na jídlo prostě nemají čas a raději si vezmou něco rychlého, co je zrovna po ruce, např. nějakou bagetu z automatu nebo bufetu, sladkost či slanou pochutinu. Pokud jde o vynechávání jednotlivých jídel během dne, tak téměř stejný počet respondentů vynechává snídani (23 jedinců) a odpolední svačinu (22 jedinců). Nesvačí 13 respondentů, neobědvá jich 9 a večeři úplně vypouští 7 respondentů. Sedm učňů do dotazníku napsalo, že vynechávají i 3 jídla během dne. Pokud tedy 23 jedinců nesnídá, znamená to, že z těch, co nejí pravidelně, je to 56 %. Snídaně je přitom nejdůležitějším jídlem, které nám pomůže nastartovat organismus po době odpočinku a regenerace a vykročit tak správně do nového dne. Velký vliv mají i reklamy podsouvající nám informace o výhodnosti snědení určitých potravin, které jak tvrdí, nás zasytí („Dej si tuc a natucni se!“). Jestliže jí člověk během dne pravidelně a v menších porcích, netrpí pak večer tzv. „vlčím hladem“ a nesní všechno, na co přijde. Tělo potom také nemá potřebu ukládat si zásoby tuku na „horší časy“ a netrpí nadváhou nebo dokonce obezitou. Otázka nadváhy a obezity je v dnešní době často řešeným problémem.

Důležitá je i dostatečná konzumace zeleniny a ovoce, které dodají našemu tělu nejen dostatek vitamínů, minerálních látek, ale i vlákniny a vody. Náš organismus pak bude lépe fungovat a nebude trpět zažívacími problémy. Více než jednou denně se stravuje ovocem a zeleninou pouhých 15 % respondentů. Téměř polovina probandů se jimi stravuje denně (47 %). Minimálně jednou týdně pak 32 % studentů a učňů a 6 % jen zřídka. Tento stravovací návyk může mít opět příčinu v rodině. Nebo jen stačí, že jedinci někdo nepřipraví ovoce či zeleninu „přímo pod nos“, protože za normálních okolností by si jich jedinec ani nevšiml. Vliv může mít i školní jídelna, která do svého jídelníčku ovoce ani zeleninu příliš nezařazuje. Přesto se mohou základních školy přihlásit do evropského projektu Ovoce a zelenina do škol, který podporuje zdravé stravovací návyky dětí. Do tohoto projektu byli bohužel ale zapojeni jen žáci prvního stupně základních škol.

Czémy et al. (2005) se zabýval zjišťováním stravovacích návyků u dětí ve věku od 11 do 15 let. Hodnotili frekvenci spotřeby nápojů s vysokým obsahem cukru, ovoce, zeleniny a sladkostí. Zjistili, že 7,8 % dívek a 11,5 % chlapců pije nápoje s vysokým obsahem cukru více než jednou denně. Ovoce konzumuje 33 % dívek a 26 % chlapců každý den. Zeleninou se stravuje denně 23 % dívek a 18 % chlapců. Každý den udává spotřebu sladkostí 19 % dívek a 17 % chlapců. Výsledkem mého dotazníkového šetření bylo, že žádní respondenti gymnázia nepijí sladké limonády více než 1× denně. Na rozdíl od respondentů SOU, u kterých pije tyto nápoje 42% dívek a 21% chlapců. Každý den se stravuje ovocem 44 % dívek a téměř polovina chlapců (49 %). Zeleninu konzumuje skoro třetina dívek (32 %) a přes polovinu chlapců (54 %). Spotřebu sladkostí uvedlo 38 % dívek a 41 % chlapců. Rozdíly mezi pohlavími jsou ve spotřebě nápojů a uvedených druhů potravin zřejmé. Podle studie konzumují dívky více ovoce, zeleniny a sladkostí než chlapci. Dotazníkové šetření naopak ukázalo, že vyšší spotřebu ovoce, zeleniny a sladkostí mají chlapci. Je zřejmé, že studenti více přemýšlejí nad tím, jak se stravují. Učni na rozdíl od studentů konzumují větší množství sladkostí, slaných pochutin, tučných masných výrobků jako jsou salámy, párky, klobásy a paštiky a nevyhýbají se ani každodennímu pití alkoholu, které je ale v jejich věku nelegální. Tento špatně zažitý typ stravování může souviset s častým vynecháváním jídel během

dne (67 % učňů oproti 44 % studentů) a možností, že výše uvedené potraviny jsou snadno dostupné (obchod, automat, bufet) a zaženou tak rychle hlad.

Večeře a další společná jídla neodmyslitelně patří k důležitým zvyklostem rodiny, protože přispívají k její soudržnosti. Jídlo se ale v dnešní době stalo pouze nutnou potřebou, ke které si odskočíme, abychom se mohli ihned vrátit k tomu, co jsme předtím dělali. Fraňková et al. (2000) se zabývala tím, jak často spolu rodiny večeří. Zjistila, že v 55 % rodin spolu večeří jen část rodiny (zpravidla matka s dětmi), občas společně večeří 45 % rodin, pravidelně okolo 12 %, výjimečně přibližně 5 % rodin a ve 2 % rodin společně večeří jen děti (respondenti si mohli vybrat i více odpovědí, proto celkový součet přesahuje hodnotu 100 %). Z výsledků mnou provedeného dotazníkového šetření vyplynulo, že 39 % všech respondentů spolu večeří jen občas a 37 % výjimečně. Pravidelné večeře jí 21 % studentů a učňů a u 3 % probandů večeří jen děti. Z uvedených skutečností bohužel vyplývá, jak málo času spolu tráví celá rodina u jídla.

V dotazníkovém šetření jsem také zjišťovala, jak by respondenti ohodnotili svoji postavu a jestli už někdy drželi dietu. Polovina respondentů si myslí, že je jejich postava tak akorát, tj. odpovídá věku a módním požadavkům. Jako trochu hubenou hodnotí svoji postavu 20 % respondentů. Stejně je tomu i u probandů, kteří uváděli, že je jejich postava trochu tlustá. Obě krajní hodnoty (příliš hubená nebo příliš tlustá postava) byly zastoupeny stejným podílem respondentů (5 %). Dietu drželo 28 % ze všech respondentů. Z těch, kteří se už snažili zhubnout, bylo 67 % dívek a 33 % chlapců. Czémy et al. (2005) zjistil v průzkumu, že 56 % dětí hodnotí svou postavu jako přiměřenou. Jako trochu hubenou ji hodnotí 14 % dětí, jako trochu tlustou 24 %. Oba krajní typy postav (příliš hubená nebo příliš tlustá postava) byly zastoupeny po 3 %. Krch et al. (2003) ve své studii uvádí, že už u dívek ve starším školním věku jsou velmi výrazné rizikové dietní postoje. Celkem 60 % dívek zmínilo, že nejsou spokojeny s vlastním tělem, a jiných 60 % si přeje zhubnout. Kvůli dietám má zkušenosti se zvracením 10,5 % sledovaných dívek. Kromě zvýšené rizikivosti k psychoaktivním látkám (cigarety, alkohol) pak autoři uvádějí i skutečnost, že rodiny těchto dívek

společně méně často stolují. Je zřejmé, že dívky jsou náchylnější k držení diet než chlapci. To může být dáno i působením okolních vlivů jako například rodina, kamarádky a ostatní vrstevníci, přítel nebo sdělovací prostředky.

Neměli bychom zapomenout zmínit i to, že kromě reklam se v televizi vysílají různé zábavné a soutěžní pořady o vaření. Vaří všichni – i známé osobnosti. A každá „správná“ televizní stanice má svůj pořad o vaření. Na vývoj a upevňování postojů k jídlu mají vliv i knihy. Knihkupectví jsou plná kuchařek slavných osobností, knih představujících mezinárodní kuchyně a dalších knih, ve kterých se například dočteme, jak můžeme potraviny odlišným způsobem zpracovat. Jídlu a jeho přípravě, ale i hubnutí je v dnešní době věnována příliš velká pozornost.

Také Málková et Krch (2001) varují před možnými nebezpečími týkajícími se specifické výživy Čechů. Upozorňují na nepřiměřené složení potravin obsahujících vysoký podíl tuků, zhoršení kultury stolování a celkový úpadek jídelní kultury, se kterým souvisí i odvykání si jíst společně. Zvýšila se i konzumace sladkostí a alkoholických nápojů. Tato nepříliš pozitivní fakta potvrzují i výsledky dotazníkového šetření. Vliv na stravování mají i ekonomické změny, jež přináší současná doba. Dochází ke zdražování jídel ve školních jídelnách a dětem pak může chybět pravidelná strava. Otázkou je i kvalita jídel připravovaných v těchto zařízeních. Ve školách mají děti a mládež stále větší možnost zakoupit si nepříliš kvalitní jídlo v bufetu nebo automatu. To opět přispívá k vytváření nebo prohlubování nesprávných stravovacích návyků.

5 Závěr

V bakalářské práci jsem prostřednictvím dotazníkového šetření zjišťovala skutečnosti, které nejvíce ovlivnily jídelní návyky u studentů 1. ročníku na gymnáziu a střední odborné škole.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že až na 8 respondentů se všichni zajímají o to, čím se stravují. Zajímá je nejen cena, ale i kvalita jídla. Přesto 55 % probandů uvedlo, že jedí během dne nepravidelně. Mezi nejčastěji vynechávaná jídla patřily snídaně a odpolední svačina.

Pozitivním výsledkem bylo, že všichni respondenti jedí každý den ovoce, zeleninu a mléčné výrobky, i když by jejich konzumace mohla být v průběhu dne častější. Za negativní výsledky lze považovat nadbytečný příjem sladkostí, slaných pochutin a masných výrobků i alkoholu, hlavně ze strany učňů středního odborného učiliště. Zdá se, že studenti se více informují nebo jsou více informováni o složení potravin i více uvažují nad tím, co snědí.

Dalším, ale nepříliš překvapivým zjištěním díky dnešní uspěchané době bylo, že spolu rodina a její členové pravidelně nevečeří (pětina probandů). Více než jedna třetina dotazovaných spolu večeří občas. Téměř stejný podíl respondentů uvedl, že se společně stravuje jen výjimečně.

Polovina respondentů uvedla, že je spokojena se svou postavou. Jedna třetina dotazovaných už někdy držela dietu, aby snížila svoji váhu. Většina z nich byly dívky (dvě třetiny).

Závěrem této práce bych chtěla uvést několik doporučení, která by mohla pomoci zlepšit stravovací návyky nejen dětí a mládeže, ale i jejich rodičů, učitelů a vychovatelů v oblasti týkající se zdravé výživy a správných stravovacích návyků. Nicméně podle výzkumného souboru čítajícího 75 respondentů nelze soudit všechny studenty středních škol.

Důležité je zlepšit a dodržovat pravidelnost v jídle – 5× denně – nebo jíst raději vícekrát za den, ale malé porce. Také omezit konzumaci tučných masných výrobků, sladkostí a slaných pochutin, které přispívají k nadváze a mohou vést až k obezitě a dalším nemocem. Alespoň 3× denně jíst zeleninu a ovoce. Pít čistou vodu a vyvarovat se častého pití nápojů s vysokým obsahem cukru a alkoholu. Nezapomínat ani na dostatečný pohyb a spánek.

Nejdůležitější roli mají však rodiče, kteří by měli začít s vytvářením správných jídelních návyků svých dětí už od útlého věku. Dalšími pokračovateli a těmi, kteří by měli správně působit na děti i po stránce zdravého stravování, jsou učitelé a vychovatelé, například prostřednictvím předmětů Výchova ke zdraví nebo různými projekty o zdravé výživě. Vliv mají i ředitelé, kteří mohou rozhodnout o tom, jaká jídla se budou vařit ve školních jídelnách. Velký vliv na přijetí či odmítnutí potravin mají i vrstevníci.

6 Seznam použité literatury

CSÉMY, L., KRCH, F. D., PROVAZNÍKOVÁ, H. et al. *Životní styl a zdraví českých školáků*. Psychiatrické centrum Praha, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.

FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha, 2000. ISBN 80-86009-32-7.

FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

GROGAN, S. *Body image*. Praha: Grada Publishing a.s., 2000. ISBN 80-7169-907-1.

HAVLÍNOVÁ, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I. et al. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.

KOMISE EVROPSKÝCH SPOLEČENSTVÍ, BÍLÁ KNIHA, *Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou*. Brusel. 2007.

KRCH, F. D. (ed.): *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Praha: Grada Publishing a.s., 1999. ISBN 80-7169-627-7.

KRCH, F. D., CSÉMY, L., DRÁBKOVÁ, H. 2003. *Rizikové jídelní chování a postoje českých adolescentů (školní studie)*. Česká a slovenská psychiatrie 99(8), 415-422. ISSN 1212-0383.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

MACEK, P. *Adolescence*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MÁLKOVÁ, I., KRCH, F. D.: *SOS nadváha. Průvodce úskalím diet a životního stylu*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-521-0.

MÁLKOVÁ, I., KUNOVÁ, V., KUDRNA, P. et al. *Obezita je realita aneb Hubneme s rozumem*. Praha: Radioservis a.s., 2002. ISBN 80-86212-25-4.

MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova – pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.

PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J. et al.: *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.

STRUNECKÁ, A., PATOČKA, J.: *Doba jedová 2*. Praha: TRITON, 2012. ISBN 978-80-7387-555-8.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje

DOSTÁLOVÁ, J., DLOUHÝ, P. et TLÁSKAL, P. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. [online]. Společnost pro výživu. 2012. [cit. 26. dubna 2015]. Dostupné z www: <<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>>.

DOSTÁLOVÁ, J., KUNEŠOVÁ, M., OTOUPAL, P. et STARNOVSKÁ, T. *Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost*. [online]. Výživa a potraviny. 2006, č. 1. [cit. 26. dubna 2015]. Dostupné z www: <<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>>.

Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize 2014. [cit. 8. května 2015]. Dostupné z www: <<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>.

Naučte své děti jíst zdravě. [online]. Poslední revize 2015 [cit. 29. dubna 2015]. Dostupné z www: <<http://zdrava-vyziva.zdrave.cz/naucte-sve-deti-jist-zdrave/>>.

Ortorexie, bigorexie, drunkorexie. [online]. Poslední revize 2014 [cit. 17. května 2015]. Dostupné z www: <<http://www.trable.cz/clanek/ortorexie-bigorexie-drunkorexie/>>.

Potravinové pyramidy [online]. Poslední revize 2015 [cit. 26. dubna 2015]. Dostupné z www: <<http://nutrizone.cz/jak-potravinove-pyramidy-pomahaji-s-dodrzovanim-vyzivovych-doporuceni-odborniku/>>.

7 Přílohy

Příloha č. 1: Deset nejčastějších chyb v nutriční výchově dětí

1. Teoretické neznalosti rodičů o složení potravy, základních živinách a energii, kterou jídlo poskytuje
2. Nevhodná struktura jídelníčku rodiny
3. Nešetrné zacházení s potravinami a hotovým jídlem
4. Nerovnoměrnost v jídle celé rodiny i dětí
5. Chybné stravovací návyky rodiny
6. Nesprávné postoje rodičů a dospělých k jídlu
7. Nepatřičné chování rodičů při jídle
8. Špatná nebo nedostatečná kultura stolování
9. Nevyvážené a radikální diety
10. Neuznávání individuality dítěte a jeho věkových i vývojových zákonitostí

Zdroj: Fraňková et al. 2000, 2013

Příloha č. 2: Tabulka hraničních hodnot BMI vymezující tři stupně obezity české dětské a adolescentní populace

Věková kategorie (roky)	chlapci			dívky		
	1. stupeň mírná obezita	2. stupeň střední obezita	3. stupeň těžká obezita	1. stupeň mírná obezita	2. stupeň střední obezita	3. stupeň těžká obezita
6–6,99	19,6–24,8	24,9–28,8	nad 28,8	19,7–24,8	24,9–28,6	nad 28,6
7–7,99	20,2–25,0	25,1–29,2	nad 29,2	20,6–24,6	24,7–28,8	nad 28,8
8–8,99	21,1–25,3	25,4–30,4	nad 30,4	21,5–24,4	24,5–28,8	nad 28,8
9–9,99	22,2–25,7	25,8–30,5	nad 30,5	22,4–25,2	25,3–29,4	nad 29,4
10–10,99	23,3–26,2	26,3–30,9	nad 30,9	23,1–25,7	25,8–30,0	nad 30,0
11–11,99	24,3–27,0	27,1–32,0	nad 32,0	24,2–26,3	26,4–31,4	nad 31,4
12–12,99	24,8–27,8	27,9–33,3	nad 33,3	25,3–27,6	27,7–32,8	nad 32,8
13–13,99	25,1–28,6	28,7–33,5	nad 33,5	25,6–28,9	29,0–34,6	nad 34,6
14–14,99	25,5–29,3	29,4–34,7	nad 34,7	25,5–29,5	29,6–35,0	nad 35,0
15–15,99	26,2–31,0	31,1–36,9	nad 36,9	25,8–29,7	29,8–36,3	nad 36,3
16–16,99	26,9–32,5	32,6–38,3	nad 38,3	27,2–30,2	30,3–37,3	nad 37,3
17–18,99	27,6–33,5	33,6–40,4	nad 40,4	27,3–31,4	31,5–38,1	nad 38,1

Zdroj: podle Bláhy in Málková et al. 2002

Příloha č. 3: Dotazník

Vážené studentky, vážení studenti,
prosím Vás o anonymní zodpovězení několika otázek týkajících se Vašeho stravování.
Odpovědi budou sloužit jen pro moji potřebu – pro statistické zpracování do mé práce.

Vyberte si jednu nebo více z nabízených možností a zakroužkujte ji nebo označte křížkem. Možnost výběru více odpovědí je vždy v zadání zdůrazněna.

Moc vám děkuji za spolupráci!

Eva Příbíková

1. Jsem:

- ☐ Muž
- ☐ Žena

2. Můj věk:

3. Studuji školu a obor:

4. Zajímám se o to, co jím.

- ☐ Ano
- ☐ Ne

5. Nejdůležitější je pro mě:

- ☐ cena jídla
- ☐ kvalita jídla
- ☐ cena i kvalita jídla

6. Během dne jím pravidelně (snídaně, svačina, oběd, odpolední svačina, večeře).

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Pokud ne, uveď jídlo/jídla, která vynecháváš (jsou uvedena v závorce).....

7. V průběhu dne jím ještě jiná jídla a pochutiny. Jaká?

.....

Co nejvíce jíte večer?

.....

8. Často piji následující nápoje: (U každého nápoje křížkem zaškrtni jednu odpověď.)

	více než 1× denně	každý den	min. 1× týdně	zřídka	nikdy
Čistá voda					
Voda se šťávou					
Minerální vody					
Mléko					
Džusy					
Limonády					
Energy drink					
Čaj					
Káva					
Alkohol					

9. Často konzumuji dále uvedené potraviny: (Křížkem zaškrtni jednu odpověď u každé potraviny.)

	více než 1× denně	každý den	min. 1× týdně	zřídka	nikdy
Mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, sýry, ...)					
Ovoce					
Zelenina					
Sladkosti (čokoláda, sušenky, ...)					
Slané pochutiny (chipsy, křupky, arašídy, ...)					

10. Často konzumuji tyto uzeniny: (U každé uzeniny křížkem zaškrtni jednu odpověď.)

	více než 1× denně	každý den	min. 1× týdně	zřídka	nikdy
Salámy					
Párky					
Klobásy					
Šunka					
Paštika					

11. Svačinu do školy: (Můžeš zvolit i více odpovědí.)

- ☐ si připravuji sám/a
- ☐ mi připravují rodiče
- ☐ koupím si ji v obchodě
- ☐ koupím si ji ve škole v bufetu, kantýně nebo automatu
- ☐ nesvačím

12. Stravuji se ve školní jídelně.

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Občas

13. Stravuji se v rychlém občerstvení (KFC, McDonald, Hladové okno, ...).

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Občas

Pokud ano, uveď, jak často.....

14. Společně večeříme celá rodina: (Můžeš zvolit i více odpovědí.)

- ☐ výjimečně
- ☐ občas
- ☐ pravidelně
- ☐ jen děti

15. Kupuji si potraviny, které vidím v reklamě.

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Občas

16. Svou postavu hodnotím jako:

- ☐ příliš hubenou
- ☐ trochu hubenou
- ☐ tak akorát
- ☐ trochu tlustou
- ☐ příliš tlustou

17. Držel/a jsem dietu za účelem snížení hmotnosti.

- ☐ Ano
- ☐ Ne

18. Ve svém volném čase se věnuji sportu:

- ☐ 1–2× týdně
- ☐ 3–4× týdně
- ☐ 5–7× týdně
- ☐ nemám rád/a jakékoliv cvičení a pohyb

19. Co je podle „tebe“ správná výživa:

.....

.....

.....

.....

.....

Děkuji za odpovědi! ☺

Zdroj: autorka textu