

Univerzita Hradec Králové

Filozofická fakulta

Katedra sociologie

**Alternativní formy stravování v moderní společnosti**

Bakalářská práce

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| Autor:            | Barbora Matějovská            |
| Studijní program: | B6703 Sociologie              |
| Obor:             | Sociologie obecná a empirická |
| Vedoucí práce:    | PhDr. Michal Tošner, Ph.D.    |

Hradec Králové, 2018



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Barbora Matějovská

**Studium:** F14BP0117

**Studijní program:** B6703 Sociologie

**Studijní obor:** Sociologie obecná a empirická

**Název bakalářské práce:** Alternativní formy stravování v moderní společnosti

**Název bakalářské práce AJ:** Alternative Forms of Diets in Modern Society

### Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce bude sociologicky uchopit novodobé trendy ve stravování. Zaměří se na sociologii jídla a přesněji formy stravování jako je vegetariánství, veganství, frutariánství, bezlepkovou a paleo stravu. Výzkumnou otázkou je uchopení sebepojetí a nadindividuálních hodnot, které vedou jedince k těmto životním stylům. V teoretické části budou představeny výše jmenované formy stravování a bude v ní pojednáváno o kulturních kódech, identitě a vztahu k okolí těchto skupin jedinců. Praktická část bude řešena kvalitativním výzkumem. Pro výběr respondentů se použije metoda sněhové koule.

ATKINS, J.; BOWLER, I. Food in Society: Economy, Culture, Geography. Arnold, 2001. DVOŘÁKOVÁ JANŮ, V. Lidé a jídlo. 1. vydání. Praha: ISV, 1999. FRAŇKOVÁ, S. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. MACH, M. Vegani ve společnosti masa. Zkušenosti veganů s reakcemi majoritní společnosti. Praha: 2010. Diplomová práce na Fakultě humanitních studií, Katedře sociální a kulturní ekologie Univerzity Karlovy Vedoucí práce: Markéta Vaňková. ROSS, J. Léčení syrovou stravou: jak dosáhnou zářivého zdraví pomocí živé stravy, Olomouc: Fontána 2015 ŠIMKOVÁ, H. Paleo strava pro české jedlíky volnější pojetí kompletního paleo jídelníčku. Brno:CPress, 2015

**Garantující pracoviště:** Katedra sociologie,  
Filozofická fakulta

**Vedoucí práce:** PhDr. Michal Tošner, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 14.12.2015

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením PhDr. Michala Tošnera, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové 29.4.2018

Barbora Matějovská

## Anotace

MATĚJOVSKÁ, BARBORA. 2018. Alternativní formy stravování v moderní společnosti. Hradec Králové: Filozofická fakulta, Univerzita Hradec Králové. 51 stran. Bakalářská práce.

Cílem bakalářské práce je analyzovat jedince, kteří se stravují alternativní formou stravování. Jedná se o vegetariánství, veganství, frutariánství, bezlepkovou stravu a paleo stravu. Práce se zaměřuje na identitu jedinců, jejich sebepojetí vzhledem ke stravování a interakce s okolím. Práce také přináší zjištění, co vedlo respondenty k tomu se takto stravovat a zda to nějak ovlivnilo a je a jejich vztahy s okolím. Byla využita kvalitativní metoda, pomocí techniky polostrukturovaného rozhovoru.

Klíčová slova: sociologie, jídlo, veganství, vegetariánství, frutariánství, paleo, bezlepková strava

## Preface

MATĚJOVSKÁ, BARBORA. 2018. Alternative Forms of Diets in Modern Society. Hradec Králové: Faculty of Arts, University of Hradec Králové, 51 pp. Bachelor Degree Thesis.

The aim of the thesis is to analyse individuals, who eat some of the alternative diet forms. It means vegetarianism, veganism, raw, gluten free or paleo eating. The thesis focuses on Identity, self-concept and interactions with others. The thesis is also trying to find out, what is the motive to eat like this and if there is something, what has been changed or if there are some differences about their relationships. A qualitative research has been employed with the use of interviewing techniques aligned with a pre-pared scenario.

Keywords: sociology, food, veganism, vegetarianism, raw food, paleo food, gluten free food

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu PhDr. Michalovi Tošnerovi, Ph.D., za odborné vedení mé bakalářské práce a kolegyni Bc. Anně Rosůlkové za cenné rady.

## Obsah

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD .....                                                                  | 9  |
| 1 Sociologie jídla.....                                                     | 11 |
| 1.1. Komunikativní funkce jídla .....                                       | 12 |
| 1.2. Prestižní význam potravin .....                                        | 13 |
| 1.3. Současné stravovací praktiky .....                                     | 14 |
| 1.4. Ideologie štíhlosti.....                                               | 17 |
| 1.5. Jídlo a normativita .....                                              | 18 |
| 1.6. Jídlo a hierarchie bytí.....                                           | 19 |
| 2 Jídlo jako součást životního stylu a identity .....                       | 21 |
| 2.1. Životní styl.....                                                      | 21 |
| 2.2. Sociální identita .....                                                | 23 |
| 2.2.3 Kulturní identita.....                                                | 25 |
| 2.3. Sebepojetí.....                                                        | 26 |
| 3 Definice alternativních forem stravování.....                             | 28 |
| 3.1 Vegetariánství .....                                                    | 28 |
| 3.2. Veganství .....                                                        | 28 |
| 3.3. Frutariánství .....                                                    | 28 |
| 3.4. Bezlepková strava.....                                                 | 29 |
| 3.5. Paleo strava .....                                                     | 29 |
| 4 Empirická část.....                                                       | 30 |
| 4.1 Cíl práce .....                                                         | 30 |
| 4.2 Výzkumné otázky .....                                                   | 30 |
| 4.3 Volba respondentů .....                                                 | 31 |
| 4.4 Polostrukturovaný rozhovor .....                                        | 31 |
| 4.5 Etika výzkumu a způsob analýzy dat.....                                 | 32 |
| 4.6 Charakteristika respondentů z hlediska jejich stravovacích návyků ..... | 32 |
| 4.7 Analýza výsledků.....                                                   | 33 |
| ZÁVĚR.....                                                                  | 47 |
| ZDROJE:.....                                                                | 49 |
| Přílohy: .....                                                              | 52 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Příloha č.1 Charakteristika respondentů .....             | 52 |
| Příloha č.2 Ukázka kódování a okódovaného rozhovoru ..... | 54 |

# ÚVOD

Tématika jídla a stravování je v současné době stále aktuálnější. Internet, televize i časopisy jsou plné různých receptů a publikací o hubnutí.<sup>1</sup> Není se čemu divit, jídlo je pro nás součástí každého dne. Bez něj bychom nemohli fungovat. Je to palivo pro naše tělo, abychom zvládali každodenní aktivity. Už dávno neplatí, že jíme jenom proto abychom přežili. Jídlo nám poukazuje na naše sociální a kulturní vazby. Každý den z různých zdrojů čelíme informacím o zdravém životním stylu, zdravé výživě, bio potravinách apod. Bohužel kvůli možnosti publikovat téměř cokoliv, člověk začíná být přehlcen informacemi, které se často neshodují nebo jsou dokonce zcela nepravdivé, o tom, co je zdravé a co ne. Právě proto je toto téma tak důležité a lidé by se měli zajímat více o to, co svému tělu dávají za potravu. Pomalu, ale jistě se rozšiřuje i trh, kde se zvětšuje nabídka speciálních produktů pro lidi, kteří vyznávají některý z uvedených životních stylů, v běžných obchodech si tak můžeme povšimnout sortimentu s výrobky s označením vegan nebo gluten-free (bez lepku). Můžeme si všimnout i restaurací, které jsou zaměřené na alternativní stravování. Dokonce už můžeme najít i několik fastfoodů, tedy rychlých občerstvení, které se zaměřují na bezmasou stravu. Tyto druhy stravování se tedy stávají stále přístupnějšími. Toto téma jsem si zvolila i proto, že k němu mám přístup, jelikož sama pracuji ve vegetariánské restauraci a díky tomu jsem v každodenním kontaktu s lidmi, kteří si alternativní formu stravování vybrali. I ve svém okolí stále častěji potkávám osoby, které praktikují určitý typ stravování. O svůj životní styl se zajímá čím dál tím více lidí, což může být jak ze zdravotních důvodů (prevence civilizačních onemocnění), tak ze sociálních důvodů (dodržovat to, co je zrovna moderní). Právě výživa a pohyb jsou klíčovými prvky ke zdravému životnímu stylu. Samotné zdraví můžeme zařadit do hodnot regulujících jednání v rámci hodnotového prostoru jídla. Kromě zdraví sem můžeme zařadit chuť, vyváženost a pestrost.

---

<sup>1</sup> Rostoucí popularitu více rozvádím v kapitole 1.3 Současné praktiky stravování

Cílem této práce bylo sociologicky uchopit alternativní formy stravování. Přesněji vegetariánství, veganství, frutariánství, paleo stravu a bezlepkovou stravu. Ve výzkumu se zaměřuji na identitu, sebepojetí, interakce vzhledem ke stravování a jak alternativní stravování změnilo respondenty a jejich vztah s okolím. Dále se zaměřuji na motivy uchýlit se k alternativnímu stravování a některé stravovací praktiky (jídlo mimo domov a do jaké míry jsou respondenti ve svém stravování striktní). Pro tento výzkum jsem zvolila kvalitativní metodu a techniku polostrukturovaných rozhovorů.

Práce je rozdělena na dvě části. První bude teoretická část. V první kapitole se zabývám sociologií jídla obecně. V ní popíši komunikativní funkce jídla, prestižní význam potravin, současné stravovací praktiky, popíši ideologii štihlosti, normálnost a druhovou nadřazenost. V další kapitole *Jídlo jako součást životního stylu a identity* se snažím vyjasnit pojmy jako životní styl, identita a sebepojetí. V následující kapitole jsou popsány příslušné alternativní formy stravování.

Druhá část představuje samotné empirické šetření. Jsou v ní popsány stanovené cíle, výzkumné otázky, zvolená metoda a výběr vzorku. Následuje analýza dat a prezentace dílčích výsledků. V závěru jsou hodnoceny dosažené poznatky a naplnění cíle práce. V seznamu zdrojů jsou jak knižní, tak internetové zdroje. V samotném konci práce jsou přílohy, kde příkládám ukázkou okódovaného rozhovoru.

# 1 Sociologie jídla

Jídlo se může zdát převážně jako otázka zdraví nebo otázka ekonomická, ale je to i otázka společenská. Máme určité vzorce, praktiky stravování, praktiky výroby, produkce a obchodu, které jsou sociálně-kulturně stanoveny.

Jídlo, kromě toho, že vyjadřuje typický charakter příležitosti (formální, neformální, oběd či večeře), musí také v rámci příjmu potravy poskytnout výživné jídlo [Bauman 2000: 147].

Je třeba si uvědomit, že o jídle musíme přemýšlet v kontextu s jinými interakcemi, abychom ho mohli pojmut jako sociální subsystém. Sociologové vycházejí z předpokladu, že vzorce chování, jako je i jídelní chování, jsou způsobovány přebíráním sociálních hodnot a norem. Sociologie se také zabývá sledováním trendů ve výživě, vývojem kultury kulinářství a problémy, které jsou spojené s výživou, stravováním a přípravou jídla [Fraňková, Dvořáková-Janů 2003: 236]. Procesem stravování je myšlen celkový proces, který začíná u produkce a končí u samotné spotřeby neboli konzumace jídla [Beartworth, Keil 1997]. Jídlo hraje důležitou roli uvnitř rodin a domácností, protože utváří a udržuje sociální vztahy [Dvořáková-Janů 1999: 107].

Podle *Velkého sociologického slovníku* sociologie jídla nebo také sociologie stravování souvisí převážně se sociologií kultury a každodennosti. Dříve se jí zabývaly spíše jiné vědní obory jako je antropologie, ekologie, ekonomie nebo medicína. Nyní se sociologie jídla zabývá zkoumáním funkce stravy, konáním při její přípravě, formou stravování a formou stolování a to [Velký sociologický slovník 1996: 1074]:

1. Z pohledu sociokulturních systémů neboli z pohledu jednotlivých kultur
2. Uvnitř dané společnosti, kde je zkoumán především vztah k nejrozličnějším etnikům a sociodemografickým skupinám
3. V souvislosti socializace, životního stylu a životního cyklu tedy ve vztahu ke konkrétnímu jedinci.

Na tyto oblasti sociologie jídla nahlíží z pohledu současné doby i doby minulé [Velký sociologický slovník 1996: 1074].

Přijímání potravy se rozděluje na spoustu různých událostí. Může jít o večeři při svíčkách, oběd u televize nebo čajový dýchánek. Chování u stolu se odvíjí podle toho, jaké jídlo se podává a podle složení lidí, kteří u stolu sedí. O způsobu stolování pak rozhoduje, jestli jde o slavnostní jídlo, každodenní večeři s rodinou, posezení přátel apod. Žádná společenská večeře by nemohla být bez strážníků, kteří se chovají společenským způsobem.

Učení společenským způsobům neboli kultivování člověka či výchova je prostřednictvím vštěpování kulturních kódů a jejich znalosti. Znalosti těchto kódů nám umožňují poznat požadavky a očekávání, tam, kam vstupujeme a můžeme na ně reagovat vhodným vzorcem našeho chování. Za účelem dosažení určitého typu situace, kterou bychom chtěli navodit, můžeme díky kulturní výchově zvolit způsob chování, který k ní pravděpodobně povede. Tyto kódy fungují jen pod podmínkou, že u zúčastněných lidí proběhla podobná kulturní výchova. Aby se kulturní znaky chápaly, musí se všichni lidé naučit číst, dekodovat a používat kulturní kódy podobným způsobem. Znalostí kódu porozumíme smyslu znaku, a to nám pak může pomoci, co dělat v situaci, kde se tyto znaky objevují a následně jak máme tyto znaky používat k navození této situace. Když porozumíme znaku, můžeme jednat efektivně a strukturu situace a vlastní chování udržet v koordinaci [Bauman 2000: 143-147].

### **1.1. Komunikativní funkce jídla**

Jídlo má bezesporu významnou komunikativní funkci. Autorka Fraňková popsala klasifikaci jeho komunikativně symbolického obsahu takto: [Fraňková, Dvořáková-Janů 2003: 237]

- Jídlo jakožto prestižní produkt, je vnímáno jako podstatný prvek personality. Má ukázkový efekt. Může se skrze něj ukázat nezávislost jedince nebo naopak sociální pozice elity.

- Jídlo jakožto tvář sociokulturní identifikace. Může nám poukázat na skupinovou konformitu nebo na sociální roli individua. Určité preference nějakého druhu jídla mohou sloužit jako charakteristická vlastnost nějaké sociální skupiny.
- Jídlo plní i magicko-religiózní funkci. Ve stresových nebo emočních situacích nám jídlo posiluje jistotu.
- Jídlo nám svou vůní, vzhledem a chutí poskytuje radostné, slastné, příjemné a hédonické pocity. Konzumaci jídla přizpůsobujeme své chování. Může být i prostředkem komunikace.
- Jídlo také může plnit pouze funkční funkci, a to tehdy je-li vnímáno pouze jako zdroj důležitých živin a energie.

Do sociálních funkcí jídla můžeme zařadit i rituály pohostinnosti, které se formují už po staletí ve všech národech. Významového systému vyjadřujícího sociální normy a vztahy, nabyla skladba jídla, příprava a forma stravování postupem času [Fraňková, Dvořáková-Janů 2003: 238].

## **1.2. Prestižní význam potravin**

Je rozdíl, jestli jíme brambory v týdnu v polévce nebo zda si je dáme v restauraci jako přílohu, pečenou v bylinkovém másle. Na tomto příkladu si můžeme všimnout role prvků sociálně komunikačního „jidelního a stravovacího pole“. Během relativně krátké doby se změnil prestižní význam různých jídel. Ty nám umožňují mapovat sociokulturní sestupy a vzestupy. Například chléb z bílé pšeničné mouky poukazoval dříve na vysoký standard a kulturu, dnes je považován za lepší a dražší žitný chléb. Cukr, který se dříve musel importovat z kolonií, je dnes zdarma rozdáván k horkým nápojům. Med byl dříve považován za jídlo chudých, se dnes prodává jako symbol zdraví ve zdravých výživách. To poukazuje na to, že potraviny mohou mít časově i prostorově různé významy.

Trend vedoucí k těmto změnám je různě rychlý a různě intenzivní. Souvisí se změnami ekonomické dělby práce a s růstem potřeb souvisejících s rostoucím životním standardem. Především tento trend nalézá svou formu v moderní průmyslové společnosti jako neustále se zdokonalující příprava potravin, výroba a konzervace [Fraňková, Dvořáková-Janů 2003: 238]

### 1.3. Současné stravovací praktiky

Po druhé světové válce společně s rostoucí životní úrovní, technickým a materiálním pokrokem se začal klást větší důraz na kvalitu a přípravu požívaných potravin. Oproti minulosti dnes kuchař či kuchařka musí znát při přípravě jídla mnohem více informací o složení potravin, způsobu přípravy a popřípadě o tom, co je zrovna v módě. Díky nadbytku a technickému pokroku se stále rozrůstá nabídka a produkce potravin. S rozvojem moderního potravinářského průmyslu se na trh dostává velké množství již hotových jídel a polotovarů [Dvořáková-Janů 1999: 107-109].

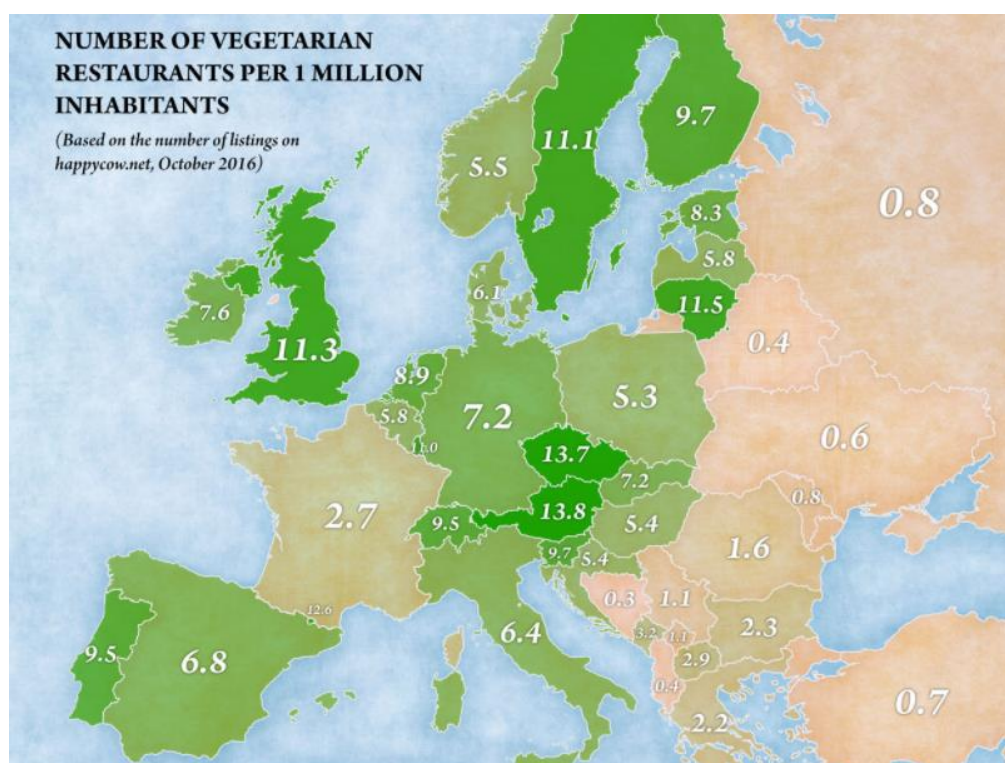
V současnosti se informace ohledně jídla sdělují skrze časopisy, televizní vysílání a nepochybně i pomocí internetu. Názor společnosti je formován i skrze marketingovou reklamu [Dvořáková-Janů 1999: 106]. Ta podává informace o daných produktech tak, aby je vykreslila v nejlepším světle a udělala je pro nás co nejvíce atraktivními.

Potraviny jsou v současnosti obohacovány o spoustu chemických látek. Ty potřebujeme k barevným a chuťovým úpravám, konzervaci potravin atd. Šetří nám práci a čas. Jídlo nás může léčit, ale také může stát za naší nemocí. Jídlem můžeme ovlivňovat naše zdraví. Nejvíce škodlivých látek přijímáme právě potravou. V dnešní době je obtížné najít potraviny, které jsou bez chemických látek [Šimová 2013: 20-22]. Většinou si totiž neuvědomujeme, že to, co sníme přichází do přímého styku s naším organismem. Dáváme-li tělu nevyhovující potraviny, tělo se s nimi pak snaží bojovat a může být vyčerpané na boj proti nemocem [Fořt 1991, 9].

Špatným stravováním si zhoršujeme zdraví, bohužel v dnešní době jsme nuceni přemýšlet i nad finanční stránkou zdravého jídla. Zvyšující se cena potravin představuje riziko zhoršení stravování a následně zdraví z důvodu, že většina lidí nebude chtít investovat tolik peněz do zdravé výživy [Fořt 1991, 1]. Převážně domácnosti s nižšími příjmy, musí řešit domácí rozpočet nákupem levných a nekvalitních potravin. K horšímu stravování mohou také přispívat stále moderní fastfoody tedy rychlá občerstvení, která šetří práci a čas. V současnosti existuje už

několik fastfoodů, které se zaměřují na zdravé jídlo nebo dokonce přímo na některý specifický druh stravování jako je vegetariánství nebo veganství.

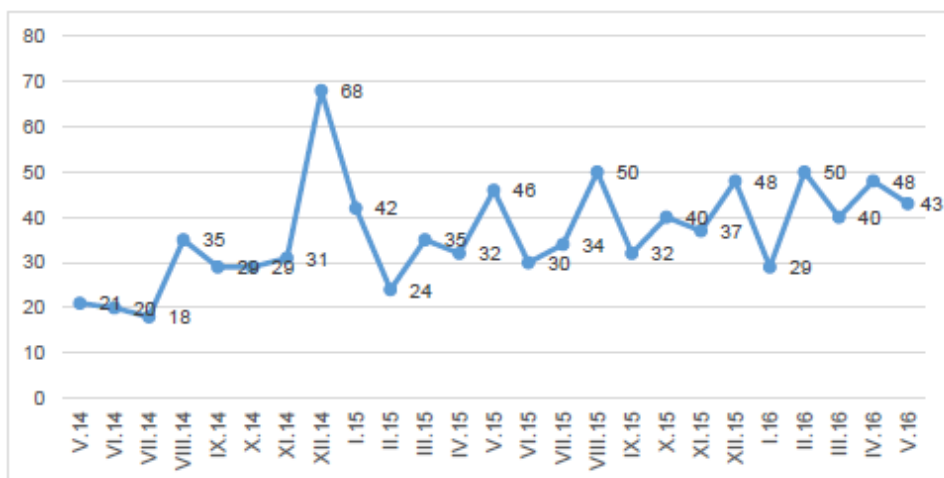
Jakub Marian, jenž se zabývá infografikou ve formě map, pomocí statistických dat, vytvořil mapu zastoupení vegetariánských restaurací v Evropě. Mapu sestavil pomocí dat na největším adresáři vegetariánských restaurací v Evropě *HappyCow*. [Marian 2016] Na mapě můžeme vidět mezinárodní srovnání počtu vegetariánských restaurací na jeden milion obyvatel. Jednotlivé státy jsou barevně rozlišeny podle zastoupení restaurací. V České republice je na jeden milion obyvatel 13,7 restaurací, čímž spadáme do evropského nadprůměru.



Obrázek 1: Počet vegetariánských restaurací (zdroj: Jakub Marian)

V současnosti je téma alternativních stravovacích stylů stále populárnější. Na internetu na toto téma narazíme čím dál častěji. Autorka Barbora Šulcová ve své bakalářské práci *Mediální reflexe současných trendů ve stravování* popisuje rozvoj mediálního obrazu stravovacích forem jako je veganství, paleo dieta, bezlepková dieta a frutariánství. Rozvoj sledovala v rozmezí let 2014 až 2016 na sedmi nejčastěji navštěvovaných online médiích v ČR. Na jednotlivých webech sesbírala

911 souvisejících článků. V následujícím grafu je vidět lehce stoupající tendence v počtu článků [Šulcová 2017, 27].



Graf 1: počet článků o alternativním stravování v čase (zdroj: Barbora Šulcová, 2017)

Výzkumy o vegetariánství a veganství v České republice nejsou příliš časté. V roce 2003 provedla výzkumná agentura STEM/MARK kvantitativní výzkum, ve kterém byly hodnoceny výroky ohledně vegetariánství. Zjistilo se, že v České republice bylo zastoupení vegetariánů v populaci 2 %. Jsou to především ženy ve věku 15–29 let. 44 % respondentů uvedlo, že je k vegetariánství přivedlo vlastní přesvědčení a 38 % respondentů si vegetariánství zvolilo ze zdravotních důvodů. Nad poloviční počet respondentů (67 %) uvedlo, že po přechodu na vegetariánskou stravu se cítí lépe. Polovina respondentů praktikuje lakto-ovo vegetariánství, což znamená, že jedí mléčné výrobky, vejce, ale maso ne. Mezi respondenty se našly 3 % lidí, kteří v minulosti byli vegetariány, ale maso opět začali jíst. Uvedli, že opustit vegetariánství zvolili z důvodu chuti na maso a také ze zdravotních problémů. Ženy, mladí lidé a vysokoškoláci častěji uznávají vegetariánství. Ženy a mladí lidé častěji souhlasili s výrokem, že vůči zvířatům je kruté jíst maso. V ostatních sociodemografických kategoriích jako je věk a vzdělání se výzkumem nepotvrdily žádné statisticky významnější rozdíly. 59 % lidí se ztotožňovalo s výrokem, že se bez masa člověk nenají. I u toho výroku, byla převaha žen. S tím, že je člověk všežravec se ztotožnilo nejvíce lidí ze všech výroků, které byly hodnoceny a to 93 %. 37 % respondentů tvrdí, že vegetariánství je zdravé. Za zdravější považují vegetariánství především ženy a mladí lidé ve věku 15-29 let. S

tím, že je vegetariánství drahé, se ztotožnilo 66 % respondentů a největší zastoupení mezi nimi měli lidé nad 60 let. [Čechová: online]

#### **1.4. Ideologie štíhlosti**

Štíhlost začala být v Evropě populární už v první polovině 20. století, avšak teprve v 70. letech začala převládat, když se změnil kulturní pohled na jídlo. Do této doby byla považována za ideál tloušťka, jelikož to byl projev bohatství a hojnosti. Podle Montanariho se ve 20. století jedlo masa stále více a po roce 1950 především v chudých rodinách, zatímco vyšší třídy se učily umírněnosti, kdy začaly jíst méně a převážně zeleninu. Obavy z hladovění vystřídaly obavy z nadbytku jídla. Jíst méně začalo značit výkonnost a moc. V dnešní době, kdy je dostatek jídla si můžeme u mnoha lidí všimnout až neovladatelné touhy po přejídání, kterou můžeme přisuzovat tisíciletým dějinám hladu, jež nám tuto touhu vtlačily do hlav [Montanari 2003: 167-169]. „Podrobné studium cílené k určení skutečně optimálního příjmu energie vedlo ke konstatování, že současný člověk spotřebuje výrazně více potravy, než ve skutečnosti potřebuje.“ [Fořt 1991, 4] To má za následek obezitu. Naproti tomu vzrůstá četnost nemocí spojenými s hladověním jako je bulimie nebo anorexie [Montanari 2003: 169].

*Cultural lag effect* je teorie o schopnosti přizpůsobovat se svým chováním změnám ve společenských poměrech. Podle této teorie se dílčí společenské vrstvy nepřizpůsobují na změny stejně. Vzorce chování se budují a zanikají příliš pomalu. Rychleji se adaptujeme na změny materiální kultury než na změny kultury nemateriální. Materiální přírodovědecké a technické objevy jsou vpředu před nemateriálními socio-kulturními vzory chování. V průmyslově vyspělejších zemích se obyvatelé v současnosti stravují stejně, jako by se stravovali v zemědělsko-řemeslné době a těžce pracovali. Což poukazuje na to, že vzory chování obyvatel v současné době vznikly v předindustriálním světě namísto v dnešním světě hypertechnickém. Spoustu lidí se tak zbytečně přejídá a projídá až ke smrti [Fraňková, Dvořáková-Janů 2003: 236].

## 1.5. Jídlo a normativita

Jídlo je doposud spjato s jistými chuťovými rysy a vlastnostmi jednotlivců a regionů. To můžeme chápat jako projev kulturní různorodosti.

Co můžeme v naší společnosti považovat za normální a co za nenormální? Zvykli jsme si za normální jídlo považovat potraviny, které běžně seženeme v prodejnách potravin, supermarketech nebo restauracích. Navzdory tomu, že obyvatelé jiných částí světa mají stejné potřeby ohledně výživy jako my, jsou jejich hranice normálnosti vytyčené zcela jinde než naše. Vnímání a příprava surovin je rozdílná podle kultur. Jedné kultuře může nějaké jídlo připadat jako báječná lahůdka, zatím co jiná ho může vnímat jako něco zcela odporného. Například v Indonésii se konzumují kozlí varlata, v Číně beraní penis. [Setchfield 2012: 7]. U nás bychom horko těžko hledali příznivce těchto jídel. Nad tím, co je a co není normální, se můžeme zamyslet i v rámci jedné kultury. Například většina lidí rozlišuje hospodářská zvířata chovaná na maso a domácí mazlíčky, které by v žádném případě nesnědli. Pro vegany a vegetariány jsou to však rovnocenná zvířata a toto rozdělení jim přijde nesmyslné.

Durkheim rozlišuje [Durkheim 1969: 75]:

1. Normální jevy: ty jsou právě takové, jaké mají být. Všem členům společnosti jsou společná. Normálním jevem pro určitý společenský druh, můžeme společenský jev označit jen vzhledem ke stejné fázi vývoje.
2. Patologické jevy: ty jsou jiné, než by měly být. Objevují se pouze u některých jedinců. Patologickým jevem můžeme jev označit jen vzhledem k určitému druhu [Durkheim 1969: 83-85].

Sociální jevy či také sociální fakty jsou taková jednání, myšlení a cítění, která jsou mimo naše individuální vědomí neboli působí na nás z vnějšího okolí. Podkladem není jedinec, ale společnost. Je to něco, co není vytvořeno jedincem ani přírodou. Ať chceme nebo ne, tyto typy myšlení mají rozkazovací a utlačující sílu, kterou se nám vnucují. Společnost na nás vyvíjí nátlak již od dětství, kdy se nás snaží vytvořit podle obrazu svého, prostředníky a představiteli tohoto společenského

prostředí jsou rodiče a učitelé. Pokusy o odpor budou potrestány, a to buď formálním trestem (při porušení právních norem) nebo méně násilně výsměchem okolí [Durkheim 1969: 32-36].

### **1.6. Jídlo a hierarchie bytí**

Jedním z nejčastějších důvodů, proč lidé odmítají jíst maso, jsou důvody etické. Je to silný soucit se zvířaty. Jsou lidé zvířatům nadřazeni, že je využíváme jen pro potěšení našich chuťových buněk? Problematikou nadřazenosti se zabývá Peter Singer. *Speciesismus* neboli druhová nadřazenost podle autora, o čemž pojednává v jeho díle *Osvobození zvířat*, vyjadřuje nerovnosti, zaujatost či předsudky mezi příslušníky různých druhů. Pojednává o rovnosti, která by neměla záležet na rozumovém nadání, morálních vlastnostech, fyzické síle či jiných skutečnostech. V rámci uplatňování principu rovnosti se máme podle autora zajímat o ostatní a pokládat jejich zájmy za nezávislé na jejich schopnostech nebo jací jsou. Vzhledem k tomu, že nás vyšší inteligence neopravňuje využívat ostatní pro náš užitek, co nás potom opravňuje takto využívat zvířata? [Singer 2001: 20-22]

Singer odlišuje následující druhy bytostí [Anzenbacher 1994: 245]:

1. Bytosti bez vědomí
2. Bytosti cítící s vědomím
3. Osoby

Bytosti bez vědomí jsou charakteristické tím, že nemají prožitky, tedy necítí radost nebo bolest. Jsou to věci neživé, rostliny a zvířata, jež nemají nervovou soustavu. Vůči těmto bytostem nemáme povinnosti a můžeme s nimi zacházet podle našeho uvážení. Mezi bytosti cítící s vědomím patří živočichové, kteří mají nervovou soustavu. Tyto bytosti cítí slast, ale neuvědomují si samy sebe jako jednotky, které mají minulost a budoucnost. K těmto bytostem bychom se měli chovat, tak abychom zvyšovali míru slasti. Osoby si uvědomují sami sebe včetně minulosti a budoucnosti. S osobami bychom měli jednat stejně bez ohledu na jejich preference [Anzenbacher 1994: 245]. Singer rozděluje druhy aktualisticky, což znamená, že za osoby považuje bytosti pouze v případě, že aktuálně mají schopnosti dané pro

bytí osobami. Proto například lidská embrya nebo těžce postižení nejsou osoby naopak za osoby považuje některá vyšší zvířata, jako jsou šimpanzi nebo delfini [Anzenbacher 1994: 246].

## **2 Jídlo jako součást životního stylu a identity**

### **2.1. Životní styl**

Relativně mladou disciplínou sociologie je sociologie životního způsobu, proto se odborná terminologie a její chápání stále vyvíjí [Kubátová 2010: 13]. Životní způsob je široký soubor činností, jak lidé různými způsoby vyhovují svým potřebám. Dále je to soubor vztahů, které při tomto uspokojování potřeb vznikají a soubor hodnot, norem a idejí spojených s těmito vztahy a činnostmi [Pácl 1988: 5].

Životní styl můžeme rozdělit na životní styl jednotlivce a životní styl skupiny. Životní styl jednotlivce chápeme tak, že jednotlivé části jeho životního způsobu mají jakousi jednotící linii – jednotný styl, to znamená, že jsou navzájem ve vztahu, kde si odpovídají a vycházejí ze základu, který je jednotný. To se prolíná se vztahy, zvyklostmi a činnostmi jednotlivce vyznávajícího daný životní styl [Kubátová 2010: 13].

Životní styl skupiny jsou potom do jisté míry vyvozené typické společenské znaky životního způsobu neboli hlavní, určující momenty, které jsou charakteristické pro většinu příslušníků dané skupiny. Často jde o skupiny, kde se všichni členové navzájem neznají, ale mají společné to, co je charakteristické pro vytvoření daného životního způsobu/stylu. Jako příklad můžeme uvést profesní skupiny (lékaři) nebo skupiny, které se vytvářejí v souvislosti s profesí nebo přípravou na ni (vysokoškolští studenti) [Kubátová 2010: 13].

Životní styl také ovlivňují životní podmínky, ve kterých se společnost či jedinec nachází. Tyto faktory, jež mohou ovlivňovat životní podmínky a dále pak životní styl rozdělujeme dle jejich příčiny a obsahu, a to na přírodní podmínky, společenské podmínky a osobnostní podmínky. Do přírodních podmínek zařazujeme podmínky geografické, biologické a demografické. Mezi geografické podmínky patří klimatické poměry, ve kterých se společnost nachází a geologické poměry, tedy jaké se na území společnosti nacházejí vodní zdroje a přírodní

bohatství. To může mít na společnost kladný přínos z hlediska finančního a pracovního. Do biologických patří onemocnění, podvýživa nebo epidemie. Tedy podmínky představující zdravotní stav společnosti. Struktura osídlení, hustota obyvatel, stav migrace apod. Zařazujeme do demografických podmínek. Společenské podmínky se skládají z makrosociálních podmínek, sociálních podmínek a mikrosociálních podmínek. Makrosociální podmínky představují současnou politickou situaci, globální, vědecký a technický vývoj. Podobu životního způsobu značně ovlivňuje právě vědecko-technický rozvoj, kterému se musíme neustále přizpůsobovat. Do sociálních podmínek zařazujeme kulturní bohatství, historické zkušenosti, náboženství, tradice a zvyklosti. Mikrosociální podmínky obsahují náležitost jednotlivce k sociálním skupinám, které si utvářejí vlastní normy chování, ideologii a systémy hodnot a tím i podmínky svým členům. Životní styl můžeme rozdělit na dva hlavní aspekty. Prvním je aspekt materiální, což je životní úroveň a druhým je kulturní aspekt, což může být například četba, návštěva divadel neboli kulturní úroveň [Pácl 1988: 12-18].

Podle Kubátové můžeme životní styl rozdělit na dva hlavní aspekty. Prvním je aspekt materiální, což je životní úroveň a druhým je kulturní aspekt, což může být například četba, návštěva divadel neboli kulturní úroveň [Kubátová 2010: 15].

Životním stylem se také zabývá sociolog Pierre Bourdieu, který ve své teorii třídních životních stylů zkoumá vztah mezi životním stylem a mocenskými, ekonomickými strukturami. Jedinci nebo skupiny jsou umístěny podle postavení, která jsou statisticky stanovena, a to na základě ekonomického a kulturního kapitálu. Tyto diferenciaci mají v pokročilých společnostech největší váhu. Tak vzniká sociální prostor. Znamená to, že čím více mají aktéři společného, tím blíže si jsou v daných dvou diferenciacích [Bourdieu 1998, 14].

Zatímco finanční a materiální zdroje tvoří ekonomický kapitál, kulturní kapitál tvoří [Šubrt 2001, 110]:

1. Kulturní objekty: předměty kultury
2. Kulturní kompetence: znalosti a schopnosti
3. Doklady o kulturní kompetenci: doklady o stupni vzdělání

Bez kulturních kompetencí je kulturní objekt k ničemu, proto kulturní kapitál nemůžou tvořit pouze kulturní objekty [Šubrt 2001, 110].

Sociální prostor tvoří odlišné pozice. Každá pozice se vyznačuje jinými kulturními zájmy a ekonomickými zdroji, což se projevuje jako odlišnost v životních stylech v sociálním životě [Kubátová 2010: 73].

„Každé třídě pozic odpovídá určitá třída habitusů (či zálib) jako produktů společenských podmínek spjatých s dotyčným postavením, a prostřednictvím těchto habitusů a jejich generativních schopností pak určitý systematický celek statků a vlastností spjatých navzájem stylovou příbuzností.“ [Bourdieu 1998, 14]

Odlišnosti životních stylů příslušníků určitých tříd tedy můžeme přisoudit právě odlišnému habitu. Habitus jsou vnitřní dispozice, které si neuvědomujeme, protože je získáváme již v dětství vlivem socializace. Je to nástroj, skrze který posuzujeme svět a následně podle toho jednáme. Tím se vytváří vzory jednání, které charakterizují určitou třídu. Vzniká zde i odlišnost hodnocení a toho co považujeme za dobré a co za špatné. Existence v sociálním prostoru znamená mít možnost hodnotit a odlišovat. Kulturní a ekonomický kapitál nabyde sociálního významu až ve chvíli, kdy je společensky uznán, což se děje prostřednictvím habitu, díky kterému lidé symbolizují a oceňují [Kubátová 2010: 73-74]. Bourdieu činí jídlo sociálně příznačným. Společnost nelze chápat jako homogenní celek. Když si představíme stravu dělníka a stravu vrcholového manažera, je zřejmé, že zde bude patrný rozdíl. Dělník bude patrně oproti manažerovi dbát více na kvantitu než kvalitu.

## **2.2. Sociální identita**

S přirozeným vývojem moderní společnosti se teoretici více zaměřují na průběh, fáze a osobní identitu jednotlivce života [Kubátová 2010: 106]. Z pohledu sociologie se zkoumá spojitost mezi reálným já a tím, jak vystupujeme ve společnosti, tedy mezi jástvem a sociální rolí. Jde o to, jak je člověk pravdivý v jeho rolích, respektive falešný v chování, stylizovaném ve shodě s pojetím sebe sama, což vede k navození dobrého dojmu o sobě [Velký sociologický slovník

1996: 117, 415]. Jandourek charakterizuje identitu jako: „Hluboký pocit vlastní totožnosti založený na prožívání vlastní komunity“ [Jandourek 2001, 104] neboli to kdo jsem a co mě odlišuje od ostatních. Je to přijetí svých životních rolí za své vlastní. Člověk má tolik sociálních *já*, kolik má skupin na jejichž názoru mu záleží a tyto identity jsou uspořádány hierarchicky. Některé části identity jsou předem dané, například pohlaví nebo věk, ostatní si jedinec může nebo musí vybírat sám například kariéra, náboženská příslušnost apod. [Jandourek 2001, 104].

E. Goffman vymezuje osobní identitu na základě dvou hlavních myšlenek. Za prvé jako možnost odlišit se od ostatních „pozitivním znaménkem“ a za druhé na základě prožitků v našem životě, tedy že se formuje na základě zkušeností. Autor ve svém díle také popisuje stigma jako socializační prvek. Podle autora má každý jedinec nějaké stigma, může být vnitřní nebo vnější [Goffman 2003: 70].

P. Berger a T. Luckmann vysvětlují identitu jako výplod společnosti s určitou kulturou. Podle autorů funguje na úrovni skupiny, což znamená, že identitu tvoří skupina, ve které se jedinec nachází. Tvorba identity je celoživotní proces. Začíná se formovat při primární socializaci, jelikož je dynamická, může se měnit na základě změn sociálních vztahů, které jedinec navazuje [Berger, Luckmann 1999: 165-180].

Nejcitlivější etapou pro vývoj identity bývá uváděno adolescentní období tedy během dospívání. Identita se tvoří v průběhu celého života, ale adolescence je vnímána jako jedna z krizových životních etap, kdy jedinec dochází k sebe-uvědomění, k sebe-přijetí a k sebe-pochopení a zároveň si ujasňuje své hodnoty a svou identitu [Skarupská 2017: 15-26].

Německý sociolog Peter Alheit vystihl tři fáze průběhu života jednotlivce následovně: první fází je socializace, kdy se člověk učí sociální role a tím se začleňuje do společnosti. Tato fáze je rozdělena na dvě části, první je zaměřená na hledání činitelů socializace a sociálních institucí jako je třeba rodina, škola apod. A druhá na psychologický model, tedy jedinec bez přímého zapojení sociální struktury, ve které je člověk socializován. Druhou fází je individualizace. Ta se

zaměřuje na osobní biografie, ze kterých lze vyčíst, jak se s moderní společností lidé srovnávají, jelikož se klade větší důraz na to, jak si člověk uspořádává svůj život. Modernizace totiž klade větší požadavky na seberegulaci, sebereflexi a neustálé vzdělávání sebe sama. Analýzami biografií se ukázalo, že už nejsou všeobecné vzory pro průběh života, a to díky ztrátě modelu tří životních fází (předproduktivní, produktivní a postproduktivní). Tento model sloužil jako vzorec, díky kterému se společnost orientovala. Třetí fází je biografie, což je vyjádření plynutí lidské identity, která zároveň vyjadřuje i naši minulost [Kubátová 2010: 31].

„Zdrojem lidské identity již není tradice, autorita a zkušenost významných druhých, nýbrž prožitek a nezprostředkovaná osobní zkušenost.“ [Kubátová 2010: 47] Ztratil se význam významných druhých, kteří byli bráni jako významná autorita a tím se podíleli na identitě lidí. Tím nastává problém, že lidé přestávají následovat tradiční postupy, hodnoty a normy. Společnost se orientuje na přesné dané cíle, tedy zaměřuje se na budoucnost místo samovolného rozvoje. Již od útlého věku se po nás chce, abychom rozhodovali o naší budoucnosti. Tím může dojít ke kontrastu touhy po prožitcích a ekonomických omezeních při jejich dosažení, což může způsobit pocit odcizení, lhostejnost, vzpor nebo únik do soukromí. V důsledku rozpadu kulturně-hodnotového vzorce společnosti, tím že nastává nesoulad mezi kulturou a ekonomikou, zde můžeme vyloučit konformitu. Lidé se nemají čemu přizpůsobovat a žijí potomžitkářským spotřebitelským způsobem života, jelikož nemají pocit morální povinnosti za svou komunitu nebo společnost [Kubátová 2010: 47].

### **2.2.3 Kulturní identita**

Podle projektu *CzechKid*<sup>2</sup>, každý jedinec reaguje na své okolí a přizpůsobuje se společnosti prostřednictvím kontaktu s ostatními, tím vytváří tím svou kulturní identitu. Je to tedy soubor kulturních znaků, jenž považuje jedinec za blízké, za své. Člověk se identifikuje s různými kulturními, sociálními, zájmovými atd.

---

<sup>2</sup> Projekt, který zrealizovali studenti a pracovníci Fakulty humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze a katedry studií občanské společnosti, za účelem zavedení multikulturní výchovy do škol.

skupinami. Kulturní identita je tedy pouhou částí identity jedince. Dává nám pocit sounáležitosti, že někam patříme. Pro každého člověka kulturní identita obnáší něco jiného, někdo se může identifikovat spíše k národnímu státu nebo k nějaké určité kultuře jako jsou například fotbalisti, zahrádkáři apod. V identitě se zrcadlí to, jak jedince vnímá jeho okolí. Člověk je neustále vystaven novým podnětům, se kterými se může identifikovat. Například při změně práce se dostane jedinec do nového prostředí, kde ho jeho noví kolegové zasvětlí do nového sportu. Každý jedinec vnímá hodnotu jednotlivých vrstev identity jinak. Snadněji se hlásíme k prvkům identity, které jsou pozitivně hodnoceny naším okolím a zároveň odpovídají pohledu na sebe samotného. Obtížnější je to s prvky identity, které jsou okolím vnímány negativně. Například když se v médiích hovoří o příslušnících některých skupin negativně, může být pro jednotlivce obtížnější se s daným prvkem identity vypořádat. [CzechKid, online]. Kulturní kódy jsou systémy hodnot, norem a forem chování, které jsou charakteristické pro určitou společnost a kulturu. Skrze tyto kódy se jednotlivé kulturní subsystémy propojují. [Matějů, online]

### **2.3. Sebepojetí**

William James navázal na prvotní myšlenku, že základní součástí vědomí je „já“ a zaměřil se na sociální srovnání, které je součástí právě sebepojetí. Podle autora se srovnáváme především ve vztahu k lidem, tvořících naši referenční skupinu neboli skupinu, jejíž hodnoty a normy přebíráme. [James in Hayes 2013: 21]. Podle Cooleyho tvoří nedílnou část sebepojetí zpětná vazba, tedy reakce lidí na naše chování. „Domněnky o tom, jak o nás smýšlejí druzí lidé, jsou základním kamenem mínění o sobě“ [Cooley in Hayes 2013: 21].

U většiny lidí bývá potřeba pozitivní zpětné vazby uspokojena skrze osobu, která jej vždy přijmala pozitivně. Může jít například o jednoho z rodičů, který své dítě přijímá bez ohledu na jeho chování. Tito lidé pak mohou rozvíjet své schopnosti na plno, protože se cítí bezpečně. Naopak lidé, kteří bezpodmínečné přijetí nepoznali, jsou zvyknutí na skutečnost, že pozitivní zpětná vazba od druhých si žádá chování podle schvalovaného způsobu. Právě strach z této podmínky, kdy

ostatní nebudou souhlasit s jejich chováním, jim může bránit v seberozvoji. To pak může vést k nízké sebeúctě, jelikož zde nastává rozdíl mezi ideálním „já“ a skutečným „já“ [Rogers in Hayes 2013: 21].

### **3 Definice alternativních forem stravování**

V této kapitole popíši předem zvolené alternativní formy stravování. Tyto pojmy budu vymezovat na základě definicí autorů, kteří se těmito jednotlivými formami zabývají nebo je sami praktikují a propagují.

#### **3.1 Vegetariánství**

Být vegetariánem znamená vyřadit ze svého jídelníčku maso. Tento pojem je pak rozdělen na několik skupin, podle toho, co vegetarián může konzumovat. Například pesco-vegetariáni mohou konzumovat i maso z ryb, vejce a mléčné výrobky na rozdíl od lakto-vegetariánů, kteří nekonzumují žádné maso, ani rybí, ani vejce, ale mohou konzumovat mléčné výrobky [Melina, Davis 2008: 1].

#### **3.2. Veganství**

Veganství je také formou vegetariánství, kde se nesmí konzumovat žádné maso ani živočišné výrobky. Veganství se dodržuje buď ze zdravotních důvodů, kdy se může člověk po živočišných výrobcích cítit unavený nebo je špatně tráví nebo z přesvědčení, kdy odmítá jíst cokoliv živočišného původu, jelikož se nechce podílet na utrpení zvířat. Podle Bílé je veganství životní styl, kdy se nejedná pouze o vyřazení živočišných výrobků z jídelníčku, ale i o vyřazení například kosmetiky a oděvů. I přes to, že vegani konzumují spoustu ovoce a zeleniny, neměli by zapomínat na některé vitaminy, které z rostlinné stravy nepřijmou [Bílá 2016: 5].

#### **3.3. Frutariánství**

Frutariánství lze také zařadit pod skupinu vegetariánství. Frutariáni nejedí žádné maso, živočišné výrobky, ale ani obiloviny a stravují se výhradně čerstvým či sušeným ovocem, ořechy a semeny. Frutariánství je také známé jako vitariánství nebo raw strava. V tomto stravovacím režimu se konzumují tepelně neupravené potraviny. Maximální teplotou pro úpravu potravin je teplota 42 °C, protože jedinečně tak se nezničí veškeré vitaminy a enzymy [Hájková 2015: 19].

### **3.4. Bezlepková strava**

V bezlepkové dietě se vyřazují potraviny, které obsahují lepek. Ten je druhým nejběžnějším potravinovým alergenem hned po kravském mléce. Lepek je obsažen převážně v některých obilovinách, jako je pšenice, žito, ječmen atd. Díky nižšímu příjmu obilovin, je třeba konzumovat potraviny s vysokým podílem vlákniny [Slimáková, 2016]. Tato dieta se nasazuje na celou řadu střevních onemocnění. Tato práce se však nezaměřuje na volbu alternativního stravování z diagnostikovaných zdravotních důvodů, a proto uvedu jen dvě nejčastější, a to celiakii a alergii na lepek. Dobrovolně si jedinci volí tuto dietu, protože věří, že lepek není vhodný pro jejich trávení.

### **3.5. Paleo strava**

Jedná se o způsob stravování, který vychází z představy, že nejlepší pro naše tělo je napodobovat stravování našich předků (lovců a sběračů). Jde o vyloučení všech škodlivých potravin, které naši předci neměli zařazené v každodenní stravě. Cílem je snížení rizik některých civilizačních chorob, jako je nemoc srdce, rakovina, cukrovka atd. Z jídelníčku se především vyřazují průmyslově zpracované potraviny. Dále jsou zakázány obiloviny ve všech formách, jako je například pečivo nebo těstoviny, luštěniny, mléčné výrobky, cukry, sladidla, umělá sladidla, alkohol. Většina těchto potravin je vyřazena především kvůli následnému zvýšení cukru v krvi. Naopak se tato strava zaměřuje na všechny druhy masa, zeleniny, ovoce, ořechy, semínka apod. [Joulwan 2014:1,3].

## 4 Empirická část

V této kapitole popíš, jakým způsobem proběhl výzkum pro tuto práci.

### 4.1 Cíl práce

Cílem práce je zaměřit se na strávníky, kteří se stravují alternativně. Přesněji vegetariánsky, vegansky, frutariánsky, bezlepkovou stravou nebo paleo stravou. Výzkum se zaměřuje na identitu jedinců, jejich sebepojetí a interakce s okolím.

### 4.2 Výzkumné otázky

Ve své práci se zaměřím na zodpovězení následujících otázek:

1. Jaké jsou interakce jedinců, kteří se stravují alternativně s ostatními?

První výzkumná otázka se zajímá o to, zda mají respondenti ve svém okolí někoho, kdo se stravuje stejně, jak a při jakých příležitostech musejí někomu vysvětlit, proč se takto stravují a jak reagují na to, když jim někdo nabídne něco, co se neslučuje s jejich typem stravování.

2. Jak alternativní stravování ovlivnilo jedince a jejich vztahy s okolím?

Tato výzkumná otázka se snaží získat odpověď na otázku, jak alternativní stravování ovlivnilo samotné respondenty a jejich vztahy s okolím.

3. Jak respondenti nahlíží sami na sebe ve vztahu ke stravování?

Tato otázka se zaměřuje na to, jaké je sebepojetí respondentů, tedy jak vnímají sami sebe v kontextu stravování.

4. Do jaké míry respondenti prezentují své stravování?

Tato otázka se zaměřuje na to, zda se respondenti prezentují jako někdo, kdo se stravuje alternativně a snaží se alternativní stravování i nějak propagovat nebo šířit nebo to naopak nedávají moc najevo.

5. Jaký byl hlavní motiv pro volbu alternativního stravování?

Třetí výzkumná otázka se zaměřuje na hlavní motivace a impulzy k alternativnímu stravování.

#### 6. Jak jsou respondenti striktní k dodržování alternativního stravování?

Tato otázka se zaměřuje na to, zda respondenti někdy porušují zásady svého stravování. Pokud ano, tak kdy a za jakých příležitostí.

#### 7. Jaké jsou praktiky stravování respondentů mimo domov?

Pátá otázka se snaží zjistit, jak respondenti řeší své stravování, pokud jdou na jídlo někam mimo svůj domov.

#### 8. Co respondenti soudí o současném stravování v ČR?

Tato otázka se zaměřuje na názor respondentů na stravování v České společnosti.

### **4.3 Volba respondentů**

Hledala jsem respondenty, kteří se minimálně rok stravují jedním z daných alternativních způsobů. Hledání vhodných respondentů pro mě bylo celkem jednoduché. Jelikož v mém okolí se nachází hodně lidí, kteří se stravují alternativním způsobem. Oslovila jsem proto několik z nich s žádostí o účast v mém výzkumu pro bakalářskou práci. Následně jsem využila metodu sněhové koule, kdy mi již oslovení respondenti doporučili kontakty na další možné respondenty. Poněkud těžší bylo sehnat respondenty, kteří se stravují frutariánsky. Za tímto účelem jsem se na sociální síti přidala do několika skupin, kde jsem si vytipovala několik lidí, kteří například přidávali nějaké příspěvky do daných skupin. Ty jsem také zkontaktovala s prosbou o účast.

### **4.4 Polostrukturovaný rozhovor**

Kladení otázek, získávání odpovědí a naslouchání vyprávění patří v empirickém výzkumu mezi hlavní skupinu metodu sběru dat. Polostrukturovaný rozhovor se vyznačuje předem daným účelem, určitou osnovou a flexibilitou celého průběhu získávání informací. Má předem daný seznam témat nebo otázek, které chce

výzkumník zodpovědět. Pořadí otázek se může přizpůsobovat v závislosti na situaci, je zde tak efektivnější využití času [Hendl 2008: 174].

#### 4.5 Etika výzkumu a způsob analýzy dat

Všechny respondenty jsem před zahájením rozhovoru detailně seznámila s cílem mého výzkumu a jeho průběhem, včetně nahrávání rozhovoru, se kterým všichni respondenti souhlasili. Všem respondentům jsem slíbila anonymitu, proto dále v práci nejsou jejich skutečná jména. Všechny rozhovory byly nahrávány na mobilní telefon. Rozhovory jsem z důvodu následné analýzy poté přepsala technikou doslovné transkripce do písemné podoby. K následné analýze a zhodnocení dat jsem rozhovory ručně okódovala. Zvolila jsem barevné kódování.

#### 4.6 Charakteristika respondentů z hlediska jejich stravovacích návyků

V tabulce níže uvádím pouze věk, vzdělání a způsob stravování. Podrobnější charakteristika se nachází v příloze.

|                       | Jméno    | Věk | Vzdělání                 | Způsob stravování                 |
|-----------------------|----------|-----|--------------------------|-----------------------------------|
| <b>Respondent č.1</b> | Sára     | 20  | v současnosti studuje VŠ | vegetarián                        |
| <b>Respondent č.2</b> | Gabriela | 25  | v současnosti studuje VŠ | do nedávna vegetarián, nyní vegan |
| <b>Respondent č.3</b> | Daniel   | 24  | vysokoškolské            | vegan                             |
| <b>Respondent č.4</b> | Anna     | 23  | v současnosti studuje VŠ | paleo strava                      |
| <b>Respondent č.5</b> | Hana     | 48  | základní                 | bezlepková strava                 |
| <b>Respondent č.6</b> | Helena   | 23  | v současnosti studuje VŠ | bezlepková strava                 |
| <b>Respondent č.7</b> | Michal   | 35  | středoškolské            | frutarián                         |
| <b>Respondent č.8</b> | Marek    | 35  | středoškolské            | 7 let frutarián, nyní vegan       |

Tabulka 1: Charakteristika respondentů (zdroj: vlastní)

Co se týče pohlaví, podařilo se mi sehnat více respondentek ženského pohlaví (5), než respondentů mužského pohlaví (3). Věk je poměrně rovnoměrně zastoupený. Polovina respondentů v současnosti studuje VŠ.

#### **4.7 Analýza výsledků**

Zde krátce uvedu odpovědi respondentů na jednotlivé výzkumné otázky a následně je analyzuji ve shrnutí.

##### **Jaké jsou interakce jedinců, kteří se stravují alternativně s ostatními?**

Respondent č.1 - Sára sama zná několik lidí, kteří se stravují stejně. Seznámila se s nimi až potom, co začala s alternativním stravováním, a to prostřednictvím *Instagramu* a skrze její blog, který se zabývá jídlem. Sára se často ptají ostatní lidé, proč se takto stravuje. Většinou když s nimi jde do restaurace nebo v létě na grilování. Pokud jí někdo nabídne jídlo, které se neslučuje s jejím stravováním, vysvětlí mu, proč ne a nedělá jí problém si s ním o tom popovídat

Respondent č.2 - Gabča zná několik lidí, kteří se stravují stejně jako ona. Předává si s nimi recepty a informace o veganských produktech. Na její stravování se jí často ptají doma, ale baví se s nimi o tom, jen když zrovna chce. Nikdo jí do toho vyloženě nemluví. Když jí někdo nabídne nějaké jídlo, tak odpoví, že nechce, protože to není. Snaží se odmítnout mile a pozitivně, aby neurazila.

Respondent č.3 - Dan zná hned několik lidí, kteří se stravují stejně. Čím dál častěji někoho takového potkává. On sám již přesvědčil několik lidí, aby se začali stravovat stejně. Zároveň ale nemá rád, když se ho na to někdo vyptává:

*„...většina lidí, co se mě na to zeptají, se stejně většinou zeptají, jenom aby mi mohli dokázat, že mají místo mozku klobásu...“* (Daniel)

Když se mu někdo snaží něco nabídnout, řekne jednoduše, že to nechce.

Respondent č.4 - Anna ve svém okolí nezná nikoho, kdo by se stravoval stejně, za to na sociálních sítích sleduje hodně těchto lidí, není s nimi v přímém kontaktu, ale bere to jako zdroj inspirace. Často to po ní chce někdo vysvětlovat, nejčastěji

v restauracích, když si všimnou, že nad tím více přemýšlí, většinou to respektují. Zejména ostatní ženy se o to více zajímají, když zjistí, jak Anna zhubla. Na nabídnuté jídlo řekne, že si nemyslí, že je pro ni daná věc vhodná nebo že jí to nechutná.

Respondent č.5 - Hana zná hodně lidí, kteří se stravují stejně, předává si s nimi různé informace např. recepty. Většina jejích známých se stravuje stejně, a proto se jí moc často nestává, že by to po ní někdo chtěl vysvětlit. Když už, tak to jsou většinou ženy středního věku, které chtějí poradit, jak bojovat s nadváhou. Když jí někdo nabídne nějaké jídlo, tak ho odmítne:

*„...jako můžu si to dát, ale mému tělu to nepřinese vůbec nic...jako třeba rohlík, že jo...to je jenom beton do žaludku...jinak žádný minerály, vitamíny nic...“ (Hana)*

Respondent č.6 - Helena říká, že v určitém období byla bezlepková strava docela trend, a proto měla hodně kamarádů, kteří se stravovali stejně, moc dlouho jim to ale nevydrželo. Své stravování musí nejčastěji vysvětlovat při seznámení s někým novým, kdy si všimne, že nejí lepek. Jídlo odmítá tak, že dotyčnému vysvětlí svůj postoj a že je zvyklá jíst jiný typ stravy, který ji zcela vyhovuje a při kterém nestrádá.

Respondent č.7 - Michal zná pár lidí, kteří se stravují stejně a často se s nimi schází. Právě ti mu ukázali výhody frutariánství. Michal musí své stravování vysvětlovat hodně často. Reakce ostatních nejsou moc kladné, většinou nemají moc pochopení. V případě, že někdo Michalovi nabídne něco, co se neslučuje s jeho stravováním, striktně odmítne.

*„Kdyby to bylo živočišného původu, přirovnal bych to k servírování člověka, to asi není hezká představa pro nikoho“ (Michal)*

Respondent č.8 - Marek poznal hodně lidí, co se stravovali stejně. Protože propadl fanatismu a měl ohromnou potřebu šířit informace, vysvětloval své stravování ostatním často a snažil se je přesvědčovat o jeho správnosti. Při nabídnutí nevhodného jídla vysvětluje ostatním, že už jeho tělo není zvyklé přijmout něco živočišného původu a více by mu to ublížilo, než prospělo.

## **Shrnutí**

Téměř všichni respondenti mají ve svém okolí někoho, kdo se stravuje stejně. Řeší společně stravování, předávají si recepty a navzájem se tak inspirují. Většina respondentů své stravování vysvětluje ostatním, až když si všimnou, že se stravují jinak. Pokud jim někdo nabídne jídlo, které se neslučuje s jejich stravovacími zásadami, odmítnou ho a většina v klidu vysvětlí proč. Jen jeden respondent řekl, že by jídlo přirovnal k mrtvému člověku, což je poměrně extrémní odmítnutí.

### **Jak alternativní stravování ovlivnilo jedince a jejich vztahy s okolím?**

Respondent č.1 - Sára je od té doby, co se stravuje vegetariánsky spokojenější, je to z důvodu, že má pocit, že se snaží něco udělat pro zvířata a pro svět. Její rodina to ze začátku pozitivně nevnímala. Začali ji podporovat, až když viděli, že to má dobrý vliv na její zdraví. Její přátelé byli nejdříve překvapeni, ale později si také zvykli.

Respondent č.2 - Gabriela je se sebou více spokojená, má to na ní pozitivní vliv. Od té doby, co se o toto téma zajímá, se snaží vyhnout konzumu. Raději, než do klasického obchodu, chodí nakupovat do bezobalového a místo chození do restaurací si vaří sama. U Gabriely nikdo nečekal, že by se takto začala stravovat, proto byli také všichni překvapeni. Její rodina to přijmula dobře a snaží se jí vyjít vstříc. Sama má strach z toho, že tímto vymezením stravování by mohla mít jednou problém se seznamováním se s budoucím partnerem.

Respondent č.3 - Dan začal mít víc rád lidi a více si uvědomuje, jak se jako lidé chováme bezohledně ke zvířatům a přírodě. Spoustu jeho známých to bere a svým způsobem i obdivuje. Najde se však i několik lidí, kteří s tím nesouhlasí.

*„... A naopak je tady i hromada lidí, co maj místo mozku klobásu...“ (Daniel)*

Přítelkyni to sdělil až na několikáté schůze, kdy už musel říct pravdu, byla překvapená, ale vzala to hodně pozitivně, navzájem se tolerují a snaží se vyjít si vstříc:

*„Moje holka si toho všimla až na x-tym rande, kdy už jsem musel s pravdou ven, když se do mě skoro násilím snažila dostat Pribiňáčka....“ (Daniel)*

Respondent č.4 - Anna více řeší, co jí ona a lidi v jejím okolí. Občas jí to táhne až k poučování ostatních, ale snaží se to potlačovat. Ve svém okolí vnímá dvě skupiny. První, která to chápe a neřeší to a druhou, která to moc nechápe a říká, že se zbytečně omezuje. Negativní komentáře však neřeší, protože se sama cítí dobře. Protože často jí sama, vnímá to jako nevýhodu pro socializaci s ostatními.

Respondent č.5 - Hana více přemýšlí nad tím, co jí. Už do sebe bezmyšlenkovitě nehází, co se jí nabízí. Celkově je více spokojená. Většina jejích známých se stravuje podobně, takže na to reagují kladně. Jejich vztahy se nijak nezměnili.

Respondent č.6 - Helenu to obohatilo o trénink vlastní vůle a o to, že si stojí za nějakou zásadou. Celkově se cítí lépe. Z počátku byla vystavena neustálým zvědavým otázkám a nepříjemným komentářům, že se jen chytla nějakého trendu. Teď už ale ostatní vědí, jaké má zásady a nijak na to nereagují.

Respondent č.7 - Pro Michala je složitější sestavit si jídelníček, jinak všechny změny vnímá jako pozitivní. Mimo ty, kteří se stravují stejně tomu nikdo jiný moc nerozumí:

*„...často se ptaj, proč to dělám, ale nechápou, že na to samý se můžu zeptat já jich...proč neustále parazitujou na zvířatech, berou jim jejich děti, pak je jedí...to nechápu prostě...“ (Michal)*

Jeho vztahy to ovlivnilo negativně, protože Michal je, co se týče svého stravování poměrně extrémní, pokud dojde na téma jídlo, většinou to skončí konfliktem a to jak v rodině, tak u přátel.

Respondent č.8 - Marek u RAW stravování propadl fanatismu a všechny usilovně přesvědčoval, že se stravují špatně. U jeho rodiny a přátel to vyvolávalo často konflikty:

*„...že jsem byl za exota, mezi kamarádama i rodinou to vyvolávalo konflikty, lidi se na mě dívali, jak na mimozemšťana...“ (Marek)*

Začal se cítit jako asociál, protože se nemohl zúčastňovat akcí, kde bylo normální jídlo. Od té doby, co přešel zpět na veganství se jeho vztahy s okolím znovu zlepšily.

### **Shrnutí**

Odpovědi na to, jak alternativní stravování respondenty změnilo, byly velmi různorodé. Nejčastěji se zde projevoval trend, že jsou více spokojení a více přemýšlejší nad tím, co jedí. Co se týče vztahů, většinou bylo okolí respondentů jejich změnou stravování překvapeno, ale časem si na to zvyklo. To se nedá říct u frutariánů, u kterých to způsobuje konflikty, jak mezi rodinou, tak mezi přáteli. Jeden se dokonce označil za asociála, protože mu dělalo problém se stravovat s kýmkoliv, kdo neměl stejné zásady jako on. Jedna respondentka uvedla, že má strach, ze seznamování s budoucím partnerem, že by to mohla být ve vztahu překážka. Zadaný byl pouze jeden respondent, u jeho přítelkyně se také ze začátku objevilo překvapení, ale nyní se plně tolerují.

### **Jak respondenti nahlíží sami na sebe ve vztahu ke stravování?**

Respondent č.1 - Sára na sebe nahlíží tak, že se snaží dělat něco lepšího jak pro sebe, tak i pro zvířata a svět.

Respondent č.2 - Gabriela na sebe pohlíží jako na zodpovědného člověka, především z hlediska ekologie, etiky a vlastního zdraví.

Respondent č.3 - Podle Dana by bylo jednodušší se nad tímto zamyslet v okamžiku, kdy s veganstvím začínal. Jak ale pak sám řekl, cítí se zodpovědně, jak vůči svému tělu, tak vůči zvířatům.

Respondent č.4 - Anna si díky tomu, jak tímto stravováním pečuje o své tělo, přijde jako lepší člověk.

Respondent č.5 - Hana se považuje za spokojeného, zdravého člověka, protože dává svému tělu to nejlepší.

Respondent č.6 - Jelikož se Helena o své stravování začala zajímat, až když zjistila, že jí bujarý životní styl neprospívá, nahlíží na sebe jako na zodpovědného člověka, když se rozhodla udělat pro sebe něco dobrého.

Respondent č.7 - Michal se považuje za zodpovědného a ohleduplného, protože je spokojený, když se svým stravováním napáchá co nejméně škody na přírodě.

Respondent č.8 - Marek na sebe nahlíží jako někdo, kdo nad svým stravováním přemýšlí. Zaprvé z důvodu prospěšnosti pro jeho tělo a za druhé, jestli je jeho způsob stravování šetrný k přírodě a zvířatům. Na druhou stranu s odstupem času vidí, že frutariánství se pro něj stalo dogmatem a on tak propadl fanatismu.

### **Shrnutí**

Nejčastěji na sebe respondenti nahlíží jako na zodpovědného člověka, a to jak vzhledem k sobě samým, tak u vegetariánů, veganů a frutariánů ke zvířatům a přírodě.

### **Do jaké míry respondenti prezentují své stravování?**

Respondent č.1 - Sára není typ člověka, který by své přesvědčení nutil ostatním:

*„Nejsem typ člověka, kterej by chodil po světě a na každým druhým rohu křičel, že nejím maso...nechodím s cedulí maso je vražda po světě...“* (Sára)

Na druhou stranu je ráda, že to o ní její okolí ví. Když se jí někdo zeptá, ráda mu sdělí, že nejí maso a z jakých důvodů.

Respondent č.2 - Gabriela se prezentuje jako veganka pouze v případě, že na to dojde řeč. Ráda se dělí se svými přáteli o radost, když jí přijde nějaký veganský balíček.

Respondent č.3 - Dan osobně nemá rád, když se ostatní lidé prezentují tím, jak se stravují, proto to nedělá ani on sám:

*„...pak mi přijde, že ty lidi tak jedí jen proto, aby to o sobě mohli říkat...“* (Daniel)

Respondent č.4 - Anně nepříjde, že by bylo paleo její hlavním charakterizačním rysem, proto se tak nesnaží prezentovat. Na druhou stranu na Instagramu sdílí

fotografie svých jídel s hashtagem paleo. Snaží se paleo propagovat, ale ne nijak násilně. V případě, že se jí na to někdo zeptá, ráda mu předá veškeré informace.

Respondent č.5 - Hana se nesnaží bezlepkovou stravu nijak propagovat ani šířit, proto se ani tak neprezentuje. Pouze pokud se jí někdo zeptá, ráda se s ním podělí o veškeré informace.

Respondent č.6 - Helena své stravování nedává nijak zvlášť najevo ani nikoho nepřesvědčuje, aby to vyzkoušel. Pokud to vyloženě nevyplyne ze situace, nikomu své stravování neoznamuje:

*„...jenom, když se mně na to někdo zeptá a má zájem se o tom pobavit, pak se bez problému zapojím do diskuze, ale jinak to nepropaguju, ať si každé jí, jak chce...“*  
(Helena)

Respondent č.7 - Michal se rád prezentuje ve společnosti jako frutarián. Snaží se tento typ stravování propagovat a šířit, především na sociální síti Facebook, kde stále něco sdílí:

*„...ikdybych měl přesvědčit jednoho člověka, aby se odprostil od konzumu, byl bych rád...“* (Michal)

Respondent č.8 - Protože se Marek vždycky snažil dávat akcent na to co jí, prezentoval se tak ve společnosti i jako frutarián a nyní jako vegan. Jako frutarián se snažil šířit informace a přesvědčovat lidi o správnosti tohoto stravování prostřednictvím blogu, sociálních sítí, ale i osobně. Ve chvíli, kdy si uvědomil, že frutariánství pro člověka není zcela vhodné, čelil velkému kriticismu.

## **Shrnutí**

Kromě frutariánů, kteří se tak rádi ve společnosti prezentují, se ostatní respondenti shodli, že jejich alternativní strava nepatří k jejich hlavním charakterizačním rysům, proto nemají potřebu se tak ve společnosti prezentovat. Na druhou stranu, když se jich na to někdo zeptá, rádi si o tom s nimi popovídají a předají veškeré informace, které mají. Tím, že poskytují ostatním rady, nabývají symbolický kapitál.

## **Jaký byl hlavní motiv pro volbu alternativního stravování?**

V této části ukazují hlavní důvody, které vedly respondenty k daným alternativním způsobům stravování.

Respondent č.1 - Prvotním impulzem bylo pro Sárku uvědomění si, že do svého těla dává něco, co do něj nepatří. Zlom nastal v okamžiku, kdy začala přemýšlet proč má slabou imunitu a je každý druhý týden nemocná. V tu dobu se začala zajímat o zdravou stravu. K rostlinné stravě ji pak přesvědčil dokument, ve kterém bylo znázorněno, v jakých podmínkách žijí zvířata chovaná na maso. Sára vidí v rostlinném stravování několik výhod:

*„...určitě se mi zlepšilo zdraví, pro moje tělo je to mnohem přínosnější přijímat živiny z rostlinných produktů...určitě i etická stránka, že se snažím být pro tenhle svět nějak přínosnou...“ (Sára)*

Respondent č.2 - Gabriela se k rostlinné stravě dostala skrze ekologii, kdy se začala zajímat o přírodu, znečištění plasty a o přídavky v jídle. To způsobilo, že se rozhodla, že nechce být součástí konzumu a podílet se tak ani na nakládání se zvířaty chovanými na maso. Mléčné výrobky ji nikdy nedělaly dobře, ale vyřadit úplně se je rozhodla až z hlediska etických důvodů. Gabrielu těší, že se stravuje, jak považuje za vhodné:

*„...snažím se žít a stravovat tak, jak věřím tomu, že by to mělo být nebo že je to správně...že přemýšlím nad tou ekologií a že mě to vnitřně těší no...“ (Gabriela)*

Respondent č. 3 - Prvotním impulzem stravovat se vegansky bylo u Daniela v době, kdy začal bydlet sám a začal více přemýšlet o tom, co kupuje a vaří.

*„...nebylo to prostě už jenom o tom, co mi uvaří máma...“ (Daniel)*

K definitivnímu rozhodnutí přispělo i to, že viděl několik videí z velkochovů. Díky tomu si uvědomil i etické výhody veganství.

Respondent č.4 - Anna se rozhodla, že se začne stravovat alternativně ve chvíli, kdy si uvědomila, že by chtěla zhubnout. Na sociální síti *Instagram* jí motivovaly ostatní slečny, které se stravují stejně a podařilo se jim takto zhubnout. Dál se Anna

dočetla, že paleo strava může bojovat i s některými nemocemi, protože byla často nemocná, doufala, že to bude mít vliv i na její zdraví. Anna zhubla a celkově se cítí lépe:

*„Výhody jsem zaznamenala už po pár dnech...byla jsem miň unavená...měla jsem víc energie a necejtla jsem se furt nafouklá a pořád přejedená jako normálně.“*  
(Anna)

Respondent č.5 - Hana se začala stravovat bezlepkovou stravou hlavně ze zdravotního důvodu. Zaujala jí také kniha *Jídlo na prvním místě*. Bez lepku se ve svém těle cítí dobře a spokojeně. Nemoci se jí vyhýbají a nepřibírá nadbytečná kila. Dělá jí velkou radost, když se jí někdo zeptá, jak to dělá, že vypadá tak dobře.

Respondent č.6 - Helena se začala o své stravování zajímat až v době puberty, kdy přišel bujarý a nezdravý životní styl a ona viděla, že to jejímu tělu neprospívá. Prvotním impulzem stravovat se bez lepku byl pro Helenu článek v časopisu *Elixír*, kde se zabývali právě bezlepkovou stravou. Za motivující považuje lehkost stravy, po které má více energie.

*„Bezlepkovou stravu preferuju, hlavně protože je daleko lehčí a taky zdravější...zbytečně nezatěžuje organismus, a proto se po ní cejtím líp a mam víc energie“* (Helena)

Obohatilo ji to o trénink vlastní vůle a o to, že si stojí za nějakou zásadou.

Respondent č.7 - Michal mi sdělil, že prvotním impulzem se stravovat frutariánsky byl fakt, že první lidé se stravovali spíše jako sběrači než lovci a prosperovali takto celé generace. Také jsou si podle něho zvířata a lidé rovni:

*„Není pro mě přirozený rozlišovat mezi psem nebo krávou, všechny zvířata, včetně lidí si jsou podle mě rovny a maj právo na stejný život.“* (Michal)

Velkou výhodu tohoto stravování vidí v tom, že na nikom neparazituje a jeho jídelníček je ohleduplný. Na rostlinné stravě se cítí velmi dobře:

*„Cítím se naprosto úžasně...tak čistě a plnej energie“* (Michal)

Respondent č.8 - Marek se stravoval 7 let jako frutarián, ale rozhodl se přejít zpět k veganství:

*„Z dlouhodobýho hlediska je živá strava těžko udržitelná...no a taky obsahuje velký množství chemie, která se právě může omezit tím tepelným zpracováním“* (Marek)

K frutariánství ho přiměla jeho zvědavost a touha po lepší postavě. Ze začátku se cítil skvěle. Zhubl hodně tukové, ale i svalové hmoty. Postupem času si ale začal uvědomovat, že se takto necítí moc dobře, začal pociťovat silnou únavu a neuspokojitelné chutě:

*„...byl jsem furt unavenej a měl jsem furt hlad...jsem si třeba udělal pyré z dvaceti banánů a byl sem plnej, nafouklý břicho, ale furt děsná chuť na něco...“* (Marek)

Potom si ale uvědomil, že není nutné zacházet do takových to extrémů. Po návratu k veganské stravě se jeho zdravotní stav opět zlepšil.

## **Shrnutí**

Napříč odpověďmi se objevovaly různé motivace k alternativnímu stravování. Většina respondentů se o to však začala zajímat, ve chvíli, kdy začali více přemýšlet nad tím, co jedí a že jejich současná strava jim ve výsledku moc nevyhovuje. Jen jeden respondent uvedl, že po 7 letech si uvědomil, že tento druh stravování není nejvhodnější. Ostatní respondenti se po přestupu na alternativní stravování cítí být zdravější a plnější energie. Bezesporně je zde tedy nejvíce zastoupen motiv zdraví. U veganů, vegetariánů a frutariánů byl posledním rozhodujícím činitelem motiv etický. Objevil se tu i motiv ekologický a motiv zhubnout.

## **Jak jsou respondenti striktní k dodržování alternativního stravování?**

Respondent č.1 - Sára si do nedávna ve výjimečných případech dala šunku, v současnosti, ale vegetariánství neporušuje, protože jí maso již vůbec nechytí.

Respondent č.2 - Donedávna si občas dala vejce, nyní se však snaží být důsledná.

Respondent č.3 - Daniel veganskou stravu nikdy neporušuje.

Respondent č.4 - Anna paleo nikdy neporušuje, protože je typ člověka, který vždy vše dodržuje pečlivě. Navíc jí to už přijde normální.

Respondent č.5 - Hana občas bezlepkovou stravu porušuje. Většinou se tak děje o Vánocích, kdy ale pouze ochutná, místo toho, aby snědla plný talíř. Uvědomuje si totiž, že to jejímu tělu nic prospěšného nedá.

Respondent č.6 - Podle Heleny to někdy nejde dodržet úplně na sto procent, nemá z toho ale žádné výčitky.

*„Když to poruším, tak se nic neděje...všeho s mírou.“* (Helena)

Nejčastěji se tak stává na rodinných oslavách nebo dovolených.

Respondent č.7 - Michal raw stravu neporušuje.

Respondent č.8 - Marek za 7 let raw stravy nesnědl nic vařeného, tedy alespoň o tom neví. Nyní neporušuje veganství.

## **Shrnutí**

Trend porušování se objevil jen u respondentů, kteří dodržují bezlepkovou stravu, ale jen občas a v malé míře. Jinak jsou respondenti striktní a zásady svého stravování dodržují.

## **Jaké jsou praktiky stravování respondentů mimo domov?**

Respondent č.1 - Podle Sárky se všude dá sehnat ovoce nebo zelenina, z čehož se nají dostatečně, pokud ví, že jde někam, kde nebude možnost najíst se bez masa, nají se předem doma.

Respondent č.2 - Pokud je to možné, vezme si své vlastní jídlo. Pokud jde někam s přáteli, snaží se najít alternativu podniku, aby se mohla najíst i ona. Pokud jde někam, kde pro ni nebude možnost najíst se, nají se předem doma.

Respondent č.3 - Když jde Dan někam na akci, tak buď přijde až po jídle nebo si vezme své vlastní.

Respondent č.4 - Anna si s sebou většinou nosí krabičky s jídlem, popřípadě se předem podívá na vhodnou restauraci nebo obchod v okolí. Pokud má jít do normální restaurace, předem se podívá na menu, zda by si tam něco vybrala.

Respondent č.5 - Hana si vždy a všude vybere něco vhodného

*„No tak maso a zelenina a tak, dneska už to přece není žádný problém, jsou i restaurace, kde se dá objednat bez přílohy třeba“ (Hana)*

Respondent č.6 - Helena také nemá problém se stravováním mimo domov, protože existuje spousta alternativ, které neobsahují lepek. Vždy má u sebe něco po ruce například tyčinku, ovoce nebo zeleninu. Vybere si i v restauracích, navíc má vytipované své oblíbené podniky, kam ráda chodí a ví, že tam se bude moci najíst.

Respondent č.7 - Michal dbá na biokvalitu, proto je pro něj docela problém, jen tak někde sehnat jídlo. Vždy si tedy bere s sebou již něco předem připraveného. Mezi jediné podniky, kde je šance, že se nají, patří veganské podniky, kde si dá buď nějaký salát nebo raw dezert.

Respondent č.8 - Marek říká, že na frutariánské stravě bylo celkem obtížné najíst se někde mimo domov. V současnosti, kdy se stravuje vegansky s tím nemá problém, jelikož stačí poprosit obsluhu o drobnou úpravu jídla nebo navštívit nějakou z veganských restaurací. I tak ale preferuje přípravu jídla sám.

## **Shrnutí**

Pro většinu respondentů není komplikované najíst se mimo domov a většinou si všude a vždy něco vyberou. Což je snadnější i díky stále se rozrůstajícím se restauracím a obchodům, které nabízejí produkty vhodné pro alternativní stravování. Jinak to respondenti řeší připraveným jídlem, které si sami vezmou nebo že se najedí předem doma.

## **Co respondenti soudí o současném stravování v ČR?**

Respondent č.1 - Sára se domnívá, že se poslední dobou zvýšil počet lidí, kteří se stravují zdravě. Z toho má velkou radost, protože se díky tomu u nás začal rozrůstat sortiment s rostlinnými produkty. U starších generací však takovéto změny nevidí:

*„...ale jako na druhou stranu si myslím, že starší generace zůstává v režimu knedlo-vepřo-zelo, svíčková s pořádnou vrstvou šlehačky a jako nemyslim si, že by zrovna je vlna zdravějšího stravování ovlivnila...“ (Sára)*

Respondent č.2 - Gabča říká, že nad tím přemýšlí čím dál více lidí, tedy alespoň v jejím okolí, což považuje za dobrou věc. I tak je ale stále spoustu lidí, kteří by se nad tím zamyslet měli. Především vidí problém v rodičích, kteří svým dětem předávají špatné stravovací návyky.

Respondent č.3 - Podle Dana u nás chybí oproti západu povědomí o veganství, vegetariánství, bezlepkové stravě atd., nicméně se to zlepšuje. Rozdíl také vidí mezi mladými a starými a případně mezi životem na venkově nebo ve městě.

Respondent č.4 - Anna vidí stravování v ČR velmi špatně. Podle ní lidé nakupují nekvalitní potraviny, polotovary a jedí ve spěchu tučná a mastná jídla:

*„...ono jako co si budem, česká kuchyně není úplně nejzdravější, když se třeba podíváš na stravování dětí ve škole, vařej jim ne moc zdravý jídla a ke svačině si daj brambůrky a kolu...“ (Anna)*

Respondent č.5 - Podle Hany je to stále lepší. O zdravou stravu se zajímá čím dál více lidí, jelikož se to hodně prezentuje knižně a na sociálních sítích.

Respondent č.6 - Podle Heleny je klasická česká kuchyně oblíbená a stále má své místo v českých domácnostech. V současnosti však již existuje spousta trendů a stravovacích návyků.

Respondent č.7 - Michal říká že stravování v ČR je naprosto otřesné, naštěstí se ale blýská na lepší časy, protože se lidé začínají více zajímat o to co jedí. Ve městech přibývá čím dál více veganských restaurací a bioobchodů.

Respondent č.8 - Podle Marka se to postupně lepší. I přesto je to společnost, která jí tučnou a masitou stravu a je to jeden z hlavních důvodů, proč chce ČR opustit.

## **Shrnutí**

Téměř všichni respondenti se shodli, že se situace v ČR zlepšuje. Lidé více přemýšlejí nad tím, co jedí, to vede k rozrůstání sortimentu a obchodů či restaurací s alternativní stravou. Respondenti vnímají českou kuchyni jako tučnou, mastnou a celkově nezdravou. Nelze popřít fakt, že je stále hodně lidí, kteří upřednostňují pouze českou tučnou kuchyni, ta má stále místo v mnoha českých domácnostech.

## ZÁVĚR

Cílem práce bylo nahlédnout do života jedinců, kteří se stravují alternativně. Poodhalit jaké jsou jejich interakce s okolím, do jaké míry je to součástí jejich identity, jak nahlíží sami na sebe vzhledem ke stravování, jejich motivace a jak je jejich stravování ovlivnilo.

Většina respondentů má ve svém okolí někoho, kdo se stravuje stejně. S těmi se pak navzájem inspirují například předáváním nových receptů a zkušeností. Co se týče interakcí s novými lidmi, své stravování vysvětlují, až když si rozdíl ve stravování všimnou. V případě, že jim někdo nabídne jídlo, které se s jejich stravovacím režimem neslučuje, s čistým svědomím ho odmítnou a případně vysvětlí proč.

Okolí respondentů bylo ze začátku překvapeno, ale časem si bez problému zvyklo a navzájem se nyní tolerují. U frutariánů tomu však bylo naopak, v jejich okolí to často způsobuje konflikty a komplikuje to tak jejich vztahy. Pravděpodobně je to jejich vyhraněností a tím, že jakékoliv jiné stravování nepovažují za vhodné a přesvědčují o tom i své okolí.

Od té doby, co se respondenti stravují alternativně, více přemýšlejí nad tím, co jedí, jsou většinou spokojenější, mají více energie a celkově se jejich zdravotní stav zlepšil.

Sami na sebe pohlíží jako na někoho, kdo je zodpovědný ke svému tělu. U vegetariánů, veganů a frutariánů se projevila také zodpovědnost vůči zvířatům a ekologii.

Předpokládala jsem, že většina respondentů se bude svou rozdílností ve stravování prezentovat ve společnosti. To se však kromě frutariánů nepotvrdilo. To přisuzuji hrozcím negativním komentářům a tomu, že respondenti nechtějí, aby to ostatní vnímali jako jejich hlavní charakterizační rys. Na druhou stranu je těší, když se jich na to někdo zeptá a chce si s nimi o tom popovídat. Je tedy zřejmé, že se respondenti identifikují se svým stravováním, ale pouze v omezené míře. Jak již

zmiňuji v teoretické části, každý jedinec totiž vnímá hodnotu jednotlivých vrstev identity rozdílně a je snadnější hlásit se k prvkům identity, které jsou naším okolím hodnoceny pozitivně.

Prvotní impulz stravovat se alternativně byl ve chvíli, kdy se respondenti začali více zajímat o své stravování z důvodu, že jim normální stravování nevyhovovalo. Někteří cítili, že jim tato strava nedělá dobře, byli po ní unavení, často nemocní nebo chtěli zhubnout. U veganů, vegetariánů a frutariánů padlo definitivní rozhodnutí po zhlédnutí dokumentů, ve kterých bylo znázorněno, jak se zachází s hospodářskými zvířaty. Lze tedy říct, že hlavním motivem pro alternativní stravování je zdravotní ohled a hned dalším je etický. Objevil se i ekologický motiv. Tím se potvrzuje fakt, že zdrojem lidské identity se stává prožitek a nezprostředkovaná osobní zkušenost namísto tradice, autority a zkušenosti významných druhých.

Kromě respondentů, kteří drží bezlepkovou dietu, jsou všichni respondenti ve svém stravování striktní. I ti to však porušují jen velmi zřídka a v malé míře například na dovolené nebo o svátcích.

Pro respondenty díky rozrůstajícímu se trhu a sortimentu s alternativní stravou není komplikace, najíst se mimo domov. Pokud vědí, že jdou někam, kde nebudou mít možnost najíst se, vezmou si s sebou své připravené jídlo nebo se nají předem doma. Právě díky stále se rozvíjejícímu trhu se respondenti shodli na tom, že současná situace stravování lidí v ČR se pomalu zlepšuje. I když klasická česká kuchyně, která je plná tučných a nezdravých jídel, má stále své místo v mnoha českých domácnostech.

Alternativní stravování je velmi rozsáhlé téma. Tímto výzkumem jsem se snažila zachytit alespoň zlomek této problematiky. Vytvoření této práce pro mě bylo přínosem z hlediska zkušenosti se zrealizováním vlastního výzkumu. Myslím, že by stálo za to, věnovat se dalším průzkumům této problematiky. Zajímavé by podle mého názoru bylo uskutečnit výzkum na téma, jak se respondenti plánují stravovat do budoucnosti, až založí rodinu nebo na alternativní stravování lidí ve městech a na venkově.

## ZDROJE:

- Anzenbacher, A. 1994. *Úvod do etiky*. Praha: Zvon
- Bauman, Z. 2000. *Myslet sociologicky: netradiční uvedení do sociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství
- Berger, P., T. Luckmann. 1999. *Sociální konstrukce reality: pojednání o sociologii vědění*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury
- Bílá, L. 2016. *Vegan kuchařka: zdraví a štíhlí v souladu s přírodou*. Praha: Fortuna Libri
- Bourdieu, P. 1998. *Teorie jednání*. Praha: Karolinum
- Cooley, C. H. 1902. *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribners
- Durkheim, É., 1969. *Pravidla sociologické metody*. Praha: Vysoká škola politická ÚV KSČ
- Dvořáková-Janů, V. 1999. *Lidé a jídlo*. Praha: Sociologie (ISV)
- Forť, P. 1991. *Moderní výživa zdravě, racionálně, levně*. Hronov
- Fraňková, S., V. Dvořáková-Janů. 2003. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum
- Goffman, E. 2003. *Stigma: poznámky k problému k zvládnutí narušené identity*. Praha: Sociologické nakladatelství
- Hájková, E. 2015. *Hravě o živé stravě: vitariánská a veganská kuchařka pro děti i dospělé*. Ostrava: Raw Eva
- Hayes, N. 2013. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál
- Hendl, J. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál
- James, W. 1952. *The Principles of Psychology*. Chicago: Encyclopaedia Britannica
- Jandourek, J. 2001. *Sociologický slovník*. Praha: Portál
- Joulwan, M. 2014. *Dobře živení: paleorecepty pro lidi, kteří rádi jedí*. Brno: Fit & food
- Kubátová, H. 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada

- Melina, V., B. Davis. 2008. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: AK
- Montanari, M. 2003. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Lidové noviny
- Pácl, P. 1988. *Sociologie životního způsobu*. Praha: SPN
- Rogers, C. R. 1961. *On Becoming a Person: a Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin
- Setchfield, N. 2012. *No fuj!: co všechno lidé jedí*. Praha: Slovart
- Singer, P. 2001. *Osvobození zvířat*. Praha: Práh
- Šimová, I. 2013. *Filozofie jídla*. Plzeň: NAVA
- Šubrt, J. 2001. *Postavy a problémy soudobé teoretické sociologie: sociologické teorie druhé poloviny 20. století*. Praha: ISV
- Šulcová, B. 2017. *Mediální reflexe současných trendů ve stravování*. Praha: netištěná bakalářská práce
- Velký sociologický slovník*. 1996. Praha: Karolinum

#### Časopis:

- Skarupská, H. 2017. „Kulturní identita jako součást výchovy k občanství u adolescentů“ *Sociální pedagogika* 5 (2): 15-26. [online] [cit. 15. 3. 2018]. Dostupné z: [http://sosed.cz/wp-content/uploads/2017/11/STUDIE\\_SocEd\\_2\\_5-2-2017.pdf](http://sosed.cz/wp-content/uploads/2017/11/STUDIE_SocEd_2_5-2-2017.pdf)

#### Online zdroje:

- Kulturní identita* [online]. Dostupné z: <http://czechkid.cz/si1120.html>
- Matějů, M. „Vzor kulturní“ [online] [cit. 12. 3. 2018] dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Vzor\\_kulturn%C3%AD](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Vzor_kulturn%C3%AD)
- Marian, J., „Map of ‘vegetarian friendliness’ (number of vegetarian restaurants) in Europe by country“ [online] [cit. 14. 3. 2018] Dostupné z: <https://jakubmarian.com/map-of-vegetarian-friendliness-number-of-vegetarian-restaurants-in-europe-by-country/>
- Slimáková, M., „Lepek“ [online] [cit. 18. 3. 2018] Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/lepek/>

Čechová, M., Vegetariánství: Kvantitativní výzkum hodnocení výroků z oblasti vegetariánství [online] [cit. 14.3. 2018] Dostupné z:  
<https://www.vegetarian.cz/ostatni/stenmark%20o%20veget.html>

## **Přílohy:**

### **Příloha č.1 Charakteristika respondentů**

#### **Respondent č. 1: Sára**

Sára se stala mojí první respondentkou je jí 20 let a pochází z Hlinska. V současnosti studuje farmacii v Hradci Králové. Už dlouho dobu se zajímá o zdravé stravování, následně vyřadila ze svého jídelníčku maso a postupem času i mléčné výrobky. Sára je má spolubydlící.

#### **Respondent č. 2: Gabriela**

Mou druhou respondentkou se stala také má druhá spolubydlící. Je jí 25 let a pochází z Podkrkonoší. V Hradci Králové žije, protože zde studuje medicínu. Gabča je poslední rok a půl vegetariánka a poslední dobou svou stravu srovnává s veganstvím, avšak konzumuje vejce, která ale jak dodává, musejí být od biofarmářů. Gabča byla velmi komunikativní, proto je rozhovor s ní delší.

#### **Respondent č. 3: Daniel**

Danielovi je 24 let a pochází z Jičína. V současnosti žije v Praze, kde pracuje v prodejním oddělení v jednom start-upu. Dan se stravuje vegansky. Je to můj spolužák ze základní školy, byl mezi prvními lidmi, které jsem kontaktovala.

#### **Respondent č. 4: Anna**

Anně je 23 a pochází z Nymburka. Studuje Pedagogickou fakultu v Hradci Králové. Anna už vyzkoušela několik stravovacích režimů a diet, ale v současné době se už dva roky stravuje paleo stravou. Že se Anna stravuje paleo stravou, jsem si všimla na jejím Instagramu, kde velmi často přidává fotky svého jídla s hashtagy týkajícími se palea.

#### **Respondent č. 5: Hana**

Haně je 48, pochází z Náchoda a pracuje jako kontrola v automobilovém průmyslu. Má dokončené základní vzdělání. Hana před 2 lety vynechala ze své stravy lepek

a snaží se jíst nízkosacharidově. Hana je kamarádka mého otce, který mi s ní domluvil schůzku. Bohužel i přes moje snahy nebyla moc komunikativní, a proto je rozhovor s ní kratší.

### **Respondent č. 6: Helena**

Heleně je 23, v současnosti žije v Praze, kde studuje Vysokou školu ekonomickou a zároveň pracuje v mediální agentuře. Je to má dlouholetá kamarádka. Helča se snaží celkově jíst zdravě, navíc vyřadila ze své stravy lepek, a to před třemi lety.

### **Respondent č. 7: Michal**

Michalovi je 35 let a pochází z Prahy, kde vystudoval Obchodní akademii a nyní pracuje jako prodavač v jednom nejmenovaném obchodě s oblečením. Přestal v 17 jíst maso, po roce vyřadil všechny živočišné výrobky a poslední rok a půl se stravuje čistě frutariánsky, kdy silně dbá i na biokvalitu svého jídla. Michala mi doporučila právě moje spolubydlící Sára, kterou jsem poprosila, jestli nezná někoho dalšího, kdo se stravuje také alternativní formou stravování.

### **Respondent č. 8: Marek**

Markovi je 35 let a pracuje jako IT specialista. Marek se v současnosti stravuje vegansky na tuto stravu přešel po 7 letech frutariánství. V jeho rozhovoru mě více zajímalo právě frutariánství. Kontakt na Marka jsem našla na sociální síti Facebook ve skupině Frutarián.cz. Markovi jsem na dané sociální síti poslala zprávu s žádostí o účast na mém výzkumu pro bakalářskou práci, se kterou souhlasil.

## Příloha č.2 Ukázka kódování a okódovaného rozhovoru

1. Jaké jsou interakce jedinců, kteří se stravují alternativně s ostatními?
2. Jak alternativní stravování ovlivnilo jedince a jejich vztahy s okolím?
3. Jak respondenti nahlíží sami na sebe ve vztahu ke stravování?
4. Do jaké míry respondenti prezentují své stravování?
5. Jaký byl hlavní motiv pro volbu alternativního stravování?
6. Jak jsou respondenti striktní k dodržování alternativního stravování?
7. Jaké jsou praktiky stravování respondentů mimo domov?
8. Co respondenti soudí o současném stravování v ČR?

V: takže můžeme začít?

R: jojo, povídej

V: tak nejdřív jestli mi řekneš kolik ti je a odkud jsi?

R: je mi 23 a jsem z Nymburka, ale teď jsem kvůli škole v Hradci

V: takže studuješ?

R: studuju pedág, učitelství pro 2. stupeň základky, a to angličtinu a etiku

V: dobře, teď jestli bys mi řekla něco o tom, jak se stravuješ?

R: no tak vystřídala jsem už hodně stravovacích režimů a zkusila jsem spoustu diet, ale teďka se stravuju podle paleo režimu

V: proč se takhle stravuješ?

R: to je jednoduchý, chtěla jsem zhubnout...na instagramu jsem viděla spoustu holek, který ukazovaly knížku Jídlo na prvním místě...tam jsou popsány ty pravidla palea...no a taky jsem viděla hodně rozdílů před a po změně stravovacího režimu...chtěla jsem zhubnout jako ony...pak jsem se dočetla, že to dokáže člověka zbavit i většiny nemocí a já bojuju s alergiemi a byla jsem furt nachlazená, tak jsem doufala, že to bude mít vliv i na moje zdraví

V: a povedlo se?

R: no jasně, zhubla jsem a celkově se cítím líp

V: tak to je super...co to pro tebe obnáší se takhle stravovat, v čem třeba vidíš výhody?

R: výhody jsem zaznamenala už po pár dnech...byla jsem míň unavená...měla víc energie a necejtila jsem se nafouklá a pořád přejedená jako normálně

V: hm a nevýhody?

R: nevýhody vidím stejný jako u většiny rozdílných stravovacích režimů a to, když jedu k babičce a nedám si jídlo který uvaří...nebo, že si nedám stejný jídlo jako kamarádi v restauraci...často si jídlo krabičkuju a jím sama, třeba v pauze na oběd ve škole, což teda není úplně ideální pro socializaci s ostatními

V: jasně no, jaký to na tebe má ještě vliv?

R: tak začala jsem celkově víc řešit co jím já a co lidi v mém okolí..občas mě to táhne k tomu poučovat ostatní, když vidím, jak hrozný stravovací návyky mají, ale snažím se to nedělat no...mam asi největší radost sama ze sebe, že jím zdravě a dávám svému tělu všechno co potřebuje

V: snažíš se to teda nějak propagovat, když tě to táhne k tomu poučování?

R: tak jako asi snažím, ale ne nijak násilně...to je na každém co se rozhodne svému tělu dávat...jako hodně kamarádek se o moje stravování zajímá, tak jim vždycky ráda předávám veškerý informace...není to ale styl stravování pro každého

V: pro koho ne?

R: třeba když má někdo slabou vůli nebo nemá až tolik času na to si to připravovat

V: jasně a znáš teda někoho, kdo se stravuje stejně?

R: Ve svém okolí ne, ale na instagramu a jinejch sociálních sítích sleduju hodně lidí, co se takhle stravují

V: a seš s nima nějak v kontaktu?

R: no to ne....beru to jako zdroj inspirace pro recepty nebo i paleo restaurace

V: chodíš i do jiných restaurací?

R: jo chodím

V: nemáš s tím problém?

R: většinou se nejdřív podívám na menu a dá se vybrat

V: a jak když jdeš někam ven?

R: většinou si sebou nosím krabičky s jídlem nebo se předem podívám na vhodnou restauraci nebo obchod v okolí

V: jasně, jak na tvoje stravování reagují ostatní?

R: v mém okolí jsou dvě skupiny lidí, jedna to chápe a neřeší to...prostě respektuje moje rozhodnutí a ta druhá to nechápe, podle nich se jen zbytečně omezují

V: jasně, každé pro to nemá pochopení

R: ne no, ale negativní komentáře neřeším, já se cítím dobře, takže mě jejich názor nezajímá

V: jasně, je to tvoje věc... musíš to někdy někomu vysvětlit, proč se takhle stravuješ?

R: jo tak často to po mě lidi chtěj vysvětlit, nejčastěji asi v restauracích...většinou to repektujou a zajímáje to....hlavně holky, když slyšej, že jsem díky tomu zhubla

V: kterou holku by to nezajímalo co...co když ti někdo nabídne něco, co nejíš, jak na to zareaguješ?

R: buď řeknu, že si nemyslim, že daná věc není vhodná pro moje zdraví nebo řeknu, že mi to nechutná

V: takže to ani moc neporušuješ?

R: nikdy to neporušuju, jsem ten typ co všechno doržuje pečlivě a hlavně už mi to tak přijde normální

V: jasně, hele a prezentuješ se tak ve společnosti?

R: ne to určitě ne...neříkám na potkání: ahoj ja jsem paleo Anička, nepřijde mi to extra důležitý nebo že by to byl můj hlavní charakterizační rys, ale na druhou stranu ráda sdílím obrázky svých jídel na instagramu s hashtagem paleo

V: hmm, jak jsou na tom podle tebe lidi v ČR se stravováním?

R: no hrozně, u většiny lidí v ČR mi to přijde fakt hrozný, nakupují nekvalitní potraviny, polotovary, jedí ve spěchu...tučný a mastný jídla...ono jako co si budem, česká kuchyně celkově není úplně nejzdravější, když se třeba podíváš na stravování dětí ve škole, vařej jim ne moc zdravý jídla a ke svačině si daj bramburky a colu.

V: jo ty děti to je blbý no, pak mají mít nějaký povědomí o tom, co je pro ně zdravý a co ne

R: přesně tak no

V: popiš mi, jak nahlížíš sama na sebe vzhledem ke stravování?

R: no cejtím se díky tomu, jako lepší člověk, přijde mi, že tělo mi za to může být vděčné, jak o něj pečuju a díky tomuhle pocitu se cejtím dobře i já

V: jasně, chceš k tomuhle tématu ještě něco dodat?

R: asi jen, kéž by všichni jedli zdravě

V: s tím souhlasím, děkuju za rozhovor

R: v pohodě