

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravotní péče**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Kateřina Pokorná**

Učitelství výchovy ke zdraví a českého jazyka a literatury

pro 2. stupeň základní školy

**Příznaky bažení po jídle u žáků staršího školního věku**

Olomouc 2023

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci na téma Příznaky bažení po jídle u žáků staršího školního věku vypracovala samostatně, pod vedením PhDr. Terezy Sofkové, Ph.D. Všechny použité zdroje jsem uvedla v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne 9. 4. 2023

.....

Kateřina Pokorná

## **Poděkování**

Děkuji PhDr. Tereze Sofkové, Ph. D. za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady a ochotu pomoci. Dále bych ráda poděkovala žákům druhého stupně ZŠ ve Žďáře nad Sázavou za vyplnění dotazníku.

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>1. CÍLE</b> .....	7
1.1 Dílčí cíle .....	7
1.2 Výzkumné předpoklady .....	7
<b>2. TEORETICKÉ POZNATKY</b> .....	8
<b>2.1 Bažení (Craving)</b> .....	8
2.1.1 Charakteristické znaky bažení .....	8
<b>2.2 Bažení po jídle (Food craving)</b> .....	10
2.2.1 Záchvatovité přejídání .....	12
2.2.2 Zvládání bažení po jídle .....	13
2.2.3 Způsoby měření intenzity bažení .....	14
<b>2.3 Charakteristika žáků staršího školního věku</b> .....	17
2.3.1 Vliv jídla u pubescentů .....	19
<b>2.4 Nadváha a obezita</b> .....	21
2.4.1 Měření tělesné hmotnosti .....	21
2.4.2 Nadváha a obezita u adolescentů .....	24
2.4.3 Prevence nadváhy a obezity .....	25
<b>3. PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	27
<b>3.1 Metodika práce</b> .....	27
<b>3.2 Výzkumné předpoklady</b> .....	28
<b>3.3 Charakteristika respondentů</b> .....	29
<b>3.4 Analýza výsledků dotazníkového šetření</b> .....	33
3.4.1 Rozdíly mezi respondenty mužského a ženského pohlaví .....	50
<b>4. DISKUSE</b> .....	52
<b>ZÁVĚR</b> .....	55
<b>SOUHRN</b> .....	56

<b>SUMMARY .....</b>	<b>57</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>	<b>58</b>
<b>SEZNAM.....</b>	<b>63</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>65</b>
<b>ANOTACE</b>	

## ÚVOD

Ke každodennímu životu všech lidí patří přijímání potravy. Jedná se o základní lidskou potřebu, kterou musí každý z nás naplňovat, abychom zajistili správné fungování organismu z fyziologického hlediska. Ovšem konzumací jídla již dávno neuspokojujeme pouze své biologické potřeby, ale uspokojujeme i stránku psycho-sociální. Jídlo v nás vyvolává různé emoce, ať negativní nebo pozitivní. Jídlo často využíváme jako odreagování při zvládání stresových situací, vnímáme ho jako pomoc při vypořádání se s těžkými životními situacemi či nudou. Jídlo bývá také součástí různých rodinných a přátelských setkání. Jídlo je tedy běžnou součástí našich životů a každý z nás ho má spojené s určitými očekáváními.

V dnešní moderní době je ovšem poměrně náročné nastavit si a následně si udržet zdravý vztah k jídlu. Reklamy a sociální sítě jsou plné tipů a rad týkající se stravování, různých stravovacích alternativ a diet. Další skutečností je, že jídlo je dnes dostupné na každém kroku v každou denní i noční hodinu. Může být proto velmi náročné se v nabídce zorientovat a jídlo vnímat s určitou mírou vyrovnanosti. Tato skutečnost se týká každého jedince, ale nejvíce ovlivnitelnou skupinou bývají mladí lidé, kteří se v období dospívání vyvíjí a hledají cesty, kterými se budou v průběhu života ubírat. Právě toto období bývá spojeno s problematickým vztahem k jídlu, který, pokud nebude správně formovaný, se může rozvinout až do patologické podoby.

To, jaký máme vztah k jídlu, do velké míry ovlivňuje kvalitu našeho života. V diplomové práci se zaměřím na závislostní chování nazvané food craving, které lze do češtiny přeložit jako bažení po jídle, popřípadě lze využít i jiná synonyma jako dychtění, prahnutí nebo toužení po jídle. Jedná se o patologický vztah k jídlu, který můžeme označit za závislost. Toto bažení po jídle může vést až k záchvatovitému přejídání, tzv. psychogennímu neboli emočnímu jezení, což je jedna z mnoha poruch příjmu potravy. Následkem této poruchy může být velmi často nadváha až obezita. Obezita je celosvětový problém, se kterým se setkáváme, čím dál častěji, již u dětí a dospívajících i v našich zeměpisných podmínkách.

V teoretické části diplomové práce charakterizují pojmy bažení a bažení po jídle (food craving). Uvedu některé metody, které se využívají při měření intenzity bažení. Dále se budu zabývat příznaky bažení po jídle a záchvatovitým přejídáním. Charakterizují žáky

staršího školního věku a jejich vztah k jídlu v období dospívání. Teoreticky se také zaměřím na souvislost bažení po jídle u dívek a chlapců s hodnotou Body Mass Indexu. Vzhledem k existujícím předpokladům, že bažení po jídle souvisí s obezitou, se v teoretické části zaměřím i na vznik, příčiny a důsledky obezity.

V praktické části se zaměřím na analýzu dat získaných skrze standardizovaný dotazník G-FCQ-T – General Food Craving Questionnaire Train, který do českého jazyka přeložil doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D. a Mgr. Michal Černík, pod názvem Dotazník neodolatelné chutí k jídlu. Prostřednictvím dotazníku se pokusím odhalit, zda a v jaké formě mají žáci staršího školního věku již nějakou zkušenost s bažením po jídle a zhodnotit, zda je rozdíl v zaujatosti jídlem u dívek a chlapců.

# 1. CÍLE

Hlavním cílem diplomové práce je odhalit, do jaké míry mají žáci staršího školního věku zkušenost s bažením po jídle a emočním jezením. Odhalit, zda je rozdíl v zaujatosti jídlem u respondentů ženského pohlaví (dívek) a respondentů mužského pohlaví (chlapců).

K dosažení hlavního cíle je nutné naplnit několik dílčích cílů.

## 1.1 Dílčí cíle

Zařazení žáků dle hodnot BMI do percentilových pásem.

Posoudit zaujatost jídlem mezi dívkami a chlapci.

Zhodnotit možnou ztrátu kontroly nad chutí k jídlu.

Posoudit míru očekávání související s chutí k jídlu.

Vyhodnotit emoční bažení k jídlu.

## 1.2 Výzkumné předpoklady

Na základě hlavního cíle byly vymezeny tyto předpoklady.

**Předpoklad 1:** Předpokládám, že oslovení respondenti, žáci staršího školního věku, mají zkušenosti s příznaky bažení po jídle.

**Předpoklad 2:** Předpokládám, že větší zaujatost jídlem budou vykazovat respondenti ženského pohlaví (dívkyně).



## **2. TEORETICKÉ POZNATKY**

Teoretická část diplomové práce se zabývá charakteristikou pojmů bažení a bažení po jídle (food craving). Dále popisuje příznaky bažení po jídle spojené se záchvatovitým přejídáním, které souvisí s nárůstem obezity. Popisuje některé metody, které se využívají při měření intenzity bažení. Charakterizuje žáky staršího školního věku, jejich vztah k jídlu v období dospívání a zaměřuje se na souvislost bažení po jídle vzhledem k pohlaví a hodnot BMI.

### **2.1 Bažení (Craving)**

Bažení je nejčastěji využívaný překlad k anglickému výrazu craving. Anglicko-český on-line slovník (2022) nabízí další synonyma jako touha po něčem, velká chuť na něco. Jedná se tedy o slovo, které je využíváno v souvislosti s různými druhy závislostí. Nešpor a Csémy (1999) popisují bažení jako silnou touhu nebo pocit puzení užívat látku nebo látky. Kalina (2015) definuje bažení jako komplexní psychosomatický fenomén, který v sobě zahrnuje behaviorální, emoční, kognitivní a neurobiologickou složku. Nešpor (2015) uvádí, že při bažení je člověk k něčemu silně přitahován a cítí motivaci vyhledávat určitou látku. Dle Hosáka (2015) je bažení touhou, při které potřebuje jedinec cítit účinky na psychiku nikoliv pouze chuť.

#### **2.1.1 Charakteristické znaky bažení**

Bažení velmi často slouží jako únik z reality. Bývá vyvoláno jasnými podněty a spouštěči, které lze rozdělit na zevní. Mezi zevní spouštěče, vyvolávající pocit bažení, spadá rizikové prostředí, neúspěch, konflikty ve vztazích. Vnitřní spouštěče mohou být únava, nuda, bolest, nedostatek spánku a další. Bažení provází příznaky stresu, neklidu a napětí. Tato skutečnost byla potvrzena výzkumem (Nešpor, 2015), kdy při vyšetření mozku jedinců, u kterých docházelo k bažení, se prokázala zvýšená činnost mozku u těch částí, které jsou spojeny s emocemi a stresem.

Bažení je spojeno s fyziologickými pocity, které mohou být u každého jedince individuální, ale mezi nejčastější patří pocení, bolesti hlavy, bušení srdce. Dochází k oslabení kognitivních funkcí, jako je paměť, schopnost přijímat nové informace a soustředit se. Bažení také zhoršuje schopnost rozhodování a oslabuje soudné rozhodování (Nešpor, 2015).

Dle MKN (1992) vykazuje bažení a jakýkoliv jiný druh závislosti podobné znaky. Jedinci mají zhoršené sebeovládání a paměť, špatně se soustředí a je u nich narušena schopnost rozhodování. Návykové chování nezvládají sami ukončit, i když vědí, jaké škodlivé důsledky jejich jednání přináší.

Bažení lze rozdělit do dvou skupin na fyzické a psychické. K fyzickému bažení nejčastěji dochází, když začíná odeznívat účinek návykové látky. Psychické bažení se často objevuje po delší době abstinence. Může být vyvoláno myšlenkou, pohledem, pobytem v rizikovém prostředí (Nešpor, 2007).

### **Bažení a stres**

Mnohé studie uvádějí, že existuje souvislost mezi negativními emocionálními stavy, jako je například stres, úzkost, strach a bažením. Jedinci, kteří v průběhu těchto stavů podlehnou bažení a uspokojí svoji touhu, cítí na krátkou dobu úlevu od nepříjemných pocitů. Bažení a následné uspokojení, je naučené chování, které jedinec aplikuje jako řešení stresových situací (Rogers, 1994).

Dle Nešpora (2015) je bažení spojeno s příznaky stresu. Silné emoce a bažení bývá provázáno velkým stresem. Jedinci, kteří prožívají bažení, pociťují vnitřní konflikt v souvislosti s negativním návykovým chováním v minulosti a jeho přitažlivostí. Tato skutečnost stres ještě zvyšuje. Příznaky stresu a negativní emoce se mohou objevovat i při odvykacích stavech. Dalším zdrojem stresu jsou zdravotní, sociální, vztahové a jiné problémy, kterou jsou způsobeny závislostním chováním jedince. Jedinec má pocit, že nezvládá své životní role v rámci rodiny a zaměstnání. Bažení a dlouhodobý stres mohou být spouštěčem různých psychických a fyzických nemocí.

Spouštěčem bažení a neschopnosti sebeovládání může být stres vyvolaný různými zátěžovými situacemi. Jedná se tedy o jakýsi bludný kruh, kdy návykové chování zvyšuje míru stresu a stres zvyšuje riziko návykového chování. Stres a bažení mají za následek oslabení kognitivních funkcí a schopností vybavit si a použít obrané postupy (Sinha, 2012).

Nešpor a Csémy (1999) uvádějí, že bažení může vyvolávat u jedinců i pozitivní emoce. Člověk může cítit radost a štěstí a chce tento pocit ještě znásobit. Následně se objevuje bažení po určité látce.

## **Překonání bažení**

K překonání bažení se využívají podobné postupy, které se používají při řešení negativních psychických stavů, jako jsou úzkosti a deprese.

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. (2007) svým pacientům, v rámci výzkumu, pokládal otázku, jak bažení překonávají. Z jejich zkušeností vznikl přehled několika praktických tipů, jak je možné bažení předcházet, popřípadě ho překonat. Některé z nich jsou:

- Vědomě se vyhýbat místům a situacím, které bažení vyvolávají.
- Uvědomovat si následky bažení – negativní emoce, výčitky svědomí.
- Rozpoznat prvotní příznaky bažení a záměrně odvést pozornost jinam – četba, procházka, koupel, hudba.
- Tělesná aktivita – cvičení, vycházka.
- Spánek, odpočinek.
- Relaxační techniky – vědomé dýchání.
- Možnost se svěřit – kontaktovat blízkou osobu, terapeuta.
- Myslet na své zdraví, monitorování sám sebe, vést si deník.
- Zaměřit se na druhé – pomoc druhým.

## **2.2 Bažení po jídle (Food craving)**

Jídlo je důležitou součástí k udržení života a jako takové není v pravém slova smyslu návykové. Každé jídlo obsahuje různé makro a mikro živiny, které lidský organismus potřebuje k udržení všech funkcí organismu. Bažení po jídle tedy souvisí s chutí a neodolatelnou touhou konzumovat určitý typ potravin (Hill, 2007).

V případě fyziologického deficitu je motivací k příjmu potravy hlad. Tato potřeba je uspokojena v případě, že dojde k jejímu naplnění a jedinec se cítí sytý. Potřeba myslet na jídlo se vytrácí a člověk může zaměřit svoji pozornost jiným směrem. Ovšem bažení po jídle se může objevit nezávisle na pocitu hladu. Lidé, kteří bažení po jídle zažívají myslí na jídlo neustále. V případě, že mají přístup k neomezenému množství jídla, velmi rychle ztrácí kontrolu a dochází k záchvatovitému přejídání. Bažení po jídle se nejčastěji objevuje v situacích, kdy jsou jedinci v nějaké napětí, stresové situaci, pociťují úzkostné stavy, nudu (Světlák & Pšenicová, 2012).

Studie od Weingartena a Nelsona (1991) zabývající se tématem chutí k jídlu popisuje, že s bažením po jídle má zkušenosti téměř každý člověk. Konkrétně studie uvádí 97 % žen a 68 % mužů. Ženy nejčastěji baží po sladkostech a muži po tučných potravinách. Většina dotazovaných uvedla, že bažení podlehne ve více jak polovině případů, kdy začnou cítit touhu po jídle. Dále se uvádí, že intenzita bažení po jídle se s věkem mění, stejně jako druhy potravin, které bažení vyvolávají. Hill (2007) dodává, že bažení po typických potravinách je charakteristické pro mladé dospělé.

Hill (2007) ve své studii dále uvádí, že potravinami, které vyvolávají bažení po jídle, jsou potraviny s vysokou energetickou hodnotou a vysokým obsahem cukru, tuku a soli. Nejčastějšími pochutinami, po kterých jedinci sáhnou, když se u nich objeví neodolatelná touha po jídle, jsou čokoláda a zmrzlina. Dále různé sladké pečivo, sušenky a oplatky. V neposlední řadě se jedná o potraviny s vysokým obsahem soli – chipsy, tyčinky, uzeniny. Mezi jednotlivé pochutiny lze, podle výzkumu zařadit i konkrétní jídla, většinou jídla z fast foodových zařízení, jako jsou pizza, hranolky, hamburgery aj.

Pro bažení je typická silná touha po jídle, která je obtížně zvládatelná vůlí. Nutkavé myšlenky na jídlo bývají často vyvolány určitými činnostmi nebo pocity jako například sledování televize, čtení, smutek. Vliv na sílu bažení po jídle má mnoho aspektů. U jedinců, kteří o jídle často přemýšlejí a vizualizují si ho, se objevují intenzivnější pocity bažení. Následná konzumace jídla přináší pro takového jedince krátkodobé uklidnění a uvolnění od stresu a deprese (Pichlerová, 2021).

Pichlerová (2021) používá pro tuto situaci, kdy člověk jí, aby zažil chvíli uvolnění, pojem „měnič nálady“.

Bažení podle Nederkoorna (2000) souvisí s intenzitou, jakou jedinec po jídle touží. Jedná se o souhrn kognitivních, emocionálních, behaviorálních a fyziologických aspektů. Do kognitivních aspektů můžeme zařadit přemýšlení o jídle. V rámci emocionálních aspektů člověk vnímá, jak se mu po naplnění jeho touhy, na určitou dobu změní nálada. Behaviorální aspekt poukazuje na to, že člověk potravu intenzivně vyhledává a konzumuje.

Bažení po jídle vykazuje stejné znaky jako bažení po jakémkoliv jiné návykové látce, droze (Meule, 2012).

### 2.2.1 Záchvatovité přejídání

Záchvatovitému přejídání, jinými slovy psychogennímu nebo emočnímu přejídání, je podle Papežové (2018) věnováno stále více pozornosti. Jedná se o jeden z druhů poruch příjmu potravy a podílí se na narůstající obezitě v populaci. Nedochozí u něj ke kompenzačním mechanismům, které jsou typické pro jiné poruchy příjmu potravy – zvracení, zneužívání laxancií, hladovění, užívání léků. Jedinci, kteří trpí záchvatovitým přejídáním, se neustále zabývají jídlem. Typickým znakem pro tento druh poruchy je bažení po jídle a záchvaty přejídání s pocitem ztráty kontroly po přejedení.

V rámci jedné epizody záchvatu přejedení zkonsumuje jedinec takové množství jídla, které je výrazně vyšší než by byla většina lidí schopna zkonsumovat ve stejném časovém úseku a stejných okolnostech. Při takovémto jednom záchvatu může člověk zkonsumovat jídlo, jehož kalorická hodnota se může pohybovat od 1500 – 4500 kcal (Papežová, 2018).

Psychogenní přejídání (BED) je přejídání spojené s psychologickými poruchami a jedná se o oficiální diagnózu spadající do kategorie poruch příjmu potravy. Důležité je poruchu správně diagnostikovat. Pro určení diagnózy je třeba v období nejméně 6 měsíců přítomnost přejídání alespoň dvakrát v týdnu. Dále musí být splněny minimálně tři z následujících symptomů:

- rychlá konzumace jídla
- nepříjemný pocit plnosti po konzumaci jídla
- konzumace jídla bez pocitu hladu
- konzumace jídla o samotě s následnými pocity studu
- po konzumaci se objeví pocity znechucení, viny a deprese

(Hosák, 2015)

Dle Coopera (2014) je záchvatovité přejídání charakterizováno dvěma rysy. Prvním rysem je nepřiměřeně velký příjem konzumovaného jídla. Druhým rysem je ztráta kontrol nad přijímanou potravou. Jedinec, trpící záchvatovitým přejídáním se často přejídá v soukromí a tajně. Záchvatu přejedení obvykle předchází bažení po určitém druhu jídla a dochází k němu tam, kde jsou dostupné zásoby těchto potravin. Během záchvatového přejídání zkonsumuje jedinec jídlo velmi rychle. V této souvislosti má jedinec nejprve

příjemné pocity a pocit uspokojení z jídla, které ovšem brzy pomíjí. Příjemné pocity vystřídají výčitky, negativní pocity, stud, vina, deprese a mnohdy fyzické problémy.

Mezi faktory, které mohou mít vliv na psychogenní přejídání, dle Nováka (2010) patří biologické, psychologické, sociální faktory a určitá traumata z dětství.

Biologické faktory – genetika, vliv hormonů, hmotnost jedince.

Psychologické faktory – perfekcionismus, nízké sebevědomí, úzkosti a deprese, negativní emoce, omezování ve stravování.

Sociální faktory – vliv sociálních médií, vliv vrstevníků, idealizace postavy,

Traumata z dětství – rizikové prostředí, různé druhy násilí, vysoké nároky.

Bernerová (2020) klade důraz na včasné určení diagnózy a nastavení adekvátní péče, protože psychogenní přejídání vede k chronickému stresu, přibývání na váze a celkově působí negativně na bio-psycho-sociální stránku člověka.

### **2.2.2 Zvládání bažení po jídle**

Pro zvládání pocitu bažení je nejprve nutné si problém uvědomit. V rámci psychoterapie existuje spousta technik, které jsou využívány pro zvládání bažení. Základem je, aby si jedinec dokázal tyto techniky vybavit a aktivně je využít. Cílem je snížit intenzitu a frekvenci bažení (Nešpor, 2015).

Nešpor (2015) doporučuje před uvedením jednotlivých strategií do praxe, aby došlo u jedince ke zklidnění a následnému přemýšlení o příčinách bažení. Teprve potom je možné začít bažení po jídle řešit. V rámci prevence a léčby uvádí některé postupy a tipy, jak tyto strategie uplatnit:

#### **Vyhýbání se vnitřním i vnějším spouštěčům**

Vyhýbat se rizikovým prostředím a situacím. Vyhledávat bezpečná prostředí, kde nejsou spouštěče. Při bažení opustit rizikové prostředí. Odvedení pozornosti, soustředění se na aktuální záležitosti. Odpočinek a spánek. Dobrá organizace času.

#### **Oslabení motivačního vlivu bažení**

Připomenout si minulé negativní zkušenosti s návykovým chováním a uvědomit si zdravotní, vztahová, pracovní a jiná rizika bažení.

### **Relaxační techniky**

Klidné dýchání do břicha s prodlouženým výdechem. Svalové uvolnění. Imaginace k navození relaxace. Klidná a melodická hudba. Smích.

### **Kognitivní strategie**

Poradit se s někým, kdo problému rozumí. Udělat opak toho, k čemu člověka nutí bažení. Zastavit rizikové myšlenky. Korigovat myšlenky „deformované bažením“. Přemýšlet o příčinách bažení a jeho souvislostech.

### **Fyzická aktivita, Komunikace**

Jako účinné Pichlerová (2021) uvádí i využití psychoterapie. Cílem je, aby se jedinec zaměřil i na jiné hodnoty, popřípadě na něco nebo na někoho jiného. V rámci psychoterapie se jedinec snaží vybudovat pozitivní vztah k sobě samému, dochází k sebedpřijetí a uvědomění si svých silných a slabých stránek.

## **2.2.3 Způsoby měření intenzity bažení**

Intenzitou bažení po jídle se zabývají různé studie a velmi často využívání standardizované dotazníky, prostřednictvím nichž lze získat data subjektivního sebehodnocení. Zkoumají se nejen potraviny, které bažení vyvolávají, ale i další skutečnosti a faktory, které jen ovlivňují. Konkrétně se jedná o věk, pohlaví, dobu závislostního chování, dostupnost potravin, emoční stav atd.

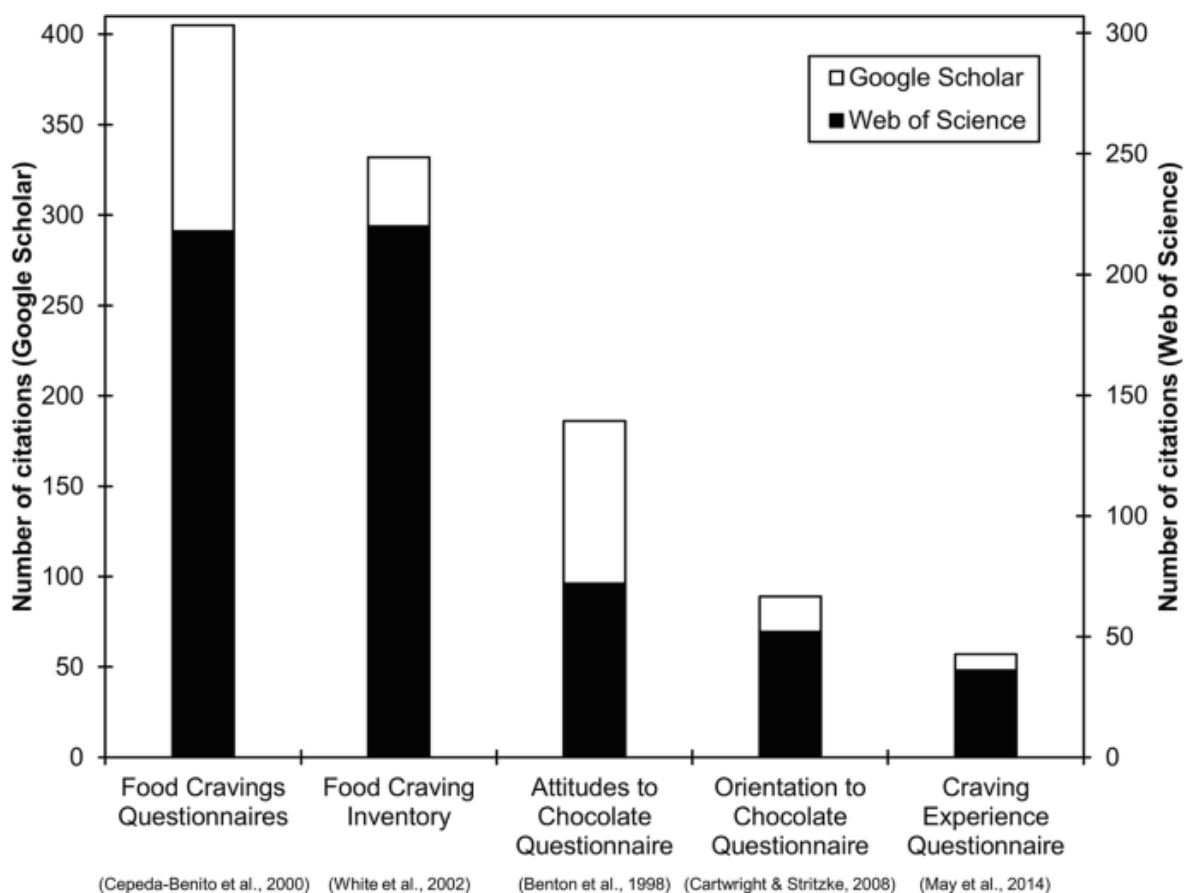
Nejčastěji používanými dotazníky jsou dotazníky zkoumající chuť k jídlu - General Food-Craving Questionnaire. Jiné dotazníky se zaměřují na konkrétní potraviny vyvolávající bažení a všeobecné dotazníky bez konkrétního zaměření na určité potraviny (Cepeda-Benito, 2000).

Studie od Adriana Meula (2020) popisuje dotazníky Food cravings questions - FCQ od Cepeda-Benito a jeho kolegů jako nejpoužívanější nástroj měření multidimenzionální povahy touhy po jídle. Přeloženy byly do různých jazyků a bylo vytvořeno mnoho dalších modifikovaných verzí. V rámci webových stránek Google Scholar a Webo of Science byly mnohokrát citovány.

- **Food Cravings Questionnaires (FCQ)** (Cepeda-Benito, 2000)
- **Food Craving Inventory (FCI)** (White, 2002)

Jedná se o sebehodnotící dotazník specifických chutí k jídlu.

- **Attitudes to Chocolate Questionnaire** (Benton&Greenfield&Morgan, 1998)  
Dotazník zkoumá tři faktory související s bažením jedinců po čokoládě. První faktor se týká touhy po čokoládě a tendence hledat v ní útěchu za stresujících podmínek. Druhý faktor se zjišťuje následné pocit spojené s konzumací čokolády – nespokojenost s hmotností. Třetí faktor se zaměřuje na racionální využití čokolády, například dodání energie před cvičením.
- **The Orientation towards Chocolate Questionnaire (OCQ)** (Cartwright&Stritzke, 2008)  
Cílem studie, která využila tento dotazník, bylo vyhodnotit psychometrické vlastnosti francouzské verze tohoto dotazníku. Dále zkoumal, jaké byly rozdíly v chuti na čokoládu v souvislosti s hmotností a nespokojenost s tělem a neuspořádaným stravováním.
- **Craving Experience Questionnaire (CEQ)** (May, 2014)  
Dotazník se zabývá měřením tužeb. Jedná se o stručné, koncepčně zakotvené a psychometricky zdravé měření.



**Obrázek 1 – Druhy standardizovaných dotazníků (Meule, 2020)**



Dotazník **General Food-Craving Questionnaire – Trait (G-FCQ-T)** (Nijsem, Frankenem&Murisem, 2007) je uceleným a validním nástrojem pro měření intenzity bažení po jídle. Zkoumá u jedinců obecnou chuť k jídlu. Každý respondent si může pod jednotlivými otázkami představit jídlo, po kterém sám touží.

Dle Světláka (2012) je dotazník měřící intenzitu bažení po jídle důležitým diagnostickým nástrojem, díky kterému lze lépe pochopit etiologii neadaptivních stravovacích návyků, na které je možné následně aplikovat cílenou terapii.

Prostřednictvím dotazníku je měřena intenzita a frekvence bažení po jídle, což poskytuje možnost zjistit, jak je jídlo pro jedince důležité, jaké vlastnosti mu připisuje, jaké skutečnosti myšlenky na jídlo spouští a do jaké míry ovlivňuje jídlo a myšlenky na něj život jedince.

Český překlad dotazníku s názvem, Dotazník neodolatelné chuti k jídlu G-FCQ-T, využili ve své studii Světlák a Pšenicová. Struktura a psychometrické vlastnosti českého dotazníku jsou v souladu s originálním zněním dotazníku a naplňuje požadavky pro dobrý měřící nástroj. Dotazník obsahuje 21 otázek, které popisují čtyři okruhy bažení po jídle (Světlák&Pšenicová, 2012).

**Zaujatost jídlem** – otázky 1 – 6

**Ztráta kontroly** – otázky 7 – 12

**Pozitivní očekávání** – otázky 13 – 17

**Emoční bažení** – otázky 18 – 21

Respondenti vybírají odpovědi pomocí šestibodové škály, kdy vyšší hodnota značí větší míru toužení po jídle.

1 – nikdy, netýká se mě to

2 – zřídka

3 – někdy

4 – často

5 – téměř vždycky

6 – vždycky

## 2.3 Charakteristika žáků staršího školního věku

Starším školním věkem je označováno období, kdy žáci nastupují na druhý stupeň základní školy až po ukončení povinné školní docházky. Jedná se o období pubescence a věkově do tohoto období spadají děti od 11ti do 15ti let. Období pubescence lze ještě rozdělit na prepubertu a pubertu. V prepubertě se začínají objevovat prvotní znaky pohlavního dospívání. Toto období je ukončeno u dívek nástupem menarche a u chlapců noční polucí. Pro vlastní pubertu jsou již charakteristické znaky dospívání jasně zřejmé (Langmaier&Krejčířová, 2006).

Proto toto období jsou charakteristické výrazné změny týkající se fyzického i psychického vývoje. Typické jsou změny v prožívání, uvažování a postupném osamostatňování se a odpoutávání se od rodiny (Vágnerová, 2012).

Dle Kopecké (2011) je v důsledku nástupu činnosti pohlavních hormonů, je období pubescence nejkomplicovanějším obdobím vývoje jedince. Je také doprovázeno výraznými somatickými změnami a změnami v oblasti psycho-sociální.

### Somatický vývoj

V rámci somatického neboli tělesného vývoje se tělo pubescenta výrazně mění. V začátcích prepuberty dochází k prudkému, disproporčnímu tělesnému růstu. Končetiny pubescenta rostou rychleji než tělo. Pubescenti mohou mít problémy s obratností a motorikou (Kopecká, 2011).

Začínají být viditelné rozdíly v tělesných proporcích mezi dívkami a chlapci. Pro dívky je typický růst prsou, tvarování boků a celkové zaoblování tělesných tvarů. Tukové zásoby se ukládají do stehien, hýždí a do oblasti břicha. Tyto tělesné změny bývají často samotnými dívkami hodnoceny negativně, kvůli porovnávání se mezi sebou a srovnávání se s daným, aktuálním vzorem krásy (Jánošová, 2008).

Pro chlapce je typický růst do výšky, rozšiřování ramen a postupný nárůst svalové hmoty, růst vousů, zrání a růst pohlavních orgánů, změna hlasu. Chlapci oproti dívkám tyto změny většinou vítají. Přibližují se tak k mužskému ideálu, což je vrstevníky kladně hodnoceno. Lépe se začleňují do kolektivu, cítí se sebevědoměji (Jánošová, 2008).

V těle pubescenta dochází k zvýšené produkci hormonů. Jedná se o estrogen a progesteron u dívek a testosteron u chlapců. Vyšší produkce těchto hormonů ovlivňuje nástup sekundárních pohlavních znaků, Vývoj a růst každého jedince je individuální.

Na celkovou proměnu těla má vliv genetika a prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá (Vágnerová, 2012).

S produkcí hormonů a tělesným vývojem souvisí v tomto období probouzení sexuálních pudů a potřeb (Kopecká, 2011).

### **Emoční vývoj**

Pro období pubescence je typické nestálé a nepředvídatelné jednání. U dívek i chlapců se objevuje kolísání emocí, výkyvy nálad, smutek střídá nadšení. Tato skutečnost je pojmenována jako tzv. emoční nestabilita. Je reakcí na výrazné vývojové změny jedince. Sami jedinci, ale často svým náladám a reakcím nerozumí (Kopecká, 2011).

Vágnerová (2000) popisuje emoční vývoj pubescenta jako období související se emoční labilitou, nedostatkem sebeovládání, zvýšenou úzkostí a vztahovačností a ztrátou jistot. Kopecká (2011) dále dodává, že se jedná o druhé období vzdorů. Pubescenti hledají vlastní identitu, mají potřebu se prosazovat a velmi často se vyhraňovat nebo bouřit proti zavedeným pravidlům. Kritizují autority a bouří se proti nim. Cítí potřebu se začít odpoutávat od rodičů a osamostatňovat se, což vede často ke konfliktům v rodině.

V tomto bouřlivém období je pro jedince velmi důležité začlenění se do skupiny vrstevníků, kteří jsou pro dospívajícího jedince velmi důležití. Dodávají mu pocit jistoty a sebevědomí. Pro dobré postavení ve skupině vrstevníků jsou jedinci ochotni měnit svůj zevnějšek a chování – účes, oblečení, styl chůze, líčení (Vágnerová, 2012).

### **Životní styl dospívajících**

V dospívání si každý jedinec utváří hodnoty a postoje. Formovat, utvářet a směřovat jedince může v toto období mnoho faktorů. Nejzásadnější vliv má však rodina a vrstevníci. Dospívajícím se v průběhu puberty mění jejich postoje související se vzděláváním, rodinou, vrstevníky, životním stylem. Nepřijímají již automaticky názory a hodnoty rodičů a dospělých, ale chtějí se rozhodovat sami za sebe a individuálně (Vágnerová, 2012).

Krajnhanzl (2014) uvádí, že někteří dospívající se již v tomto období velmi výrazně vyhraňují. Je u nich jasně viditelné prosociální chování, respektují pravidla, již základní vzdělávání vnímají zodpovědně, vytváří si vztah k přírodě a životnímu prostředí. Naproti tomu se spíše v negativním slova smyslu vyhraňuje druhá skupina pubescentů. U některých z nich se objevují násilnické rysy se sklonem k vandalismu, zpochybňování významu vzdělávání a záškoláctví, kouření, konzumace alkoholu a dalších návykových látek. Dále

nezdravé stavování související s různými poruchami příjmu potravy – anorexie, bulimie a mimo jiné i psychogenní přejídání.

Pubescenti se musí velmi často vyrovnávat s různými stresovými situacemi. K těmto stresovým situacím patří konflikty v rodině a mezi vrstevníky, školní povinnosti, dosud neznáme pocity, první lásky a zklamání, otázka výběru dalšího vzdělání a v neposlední řadě nespokojenost sám se sebou a vlastním tělem (Machová&Kubátová, 2015).

Dospívání je velmi náročné období, v průběhu kterého se ale utváří poměrně trvalé hodnoty a postoje, jež ovlivňují následný životní styl jedince. Je proto velmi důležité budovat v dospívajících pozitivní hodnoty a snažit se mírnit a potlačovat dopad těch negativních ve vztahu ke zdraví, vztahům, osobnímu rozvoji (Schuster, 2008).

Schuster (2008) dále uvádí několik základních kamenů zdravého životního stylu pro dospívající:

- Dodržovat pravidelný režim – čas na školní povinnosti, zábavu a odpočinek.
- Minimálně třikrát týdně zařadit nějakou pohybovou aktivitu.
- Zdravě se stravovat a dodržovat pitný režim.
- Mít dostatečný a kvalitní spánek.
- Vytvářet pozitivní mezilidské vztahy.
- Co nejvíce omezovat rizikové faktory – kouření, konzumace alkoholu a dalších návykových látek, nevhodná strava, nadměrný stres.

### **2.3.1 Vliv jídla u pubescentů**

Jídlo je neodmyslitelná součást života každého člověka od narození až do smrti. Příjmem potravy zajišťuje jedinec svému tělu nejen správné fungování organismu, ale jídlo se promítá i do dalších dvou sfér života a to psycho-sociální (Orel, 2020).

Příjem potravy je ovlivněn mnoha různými faktory. Nejen pubescenti, ale i dospělí jedinci velmi často nejedí jen pro uspokojení fyzické potřeby hladu. Jídlo vnímají jako zdroj slasti, odměnu za splněný úkol nebo se naopak odpíráním jídla za něco trestají. Jídlo také velmi často nahrazuje jinou neuspokojenou potřebu například nedostatek lásky, neúspěch či problémy v sociálních vztazích. Slouží také jako kompenzace stresu či frustrace (Vágnerová, 1999).

Orel (2020) dále dodává, že tak, jak se vyvíjí jedinec od prenatálního stádia až do smrti, vyvíjí se i jeho vztah k jídlu. I přesto, že se jedná o dlouhé období, ukazuje se, že pokud se objeví u jedince narušený vztah k jídlu, nejčastěji se rozvíjí v období dospívání.

Pokud se problémy se stravovacími návyky objeví u dospívajících, může se jednat o krátkodobou epizodu, ale velmi často si následky odnáší dospívající až do dospělého věku. Problém nemusí být zprvu zcela zřejmý nebo viditelný a rodiče si nemusí uvědomit závažnost situace, která ovšem může vést až k vývojovým, somatickým nebo psychickým problémům (Fraňková & Pařízková, 2013).

Velmi důležitá je v tomto období kvalitní výživa. Ovlivňuje růst a vývoj jedince, jeho fyzickou aktivitu, psychickou a hormonální stránku člověka, imunitu a všechny metabolické procesy. Pro dívky je důležitý správný podíl tuku v těle k dosažení menarche a pro udržení menstruačního cyklu (Papežová, 2018).

V případě, že jedinec jí primárně pro uspokojení svých fyziologických potřeb, hovoří se o fyzickém hladu. Tento hlad zmizí, když dojde k nasycení. Naproti tomu emočním jezením uspokojujeme jiné potřeby než fyziologické a v takovém případě se hovoří o emočním hladu. Emoční hlad je velmi často doprovázen bažením po jídle a následným pocitem viny a studu (Světlák & Pšenická, 2012).

Jako spouštěče, které souvisí s rozvojem poruch příjmu potravy Novák (2010) uvádí různé kritické životní události, stres, nízkou sebeúctu a úzkosti. Všechny tyto faktory mohou u pubescentů vyvolat konflikty mezi vrstevníky nebo v rodině, šikana a posměch.

Období dospívání bývá pro některé jedince spojeno s narušeným vztahem k jídlu. Každé takovéto narušení s sebou přináší následky různé intenzity a narušení různé oblasti. Nezdravý vztah k jídlu se může projevit různými druhy psychických a sociálních problémů, tyto problémy nejsou velmi často na první pohled patrné, ale neznamená to, že proto jsou méně nebezpečné. V biologické oblasti se jedná konkrétně o podváhu, nadváhu nebo obezitu. Ani jeden z těchto viditelných problémů nemusí vždy souviset s narušeným vztahem k jídlu, ale právě v období dospívání tomu tak často je (Langmaier, 2006).

## 2.4 Nadváha a obezita

S příjmem potravy je spojena tělesná váha člověka. Jako indikátor tělesné hmotnosti se velmi často využívá body mass index. Problém nastává v případě, že BMI vykazuje u jedince podváhu nebo naopak nadváhu a obezitu. Některé výzkumy týkající se bažení po jídle, záchvatovitého přejídání a BMI poukazují na souvislost mezi těmito aspekty (Joyner et. al., 2015).

Podle Světové zdravotnické organizace WHO je nadváha a obezita definována jako nadměrné nebo abnormální hromadění tuku a představuje riziko pro zdraví. Jedná se o globální celosvětový problém. Na následky obezity každoročně umírají miliony lidí (WHO, 2023).

Kessler (2013) uvádí, že obezita je důsledkem dlouhodobé nerovnováhy mezi příjmem a výdejem. V případě, že člověk konzumuje velké množství energeticky bohatých potravin, aniž by zvyšoval i fyzickou aktivitu, dochází k nárůstu tělesné hmotnosti. Z mnoha výzkumů vyplývá, že ke zvyšování energetického příjmu, který není nijak kompenzován, přispívá i bažení po jídle a psychogenní přejídání.

Dle Světláka (2012) se bažení po jídle může u některých osob výrazně podílet na vzniku nadváhy až obezity. Nepředstavuje však všudypřítomnou etiologickou proměnnou obezity, neboť bažení po jídle se nevyskytuje u všech obézních osob. Jedná se ovšem o rizikový vzorec stravovacího chování, který se může, při pokusech o snížení váhy, opakovat.

### 2.4.1 Měření tělesné hmotnosti

#### Měření u dospělé populace

Obezita je dnes velmi často definována podle měřených údajů výšky a hmotnosti. Nejčastěji se k hodnocení tělesné hmotnosti u dospělé populace využívá index tělesné hmotnosti známý jako Body mass index neboli BMI (Hainer, 2011).

**Vzorec pro výpočet BMI** = hmotnost (kg) / výška<sup>2</sup> (m)

## Klasifikace tělesné hmotnosti

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
méne než 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	norma	minimální
25,0 - 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0 - 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0 - 39,9	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká)	velmi vysoká

**Obrázek 2** (Magazín o zdraví, 2013)

Dle BMI je jako normální hmotnost uváděna hodnota 18,5 – 24,9. Veškeré odchylky od těchto hodnot s sebou nesou zvýšená zdravotní rizika. BMI je celosvětově uznávané měřítko pro stanovení diagnózy obezity (Hainer, 2011).

Pichlerová (2021) ve své knize odkazuje na výzkum agentury STERM, který uvádí, že v České republice výrazně přibývá lidí s obezitou. Jedná se o 28 % populace, konkrétně 33 % mužů a 24 % žen.

### Měření u dětí a adolescentů

Nejjednodušším způsobem posuzování zdravotního a výživového stavu jedinců je sledování hodnot základních tělesných charakteristik. Díky pravidelnému zaznamenávání výšky a váhy dětí a adolescentů, může být včas odhalena odchylka od předpokládaného tělesného vývoje, která může upozorňovat na různá onemocnění, nevhodné výživové návyky, psychické a další problémy dítěte. Posuzování růstu a rozvoje slouží k zhodnocení zdravotního a výživového stavu dítěte a dospívajícího. Sledování tělesného růstu dětí a adolescentů je úkolem dětských lékařů a rodičů (Laštovičková, 2018).

Pro posouzení vývoje tělesných charakteristik u dětí a dospívajících velmi často využívají percentilové grafy, které jsou rozděleny s ohledem na pohlaví. Tyto grafy umožňují rychlé a názorné zobrazení růstu dítěte během sledovaného období a určují, kde se hodnoty jedince nacházejí v rámci celé populace stejného věku a pohlaví. V souvislosti s rostoucí epidemií obezity u všech věkových kategorií se hodnotí poměr hmotnosti k výšce i u dětí a dospívajících, taktéž pomocí BMI. Tyto hodnoty jsou závislé na věku a rychle se mění. Proto je nutné opakované měření pomocí růstových grafů. Bez správných aktualizovaných údajů není možné posoudit, zda má dítě nízkou nebo normální hmotnost, nebo zda trpí obezitou (Sedlářová, 2008).

Pařízková (2007) uvádí, že je vhodné společně s BMI a percentilovými grafy využívat diagnostiku tloušťku kožní řasy a měření obvodu pasu, trupu, stehen a paží.

Cole et al. (2000) vyhotovil percentilové grafy pro mezinárodní využití. Pro jejich sestavení využil data z šesti rozsáhlých národních studií. Vychází z toho, že v 18ti letech je hodnota BMI pro nadměrnou hmotnost 25, pro obezitu 30. Grafy tedy sestavil tak, že křivky 90. a 97. percentilu odpovídají hodnotám BMI v 18ti letech.

Dle studie Sedláka et al. (2014) mají výzkumy růstu dětí v České republice dlouholetou tradici. Sledování tělesného růstu dětí a dospívajících probíhá v desetiletých intervalech formou celostátních antropologických výzkumů dětí a mládeže (CAV). K hodnocení hmotnostních parametrů jsou stále využívány percentilové grafy z roku 1991 vzniklé na základě pátého centrálně antropologického výzkumu.

**Hodnocení BMI a hmotnosti k tělesné výšce podle percentilových grafů**  
Classification of the child's growth by weight-for-height or BMI centile charts

Percentilové pásmo Centile channel	Hodnocení Classification
97 <	obézní / obese
90 - 97	nadměrná hmotnost / overweight
75 - 90	robustní / plump
25 - 75	proporcionální / proportionate
10 - 25	štíhlé / thin
< 10	hubené / underweight

*Poznámka: Hodnocení podle hmotnosti k tělesné výšce nemusí nutně korespondovat s hodnocením podle BMI.*

**Obrázek 3** (Státní zdravotní ústav , 2023)

Křivky v grafu jsou znázorněny tzv. percentily, které dělí graf do jednotlivých pásem. Prostřední tučně vyznačená čára v grafu značí 50. percentil a odpovídá střední hodnotě daného tělesného znaku. Hodnota konkrétního percentilu znamená, že dané procento dětí dosahuje této hodnoty a hodnoty nižší. Křivky odpovídají hodnotám 3., 10., 25., 50., 75., 90. a 97. percentilu. Hodnoty mezi 25. – 75. percentilem odpovídá proporcionální, optimální váze (Laštovičková, 2018).

K objektivnímu zhodnocení výšky a váhy je důležité pravidelné a opakované měření. Jestliže dítě a adolescent roste a přibývá na váze rovnoměrně a přiměřeně, tak jeho růstová křivka probíhá průběžně s danými percentilovými křivkami v grafu. Percentilové grafy slouží jako účinný nástroj, které mohou pomoci včas odhalit různá onemocnění. Grafy jsou



sestaveny s ohledem na tělesný vývoj chlapců a dívek. Pro každé pohlaví je vytvořena vlastní sada grafů (Státní zdravotní ústav , 2023).

Dle Pastuchy (2011) se u dětí typ obezity z hlediska ukládání tuku na těle příliš nerozlišuje s ohledem na probíhající změnu tělesné konstituce. Prvotní znaky ve změně tělesné konstituce začínají být zřetelné v období dospívání, kdy se v průběhu let dále profilují s ohledem na pohlaví a působení pohlavních hormonů.

### **Příčiny vzniku obezity**

Řada faktorů může ovlivňovat zvyšování tělesné hmotnosti. Jeden z nejzásadnějších faktorů je trvale nadměrný příjem energie, se kterou souvisí nízká nebo téměř žádná pohybová aktivita. Dle většiny odborníků je obezita nejčastěji vyvolána nevhodným způsobem stravování, kterým může být například:

- stresové přejídání,
- podlehnutí nabídce potravinám a pokrmům s vysokou energetickou hodnotou,
- tlak skupiny,
- zvyk.

(Fořt, 2011)

Další příčiny obezity dle Fořta (2011) mohou být vyvolané nebo podporované zdravotním stavem jedince. Jedná se například o:

- Snížený klidový výdej energie související se sníženou činností štítné žlázy popřípadě nedostatek svalové hmoty, popřípadě kombinace obou těchto příčin.
- Nadbytek kortizolu a dlouhodobé podávání kortikoidů.
- Nedostatečná produkce růstového hormonu.
- Dlouhodobé přijímání některých léků, např. psychofarmak, popřípadě hormonální antikoncepce.

Genetické dispozice a určité genové defekty jsou příčinami obezity, které jedinec nemůže ovlivnit.

### **2.4.2 Nadváha a obezita u adolescentů**

Obezita dětí a adolescentů je závažným problémem, který velmi často přetrvává až do dospělosti. Stejně jako u dospělé populace je i u dětí a adolescentů, pro definici obezity,

charakteristické zmnožení tělesného tuku. Nadměrná hmotnost je způsobena tím, že energetický příjem převyšuje energetický výdej (Boženský & al., 2022).

Boženský et al. (2022) dále uvádí, že na vzniku obezity se podílí mnoho faktorů a vlivů, které se většinou doplňují. Mezi takové faktory ovlivňující vznik nadváhy a obezity patří genetické predispozice, některé faktory v prenatálním a postnatálním období, nevhodný životní styl a některé psychologické a socioekonomické aspekty. Některé nemoci související s poruchou funkce nadledvin nebo sníženou funkcí štítné žlázy, mají za následek nechtěné přibírání na váze. Stejně tak jako užívání některých léků, např. psychofarmak.

Dle Boženského et al. (2022) 40 – 70% ovlivňují tělesnou hmotnost genetické faktory, které mají vliv na preferenci některých pokrmů, na energetický příjem a výdej, pocity sytosti, obsah a rozložení tělesného tuku. Pokud jeden nebo oba z rodičů trpí obezitou, je zvýšený předpoklad výskytu obezity i u dítěte. Důvodem bývá nejen genetický faktor, ale i rodinné zvyklosti související s jídlom a pohybovou aktivitou.

Fořt (2011) uvádí, že nadváha či obezita ženy, ještě před početím, má vliv na riziko vzniku nadváhy u dítěte. Stejně tak způsob stravování matky v průběhu těhotenství. Plod si dokáže vytvořit návyk na některé specifické potraviny.

Nevyvážená strava, konzumace vysoce kalorických jídel, slazených nápojů, nedostatek pohybu a nekvalitní spánek vedou ke vzniku nadváhy a obezity. Záchvatovité přejídání a emoční jezení je jeden z faktorů, který dle výzkumu (Světlák & Pšeniová, 2012) může vést ke vzniku obezity u adolescentů.

### **2.4.3 Prevence nadváhy a obezity**

Opatření, díky kterým lze předcházet vzniku nadváhy a obezity jsou z velké části totožná pro děti a dospívající, tak pro dospělé jedince. Děti většinou napodobují chování svých rodičů, proto je vhodné jít dětem příkladem. S prevencí vůči nadváze a obezitě by měli začít rodiče u sebe. V případě potřeby je vhodné, k řešení nadváhy a obezity a souvisejících poruch, požádat o pomoc odborníky – pediatra, dietologa, psychiatra (Fořt, 2011).

Prevence obezity je daleko účinnější než samotná léčba, měla by být proto základním řešením problému nadváhy a obezity. Prevenci obezity můžeme rozdělit na tři základní úrovně – primární, sekundární a terciální.

V rámci primární prevence hraje důležitou úlohu příklad rodičů a možné preventivní programy ze strany školy. Cílem této prevence je zabránit vzniku obezit u dětí a dospívajících.

Při sekundární prevenci hraje důležitou roli dětský lékař, který při preventivních prohlídkách zhodnotí stav dítěte a může diagnostikovat obezitu u dětí, u kterých by možná sami rodiče toto zdravotní riziko neřešili.

Terciální prevence je již zaměřena na léčbu obezity a zabránění jejímu opakovanému vzniku (Málková, 2008).

Národní zdravotnický informační portál (2023) uvedl základní principy zdravého stravování:

- Správné rozložení energetického příjmu v průběhu dne.
- Pestrá strava obsahující všechny důležité živiny.
- Přiměřená velikost porcí – sevřená pěst, rozevřená dlaň.
- Dostatečný příjem tekutin, nejlépe čisté vody.
- Respektování hladu dítěte – nenutit děti do jídla, pokud se cítí syté.
- Hotová jídla nahradit jídly připravenými z čerstvých surovin.
- Zvýšit příjem zeleniny a ovoce, snížit příjem cukrů a tuků.
- Vést děti a dospívající ke každodennímu pohybu.
- Dbát na dostatek spánku a odpočinku.

### 3. Praktická část

#### 3.1 Metodika práce

Pro výzkumné šetření byla využita kvantitativní metoda výzkumného šetření, jejímž cílem bylo zjistit, zda žáci staršího školního věku vykazují nějaké příznaky bažení po jídle a do jaké míry se u vybraných respondentů bažení po jídle projevuje. Pro sběr jsme využili standardizovaný Dotazník neodolatelné chuti k jídlu G-FCQ-T. Jedná se o překlad dotazníku General Trait Food-Cravings Questionnaire G-FCQ-T, který v roce 2007 sestavili holanští autoři Ilse Nijs, Ingmar Franken, Peter Muris. Český překlad byl nejprve ověřen u vysokoškolských studentů. Výzkumem bylo zjištěno, že dotazník je možno využívat i českém prostředí. Pro výzkum v rámci Základní školy ho poprvé využil Světlák a Pšenicová (Světlák & Pšenicová, 2012), jejichž výběrový soubor se skládal ze 132 dětí devítileté školy v Brně a 18ti dětských pacientů klinické psychologie v Dětské nemocnici Brno.

V rámci našeho výzkumu byl dotazník použit na Základní škole ve Žďáře nad Sázavou. Sběr dat probíhal v měsíci lednu roku 2023 u žáků 6. – 9. tříd. v hodinách rodinné výchovy. Dotazník byl anonymní, žáci byli seznámeni s jeho účelem a získaná data byla použita pouze pro účely výzkumu. Celkově bylo rozdáno a vráceno 110 dotazníků. Využito bylo 102 dotazníků. Vyřazeno bylo 8 dotazníků pro neúplné vyplnění.

**Tabulka č. 1 – Distribuce a návratnost dotazníků**

Distribuce	Počet	Vyjádření v %
Rozdáno	110	100 %
Vráceno	110	100 %
Využito	102	92,7 %
Vyřazeno	8	7,3 %

Data související s hmotností a výškou respondentů byla získána prostřednictvím měření a vážení žáků. Data týkající se hmotnosti a následného vyplnění do dotazníku byla anonymní, žáci prováděli vážení samostatně v zadní části třídy.

Dotazník byl rozdělen na dvě části. První část obsahovala identifikační údaje o respondentech. Respondenti vyplňovali údaje o pohlaví, věku, třídě a následně výšce a

váze. Druhá část dotazníku se skládala z 21 otázek rozdělených do čtyř základních odvětví bažení po jídle.

Otázka 1 – 6 se zabývala zaujatostí jídlem.

Otázka 7 – 12 se zabývala ztrátou kontroly.

Otázka 13 – 17 se zabývala pozitivními očekáváními.

Otázka 18 – 21 se zabývala emočním bažením.

Respondenti vybírali své odpovědi z šestibodové škály, která se nejvíce blížila jejich pocitům. Vyšší hodnota vyjadřovala vyšší míru bažení po jídle. Minimální a maximální možný počet bodů byl 21 a 126.

1 – nikdy, netýká se mě to

2 – zřídka

3 – někdy

4 – často

5 – téměř vždy

6 – vždy (Světlák & Pšenicová, 2012)

Statistická analýza byla provedena v programu MS Excel. Klasifikace tělesné hmotnosti byla počítána s využitím on-line kalkulačky BMI a získané hodnoty následně rozřazeny podle percentilových grafů.

### 3.2 Výzkumné předpoklady

Na základě hlavního cíle byly vymezeny tyto předpoklady.

**Předpoklad 1:** Předpokládám, že oslovení respondenti, žáci staršího školního věku mají zkušenosti s příznaky bažení po jídle.

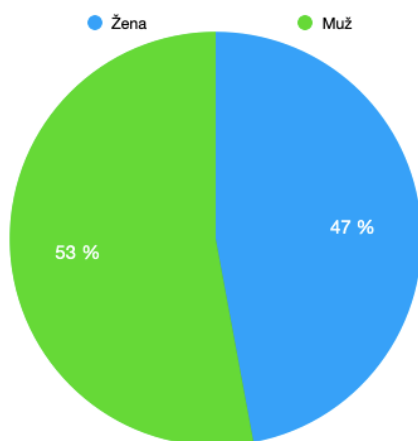
**Předpoklad 2:** Předpokládám, že větší zaujatost jídlem budou vykazovat respondenti ženského pohlaví (dívky).

### 3.3 Charakteristika respondentů

Skupina respondentů se skládala z žáků šestých až devátých ročníků Základní školy ve Žďáře nad Sázavou. Konkrétně se jednalo o žáky ve věku od 11ti do 16ti let.

**Graf č. 1 – Respondenti dle pohlaví**

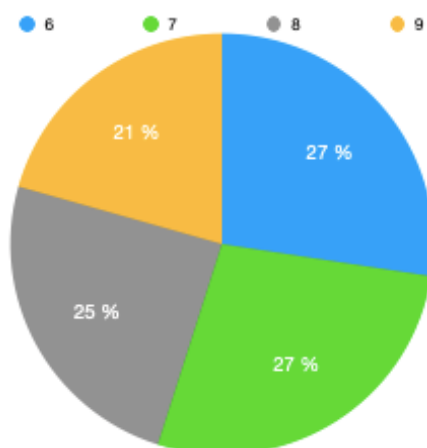
**N = 102**



Z grafu č. 1 vyplývá, že se výzkumu zúčastnilo 53 % respondentů mužského pohlaví (chlapců) a 47 % respondentů ženského pohlaví (dívek). Konkrétně v číselných hodnotách se jedná o 54 chlapců a 48 dívek.

**Graf č. 2 – Rozložení respondentů dle tříd**

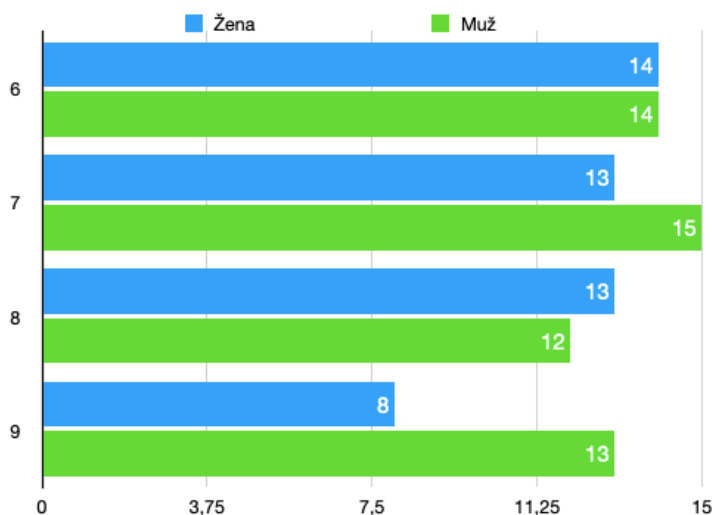
**N = 102**



Podle grafu č. 2 se z celkového počtu respondentů výzkumu zúčastnilo 27 % žáků 6. tříd, 27 % žáků 7. tříd, 25 % žáků 8. třídy a 21 % žáků 9. třídy. Převáděno do číselných hodnot se jedná o 28 žáků z 6. tříd, 28 žáků ze 7. tříd, 25 žáků z 8. třídy a 21 žáků z 9. třídy.

### Graf č. 3 – Počet respondentů ve třídách dle pohlaví

N = 102



Z grafu č. 3 vyplývá, že v 6. třídách je stejný počet osob stejného pohlaví – dívek a chlapců. V sedmých třídách je 15 osob ženského a 13 osob mužského pohlaví. V osmé třídě je 12 osob ženského a 13 osob mužského pohlaví. V deváté třídě je zastoupeno 13 osob ženského pohlaví a 8 osob mužského pohlaví.

## Tabulka č. 2 – Věkové rozložení respondentů

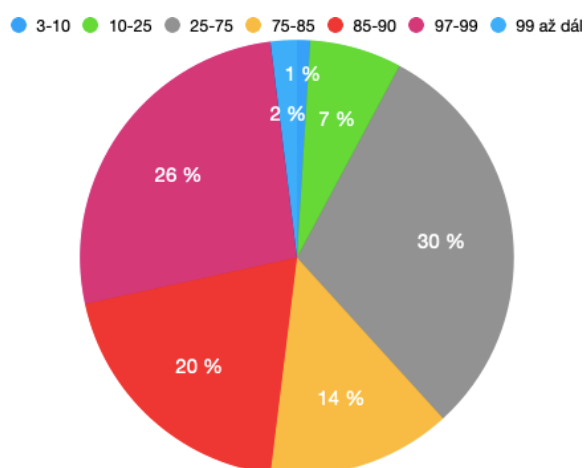
N = 102

Věk	Počet žáků	Vyjádření v %
11 let	14	13,7 %
12 let	18	17,7 %
13 let	18	17,7 %
14 let	35	34,3 %
15 let	15	14,7 %
16 let	2	1,9 %

Dle tabulky č. 2 se do výzkumu zapojilo 14 respondentů (13,7 %) ve věku 11ti let, 18 respondentů (17,7 %) ve věku 12ti let, 18 respondentů (17,7 %) ve věku 13ti let, 35 respondentů (34,3 %) ve věku 14ti let, 15 respondentů (14,7 %) ve věku 15ti let a 2 respondenti (1,9 %) ve věku 16ti let.

## Graf č. 4 – Hodnoty respondentů BMI dle percentilových grafů

N = 102



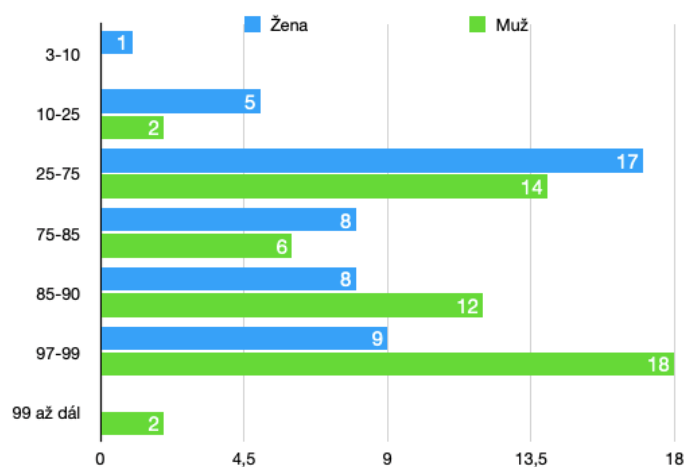
Z grafu č. 4 můžeme vyčíst, že 30 % respondentů, což je 31 osob, z celkového počtu dotázaných, se řadí v percentilových grafech do škály 25. – 75., což odpovídá doporučení



neboli standardní, normální váze vzhledem k věku. Druhé nejvyšší procento, tj. 26 % je zastoupeno ve škále 97. – 99. což odpovídá popisu lehké obezity. Celkem do tohoto pásma spadá 27 dotázaných. 20 % neboli 20 respondentů mají, dle percentilových hodnot 85. – 90., nadváhu. 2 % oslovených spadá do těžké obezity. Pouze 1 % dotázaných vykazuje dle BMI a percentilových grafů hubenost.

### Graf č. 5 - Hodnoty respondentů BMI dle percentilových grafů a pohlaví

N = 102



Dle grafu č. 5 spadá s ohledem na percentilové grafy do škály lehké obezity 18 respondentů mužského pohlaví (chlapců), což je o polovinu více než v této škále znázorňují respondenti ženského pohlaví (dívky). Největší počet respondentů ženského pohlaví, konkrétně 17 dívek, je v pásmu 25. – 75., odpovídající proporční, normální váze. Dva chlapci z celkového počtu vykazují dle zpracovaných hodnot těžkou obezitu. Jedna dívka se řadí do pásma hubenosti.

### 3.4 Analýza výsledků dotazníkového šetření

Další část dotazníku byla zaměřena na čtyři základní dimenze neboli oblasti bažení po jídle.

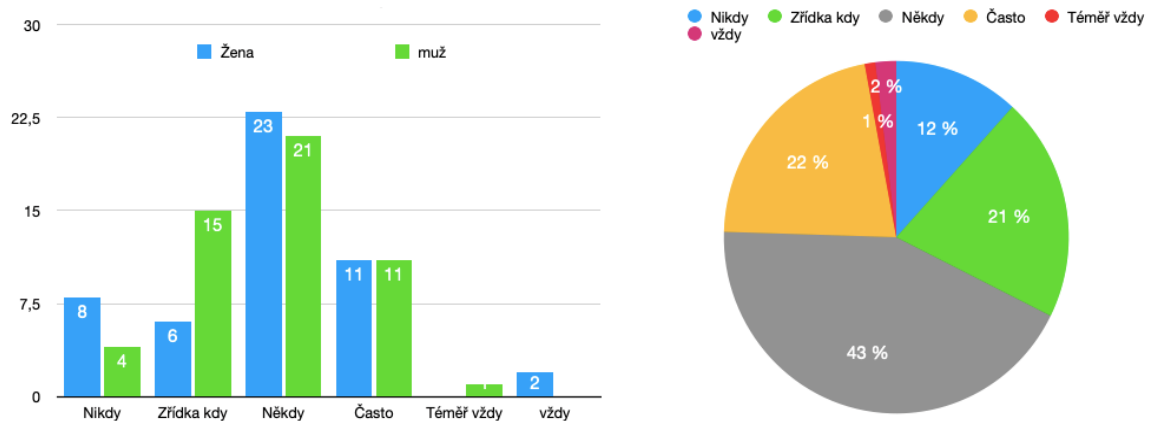
#### 1. Zaujatost jídlem

Otázky 1 – 6 se zabývají mírou vtíravých myšlenek na jídlo, které se mohou objevovat i bez pocitu hladu.

#### Položka č. 1 – Mám pocit, že neustále myslím na jídlo.

#### Graf č. 6 – Myšlenky na jídlo

N = 102

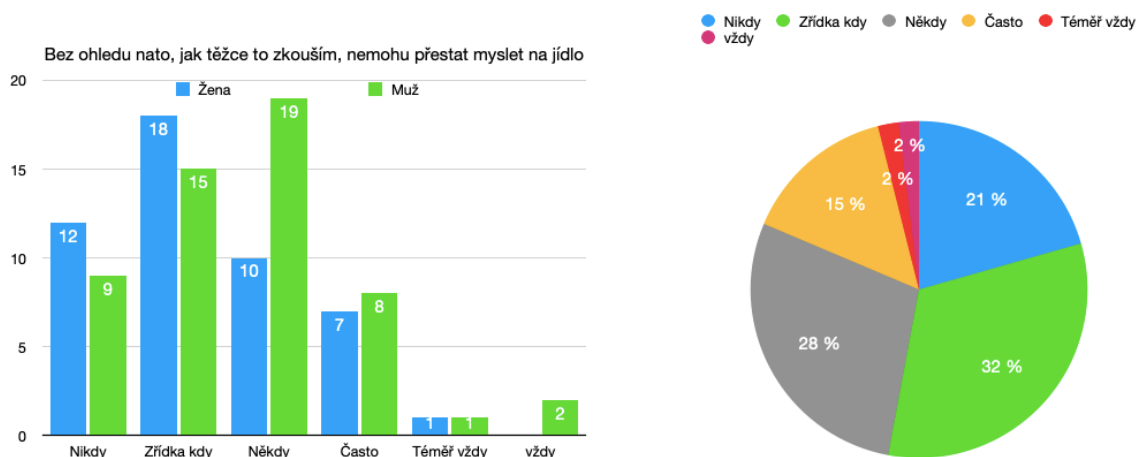


Výsledky ze souboru grafů č. 6 odhalují, že 43% respondentů má někdy neustále myšlenky na jídlo, konkrétně se jedná o 23 respondentů ženského pohlaví (dívek) a 21 respondentů mužského pohlaví (chlapců). Často myslí na jídlo 22 % dotazovaných, což v číselných hodnotách odpovídá 11ti dívkám a 11ti chlapcům. 15 respondentů mužského pohlaví a 6 respondentů ženského pohlaví (21 %) myslí, dle grafu, na jídlo zřídka kdy. 12 % dotazovaných uvedlo, že nikdy nemyslí na jídlo. Pouze jedno a dvě procenta z celkového počtu respondentů myslí na jídlo téměř vždy a vždy.

## Pokožka č. 2 – Bez ohledu na to, jak těžce to zkouším, nemohou přestat myslet na jídlo.

### Graf č. 7 – Nevladatelné myšlenky na jídlo

N = 102

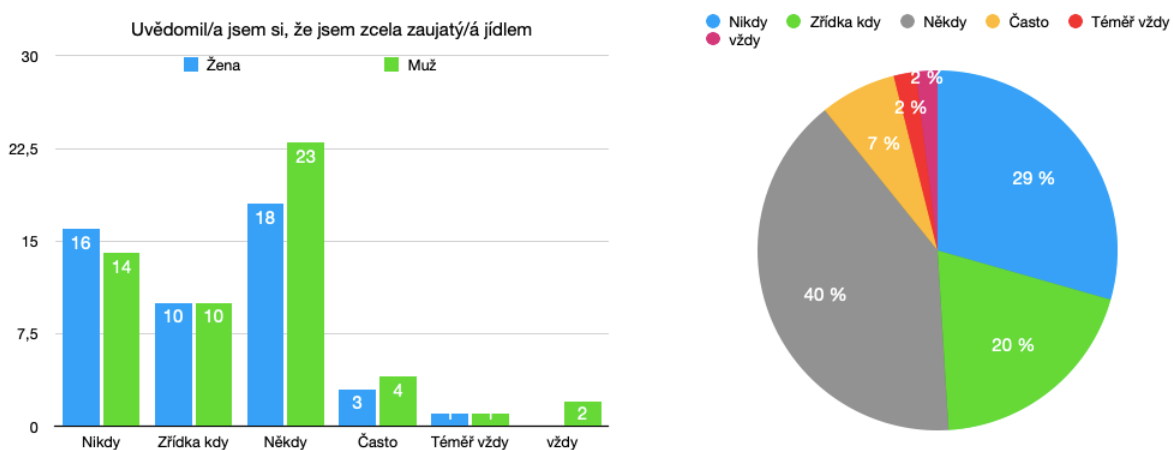


Dle grafu č. 7 odpovědělo 32 % respondentů, že zřídka kdy nemůže přestat myslet na jídlo, i když to zkouší. Jedná se o 18 respondentů ženského pohlaví (dívek) a 15 respondentů mužského pohlaví (chlapců). Někdy nemůže přestat myslet na jídlo 28 % dotazovaných, konkrétně 19 chlapců a 10 dívek. Přestat myslet na jídlo nemá problém 21 % dotazovaných, konkrétně 12 dívek a 9 chlapců. Z tohoto souboru grafů lze vyčíst, že větší problém s myšlením na jídlo mají respondenti mužského pohlaví.

## Položka č. 3 – Uvědomil/a jsem si, že jsem zcela zaujatý/á jídlem.

### Graf č. 8 – Zaujatost jídlem

N = 102

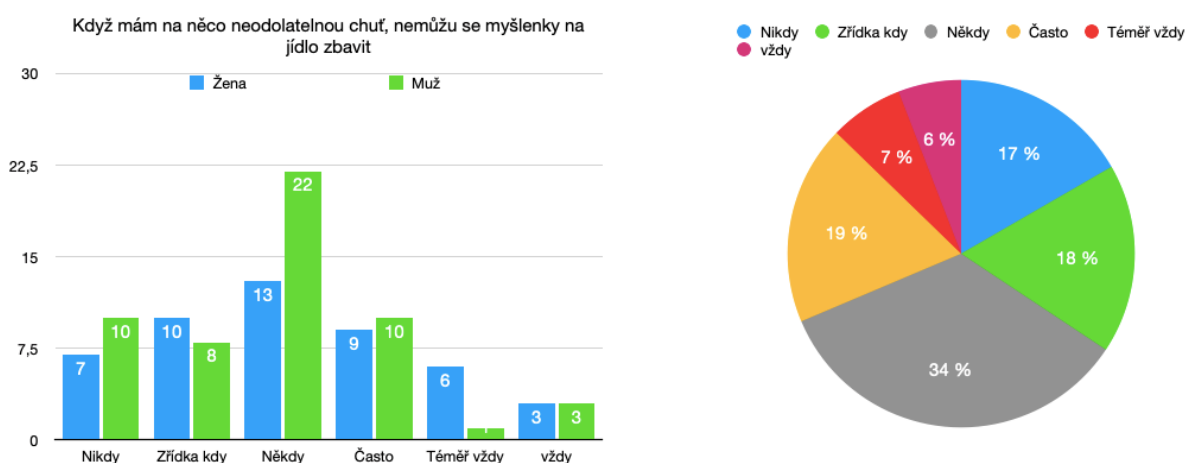


Z grafického znázornění č. 8 vyplývá, že největší procento respondentů, tj. 40 % je někdy zaujatých jídlem. V této položce vykazují vyšší hodnotu zaujetí jídlem chlapci než dívky. Konkrétně 23 respondentů mužského pohlaví je někdy zaujato jídlem. Stejný počet dívek a chlapců odpověděl, že jsou zaujati jídlem zřídka kdy. Jedná se o 20 % respondentů, tj. 10 chlapců a 10 dívek. Odpověď, že nikdy není zaujato jídlem, vybralo 29 % dotazovaných. Často se cítí zaujato jídlem, dle grafu, 7 % oslovených. Nejnižší hodnoty vykazují odpovědi téměř vždy a vždy. Tyto varianty zaznamenali pouze čtyři respondenti z celkového počtu 102 dotazovaných.

#### **Položka č. 4 - Když mám na něco neodolatelnou chuť, nemůžu se myšlenky na jídlo zbavit.**

#### **Graf č. 9 – Neodolatelná chuť a myšlenky na jídlo**

**N = 102**

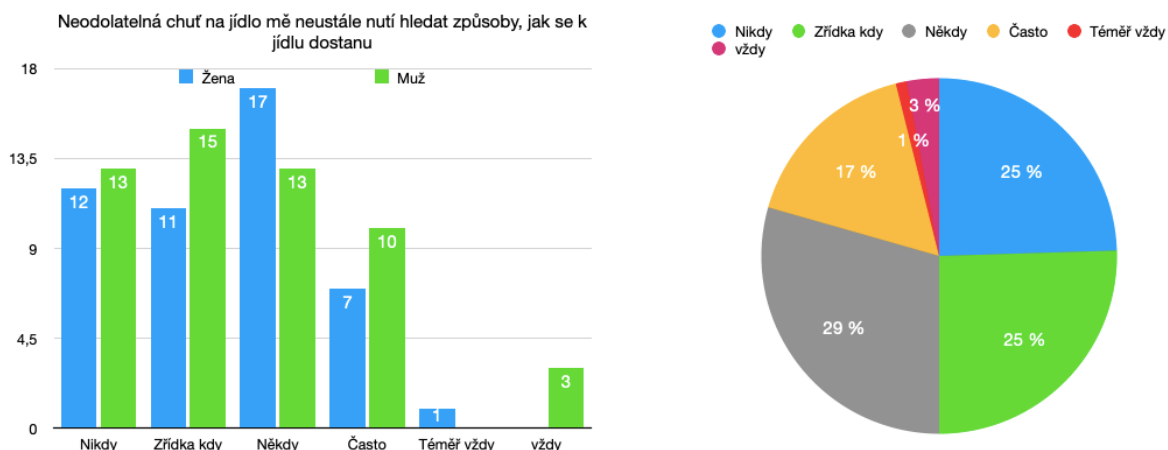


Podle grafu č. 9 je nejčastější odpověď někdy. 34 % dotazovaných se někdy nemůže zbavit myšlenky na jídlo, když na něj dostane chuť. Co se týče počtu respondentů s ohledem na pohlaví, tak největší zastoupení má odpověď někdy u chlapců, konkrétně 22. Myšlenky na jídlo se nemůže vždy zbavit 6 dotazovaných, tj. 6 % z celkového počtu dotazovaných. Velmi podobné procentové zastoupení mají odpovědi nikdy (17 %), zřídka kdy (18 %) a často (19 %). Myšlenek na jídlo se nemá nikdy problém zbavit 10 chlapců a 7 dívek, zřídka kdy s těmi myšlenkami bojuje 10 dívek a 8 chlapců a často se nemůže myšlenky na jídlo zbavit 10 chlapců a 9 dívek.

**Položka č. 5 – Neodolatelná chuť na jídlo mě neustále nutí hledat způsoby, jak se k jídlu dostat.**

**Graf č. 10 – Nutkání k jídlu**

**N = 102**

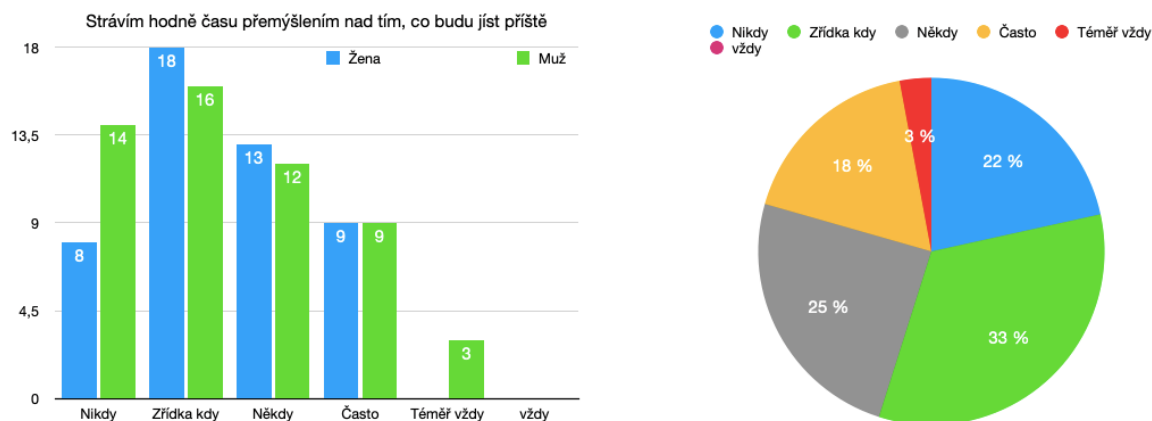


Ze souboru grafů č. 10 vyplývá, že někdy nutí neodolatelná chuť na jídlo hledat způsoby, jak se k jídlu dostat 29 % respondentů. Jedná se o 17 respondentů ženského pohlaví a 13 respondentů mužského pohlaví. Dále lze vyčíst, že stejné procento (25 %) respondentů odpovědělo, že nikdy a zřídka kdy, je neodolatelná chuť na jídlo nutí hledat způsoby, jak se k jídlu dostat. V obou možnostech odpovědí vykazují vyšší hodnotu chlapci. 17 % dotazovaných uvedlo, že je často nutí chuť k jídlu hledat způsoby, jak se k němu dostat. V rámci této odpovědi označilo variantu často více chlapců než dívek.

## Položka č. 6 – Strávím hodně času přemýšlením nad tím, co budu jíst příště.

### Graf č. 11 – Přemýšlení o jídle

N = 102



Nejčastější odpověď respondentů dle grafu č. 11 byla, že zřídka kdy přemýšlí nad tím, co budou jíst příště. Konkrétně se jedná o 33 % dotazovaných, tj. 18 respondentů ženského pohlaví (dívky) a 16 respondentů mužského pohlaví (chlapci). Odpověď vždy nezvolil žádný dotazovaný respondent. Stejný počet dívek a chlapců odpovědělo, že často myslí na to, co budou jít příště, jedná se o 9 chlapců a 9 dívek, v procentuálním zastoupení se jedná o 22 % z celkového počtu dotazovaných. 25 % dotazovaných odpovědělo, že někdy stráví hodně času nad tím, co budou jíst příště.

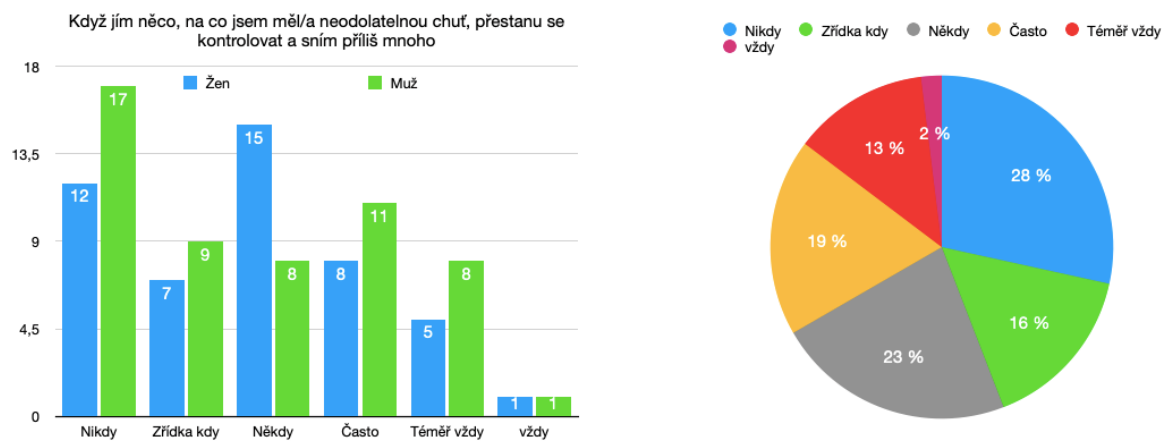
## 2. Ztráta kontroly

Otázky 7 – 12 se týkají okolností, které souvisí nebo vyvolávají ztrátu kontroly nad příjmem potravin.

**Položka č. 7 – Když jím něco, na co jsem měl/a neodolatelnou chuť, přestanu se kontrolovat a sním příliš mnoho.**

**Graf č. 12 – Ztráta kontroly nad příjmem jídla**

**N = 102**

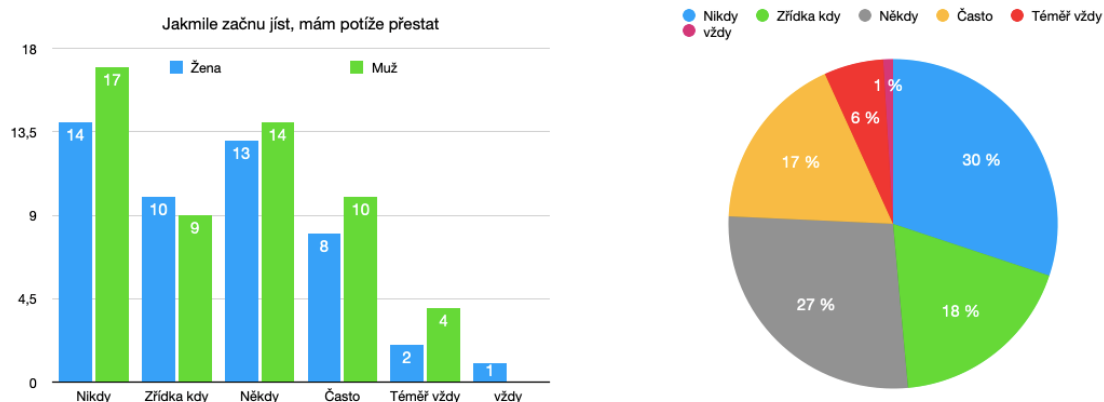


Z koláčového grafu č. 12 vidíme nejvíce s 28 % zastoupenou odpověď nikdy. Celkem 29 respondentů, z toho 17 mužů a 12 dívek odpovědělo, že nemají problém s kontrolou svého denního příjmu. 19 % dotazovaných uvedlo, že má často problém se kontrolovat a snědí příliš mnoho jídla, když jí něco, na co měli neodolatelnou chuť, jedná se o 11 respondentů mužského pohlaví a 8 respondentů ženského pohlaví. Odpověď téměř vždy zaznamenalo 13 % dotazovaných, konkrétně 8 chlapců a 5 dívek. Z tohoto souboru grafů lze vyčíst, že kromě odpovědi vždy, vykazují u každé odpovědi vyšší hodnotu respondenti mužského pohlaví, tzn. chlapci.

## Položka č. 8 – Jakmile začnu jíst, mám potíže přestat.

### Graf č. 13 – Potíže ovládním

N = 102

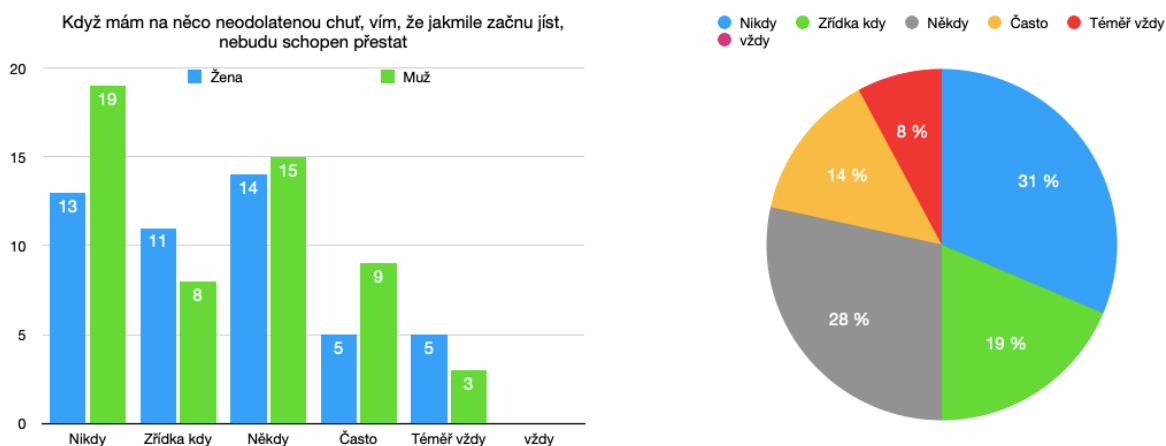


Soubor grafů č. 14 zobrazuje, že 30 % dotázaných nemá nikdy problém přestat jíst, když začne. Někdy má potíže přestat jíst 14 respondentů mužského pohlaví a 13 respondentů ženského pohlaví, celkově se jedná o 27 % oslovených. Často má problém přestat 17 % dotázaných, což je 10 chlapců a 8 dívek. Kromě odpovědi zřídka kdy mají v odpovědích, vyšší zastoupení respondenti mužského pohlaví. Odpověď 'vždy' nevybral žádné respondent mužského pohlaví (chlapec).

## Položka č. 9 – Když mám na něco neodolatelnou chuť, vím, že jakmile začnu jíst, nebudu schopen/a přestat.

### Graf č. 14 – Neschopnost ukončit konzumaci jídla

N = 102



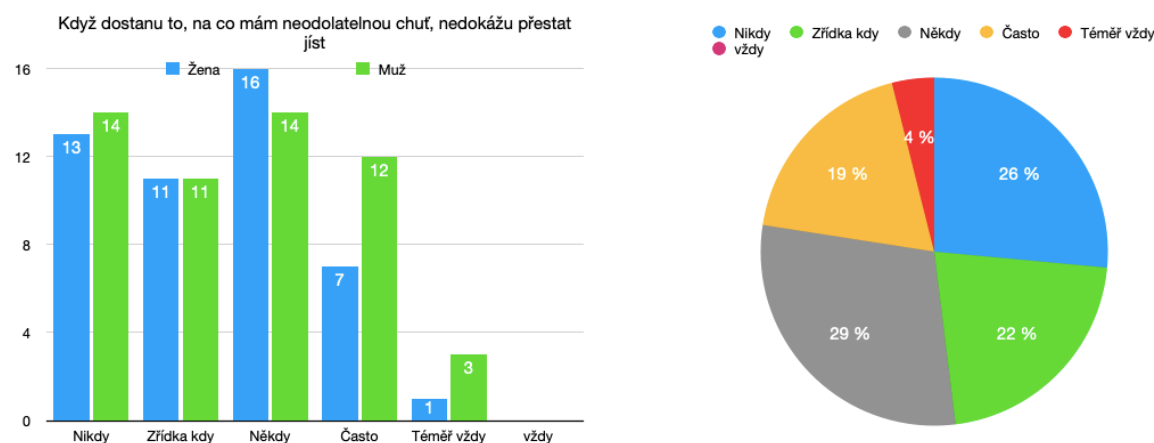


Dle grafu č. 14 vybralo nejvíce dotazovaných odpověď nikdy. Z grafu tedy vyplývá, že 31% oslovených nemá nikdy problém přestat jít, když už začnou. Konkrétně tuto odpověď zvolilo 19 respondentů mužského a 13 respondentů ženského pohlaví. Druhé nejvyšší procentuální zastoupení má odpověď někdy. Tuto možnost zvolilo 28 % dotazovaných, tj. 15 respondentů mužského pohlaví a 14 respondentů ženského pohlaví. Třetí nejčastější odpovědí je, že oslovení mají zřídka kdy problém přestat jíst, když už začnou. Jedná se o 19 % respondentů. Odpověď, že by vždy měl někdo problém přestat jít, kdy už začne, nezvolil žádný z dotazovaných.

### **Položka č. 10 – Když dostanu to, na co mám neodolatelnou chuť, nedokážu přestat jíst.**

#### **Graf č. 15 – Neodolatelná chuť**

**N = 102**

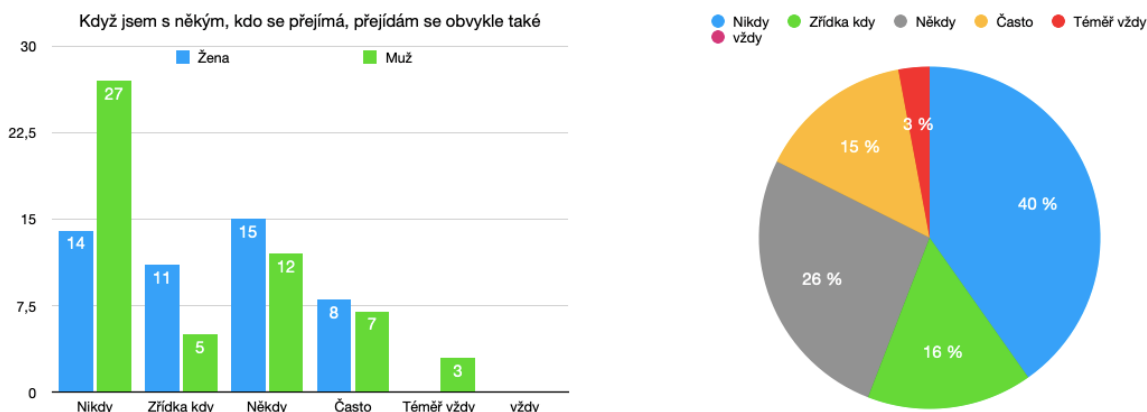


Z grafu č. 15 vyplývá, že 29 % respondentů někdy nedokáže přestat jíst, když dostanou to, na co mají neodolatelnou chuť. Takto odpovědělo 16 respondentů mužského a 14 respondentů ženského pohlaví. Stejný počet respondentů, tzn. 11 chlapců a 11 dívek uvedlo, že mají zřídka kdy problém přestat jíst, když dostanou to, na co mají neodolatelnou chuť. Jedná se o 22 % z celkového počtu dotazovaných. Pouze 4 % z celkového počtu má téměř vždycky problém přestat jít. V této odpovědi převažují odpovědi mužských respondentů, tzn., že takto odpověděli 3 chlapci a jedna dívka.

## Položka č. 11 – Když jsem s někým, kdo se přejímá, přejídám se obvykle také.

### Graf č. 16 – Sklony k přejídání

N = 102

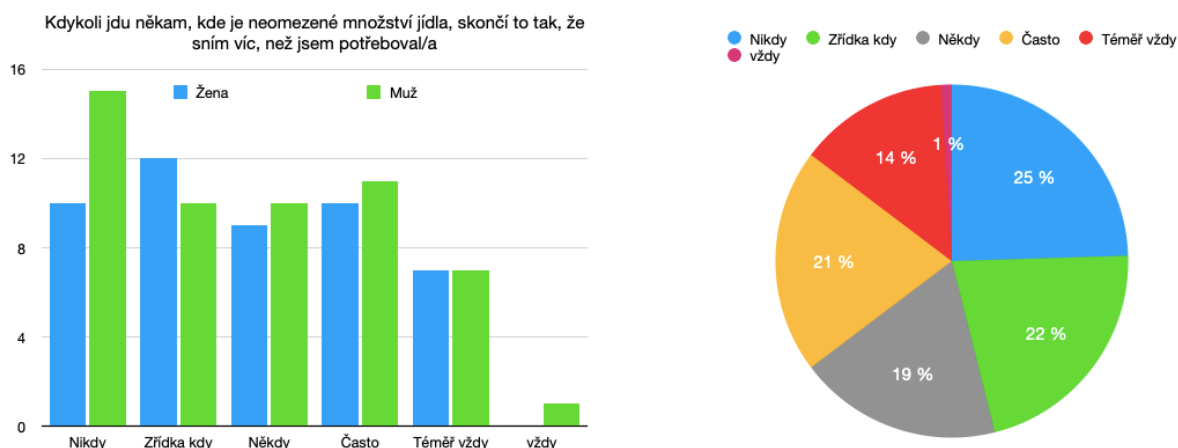


Dle grafu č. 16 nemá nikdy problém s přejídáním 40 % dotazovaných respondentů. Odpověď nikdy vybralo 27 respondentů mužského pohlaví (chlapci) a 14 respondentů ženského pohlaví (dívky). Druhou nejčastější odpovědí, byla odpověď někdy. 26 % oslovených uvedlo, že mají někdy problém s přejídáním, když jsou s někým, kdo se také přejídá. Konkrétně se jedná o 15 respondentů ženského a 12 respondentů mužského pohlaví. V položce číslo 11 je opět nulové procento odpovědí vždycky. Téměř vždycky mají problém s přejídáním ve společnosti, kde se ostatní přejídají 3 respondenti mužského pohlaví.

**Položka č. 12 – Kdykoliv jdu někam, kde je neomezené množství jídla, skončí to tak, že sním víc, než jsem potřeboval/a.**

**Graf č. 17 – Neomezené množství jídla a větší konzumace**

**N = 102**



Dle souboru grafů č. 17 se odpovědi nikdy, zřídka kdy, někdy a často pohybují okolo 20ti %. Konkrétně 25 % dotazovaných odpovědělo, že nikdy nemá problém s tím, že by snědli více jídla než by potřebovali, když mají přístup k neomezenému množství. 22 % respondentů uvedlo, že mají tento problém zřídka kdy a 21 % dotazovaných zaznamenalo, že často sní více jídla, než potřebovali. Téměř vždy uvedlo 14 %, jedná se o stejný počet respondentů ženského i mužského pohlaví.

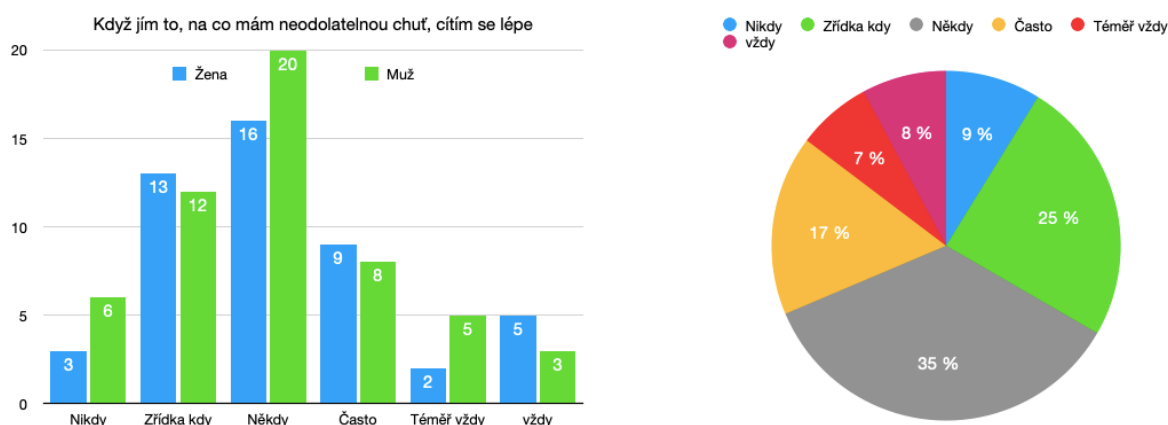
### 3. Pozitivní očekávání

Položky 13 – 17 jsou zaměřeny na jídlo, jako zdroj zvládnání stresových situací a kladné ovlivňování lidských emocí.

#### Položka č. 13 – Když jím to, na to mám neodolatelnou chuť, cítím se lépe.

#### Graf č. 18 – Lepší pocit po konzumaci jídla

N = 102

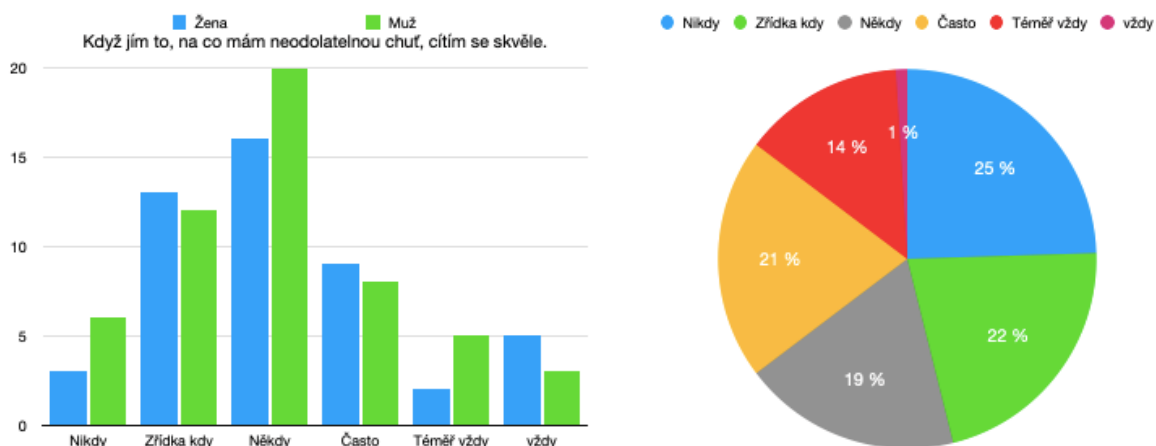


Z grafu č. 18 můžeme vyčíst, že 35 % respondentů uvedlo, že když jí to, na co mají neodolatelnou chuť, cítí se lépe. V rámci tohoto procentuálního zastoupení je 20 respondentů mužského pohlaví (chlapci) a 16 respondentů ženského pohlaví (dívkky). 25 % dotazovaných vybralo odpověď zřídka kdy, konkrétně 13 respondentů ženského pohlaví a 12 respondentů mužského pohlaví. 17 % oslovených zaznamenalo, že se často cítí lépe, když sní to, na co mají neodolatelnou chuť. Téměř vždy se poté cítí lépe 7 % oslovených a vždy se cítí lépe 8 % oslovených.

**Položka č. 14 – Když jím to, na co mám neodolatelnou chuť, cítím se skvěle.**

**Graf č. 19 – Skvělý pocit po konzumaci jídla**

**N = 102**

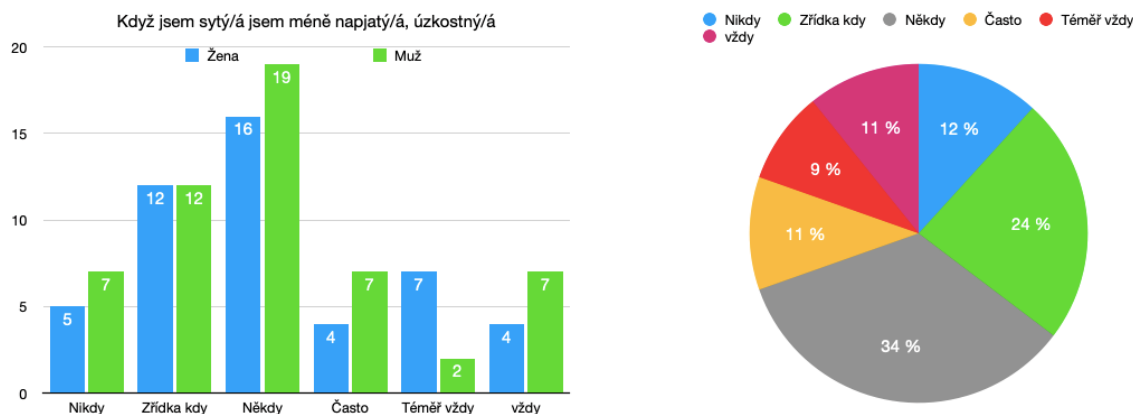


Grafické znázornění č. 10 popisuje, zda se respondenti cítí skvěle, když jí to, na co mají neodolatelnou chuť. Největší zastoupení má odpověď nikdy, takto odpovědělo 25 % dotazovaných. Druhou nejčastější odpovědí je odpověď zřídka kdy, kterou vybralo 22 % respondentů, hned poté 21 % dotazovaných odpovědělo, že se často cítí skvěle, když jí to, na co mají neodolatelnou chuť. Někdy se při konzumaci jídla, na které mají neodolatelnou chuť, cítí skvěle 19 % oslovených.

**Položka č. 15 – Když jsem sytý/á jsem méně napjatý/á, úzkostný/á.**

**Graf č. 20 – Sytost a emoční stav**

**N = 102**

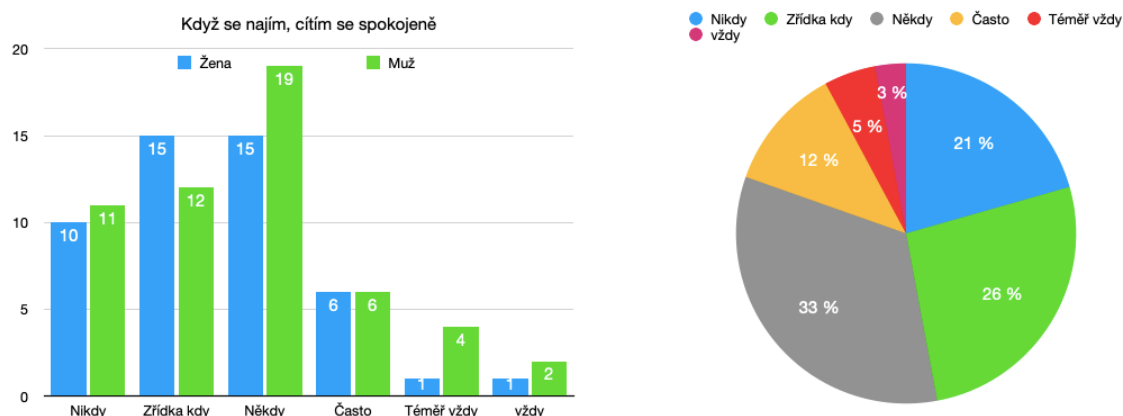


Dle grafu č. 20 lze vyčíst, že 34 % respondentů, což je 19 respondentů mužského pohlaví (chlapců) a 16 % respondentů ženského pohlaví (dívek) se někdy cítí méně napjatí a úzkostní, když jsou sytí. Stejný počet respondentů mužského pohlaví a respondentů ženského pohlaví se cítí méně napjatí a úzkostní zřídka kdy, když jsou sytí. Odpověď zřídka kdy volilo 24 % respondentů. Graf dále ukazuje, že stejné procento respondentů volilo odpověď často a vždy, konkrétně 11 % v rámci obou odpovědí. Téměř vždy se cítí méně napjatých a úzkostných 9 % oslovených. V rámci této odpovědi převažuje počet odpovědí od respondentů ženského pohlaví, konkrétně takto odpovědělo 7 dívek a 2 chlapci.

### Položka č. 16 – Když se najím, cítím se spokojeně.

#### Graf č. 21 – Spokojenost po jídle

N = 102

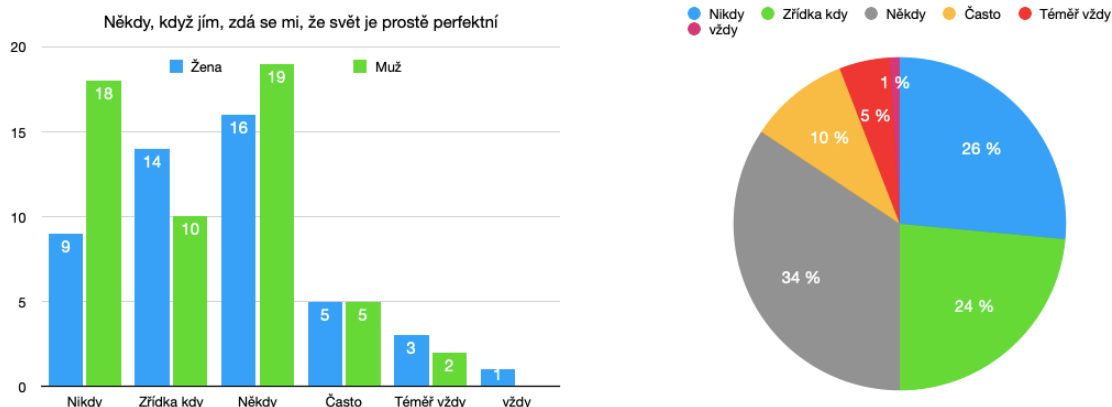


Grafické znázornění č. 21 poukazuje na skutečnost, že 33 % dotazovaných se cítí někdy spokojeně, když se nají. V rámci této položky, tak odpovídalo 19 respondentů mužského pohlaví (chlapců) a 15 respondentů ženského pohlaví (dívek). 15 dívek odpovědělo i v položce zřídka kdy, společně s 12ti chlapci. Celkově tuto variantu zvolilo 26 % oslovených z celkového počtu dotazovaných. Nikdy se necítí spokojeně, když se nají 21 % respondentů. Často se cítí spokojeně, poté co se nají 6 respondentů mužského a 6 respondentů ženského pohlaví, konkrétně 12 %. Položku téměř vždy vybralo pouze 5 % dotazovaných a položku vždy pouze 3 % oslovených.

## Položka č. 17 – Někdy, když jím, zdá se mi, že svět je prostě perfektní.

### Graf č. 22 – Pohled na svět po jídle

N = 102



Z grafu č. 22 vyplývá, že 34 % dotazovaných se zdá svět perfektní, když se nají, jedná se o 19 respondentů mužského pohlaví a 16 respondentů ženského pohlaví. Tyto odpovědi souvisí s pozitivním očekáváním s ohledem na jídlo. 24 % respondentů se cítí perfektně zřídka kdy a 26 % oslovených se necítí perfektně, s ohledem na příjem jídla, nikdy. Nejmenší procento zastoupení mají opět odpovědi téměř vždy a vždy. Konkrétně tyto odpovědi vybralo pouze 6 respondentů z celkového počtu 102 oslovených.

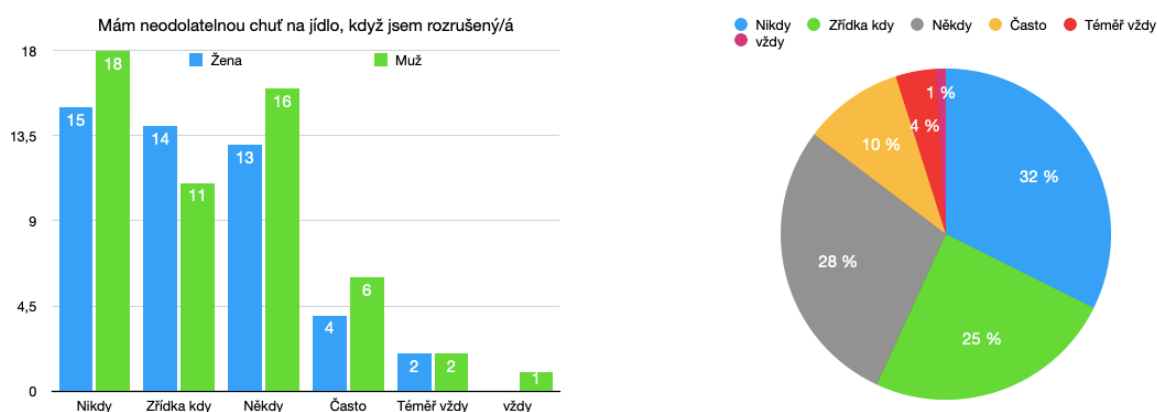
#### 4. Emoční bažení

Položky 18 – 21 se zabývají tím, jak příjem potravy ovlivňuje lidské emoce.

#### Položka č. 18 – Mám neodolatelnou chuť na jídlo, když jsem rozrušený/á.

#### Graf č. 23 – Rozrušení a chuť k jídlu

N = 102



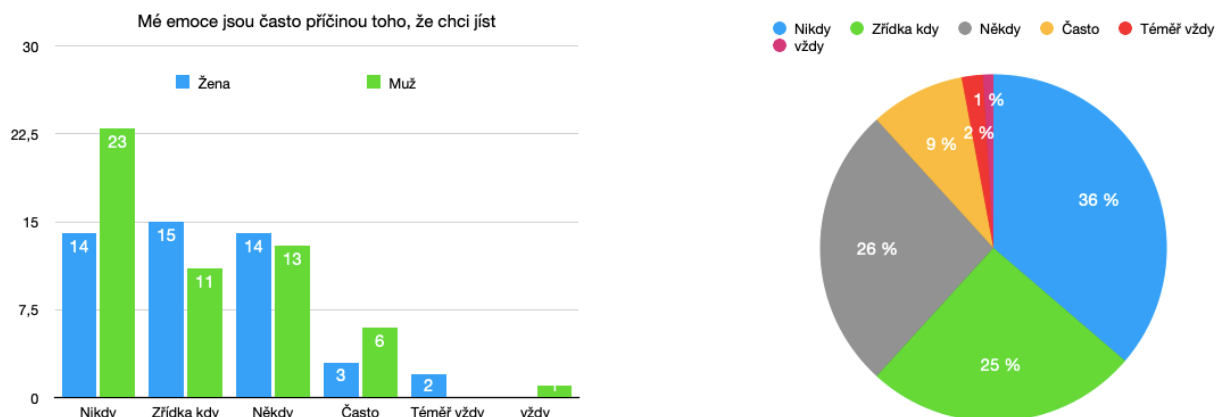
Dle grafu č. 24 bojuje někdy s neodolatelnou chutí k jídlu, když se cítí rozrušení 28 % dotazovaných. Větší počet zastoupení v rámci pohlaví mají chlapci, konkrétně 16 chlapců má někdy neodolatelnou chuť na jídlo, když jsou rozrušení. V rámci respondentů ženského pohlaví se jedná o 13 dívek. Nikdy nepocit'uje neodolatelnou chuť k jídlu, když jsou rozrušení 32 % dotazovaných. Odpověď zřídka kdy vybralo 28 % oslovených, jedná se o 14 respondentů ženského a 11 respondentů mužského pohlaví. Často má neodolatelnou chuť k jídlu, když jsou rozrušení 10 % oslovených. Opět volilo tuto odpověď více chlapců než dívek. Stejný počet chlapců i dívek, konkrétně 2 chlapci a 2 dívky, volili odpověď téměř vždy. Jeden z chlapců vybral variantu vždy.



## Položka č. 19 – Mé emoce jsou často příčinou toho, že chci jíst.

### Graf č. 24 – Emoce příčinou jezení

N = 102

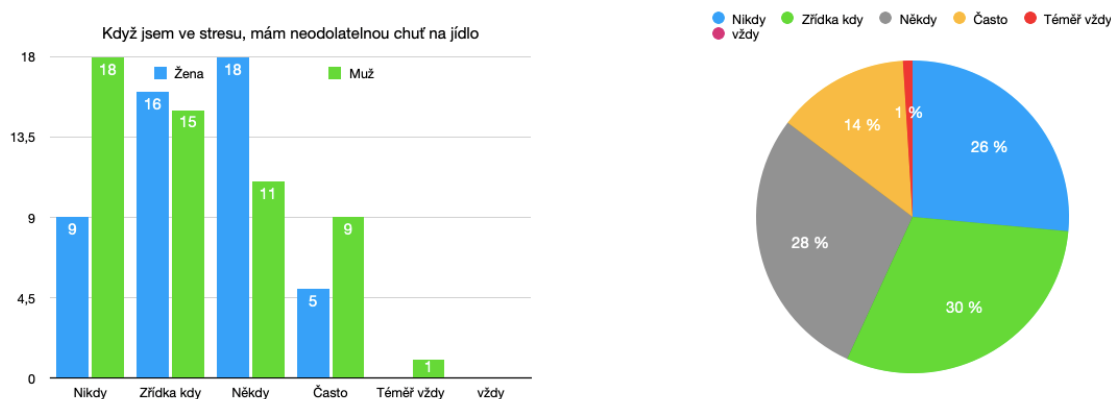


Graf č. 24 popisuje, že emoce nejsou nikdy příčinou toho, že chtějí jíst pro 36 % oslovených. Jedná se o nejvyšší procentuální hodnotu odpovědí v rámci této položky. Konkrétně tuto odpověď vybralo 23 dotazovaných respondentů mužského pohlaví (chlapců) a 14 respondentů ženského pohlaví (dívek). Druhou nevyšší zastoupenou odpovědí, je varianta někdy. Někdy jsou emoce příčinou toho, že chtějí jíst pro 26 % dotazovaných. Odpověď zřídka kdy vybralo 25 % respondentů, jedná se o 15 respondentů mužského pohlaví a 11 respondentů ženského pohlaví. Pro 9 % dotazovaných jsou emoce často příčinou toho, že chtějí jíst.

## Položka č. 20 – Když jsem ve stresu, mám neodolatelnou chuť na jídlo.

### Graf č. 25 – Stres a chuť k jídlu

N = 102

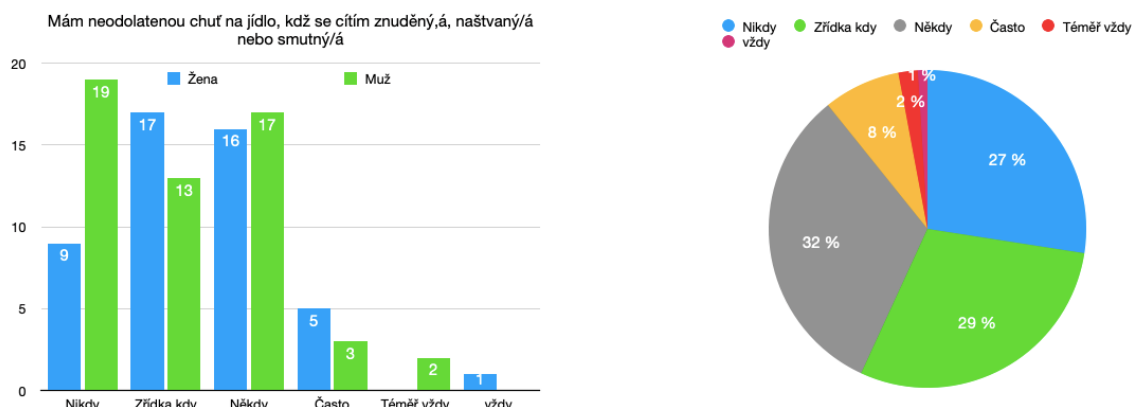


Grafické znázornění č. 25 uvádí, že 30 % dotazovaných má zřídka kdy neodolatelnou chuť na jídlo, když jsou ve stresu. Početní poměr mezi respondenty mužského a ženského pohlaví je téměř vyrovnaný, zřídka kdy odpovědělo 15 chlapců a 16 dívek. 28 % oslovených opovědělo, že cítí někdy neodolatelnou chuť na jídlo, když jsou ve stresu. U této položky zvolilo tuto možnost 18 dívek a 11 chlapců. Třetí nejčastěji zastoupená odpověď je dle grafu, že 26 % oslovených nemá s neodolatelnou chutí na jídlo, když jsou ve stresu nikdy problém. Zde odpovědělo o polovinu více respondentů mužského pohlaví než ženského. Konkrétně 18 chlapců a 9 dívek. Často má s neodolatelnou chutí k jídlu problém 14 % dotazovaných. Variantu vždy nevybral u této položky, dle grafu, žádný respondent.

### **Položka č. 21 – Mám neodolatelnou chuť na jídlo, když se cítím znuděný/á, naštvaný/á nebo smutný/á.**

#### **Graf č. 26 – Chut' k jídlu a negativní emoce**

**N = 102**



Podle grafu č. 27 má 32 % respondentů někdy neodolatelnou chuť k jídlu, když se cítí znudění, naštvání nebo smutní. Tuto variantu zvolilo 17 respondentů mužského pohlaví a 16 respondentů ženského pohlaví. Zřídka kdy cítí neodolatelnou chuť na jídlo ve výše popsané situaci 29 % dotazovaných. Nikdy nemá neodolatelnou chuť na jídlo 17 respondentů mužského pohlaví (chlapců) a 16 respondentů ženského pohlaví (dívek). V procentuálním vyjádření se jedná o 27 % dotazovaných. 8 % z celkového počtu 102 dotazovaných odpovědělo, že má často neodolatelnou chuť na jídlo, když se cítí znuděně, naštvane nebo smutně. Odpověď téměř vždy zvolili dva chlapci a odpověď vždy vybrala jedna dívka.

### 3.4.1 Rozdíly mezi respondenty mužského a ženského pohlaví

Tabulka č. 3 – Rozdíly mezi chlapci a dívkami v příznacích bažení

	<b>Celá skupina</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>
	n = 102	n = 48	n = 54
	Průměr	Průměr	Průměr
<b>BMI</b>	22,08	23,04	21
<b>Celková hodnota G-FCQ-T</b>	54,71	54,81	54,62
<b>Zaujatost jídlem</b>	18,37	17,77	13,66
<b>Ztráta kontroly</b>	18,83	17,16	13,73
<b>Pozitivní očekávání</b>	17,51	19,14	15,05
<b>Emoční bažení</b>	9,11	10,04	8,29

Dle tabulky č. 3 je dosahované průměrné skóre dotazníku Neodolatelné chuti k jídlu G-FCQ-T 54,71. Rozdíl mezi dívkami a chlapci se liší v řádu desetin. Průměrné skóre u respondentů mužského pohlaví (chlapců) je 54,81 a průměrné skóre u respondentů ženského pohlaví (dívek) je 54,62.

Stejně tak se zásadně neliší ani průměrné hodny BMI. Celkový průměr BMI u všech dotazovaných respondentů je 22,08. U respondentů mužského pohlaví (chlapců) je průměrná hodnota BMI 23,04 u respondentů ženského pohlaví se jedná o průměrnou hodnotu 21.

Tabulka je rozdělena, dle dotazníku, na čtyři základní odvětví bažení po jídle. První odvětví zabývající se položkami o zaujatosti jídlem vyjadřuje, do jaké míry jsou respondenti zatěžováni myšlenkami na jídlo, které se objevují i v případě, že dotazovaný necítí hlad. (Světlák & Pšenicová, 2012) Průměrné skóre v rámci tohoto odvětví je 18,37. S ohledem na pohlaví vykazují v průměru vyšší zaujatost jídlem respondenti mužského pohlaví (chlapci), konkrétně 17,77. Dívky, respondenti ženského pohlaví, vykazují průměrné skóre 13,66.

Druhé odvětví se zaměřuje na měření intenzity ztráty kontroly nad přijímaným jídlem. Průměrné skóre v rámci zaujatosti jídlem u všech dotazovaných respondentů je 18,83. Z výzkumu u tohoto odvětví vyplývá, že průměrně vykazují větší zaujatost jídlem

respondenti mužského pohlaví (17,16), oproti respondentům ženského pohlaví (13,73). Určitá míra ztráty kontroly se objevuje u všech respondentů bez ohledu na jejich hmotnost.

Třetí odvětví dotazníku popisuje, jaké mají respondenti pozitivní očekávání v souvislosti s jídlem. Někdy může konzumace jídla sloužit jako odreagování od stresu, nebo způsob jak zahnat nudu, úzkost. Průměrné skóre činí 17,51 u všech dotazovaných. Průměrné skóre u respondentů mužského pohlaví je 19,14 a průměrné skóre u respondentů ženského pohlaví je 15,05.

Čtvrté odvětví se zabývá problematikou emočního bažení, které často souvisí s aktuální náladou a emočním distresem. V rámci všech respondentů je průměrné skóre 9,11. Průměrné skóre v rámci emočního bažení u respondentů mužského pohlaví je 10,04. Průměrné skóre v rámci emočního bažení u respondentů ženského pohlaví je 8,29.

Z tabulky Rozdíly mezi chlapci a dívkami v příznacích bažení lze vyčíst, že respondenti mužského pohlaví (chlapi) vykazují průměrně ve všech škálách vyšší hodnoty než respondenti ženského pohlaví.

## 4. DISKUSE

Tato část se zabývá interpretací a porovnáním výsledků se stanovenými předpoklady. Výzkum byl zaměřen na příznaky bažení po jídle u žáků staršího školního věku. K našemu výzkumu byl využit standardizovaný dotazník, který byl přeložen do českého jazyka a pro svůj výzkum v rámci kategorie žáků staršího věku, ho poprvé využili Světlák a Pšenícová (Světlák & Pšenícová, 2012). Dotazník byl doplněn o identifikační údaje souvisejících s věkem, pohlavím, výškou a váhou jednotlivých respondentů. Na základě těchto údajů jsme zařadili respondenty do jednotlivých percentilových pásem dle jejich BMI. K zařazení a popisu jednotlivých subškál jsme využili údaje z výzkumu Světláka a Pšenícové (Světlák & Pšenícová, 2012).

Dle našeho provedeného výzkumu spadá 31 respondentů do skupiny proporčních (25. – 27. percentil), 27 dotazovaných respondentů lze zařadit do skupiny lehce obézních (97. – 99. percentil), 20 respondentů vykazují hodnoty nadváhy (85. – 90. percentil), 15 respondentů spadá do škály robustních (75. – 85. percentil), 7 respondentů je štíhlých (10. – 25. percentil), 2 respondenti z celkového počtu spadají do kategorie těžké obezity (99. a vyšší percentil), 1 respondent je v škále hubenosti (3. – 10. percentil). V rámci celkového skóre dotazníku, při 102 oslovených respondentech, je, dle získaných údajů, průměrné skóre BMI všech respondentů 22,08. Naše zjištěná průměrná hodnota je pouze o 0,58 vyšší než průměrná hodnota všech dotazovaných respondentů ( $n = 150$ ) ve výzkumu Světláka a Pšenícové (Světlák & Pšenícová, 2012). Zde jejich průměrná hodnota dosahovala výše 21,5. Zjištěné hodnoty BMI u respondentů mužského pohlaví a ženského pohlaví se výrazně neliší.

Dotazníkovým šetřením bylo dále zjišťováno, zda a do jaké míry mají žáci staršího školního věku zkušenosti s bažením po jídle. Jídlo je součástí každodenního života všech lidí a každý o jídle přemýšlí. U každého však vyvolává jídlo jiné pocity a očekávání. Standardizovaný Dotazník neodolatelné chuti k jídlu G-FCQ-T se prokázal jako dobrý měřicí nástroj pro zjišťování pocitů a myšlenek spojených s jídlem, které oslovení respondenti mají.

Prostřednictvím dotazníku byly zjišťovány čtyři základní postoje související se vztahem k jídlu, konkrétně se jednalo o zaujatost jídlem, ztrátu kontroly, pozitivní očekávání a emoční bažení. Oslovení respondenti odpovídali na dané položky pomocí bodové škály,

kde vyšší hodnota vyjadřovala vyšší míru intenzity bažení po jídle. Každý respondent tedy mohl dosáhnout minimálně 21 a maximálně 126 bodů.

Na základě výsledků z dotazníkového šetření a zpracování dat jsme získali tyto odpovědi.

**Předpoklad 1:** *Předpokládám, že oslovení respondenti, žáci staršího školního věku mají zkušenosti některými příznaky bažení po jídle.*

Výsledky výzkumu dokládají, že žáci staršího školního věku mají určitou zkušenost s příznaky bažení po jídle. Průměrné skóre dotazníku, při 102 oslovených respondentech, je 54,71. Tento předpoklad je v souladu i s publikovanými výsledky výzkumu Světláka a Pšenicové, u kterých byla průměrná hodnota dotazníku s ohledem na 150 respondentů 44,9.

Nejvyšší průměrnou hodnotu z celkového počtu respondentů ( $n = 102$ ) vykazuje škála položek souvisejících se ztrátou kontroly, konkrétně 18,37. Ztráta kontroly nad jídlem se týká nejen respondentů vykazující vyšší hodnotu BMI ale i respondentů s normální, proporční hmotností. Ke ztrátě kontroly nad jídlem přispívají místa, kde je dostatek jídla nebo pobyt ve společnosti, kde se lidé mají ve zvyku přejídat. S určitou fází ztráty kontroly se v situaci, kterou popisuje položka č. 7 (*Když jím něco, na co jsem měl/a neodolatelnou chuť, přestanu se kontrolovat a sním příliš mnoho.*) setkala 72 % oslovených respondentů. U položky č. 8 (*Jakmile začnu jíst, mám potíže přestat*) vykazuje míru ztráty kontroly 70 % dotazovaných. 70 respondentů (69 %) z celkového počtu 102 uvedlo, že v určité míře ztrácí kontrolu v situacích, kdy mají na něco neodolatenou chuť a začnou jíst. V takovém případě ví, že nebudou schopni přestat jíst. (Položka č. 9) U položky č. 10 (*Když dostanu to, na co mám neodolatelnou chuť, nedokážu přestat jíst.*) se s jistou mírou ztráty kontroly setkává 74 % dotazovaných. Položka č. 11 (*Když jsem s někým, kdo se přejídá, přejídám se obvykle také*) zobrazuje 60 % respondentů, kteří vykazují určitou míru ztráty kontroly. 75 % dotazovaných zaznamenalo jistou míru ztráty kontroly u položky č. 12 (*Kdykoliv jdu někam, kde je neomezené množství jídla, skončí to tak, že sním víc, než jsem potřeboval/a.*)

Náš předpoklad č. 1 byl potvrzen. Žáci staršího školního věku mají zkušenosti s některými příznaky bažení po jídle. Zjištěná data jsou v souladu s výzkumem Světláka a Pšenicové. (Světlák & Pšenicová, 2012)

**Předpoklad 2:** *Předpokládám, že větší zaujatost jídlem budou vykazovat respondenti ženského pohlaví (dívky).*

Z našeho výzkumu vyplývá, že větší míru bažení po jídle vykazují dle průměrného skóre dotazníku respondenti mužského pohlaví. V rámci celkového skóre se jedná o nepatrný rozdíl 0,19 (Chlapci – 54,81 x Dívky 54,62). V jednotlivých oblastech je rozdíl mezi chlapci a dívkami zřetelnější. V oblasti zaujatost jídlom je průměrná hodnota u respondentů mužského pohlaví 17,77 a u respondentů ženského pohlaví 13,66. U ztráty kontoly vykazuje průměrné skóre u chlapců hodnotu 17,16 a u dívek 13,73. V rámci pozitivních očekávání je průměrné skóre u chlapců 19,14 a u dívek 15,05. Položky v oblasti emočního bažení vykazují průměrné skóre 10,04 u respondentů mužského pohlaví a 8,29 u respondentů ženského pohlaví.

Položky v oblasti zaujatosti jídlom vykazují největší rozdíly mezi chlapci a dívkami. Na položku č. 1 (*Mám pocit, že neustále myslím na jídlo.*) odpovědělo s jistou mírou zaujetí 90 dotazovaných, konkrétně 48 respondentů mužského a 42 respondentů ženského pohlaví. U položky č. 2 (*Bez ohledu na to, jak těžce to zkouším, nemohou přestat myslet na jídlo.*) vybralo některou z variant zaujetí 81 dotazovaných, z toho 45 chlapců a 36 dívek. Položku č. 3 (*Uvědomil/a jsem si, že jsem zcela zaujatý/á jídlom.*) zhodnotilo se určitým zaujetím 72 respondentů, jedná se o 40 chlapců a 32 dívek. U položky č. 4 (*Když nám na něco neodolatelnu chuť, nemůžu se myšlenky na jídlo zbavit.*) odpovědělo s určitou mírou zaujetí 85 dotazovaných, tedy 44 chlapců a 41 dívek. Položka č. 5 (*Neodolatená chuť na jídlo mě neustále nutí hledat způsoby, jak se k jídlu dostat.*) byla s jistým zaujetím hodnocena 77 respondenty, konkrétně 41 respondentů mužského pohlaví a 36 respondentů ženského pohlaví. Na položku č. 6 (*Strávím hodně času přemýšlením nad tím, co budu jíst příště.*) odpovědělo se zaujetím stejný počet chlapců (40) a stejný počet dívek (40), celkově na tuto otázku odpovědělo se zaujetím 80 dotazovaných respondentů.

Náš předpoklad č. 2 se nepotvrdil. Z našeho výzkumu vyplývá, že větší zaujatost jídlom vykazují respondenti mužského pohlaví. Většina výzkumů i výzkum Světláka a Pšenicové (2012) uvádějí vyšší výskyt zaujetí jídlom u respondentů ženského pohlaví. Data z jejich výzkumů naznačují, že zaujatost jídlom a příznaky bažení u dívek a žen mohou vyvolávat hormonální změny související s premenstruační fází menstruačního cyklu. Další možností je odlišná emocionální zralost a větší zájem o tělesný zevnějšek, tedy i kontrola nad jídlom. Uspokojivé vysvětlení rozdílu mezi našimi daty a daty ostatních výzkumů zatím chybí.

## ZÁVĚR

Diplomová práce měla za cíl zhodnotit, zda mají žáci staršího školního věku zkušenost s bažením po jídle a emočním jezením. Odhalit, zda budou dívky více zaujaté jídlem než chlapci. K hlavním cílům jsme měli stanovené další dílčí cíle. Dílčí cíle se týkaly zařazení žáků dle hodnot BMI do percentilových pásem, posouzení zaujatosti jídlem mezi respondenty mužského a ženského pohlaví, zhodnocení možné ztráty kontroly nad chutí k jídlu, posouzení míry očekávání související s chutí k jídlu a vyhodnocení emočního bažení v souvislosti k jídlu. Hlavní i dílčí cíle jsme splnili posouzením jednotlivých položek, které jsou zaznamenány v jednotlivých tabulkách a grafech.

Teoretická část diplomové práce byla zaměřena na objasnění pojmu bažení a bažení po jídle, které může být spojeno se záchvatovitým přejídáním, což může následně vést k nadváze až obezitě. Pojem bažení není běžně užívaným pojmem a působí spíše zastarale, ale v souvislosti s touto problematikou se jedná o vhodný překlad anglického výrazu *craving*.

Stěžejní částí diplomové práce je praktická část, ve které jsme se věnovali výzkumnému šetření. Výzkum probíhal kvantitativní metodou prostřednictvím dotazníku. K výzkumu jsme využili standardizovaný Dotazník neodolatelné chuti k jídlu G-FCQ-T, který se skládá z 21 položek a čtyř základních dimenzí bažení po jídle. Do výzkumu se zapojilo 110 žáků staršího školního věku ze základní školy Komenského 6 ve Žďáře nad Sázavou. Ke zpracování dat bylo využito 102 dotazníků, 8 dotazníků muselo být vyřazeno pro neúplné vyplnění.

Měli jsme stanoveny dva výzkumné předpoklady. Prvním předpokladem bylo, že oslovení respondenti, žáci staršího školního věku, budou mít zkušenosti s některými příznaky bažení po jídle. Tento předpoklad jsme mohli na základně našich výsledků z výzkumu potvrdit. Druhým předpokladem bylo, že větší zaujatost jídlem budou vykazovat respondenti ženského pohlaví (dívky). Tento předpoklad potrzen nebyl. Z výsledků dotazníkového šetření vyplnulo, že větší zaujatost jídlem vykazují respondenti mužského pohlaví (chlapci).

Výsledky výzkumu přináší zpracované informace o příznacích bažení po jídle a o stravovacím chování žáků staršího školního věku.



## SOUHRN

Tato diplomová práce se zabývá příznaky bažení o jídle u žáků staršího školního věku.

Teoretická část diplomové práce vysvětluje pojmy bažení a bažení po jídle (food craving). Popisuje, jak tyto pojmy souvisí s jednou z poruch příjmu potravy, kterou je záchvatovité přejídání. Uvádí, jak zvládat bažení po jídle a jaké metody se využívají při měření intenzity bažení. Charakterizuje žáky staršího školního věku a jejich vztah k jídlu v období dospívání. Teoretická část dále popisuje souvislost bažení po jídle u žáků staršího školního věku s hodnotou Body Mass Indexu. Poukazuje na způsoby měření BMI u dospělé populace a u adolescentů. Zabývá se otázkou nadváhy a obezity v souvislosti s bažení po jídle a uvádí některé možnosti, jak těmto stavům předcházet.

Praktická část je věnována výsledkům výzkumu. Výzkum byl prováděn prostřednictvím standardizovaného dotazníku G-FCQ-T – General Food Craving Questionnaire Train, který do českého jazyka přeložil doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D. a Mgr. Michal Černík, pod názvem Dotazník neodolatelné chutí k jídlu. Dotazník byl složen z úvodní identifikační části, která se zabývá pohlavím, věkem, ročníkem daného žáka a jeho výškou a váhou. Dále dotazník uvádí 21 položek, které jsou rozčleněny do čtyř dimenzí s ohledem na příznaky bažení po jídle – zaujatost jídlom, ztráta kontroly, pozitivní očekávání a emoční bažení. Získaná data, od žáků staršího školního věku ze základní školy Komenského 6 ve Žďáře nad Sázavou, jsou v praktické části popsána a upravena do grafů a tabulek.

**Klíčová slova:** bažení, bažení po jídle, příznaky bažení, žáci staršího školního věku, zaujatost jídlom, Body Mass Index, standardizovaný dotazník G-FCQ-T

## SUMMARY

This diploma thesis deals with the symptoms of food cravings in older school-age students.

The theoretical part of the thesis explains the concepts of craving and craving for food (food craving). It describes how these concepts relate to one of the eating disorders, which is binge eating. It describes how to manage food cravings and what methods are used to measure the intensity of cravings. It characterizes pupils of older school age and their relationship to food during adolescence. The theoretical part further describes the connection between craving for food and the value of the Body Mass Index in older school-age students. It points out the methods of measuring BMI in the adult population and in adolescents. It deals with the issue of overweight and obesity in connection with food cravings and presents some options for overcoming these conditions.

The practical part is devoted to research results. The research was conducted using the standardized questionnaire G-FCQ-T – General Food Craving Questionnaire Train, which was translated into Czech by doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D. and M.Sc. Michal Černík, under the title Questionnaire of Irresistible Appetite. The questionnaire was composed of an introductory identification part, which deals with the gender, age, year of the student in question and his height and weight. Furthermore, the questionnaire presents 21 items, which are divided into four dimensions with regard to the symptoms of food cravings – preoccupation with food, loss of control, positive expectations and emotional cravings. The obtained data, from pupils of older school age from Komenského 6 elementary school in Žďár nad Sázavou, are described in the practical part and edited into graphs and tables.

**Key words:** cravings, food cravings, craving symptoms, older school-age students, preoccupation with food, Body mass index, standardized questionnaire G-FCQ-T

## REFERENČNÍ SEZNAM

1. BENTON, David; GREENFIELD, Karen; MORGAN, Michael. The development of the attitudes to chocolate questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 1998, 24.4: 513-520.
2. BERNER, Laura A., et al. Patient descriptions of loss of control and eating episode size interact to influence expert diagnosis of ICD-11 binge-eating disorder. *Journal of eating disorders*, 2020, 8.1: 1-9.
3. BOŽENSKÝ, Jan, et al. *Dětská obezita 2021*. Praha: Institut postraguálního vzdělávání ve zdravotnictví, 2022. ISBN 978-80-87023-58-7.
4. CARTWRIGHT, Fiona; STRITZKE, Werner GK. A multidimensional ambivalence model of chocolate craving: construct validity and associations with chocolate consumption and disordered eating. *Eating behaviors*, 2008, 9.1: 1-12.
5. CEPEDA-BENITO, Antonio, et al. The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. *Behavior therapy*, 2000, 31.1: 151-173.
6. COOPER, Peter. *Bulimie a záchvatovité přejídání: Jak je překonat*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0706-1.
7. COLE, TJ., BELLIZZI, MC., FLEGAL, KM., DIETZ WH.: Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 2000, vol. 320, p. 1240-1243.
8. FOŘT, Petr. *Aby nám všem chutnalo*. Praha: Ikar, 2011, 208 s. ISBN 978-80-249-1661-3.
9. FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a MALICHOVÁ, Eva. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7
10. HAINER, Vojtěch, a kol. *Základy klinické obezitologie, 2. přeprac. a dopl. vydání*. Praha: Grada, 2011. 464 s. ISBN 978-80-247-3252-7.
11. HILL, Andrew J. The psychology of food craving: Symposium on 'Molecular mechanisms and psychology of food intake'. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2007, 66.2: 277-285.

12. HOSÁK, Ladislav, et al. *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Charles University in Prague, Karolinum Press, 2015.
13. JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.
14. JOYNER, Michelle A.; GEARHARDT, Ashley N.; WHITE, Marney A. Food craving as a mediator between addictive-like eating and problematic eating outcomes. *Eating behaviors*, 2015, 19: 98-101.
15. KALINA, Kamil, et. al. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2015, 696 s. ISBN 978-80-247-4331-8.
16. KESSLER, Ronald C., et al. The prevalence and correlates of binge eating disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Biological psychiatry*, 2013, 73.9: 904-914.
17. KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8
18. KRAJHANZL, Jan. *Psychologie vztahu k přírodě a životnímu prostředí: pět charakteristik, ve kterých se lidé liší*. Brno: Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání ve spolupráci s Masarykovou univerzitou, 2014. ISBN 978-80-87604-67-0.
19. LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
20. MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví. 2. aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
21. MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy*. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
22. MAY, Jon, et al. The Craving Experience Questionnaire: A brief, theory-based measure of consummatory desire and craving. *Addiction*, 2014, 109.5: 728-735.
23. MEULE, Adrian; VÖGELE, Claus; KÜBLER, Andrea. deutsche übersetzung und validierung der yale food addiction scale-German translation and validation of the Yale food addiction scale. *Diagnostica*, 2012, 58: 115-126.

24. MEULE, Adrian. Twenty years of the food cravings questionnaires: a comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2020, 7: 30-43.
25. MKN-10. *Mezinárodní klasifikace nemocí (10. revize), Duševní poruchy a poruchy chování*. Praha: Psychiatrické centrum, 1992. 282 s.
26. NEDERKOORN, Chantal; SMULDERS, F. T. Y.; JANSEN, Anita. Cephalic phase responses, craving and food intake in normal subjects. *Appetite*, 2000, 35.1: 45-55.
27. NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav. *Bažení (craving): Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha: Sportpropag, 1999.
28. NEŠPOR, Karel. *Craving (bažení) u návykových nemocí – jeho význam a léčba*. *Psychiatrie pro praxi*, 2007, (1), 30-31.
29. NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!* Praha: Portál, 2015, 152 s. ISBN 978-80-262-0827-3.
30. NIJS, Ilse MT; FRANKEN, Ingmar HA; MURIS, Peter. The modified Trait and State Food-Cravings Questionnaires: development and validation of a general index of food craving. *Appetite*, 2007, 49.1: 38-46.
31. OREL, Miroslav. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 3rd rev. ed. Praha, Czechia: Grada; 2020.
32. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-4065-2.
33. PAPEŽOVÁ, Hana, et al. *Anorexie, bulimie a psychogenní přejídání: Interdisciplinární a transdiagnostický pohled*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4904-7.
34. PICHLEROVÁ, Dita, et. al. *Léčba obezity: přehledně a prakticky*. Praha: Axonite, 2021, 264 s. ISBN 978-80-88046-24-0.
35. ROGERS, Peter J.; LLOYD, Helen M. Nutrition and mental performance. *Proceedings of the Nutrition Society*, 1994, 53.2: 443-456.
36. SEDLÁŘOVÁ, Petra. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. Praha: Grada, 2008, 240 s. ISBN 978-80-247-1613-8.

37. SEDLAK, Petr, et al. Růstové grafy–limity jejich aktuálního použití. *Pediatric pro praxi*, 2014, 15.2: 113-6.
38. SCHUSTER, J. Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů" CZ.04.1.03/3.1.15.2/0458 - "Další vzdělávání pedagogických pracovníků se zaměřením implementace RVP ve výchově ke zdraví a prevenci obezity žáků 2. stupně ZŠ". V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7394-084-3.
39. SINHA, Chandranshu. Factors affecting quality of work life: Empirical evidence from Indian organizations. *Australian Journal of Business and Management Research*, 2012, 1.11: 31-40.
40. SVĚTLÁK, Miroslav; PŠENICOVÁ, Kateřina. Příznaky chuti k jídlu u dětí staršího školního věku a jejich vztah k indexu tělesné hmotnosti. *Vnitřní Lékařství*, 2012, 58.2: 110-117.
41. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: Variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha, Czechia: Portál; 1999.
42. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
43. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., rozšířené a přepracované. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
44. WEINGARTEN, Harvey P.; ELSTON, Dawn. Food cravings in a college population. *Appetite*, 1991, 17.3: 167-175.
45. WHITE, Marney A., et al. Development and validation of the food-craving inventory. *Obesity research*, 2002, 10.2: 107-114.

## Internetové zdroje

46. LAŠTOVIČKOVÁ, Jitka. *Vím co jím: Percentilové grafy – o čem vypovídají?* [online]. Praha, 2018 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz>
47. *Lingea: slovníky* [online]. Brno: Lingea, 2022 [cit. 2023-02-25]. Dostupné z: <https://slovniky.lingea.cz/anlicko-cesky>
48. *Magazín o zdraví: Výpočet BMI* [online]. Praha: Rehabilitace, 2013 [cit. 2023-03-04]. Dostupné z: [www.rehabilitace.info](http://www.rehabilitace.info)
49. MÁLKOVÁ, Iva. *Hravě žij zdravě: Kdy začít s prevencí dětské obezity* [online]. Praha, 2008 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: <https://www.hravezijzdrave.cz>
50. *Národní zdravotnický informační portál: Nadváha a obezita u dětí a dospívajících* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2023 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>
51. *Státní zdravotní ústav: Hodnocení růstu a vývoje dětí a mládeže* [online]. Praha: SZÚ, 2023 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: <https://www.szu.cz>
52. *Vím co jím: Jak poznám, že je dítě obézní?* [online]. Praha, 2016 [cit. 2023-03-23]. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz>
53. *Vše pro zdraví: Pravda o hubnutí - obezita* [online]. 2014 [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: [www.vseprozdravi.cz](http://www.vseprozdravi.cz)

# **SEZNAM**

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 – Druhy standardizovaných dotazníků

Obrázek č. 2 – Klasifikace tělesné hmotnosti

Obrázek č. 3 – Hodnocení BMI a hmotnosti k tělesné výšce podle percentilových grafů

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1 – Distribuce a návratnost dotazníků

Tabulka č. 2 – Věkové rozložení respondentů

Tabulka č. 3 – Rozdíly mezi chlapci a dívkami v příznacích bažení

## **Seznam grafů**

Graf č. 1 – Respondenti dle pohlaví

Graf č. 2 – Rozložení respondentů dle tříd

Graf č. 3 – Počet respondentů ve třídách dle pohlaví

Graf č. 4 – Hodnoty respondentů BMI dle percentilových grafů

Graf č. 5 – Hodnoty respondentů DMI dle percentilových grafů a pohlaví

Graf č. 6 – Myšlenky na jídlo

Graf č. 7 – Nevladatelné myšlenky na jídlo

Graf č. 8 – Zaujatost jídlem

Graf č. 9 – Neodolatelná chuť a myšlenky na jídlo

Graf č. 10 – Nutkání k jídlu

Graf č. 11 – Přemýšlení o jídle

Graf č. 12 – Ztráta kontroly nad příjmem jídla

Graf č. 13 – Potíže s ovládním



Graf č. 14 – Neschopnost ukončit konzumaci jídla

Graf č. 15 – Neodolatelná chuť

Graf č. 16 – Sklony k přejídání

Graf č. 17 – Neomezené množství jídla a větší konzumace

Graf č. 18 – Lepší pocit po konzumaci jídla

Graf č. 19 – Skvělý pocit po konzumaci jídla

Graf č. 20 – Sytost a emoční stav

Graf č. 21 – Spokojenost po jídle

Graf č. 22 – Pohled na svět po jídle

Graf č. 23 – Rozrušení a chuť k jídlu

Graf č. 24 – Emoce příčinou jezení

Graf č. 25 – Stres a chuť k jídlu

Graf č. 26 – Chuť k jídlu a negativní emoce

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1 – Verze Dotazníku neodolatelné chuti k jídlu pro žáky ZŠ Komenského 6

Příloha 2 – Česká verze Dotazníku neodolatelné chuti k jídlu G-FCQ-T

## Příloha 1 - Verze Dotazníku neodolatelné chuti k jídlu pro žáky ZŠ Komenského 6

Vážení žáci,

chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku, který je zaměřený na sledování chuti k jídlu u žáků 2. stupně ZŠ. Dotazník je anonymní. Získaná data budou použita pouze pro zpracování mé Diplomové práce.

Děkuji za váš čas

---

**Dotazník vyplňuje**

Dívka            Chlapec

**Kolik je ti let?**

11    12    13    14    15    16

**Do které třídy chodíš?**

6.    7.    8.    9.

**Kolik měříš centimetrů?** \_\_\_\_\_ **Kolik vážíš kilogramů?** \_\_\_\_\_

---

### **Chuť k jídlu**

U následujících otázek zakroužkuj vždy jednu odpověď, která nejvíce odpovídá tvým pocitům.

#### **1. Mám pocit, že neustále myslím na jídlo.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky

Vždycky

#### **2. Bez ohledu na to, jak těžce to zkouším, nemohu přestat myslet na jídlo.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky

Vždycky

#### **3. Uvědomil (a) jsem si, že jsem zcela zaujatý (á) jídlem.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky

Vždycky

#### **4. Když mám na něco neodolatelnou chuť, nemůžu se myšlenky na jídlo zbavit.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky

Vždycky

**5. Neodolatelná chuť na jídlo mě neustále nutí hledat způsoby, jak se k jídlu dostanu.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky  
Vždycky

**6. Strávím hodně času přemýšlením nad tím, co budu jíst příště.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky  
Vždycky

**7. Když jím něco, na co jsem měl (a) neodolatelnou chuť, přestanu se kontrolovat a sním příliš mnoho.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky  
Vždycky

**8. Jakmile začnu jíst, mám potíže přestat.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky  
Vždycky

**9. Když mám na něco neodolatelnou chuť, vím, že jakmile začnu jíst, nebudu schopen (a) přestat.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky  
Vždycky

**10. Když dostanu to, na co mám neodolatelnou chuť, nedokážu přestat jíst.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky  
Vždycky

**11. Když jsem s někým, kdo se přejídá, přejídám se obvykle také.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky  
Vždycky

**12. Kdykoliv jdu někam, kde je neomezené množství jídla, skončí to tak, že sním víc, než jsem potřeboval.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždycky  
Vždycky

**13. Když jím to, na co mám neodolatelnou chuť, cítím se lépe.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždy  
Vždy

**14. Když jím to, na co mám neodolatelnou chuť, cítím se skvěle.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždy  
Vždy

**15. Když jsem sytý (á), jsem méně napjatý (á), úzkostný (á).**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždy  
Vždy

**16. Když se najím, cítím se spokojeně.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždy  
Vždy

**17. Někdy, když jím, zdá se mi, že svět je prostě perfektní.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždy  
Vždy

**18. Mám neodolatelnou chuť na jídlo, když jsem rozrušený (á).**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždy  
Vždy

**19. Mé emoce jsou často příčinou toho, že chci jíst.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždy  
Vždy

**20. Když jsem ve stresu, mám neodolatelnou chuť na jídlo.**

Nikdy, netýká se mě to      Zřídka      Někdy      Často      Téměř vždy  
Vždy

**21. Mám neodolatelnou chuť na jídlo, když se cítím znuděný (á), naštvaný (á) nebo smutný (á).**

Nikdy, netýká se mě to  
Vždycky

Zřídka

Někdy

Často

Téměř vždycky

## Příloha 2 – Česká verze Dotazníku neodolatelné chuti k jídlu G-FCQ-T

Tab. 1. Dotazník neodolatelné chuti k jídlu G-FCQ-T.

**Vyberte prosím jedno číslo, které nejlépe odpovídá vaší zkušenosti**

1 – nikdy, netýká se mě to, 2 – zřídka, 3 – někdy, 4 – často, 5 – téměř vždycky, 6 – vždycky

1. Mám pocit, že neustále myslím na jídlo.	1	2	3	4	5	6
2. Bez ohledu na to, jak těžce to zkouším, nemohu přestat myslet na jídlo.	1	2	3	4	5	6
3. Uvědomil(a) jsem si, že jsem zcela zaujatý(á) jídlem.	1	2	3	4	5	6
4. Když mám na něco neodolatelnou chuť, nemůžu se myšlenky na jídlo zbavit.	1	2	3	4	5	6
5. Neodolatelná chuť na jídlo mě neustále nutí hledat způsoby, jak se k jídlu dostanu.	1	2	3	4	5	6
6. Strávím hodně času přemýšlením nad tím, co budu jíst příště.	1	2	3	4	5	6
7. Když jím něco, na co jsem měl(a) neodolatelnou chuť, přestanu se kontrolovat a sním příliš mnoho.	1	2	3	4	5	6
8. Jakmile začnu jíst, mám potíže přestat.	1	2	3	4	5	6
9. Když mám na něco neodolatelnou chuť, vím, že jakmile začnu jíst, nebudu schopen(a) přestat.	1	2	3	4	5	6
10. Když dostanu to, na co mám neodolatelnou chuť, nedokážu přestat jíst.	1	2	3	4	5	6
11. Když jsem s někým, kdo se přejídá, přejídám se obvykle také.	1	2	3	4	5	6
12. Kdykoli jdu někam, kde je neomezené množství jídla, skončí to tak, že sním víc, než jsem potřeboval(a).	1	2	3	4	5	6
13. Když jím to, na co mám neodolatelnou chuť, cítím se lépe.	1	2	3	4	5	6
14. Když jím to, na co mám neodolatelnou chuť, cítím se skvěle.	1	2	3	4	5	6
15. Když jsem sytý(á) jsem méně napjatý(á), úzkostný(á).	1	2	3	4	5	6
16. Když se najím, cítím se spokojeně.	1	2	3	4	5	6
17. Někdy, když jím, zdá se mi, že svět je prostě perfektní.	1	2	3	4	5	6
18. Mám neodolatelnou chuť na jídlo, když jsem rozrušený(á).	1	2	3	4	5	6
19. Mé emoce jsou často příčinou toho, že chci jíst.	1	2	3	4	5	6
20. Když jsem ve stresu, mám neodolatelnou chuť na jídlo.	1	2	3	4	5	6
21. Mám neodolatelnou chuť na jídlo, když se cítím zrudlý(á), naštvaný(á) nebo smutný(á).	1	2	3	4	5	6

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kateřina Pokorná
<b>Katedra:</b>	Antropologie a zdravotvdy
<b>Vedoucí práce:</b>	PhDr. Tereza Sofková, PhD.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název práce:</b>	Příznaky bažení po jídle u žáků staršího školního věku
<b>Název práce v angličtině:</b>	Symptoms of food cravings in older school-age students
<b>Anotace práce:</b>	<p>Teoretická část diplomové práce je zaměřena na pojmy bažení a bažení po jídle (food craving). Popisuje souvislost bažení po jídle u žáků staršího školního věku s hodnotou Body Mass Indexu. Zabývá se otázkou nadváhy a obezity v souvislosti s bažení po jídle.</p> <p>Praktická část se věnuje výsledkům výzkumu. Pro výzkum byl využit standardizovaný dotazník G-FCQ-T. Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda mají žáci staršího školního věku zkušenost s bažením po jídle a emočním jezením. Odhalit, zda budou dívky více zaujaté jídlem než chlapci.</p>
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The theoretical part of the thesis is focused on the concepts of craving and food craving. It describes the connection between cravings for food in older school-age students and the value of the Body Mass Index. It deals with the issue of overweight and obesity in relation to food cravings.</p> <p>The practical part is devoted to research results. The standardized G-FCQ-T questionnaire was used for the research. The aim of the diploma thesis was to find out whether pupils of older school age have experience with food cravings and emotional eating. To find out if girls will be more interested in food than boys.</p>



<b>Klíčová slova:</b>	Bažení, bažení po jídle, příznaky bažení, žáci staršího školního věku, zaujatost jídlem, Body Mass Index, standardizovaný dotazník G-FCQ-T.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Cravings, food cravings, craving symptoms, older school-age students, preoccupation with food, Body Mass Index, standardized questionnaire G-FCQ-T.
<b>Rozsah práce:</b>	65
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština