

Faktory působící na výběr stravy a stravovací preference žáků středních odborných škol

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Lenka Krajčíková

Vypracovala:

Martina Adámková

Brno 2017

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci: **Faktory působící na výběr stravy a stravovací preference žáků středních odborných škol** vypracoval/a samostatně a veškeré použité prameny a informace uvádím v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a v souladu s platnou Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací.

Jsem si vědom/a, že se na moji práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, a že Mendelova univerzita v Brně má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona.

Dále se zavazuji, že před sepsáním licenční smlouvy o využití díla jinou osobou (subjektem) si vyžádám písemné stanovisko univerzity, že předmětná licenční smlouva není v rozporu s oprávněnými zájmy univerzity, a zavazuji se uhradit případný příspěvek na úhradu nákladů spojených se vznikem díla, a to až do jejich skutečné výše.

V Podolí dne 8. května 2017

Poděkování

Děkuji Mgr. Lence Krajčkové za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla při psaní této bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat mojí rodině za podporu a trpělivost, kterou mi po celou dobu studia poskytovali.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá faktory působícími na výběr stravy a stravovacími preferencemi žáků středních odborných škol.

V teoretické části bude objasněna charakteristika věkového období adolescence, výživa v tomto náročném vývojovém období a výživa jako neoddělitelná součást života. Budou zde definovány zásady správné výživy a školního stravování, stručně bude zmíněn i Rámcový vzdělávací program pro střední odborné vzdělávání a otázky zdraví, které z něj pro žáky vyplývají. Dále zde budou popsány faktory, které mohou působit na adolescenty v jejich přístupu k výběru stravy a stravování. Metodami použitými pro zpracování teoretické části bude vyhledávání a studium literárních odborných zdrojů a jejich další zpracování, tvorba výpisků, jejich analýza, syntéza a komparace.

V druhé, praktické části bude pro průzkum zvolen kvantitativní přístup, kdy v rámci tohoto přístupu bude jako nástroj průzkumného šetření zvolen dotazník. Průzkumné šetření proběhne u žáků na vybrané Střední odborné škole v Brně. Výsledky poskytnou informace o tom, které faktory na tyto žáky působí v jejich výběru stravy, stravovacích preferencích a o tom, zda se žáci zajímají o dodržování zásad zdravé výživy. Na podkladě zjištěných výsledků bude v závěru zpracováno doporučení pro pedagogickou praxi.

Klíčová slova

Adolescence, výživa, zdraví, stravování, faktory, preference.

Abstract

Bachelor thesis deals with factors acting on choices of food and eating preferences of pupils studying secondary vocational schools.

In the theoretical part, characteristic of the age of adolescence will be clarified, nutrition in this challenging development period and nutrition as a inseparable part of life. The principle of good nutrition and school meals will be defined here. The Framework Educational Program for Secondary Vocational Education and the health issues that emerge for the pupils will be mentioned too. There will be also mentioned factors, which can act on teenagers in their access to food and catering. Methods used for processing theoretical part will be searching and studying literary professional sources and their further processing, making reviews of literature, their analysisi, synthesisi and comparation of different sources.

In the second, the practical part, we will use quantitative method for research, when it comes to the framework of this approach, we will use questionnaire as a tool for our survey. The survey will take place at the selected secondary school in Brno. Results will provide information about factors, which acts on these pupils in their choice of food, eating preferences and their awareness of compliance with the principles of healthy nutrition. On the basis of the results, there will be recommendations for pedagogical practice at the end of this thesis.

Keywords

Adolescence, nutrition, health, eating, factors, preference.

Obsah

1	Úvod	11
2	Cíle bakalářské práce	13
2.1	Cíle teoretické části práce	13
2.2	Cíle praktické části práce	13
3	Materiál a metodika zpracování	14
3.1	Materiál a metodika zpracování teoretické části práce.....	14
3.2	Materiál a metodika zpracování praktické části práce.....	14
4	Současný stav řešené problematiky	15
4.1	Charakteristika vývojového období.....	15
4.1.1	Adolescence.....	15
4.1.2	Z dětství do dospělosti	16
4.2	Výživa.....	18
4.2.1	Výživa jako vědecký obor.....	18
4.2.2	Zásady správné výživy	19
4.2.3	Výživa v období adolescence	21
4.2.4	Volba adolescentů mezi vhodným a nevhodným stravováním.....	23
4.3	Pedagogické dokumenty	23
4.3.1	Rámcový vzdělávací program pro střední odborné vzdělávání	23
4.3.2	Otázka zdraví v rámci Rámcových vzdělávacích programů	24
4.4	Stravování ve školských zařízeních	24
4.4.1	Školní stravování.....	24
4.4.2	Platná legislativa.....	25
4.5	Faktory působící na výběr stravy adolescentů.....	27
4.5.1	Reklama	27
4.5.2	Rodina.....	29

4.5.3	Vrstevníci.....	31
4.5.4	Škola a učitelé.....	32
5	Praktická část a výsledky práce	34
5.1	Volba přístupu a průzkumné techniky.....	34
5.2	Průzkumný vzorek.....	34
5.3	Metoda průzkumu.....	35
5.4	Výsledky průzkumu.....	35
6	Diskuse	51
7	Doporučení pro pedagogickou praxi	55
8	Závěr	57
9	Seznam použité literatury	59
10	Seznam příloh	63
A	Vyhláška č. 282/2016 Sb.	65
B	Dotazník	72

Seznam obrázků

Obr. 1	Hlavní složky potravy	19
Obr. 2	Potravinová pyramida	21
Obr. 3	<i>Zdroje čerpání informací o výživě a stravování v %</i>	37
Obr. 4	<i>Faktory působící na výběr potravin v %</i>	39
Obr. 5	<i>Stravování se mimo domov a rodinu v %</i>	41
Obr. 6	<i>Informace o výživě a stravování v %</i>	43
Obr. 7	<i>Informace o pojmu zdravá výživa v %</i>	44
Obr. 8	<i>Zájem o zdravý životní styl v %</i>	46
Obr. 9	<i>Prospěšnost zdravých potravin a pohybové aktivity v %</i>	47
Obr. 10	<i>Školní stravování a principy zdravé výživy v %</i>	50

Seznam tabulek

Tab. 1	Doporučený denní poměr živin pro adolescentní věk	22
Tab. 2	<i>Počet respondentů podle pohlaví</i>	35
Tab. 3	<i>Počet respondentů podle ročníku studia</i>	36
Tab. 4	<i>Zdroje čerpání informací o výživě a stravování</i>	36
Tab. 5	<i>Faktory působící na výběr potravin</i>	38
Tab. 6	<i>Stravování se mimo domov a rodinu</i>	40
Tab. 7	<i>Kde žákům nejvíc chutná</i>	41
Tab. 8	<i>Preference vybraných jídel</i>	42
Tab. 9	<i>Informace o výživě a stravování</i>	43
Tab. 10	<i>Informace o pojmu zdravá výživa</i>	44
Tab. 11	<i>Zájem o zdravý životní styl</i>	45
Tab. 12	<i>Prospěšnost zdravých potravin a pohybové aktivity</i>	46
Tab. 13	<i>Počty žáků podle stravování se ve školní jídelně</i>	47
Tab. 14	<i>Důvody, proč se žáci nestravují ve školní jídelně</i>	48
Tab. 15	<i>Školní stravování a principy zdravé výživy</i>	49

1 Úvod

Výživa provází člověka po celou dobu vývoje lidského druhu. Potrava a voda jsou nezbytnou součástí života, neboť každý živý organismus potřebuje přísun živin k tomu, aby mohl normálně fungovat. Pro první příslušníky rodu Homo byla snaha získat potravu každodenním bojem o přežití.

V současné moderní době je situace v našich evropských podmínkách zcela jiná. Pro člověka již není problémem nedostatek živin, ale spíše nadbytek energie, kterou získává z potravin, které jsou většinou chemicky upravovány. Když k tomu přidáme i příjem zvýšeného množství potravy, které častokrát neodpovídá dennímu kalorickému příjmu pro daného jedince, mohou se objevit zdravotní problémy, ať už se jedná o obezitu, srdeční choroby nebo cukrovku. Bohužel se tato onemocnění začala často objevovat i u dětí a dospívajících.

I proto se v poslední době stále častěji můžeme setkat s pojmem zdravá výživa. Pod tímto označením si však nesmíme představit jen příjem potravin, které jsou zdravé, a většina z nás ví, že patří do správného a vyváženého jídelníčku. Jde spíše o jakýsi zdravý životní styl, to znamená, že můžeme mluvit jak o konzumaci vhodných a zdravých potravin, tak například i o vhodné pohybové aktivitě, kterou zařadí každý jedinec do svého života. Výživa rozhoduje nejen o kvalitě života každého z nás, ale i o jeho zdravotním stavu a jeho náladě. Důležitost výživy si uvědomovali lidé již v dávných dobách, kdy už například Hippokratés viděl ve správné výživě jednu z metod, jak pomoci vyléčit nemocné jedince (*O výživě...*, 2017).

Z mnoha odborných výzkumů (Blatná, 2005, s. 48; Mužík, 2007, s. 28; Fořt, 2007, s. 274) bylo zjištěno, že výživa, kterou přijímáme na počátku života, významným způsobem ovlivňuje zdraví každého jedince i v dalších letech. I proto je velmi důležité přistupovat ke stravování dětí a dospívajících velmi vážně a snažit se o co nejlepší informovanost dospívajících v této oblasti.

Tématem bakalářské práce je analyzovat faktory působící na výběr stravy a stravovací preference žáků středních odborných škol. Cílem práce je zjistit, které faktory – ať už je to rodina, vrstevníci, škola, učitelé nebo jiní činitelé – působí na žáky středních odborných škol v jejich výběru stravy a jejich stravovacích preferencích a také to, zda se žáci zajímají o dodržování zásad zdravé výživy.

Práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. Teoretická část je rozdělena do pěti kapitol, kdy každá z nich se po prostudování odborné literatury váže k danému problému. V první části se tedy budeme věnovat vývojovému období

adolescence a výživě nejen v tomto období, také se zde budeme zabývat Rámcovým vzdělávacím programem pro střední odborné vzdělávání a školním stravováním, které upravuje Školský zákon a spadá pod působnost Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. V neposlední řadě se v první části práce budeme zamýšlet nad faktory, které působí na adolescenty v jejich přístupu ke stravování.

V druhé, praktické části, bude popsána metodologie průzkumu, popsány metody zpracování dat a také realizace průzkumného šetření. Získaná data zde budou dále analyzována, zpracována a pro lepší přehlednost prezentována v podobě tabulek a grafů.

2 Cíle bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je poskytnout informace o faktorech, které působí na žáky středních odborných škol v jejich výběru stravy a jejich stravovacích preferencích.

2.1 Cíle teoretické části práce

Cílem teoretické části je definovat a charakterizovat pojem adolescence, popsat výživu jako neoddělitelnou součást života, objasnit zásady správné výživy, dále popsat důležitost správné životosprávy v období adolescence a vliv různých přístupů ve stravování adolescentů, působících na jejich zdraví a celkový tělesný stav. Dalším cílem je popsat otázky zdraví, které pro žáky vyplývají z Rámcového vzdělávacího programu pro střední odborné vzdělávání a definovat pojem školní stravování. Posledním cílem je popsat faktory, které působí na výběr stravy adolescentů.

2.2 Cíle praktické části práce

Cílem praktické části je zmapovat faktory, které působí na výběr stravy žáků, zjistit a popsat jejich stravovací preference a dále zjistit, zda se žáci zajímají o dodržování zásad zdravé výživy. Dalším cílem praktické části je zjistit zastoupení strážníků školní jídelny v průzkumném vzorku a prověřit, zda jim strava podávaná ve školní jídelně chutná.

Z dotazníku určeného pro žáky Střední průmyslové školy v Brně budou získány informace, které povedou k závěrům a k formulaci návrhu doporučení pro pedagogickou praxi.

3 Materiál a metodika zpracování

3.1 Materiál a metodika zpracování teoretické části práce

Materiálem pro zpracování teoretické části bakalářské práce je odborná literatura, časopisecké články a internetové zdroje, které se zabývají zejména vývojovou psychologií, pedagogickou psychologií, zdravou výživou, stravováním a reklamou.

Metodikou teoretické části je analýza, komparace a syntéza teoretických poznatků z odborných zdrojů.

3.2 Materiál a metodika zpracování praktické části práce

Pro zpracování praktické části bakalářské práce je zvolen kvantitativní přístup, kdy v rámci tohoto přístupu je jako nástroj průzkumného šetření zvolen dotazník, který je sestaven speciálně pro účely průzkumného šetření.

Vzhledem k tomu, že Gavora (2008, s. 122) i Pelikán (2011, s. 104-105) uvádějí, že dotazník je nejpoužívanější pedagogickou výzkumnou technikou, a také z důvodů jeho snadné přehlednosti, byla pro zpracování praktické části zvolena právě dotazníková forma šetření.

Materiálem pro zpracování praktické části bakalářské práce jsou odpovědi respondentů dotazníkového šetření, které proběhlo na Střední průmyslové škole v Brně a zúčastnilo se ho celkem 92 žáků této školy.

V praktické části je nejprve popsána volba průzkumné techniky, dále je zde vymezen průzkumný vzorek a také průzkumný nástroj. Další část je věnována samotnému průzkumnému šetření, jež zahrnuje analýzu dat. Analýza dat je provedena prostřednictvím popisných statistických metod, kterými jsou tabulky četností a grafické zobrazení. Závěr práce tvoří souhrn všech poznatků z analýzy dotazníkového šetření a z výsledků jsou navržena doporučení pro pedagogickou praxi.

4 Současný stav řešené problematiky

4.1 Charakteristika vývojového období

4.1.1 Adolescence

Pro vysvětlení pojmu adolescence můžeme vycházet z několika pramenů. Věkově je období adolescence odvozeno z latinského slova *adolescere*, což v českém jazyce znamená dorůstat, dospívat či mohutnět. Jako termín označující určité období života člověka bylo toto slovo použito již v 15. století (Macek, 2003, s. 9).

Označení *adolescent*, které je typické pro psychologii, se v českém jazyce volně zaměňuje s označením *dospívající* nebo *dorost*, které je pro změnu typické pro lékařské vědy a rovněž s širším označením *mládež*, které je charakterističtější pro sociologii a pedagogiku (Macek, 2003, s. 9).

V současné době se většina odborníků přiklání k názoru, že obdobím adolescence označujeme „*celé období mezi dětstvím a dospělostí*“ (Macek, 2003, s. 9), což je věková hranice zhruba od 10 do 20 let. Evropští psychologové dříve vždy tradičně oddělovali adolescenci od pubescence (dospívání), která je předcházejícím vývojovým obdobím a obvykle je ohraničována věkovým intervalem od 11 do 15 let, adolescence je datována od 15 do 20 let.

Můžeme tedy říci, že pubescence (dospívání) a adolescence je jedním vývojovým obdobím, jelikož typické rysy jako citové, intelektuální a sociální dozrání, odloučení od rodiny a vytváření vlastní filozofie je konstantní pro takřka celou dobu trvání adolescence. Samozřejmě složkou je také hledání vlastní identity a určitá nejistota ohledně svého místa a role mezi ostatními lidmi, ať už vrstevníky, nebo postavení v širším kontextu. Další důvod je ten, že počátek dospívání stále častěji zasahuje do období dětství, a to proto, že dochází k urychlování pohlavního dospívání, a velmi často tak můžeme pozorovat, že již počátek druhého desetiletí života jednotlivce může být označován jako adolescentní období. Vzhledem k tomu, že se také posunuje hranice vzdělávacího procesu, což je dáno složitostí sociálního prostředí a sociálních vztahů, je i konec adolescence neustále oddalován dále do dospělosti.

I když je tedy adolescence, dospívání i mládí současně, je dobré rozdělit podle Macka (2003, s. 10) toto období na tři části: časnou adolescenci, která se časově pohybuje mezi 10. (11.) – 13. rokem života; střední adolescenci, která se pohybuje

mezi 14. – 16. rokem života a pozdní adolescenci, která začíná kolem 17. roku a končí zhruba 20. rokem života. Jelikož ale není toto specifické období života lidského jedince psychologickou teorií jednoznačně vymezeno, můžeme se v literatuře setkat s více děleními a označeními.

4.1.2 Z dětství do dospělosti

At' již tedy mluvíme o pubescenci, dospívání nebo adolescenci, charakterizuje toto období nerovnováhu mezi prakticky plnou fyzickou a sexuální dospělostí, kdežto sociálně – psychologicky se mladý člověk teprve chystá do světa. Adolescent musí v tomto velmi náročném vývojovém období dosáhnout jak plné reprodukční zralosti, tak završit proces vzdělávání a dále dokázat přijmout roli dospělého jedince.

Jandourek (2001, s. 13) ve svém sociologickém slovníku uvádí, že adolescence je „*období přebírání role dospělého, zapojování se do společenského života, definování vlastní sociální pozice a poznávání nároků společnosti.*“ Dále Jandourek (2001, s. 13) tvrdí, že adolescence je „*fáze rozvinutí genitální sexuality a celkových změn v organismu, což ve spojení s nároky společnosti může znamenat pro adolescenta značnou zátěž.*“ Pro toto období je tedy typické napětí, které je vyvoláno na jedné straně téměř dokončenou metamorfózou ve fyzicky a sexuálně dospělého jedince a sociálně – psychickou nevyzrálostí na straně druhé.

V názoru, že toto vývojové období je pro většinu jedinců velmi náročné, se shodne většina odborníků. Čačka (2000, s. 226) uvádí, že se toto období vyznačuje celou řadou rozporů v nevyváženosti fyzického a psychického vývoje, které se týkají tělesného dospívání, rozvoje emotivity, sebeuvědomování, sebepoznávání a sebeformování, přijetí sexuální role nebo zařazení se do skupiny vrstevníků. Později také dochází k hledání životních rolí, osobní životní koncepce a filozofie, nezávislosti na rodičích a vytváření intimních vztahů. Dále Čačka (2000, s. 227) tvrdí, že toto vývojové období je obdobím konfliktů, bez jasných životních plánů, spojené velmi často s nízkým sebevědomím dospívajících.

K tomuto názoru se přiklání i Macek (2003, s. 36), když říká, že toto období je pátráním po vlastní identitě, jedinečnosti a autentičnosti, kdy dospívající daleko více přemýšlejí o své budoucnosti, plánují, jak svých představ dosáhnout, a to jak v pracovní, tak i v partnerské oblasti.

I podle Šimíčkové-Čížkové (2003, s. 111) je hlavním vývojovým úkolem adolescenta vytvoření si pocitu vlastní identity, přijetí společenských norem, uvědomění si vlastní hodnoty, přijetí morálních principů společnosti ve které žije, odpoutání se od rodičovské autority a v neposlední řadě také vytváření prvních milost-

ných vztahů. Dospívající se tímto způsobem mění v dospělé osobnost, kdy se u něj začínají projevovat charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování, které budou v jeho dalším životě převládající.

Také Vágnerová (2012, s. 321) uvádí, že dospívání je období, kdy dospívající hledá cestu a přehodnocuje dosavadní život, jelikož pro něj začíná být důležité, aby dosáhl dobrého sociálního postavení. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 142) tvrdí, že v období dospívání probíhá řada psychických změn, objevují se nové pudy, kdy adolescent musí hledat způsoby, jak tyto ukojit, a i z tohoto důvodu se u něj projevuje vysoká emoční labilita.

V neposlední řadě i Čačka (2002, s. 13) ve své knize *Nástin psychologie* tvrdí, že dospívání je v celém životě člověka velmi důležité, a na tom, jaký bude jeho průběh, je závislý celý jeho další vývoj. Jedinec se v krátkém čase musí prostřednictvím tělesných, fyziologických, psychických i společenských změn stát samostatnou a odpovědnou bytostí.

U každého jedince je celé období velice individuální záležitostí, u které nemůžeme ovlivnit nástup, průběh, rychlost ani ukončení, protože vše závisí na mnoha aspektech – od pohlaví, psychických a fyzických dispozic, až po sociální prostředí či rodinné poměry. Šimíčková-Čížková (2003, s. 111) uvádí, že konec adolescence a začátek dospělosti je v mnoha kulturách realizován a vázán na dovršení určitého věku bez ohledu na skutečnou zralost jedince. Kotulán (2012, s. 38) konec adolescence popisuje jako období, kdy se dospívající začíná citově a motivačně vyrovnávat se svým životem, začíná u něj ubývat nežádoucích projevů v chování a vztahy s dospělými se uklidňují.

Na druhé straně počátek období adolescence nelze s úplnou jistotou spojovat s nějakou pevnou věkovou hranicí, neboť je spjat s plnou reprodukční zralostí, tedy je vymezen zejména biologickými faktory. To je právě naopak než u konce adolescence, který je vymezen časovým úsekem propojeným s faktorem sociologickým, kdy adolescentní jedinec již přebírá roli dospělého, dále s faktorem psychologickým, při němž se jedinec stává samostatným a také v neposlední řadě s faktorem pedagogickým – u jedince již dochází k ukončení a dovršení procesu vzdělávání a získávání kvalifikace pro své budoucí, následující povolání (Vágnerová, 2000, s. 253).

Podle Malé a kol. (2000, s. 327) má každý adolescent v daném vývojovém období splnit tyto úkoly: odpoutat se od rodičů v tom smyslu, že by si měl začít sám rozhodovat o svém životě, stabilizovat si sexuální identitu, navázat trvalejší sexu-

ální vztah, najít uplatnění v práci či v přípravě na ni a také najít si takovou hodnotovou orientaci, která by mu umožňovala brát ohledy jak na sebe, tak i na jiné lidi.

Jestliže tedy v tomto vývojovém období dochází k tak významným změnám, zejména tedy v kognitivní a sociální oblasti, je jasné, že u dospívajících se v tomto období mění i jejich přístup k výživě. To, co měli adolescenti od dětství zažité – i co se týče výživy – začnou častokrát odmítat ve snaze o osamostatnění se. Odmítnutí dosud přijímaných zvyklostí však nelze brát jako protest proti rodičům či vychovatelům, ale spíše jako o ignorování jejich stylu života (Vágnerová, 2000, s. 254). Ve většině případů se mladí lidé po překlenutí náročného období adolescence navrací zpět ke svým získaným zvykům, tj. i k výživě, která jim byla od dětství vštěpována.

Vývojové období adolescence tedy bereme jako překlenutí etapy dětství a vstup do období dospělosti.

4.2 Výživa

4.2.1 Výživa jako vědecký obor

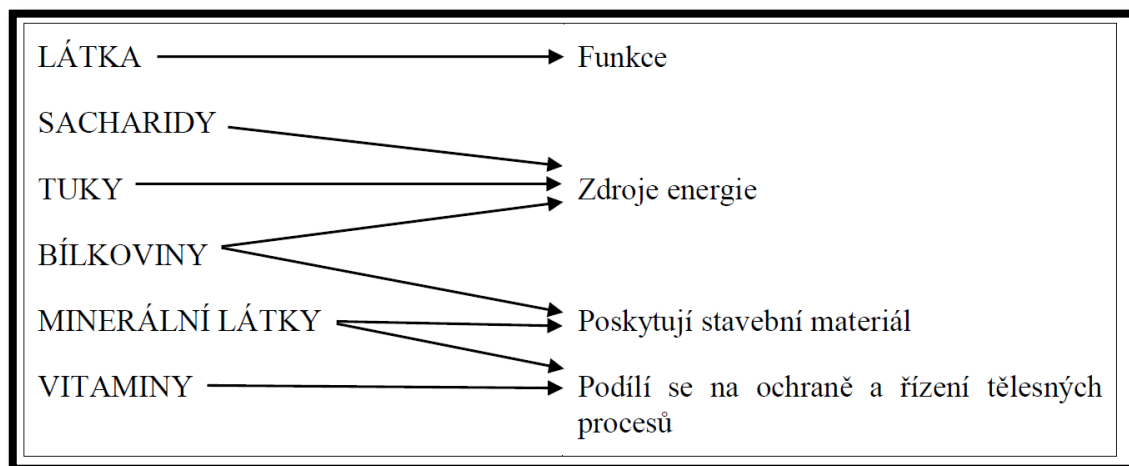
Výživou se zabývá vědecký obor, který vznikl již na konci 18. století (Blatná, 2005, s. 4). Již v minulosti lidé problematiku výživy řešili a poskytovali si navzájem rady, jak se mají nemocní lidé stravovat. Avšak až ve 20. století se o výživu začaly zajímat státní instituce, jelikož bylo v jejich zájmu udržet pracovníky zdravé. Uvědomily si, že pokud je pracovník zdravý, podává také dobré pracovní výkony (Blatná, 2005, s. 4).

Křivohlavý (2001, s. 220) uvádí, že *„posláním potravy je dodat organismu správné množství nezbytných živin. Je žádoucí dodávat toto vše v přiměřeně potřebné a vyvážené míře i v nejchutnější formě a vhodných časových intervalech. Nedodrží-li se tyto zásady, může se nesprávná výživa stát zdraví škodlivou.“*

Výživa obecně je označována jako příjem výživových látek z potravy. Výživové látky potřebuje každý lidský organismus, aby mohl získávat energii, rosti a obnovoval buňky, tkáně a orgány. Živiny jsou získávány z potravin, které by měly obsahovat bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny a vodu (Rokyta, 2016, s. 169). Všechny tyto složky mají vliv na různé funkce organismu.

V celém průběhu života lidského jedince má jeho organismus rozdílné potřeby na příjem výživových látek z potravy. K největším změnám v těchto potřebách dochází v období dětství a dospívání, kdy tělo ve vývinu potřebuje správné množství všech potřebných látek, aby správně rostlo a vyvíjelo se (Mužík, 2007, s. 28).

Hlavní složky potravy a jejich funkce v organismu jsou uvedeny v následujícím obrázku:



Obr. 1 Hlavní složky potravy
Zdroj: Fraňková a kol. (2000, s. 42)

Výživa má pro lidský organismus nezastupitelnou roli, a to právě díky získávání energie, která je potřebná pro lidský život, pro jeho stavbu a také pro ochranu celého organismu. Neméně důležitá je v otázkách prevence nejrůznějších onemocnění, a také proto, abychom udrželi tělesnou konstituci na dobré úrovni.

Výživa má pozitivní vliv na tělo, ale také na psychiku a mentální výkon. Blatná (2005, s. 4) uvádí, že stravování neplní jen potřeby fyziologické, ale i mnoho dalších. Uspokojuje ve velké míře i potřeby psychické, sociální a společenské, a to tím, že je spojeno hlavně s příjemnými pocity.

4.2.2 Zásady správné výživy

Jestliže chceme výživu označit jako zdravou, mluvíme o takovém stravování, které organismus udržuje ve stabilní fázi, to znamená, že se snažíme o předcházení nejrůznějších chronickým nemocem jako například obezita, srdeční choroby, cukrovka, rakovina a jiné. Proto tedy musí mít strava vyvážený poměr živin – bílkovin, sacharidů, tuků, dalších doplňkových živin a vody. Množství jednotlivých složek ovšem záleží na individuálních potřebách každého jedince.

Mužík (2007, s. 17) uvádí, že mnoho nemocí, jako například vysoký krevní tlak, cukrovka, rakovina tlustého střeva, je způsobeno nesprávně zvolenou stravou, kdy bohužel velká řada těchto onemocnění má chronický charakter, tzn., že jejich průběh je velmi zdlouhavý, kdy se střídají období klidu s náhlými ataky onemoc-

nění. Léčba takovýchto onemocnění je velmi nákladná a mnohdy by stačilo, aby se lidé lépe starali o svoje zdraví, s čímž úzce souvisí i správné stravování (Mužík, 2007, s. 17).

Adolescenti, a nejen oni, se mohou setkat s pojmem zdravá výživa dnes skoro na každém kroku, ať už se jedná o nejrůznější časopisecké články, doporučení, reklamu či například názory různých lidí. Co si ovšem máme konkrétně představit pod tímto pojmem je komplikovanější.

Co je to tedy správná (zdravá) výživa? Mužík (2007, s. 10) ve své publikaci *Výživa a pohyb* uvádí, že správná výživa je „*taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.*“

Ve správné výživě platí podle Mužíka (2007, s. 10) tyto jednoduché, avšak názorné rovnice:

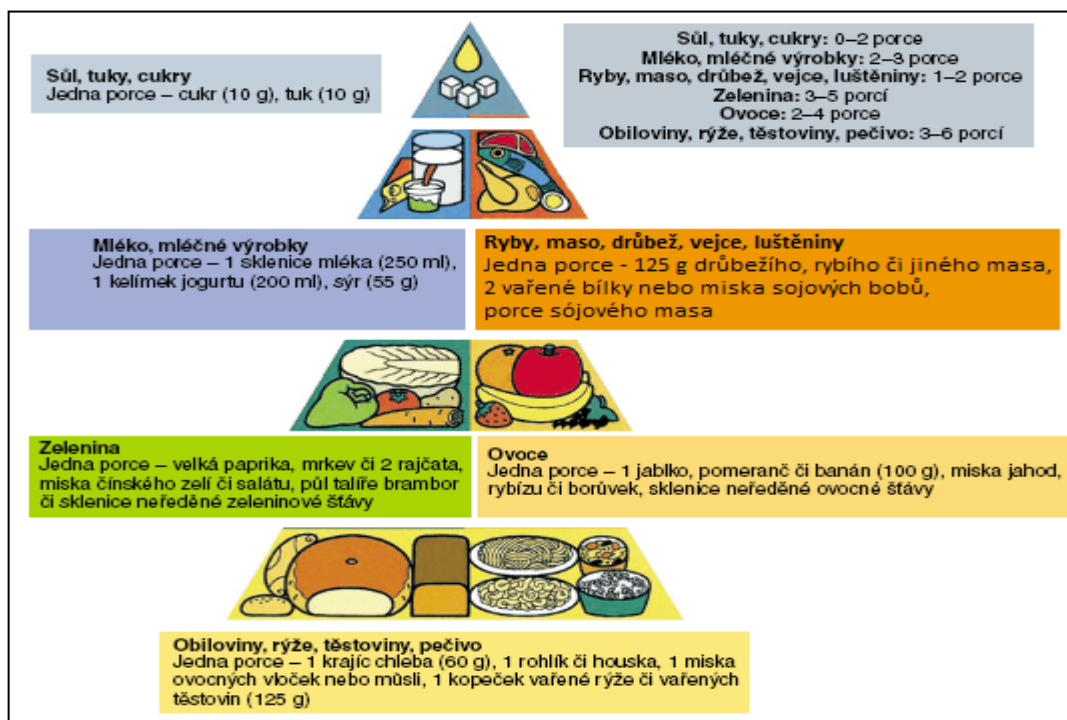
$$\begin{aligned} \text{„správná výživa} &= \text{příjem potravy} + \text{pohybová aktivita} \text{“} \\ \text{„přijátá energie} &= \text{vydaná energie} \text{“} \end{aligned}$$

Stejný názor má i Marádová (2007, s. 191), když uvádí, že zdravá strava je taková, která přináší tělu optimální příjem živin, vitamínů a všech dalších organismu prospěšných látek.

Lidská výživa je složena z mnoha výživových látek, které jsou obsaženy v potravě. Jestliže jsou tyto látky dodávány tělu ve správné kombinaci, může lidský organismus vytvářet množství energie, dále je schopen obnovovat látky a je podporován růst tkání i orgánů.

Správné složení potravy by mělo odpovídat individuálním potřebám každého jedince, a to jak z hlediska kvality, tak i kvantity. Dodržování zdravé stravy tedy doporučuje většina lékařů a odborníků na výživu člověka. Je velmi důležité vyhnout se stravě nepravdělné, nadměrné a nedostatečné. Jenže dnešní uspěchaná doba a cenové možnosti zdravých potravin na trhu racionální výživě příliš nenahrávají. O zdravé stravě se dá tedy hovořit tehdy, pokud je dodržován příjem kvalitních, racionálních potravin, správné složení základních živin a pitný režim (Mužík, 2007, s. 10).

Tzv. potravinová pyramida nám ukazuje, jakým způsobem by měly být ve stravě rozděleny potraviny, které přijímáme. Samozřejmě si musíme uvědomit, že nelze tuto potravinovou pyramidu použít obecně na všechny jedince. Je nutné, aby každý z nás přistupoval ke stravě individuálně, dle svých potřeb.



Obr. 2 Potravinová pyramida
Zdroj: *Potravinová pyramida*, 2013

4.2.3 Výživa v období adolescence

Ve vývojovém období dospívání a adolescence se urychluje růst a současně s tím výrazně roste chuť k jídlu a zvyšuje se výživová spotřeba. S tím je spojená zvýšená potřeba některých živin (Kotulán, 2012, s. 69).

Mužík (2007, s. 57) uvádí, že správná a vyvážená strava, která je podávána dospívajícím v období dospívání, velmi výrazně snižuje některé zdravotní problémy, jako je například ochrana proti zubnímu kazu, zpožděný růst, sklon k obezitě či chudokrevnost. Kuderová (2005, s. 155) tvrdí, že výživa mladistvých, do které řadíme jedince od 10 do 18 let, se již značně blíží výživě dospělých. Můžeme předpokládat, že v případě, kdy nejsou zcela naučeny a vštěpeny správné návyky stravování, je konzumace nevhodných a nezdravých potravin velice často reálnou hrozbou pro počátek vzniku nadváhy a poté obezity. Pro toto věkové období je sice typická zvýšená chuť k jídlu, ta ale může mít vliv na přibírání tukové tkáně.

Je samozřejmé, že má výživa adolescentů podíl na rozvoji jejich fyzické i psychické aktivity. Výživa ovlivňuje i samotný zdravotní stav adolescentů, který předurčuje další vývoj každého jedince až do dospělého věku (Výživa..., 2007). Z tohoto

důvodu je zapotřebí dodržovat určité rady a doporučení vhodné pro zdravou výživu, jež vede ke zdravému životnímu stylu.

V následující tabulce je uveden doporučený denní poměr živin pro adolescentní věk:

Tab. 1 Doporučený denní poměr živin pro adolescentní věk

	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)
Chlapci	11200–13000	45–60	275–380	88–103
Dívky	9400–10500	45	275–380	74–102

Zdroj: Nevoral (2003, s. 410)

Jídelníček pro adolescenta by měl být pestrý, potravu by měl přijímat pravidelně a jednotlivé pokrmy by měly být připravovány s platnými hygienickými normami. V podstatě jde o to, že musí být správný výdej mezi přijatou energií z jídla a vydanou energií, například sportem. Znamená to, že musí být správný poměr mezi tím, co sníme, a tím, co je pro naše tělo potřebné (Mužík, 2007, s. 10).

Velmi důležité je dodržovat správný stravovací režim, kdy by adolescenti měli jíst pravidelně tři hlavní jídla denně a pauza mezi těmito jídly by měla být nejméně 3 hodiny (Blatná, 2005, s. 77).

Co se týče praktických rad pro stravování adolescentů, můžeme uvést několik zjednodušených základních pravidel, která uvádí Fořt (2007, s. 284):

- přijímat pestrou a rozmanitou stravu bohatou na ovoce, zeleninu, ryby a drůbež
- velmi důležitá je frekvence jídel, nejlépe v poměru alespoň 3 – 6 porcí denně
- snažit se přijímat kvalitní porce bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny)
- vyhýbat se zdrojům lepku
- cíleně zamezit konzumaci sladkých nápojů a potravin
- velmi důležité je naučit adolescenty snídat a na výrobcích sledovat obsah jednoduchých cukrů a nasycených tuků
- stále adolescentům připomínat důležitost pravidelného pitného režimu
- snažit se vybírat jen kvalitní rostlinné tuky a oleje.

4.2.4 Volba adolescentů mezi vhodným a nevhodným stravováním

Stravovací návyky si adolescent přináší většinou ze své vlastní rodiny, ale právě toto období je pro ně zlomové. Do této doby na jejich stravování dohlíželi obvykle rodiče a děti přebíraly jejich návyky. Jak ty dobré, tak i ty špatné.

Právě v období dospívání a adolescence se jedinec začíná rozhodovat, co, kdy a kde bude jíst. Mnohdy sáhne po nezdravých věcech, jako jsou sladkosti, jídla z rychlých občerstvení, alkohol. A přitom je jasné a také vhodné, aby dospívající v každé fázi svého vývoje přijímali vyváženou a energeticky hodnotnou stravu, která zajistí dostatek živin pro správný fyzický i duševní růst (Nevoral, 2003, s. 132).

Bohužel, dnešní dospívající si velmi oblíbili stravování v rychlých občerstveních, tzv. fast foods. Nebezpečí těchto restaurací spočívá v tom, že jídla se zde připravují téměř vždy tím nejrychlejším možným způsobem, tj. smažením. Jídlo tímto typem přípravy získá nejenom nadbytečnou energii, ale současně vznikají v mnohokrát používaném, přepalovaném tuku, rakovinotvorné látky (Mužík, 2007, s. 81). Pokrmy jsou způsobem, kterým se připravují sice velmi chutné, ale bohužel také nezdravé. Dospívající jim však velmi těžko odolávají. Mužík (2007, s. 81) dále k tomuto tématu uvádí, že krom oblíbeného jídla, které se v těchto restauracích připravuje, také interiér fast food restaurací je pro dospívající velmi atraktivní.

Nevoral (2003, s. 132) uvádí, že organismus adolescenta roste a vyvíjí se, proto potřebuje hodně energie. To se také často projevuje na množství jídla, které sní. Hlavně chlapci v tomto vývojovém období mají zvýšenou chuť k jídlu. Opačným případem může být, hlavně u dívek, dodržování nedostatečného příjmu energie a živin, které může vést ke zpomalení či někdy i zastavení růstu a vývoje organismu. Je to často z toho důvodu, že se zaleknou změn ze své postavy.

4.3 Pedagogické dokumenty

4.3.1 Rámcový vzdělávací program pro střední odborné vzdělávání

Co se týče školství, z pedagogického pohledu řeší výchovu ke zdraví Rámcové vzdělávací programy, které jsou veřejně přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost (*Rámcové...*, 2017).

Rámcové vzdělávací programy středního odborného vzdělávání jsou roztríděné podle kategorií do několika soustav oborů vzdělání. Společně s ostatními rámcovými vzdělávacími programy a Národním programem vzdělávání jsou jedním ze základních kurikulárních dokumentů na státní úrovni. Tyto dokumenty jsou vytvo-

řeny v souladu s tzv. Bílou knihou (Národní program rozvoje vzdělávání v České republice).

Rámcové vzdělávací programy jsou pro všechny školy, které poskytují střední odborné vzdělávání závazné, a jednotlivá témata, která z nich vyplývají, si musí každá střední odborná škola již samostatně rozpracovat ve svém vlastním Školním vzdělávacím programu (*Rámcové...*, 2017).

4.3.2 Otázka zdraví v rámci Rámcových vzdělávacích programů

Výživa jako samostatný předmět není do školní docházky zařazena a v Rámcovém vzdělávacím programu pro střední odborné vzdělávání je toto téma zahrnuto jen částečně, kdy například v Rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělání 74-41-M/01 Sociální činnost je v bodu 3 písmeno d) v tzv. Personálních a sociálních kompetencích pouze uvedeno, že žáci by měli „*mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí*“ (*Rámcový...*, 2009). V Rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělání 63-41-M/01 Ekonomika a podnikání (*Rámcový...*, 2009) i v Rámcovém vzdělávacím programu pro obor vzdělání 16-02-M/01 Průmyslová ekologie (*Rámcový...*, 2009), je otázka zdraví vyřešena naprosto stejně.

Záleží tedy na každé škole a každém vyučujícím, jakou váhu ve výuce tématu o zdraví a výživě přidělí, jak je toto téma zahrnuto do Školního vzdělávacího programu a tematického plánu a kolik času je tomuto tématu ve výuce věnováno. Proto je běžné, že informace získané v tomto směru jsou na jednotlivých středních školách velmi rozličné.

V současné době mi není známo, že by byly k dispozici například vhodné učebnice, pracovní listy, či metodické materiály pro kvalitní výuku o zdraví a výživě adolescentů. Toto učivo je zahrnuto do výuky jen okrajově.

4.4 Stravování ve školských zařízeních

4.4.1 Školní stravování

Školní stravování je v České republice nedílnou součástí života většiny jedinců již od předškolního věku.

Slouží ke společnému stravování nejen žáků, ale i učitelů, nepedagogických pracovníků a někdy také cizích strážníků. Samotné zařízení školního stravování se

dělí podle druhu provozu na školní jídelny – v těchto zařízeních se zároveň vaří i vydává strava, školní jídelny (vývařovny) – zde se dané jídlo vaří, ale nevydává, a školní jídelny (výdejny) – tato zařízení pouze vydávají dovezenou stravu (Šulcová, 2007, s. 15).

Jelikož každý jedinec prochází určitým vývojem, přináší to s sebou řadu začlenění do nejrůznějších sociálních skupin, v rámci kterých je nucen se také zapojovat do různých forem stravování.

Již od dětského věku se většina z nás setkává s předškolním a později také se školním stravováním. Přestože školní stravování musí dodržovat určité normy a zákony, není možné dodržet model domácího stravování. Zde se objevují vlivy nad rámec rodiny, které jedince formují a přinášejí jiné možnosti (Kuderová, 2005, s. 153).

4.4.2 Platná legislativa

Stravování ve školních zařízeních upravuje Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, tzv. školský zákon a prováděcí vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR č. 107/2005 Sb. v platném znění o školním stravování (Šulcová, 2007, s. 15).

V poslední době je obvyklé, že strava ve školní jídelně je mnohdy jediné teplé jídlo žáků za celý den a z tohoto důvodu je nutné, aby tato strava opravdu odpovídala výživovým normám. Zároveň musí taková strava žáka zasytit a alespoň částečně ho přivést k zásadám zdravé stravy.

V novele zákona jsou stanoveny základní pojmy, které má školní stravování splňovat. Základem jsou doporučené denní výživové dávky, které jsou platné v ČR a jsou schváleny Ministerstvem zdravotnictví. Samozřejmostí je zohlednění věkové kategorie žáků. To zajišťuje takzvaný „spotřební koš“ (Šulcová, 2007, s. 24). Tento spotřební koš má podle Šulcové (2007, s. 24) za úkol zajistit, že se ke každému jedinci dostane opravdu výše zmiňovaná denní dávka živin, která vychází ze zdravotnických doporučení. Školní jídelna má za úkol přesné dodržování těchto nařízení. Strava ve školní jídelně musí být pestrá, lákavá a zároveň musí korespondovat s doporučeními pro zdravou stravu.

Je nutné zmínit také nová pravidla, která pro školní jídelny vyplývají z metodického doporučení, kterým se upravuje Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování, která se týká dietního stravování. V praxi se nejčastěji jedná o bezlepkové a šetrící diety (*Metodické...*, 2016). Donedávna byla běžná praxe taková, že školní jídelny vycházely rodičům dětí a dospívajících potřebujících zohlednění ve stravo-

vání vstříc, a mohli jsme hovořit o tzv. dietním stravování, které školní stravovací zařízení poskytovalo v případě, že mělo dostatečně zaškolený personál a vhodné podmínky pro vaření pokrmů přizpůsobené danému stravovacímu omezení dítěte nebo adolescenta. Nyní tyto jídelny, které se rozhodnou poskytovat nemocným dětem a dospívajícím tento typ stravy, musí být garantovány nutričním terapeutem (*I školní...*, 2016).

Součástí školních jídelen jsou také školní bufety a prodejní automaty. Ty byly až donedávna součástí školního zařízení. Mezi první sortimenty těchto stravovacích zařízení, které začaly vznikat po roce 1989, patřila ochucená mléka a drobné pečárenské výrobky. Později se k těmto produktům přidaly další potraviny, jako například sladké limonády, různé cukrovinky, majonézové bagety, smažené výrobky a jiné. Ačkoliv jsou tato zařízení hojně žáky navštěvována, jejich sortiment není zaměřen na zdravou stravu. Fořt (2007, s. 266) již v roce 2007 ve své publikaci *Tak co mám jíst* uvedl, že situace s nezdravými potravinami ve školních automatech je již natolik kritická, že se v některých státech uvažuje o tom, že by tyto potraviny byly ze sortimentu těchto prodejních automatů staženy.

V České republice se situace v této oblasti změnila až koncem roku 2016, kdy do 1. ledna 2017 měly školní bufety na základních školách, kde si žáci plní povinnou školní docházku, možnost vyprodat zásoby potravin, které nevyhovují Vyhláškou č. 282/2016 Sb. o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, tzv. pamlsková vyhláška (*Vyhláška...*, 2017). Plné znění vyhlášky je uvedeno v příloze této práce.

Po datu 1. ledna 2017 se už tedy prodejci musí vyhláškou č. 282/2016 Sb. řídit. Toto se však netýká středních škol (tedy adolescentního věku, jemuž se tato práce věnuje), které jsou od tohoto omezení definitivně osvobozeny (*Pamlsková...*, 2016).

Současné školní stravování navazuje na dlouholetou tradici prověřenou zkušeností několika generací. Pracovníci ve školních stravovacích zařízeních využívají poznatky v oboru zdravé výživy. Jejich práce musí být neustále poplatná poznatkům moderní zdravé stravy ve všech aspektech. Školní jídelny musí a jsou neustále modernizovány a zároveň splňují přísná hygienická a technologická pravidla, která jsou kladena předpisy nejen našimi, ale i z Evropské unie.

4.5 Faktory působící na výběr stravy adolescentů

4.5.1 Reklama

Slovo reklama vzniklo z latinského slova reklamare, což v českém jazyce znamená opět nebo znovu vykřikovat (Mužík, 2007, s. 63).

Reklamu v České republice vymezují dva zákony. Jedním z nich je Zákon č. 40/1995 Sb. o regulaci reklamy (*Zákon...*, 2017), druhým Zákon č. 231/2001 Sb. o televizním a rozhlasovém vysílání (*Zákon...*, 2017).

Reklama je nedílnou součástí našeho všedního života. Je to v podstatě součást moderní komunikace mezi lidmi. Samozřejmě že to, jak na nás působí, může být různými lidmi vysvětlováno různě. Jisté je to, že působí na všechny lidi všech věkových skupin, kdy nerozlišujeme ani sociální skupinu, míru inteligence či další jiné aspekty. Během lidského života se vše mění, působení reklamy nevyjímaje. Reklama k nám přistupuje z mnoha směrů, zdroje mohou být opravdu rozmanité.

Co se týče věku, existují různé věkové skupiny, které patří mezi rizikové, to znamená, že jsou velmi snadno ovlivnitelné reklamou. Mezi takovéto skupiny patří bezesporu i věková skupina adolescence. Jedná se o věk, kdy se jedinci snaží odpoutávat od rodičů, nacházejí vlastní identitu, mění se jejich postoje, názory a vzory. Právě toto, společně s psychickou stránkou a emocemi adolescentů, určuje míru vnímání a ovlivňování reklamou.

Tvůrci reklam dobře znají charakteristiku a psychologii skupiny, na kterou se zaměřují, a velmi dobře dokážou využít témat, která jsou jim blízká. V našem případě, kdy mluvíme o adolescentním věku, se zaměřují na to, co je pro adolescenty podstatné, například vzhled, krása, životní styl, partnerské vztahy a jiné. Vysekalová a Komárková (2002, s. 156) říkají, že v první řadě jde tvůrcům reklam o věkovou skupinu, kterou chtějí reklamou oslovit.

Mužík (2007, s. 64) k tomuto uvádí, že co se týče dospívajících a mladých lidí, je při tvorbě reklamy důraz kladen hlavně na vrstevníky a na svobodu pohybu bez dozoru rodičů nebo jiného dozoru. V těchto reklamách se mohou objevovat různé nebezpečné situace, jelikož dospívající mají mnohdy sklony k riskování a rovněž mají lehce snížený pud sebezáchovy. Mladí nemyslí na to, že by se jim mohlo něco stát.

Pokud tedy tvůrci reklam jsou schopni mladistvým předložit takovou reklamou, která je ponouká k rizikovému chování, které by mohlo nějakým způsobem ohrozit jejich zdraví, tak v případě reklamy na stravování tito tvůrci častokrát již vůbec neberou ohledy na dnes tak podporovaný zdravý životní styl, do kterého se

řadí i zdravá strava, a tvoří stále velké množství reklam na potravinové produkty nezdravé a zdraví škodící.

Můžeme si všimnout, že reklama často používá tvrzení „každý, kdo to dělá ..., každý, kdo to používá, je ...“ (Mužík, 2007, s. 65). Tímto způsobem tvůrci reklam působí na spotřebitele, kteří mají poté pocit, že pokud to neudělají nebo si produkt nekoupí, budou se mít hůře. Kubálková a Wennerholm Čáslavská (2009, s. 53) říkají, že i když jsou mladí lidé mnohdy zvyklí na zdravé stravovací návyky, naučené od své rodiny, mohou se působením reklamy nechat snadno ovlivnit a racionální stravování narušit nebo zcela zničit.

Reklama by měla dodržovat pravidlo, že nesmí podporovat takové chování, které by mohlo nepříznivě ovlivnit či ohrozit zdraví, což v tomto případě není mnohdy dodržováno. Stále dokola se objevují nové reklamy, ve kterých výrobci propagují nezdravé potraviny s vysokou energetickou hodnotou. Důsledek takovéto reklamy se nemusí projevit ihned, ale působí problém z dlouhodobého hlediska (Některé..., 2013).

Musíme zmínit i to, že v České republice existuje tzv. Kodex reklamy (Mužík, 2007, s. 68), který by měl zaručovat, že reklama v České republice by měla sloužit pouze k informování veřejnosti a dále by měla být pravdivá a čestná. V tomto etickém kodexu jsou uvedeny následující body, které se týkají potravin (Mužík, 2007, s. 68-69):

- výživový a zdravotní přínos potravin se musí opírat pouze o vědecká zjištění
- reklamy na potraviny by neměly nabádat k jejich nadměrné spotřebě a velikosti porcí by měly být úměrné tomu, co je v reklamě k vidění
- reklamy na potraviny nesmí absolutně nijak zpochybňovat zdravý a vyvážený způsob stravování
- reklamy na potraviny nesmí znevažovat zdraví či zdravý životní styl
- potraviny, které nejsou určeny k tomu, aby sloužily jako náhrada celého jídla, by neměly být za takovouto náhradu vydávány.

I když by tedy měla být zajištěna jakási ochrana spotřebitelů před klamavou reklamou, neděje se to tak určitě vždy. Musíme si uvědomit, že dospívající vnímají vzhledem ke svému věku mnoho informací zcela jinak, než dospělí. To, co by dospělý člověk přešel s pousmáním nad tím, co opět tvůrci reklam vymysleli, dospívající může vzít zcela vážně.

Někteří autoři se k reklamě vyjadřují velmi negativně, například Fořt (2007, s. 266) píše, že „stravování podléhá nebo se přímo řídí obsahem agresivních, suges-

tivních a nepravdivých reklam. Reklamy jsou cíleně zavádějící, protože výrobcům jde jen o prodej a médiím o peníze. Reklamní agentury dobře vědí, že lidé koupí jen to, co vidí, slyší a čtou v reklamě.“

Bohužel si musíme uvědomit, že pokud bychom se snažili reklamu zakazovat, mohl by se objevit jiný etický problém, a to s právem na svobodné vyjadřování (Novák, 2010, s. 79).

Z tohoto důvodu je zapotřebí žáky informovat a podporovat je o zásadách zdravé výživy. Na základě současné situace začínají vznikat v České republice různé státní programy, které se uplatňují nejenom na základních, ale i na středních školách (Zdravá..., 2009). Jejich cílem není kritika reklam, ale snaha o posílení zdraví a pomoc při vytváření a udržování správných stravovacích návyků.

4.5.2 Rodina

Rodina má nejzásadnější vliv na stravování jedince na počátku života. Významně ovlivňuje sociální, psychické i somatické zdraví, což se potom odráží v budoucím životě každého jedince (Csémy a kol., 2013, s. 23).

I Šulcová (2007, s. 43) uvádí, že nelze pochybovat o tom, že rodina má prioritní postavení mezi všemi činiteli, které spoluurčují vztah dítěte k jídlu už jen tím, že je prvním poskytovatelem výživy, zdrojem podnětů a zkušeností s potravou. Je také velmi důležité, jakou váhu dospělí v rodině stravování přikládají, jelikož dítě si podle jejich vzoru dále vytváří své vlastní stravovací návyky (Šulcová, 2007, s. 45).

I podle Fořta (2007, s. 273) by měli být rodiče tím činitelem, který naučí děti zdravě jíst. Je tedy jasné, že rodina má na stravovacích návycích dětí největší podíl. Vzhledem k tomu, že jednou z charakteristik adolescentního věku je odpoutávání se od nejbližší rodiny a navazování nových vztahů a vazeb, tak to, jaké stravovací návyky si dítě přinese z rodiny, bude velmi důležité pro jeho další život. V budoucnosti na něj bude působit mnoho dalších faktorů, co se týče výběru stravy. Pokud ale bude mít jedinec dobré stravovací návyky, získané od rodiny, bude se těmito velmi pravděpodobně v dalším životě řídit a dodržovat je (Šulcová, 2007, s. 45).

Samozřejmě, že proces odpoutávání se od rodiny je velmi náročný pro všechny zúčastněné – jak pro samotného adolescenta, tak i pro jeho rodinu. V případě, že mluvíme o procesu, který probíhá zdravě bez jakéhokoliv narušení, nedochází k přetrhání vztahů mezi adolescentem a zbytkem rodiny. Jde o to, že vzájemný vztah se proměňuje a vyvíjí, mnozí si to však mohou vysvětlovat jako zpřetrhání vazeb. Adolescent si pouze buduje nové, vyrovnanější, kvalitněji proměněné citové

vazby, při čemž ale rodina stále zaujímá výlučné postavení v jeho životě. V rodině vzniká nová rovnováha (Vágnerová, 2012, s. 350).

Každý adolescent si musí najít svůj způsob, jak prosadit své nové poznatky a pocity a přitom zůstat v kladném vztahu se svou rodinou. Tím, jak se proměňuje vztah k rodičům, tak se také mění vztah k vrstevníkům. V těchto nově získaných vztazích se snaží adolescent nalézt jistotu, kterou prozatím nacházel ve vztahu s rodiči. To mnohdy přináší kritiku ze strany rodičů, kterým se často nelíbí názory a určité linie chování kamarádů, vrstevníků. Jestliže není dosažena určitá míra osamostatnění a adolescent zůstal nepřiměřeně závislý na rodičích, může docházet k frustracím či výbuchům emocí. To je ovšem extrém, za normálních okolností zůstává i nadále mezi rodiči a adolescentem pozitivní vztah (Vágnerová, 2012, s. 353).

Jako v jiných oblastech i ve stravování platí, že je vhodné a dobré, když jsou v rodině kladné vzájemné vztahy. Důležitá a nezastupitelná je role otce, který zapojuje rodinu do sociálních aktivit, a zajisté také matka, která většinou zásadním způsobem ovlivňuje stravování v rodině (Čačka, 2002, s. 45). Ve velké většině rodin je to právě matka, kdo rozhoduje o nákupu potravin a také o tom, co se bude podávat k jídlu. S výchovou, a to nejen ve stravování, souvisí také osobnost rodičů, jejich způsob výchovy, vzdělávání, materiální zabezpečení a hodnotový systém rodiny (Šulcová, 2007, s. 45).

Nejen rodiče, ale i sourozenci a jejich kladné vzájemné vztahy mají vliv na stravování jedince. Ve velké většině případů působí starší sourozenec na mladšího. Vliv mohou mít v mnoha případech také prarodiče, kteří se nepřímo podílejí na výchově (Fořt, 2007, s. 44).

Proto můžeme říci, že rodina je nejdůležitějším socializačním činitelem, který se týká jedince nejen v rámci stravování. Zajišťuje základní životní potřeby, mezi něž patří bezesporu i výživa. Rodiče udávají směr, kterým se může adolescent vydat, představují pro něj určitý způsob života. Kritika, se kterou může adolescent přijít, v podstatě znamená určitý typ hledání cesty, jenž mu bude vyhovovat (Vágnerová, 2012, s. 354).

Bohužel v adolescentním věku není jednoduché ohlídat jídelníček. Jednou z takových možností může být společné stravování. Je proto dobré učit děti na společné jídlo již od útlého věku. Můžeme k tomu využít například společné stravování o víkendech a večere přes týden. Tímto způsobem snadno zjistíme, zda adolescent nevynechává jednotlivé druhy potravin nebo dokonce celé jídlo. Zatímco u menších dětí je častým problémem nadváha a obezita, potíže adolescentů jsou v posledních

letech složitější. Velmi často mohou inklinovat k alternativním způsobům stravování či nebezpečným dietám.

4.5.3 Vrstevníci

Období dospívání s sebou nese snahu o osamostatnění, které by adolescentům dalo dostatečný prostor pro další osobnostní vývoj (Vágnerová, 2012, s. 371). Tato snaha u nich často vede k bouři proti rodičům a jiným autoritám a jedinec se raději začíná orientovat na jiné sociální skupiny než je rodina (Vágnerová, 2012, s. 371). Vágnerová (2012, s. 371) dále uvádí, že pro dospívajícího mají vrstevníci čím dál větší význam, protože řeší stejné problémy a jsou si rovnocenní. Stejný názor má i Čačka (2002, s. 49), který uvádí, že rodiče častokrát vidí svoje dospívající děti stále jen jako děti, ale naopak vrstevníci zmiňovaných dětí jim poskytují pocit rovnoprávnosti.

Na počátku období dospívání se jedinec může „*uspokojivě definovat příslušností ke skupině, tzv. skupinovou identitou, která mu pomáhá překonat nejistotu v procesu osamostatňování, v jeho individuaci*“ (Vágnerová, 2012, s. 371).

V tomto období osamostatňování, ve kterém dochází k odmítnutí starých vzorců chování, dochází samozřejmě také k přijímání nových vzorců chování ve stravování a nacházení nových, pro adolescenta atraktivnějších.

Jestliže jedinec patří do nějaké vrstevnické skupiny, musí také dodržovat i pravidla této skupiny a chovat se konformně (Vašutová, 2005, s. 63). To samozřejmě platí i v případě stravování. Vrstevníci mají podobné projevy chování, vyjadřování, preferují stejné věci, chodí na stejná jídla, velmi často do restaurací s rychlým občerstvením a jedí tím pádem také podobná jídla. Jelikož většina dospívajících má v oblíbenosti stravování ve fast food restauracích, které již byly zmíněny v kapitole 4.2.4 Volba adolescentů mezi vhodným a nevhodným stravováním, dochází velmi často k tomu, že jedinec, který měl z rodiny naučené zdravé stravovací návyky, se mnohdy v rámci skupiny stravuje úplně jinak, než je zvyklý.

Ve skupině si tedy může jedinec vytvořit nové, nezdravé návyky ve stravování. Stravování však neovlivňují pouze vrstevníci, ale i prostředí, ve kterém se pohybují a v nemalé míře jistě také finanční možnosti každého jedince.

Ke konci období dospívání se již však vztah jedince k vrstevníkům mění. Již u něj nejde jen o obdiv a bezmyšlenkovité přijímání všeho, co skupina požaduje. Tím, jak se adolescent stává postupem doby vyspělejší, začíná se od názorů vrstevnické skupiny odpoutávat, a to proto, že se již více dokáže spolehnout na svůj

názor a dovede vyjádřit svůj nesouhlas již nejenom rodičům, ale i kamarádům (Vágnerová, 2000, s. 287).

Častokrát se tedy dospívající po období osobního, vnitřního konfliktu vrací zpět ke svým stravovacím návykům, získaných v dětství.

4.5.4 Škola a učitelé

V adolescentním období si jedinec vytváří morální normy a ztotožňuje se s principy společnosti, ve které žije. Vedle rodiny a vrstevníků má důležitou úlohu také škola, potažmo učitel. Jelikož adolescent v mnoha případech opouští návyky z rodiny a hledá nové podněty, nachází je u vrstevníků nebo právě u jiné autority, například u učitele.

Výrost a Slaměník (1998, s. 265) říkají, že škola je významným socializačním činitelem, který jedince v tomto věku může ovlivňovat. Je jedním z komponentů, které rozvíjí jejich osobnost a charakter. Podílí se také na jejich hodnotách a postojích. Samozřejmě, že kromě důležitých schopností a socializačních funkcí by měla škola podněcovat ke zdravému životnímu stylu a zajistit žákům ve škole bezpečné a zdravé prostředí.

Osobnost učitele je pro adolescenty velmi důležitá. „*Osobní příklad učitele a kouzlo jeho osobnosti jsou nenahraditelné*“ (Kohoutek a kol., 1996, s. 23). Kohoutek a kol. (1996, s. 23) dále uvádí, že působení učitele nemůže nahradit učebnice, poučování, ani tresty či povzbuzování. Je důležité si uvědomit, že žáci si vytvářejí kladný vztah k učiteli podle toho, jestli u něj najdou podobné vlastnosti, které jim samým imponují (Kohoutek a kol., 1996, s. 71). Správný pedagog by měl ovládat umění se žáky jednat, navazovat s nimi kontakt, komunikovat s nimi, umět rozpoznat a respektovat individualitu žáků, správně zhodnotit různé situace a nakonec by měl umět dokázat vyvodit adekvátní závěry (Kohoutek a kol., 1996, s. 71-72). I Čačka (2002, s. 47) k tomuto uvádí, že všichni žáci ocení na pedagogovi v první řadě jeho autoritu bez vyvyšování se nad ně, pochopení a ochotu vyslechnout jejich názory.

Další učitelovou rolí může být také to, že díky častému kontaktu s adolescentem dokáže včas rozpoznat rizikové chování, které se může u jedince objevit. Jestliže adolescent vnímá své tělo jako zátěž, jako něco, co vybočuje z ideálu dokonalosti, mohou se u některých jedinců objevit poruchy příjmu potravy a podobné projevy, které souvisejí s příjmem potravy. I v těchto případech může být učitel prvním, kdo dokáže rozpoznat problém v jeho počátcích.

Co se týče informací o výživě, stravování a celkově o zdravém životním stylu, nejde jen o to, předat informace od učitele k žákovi, ale spíše o komplexnější, dlouhodobou a profesionální výuku na školách. Je tedy předpokládáno aktivní zapojení celé školy v rámci stravovacího vzdělávání. To by se mělo prolínat celou výukou v mezipředmětových vazbách. Jestliže půjde pouze o kratší časový úsek, může mít toto snažení pouze omezené účinky (Jak..., 2011).

Kotulán (2012, s. 174) se ve své publikaci *Zdravotní nauky pro pedagogy* zmiňuje o projektu Zdravá škola, o kterém již byla zmínka v kapitole 4.5.1 Reklama, kdy tento program by měl v co největší míře zaměřit pozornost učitelů, žáků a rodičů na veškerou podporu a ochranu zdravotního stavu žáků. Témata, která se zabývají zdravím, jsou vhodně zařazena do učebních osnov některých vybraných předmětů. Informace, týkající se zdraví, jsou žákům poskytovány postupně a promyšleně na sebe navazují. K nejdůležitějším bodům tohoto projektu patří zejména zařadit pojem zdraví na jedno z nejdůležitějších míst v hodnotovém žebříčku žáků. Nejdůležitějším faktorem je v tomto projektu tedy škola, která by měla zajistit to, aby péče o celkové zdraví byla žákům pevně zafixována do podvědomí.

Je vidět, že škola a učitelé tedy mohou některá výživová doporučení předávat v rámci výuky v celé řadě vyučovacích předmětů. Výživa rozhoduje o kvalitě našeho života, zdravotním stavu i náladě. Zdravou stravu je však naprosto nezbytné podpořit životním stylem. Proto je vhodné také s žáky probrat reálné možnosti, jak se starat o své tělo a aktivně podporovat zdraví.

5 Praktická část a výsledky práce

5.1 Volba přístupu a průzkumné techniky

Pro zpracování praktické části bakalářské práce byl zvolen kvantitativní přístup, kdy v rámci tohoto přístupu byl jako nástroj průzkumného šetření zvolen dotazník.

Gavora (2008, s. 122) a Pelikán (2011, s. 104-105) uvádí, že dotazník je nej-používanější pedagogickou výzkumnou technikou, kdy jeho podstatou je zjišťování dat a informací o respondentech – kdy respondenty chápeme jako osoby, které dotazník vyplňují.

Dotazník není pouze specifickou pedagogickou technikou, ale je využíván například i v sociologických a psychologických šetřeních, které se zabývají člověkem (Pelikán, 2011, s. 104-105).

Dotazník by měl mít promyšlenou strukturu, a proto je velmi důležité, aby otázky v dotazníku byly sestaveny tak, aby splňovaly stanovený cíl (Gavora, 2008, s. 122).

5.2 Průzkumný vzorek

Průzkum byl proveden v měsíci březnu a dubnu 2017 na Střední průmyslové škole v Brně, Purkyňova 97. Ve škole je v současné době 48 tříd a více než 100 učitelů. Aktuální stav žáků je 1167.

Škola nabízí ke studiu tyto obory, které jsou ukončené maturitní zkouškou: **Informační technologie** – čtyřleté denní studium, **Sociální činnost** – čtyřleté denní studium, **Ekonomika a podnikání** – čtyřleté denní studium, **Průmyslová ekologie** – čtyřleté denní studium, **Mechanik elektrotechnik** – čtyřleté denní studium, **Elektrotechnika (slaboproudá a silnoproudá)** – čtyřleté denní studium.

Dále škola nabízí ke studiu tyto učební obory, které jsou ukončené závěrečnou zkouškou: **Elektrikář** – tříleté denní studium a **Elektromechanik pro zařízení a přístroje** – tříleté denní studium.

Průzkumu se zúčastnilo 92 respondentů, a to z oborů Sociální činnost, Ekonomika a podnikání a Průmyslová ekologie. Zúčastnili se chlapci i dívky.

5.3 Metoda průzkumu

V dotazníku byly formulovány různé otázky, které byly stylizovány tak, aby byly pro respondenty pochopitelné a nenáročné. Dotazník obsahoval celkem 14 otázek. Ke každé otázce byla vždy přiřazena baterie odpovědí. První dvě otázky byly identifikační, dále dotazník obsahoval 3 uzavřené otázky a 9 polouzavřených otázek.

5.4 Výsledky průzkumu

Po vyhodnocení všech dotazníků byly získány následující výsledky:

Otázka č. 1: Úkolem bylo zjistit, kolik z celkového počtu respondentů, kteří se zúčastnili průzkumného šetření, bylo žen a kolik mužů. Výsledek je uveden v následující tabulce:

Tab. 2 *Počet respondentů podle pohlaví*

Pohlaví	Počet respondentů	Počet respondentů v %
muži	48	52,2
ženy	44	47,8
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z tabulky vyplývá, že z celkového počtu 92 respondentů, kteří se zúčastnili průzkumu, bylo 48 mužů, což představuje hodnotu 52,2 % a 44 žen, což představuje hodnotu 47,8 %. Průzkumu se tedy zúčastnilo více respondentů mužského pohlaví než respondentů ženského pohlaví.

Otázka č. 2: Úkolem bylo zjistit počet respondentů podle ročníku studia. Výsledek je uveden v následující tabulce:

Tab. 3 Počet respondentů podle ročníku studia

Ročník	Počet respondentů	Počet respondentů v %
I. ročník	16	17,4
II. ročník	24	26,1
III. ročník	21	22,8
IV. ročník	31	33,7
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z tabulky vyplývá, že z celkového počtu 92 respondentů se průzkumu zúčastnilo nejvíce respondentů z IV. ročníku, a to celých 33,7 %, následuje II. ročník – 26,1 % respondentů, poté III. ročník, kdy odpovídalo 22,8 % respondentů, a nejméně respondentů se zúčastnilo v I. ročníku, a to pouze 17,4 %.

Otázka č. 3: Úkolem bylo zjistit, odkud žáci čerpají informace o výživě a stravování. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 4 Zdroje čerpání informací o výživě a stravování

	Určitě ano		Asi ano		Spíše ne		Určitě ne	
	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %
Ze školy, od učitelů	3	3,3	4	4,3	30	32,6	55	59,8
Z médií (TV, reklama, časopisy, internet, aj.)	21	22,8	38	41,3	25	27,2	8	8,7
Z rodiny	23	25,0	32	34,8	28	30,4	9	9,8
Od vrstevníků (kamarádů)	16	17,4	44	47,8	22	23,9	10	10,9

Zdroj: vlastní průzkum

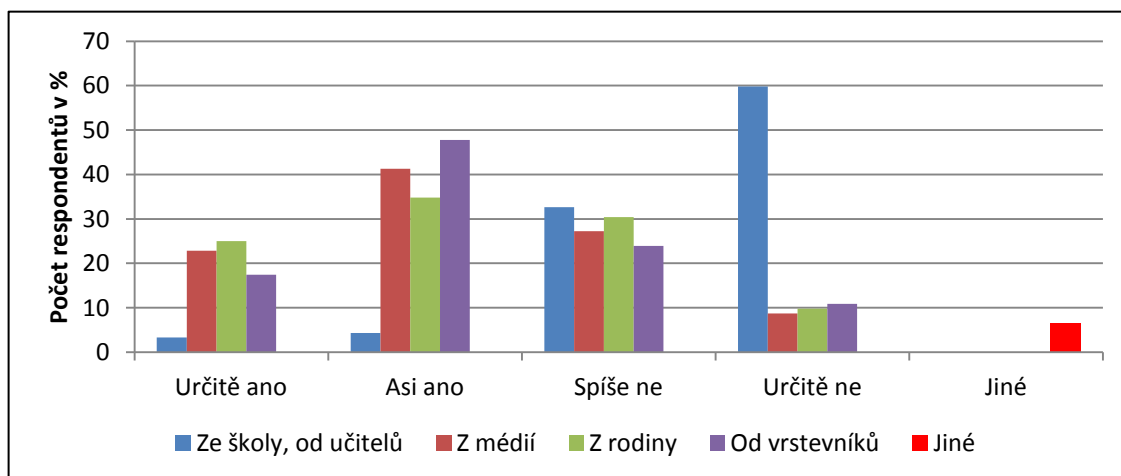
Z výsledků průzkumu vyplývá, že nejčastěji žáci čerpají informace o výživě a stravování z rodiny, kdy možnost „určitě ano“ v dotazníku zvolilo 25 % respondentů a dále od vrstevníků, kdy možnost „asi ano“ zvolilo 44 respondentů, což představuje hodnotu 47,8 %. Z médií čerpá informace o výživě a stravování 41,3 % respondentů, když pro svoji odpověď zvolili také možnost „asi ano“.

Průzkumem bylo dále zjištěno, že nejméně žáci získávají informace o výživě a stravování ze strany školy a od učitelů, kdy možnost „spíše ne“ zvolilo 32,6 % respondentů a celkem 55 žáků zvolilo možnost „určitě ne“, což představuje hodnotu 59,8 %.

Co se týče podotázky „Jiné – uveďte jaké“, bylo zaznamenáno 6 odpovědí, a to v tomto znění:

- z vlastní hlavy, taky dle zdravotního stavu a za pomoci odborníků
- výživový poradce ve fit-centru
- specialisté na stravu
- z odborných knih
- doktor
- pouze od profesionálů, kteří se tím zabývají.

Z toho vyplývá, že někteří žáci – v tomto konkrétním případě se jedná o 6 žáků, což představuje hodnotu 6,5 % – se o výživu a stravování zajímají podrobněji a ve většině případů se obracejí na odborníky, kteří se tímto oborem zabývají.



Obr. 3 Zdroje čerpání informací o výživě a stravování v %
Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 4: Úkolem bylo zjistit, čím se žáci řídí při výběru potravin. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 5 Faktory působící na výběr potravin

	Určitě ano		Asi ano		Spíše ne		Určitě ne	
	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %
Doporučením od rodičů	11	12,0	34	37,0	30	32,6	17	18,5
Reklamou	6	6,5	29	31,5	34	37,0	23	25,0
Doporučením od vrstevníků	13	14,1	53	57,6	18	19,6	8	8,7
Doporučením od učitele	2	2,2	9	9,8	29	31,5	52	56,5
Cenou	17	18,5	34	37,0	31	33,7	10	10,9
Chutí	60	65,2	25	27,2	6	6,5	1	1,1
Jestli jsou zdravé	15	16,3	35	38,0	33	35,9	9	9,8
Jejich složením	18	19,6	20	21,7	31	33,7	23	25,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z výsledků průzkumů vyplývá, že žáci se při výběru potravin řídí zejména jejich chutí, kdy možnost „určitě ano“ zvolilo pro tuto odpověď 60 respondentů, což představuje hodnotu 65,2 %, a dále doporučením od vrstevníků, kdy možnost „asi ano“ zvolilo pro svoji odpověď celých 57,6 % respondentů.

I cena potravin je pro respondenty důležitá, když celých 37,0 % respondentů uvedlo, že se při výběru potravin, „asi“ řídí právě jí.

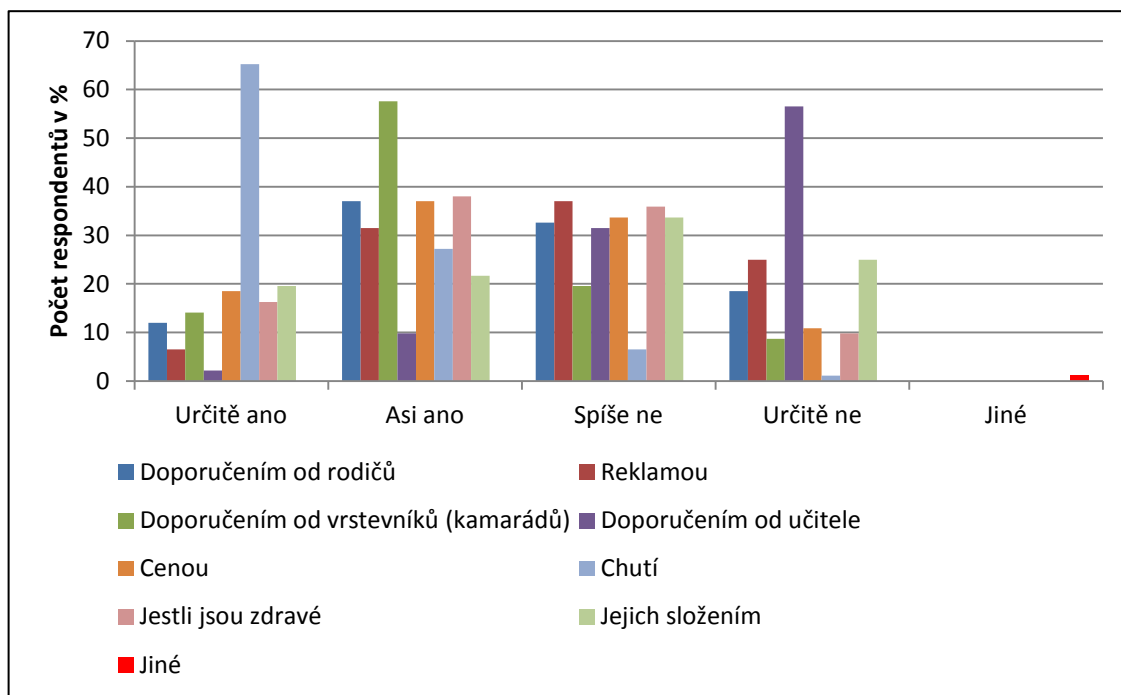
Dále bylo průzkumem zjištěno, že 37 % respondentů uvedlo, že reklama na jejich výběr potravin moc nepůsobí, když jako svoji odpověď zvolili „spíše ne“. Jelikož na předchozí průzkumnou otázku č. 3 (Odkud žáci čerpají informace o výživě a stravování), celých 41,3 % respondentů odpovědělo v tom smyslu, že „asi čerpají“ informace o výživě a stravování z médií, je pravděpodobné, že žáci se o informace

o výživě a stravování, které jsou veřejnosti poskytovány sdělovacími prostředky, částečně zajímají, reklama jako taková na ně však moc nepůsobí a ve vlastním výběru potravin se již řídí jinými faktory.

Nejméně se žáci řídí při výběru potravin doporučením od učitele, kdy odpověď „určitě ne“ zvolilo 52 respondentů, což představuje hodnotu 56,5 %.

Co se týče podotázky „Jiné – uveďte jaké“, byla zaznamenána pouze jedna odpověď, což představuje hodnotu 1,10 %, a to v tomto znění: „Nutričními hodnotami, protože je důležité dávat tělu přesně to, co potřebuje.“

Z výsledků průzkumu je tedy zřejmé, že pro žáky je ve výběru potravin rozhodující jejich chuť a také to, jestli jim potraviny doporučí vrstevníci. Velmi důležitá je pro ně i cena potravin. Větší část žáků také přemýšlí o vhodnosti potravin, které konzumují, kdy pro 38,0 % respondentů je „asi“ důležité, jestli jsou potraviny zdravé, 35,9 % respondentů uvedlo, že je při výběru potravin „spíše nezajímá“, jestli jsou zdravé. Větší část respondentů se tedy při výběru potravin řídí nejen jejich chutí, cenou, ale také tím, jestli jsou zdravé.



Obr. 4 Faktory působící na výběr potravin v %

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 5: Úkolem bylo zjistit, kde se žáci nejčastěji stravují mimo domov a rodinu. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 6 *Stravování se mimo domov a rodinu*

	Denně		Jednou týdně		Občas-jednou měsíčně		Vůbec ne	
	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %	Počet resp.	Počet resp. v %
Běžné restaurace	1	1,1	19	20,7	60	65,2	12	13,0
Stánky s rychlým občerstvením (párek v rohlíku, langoše, atd.)	1	1,1	21	22,8	47	51,1	23	25,0
Fast foods (Mc Donald's, KFC, atd.)	7	7,6	30	32,6	32	34,8	23	25,0

Zdroj: vlastní průzkum

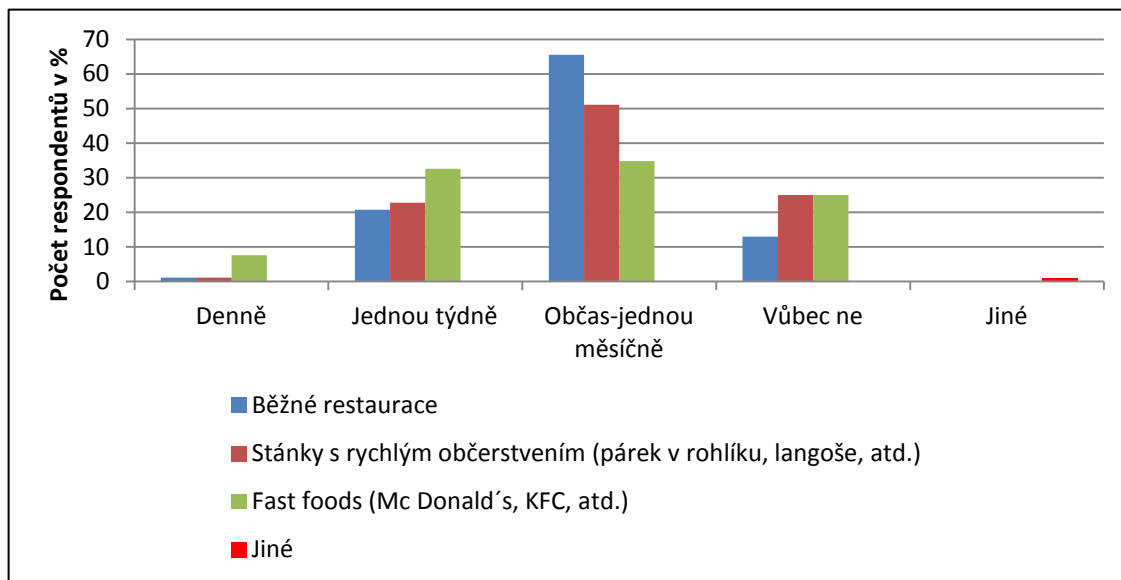
Z výsledků průzkumu vyplývá, že žáci ve stravování mimo domov a rodinu, preferují tzv. zařízení fast foods, kdy 7 respondentů, což představuje hodnotu 7,6 %, zvolilo, že se v těchto typech zařízení stravuje „denně.“ Dalších 30 respondentů, což představuje hodnotu 32,6 %, uvedlo, že se v těchto zařízeních stravuje „jednu týdně.“

Celých 65,2 % respondentů uvedlo, že se v restauracích běžného typu stravuje nejméně „jednu za měsíc“ a 51,1 % respondentů se „jedenkrát za měsíc“ stravuje u stánků s rychlým občerstvením, kde se prodávají potraviny jako párek v rohlíku, langoše apod.

Pouze 13 % respondentů uvedlo, že se „vůbec nestravuje“ v běžných restauracích.

Co se týče podotázky „Jiné – uveďte jaké“, byla zaznamenána opět pouze jedna odpověď, a to v tomto znění: „Krabičky se svým jídlem si беру všude s sebou.“

K této podotázce se vyjádřil pouze jeden respondent, stejně jako u otázky č. 4, což představuje hodnotu pouze 1,10 %.



Obr. 5 Stravování se mimo domov a rodinu v %

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 6: Úkolem bylo zjistit, kde žákům jídlo nejvíce chutná. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 7 Kde žákům nejvíce chutná

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Doma nebo u někoho z rodiny	65	70,6
V restauraci	17	18,5
Fast foods	10	10,9
Ve školní jídelně	0	0,0
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z výsledků průzkumu zcela jasně vyplývá, že nejvíce žákům chutná jídlo doma nebo u někoho z rodiny, kdy tuto možnost uvedlo 70,6 % respondentů.

Pouze 10 respondentů, což představuje hodnotu 10,9 %, uvedlo, že jim jídlo nejvíce chutná v zařízeních typu fast foods. Vzhledem k tomu, že v předchozí otázce č. 5 (Kde se žáci stravují mimo školu a rodinu) celých 32,6 % respondentů uvedlo, že se v těchto zařízeních stravuje nejméně jednou týdně, nabízí se otázka, proč

tomu tak je. Z výsledků je zřejmé, že na žáky pravděpodobně působí ve výběru stravy a stravovacích preferencích určité faktory, které budou blíže rozebrány v kapitole Diskuse.

Nejméně žákům chutná ve školní jídelně, kdy tuto možnost nezvolil ani jeden respondent.

Otázka č. 7: Úkolem bylo zjistit, kterému z vybraných jídel by žáci dali přednost. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 8 *Preference vybraných jídel*

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Zeleninové rizoto	45	48,9
Hamburger	47	51,1
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z průzkumu vyplynulo, že 51,1 % respondentů, by si zvolilo konzumaci hamburgeru a 48,9 % respondentů by zvolilo zdravější zeleninové rizoto. Rozdíl ve výběru těchto dvou jídel činí pouhých 2,2 %. Vzhledem k tomuto těsnému výsledku zde tedy opět vyvstává otázka, z jakého důvodu uvedlo v otázce č. 5 (Kde se žáci stravují mimo školu a rodinu) celých 32,6 % respondentů, že se nejméně jedenkrát týdně stravuje v zařízeních typu fast foods, když pouhých necelých 11 % respondentů uvedlo v otázce č. 6 (Kde Vám jídlo nejvíc chutná?), že jídlo připravované v těchto zařízeních jim chutná nejvíce. Skoro polovina respondentů, jako odpověď na stávající otázku č. 7 uvedla, že by si ke konzumaci vybrali zdravější jídlo. Opět se zde tedy objevují faktory, které pravděpodobně na respondenty působí v jejich stravovacích preferencích, kterým se blíže budu věnovat v kapitole Diskuse.

Otázka č. 8: Úkolem bylo zjistit, zda si žáci myslí, že mají dostatek informací o výživě a stravování. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 9 *Informace o výživě a stravování*

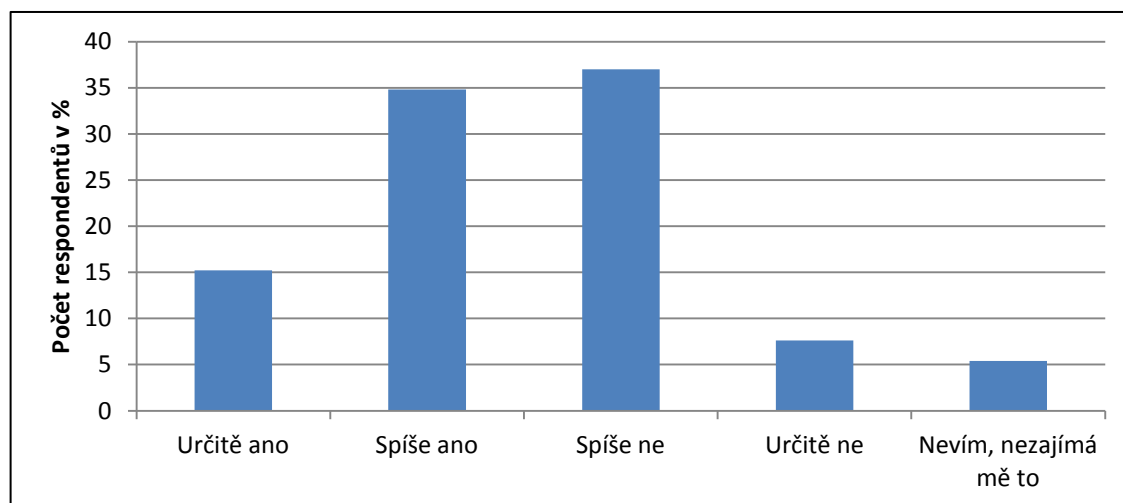
	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Určitě ano	14	15,2
Spíše ano	32	34,8
Spíše ne	34	37,0
Určitě ne	7	7,6
Nevím, nezajímá mě to	5	5,4
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z výsledků průzkumu vyplývá, že 34 respondentů, což představuje hodnotu 37 %, uvádí, že nemá dostatečné informace o výživě a stravování, když v dotazníku uvedli možnost „spíše ne.“ Možnost „určitě ne“ zvolilo v dotazníku 7 respondentů, což představuje hodnotu 7,6 %.

Pouze 5 respondentů, což představuje hodnotu 5,4 %, uvedlo, že je informace o výživě a stravování „nezajímají“.

Z průzkumu tedy vyplynulo, že relativně velká část žáků si myslí, že nemá dostatek informací o výživě a stravování.



Obr. 6 *Informace o výživě a stravování v %*

Zdroj: vlastní průzkum

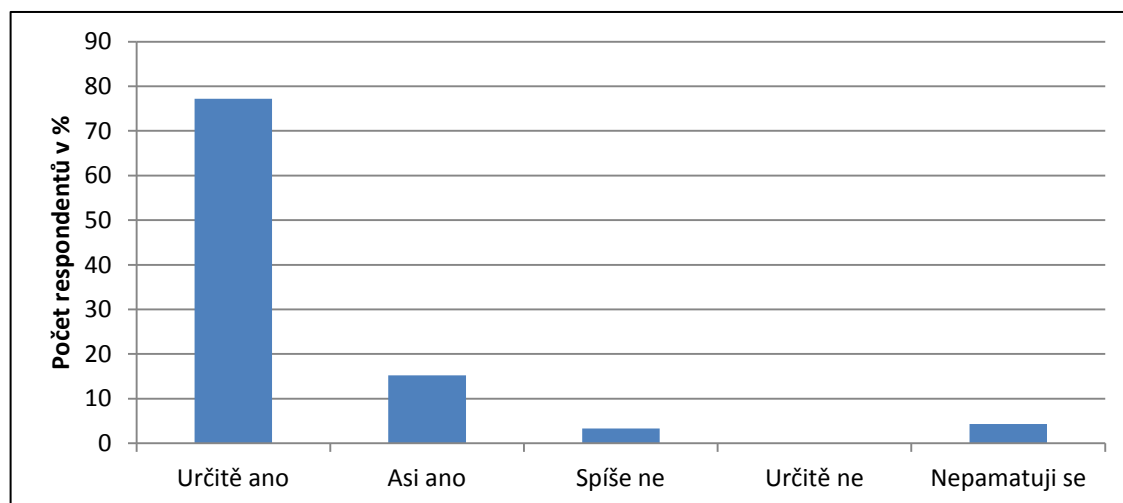
Otázka č. 9: Úkolem bylo zjistit, zda žáci někdy slyšeli o pojmu „zdravá výživa.“ Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 10 *Informace o pojmu zdravá výživa*

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Určitě ano	71	77,2
Asi ano	14	15,2
Spíše ne	3	3,3
Určitě ne	0	0,0
Nepamatuji se	4	4,3
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z průzkumu vyplývá, že celých 77,2 % respondentů odpovědělo, že „určitě slyšeli“ o pojmu zdravá výživa. Vzhledem k tomu, že na předchozí otázku č. 8 (Myslíte si, že máte dostatek informací o výživě a stravování?) odpovědělo 37,0 % respondentů v tom smyslu, že „spíše nemají“ dostatek informací o výživě a stravování, je zřejmé, že o zdravé výživě, která je v dnešní době velmi propagovaná, slyšeli a četli skoro všichni, ale jak mají žáci přistupovat k výživě každý individuálně, o tom již povědomost ve větší míře nemají. Odpovídá tomu i to, že možnost „určitě ne“, u této otázky ne zvolil ani jeden respondent.



Obr. 7 *Informace o pojmu zdravá výživa v %*

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 10: Úkolem bylo zjistit, zda se žáci zajímají o zdravý životní styl. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 11 *Zájem o zdravý životní styl*

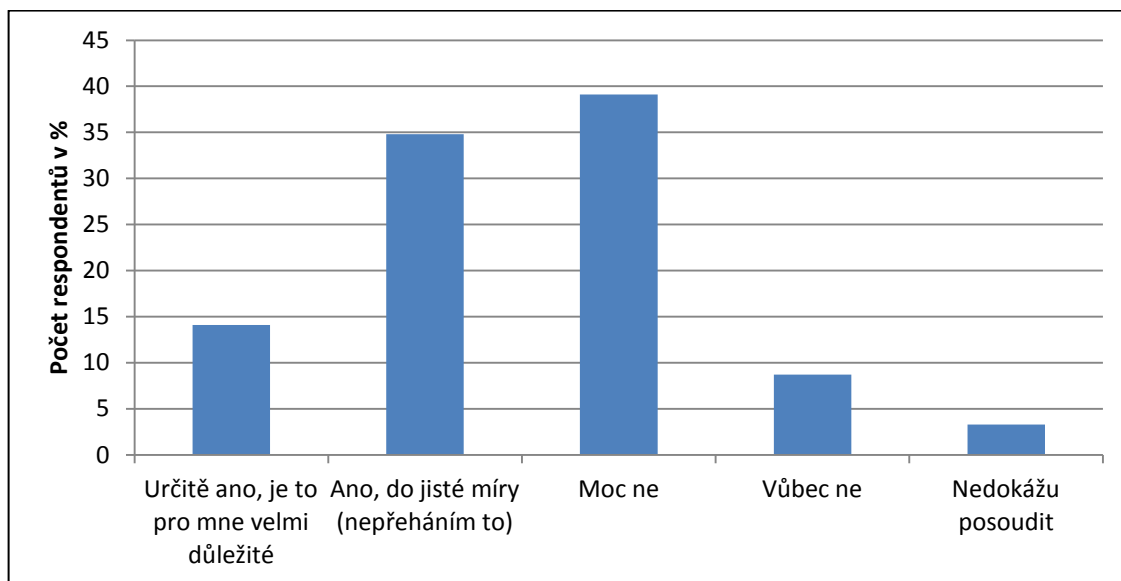
	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Určitě ano, je to pro mne velmi důležité	13	14,1
Ano, do jisté míry (nepřeháním to)	32	34,8
Moc ne	36	39,1
Vůbec ne	8	8,7
Nedokážu posoudit	3	3,3
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z průzkumu vyplynulo, že celých 39,1 % respondentů se o zdravý životní styl „moc nezajímá“, 8 respondentů, což představuje hodnotu 8,7 %, uvedlo, že se o zdravý životní styl „nezajímá vůbec“.

Pouze 13 respondentů, což představuje hodnotu 14,1 %, uvedlo, že je pro ně zdravý životní styl „velmi důležitý“ a celých 34,8 % respondentů uvedlo, že se o zdravý životní styl zajímají, ale „nepřehánějí to“.

Z průzkumu je tedy zřejmé, že zhruba 48,9 % respondentů se o zdravý životní styl spíše zajímá a zhruba 47,8 % respondentů, se o zdravý životní styl moc nezajímá.



Obr. 8 Zájem o zdravý životní styl v %
Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 11: Úkolem bylo zjistit, zda žáci souhlasí s názorem, že pokud budou konzumovat zdravé potraviny a zařazovat do života vhodnou pohybovou aktivitu, prospěje to jejich zdraví. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 12 Prospěšnost zdravých potravin a pohybové aktivity

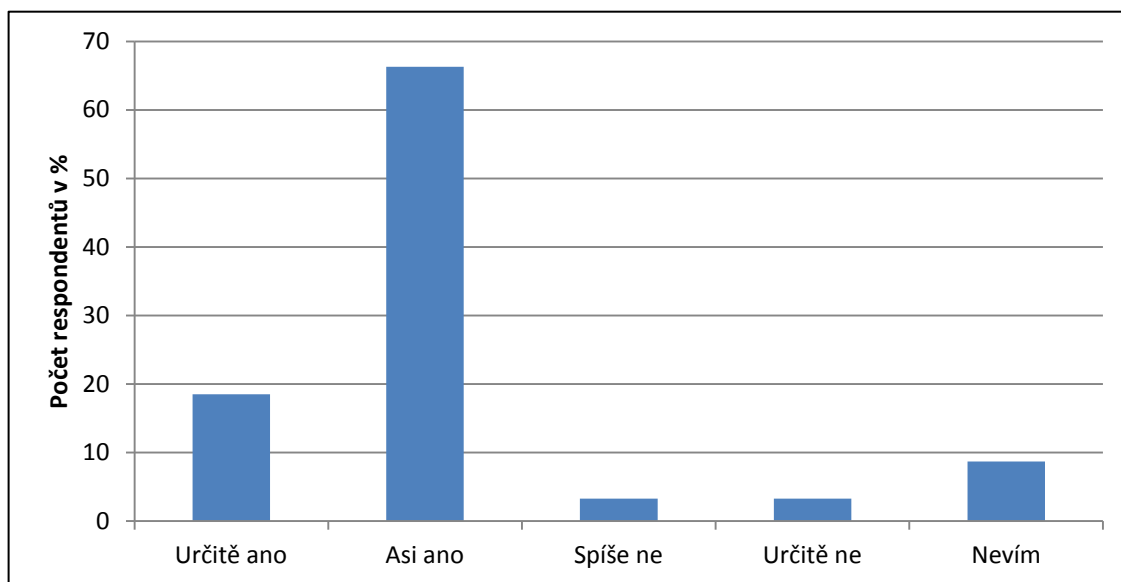
	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Určitě ano	17	18,4
Asi ano	61	66,3
Spíše ne	3	3,3
Určitě ne	3	3,3
Nevím	8	8,7
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z průzkumu vyplývá, že 61 respondentů, což představuje hodnotu 66,3 %, uvedlo, že „asi souhlasí“ s názorem, že pokud budou konzumovat zdravé potraviny a zařazovat do života vhodnou pohybovou aktivitu, prospěje to jejich zdraví. Odpověď „určitě ano“ zvolilo 17 respondentů, což představuje hodnotu 18,4 %.

Pouze 3,3 % respondentů „spíše nesouhlasí“ a zároveň i „určitě nesouhlasí“ s názorem, že konzumace zdravých potravin a zařazení vhodné pohybové aktivity do života prospěje jejich zdraví.

Je tedy zřejmé, že většina žáků souhlasí s názorem, že konzumace zdravých potravin a zařazování vhodné pohybové aktivity prospívá jejich zdraví.



Obr. 9 Prospěšnost zdravých potravin a pohybové aktivity v %

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 12: Úkolem bylo zjistit, zda se žáci stravují ve školní jídelně. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 13 Počty žáků podle stravování se ve školní jídelně

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Ano	53	57,6
Ne	39	42,4
Celkem	92	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z průzkumu vyplývá, že 53 respondentů, což představuje hodnotu 57,6 %, se stravuje ve školní jídelně a 39 respondentů, což představuje hodnotu 42,4 %, se ve školní jídelně nestravuje. Více jak polovina žáků tedy do školní jídelny chodí.

Zde bychom měli zmínit zpětně odpovědi na průzkumnou otázku č. 6, kde respondenti odpovídali na otázku, kde jim nejvíce chutná. V této otázce ani jeden

respondent nevedl, že by mu jídlo ve školní jídelně chutnalo. Vzhledem k tomu, že více jak polovina respondentů uvedla, že se ve školní jídelně stravuje, je zřejmé, že mají se stravováním ve školní jídelně zkušenosti, a proto volili tyto odpovědi.

Z průzkumu vyplývá, že větší část žáků se ve školní jídelně stravuje, a to pravděpodobně i přes to, že jim jídlo tam uvařené, nechutná.

Otázka č. 13: Úkolem bylo zjistit od žáků, kteří na předchozí otázku odpověděli, že se ve školní jídelně nestravují, proč tomu tak je. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 14 *Důvody, proč se žáci nestravují ve školní jídelně*

	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Jídlo mi nechutná	35	89,7
Je to moc drahé	0	0,0
Vaří tam jídla, která doma nevaříme, proto je nejím	2	5,1
Mám alergii na určitou potravinu nebo dodržuji speciální dietu a v jídelně mi nechtějí vařit náhradu	0	0,0
Jídlo podle mne nespĺňuje principy zdravé výživy	1	2,6
Vyznávám alternativní způsob výživy (vegetariánství, veganství atd.)	0	0,0
Nelíbí se mi prostředí školní jídelny	1	2,6
Nechodí tam kamarádi, tak proto tam nechodím taky	0	0,0
Výdej stravy trvá moc dlouho, nejsem ochoten/na tam strávit tak dlouhou dobu	0	0,0
Jiné	0	0,0
Celkem	39	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z průzkumu zcela jasně vyplývá, že 35 respondentů, což představuje hodnotu 89,7 %, z 39 respondentů, kteří odpovídali na tuto otázku, odpovědělo, že jim ve školní jídelně „jídlo nechutná“.

2 respondenti uvedli, že ve školní jídelně „vaří jídla, která doma nevaří, a proto je nejí.“

1 respondent uvedl, že se mu „nelíbí prostředí školní jídelny“ a 1 respondent uvedl, že „jídlo ve školní jídelně podle něj nespĺňuje principy zdravé výživy.“

Odpovědi respondentů na tuto otázku potvrzují výsledky průzkumné otázky č. 6, kdy ani jeden respondent na otázku, kde vám jídlo nejvíce chutná, nezmínil školní jídelnu.

Je závažné, že skoro všichni respondenti, kteří se ve školní jídelně nestravují, uvedli jako důvod to, že jim tam jídlo nechutná.

Otázka č. 14: Úkolem bylo, zjistit od žáků, kteří na otázku č. 12 odpověděli „ano“, zda si myslí, že jídlo ve školních jídelnách je v souladu s principy zdravé výživy. Výsledky jsou uvedeny v následující tabulce:

Tab. 15 Školní stravování a principy zdravé výživy

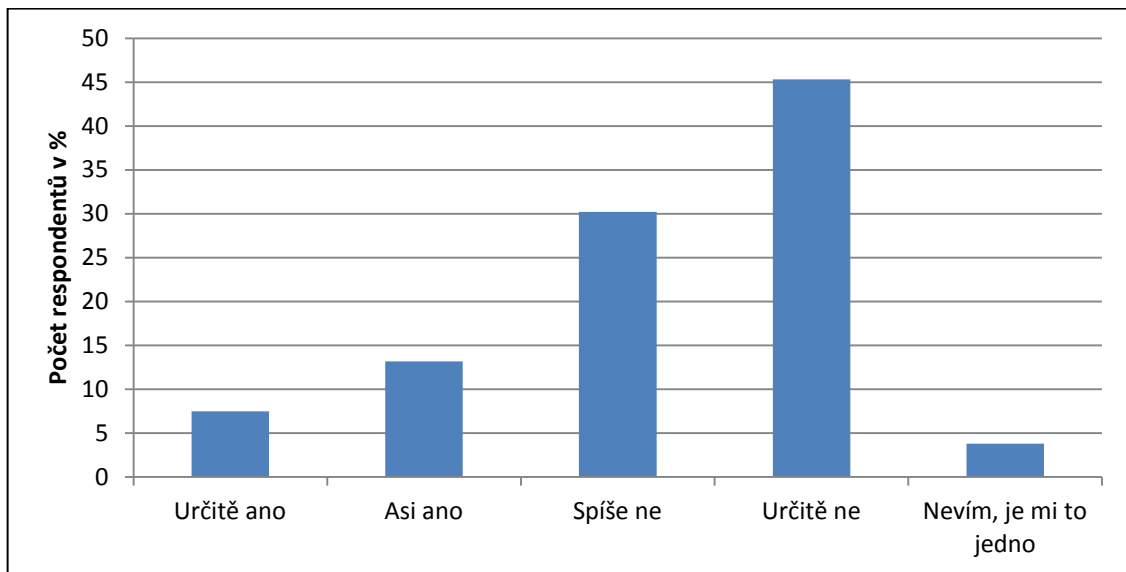
	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Určitě ano	4	7,5
Asi ano	7	13,2
Spíše ne	16	30,2
Určitě ne	24	45,3
Nevím, je mi to jedno	2	3,8
Celkem	53	100,0

Zdroj: vlastní průzkum

Z výsledků průzkumu vyplývá, že celých 45,3 % respondentů je přesvědčeno o tom, že strava ve školní jídelně neodpovídá principům zdravé výživy, když zvolilo možnost „určitě ne.“

O tom, že strava ve školní jídelně „spíše neodpovídá“ principům zdravé výživy je přesvědčeno 30,2 % respondentů.

Pouze 4 respondenti, což představuje hodnotu jen 7,5 %, odpovědělo, že strava ve školní jídelně „určitě odpovídá“ principům zdravé výživy.



Obr. 10 Školní stravování a principy zdravé výživy v %
Zdroj: vlastní průzkum

6 Diskuse

V této kapitole budou shrnuty výsledky průzkumného šetření. Průzkumu se zúčastnilo 92 respondentů, z toho 48 mužů a 44 žen.

Úvodem je nutné napsat, že tímto šetřením bylo zjištěno, že 37 % respondentů si myslí, že „spíše nemá“ dostatek informací o výživě a stravování, dobrým výsledkem je to, že pouze 5 respondentů se vyjádřilo v tom smyslu, že se o informace, které se týkají výživy a stravování „vůbec nezajímá“. Z výsledků průzkumu tedy vyplynulo, že většina respondentů se o výživu a stravování sice zajímá, bohužel podrobnějších informací o tomto tématu mají dle provedeného průzkumného šetření málo.

Co se týká faktorů, které působí na žáky v jejich výběru stravy, průzkum potvrdil tvrzení mnoha autorů (Csémy a kol., 2013, s. 23; Šulcová, 2007, s. 43; Fořt, 2007, s. 273; Čačka, 2002, s. 45), že rodina je pro většinu jedinců nejdůležitějším činitelem, který na ně od počátku života působí. Tento vliv se projevuje i při výběru stravy žáků, kdy v průzkumném šetření 25 % respondentů uvedlo, že informace o výživě a stravování „určitě“ čerpají z rodiny.

Potvrdilo se i tvrzení Vágnerové (2012, s. 371), že pro dospívající mají velký význam vrstevníci, kdy 47,8 % respondentů v průzkumném šetření uvedlo, že právě od nich získávají informace o výživě a stravování a dokonce celých 57,6 % respondentů se vyjádřilo v tom smyslu, že se doporučením od vrstevníků řídí při vlastním výběru potravin.

Průzkumným šetřením bylo dále zjištěno, že také reklama zcela jistě působí na žáky středních odborných škol v jejich přístupu k výběru stravy, ale ne natolik, aby jí byli tito žáci nějak výrazněji ovlivněni, kdy se 37 % respondentů vyjádřilo v tom smyslu, že při vlastním výběru potravin se „asi“ reklamou neřídí. Je možné, že tento výsledek je dán tím, že průzkumného šetření se zúčastnilo nejvíce respondentů z IV. ročníku – a to 31. Většina respondentů tedy spadá podle Macka (2003, s. 10) do období tzv. pozdní adolescence, jejich kognitivní vývoj je víceméně dokončen a pravděpodobně již na ně reklama nepůsobí v takové míře, jako na mladší žáky. Pokud bychom chtěli zjistit, do jaké míry působí reklama na žáky v jejich výběru stravy a stravovacích preferencích, bylo by vhodné takovýto průzkum provést pouze u žáků v I. a IV. ročníku a získaná data vzájemně porovnat. Předpokládám, že vzhledem k věkovému rozdílu žáků by se v tomto případě dalo lépe zjistit, do jaké míry působí reklama na žáky v jejich přístupu ke stravování.

Škola a učitelé by měli být podle Výrosta a Slaměníka (1998, s. 265) jedním z významných činitelů, kteří mohou jedince v tomto věku ovlivňovat. Průzkumné šetření však tento názor nepotvrdilo, naopak, z výsledků průzkumu je jasné, že škola a učitelé jsou faktorem, který na žáky, co se týče výběru stravy, nemá velký vliv, neboť celých 59,8 % respondentů v průzkumném šetření uvedlo, že „určitě“ nečerpají informace o výživě a stravování ze školy a od učitelů. Je velmi pravděpodobné, že tento výsledek je dán tím, že v současné době nejsou informace o výživě, stravování a celkově o zdravém životním stylu nijak zařazeny do výuky.

Co se týká stravovacích preferencí žáků středních odborných škol, z průzkumu vyplynulo, že pro žáky je nejdůležitější chuť potravin, kdy tímto smyslem se při jejich výběru řídí 65,2 % respondentů. Tomuto výsledku odpovídá i to, že celých 70,6 % respondentů v průzkumném šetření uvedlo, že jim „nejvíce“ chutná jídlo doma nebo u někoho z rodiny. Většina žáků je totiž zvyklá na specifickou přípravu jídla z domova, kdy stejné jídlo se v různých rodinách připravuje častokrát úplně jinak a je i zcela jinak ochucené. Šulcová (2007, s. 43) k tomu uvádí, že tím, že je rodina prvním poskytovatelem výživy v životě téměř každého jedince, má prioritní postavení mezi všemi činiteli, které spoluurčují vztah jedince k jídlu.

Je zajímavé, že i když většina respondentů uvedla, že jim jídlo chutná nejvíce doma nebo u někoho z rodiny, z průzkumného šetření vyplynulo, že žáci preferují stravování v tzv. zařízeních fast foods, kdy 7,6 % respondentů v průzkumném šetření uvedlo, že se v těchto zařízeních stravuje „denně“ a celých 32,6 % respondentů uvedlo, že se zde stravuje nejméně „jednou týdně“. Avšak na otázku, kde jim jídlo nejvíce chutná, jen 10,9 % respondentů odpovědělo v tom smyslu, že jim jídlo připravované v těchto zařízeních „chutná nejvíce“. Vzhledem k tomu, že v současné době jsou zařízení fast foods mezi dospívajícími velmi oblíbené a jak uvádí Mužík (2007, s. 81), také interiér těchto zařízení je pro dospívající velmi atraktivní, je stravování v nich velmi pravděpodobně jakousi „povinnou“ součástí života dospívajících i přesto, že jim tam na základě výsledků průzkumného šetření jídlo nějak výrazněji nechutná. Tomuto předpokladu odpovídá i to, že hamburger, což je typický pokrm připravovaný v těchto zařízeních, by si na základě výsledků zjištěných průzkumem zvolilo ke konzumaci „raději“ jen o 2,2 % respondentů více, než respondentů, kteří by si zvolili ke konzumaci zdravější zeleninové rizoto.

Školní stravování je zcela jistě velmi důležitým faktorem, který může velmi významně zasahovat do stravování žáků. V dnešní době je oběd ve školní jídelně častokrát jediným teplým jídlem, které žáci za celý den mají. Tento problém si určitě uvědomují i rodiče žáků, když průzkumem bylo zjištěno, že více jak polovina

respondentů chodí na obědy do školní jídelny. Bohužel bylo průzkumným šetřením zjištěno, že žáci preferují stravování ve školní jídelně nejméně ze všech dalších faktorů, kdy ani jeden respondent neuvedl, že by mu jídlo připravované ve školní jídelně „nejvíce chutnalo“. Ukázalo se, že stravování a strava podávaná ve školní jídelně je celkově velmi problematickou záležitostí. Z 39 respondentů, kteří uvedli, že se ve školní jídelně nestravují, celých 35 respondentů uvedlo, že se tam nestravuje proto, že jim tam „jídlo nechutná“. Z 53 respondentů, kteří se ve školní jídelně stravují, 24 respondentů uvedlo, že si myslí, že jídlo podávané ve školní jídelně „určitě“ neodpovídá principům zdravé výživy. Je jasné, že příprava jídel pro dospívající ve školních jídelnách je velmi náročnou záležitostí. Každé jídlo musí splňovat požadavky na přesnou denní dávku živin pro každého žáka podle věku. Šulcová (2007, s. 24) uvádí, že strava ve školních jídelnách by měla být pestrá, pro žáky lákavá a zároveň musí dodržovat pravidla zdravé výživy. To je v dnešní době, kdy je většina dospívajících zvyklá z domova na dostatek kvalitních potravin, velmi náročný úkol. V rámci školního stravování bohužel nelze žákům podávat to, na co jsou zvyklí z domova. Šulcová (2007, s. 24) k tomu uvádí, že rozhodující vliv na stravování dospívajících bude mít vždy domácí stravování, jelikož některé požadavky jsou nad síly školního stravování. Vzhledem k tomu, že průzkumem bylo zjištěno, že žáci preferují u potravin zejména jejich chuť, bylo by tedy možná vhodné, zamyslet se například nad jiným ochucením připravovaných jídel ve školních jídelnách a na stylu jejich podávání tak, aby žákům přišly nejen chutné, ale i hezky vypadající na talíři.

Dalším cílem praktické části této práce bylo zjistit, zda se žáci zajímají o dodržování zásad zdravé výživy. Na otázku, zda žáci někdy slyšeli o pojmu zdravá výživa, celých 77,2 % respondentů uvedlo, že „určitě ano“. A to je velmi pozitivní výsledek, i proto, že ani jeden respondent neuvedl, že by tento pojem „určitě“ nikdy neslyšel. Na straně druhé, v dnešní době, kdy zdravá výživa je velmi propagovaná, články o ní jsou téměř v každém časopisu a na internetu, se s tímto pojmem opravdu setkal asi naprosto každý člověk. Horší už to bylo s otázkou, zda se žáci zajímají o zdravý životní styl, kdy 39,1 % respondentů v průzkumném šetření uvedlo, že „moc ne“. Pouze pro 13 respondentů je dodržování zdravého životního stylu „velmi důležité“. Jako pozitivní vidím to, že pro 34,8 % respondentů je zdravý životní styl do „jisté míry“ důležitý. Součtem kladných odpovědí však bylo průzkumným šetřením zjištěno, že celých 48,9 % respondentů se spíše o zdravý životní styl zajímá. Většina respondentů – 66,3 % – také do jisté míry souhlasila s názorem, že pokud budou konzumovat zdravé potraviny a zařazovat do života vhodnou pohybovou

aktivitu, prospěje to jejich zdraví. Výsledkům předchozích odpovědí průzkumného šetření odpovídá také to, že celých 38 % respondentů se při výběru potravin „asi“ řídí tím, jestli jsou zdravé. A to je určitě velmi dobrý výsledek. Z průzkumného šetření tedy bylo zjištěno, že pokud jde o zdravou výživu, žáci mají o tomto fenoménu dnešní doby povědomost a ve většině případů se také nad tímto tématem, nejen při výběru potravin a stravy, zamýšlí.

Vzhledem k tomu, že rozdíl mezi respondenty podle pohlaví byl nepatrný, myslím si, že výsledky průzkumného šetření jsou v tomto směru optimální. Nepatrný rozdíl byl pouze v počtu respondentů podle ročníku studia, kterým jsem se v průběhu kapitoly Diskuse zabývala.

Vzhledem k organizaci průzkumu, způsobu jeho realizace a jeho vyhodnocení, je třeba zdůraznit, že získané výsledky nelze zevšeobecňovat a platí výhradně pouze v souvislosti se zkoumaným vzorkem respondentů.

Bylo by velmi zajímavé, kdyby podobný průzkum mohl proběhnout na více středních odborných školách a výsledky mohly být poté porovnány. Ještě zajímavější porovnání by podle mne mohlo být srovnání průzkumů, které by byly provedeny například na brněnských gymnáziích a poté byly srovnány s výsledky provedenými na Středních odborných školách v Brně.

7 Doporučení pro pedagogickou praxi

Na základě analýzy dat získaných z průzkumného šetření, jsem získala některá data, která chci navrhnout k řešení v kapitole Doporučení pro pedagogickou praxi.

1. **Žáci nemají dostatečně podrobné informace o výživě a stravování**

Jak jsem se již několikrát v textu zmínila, úroveň vzdělávání v oblasti zdraví, výživy a stravování je v našem školství všeobecně nedostačující. Správná výživa a zdravý životní styl výraznou měrou ovlivňují naše zdraví, proto je velmi důležité toto vzdělávání zdůraznit zejména u mladých lidí. Doporučuji tedy, aby do Školních vzdělávacích programů byl zařazen předmět, který by se mohl jmenovat Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu a který by se vyučoval – pokud by nebyl zařazen přímo do učebního plánu – alespoň formou projektových dnů nejméně jedenkrát za každé čtvrtletí. Tento předmět by byl jednotný pro všechny školy. Programem tohoto předmětu by nebyla jen správná výživa a stravování, ale například i zařazení vhodné pohybové aktivity, kterou by žáci měli v rámci zdravého životního stylu dodržovat. Dále by zde mohlo být žákům vysvětleno nebezpečí různých civilizačních nemocí, které se mohou působením nesprávné výživy u jedince rozvinout a v neposlední řadě by zde mohli být žáci informováni například o poruchách příjmu potravy, které mohou s nesprávnou výživou souviset. V těchto případech bych doporučila názorné ukázky nezdravého životního stylu, které by byly žákům demonstrovány například fotografiemi, videi či přímo příběhy lidí, kteří mají s podobnými problémy zkušenosti. Přínosem by určitě byly i diskuse s nutričními a výživovými specialisty, kteří by žákům blíže osvětlili problematiku správné výživy a stravování.

2. **Škola a učitelé jsou, pokud jde o předávání informací žákům o výživě a stravování, faktorem, od kterého žáci dostávají nejméně informací o výživě a stravování**

Je potřeba, aby se i učitelé vzdělávali v oblastech správné výživy a stravování tak, aby mohli být žákům příkladem a byli erudovaní v této problematice do té míry, aby byli schopni získané vědomosti předávat žákům. Doporučuji tedy, aby se vybraní učitelé začali vzdělávat v dané problematice tak, aby byli schopni se ujmout vedení již výše zmiňovaného předmětu Výchova ke zdraví a ke zdravému životnímu stylu. Do vzdělávání v této problematice by měli být automaticky zahrnuti

i výchovní poradci na školách, kteří by měli být schopni žákům s případnými dotazy v této problematice pomoci kdykoliv.

3. **Strava podávaná žákům ve školní jídelně jim nechutná**

Jak jsem již uvedla, školní stravování je součástí života většiny jedinců již od nejútlejšího věku. Vzhledem k tomu, že je velmi těžké, pravděpodobně i téměř nemožné vyrovnat se domácímu stravování, na které jsou žáci zvyklí, doporučuji zaměstnancům školních jídelen více se zamýšlet nad skladbou podávaných jídel, na jejich ochucení a na případném servírování. Je známou pravdou, že jíme hlavně očima. Dále bych doporučovala, opět v rámci navrhovaného předmětu Výchova ke zdraví a ke zdravému životnímu stylu, seznámit žáky s obtížností přípravy stravy ve školních jídelnách a vysvětlit jim, že každé jídlo připravené ve školní jídelně musí odpovídat přísně stanoveným pravidlům, která upravuje školský zákon č. 561/2004 Sb. V neposlední řadě je nutné žáky seznámit s tím, že každé jídlo připravené ve školní jídelně musí vždy odpovídat zásadám zdravé výživy. Dále by bylo také vhodné, sestavit z vybraných žáků na školách tzv. kontrolní komisi, která by například jedenkrát týdně jídlo uvařené ve školní jídelně zkontrolovala a dala zodpovědným zaměstnancům případné návrhy ke zlepšení tak, aby sami žáci měli pocit, že mohou stravu a celkově stravování ve školních jídelnách nějakým způsobem ovlivnit.

8 Závěr

Strava je nedílnou součástí lidského života. Bez příjmu živin by lidské tělo nemohlo fungovat. V dnešní době není v našich podmínkách většinou problém strádat nedostatkem potravy, ale spíše vybrat si v nepřeborné nabídce potravin takovou stravu, která by byla pro lidské tělo přínosem. A to se týká zejména dětí a dospívajících.

Cílem této práce bylo zmapovat a analyzovat faktory, které působí na výběr stravy žáků středních odborných škol, zjistit a popsat jejich stravovací preference a také zjistit, zda se žáci zajímají o dodržování zásad zdravé výživy.

Z analýzy dat vyplynulo, že pro 25 % respondentů je nejdůležitějším faktorem, který působí na jejich výběr stravy, rodina. Dalším významným faktorem, který na respondenty působí ve výběru stravy, jsou jejich vrstevníci. Nejméně na žáky ve výběru stravy působí škola a učitelé, což není příznivý výsledek.

Pokud jde o stravovací preference žáků, bylo průzkumem zjištěno, že žáci nejvíce preferují chuť potravin. S tím velmi úzce souvisí to, že respondentům nejvíce chutná jídlo doma nebo u někoho z rodiny. Žáci dále preferují stravování v tzv. zařízeních fast foods, kde se „denně“ stravuje 7,6 % respondentů. Nejméně respondenti preferují stravování ve školní jídelně, kdy 35 respondentů z 39 respondentů, kteří odpověděli, že se ve školní jídelně nestravují, uvedlo jako důvod, že jim jídlo ve školní jídelně nechutná.

Co se týče zájmu žáků o dodržování zásad zdravé výživy, bylo průzkumným šetřením zjištěno, že 77,2 % respondentů se s pojmem zdravá výživa setkalo, ovšem zájem o zdravý životní styl „moc nemá“ 39,1 % respondentů. Většina respondentů se však spíše o zdravý životní styl zajímá.

Na závěr je důležité uvést, že celých 37,0 % respondentů uvedlo v průzkumném šetření, že si myslí, že „spíše nemají“ dostatek informací o výživě a stravování.

V první, teoretické části této práce jsem s využitím odborné literatury popsala většinu důležitých aspektů, které se vztahují k dané problematice výživy a stravování adolescentů. Výsledky průzkumného šetření, které bylo provedeno v druhé části práce, jsou zajímavé a mohly by být přínosem pro střední odborné školy, jelikož blíže ozřejmily přístup žáků těchto škol k výživě a stravování.

Jsem si vědoma toho, že realizované průzkumné šetření má svoje limity. V první řadě je to velikost získaného vzorku dat, který není reprezentativní, a z tohoto důvodu nelze výsledky zevšeobecnit na celou populaci středních odborných škol. Všechny interpretace je tedy nutné chápat v širších souvislostech. I přes ně-

které nedostatky však průzkum přinesl zajímavá zjištění, která se týkají stravování a stravovacích preferencí žáků středních odborných škol.

9 Seznam použité literatury

- BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 2005, 79 s. ISBN 80-239-6202-7.
- CSÉMY, Ladislav, KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ, ed. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 172 s. ISBN 978-80-244-3409-4.
- ČAČKA, Otto. *Nástin psychologie: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury, 103 s. ISBN 80-7315-016-6.
- ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000, 377 s. ISBN 80-7239-060-0.
- FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007, Zdraví & životní styl, 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000, 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výskumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2008, 269 s. ISBN 978-80-223-2391-8.
- HVORECKÁ, Eva. I školní jídelny potřebují pomoc.... In: *Nutricoach* [online]. 2017 [cit. 2017-3-21]. Dostupné z: <http://www.nutricoach.cz/i-skolni-jidelny-potrebuji-pomoc--c170>
- Jak učit děti zdravé výživě*. [online]. 2017, 26. 9. 2011 [cit. 2017-2-10]. Dostupné z: <https://www.celostnimediceina.cz/jak-ucit-deti-zdrave-vyzive.htm>
- JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001, 285 s. ISBN 80-7178-535-0.
- KOHOUTEK, Rudolf, Jaroslav ŠTĚPANÍK a Irena OCETKOVÁ. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: CERM, 1996, 183 s. ISBN 80-85867-94-x.
- KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012, 258 s. ISBN 978-80-210-5763-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2.

- KUBÁLKOVÁ, Petra a Tereza WENNERHOLM ČÁSLAVSKÁ. *Gender, média a reklama: možnosti (samo)regulace genderových stereotypů v médiích a reklamě*. Praha: Otevřená společnost – Centrum ProEquality, 2009. Analýza, 89 s. ISBN 978-80-87110-15-7.
- KUDEROVÁ, Libuše. *Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost*. Praha: Fortuna, 2005, 184 s. ISBN 80-7168-926-2.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada), 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003, 141 s. ISBN 80-7178-747-7.
- MALÁ, Eva, Vladimír HORT, Michal HRDLIČKA a Jana KOCOURKOVÁ. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha: Portál, 2000, 492 s. ISBN 80-7178-472-9.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vyd. 2. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2007, 196 s. ISBN 978-80-86578-69-9.
- Metodické doporučení k provádění některých činností souvisejících s realizací dietního stravování v zařízeních školního stravování* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2016, 11. 10. 2016 [cit. 2017-3-22]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/39244/>
- MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
- NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003, 434 s. ISBN 80-86-022-93-5.
- Některé negativní vlivy reklamy na jídelní chování dětí*. [online]. 2017 [cit. 2017-2-23]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/nektere-negativni-vlivy-reklama-na-jidelni-chovani-deti.html>
- NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010, 105 s. ISBN 978-80-7204-657-7.
- O výživě*. [online]. 2016, 11. 4. 2017 [cit. 2017-3-30]. Dostupné z: <http://www.vyzivavnemoci.cz/vyziva-v-nemoci-co-musite-vedet/>
- Pamlsková vyhláška omezí nabídku bufetů jen pro žáky základních škol*. [online]. 2016, 15. 11. 2016 [cit. 2017-3-9]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/veda-skoly/420773-pamlskova-vyhlaska-omezi-nabidku-bufetu-jen-pro-zaky-zakladnich-skol.html>

- PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 270 s. ISBN 978-80-246-1916-3.
- Potravinová pyramida – návod na zdravý životní styl*. [online]. 2013, 30. 9. 2013 [cit. 2017-2-9]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl_s638x7938.html
- Rámcové vzdělávací programy* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2017, [cit. 2017-3-30]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>
- Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 63-41-M/01 Ekonomika a podnikání* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2009, 27. 5. 2009 [cit. 2017-3-30]. Dostupné z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206341M01%20Ekonomika%20a%20podnikani.pdf>
- Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 16-02-M/01 Průmyslová ekologie* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2009, 27. 5. 2009 [cit. 2017-3-30] Dostupné z: http://zpd.nuov.cz/RVP_3_vlna/RVP%201602M01%20Prumyslova%20ekologie.pdf
- Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 74-41-M/01 Sociální činnost* [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2009, 27. 5. 2009 [cit. 2017-3-30]. Dostupné z: http://zpd.nuov.cz/RVP_3_vlna/RVP%207541M01%20Socialni%20cinnost.pdf
- ROKYTA, Richard. *Fyziologie*. Třetí, přepracované vydání (první vydání v nakladatelství Galén). Praha: Galén, 2016, 434 s. ISBN 978-80-7492-238-1.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
- ŠULCOVÁ, Eva. *Receptury pokrmů pro školní stravování: pokyny k používání receptur*. 3., zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2007, 285 s. ISBN 978-80-239-8912-0.
- TLÁSKAL, Petr. Výživa v dětství a adolescenci. In: *Zdravi.euro* [online]. 2017, 10. 10. 2007 [cit. 2017-3-11]. Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/vyziva-v-detstvi-a-adolescenci-323594>

- VAŠUTOVÁ, Maria. *Pedagogické a psychologické problémy v dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005, 278 s. ISBN 80-7042-691-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-802-4621-531.
- Vyhláška č. 282/2016 Sb. Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních* [online]. 2017 [cit. 2017-3-21]. Dostupné z: <https://zakonyprolidi.cz/cs/2016-282>
- VYSEKALOVÁ, Jitka a Růžena KOMÁRKOVÁ. *Psychologie reklamy*. 2. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2002. Expert (Grada), 264 s. ISBN 80-247-0402-1.
- VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, ed. *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál, 1998, 383 s. ISBN 80-7178-269-6.
- Zákon č. 40/1995 Sb. Zákon o regulaci reklamy a o změně zákona č. 468/1991 Sb., o provozování rozhlasového a televizního vysílání* [online]. 2017 [cit. 2017-2-11]. Dostupné z: <https://zakonyprolidi.cz/cs/1995-40>
- Zákon č. 231/2001 Sb. Zákon o provozování rozhlasového a televizního vysílání* [online]. 2017 [cit. 2017-2-11]. Dostupné z: <https://zakonyprolidi.cz/cs/2001-231>
- Zdravá škola*. [online]. 2009 [cit. 2017-3-30]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>

10 Seznam příloh

A – Vyhláška č. 282/2016 Sb.

B – Dotazník

Přílohy

A Vyhláška č. 282/2016 Sb.

Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvo zdravotnictví stanoví dle § 32 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění zákona č. 82/2015 Sb. a zákona č. 178/2016 Sb.

§ 1 Předmět úpravy

Tato vyhláška upravuje požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, a dále stanovuje výjimky, za nichž lze v odůvodněných případech nabízet k prodeji nebo prodávat potraviny, které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, pokud se nejedná o nabízení k prodeji nebo prodej žákům do splnění povinné školní docházky. Tato vyhláška se nevztahuje na školní stravování podle jiného právního předpisu¹⁾.

§ 2 Požadavky na potraviny

(1) Ve školách a školských zařízeních lze nabízet k prodeji, prodávat potraviny nebo umísťovat reklamu na potraviny, které splňují požadavky stanovené v příloze této vyhlášky a které

- a) neobsahují sladidla²⁾ vyjma žvýkaček bez cukru, nebo kofein, nejde-li o čaj³⁾ a nealkoholické nápoje s čajovým extraktem,
- b) neobsahují trans mastné kyseliny⁴⁾ pocházející z částečně ztužených tuků, nebo

1) Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

2) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1333/2008 ze dne 16. prosince 2008 o potravinářských přídatných látkách.

3) § 1 písm. a) vyhlášky č. 330/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), d), j) a k) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro čaj, kávu a kávoviny.

4) Bod 4 přílohy I nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům, o změně nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 a (ES) č. 1925/2006 a o zrušení směrnice Komise 87/250/EHS, směrnice Komise 1999/10/ES, směrnice Evropského parlamentu a Rady 2000/13/ES a 2008/5/ES a nařízení komise (ES) č. 608/2004.

c) nejsou energetickým nebo povzbuzujícím nápojem nebo potravinou určenou pro sportovce nebo pro osoby při zvýšeném tělesném výkonu⁵⁾.

(2) Ve školách a školských zařízeních lze dále nabízet k prodeji, prodávat nebo umísťovat reklamu na

a) nezpracované ovoce a nezpracovanou zeleninu, kterými se rozumí ovoce a zelenina, které neprošly žádnou úpravou, jejímž důsledkem je podstatná změna původního stavu; za takové úpravy se nepovažuje omytí, loupání, okrajování, dělení, krájení, blanšírování, drcení, mělnění nebo balení, nebo

b) ovocné a zeleninové šťávy a nektary⁶⁾ bez přidaného cukru, kterým se rozumí všechny monosacharidy a disacharidy s energetickou hodnotou vyšší než 3,5 kcal/g pocházející z jiných zdrojů než ovoce a zelenina a mléčné výrobky, pokud jde o mléčný cukr; za přidaný cukr se považují rovněž cukry obsažené v potravinách, zejména med, slad, melasa, veškeré sirupy, nebo dvakrát a více koncentrované ovocné nebo zeleninové šťávy, jsou-li použity pro své sladivé vlastnosti.

§3

Potraviny, které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, lze nabízet k prodeji nebo prodávat ve školách a školských zařízeních, jedná-li se o prodej

a) v prostorách, ve kterých se uskutečňuje vzdělávání nebo se poskytují školské služby⁷⁾ výhradně žákům po splnění povinné školní docházky a studentům,

b) v prostorách, které jsou určeny výhradně zletilým osobám a do kterých nemají žáci nebo žáci do splnění povinné školní docházky přístup,

5) Vyhláška č. 54/2004 Sb., o potravinách určených pro zvláštní výživu a o způsobu jejich použití, ve znění pozdějších předpisů.

6) § 1 písm. d) vyhlášky č. 335/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), d), h), i), j) a k) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro nealkoholické nápoje a koncentráty k přípravě nealkoholických nápojů, ovocná vína, ostatní vína a medovinu, pivo, konzumní líh, lihoviny a ostatní alkoholické nápoje, kvasný ocet a droždí, ve znění pozdějších předpisů.

7) § 7 odst. 4 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů.

c) v souvislosti s praktickým vyučováním, nebo

d) v rámci činnosti, která se koná mimo dobu uskutečňování vzdělávání nebo poskytování školských služeb.

§ 4 Technický předpis

Tato vyhláška byla oznámena v souladu se směrnicí Evropského parlamentu a Rady (EU) 2015/1535 ze dne 9. září 2015 o postupu při poskytování informací v oblasti technických předpisů a předpisů pro služby informační společnosti.

§ 5 Přejícná ustanovení

1. Potravinu nesplňující požadavky stanovené touto vyhláškou pořízené prodávajícím přede dnem nabytí účinnosti této vyhlášky lze nabízet k prodeji a prodávat v prostorách školy a školského zařízení do prvního dne čtvrtého měsíce ode dne nabytí účinnosti této vyhlášky.

2. Mléko a mléčné výrobky, na které se poskytuje podpora podle jiného právního předpisu⁸⁾ a které nesplňují požadavky stanovené touto vyhláškou, lze ve školách a školských zařízeních nabízet k prodeji, prodávat nebo na ně umísťovat reklamu do 31. července 2017.

§ 6 Účinnost

Tato vyhláška nabývá účinnosti patnáctým dnem po jejím vyhlášení.

Ministryně školství, mládeže a tělovýchovy:
Mgr. **Valachová**, Ph. D., v. r.

Ministr zdravotnictví:
MUDr. **Němeček**, MBA, v. r.

8) Nařízení vlády č. 205/2004 Sb., kterým se v rámci společné organizace trhu s mlékem a mléčnými výrobky stanoví bližší podmínky poskytování podpory a národní spotřeby mléka a mléčných výrobků žáky, kteří plní povinnou školní docházku ve školách zařazených do sítě škol, ve znění pozdějších předpisů.

Nařízení Komise (ES) č. 657/2008 ze dne 10. července 2008, kterým se stanoví prováděcí pravidla k nařízení Rady (ES) č. 1234/2007, pokud jde o podporu Společenství pro poskytování mléka a mléčných výrobků žákům ve školách.

Příloha k vyhlášce č. 282/2016 Sb.

Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Kategorie potravin	Nejvyšší přípustná hodnota (g/100 g nebo g/100 ml)		
	sůl (NaCl)	tuky	cukry ⁸⁾
oleje a tuky ⁹⁾	0,5	30 ¹⁰⁾	
zpracované ovoce a zelenina za předpokladu minimálního obsahu 50 g ovoce a/nebo zeleniny ve 100 g, resp. 100 ml hotového výrobku,	0,5		1,0 přidaného cukru
suché skořápkové plody ¹¹⁾ a olejnatá semena ¹²⁾ nebo luštěniny a výrobky z nich za předpokladu minimálního obsahu 50 g suchých skořápkových plodů a/nebo olejnatých semen nebo luštěnin ve 100 g hotového výrobku	bez přidané soli		bez přidaného cukru
nesmažené a nigrilované masné výrobky z vajec ¹³⁾ za předpokladu minimálního obsahu 10 % hmot. čisté svalové bílkoviny v hotovém masném výrobku nebo 50 g vajec ve 100 g hotového výrobku z vajec	1,5	15,0	3,0 přidaného cukru
výrobky z produktů rybolovu a akvakultury ¹⁴⁾ za předpokladu minimálního obsahu 50 g masa z nich ve 100 g hotového výrobku	1,5	30,0	

mléčné výrobky ¹⁵⁾	mléčné výrobky včetně mléčných, jogurtových nebo kysaných nápojů s výjimkou sýrů, tvarohů a výrobků z tvarohu, za předpokladu minimálního obsahu 50 g mléčné složky na 100 g hotového výrobku	0,5	5,0	11,0
	tvarohy a výrobky z tvarohu za předpokladu minimálního obsahu tvarohu 50 g ve 100 g hotového výrobku	0,5	5,0	11,0
	sýry	2,0	30,0	
mlýnské obilné výrobky, pekařské výrobky ¹⁶⁾	chléb	1,8	5,0	5,0
	běžné pečivo	1,5	5,0	8,0
	jemné pečivo	1,3	10,0	15,0
	trvanlivé pečivo s obsahem vlákniny nejméně 6 g na 100 g hotového výrobku	1,0	5,0	10,0 přidaného cukru
	obiloviny pro přímou spotřebu nebo směsi z obilovin za předpokladu minimálního obsahu 50 g celozrnných obilovin ve 100 g konečného výrobku s obsahem vlákniny ¹⁷⁾	1,0	5,0	10,0 přidaného cukru

	nejméně 6 g na 100 g hotového výrobku			
obložené pekařské výrobky bez obsahu majonézy, dresinků, hořčice a kečupu	obložené pekařské výrobky s minimálním obsahem dvojkombinace 20 % z celkové hmotnosti hotového výrobku: <ul style="list-style-type: none"> • ovoce, zelenina a/nebo suché skořápkové plody nebo olejnata semena, • obiloviny nebo luštěniny, • masné výrobky, • výrobky z produktů rybolovu nebo akvakultury, • mléčné výrobky 	1,0	20,0	10,0
nealkoholické nápoje ¹⁸⁾				4,0
ostatní potraviny		1,0	5,0 ¹⁰⁾	10,0 přidaného cukru

8) Bod 8 přílohy I nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011.

9) Dodatek II nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1308/2013 ze dne 17. prosince 2013, kterým se stanoví společná organizace trhů se zemědělskými produkty a zrušují nařízení Rady (EHS) č. 922/72, (EHS) č. 234/79, (ES) č. 1037/2001 a (ES) č. 1234/2007.

10) Nasycené mastné kyseliny podle bodu 3 Přílohy I nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011.

Vyhláška č. 282/2016 Sb.

- 11) Vyhláška č. 157/2003 Sb., kterou se stanoví požadavky pro čerstvé ovoce a čerstvou zeleninu, zpracované ovoce a zpracovanou zeleninu, suché skořápkové plody, houby, brambory a výrobky z nich, jakož i další způsoby jejich označování, ve znění pozdějších předpisů.
- 12) Vyhláška č. 329/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), b), e), f), g) a h) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro škrob a výrobky ze škrobu, luštěniny a olejnatá semena, ve znění pozdějších předpisů.
- 13) Nařízení Komise (ES) č. 589/2008 ze dne 23. června 2008, kterým se stanoví prováděcí pravidla k nařízení Rady (ES) č. 1234/2007, pokud jde o obchodní normy pro vejce.
- 14) Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1379/2013 ze dne 11. prosince 2013 o společné organizaci trhů s produkty rybolovu a akvakultury a o změně nařízení Rady (ES) č. 1184/2006 a (ES) č. 1224/2009 a o zrušení nařízení Rady (ES) č. 104/2000.
Nařízení Rady (EHS) č. 1536/92 ze dne 9. června 1992, kterým se stanoví společné obchodní normy pro konzervované pravé a nepravé tuňáky.
Nařízení Rady (EHS) č. 2136/89 ze dne 21. června 1989 o stanovení společných obchodních norem pro konzervované sardinky.
- 15) Příloha VII Část III nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1308/2013 ze dne 17. prosince 2013, kterým se stanoví společná organizace trhů se zemědělskými produkty a zrušují nařízení Rady (EHS) č. 922/72, (EHS) č. 234/79, (ES) č. 1037/2001 a (ES) č. 1234/2007.
Vyhláška č. 77/2003 Sb., kterou se stanoví požadavky pro mléko a mléčné výrobky, mražené krémy a jedlé tuky a oleje, ve znění pozdějších předpisů.
- 16) Vyhláška č. 333/1997 Sb., kterou se provádí § 18 písm. a), b), g) a h) zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, pro mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta, ve znění pozdějších předpisů.
- 17) Bod 12 přílohy I nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011.
- 18) Vyhláška č. 335/1997 Sb.
Vyhláška č. 275/2004 Sb., o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a o způsobu jejich úpravy, ve znění pozdějších předpisů.

B Dotazník

Vážení respondenti,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění níže uvedeného dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma **Faktory působící na výběr stravy a stravovací preference žáků středních odborných škol**.

Jeho vyplnění je zcela anonymní a dobrovolné. Získané údaje budou sloužit pouze pro účely bakalářské práce. Dovoluji se Vás tedy požádat, abyste jednotlivé otázky vyplnili pravdivě a upřímně.

1. Pohlaví (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- muž
- žena

2. Který ročník studujete? (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- I. ročník
- II. ročník
- III. ročník
- IV. ročník

3. Odkud čerpáte informace o výživě a stravování?

Na každém řádku označte prosím jen jednu možnost.

Pokud vyplníte možnost „Jiné-uveďte jaké“, uveďte pouze text.

	Určitě ano	Asi ano	Spíše ne	Určitě ne
Ze školy, od učitelů				
Z médií (TV, reklama, časopisy, internet, aj.)				
Z rodiny				
Od vrstevníků (kamarádů)				
Jiné: uveďte jaké:				

4. Čím se řídíte při výběru potravin?

Na každém řádku označte prosím jen jednu možnost.

Pokud vyplníte možnost „Jiné-uveďte jaké“, uveďte pouze text.

	Určitě ano	Asi ano	Spíše ne	Určitě ne
Doporučením od rodičů				
Reklamou				
Doporučením od vrstevníků (kamarádů)				
Doporučením od učitele				
Cenou				
Chutí				
Jestli jsou zdravé				
Jejich složením				
Jiné: uveďte jaké:				

5. Stravujete se i mimo školu a rodinu? Kde?

Na každém řádku označte prosím jen jednu možnost.

Pokud vyplníte možnost „Jiné-uveďte jaké“, uveďte pouze text.

	Denně	Jednou týdně	Občas-jednou měsíčně	Vůbec ne
Běžné restaurace				
Stánky s rychlým občerstvením (párek v rohlíku, langoše atd.)				
Fast foods (Mc Donald's, KFC, atd.)				
Jiné: uveďte jaké:				

6. Kde Vám jídlo nejvíc chutná? (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- doma nebo u někoho z rodiny (prarodiče, atd.)
- v restauraci
- fast foods
- ve školní jídelně

7. Kterému jídlu byste dal/a přednost? (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- zeleninové rizoto
- hamburger

8. Myslíte si, že máte dostatek informací o výživě a stravování → jak jíst vyváženě a zdravě? (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- určitě ano
- asi ano
- spíše ne
- určitě ne
- nevím, nezajímá mě to

9. Slyšel/a jste někdy o zdravé výživě? (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- určitě ano
- asi ano
- spíše ne
- určitě ne
- nepamatuji se

10. Zajímáte se o zdravý životní styl? (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- určitě ano, je to pro mne velmi důležité
- ano, do jisté míry (nepřeháním to)
- moc ne
- vůbec ne
- nedokážu posoudit

11. Souhlasíte s názorem, že pokud budete konzumovat zdravé potraviny a zařazovat do života vhodnou pohybovou aktivitu, prospěje to Vašemu zdraví? (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- určitě ano
- asi ano
- spíše ne
- určitě ne
- nevím

12. Stravujete se ve školní jídelně? (označte prosím křížkem jen jednu možnost)

Pokud vyplníte odpověď „ANO“, přeskočte prosím otázku č. 13 a pokračujte otázkou č. 14.

Pokud vyplníte odpověď „NE“, pokračujte prosím na otázku č. 13 a nevyplňujte otázku č. 14.

- ano
- ne

13. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a „NE“, uveďte prosím proč?

(označte křížkem jen jednu možnost)

- jídlo mi nechutná
- je to moc drahé
- vaří tam jídla, která doma nevaříme, proto je nejím
- mám alergii na určitou potravinu nebo dodržuji speciální dietu a v jídelně mi nechtějí vařit náhradu
- jídlo podle mne nesplňuje principy zdravé výživy
- vyznávám alternativní způsob výživy (vegetariánství, veganství, atd.)
- nelíbí se mi prostředí školní jídelny
- nechodí tam kamarádi, proto tam nechodím taky
- výdej stravy trvá moc dlouho, nejsem ochoten/na tam strávit tak dlouhou dobu
- jiné

14. Školní stravování ve školních jídelnách má být dle školského zákona č. 561/2004 Sb. v souladu s principy zdravé výživy. Je tomu podle Vás tak?

(označte prosím křížkem jen jednu možnost)

- určitě ano
- asi ano
- spíše ne
- určitě ne
- nevím, je mi to jedno

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu, který jste případným vyplněním dotazníku strávili.

Martina Adámková