



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

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

Pitný režim seniorů

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **NUTRIČNÍ TERAPIE**

Autor: Nela Novotná

Vedoucí práce: doc. MUDr. Lidmila Hamplová, Ph.D.

České Budějovice 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Pitný režim seniorů*“ jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 20. 4. 2024

Nela Novotná

Poděkování

Chtěla bych poděkovat mé vedoucí práce doc. MUDr. Lidmile Hamplové, Ph.D. za konzultace, cenné rady a vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat za ochotu všem seniorům, které jsem požádala o vyplnění dotazníku, zápis jejich jídelníčků a záznam pitného režimu.

Pitný režim seniorů

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá tématem pitného režimu seniorů. Tato práce přináší ucelený pohled na danou problematiku pitného režimu s ohledem na stravování seniorů a má za úkol zvýšit povědomí o této problematice.

Pitný režim je problematické téma, trápící mnoho seniorů. Voda je totiž nedílnou součástí každého organismu, o to více zásadní je pro tuto věkovou kategorii. Lidský organismus stárne a snižuje se tak procento tekutin v těle, proto je nezbytný pravidelný přísun tekutin nejen z nápojů, ale i pomocí stravy.

Cílem bakalářské práce bylo porovnat a zhodnotit rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení. Dále přiblížit způsob stravování a pitný režim jednotlivých seniorů na základě vyhodnocení jejich jídelníčků a zmapovat vliv složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin. Posledním cílem bylo porovnat rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu žen a mužů.

Pro dosažení cílů bylo zvoleno kvantitativní šetření. K naplnění prvního cíle byl použit mnou sestavený dotazník, na jehož základě, jsem mohla porovnat stravovací návyky a pitný režim seniorů s odlišným typem bydlení. Ke splnění druhého cíle byly vedeny týdenní záznamy jídelníčků a pitného režimu u celkem 10 respondentů z obou skupin, které mi pomohly ve zmapování vlivu složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin. Ke splnění třetího cíle byly použity týdenní záznamy jídelníčků a záznamy pitného režimu 4 respondentů, dvou mužů a dvou žen. Pomocí těchto údajů jsem porovнала stravování mužů a žen především na základě množství zkonsumovaných potravin s vysokým obsahem vody a jejich vliv na celkový příjem tekutin.

S ohledem na výsledky výzkumné části by bylo vhodné zvýšit informovanost jednotlivých seniorů o důležitosti pitného režimu a poskytnout jim doporučení, týkající se volby vhodných potravin pro celkové zvýšení přísunu tekutin nejen z nápojů, ale i ze stravy.

Klíčová slova

Senior; pitný režim; nápoje; stravování; voda v potravinách

Drinking regime of seniors

Abstract

The bachelor thesis deals with the topic of the drinking regime of seniors. This thesis presents a comprehensive view of the drinking régime with regard to the diet of the elderly and aims to raise awareness of this issue.

Drinking regime is a problematic topic, troubling many seniors. Indeed, water is an integral part of every organism, making it all the more essential for this age group. As the human body ages and the percentage of fluid in the body decreases, a regular supply of fluids not only from beverages but also through diet is essential.

The aim of this bachelor thesis was to compare and evaluate the differences in the eating and drinking habits of the elderly with respect to different types of housing. Furthermore, to describe the diet and drinking patterns of individual seniors by evaluating their diets and to map the influence of diet composition on ensuring adequate fluid intake. The final objective was to compare differences in the dietary and drinking patterns of women and men. To achieve the objectives, a quantitative survey was chosen. In order to meet the first objective, a questionnaire designed by me was used to compare the eating and drinking habits of seniors with different types of housing. To meet the second objective, weekly records of the diet and drinking patterns of a total of 10 respondents from both groups were kept, which helped me in mapping the effect of diet composition on ensuring adequate fluid intake. Weekly dietary and drinking records of 4 respondents, two men and two women, were used to meet the third objective. Using these data, I compared the diets of the men and women primarily on the basis of the amount of water-rich foods consumed and their effect on total fluid intake.

Considering the results of the research part, it would be advisable to increase the awareness of individual seniors about the importance of drinking and provide them with recommendations regarding the choice of appropriate foods to increase the overall fluid intake not only from beverages but also from diet.

Key words

Senior; drinking regime; beverages; dietary; water in food

Obsah

Úvod.....	9
1. SOUČASNÝ STAV PROBLEMATIKY	10
1.1. Problematika stáří	10
1.1.1. <i>Charakteristika stáří</i>	10
1.1.2. <i>Proces stárnutí</i>	11
1.1.3. <i>Problematika demografického stárnutí</i>	12
1.2. Voda v organismu	13
1.2.1. <i>Příjem tekutin do organismu</i>	13
1.2.2. <i>Ztráty tekutin z organismu</i>	13
1.2.3. <i>Vodní bilance</i>	14
1.3. Pitný režim ve stáří	14
1.3.1. <i>Stav hydratace ve stáří</i>	14
1.3.2. <i>Dehydratace</i>	15
1.3.3. <i>Hyperhydratace</i>	16
1.3.4. <i>Diabetes insipidus</i>	16
1.4. Voda ve výživě	17
1.5. Nápoje jako zdroj tekutin	17
1.5.1. <i>Pitná voda</i>	17
1.5.2. <i>Minerální vody</i>	18
1.5.3. <i>Přírodní minerální vody</i>	18
1.5.4. <i>Ovocné a zeleninové šťávy</i>	19
1.5.5. <i>Alkohol</i>	19
1.5.6. <i>Čaje</i>	20
1.5.7. <i>Káva</i>	20
1.6. Voda v potravinách	21
1.6.1. <i>Potraviny s vysokým obsahem vody</i>	21
1.6.2. <i>Potraviny se středním a nízkým obsahem vody</i>	23
1.6.3. <i>Změny obsahu vody v potravinách</i>	24
2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	26
2.1. Cíl práce	26
2.2. Výzkumné otázky	26
3. METODIKA.....	27
3.1. Metody sběru dat	27
3.2. Charakteristika výzkumného souboru	27

3.3.	Metody zpracování dat	28
3.4.	Etika výzkumu.....	28
4.	VÝSLEDKY VÝZKUMU	29
4.1.	Základní informace o respondentech	29
4.1.1.	<i>Pohlaví.....</i>	29
4.1.2.	<i>Věk</i>	30
4.1.3.	<i>Bydlení</i>	30
4.1.4.	<i>Typy stravování</i>	31
4.1.5.	<i>Onemocnění související s pitným režimem.....</i>	32
4.2.	Výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na stravovací návyky a pitný režim jednotlivých respondentů ovlivněný odlišným typem bydlení.....	33
4.2.1.	<i>Kolik si myslíte, že vypijete denně tekutin?.....</i>	33
4.2.2.	<i>Sledujete nějakým způsobem svůj denní příjem tekutin?</i>	34
4.2.3.	<i>Jak často pijete?.....</i>	34
4.2.4.	<i>Co nejčastěji zařazujete do pitného režimu?</i>	35
4.2.5.	<i>Myslíte si, že dodržíte správný pitný režim?</i>	36
4.2.6.	<i>Jako nápoj ke snídani si nejčastěji dávám:</i>	37
4.2.7.	<i>Jako nápoj k obědu si nejčastěji dám:</i>	37
4.2.8.	<i>Jako nápoj k večeři si nejčastěji dám:</i>	38
4.2.9.	<i>Sladíte si nápoje (čaj, černou kávu, meltu apod.)?.....</i>	39
4.2.10.	<i>Jaké množství sladidla používáte k oslazení nápoje?</i>	39
4.2.11.	<i>Jaký druh sladidla používáte k oslazení nápoje?.....</i>	40
4.2.12.	<i>Jak často se stravujete?</i>	41
4.2.13.	<i>Co nejčastěji snídáte?</i>	41
4.2.14.	<i>Polévku konzumuji:.....</i>	42
4.2.15.	<i>Kolik porcí ovoce sníte za den?</i>	43
4.2.16.	<i>Kolik porcí syrové zeleniny sníte za den?</i>	43
4.2.17.	<i>Kolik porcí vařené zeleniny sníte za den?.....</i>	44
4.2.18.	<i>Z ovoce nejčastěji konzumuji:.....</i>	45
4.2.19.	<i>Ze zeleniny nejčastěji konzumuji:</i>	46
4.2.20.	<i>Kolik vypijete sklenic mléka za týden?</i>	47
4.2.21.	<i>Jak často konzumujete mléčné výrobky?.....</i>	48
4.2.22.	<i>Jaký mléčný výrobek si nejčastěji dáváte?.....</i>	49
4.2.23.	<i>Jak často konzumujete uzeniny?</i>	50
4.3.	Vyhodnocení jednotlivých jídelníčků oslovených respondentů a zmapování vlivu složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin.....	51

4.3.1.	<i>Respondent 1 – domov pro seniory</i>	52
4.3.2.	<i>Respondent 2 – domov pro seniory</i>	53
4.3.3.	<i>Respondent 3 – domov pro seniory</i>	54
4.3.4.	<i>Respondent 4 – domov pro seniory</i>	55
4.3.5.	<i>Respondent 5 – domov pro seniory</i>	56
4.3.6.	<i>Respondent 6 – ze své domácnosti</i>	57
4.3.7.	<i>Respondent 7 – ze své domácnosti</i>	58
4.3.8.	<i>Respondent 8 – ze své domácnosti</i>	59
4.3.9.	<i>Respondent 9 – ze své domácnosti</i>	60
4.3.10.	<i>Respondent 10 – ze své domácnosti</i>	61
4.4.	Porovnání rozdílů stravovacích návyků a pitného režimu u žen a mužů rozdílných typů bydlení	62
5.	DISKUZE.....	64
6.	ZÁVĚR	68
7.	SEZNAM ZDROJŮ	69
8.	SEZNAM GRAFŮ, PŘÍLOH A TABULEK.....	75
9.	PŘÍLOHY	78

Úvod

Téma pitného režimu seniorů je velmi aktuální, neboť s ohledem na stárnutí populace se týká stále většího počtu osob. S dodržováním správného pitného režimu bojují všechny věkové kategorie, ale u některých jedinců se jeho nedostatek může stát rizikovější než u jiných. Proto jsem si vybrala bakalářskou práci zaměřenou na seniory a jejich pitný režim. Téma mé bakalářské práce nese plný název „Pitný režim seniorů“.

Voda je nezbytnou součástí každého organismu a její nedostatek je velmi rizikový. Seniory řadíme mezi rizikovou skupinu hlavně z důvodu ustupujícího pocitu žízně, který může vést až dehydrataci a dalším problémům s ní spojeným. Většina seniorů trpí také onemocněními jako je diabetes mellitus 1. typu, či obezitou, takže jejich pitný režim a spektrum nápojů by mělo být podle toho voleno. Stejně tak i jejich strava by měla být tomu přizpůsobena. K vyššímu příjmu tekutin by mohla pomoci konzumace potravin, které přirozeně obsahují větší množství tekutin – ovoce, zelenina, brambory či konzumace polévek.

Na základě těchto skutečností jsem se rozhodla zaměřit se blíže na toto téma ve své bakalářské práci. V rámci stanovených cílů jsem si dala za úkol porovnat a zhodnotit rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení. Dále přiblížit způsob stravování a pitný režim jednotlivých seniorů na základě vyhodnocení jejich jídelníčků a zmapovat vliv složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin. V závěru práce porovnat rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu žen a mužů seniorského věku.

1. SOUČASNÝ STAV PROBLEMATIKY

Pitný režim je spolu se zásadami správného stravování důležitý pro veškeré fyziologické funkce organismu. Dostatečný příjem tekutin není úzce spojen jen s pitným režimem, ale důležitou roli zde hrají i tekutiny přijímané spolu se stravou (Mourek et al., 2022). S postupujícím věkem se pocit žízně snižuje, což může mít za následek nedostatečný příjem tekutin, který může vést až k dehydrataci. Jednu z nejvíce ohrožených skupin tvoří právě senioři (Vágnerová, 2020).

1.1. Problematika stáří

Tato kapitola vymezuje pojem stáří, proces stárnutí a rozebírá problematiku demografického stárnutí, které s sebou přináší mnoho otázek (Vágnerová, 2020).

1.1.1. Charakteristika stáří

„Stáří je možné charakterizovat jako perzistující involuční (věkem podmíněné) morfologické i funkční změny probíhající s individuální rychlostí a variabilitou“ (Vágnerová, 2020, s. 14). S ohledem na prodlužující se délku života dochází k poklesu biologických funkcí v závislosti na čase (Akpınar & Tek, 2023). „Stáří je obecné označení pozdních fází ontogeneze“ (Čeledová et al., 2016, s. 12). Změny ve stáří jsou tvořeny působením mnoha exogenních faktorů, jako je např. životní styl či socio-ekonomické faktory, a také endogenních faktorů, např. genetickou výbavou (Vágnerová, 2020). Jednotlivé osobnostní charakteristiky mohou ovlivnit rychlost stárnutí v závislosti na individuální typologii (Berezina & Rybtsov, 2022).

Z důvodu individuality každého jedince není jednoduché vymezit věkovou hranici stáří. Podle WHO se jako přechod do stáří může označit období mezi 60. a 65. rokem života. Stáří můžeme vymezit na základě tří věkových kategorií – biologický věk, kalendářní věk a sociální (produktivní a postproduktivní) věk (Vágnerová, 2020).

Biologický věk

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, 2022) uvádí:

Na biologické úrovni je stárnutí důsledkem hromadění nejrůznějších molekulárních a buněčných poškození v průběhu času. To vede k postupnému snižování tělesných a duševních schopností, rostoucímu riziku onemocnění a nakonec ke smrti. Tyto změny nejsou lineární ani konzistentní a s věkem člověka v letech souvisejí jen volně. Různorodost pozorovaná ve vyšším věku není náhodná. Kromě biologických

změn je stárnutí často spojeno s dalšími životními změnami, jako je odchod do důchodu, přestěhování do vhodnějšího bydlení anebo úmrtí přátel a partnerů.

Biologický věk se hodnotí na základě involučních změn, zrání, psychického a tělesného rozvoje. Biologické stárnutí je proces, který se považuje za součást zákonitosti živé přírody – živé se rozvíjí, stárne a umírá. I u člověka mají jednotlivé fáze vývoje své charakteristiky (Čeledová et al., 2016).

Kalendářní věk

Přesnější hodnocení stáří se provádí na základě kalendářního věku (Čeledová et al., 2016). Národní institut pro stárnutí definuje starší dospělé jako osoby ve věku 65 let a více (Age, 2024). Může se brát v potaz i vnitřní členění věku podle Americké geriatrické společnosti na tři kategorie: 60 – 74 let, 75 – 84 let a 85 let a více.

Věkové rozmezí 60 – 74 let se také nazývá jako „mladí senioři“, období 75 – 84 let věku je nazýváno jako „staří senioři“. Nejstarší populace 85 let a více je označována pod pojmem „velmi staří senioři“. Čím je skupina seniorů starší, tím se zhoršuje fyzická výkonnost, zvyšuje se počet onemocnění, snižuje se celková soběstačnost a také psychická zdatnost (Vágnerová, 2020).

Sociální věk

Sociální věk je dán na základě změn nejen sociálních rolí a postojů, ale také ztráty perspektiv, poklesu životní úrovně či přijetí role starého člověka. Za období sociálního stáří se považuje období odchodu do důchodu (Čevela et al., 2012).

1.1.2. Proces stárnutí

„Stárnutí je proces postupného snižování schopností a funkčních kapacit organismu“ („Fyziologie stárnutí“, 2022). Stárnutí orgánů a organismu je nevyhnutelný děj, při kterém některé orgány „stárnou“ rychleji než jiné. Můžeme rozlišit tři základní typy změn organismu: úbytek tkání a struktur, významný pokles orgánových rezerv a pokles většiny orgánových funkcí (Vágnerová, 2020).

Složení tělesných proporcí se v průběhu let mění. „Se stoupajícím věkem se zvyšuje podíl tuku v organismu, dochází k jeho přesunu z periferie do viscerální oblasti, podíl beztukové tělesné hmotnosti se snižuje.“ Hlavním projevem snížení beztukové tělesné hmoty je svalová atrofie, která je způsobena snížením tekutin v organismu, snížením buněčné masy a kostní tkáně (Stránský et al., 2019, s. 171).

Zhoršená schopnost udržet homeostázu organismu nebo zpomalená adaptace na změnu vnitřního prostředí je další involuční změnou organismu. Především v zátěžových situacích dochází k poklesu orgánových rezerv (Vágnerová, 2020).

Dochází také poklesu funkce většiny orgánů. Mezi nejčastější orgánové poruchy spadají poruchy gastrointestinálního traktu. Ve stáří dochází k atrofické gastritidě, sníženému defekačnímu reflexu či snížení renálních funkcí. Ledviny mají sníženou schopnost koncentrovat moč, která vede k vysokým ztrátám tekutin. Takový stav vede až k dehydrataci (Stránský et al., 2019).

1.1.3. Problematika demografického stárnutí

V dnešní době problematika demografického stárnutí patří mezi jednu z nejzávažnějších a nejdiskutovanějších otázek týkajících se naší společnosti. Na základě demografického stárnutí se mění věkové uspořádání veškeré populace ve smyslu strmého počtu narůstání seniorů (Vágnerová, 2020). Předpokládá se, že v příštích třech desetiletích se počet starších osob celosvětově více než zdvojnásobí a do roku 2050 dosáhne více než 1,5 miliardy osob (Panda & Booth, 2022). Největší nárůst osob starších 60 let bude zrychlovat především v rozvojových zemích (World Health Organization, 2024).

„Stárnutí populace s sebou přináší i nárůst nemocnosti“ (Vágnerová, 2020, s. 17). V posledních letech se dožíváme stále vyššího věku, který s sebou přináší i větší počet komorbidit. Na základě toho je třeba klást důraz na podporu zdraví a prevenci nemocí nejen u starších lidí, ale již i u osob středního věku, aby se podpořilo a maximalizovalo zdravé, aktivní a úspěšné stárnutí (Ferreira et al., 2022).

Mezi hlavní faktory sloužící k prodloužení délky života řadíme zdravou výživu a zdravé stravovací návyky. Ty jsou klíčem k zachování zdraví a pocitu pohody ve stáří (Panda & Booth, 2022). Naopak výživa, která není zcela adekvátní, přispívá k vzestupu celé řady onemocnění. Na základě toho dochází i ke zkrácení očekávané délky života (Vágnerová, 2020). Dále fyzická aktivita je jedním z klíčů zdravého stárnutí. Na podkladě mnoha studií vyplývá, že lidé, kteří pravidelně cvičí, žijí déle a mnohem kvalitnější život, než lidé bez dostatečného pohybu. Tito lidé žijí delší část života bez bolestí či zdravotních potíží. Zdravé stárnutí ovlivňuje ještě celá řada dalších faktorů. Mimo zdravé výživy a pohybu do nich můžeme zařadit: péči o celkové zdraví, omezení konzumace alkoholu či dostatek spánku (*What Do We Know About Healthy Aging?*, 2022).

1.2. Voda v organismu

Jak uvádí Stránský et al. (2019): „Voda je kvantitativně nejdůležitější součástí lidského organismu. Její podíl kolísá v závislosti na stáří, pohlaví a složení těla.“ Těla všech organismů jsou tvořena okolo dvou třetin jejich hmotnosti vodou. Bez vody se nedokážeme obejít, jelikož tvoří aktivní prostředí pro veškeré chemické reakce v organismu (Dvořák, 2021). Voda hraje roli rozpouštědla pro většinu živin. Má velký význam při termoregulaci a také slouží k udržení koloidů v rozpuštěném stavu. Voda slouží i jako reaktant při hydrolytických a hydratačních reakcích a podílí se na řízení toku energie (Kohout et al., 2021).

Obsah vody v těle se mění postupným stárnutím organismu. U mladé populace se obsah vody v organismu pohybuje okolo 60 %. S vyšším věkem se obsah vody v organismu snižuje. Starší organismus nad 60 let obsahuje okolo 47 – 49 % vody v závislosti na pohlaví (Kittnar, 2020).

1.2.1. Příjem tekutin do organismu

Každodenní příjem dostatečného množství vody je důležitý pro zdraví. Při nedostatečné hydrataci přichází zdravotní problémy (Rodger et al., 2023). Příjem vody je realizován především prostřednictvím příjmů nápojů a potravin. Celkový denní příjem tekutin by se měl v našich klimatických podmínkách pohybovat okolo 2650 ml. Tudiž příjem tekutin by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019). Také nám vzniká v těle zhruba 300 ml vody jako vedlejší produkt metabolismu živin, kdy hovoříme o metabolické vodě (Orel, 2019). Ze 100 g tuků vzniká 107 ml, z bílkovin vzniká 41 ml a ze sacharidů vzniká 55 ml metabolické vody (Kasper, 2015).

Měli bychom se řídit základními doporučeními pro přísun tekutin: v průběhu dne vypít nejméně 1,5 – 2 litry tekutin; nosit s sebou lahev s vodou; u každého jídla mít i nápoj; pít často a po malých dávkách; upřednostnit nápoje bez alkoholu; konzumovat potraviny, které jsou pro nás významným zdrojem tekutin (Stránský et al., 2019). V dnešní době je zásadní problém s nedodržením doporučeného denního příjmu vody (Kasper, 2015).

1.2.2. Ztráty tekutin z organismu

U dospělého jedince dochází ke ztrátám tekutin třemi cestami. První cesta je dýcháním, kdy člověk ztratí přibližně 200 až 400 ml/den. K dalším ztrátám dochází pocením. Touto cestou ztratíme minimálně 500 ml/den. V horkých dnech se ztráta tekutin

vyšplhá až na litry. Třetí cestou je ztráta močí a stolicí, kdy za normálních podmínek přijdeme o 1200 až 1500 ml/den (Mourek et al., 2022). Podle Stránského et al. (2019) ztratíme močí 1440 ml a stolicí 160 ml vody.

Jak uvádí Orel (2019, s. 1479) „těmito cestami ztrácíme průměrně 2,5 l vody denně (s možností výrazného zvýšení například při intenzivním pocení, zvracení, průjmu nebo třeba krvácení)“. Při vyšším procentu ztráty vody (10 %) se člověk může cítit zmatený. Při ztrátách větších než 20 % hrozí dotyčnému smrt. Ztráta vody z organismu musí být tudíž doplňována nápoji, vodou obsaženou v potravinách či vodou vzniklou oxidací potravin (Kasper, 2015).

1.2.3. Vodní bilance

Hlavním orgánem k udržování vodní bilance slouží především ledviny (Kittnar & Mlček, 2021). Vodní bilance je chápána jako rozdíl mezi objemem přijmutých tekutin a objemem tekutin vydaných (Stránský et al., 2019). Tento ustálený stav může být porušen. Při převaze příjmu nad výdejem tekutin se jedná o pozitivní bilanci. Převažuje-li výdej nad příjmem, jedná se o negativní bilanci. Cílem fungování homeostatických regulačních mechanismů je tuto bilanci udržovat vyrovnanou (Kittnar, 2020).

1.3. Pitný režim ve stáří

„Pitným režimem se rozumí příjem tekutin, který nahradí ztrátu tekutin organismu“ (Tuček, 2018). Potřeba tekutin je velmi rozdílná a závislá na mnoha faktorech jako je např. okolní teplota, proudění a vlhkost vzduchu nebo na tělesné hmotnosti. Potřeba zvýšení příjmu tekutin je přímo úměrná zvýšené energetické přeměně, po konzumaci většího množství soli, při zvýšeném příjmu bílkovin, ale také při patologických stavech (průjem, zvracení, horečka apod.) (Stránský et al., 2019).

Ve vyšším věku je důležitý dostatečný příjem tekutin. Ve stáří by člověk měl přijmout 1 ml na kcal, resp. 30 ml na kg váhy. Za normálních podmínek by měl příjem tekutin denně u žen tvořit minimálně 1600 ml a u mužů minimálně 2000 ml (Kohout et al., 2021). V některých případech se příjem tekutin může dostat i na 2,5 l/24 hod (Zrubáková & Bartošovič, 2019). K zajištění dostatečného přísunu tekutin u seniorů by měly být nápoje postaveny na jejich oblíbená místa, u televize nebo u nočního stolku (Stránský, 2015).

1.3.1. Stav hydratace ve stáří

S věkem se mění tělesné složení, a tím i podíl celkové tělesné vody (Vágnerová, 2020) U starších osob se obsah vody pohybuje okolo 46 – 54 % (Kohout et al., 2021),

což je méně než u již zmiňovaného průměrného množství vody v těle okolo dvou třetin (Dvořák, 2021). U mužů se obsah vody v těle pohybuje na horní hranici okolo 52 %, kdežto u žen pouze okolo 46 % vody (Zrubáková & Bartošovič, 2019). Nedostatečný pocit žízně, spolu s poklesem celkové tělesné vody a rostoucím věkem, ohrožuje pacienta dehydratací. Snížený pocit žízně u starších osob nastává i při deficitu vody (Vágnerová, 2020). V závislosti na bilanci tekutin v organismu se může vyvíjet i celkový stav seniora. Může dojít ke zhoršení stavu či komplikaci v souvislosti s dalšími přidruženými onemocněními (Zrubáková & Bartošovič, 2019).

1.3.2. Dehydratace

„Dehydratace vzniká v případě zvýšeného vylučování tekutin, nedostatečného příjmu tekutin nebo kombinací obojího,“ uvádí Kohout (2023, s. 41). Jedním z nejčastějších problémů ve stáří je právě dehydratace (Tuček, 2018). Dehydrataci poznáme podle suchosti sliznic, sníženého kožního turgoru a sníženého močení (Kohout, 2023). Dehydratace s nízkým příjmem potravy je velmi častým problémem u starších osob. Mezi nepříznivé zdravotní důsledky spojené s tímto problémem patří horší kognitivní výkonnost, snížená kvalita života, zhoršený průběh nemoci a rekonvalescence a vysoký počet plánovaných hospitalizací a zvýšená úmrtnost. Na základě stávajících poznatků se zdá, že při řešení dehydratace u starších osob je nutné zohlednit rozdíly specifické pro dané prostředí a individuální problémy a potřeby (Beck et al., 2021).

K hodnocení stavu dehydratace se často používá měření kožního turgoru. Kožní turgor definujeme jako pružnost kůže, která se projevuje odporem kůže při stlačení. Snížený kožní turgor je přirozeným jevem ve stáří. Během procesu stárnutí dochází ke snížení podkožního tuku (Goehring et al., 2022) spolu se sníženou elasticitou kůže (Vágnerová, 2020). Může odrážet i stav dehydratace nebo podvýživy. Měření kožního turgoru se využívá jako předběžné měření pro screening dehydratace (Goehring et al., 2022). Měření se provádí natáhnutím kůže a následným puštěním. Na základě tohoto testu zjistíme, jak rychle je schopna se kůže vrátit do původního stavu, a tudíž její úroveň hydratace. Nejčastěji se provádí na dolní části paže či na břichu (*A.D.A.M. Medical Encyclopedia*, 2022).

Riziko dehydratace je zvýšené během zvýšené ztráty tekutin ve vysokých teplotách či při nadměrné ztrátě tekutin zapříčiněné nějakým onemocněním. Nejčastěji při průjmových onemocněních či během opakovaného zvracení (Zrubáková & Bartošovič, 2019). Při průjmových onemocnění je správná hydratace a dieta zásadní. Tekutiny

doplňujeme formou vhodných iontových nápojů, čaje či neprojímavých minerálních vod (Rozsypal et al., 2013). Mezi osoby ohrožené dehydratací patří senioři s diabetem mellitem, senioři ženského pohlaví či křehčí senioři. Mimo dehydrataci se můžeme setkat u polymorbidných, onkologicky nebo terminálně nemocných seniorů s hyperhydratací (Zrubáková & Bartošovič, 2019).

1.3.3. Hyperhydratace

K hyperhydrataci dochází na základě zvýšeného obsahu vody v organismu (Kohout, 2019). Za normálního stavu jsou ledviny schopné vyloučit velké množství vody a sodíku. Při poruše ledvin tak dochází k jejich snížené schopnosti vodu a sodík vyloučit (Nečas, 2021). Mezi časté příčiny vzniku hyperhydratace můžeme tedy zařadit renální selhání či srdeční selhání se současnou retencí sodíku. Typ hyperhydratace určujeme na základě poměru přijaté vody a sodíku (Zadák & Havel, 2017). Stejně tak jako dehydrataci dělíme hyperhydrataci na izoosmolární, hyperosmolární a hypoosmolární (Kohout, 2019). Hyperhydratace se projevuje nejčastěji nárůstem hmotnosti či vznikem edémů. Za základní léčbu se považuje omezit sůl a snížit celkový příjem tekutin (Zadák & Havel, 2017).

1.3.4. Diabetes insipidus

Diabetes insipidus, v českém znění žíznivka či úplavice močová, je onemocnění, které je způsobeno nedostatečnou tvorbou či sníženou účinností antidiuretického hormonu (vasopresinu) (Česká endokrinologická společnost ČLS JEP, 2023). Tento hormon, při správné funkci, je odpovědný za udržování krevního tlaku či objemu krve, ale především snižuje obsah vody vylučované ledvinami (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024). V rámci tohoto onemocnění ledviny nejsou schopny zadržet vodu. Dochází tak ke zvýšené produkci a vylučování moči. Příznaky onemocnění jsou zvýšený pocit žízně a celkově zvýšený příjem tekutin (Česká endokrinologická společnost ČLS JEP, 2023). Ve stáří je i přes normální tvorbu antidiuretického hormonu snížena účinnost tohoto hormonu. Diabetes insipidus je vzácné onemocnění, vyskytuje se u 1 z 25 000 osob. Může se projevit v jakémkoliv věku a nezávisí na pohlaví (Kalra et al., 2016).

Hlavním způsobem léčby nemoci diabetes insipidus je pití dostatečného množství tekutin, aby nedošlo k dehydrataci (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), 2021). To může být problém u starších lidí, kteří mají pocit žízně snížený (“Léčba diabetes insipidus u dospělých”, 2013), a může tak snadno dojít

k dehydrataci. Na základě výzkumů nebylo potvrzeno, že by určitý způsob stravování či výživa měly roli ve vzniku nebo prevenci diabetu insipidu. Pro snížení tvorby moči může lékař doporučit pouze stravu s nižším obsahem soli a bílkovin (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), 2021). V rámci farmakologické léčby se používá lék desmopresin. Tento lék má za funkci nahradit nedostatek antidiuretického hormonu, a tudíž zahustit moč a snížit tak její množství (“Léčba diabetes insipidus u dospělých”, 2013).

1.4. Voda ve výživě

Voda umožňuje existenci života díky své anomální struktuře. Mezi atomy vodíku a kyslíku molekuly vody se vytvářejí tzv. vodíkové můstky (Kohout et al., 2021). Vodíkové můstky jsou součástí téměř všech metabolických procesů odehrávajících se v lidském těle (Mourek et al., 2022). Na základě své struktury voda umožňuje tvorbu různých interakcí mezi molekulami vody a rozpuštěnými látkami, ale také rozpuštěných látek mezi sebou. Interakce tak umožňují např. hydrataci proteinů a vytváření koloidních systémů (Kohout et al., 2021).

1.5. Nápoje jako zdroj tekutin

Pro dostatečný příjem tekutin máme na výběr široký sortiment nápojů s rozdílným složením a energetickou hodnotou. Jednotlivé nápoje se liší obsahem energie, vitamínů, minerálních látek, sekundárních rostlinných látek, pobuzujících látek (kofein) a sladidel (Stránský et al., 2019) I obsah vody v jednotlivých nápojích se liší na základě přidaného cukru a dalších látek (Velíšek & Hajšlová, 2009). Seniors k pití může povzbudit široká nabídka minerálních vod, která přispívá k přísunu mnoha minerálních látek, případně i vitamínů (Stránský, 2015).

1.5.1. Pitná voda

Pitný režim nám zajišťuje především pitná voda a nápoje připravené z pitné vody (Kohout et al., 2021). Definice pitné vody dle Vyhlášky č. 70/2018 Sb., kterou se mění vyhláška č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody, ve znění pozdějších předpisů (Česká republika, 2018):

Pitná voda musí mít takové fyzikálně-chemické vlastnosti, které nepředstavují ohrožení veřejného zdraví. Veškerá opatření přijatá v souvislosti s hygienickými požadavky na pitnou vodu musí vycházet ze zásady předběžné opatrnosti a nesmí vést za žádných okolností ke zhoršení jakosti pitné vody. Pitná a teplá voda nesmí obsahovat mikroorganismy, parazity a látky jakéhokoliv druhu v počtu nebo koncentraci, které by mohly ohrozit veřejné zdraví. U surových nebo pitných vod, u kterých je při úpravě uměle snižován obsah vápníku nebo hořčíku, nesmí být po úpravě obsah hořčíku nižší než 10 mg/l a obsah vápníku nižší než 30 mg/l.

1.5.2. Minerální vody

Jako minerální voda se označuje voda z přírodních zdrojů. Jedná se o přírodní vody s vyšším obsahem rozpuštěných látek, vody proplyněné, vody s vyšší teplotou nebo o vody s vyšší radioaktivitou, než je u běžných vod v jejich okolí běžné (Navrátil, 2019, s. 661). Zákon 164/2001 Sb., o přírodních léčivých zdrojích, zdrojích přírodních minerálních vod, přírodních léčebných lázních a lázeňských místech a o změně některých souvisejících zákonů (lázeňský zákon): § 2 (Česká republika, 2001) udává:

Zdrojem přírodní minerální vody je přirozeně se vyskytující podzemní voda původní čistoty, stálého složení a vlastností, která má z hlediska výživy fyziologické účinky dané obsahem minerálních látek, stopových prvků nebo jiných součástí, které umožňují její použití jako potravin a k výrobě balených minerálních vod.

Minerální vody jsou vhodnou variantou pro zpestření pitného režimu. Výhodou oproti čisté vodě je vyšší koncentrace některých minerálních látek. Mezi významné minerální látky se řadí vápník, jehož využitelnost z minerálních vod je srovnatelná s využitelností z mléka a mléčných výrobků. Přítomnost hořčíku je další žádoucí minerální látkou v minerálních vodách (“Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu”, 2015). Spolu s vápníkem jsou důležité pro stavbu kostí a zubů a přispívají ke správné funkci nervů a svalů, aby nedošlo ke křečím (Třískala & Jandová, 2019). Koncentrace vápníku v jednom litru minerální vody by se měla pohybovat okolo 40-80 mg, u hořčíku kolem 20-30 mg. Významnou minerální látkou je také sodík, který spolu s draslíkem zajišťuje správnou acidobazickou rovnováhu (“Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu”, 2015). Pozor by si však měly dát starší osoby trpící hypertenzí a těmto vodám se vyvarovat (Stránský, 2015).

1.5.3. Přírodní minerální vody

Přírodní minerální vody se dělí na základě celkové mineralizace. Na základě rozpuštěných látek dělíme minerální vody na: velmi slabě mineralizované (rozpuštěné

látky (dále RL) do 50 mg/l), slabě mineralizované (obsah RL 50 až 500 mg/l), středně mineralizované (obsah RL 500 – 1500 mg/l), silně mineralizované (obsah 1500 mg/l – 5000 mg/l) a velmi silně mineralizované (obsah RL vyšší než 5000 mg/l) (Tuček, 2018). Doporučuje se do pitného režimu zařadit především minerální vody, které jsou slabě mineralizované (obsah RL 50 – 500 mg/l) (“Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu”, 2015).

U přírodních minerálních vod typu Korunní nebo Mattoni jsou prokazatelné fyziologické účinky na lidský organismus. Tyto vody „původní čistoty“ nejsou nijak bakteriálně znehodnoceny. Typ těchto vod je stáčen za přísných podmínek, víceméně bez úprav (Třískala & Jandová, 2019).

1.5.4. Ovocné a zeleninové šťávy

Podle Čížkové (2016), se „ovocnou či zeleninovou šťávou rozumí zkvasitelný, ale i nezakvašený výrobek získaný z jedlých částí zralého a zdravého, čerstvého, chlazeného nebo zmrazeného ovoce nebo zeleniny, a to jednoho nebo více druhů, s charakteristickou barvou, vůní a chutí, které jsou typické pro šťávu pocházející z příslušného ovoce nebo zeleniny.“

Obsah vody v ovocných džusech, které jsou vyrobeny z čerstvého ovoce, je přibližně stejný jako u příslušného ovoce (Velíšek & Hajšlová, 2009). Čisté ovocné a zeleninové šťávy často obsahují přibližně 10 % cukru. Tyto šťávy by neměly sloužit k rychlému doplnění tekutin. Vhodnější jsou šťávy ředěné vodou 1:3 či 1:6, které spolu s vodou dodají tělu i některé minerální látky a vitaminy (Stránský et al., 2019). Pro seniory může být sklenice zředěné ovocné či zeleninové šťávy vhodným pomocníkem při obstipaci (Stránský, 2015).

1.5.5. Alkohol

Podle Velíška & Hajšlové (2009) „obsah vody v pivu závisí na koncentraci původní mladiny a stupně prokvašení.“ V dalších alkoholických nápojích závisí obsah vody na množství ethanolu a cukru (Velíšek & Hajšlová, 2009). Alkohol obsahuje velké množství energie, okolo 29 kJ/g. Obsah energie se liší na základě podílu alkoholu v nápoji. U běžných nápojů, jako je např. výčepní pivo světlé, se množství energie pohybuje okolo 390 kcal/l s podílem alkoholu 35 g/l. U nápojů s vyšším obsahem alkoholu okolo 330 g/l, jako jsou např. destiláty, obsah energie výrazně vzroste až na 2400 kcal/l (Stránský et al., 2019).

Celkový příjem alkoholu by neměl překročit 20 g/den u mužů a 10 g/den u žen. Pivo nebo víno může u starších osob povzbudit chuť k jídlu (Stránský, 2015), ale s rostoucím věkem se konzumace alkoholických nápojů stává rizikovější než u lidí v produktivním věku. U starších osob se na základě pomalejšího vyprazdňování žaludku prodlužuje kontakt alkoholu se žaludeční sliznicí (Kasper, 2015). Opačně je tomu v produktivním věku, kdy se alkohol vstřebává mnohem rychleji (Stránský et al., 2019).

Alkohol může mít negativní, ale i pozitivní vliv na náš organismus. Ukázalo se, že mírná konzumace alkoholu může mít protektivní účinky jako je: nižší LDL cholesterol, vyšší HDL cholesterol a snižuje i celkový cholesterol. Pozitivní účinek je připisován pouze v kombinaci se zdravým životním stylem či zdravými stravovacími zvyklostmi. Oproti tomu má alkohol negativní účinky jako je např. vysoký krevní tlak, způsobuje poruchu srdečního rytmu aj. (Stránský et al., 2019).

1.5.6. Čaje

I když mezi nejvhodnější tekutinu patří čistá voda, můžeme do pitného režimu zařadit i některé čaje. Jedná se především o slabý zelený čaj nebo některé bylinné čaje (listy jahodníku, mateřídoušky, meduňky, máty) (Bartlová et al., 2020). I ovocné čaje jsou dobrým zdrojem tekutin. Pozitivum některých bylinkových a ovocných čajů je jejich obsah minerálních látek a vitamínů, ale především to, že většina z nich neobsahuje kofein (Stránský et al., 2019).

Definice čaje dle vyhlášky udává, že se jedná o výrobek rostlinného původu sloužící k přípravě nápoje určeného k přímé spotřebě, nebo nápoj připravený z tohoto výrobku (Česká republika, 1997).

Čaj neobsahuje žádné kalorie, když není slazený či dochucený mlékem. Čaj dobře zahání žízeň a dokáže dobře udržovat potřebnou hladinu vody v těle (Brzoňová, 2016). Opatrní by měli být senioři při pití černého čaje, který naopak organismus odvodňuje (Bartlová et al., 2020). Černý čaj obsahuje také 20 – 50 mg kofeinu (Stránský et al., 2019).

1.5.7. Káva

Káva je jedním z nejrozšířenějších nápojů na světě a pro většinu populace je také hlavním zdrojem kofeinu (Cornelis, 2019). Jeden šálek kávy obsahuje v závislosti na způsobu přípravy 60 – 130 mg kofeinu (Stránský et al., 2019). Na základě výzkumu Doepker et al. (2018) se potvrdilo dřívější tvrzení z roku 2003, že dávka příjmu do 400 mg kofeinu/den není u zdravých dospělých osob spojena s nežádoucími účinky. Dle klinického výzkumu Národní kávové asociace je pití kávy spojeno s jedinečnými

zdravotními přínosy souvisejícími s dlouhověkostí, prevencí rakoviny, cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice, zdravím jater a ledvin, a také duševním zdravím (Gerdes, 2023). Vlastnosti kávy také příznivě ovlivňují trávicí trakt a vytváření střevní mikroflóry (de Melo Pereira et al., 2020).

Obsah kofeinu v kávě je závislý na mnoho faktorech. Záleží především na druhu kávy, způsobu a době pražení či způsobu a době přípravy kávy. Kofein v kávě má mírně povzbuzující účinek, vzbuzuje pocit vitality a lepší zvládnutí duševních a fyzických výkonů. Ve stáří lze pozorovat paradoxní účinek kávy, kdy po jednom až dvou šálcích spí starší osoba lépe než bez kávy (Stránský et al., 2019).

1.6. Voda v potravinách

Nápoje nejsou jediným zdrojem tekutin pro organismus. Vodu můžeme přijímat i ve formě tekutých pokrmů či pevných potravin (Tuček, 2018). Obsah vody v potravinách je různý. Záleží na chemickém složení potravinářských surovin, na způsobu jejich zpracování na konečné produkty a na skladování těchto produktů. Voda tvoří 50 až 90 % hmotnosti surovin rostlinného i živočišného původu. Zbytek potravin, při opomenutí vody, tvoří pevná složka, která se nazývá sušina (Velíšek & Hajšlová, 2009). Voda hraje důležitou roli v potravinách. Zajišťuje organoleptické vlastnosti potravin (texturu, chuť, vůni a barvu), určuje mikrobiální odolnost, zajišťuje enzymatické a chemické reakce při skladování či zpracování potravin (*Potravinářská chemie: Voda – potravinářský pohled, 2018*).

Potraviny můžeme dělit na základě obsahu vody v nich – potraviny s vysokým, středním a nízkým obsahem vody (Velíšek & Hajšlová, 2009).

Mezi potraviny s vysokým obsahem vody můžeme zařadit potraviny s obsahem vody více než 75 %. Mezi tyto potraviny řadíme: ovoce, zeleninu, mléko, brambory či sýr Cottage. Dále sem můžeme zařadit i potraviny s obsahem vody kolem 50 – 75 %. Jedná se především o maso, ryby, drůbež, uzeniny, tvaroh či měkký sýr. Mezi potraviny se středním obsahem vody 25 – 50 % řadíme: chléb, pečivo, vejce, polotvrdý sýr nebo zavařeniny. Pod potraviny s nízkým obsahem vody pod 25 % můžeme zařadit: obiloviny, luštěniny, máslo, ořechy či tuky a oleje (Stránský et al., 2019).

1.6.1. Potraviny s vysokým obsahem vody

Potraviny s vysokým obsahem vody můžeme rozdělit na potraviny rostlinného a živočišného původu. Potraviny živočišného původu na vodu bohaté jsou: maso, ryby,

uzeniny, mléko a měkké sýry. Ovoce, zelenina či brambory jsou potravinami rostlinného původu s vysokým obsahem vody (Velíšek & Hajšlová, 2009).

Maso a masné výrobky

Maso je důležitou součástí jídelníčku. Je dobrým zdrojem bílkovin s vysokou biologickou hodnotou. Obsahuje především vitaminy skupiny B a některé minerální látky. Významný je obsah železa, fosforu, zinku a hořčíku (Stránský et al., 2019). U masa závisí především na jeho tučnosti. Na základě druhu a obsahu tuku v maso se odvíjí následně i obsah vody. Vepřové maso tak bude mít obsah vody nižší, než má maso hovězí, nebo kuřecí maso, které obsahuje z těchto druhů masa vody nejvíce. Vepřové maso se tak s obsahem vody bude pohybovat okolo 30 – 72 %, hovězí maso okolo 35 – 73 % a maso kuřecí 63 – 77 %. Obsah vody v mastných výrobcích se nejčastěji pohybuje okolo 30 – 70 %, v závislosti na druhu masného výrobku (Velíšek & Hajšlová, 2009). Také záleží na věku zvířete. Mladší maso je jemnější, protože obsahuje větší množství vody než maso starších zvířat (Tomášková, 2018).

Ryby

Ryby, tak jako jiné druhy masa, jsou výborným zdrojem bílkovin. Dále jsou významným zdrojem omega 3 mastných kyselin, které jsou obsaženy v rybím tuku a oleji (Stránský et al., 2019). Ryby jsou jednoznačně na první příčce v obsahu vody mezi jednotlivými druhy masa. Záleží na tučnosti jednotlivých druhů ryb (Velíšek & Hajšlová, 2009). Tučnost ryb se pohybuje od 10 – 25 g ve 100 g (Kohout et al., 2021). Mezi ryby s největším obsahem vody patří: treska 81 %, kapr 78 % či makrela 68 % (Velíšek & Hajšlová, 2009). V České republice se spotřeba ryb pohybuje okolo 5 kg na osobu a rok, což je oproti jiným zemím nízký příjem (Stránský et al., 2019).

Mléko a mléčné výrobky

Mléko obsahuje plnohodnotné bílkoviny pro tělo využitelné až z 98 %. Jedná se o významný zdroj vápníku a vitamínů skupiny B (Kunová, 2018). Mléko je dalším důležitým zdrojem vody. Obsah vody v mléce závisí na obsahu tuku (Velíšek & Hajšlová, 2009). Tučnost mléka se pohybuje okolo 4 % (Kohout et al., 2021). Kravské mléko obsahuje okolo 87 – 91 % vody. Měkké sýry typu Cottage obsahují až 78 % vody. Sýry typu Camembert, Cheddar, Emmental či Roquefort se s obsahem vody pohybují v rozmezí 78 – 40 %. Sýry typu Parmesan mají obsah vody nejnižší (30 %) (Velíšek & Hajšlová, 2009).

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina jsou důležitým zdrojem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Důležitou roli hraje ovoce a zelenina v prevenci řady onemocnění. Hypertenze, onemocnění srdce, náhlé mozkové příhody či diabetes mellitus jsou jedny z onemocnění, kterým můžeme konzumací těchto potravin předcházet (Stránský et al., 2019). Ovoce a zelenina jsou také bohatým zdrojem antioxidantů a protizánětlivých složek. Tyto složky jsou důležité pro udržení kognitivních funkcí a předcházení vzniku neurodegenerativních onemocnění ve stáří (Melzer et al., 2021).

Ovoce se považuje za důležitý zdroj vody, její obsah záleží však na jednotlivém druhu. Ovoce s vysokým obsahem vody jsou jahody (90 %), broskve (89 %) či jablka (85 %). Nízký obsah mají například banány, a to kolem 76 %. U citrusů se obsah vody pohybuje okolo 87 %. Výjimkou je sušené ovoce, které obsahuje kolem 12 – 25 % vody (Velíšek & Hajšlová, 2009). U skořápkového ovoce (vlašské ořechy, lískové ořechy aj.) se obsah vody pohybuje pouze okolo 4 – 8 % vody (Kohout et al., 2021).

Zelenina je také bohatým zdrojem vody. Kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel aj.) obsahuje vody kolem 90 %. Více vody je zastoupeno v zelí, hlávkovém salátu či rajčatech (92 – 95 %). U cibulových zelenin je zastoupeno nižší množství vody. Česnek obsahuje 61 – 68 %, pór 83 – 89 % a cibule 89 – 93 % vody (Velíšek & Hajšlová, 2009).

Brambory

Brambory jsou významným zdrojem tekutin, obsahují okolo 75 % vody. Dále jsou tvořeny hlavně škrobem. Obsahují 0,1 % tuku, 2 % bílkovin, 14, 8 % sacharidů a 2,1 % vlákniny. Jsou bohaté na minerály, jako jsou draslík, hořčík nebo železo. Jejich významnost je založena také na vysokém obsahu vitamínu C (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024).

1.6.2. Potraviny se středním a nízkým obsahem vody

Vejsce

Vejsce je skvělá potravina, která s sebou nese vyváženost a rozmanitost živin spolu s vysokou stravitelností. Stává se tak jednou z nejvýznamnějších základních potravin pro člověka. Vejce je důležitým zdrojem bílkovin a považuje se také za jeden z jejich nejkvalitnějších zdrojů (Réhault-Godbert et al., 2019).

Většinu obsahu vajec tvoří voda (Réhault-Godbert et al., 2019). „Obsah vody ve vejcích (v celém vaječném obsahu) je poměrně konstantní (průměrně 74 %).“ Vaječný

bílek obsahuje asi 88 % vody a žloutek jen asi 49 % (Velíšek & Hajšlová, 2009). Dále zde najdeme okolo 12,6 % bílkovin, 9,5 % tuku, 0,7 % sacharidů a 1,1 % minerálních látek (Réhault-Godbert et al., 2019).

Obiloviny

Obiloviny ve výživě tvoří velký podíl příjmu energie, a to především formou sacharidů. Obilné zrno se ze 2/3 skládá především ze škrobu, z 15 – 18 % z vody z 10 % z neplnohodnotných bílkovin. Zbytek je tvořen tuky, minerálními látkami a vitamíny (*Základy výživy člověka*, 2024). Nepatrný rozdíl můžeme pozorovat v obsahu vody v bílém chlebu (35 – 36 %) a chlebu žitném (38 – 45 %).

Máslo

Na základě Nařízení evropského parlamentu a rady (EU) č. 1308/2013 ze dne 17. prosince 2013, kterým se stanoví společná organizace trhů se zemědělskými produkty a zrušují nařízení Rady (EHS) č. 922/72, (EHS) č. 234/79, (ES) č. 1037/2001 a (ES) č. 1234/2007, je máslo definováno jako „výrobek s obsahem mléčného tuku nejméně 80 %, avšak méně než 90 %, s obsahem vody nejvýše 16 % a s nejvyšším obsahem tukuprosté mléčné sušiny do 2 %“ (Česká republika, 2013). Obsah vody ve výrobcích, jako je pomazánkové máslo, pomazánkové margaríny a dalších podobné náhražky, je mnohem vyšší, pohybuje se až kolem 50 % (Velíšek & Hajšlová, 2009).

1.6.3. Změny obsahu vody v potravinách

Přirozeným jevem je změna obsahu vody v potravinářských surovinách a potravinách (Velíšek & Hajšlová, 2009). Jednotlivé změny množství vody nastávají na základě skladování, manipulace s potravinou nebo během technologické či kulinární přípravy (*Potravinářská chemie: Voda – potravinářský pohled*, 2018). Při skladování potravin či surovin dochází nejčastěji k vysychání, kdy se obsah vody relativně snižuje, například u dlouho skladovaného ovoce. Obsah vody naopak stoupá u vlhnocích potravin. Jedná se často o instantní nápoje, kterými jsou káva vlhkém prostředí (Velíšek & Hajšlová, 2009). V rámci kulinární přípravy některých potravin se voda záměrně přidává. Děje se tak při výrobě chleba nebo při namáčení luštěnin, které do sebe vodu absorbují. U jiných potravin při tepelné úpravě dochází k výrazným ztrátám vody. Tento děj můžeme pozorovat při vaření, pečení, smažení či sušení. Ztráty můžeme pozorovat i při zmrazování a rozmrazování potravin. Velikost ztrát se může ovlivnit rychlostí obou

procesů. Čím rychleji rozmrazování či zmrazování proběhne, tím menší budou i ztráty
(*Potravinářská chemie: Voda – potravinářský pohled*, 2018).

2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2.1. Cíl práce

Cíle mé bakalářské práce jsou:

Cíl 1: Porovnat a zhodnotit rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení.

Cíl 2: Přiblížit způsob stravování a pitný režim jednotlivých seniorů na základě vyhodnocení jejich jídelníčků a zmapovat vliv složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin.

Cíl 3: Porovnat rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu žen a mužů.

2.2. Výzkumné otázky

Pro svou bakalářskou práci jsem si určila 3 výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: Jak se stravují s ohledem na pitný režim seniori v domovech pro seniory v porovnání se seniory v domácnostech?

Výzkumná otázka č. 2: Jaký vliv má složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin?

Výzkumná otázka č. 3: Jak se stravují ženy v porovnání s muži s ohledem na pitný režim?

3. METODIKA

3.1. Metody sběru dat

K naplnění prvního cíle jsem použila kvantitativní metodu výzkumu, tedy sestavený dotazník vlastní konstrukce, který se skládal z 29 otázek (příloha 1) týkajících se stravovacích návyků a pitného režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení. Většina otázek v dotazníku byla uzavřených, jen u některých byla možnost vyplnit jinou odpověď, která nebyla v nabídce. Na začátku dotazníku byly sepsány pokyny k jeho vyplňování a poučení, k jakým účelům budou výsledky použity. Dotazníky jsem rozdala osobně, a u některých jsem pomohla s vyplňováním.

Ke splnění druhého cíle byl veden 7denní záznam jídelníčků u 10 respondentů (příloha 2 – 11), kdy 5 respondentů bylo z domova pro seniory a dalších 5 respondentů bylo z vlastních domácností. Tyto jídelníčky jsem převedla v programu Nutriservis, který mi vypočítal celkový energetický příjem a zastoupení jednotlivých živin, tedy sacharidů, tuků a bílkovin. Dále byl k vyhodnocení použit mnou vytvořený týdenní formulář pro záznam pitného režimu (příloha 12), který mi pomohl zmapovat vliv složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin.

Ke splnění třetího cíle byli použity 7denní záznamy jídelníčků a záznamy pitného režimu 4 respondentů, tvořeny 2 muži a 2 ženami. Dva respondenti byli z domova pro seniory, 1 žena a 1 muž, další 2 respondenti byli ze svých domácností, 1 žena a 1 muž. Pomocí těchto údajů jsem porovнала stravování mužů a žen. Porovnání bude zaměřeno hlavně na konzumaci 4 složek stravy (polévky, ovoce, zeleniny (vařené i syrové) a brambory) a jejich vliv na pitný režim.

3.2. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 171 respondentů starších 65 let. Respondenti byli vybráni na základě dobrovolnosti podle požadovaných kritérií. Jedno kritérium byl věk nad 65 let a druhé byl typ bydlení. Seniory žijící ve vlastních domácnostech jsem získala pomocí rodiny a známých takzvanou metodou „sněhové koule“. Druhou část seniorů jsem oslovila ve dvou domovech pro seniory, aby šetření bylo co nejvíce generalizované. Dotazník byl poskytován pouze v tištěné podobě, aby jeho vyplňování bylo pro respondenty co nejjednodušší.

Ze zmíněných respondentů jsem jich oslovila 10, 5 z domova pro seniory a 5 ze svých domácností, kteří mi zaznamenávali týdenní jídelníček a záznam pitného režimu do předem vytvořených formulářů k tomu určené. Formuláře pro obě skupiny seniorů

byly totožné, pouze s tím rozdílem, že pro respondenty z domova pro seniory byl záznam jídelníčku přizpůsoben zápisu pomocí „talířkové metody“ (příloha 12, 13, 14).

3.3. Metody zpracování dat

Jednotlivá kvantitativní data z dotazníků jsem zpracovala v programu Microsoft Excel, následně vyhodnotila pomocí tabulek a grafů.

Záznamy z jídelníčků každého respondenta jsem přepsala do programu Nutriservis. Jednalo se tak o celkový energetický příjem spolu s makronutrienty (tuky, bílkoviny a sacharidy). Jednotlivá data, která mi vyšla, jsem následně zpracovala do tabulek a použila je k naplnění jednotlivých cílů. Formuláře se záznamy pitného režimu jsem zpracovala do tabulek a grafů, které byli také použity k naplnění cílů.

3.4. Etika výzkumu

Všichni respondenti spolu s vedením domovů pro seniory byli seznámeni s tématem mé bakalářské práce, souhlasili s vyplněním dotazníku a zaznamenáváním jídelníčků včetně jejich následného anonymního zpracování.

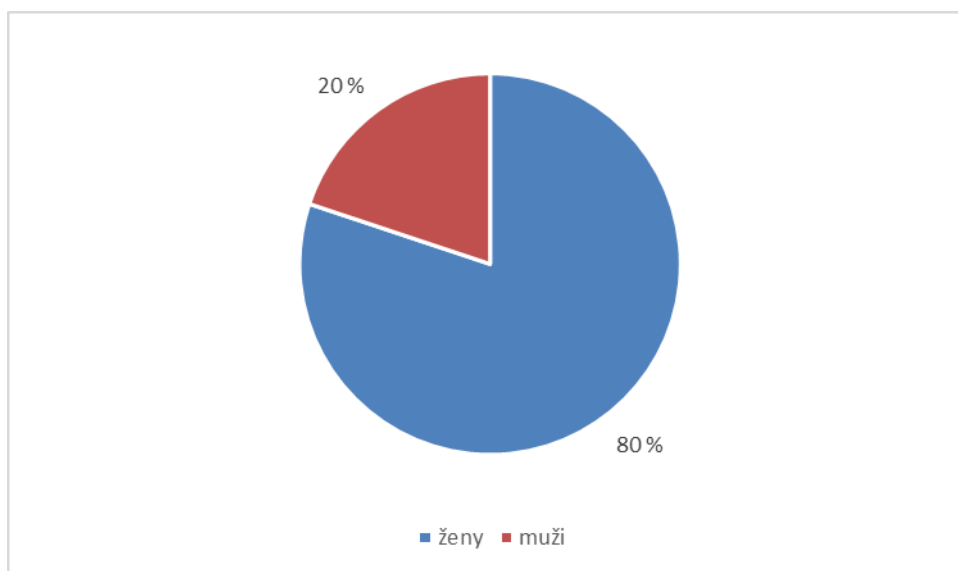
4. VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole jsou sepsány výsledky výzkumu realizovaného v rámci mé bakalářské práce. První část této kapitoly obsahuje výsledky základních informací o respondentech z analýzy dotazníků jednotlivých respondentů zaměřených na základní informace. Druhá část této kapitoly zahrnuje výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na stravovací návyky a pitný režim jednotlivých respondentů ovlivněný odlišným typem bydlení. Třetí část této kapitoly obsahuje vyhodnocení jednotlivých jídelniček oslovených respondentů a zároveň zmapování vlivu složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin. Čtvrtá a zároveň poslední část této kapitoly zahrnuje porovnání rozdílů stravovacích návyků a pitného režimu u žen a mužů všech typů bydlení.

4.1. Základní informace o respondentech

V této části bakalářské práce jsou shrnuty výsledky se základními informacemi o respondentech, které byly zjištěny z dotazníkového šetření na základě odpovědí u otázek č. 1 – 6. Dotazník obsahuje celkem 29 otázek, jejichž odpovědi budou postupně sepsány i v dalších částech bakalářské práce. Plné znění dotazníku se nachází v příloze (příloha 1).

4.1.1. Pohlaví

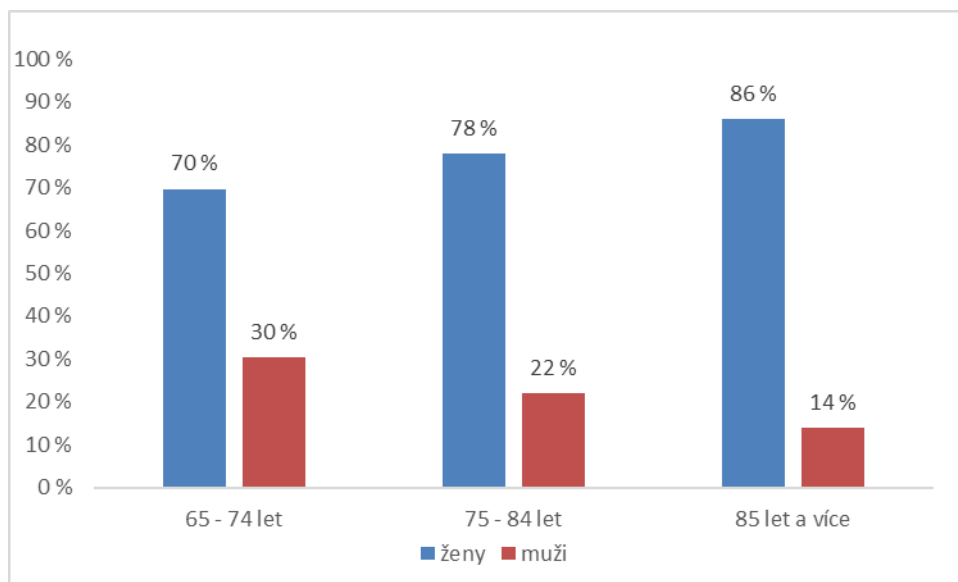


Graf 1: Pohlaví respondentů

Zdroj: vlastní výzkum

Výzkumný soubor tvořilo 171 respondentů. Respondenti jsou na základě odpovědí v dotazníku tvořeny převážně ženami. Ženy tvořily 80 % výzkumného souboru, kdežto muži pouhých 20 %. Jednalo se tak o 137 žen a 34 mužů z obou zkoumaných skupin. Rozdělení pohlaví je znázorněno v grafu (graf 1).

4.1.2. Věk

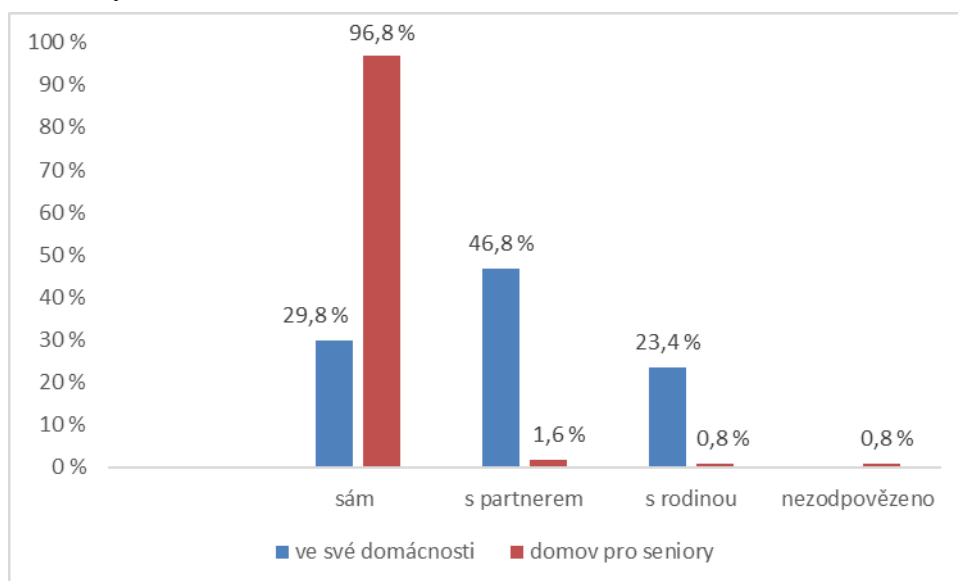


Graf 5: Věk respondentů

Zdroj: vlastní výzkum

Věk respondentů byl rozdělen do tří skupin. Podle grafu (graf 2), skupina věkového rozmezí 65 – 74 let byla tvořena 33 respondenty, z čehož 23 (70 %) bylo žen a 10 (30 %) bylo mužů. Skupina 75 – 84 let byla tvořena 59 respondenty, z čehož 46 (78 %) bylo žen a 13 (22 %) bylo mužů. Poslední skupinou 85 let a více tvořilo celkem 79 respondentů, z čehož 68 (86 %) bylo žen a 11 (14 %) bylo mužů.

4.1.3. Bydlení



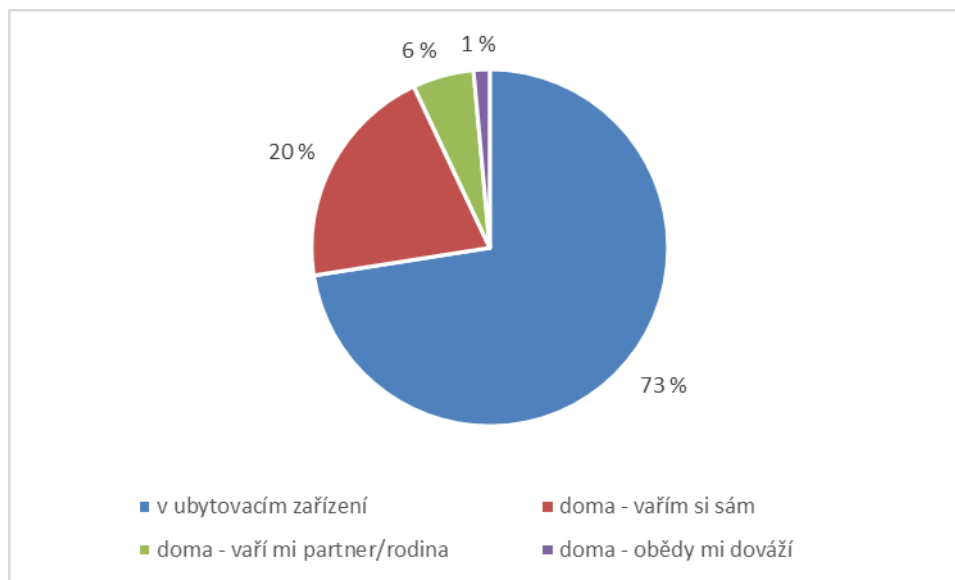
Graf 6: Způsob života s ohledem na bydlení

Zdroj: vlastní výzkum

Otázky č. 3 a 4 se týkaly typu bydlení respondentů a zda žijí samy, s partnerem či s rodinou. Porovnávalo se především procento respondentů, kteří žijí v domovech pro

seniory, a těch, kteří žijí ve své domácnosti. Z grafu vyplývá (graf 3), že ze všech odpovědí seniorů žijících ve svých domácnostech žije 46,8 % s partnerem, 29,8 % žijí sami a 23,4 % žije s rodinou. V porovnání s odpověďmi seniorů z domovů pro seniory vyšlo, že nejčastěji zde respondenti žijí sami (96,8 %), pouhých 1,6 % zde žije s partnerem a 0,8 % s rodinou. Zbýlých 0,8 % seniorů z domovů pro seniory nezodpovědělo na tuto otázku.

4.1.4. Typy stravování

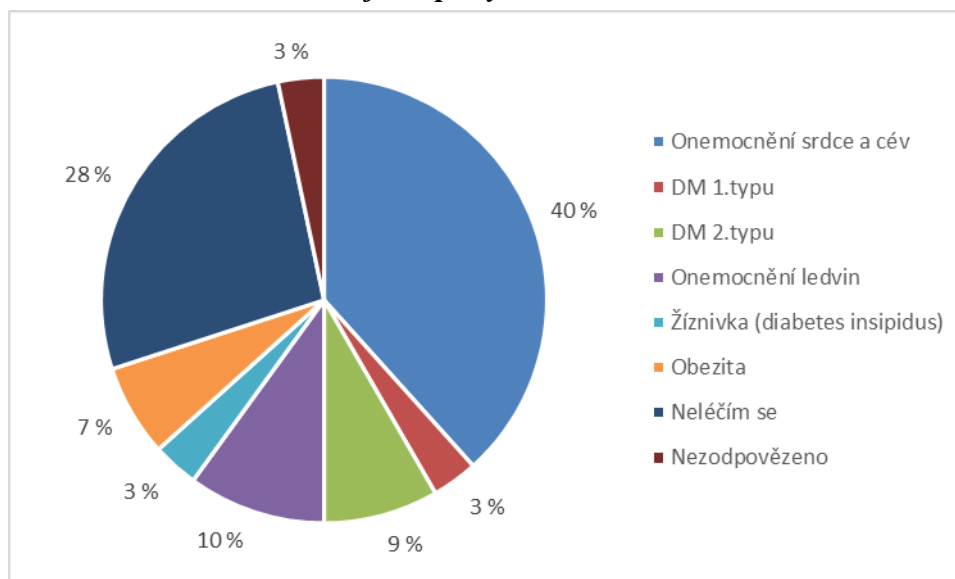


Graf 7: Typy stravování

Zdroj: vlastní výzkum

Typy stravování byly rozděleny na stravování v ubytovacím zařízení (domov pro seniory apod.), doma – kdy si dotyčný vaří sám, doma – kdy mu vaří partner/rodina, doma – kdy mu obědy dováží a na stravování v hospodě/restauraci/jídelně. Podle grafu (graf 4) je zřejmé, že většina respondentů se stravuje v ubytovacím zařízení (domovy pro seniory apod.) (73 %), nebo si vaří doma sami (20 %). Zbytku respondentů vaří doma partneři či rodina (6 %) či si nechávají obědy dovážet domů (1 %). Žádný z dotazovaných respondentů se nestravuje v hospodě, restauraci či jídelně.

4.1.5. Onemocnění související s pitným režimem



Graf 8: Onemocnění související s pitným režimem Zdroj: vlastní výzkum

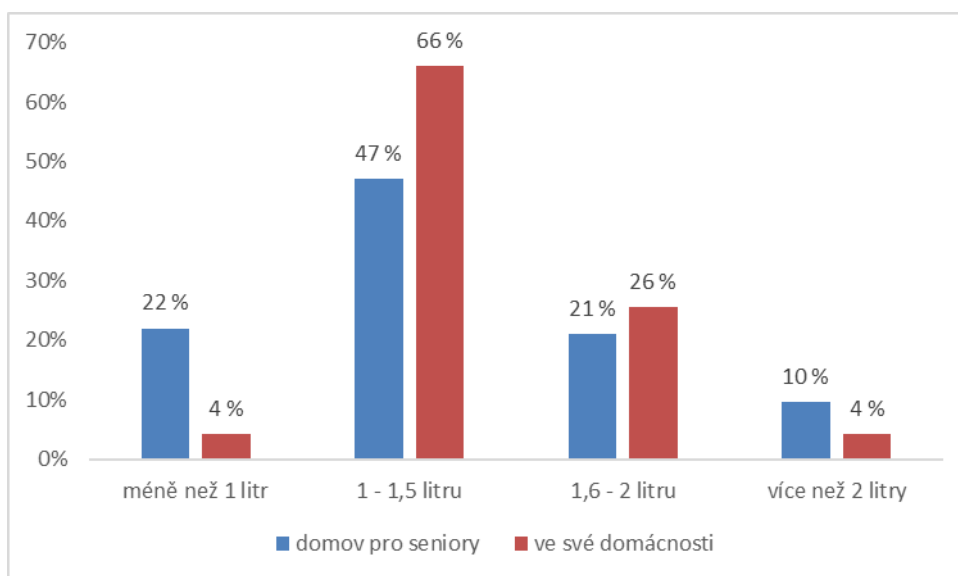
Otázka č. 6 byla zaměřena na onemocnění, které mohou souviset s pitným režimem. Graf (graf 5) nám znázorňuje jednotlivá onemocnění, která mohou mít vliv na pitný režim respondenta. Jedním z nejčastějších onemocnění u seniorů bylo uvedeno onemocnění srdce a cév (40 %). Dále onemocnění ledvin (10 %), diabetes mellitus 2.typu (9 %), obezita (7 %), diabetes mellitus 1.typu (3 %) či žíznivka (diabetes insipidus, 3 %). Pouze necelá třetina seniorů se neléčí s žádným onemocněním (28 %), někteří na tuto otázku nezodpověděli (3 %). Tato otázka byla po zvážení významu a důležitosti do dotazníku zařazena později, tudíž na ni mohlo odpovědět pouze 30 respondentů.

4.2. Výsledky dotazníkového šetření zaměřeného na stravovací návyky a pitný režim jednotlivých respondentů ovlivněný odlišným typem bydlení

V této části bakalářské práce jsou popsány výsledky dotazníkového šetření, které bylo zaměřeno na stravování a pitný režim dotazovaných respondentů. Jedním z cílů tohoto šetření bylo porovnat a zhodnotit rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení. Postupně zde budou popsány odpovědi na jednotlivé otázky, které mají zásadní vliv na tyto rozdíly. Dotazník obsahuje 29 otázek a jeho úplné znění se nachází v příloze (příloha 1).

Pitný režim

4.2.1. Kolik si myslíte, že vypijete denně tekutin?

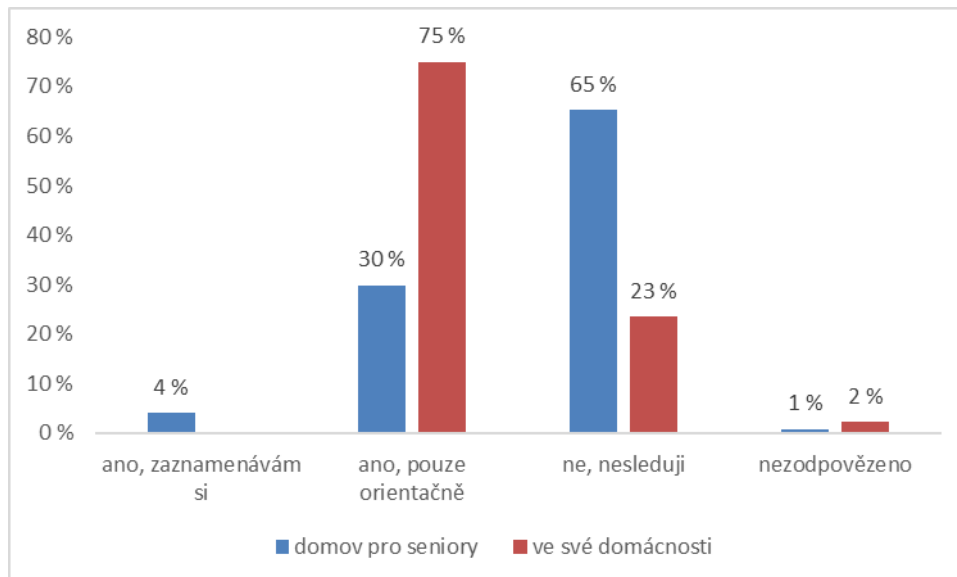


Graf 9: Odhad vypitých tekutin

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 7 byla zaměřena na odhad každého respondenta ohledně množství vypitých tekutin za den. Porovnávala jsem odpovědi seniorů z domovů pro seniory (124 respondentů) a seniorů z domácností (47 respondentů). Z grafu (graf 6) vyplývá, že nejvíce seniorů z domovů pro seniory (z 124 respondentů) si myslí, že vypije 1 – 1,5 litrů (47 %), dále 22 % si myslí, že vypije méně než 1 litr, 21 % si myslí, že vypije 1,6 – 2 litry a 10 % si myslí, že vypije více než 2 litry tekutin za den. Z výsledků od seniorů žijících v domácnostech (47 respondentů) vyplývá, že 66 % seniorů si myslí, že vypije 1 – 1,5 litrů tekutin, dále 26 % si myslí, že vypije 1,6 – 2 litry tekutin, 4 % si myslí, že vypije méně než 1 litr a 4 % si myslí, že vypije více než 2 litry tekutin za den.

4.2.2. Sledujete nějakým způsobem svůj denní příjem tekutin?

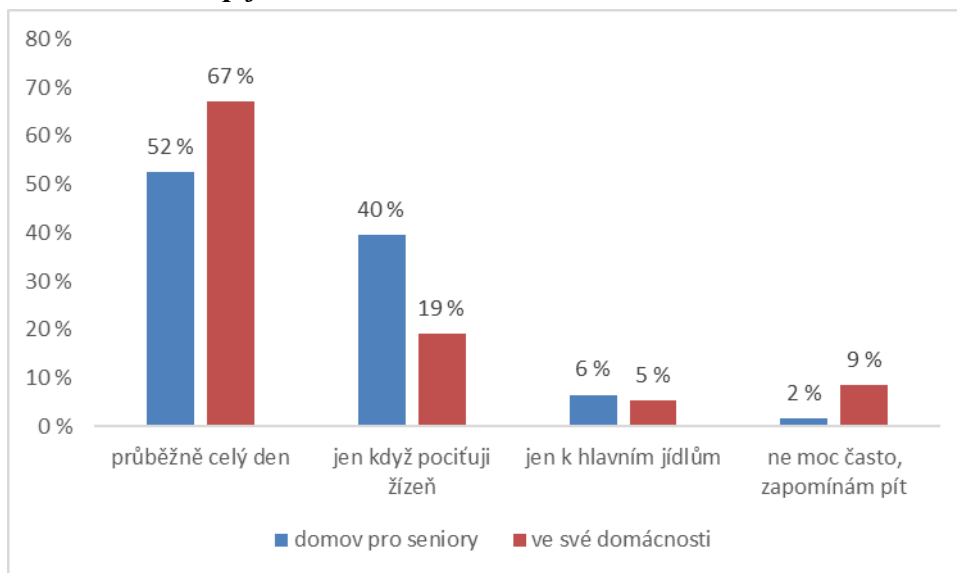


Graf 10: Sledování příjmu tekutin

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 8 se ptá, zda respondent nějakým způsobem sleduje svůj denní příjem tekutin. Při porovnání respondentů z domovů pro seniory a respondentů žijících ve své domácnosti z grafu (graf 8) vyplývá, že senioři z domovů pro seniory svůj denní příjem většinou nesledují vůbec (65 % ze 124 dotazovaných) či pouze orientačně (30 % ze 124 dotazovaných). Senioři v domácnostech se většinou snaží sledovat svůj denní příjem tekutin, ale pouze orientačně (75 % ze 47 dotazovaných), a 23 % seniorů svůj denní příjem tekutin nesleduje vůbec.

4.2.3. Jak často pijete?

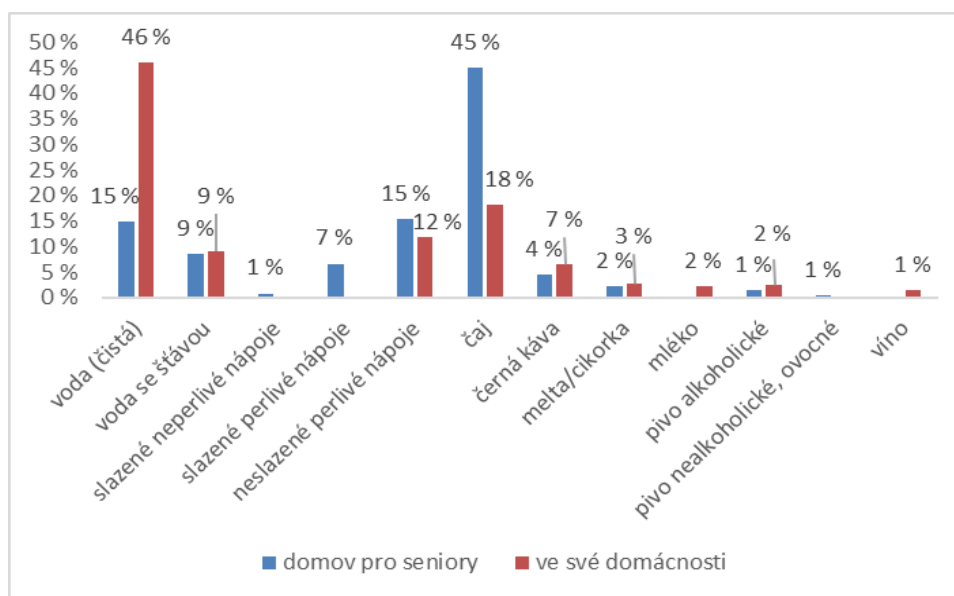


Graf 11: Frekvence doplňování tekutin

Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 9 zněla odpověď seniorů v domovech pro seniory (124 respondentů), že 52 % ze 124 seniorů pije průběžně celý den. Pouze, když pocítují žízeň, uvedlo příjem tekutin 40 % dotázaných. Zbytek dotazovaných odpověděl, že pijí jen k hlavním jídlům (6 %) nebo zapomínají pít (2 %). To můžeme podle grafu (graf 8) porovnat se seniory ze svých domácností, kteří většinou pijí v průběhu celého dne (67 % ze 47) a 19 % pije, jen když pocítuje žízeň. Zbytek dotazovaných odpovědělo, že zapomínají pít (9 %) nebo pijí jen k hlavním jídlům (5 %).

4.2.4. Co nejčastěji zařazujete do pitného režimu?

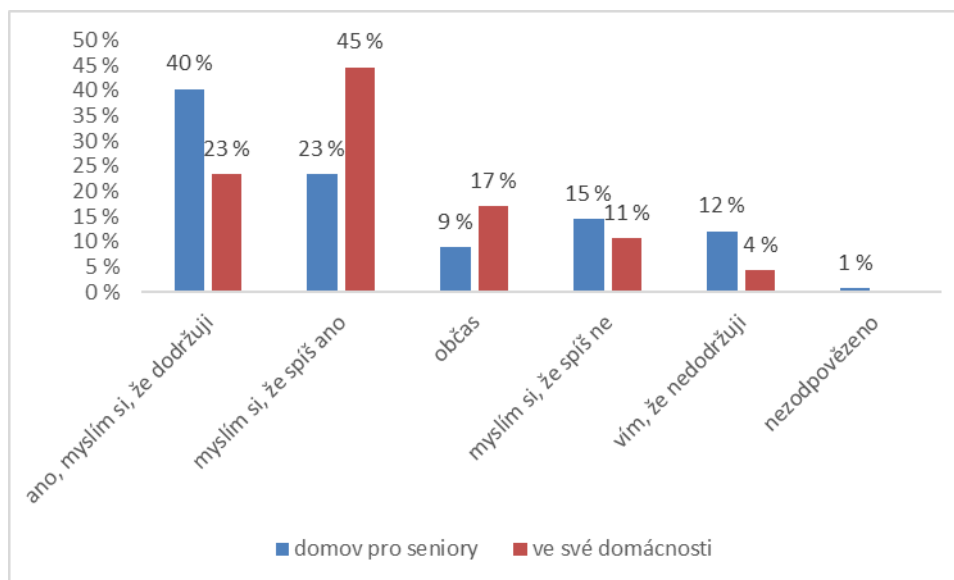


Graf 12: Sortiment preferovaných nápojů

Zdroj: vlastní výzkum

V otázce č. 10 bylo na výběr několik možností ze sortimentu nápojů. Sčítala jsem četnost zaznamenaných odpovědí u obou skupin dotazovaných respondentů a následně je porovnávala mezi sebou. Z grafu (graf 9) vyplývá, že senioři z domovů pro seniory nejčastěji zařazují do pitného režimu čaj (45 %), dále jsou velmi oblíbené neslazené perlivé nápoje např. Magnesia apod. (15 %) a čistá voda (15 %). U seniorů žijících ve svých domácnostech je častěji preferovaná spíše čistá voda (46 %), poté se zařadil čaj (18 %) a neslazené perlivé nápoje (12 %). Zbylé nápoje a jejich oblíbenost jsou znázorněny v grafu (graf 9).

4.2.5. *Myslíte si, že dodržujete správný pitný režim?*

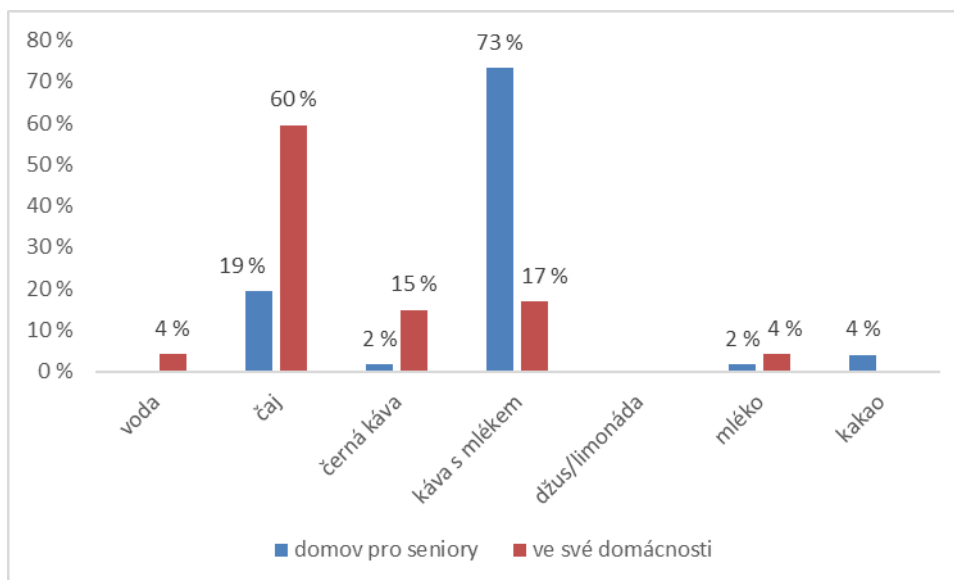


Graf 13: *Dodržování správného pitného režimu*

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 11 se se zaměřuje na to, zda si respondenti myslí, že dodržují správný pitný režim. Při porovnání odpovědí od seniorů z domovů pro seniory a seniorů ze svých domácností graf (graf 10) je zřejmé, že většina (40 %) seniorů z domovů pro seniory si myslí, že dodržují správný pitný režim a 23 % seniorů si myslí, že spíše dodržují pitný režim. Zbýlých 9 % seniorů si myslí, že ho pouze občas dodržuje, 11 % seniorů si myslí, že ho spíše nedodržuje, 12 % seniorů ví, že ho nedodržuje a 1 % seniorů na tuto otázku neodpovědělo. U seniorů žijících ve svých domácnostech vyšlo, že 23 % seniorů si myslí, že pitný režim dodržuje, dále si 45 % seniorů myslí, že ho spíše dodržuje a 17 % seniorů si myslí, že ho pouze občas dodržují. Zbýlých 11 % seniorů si myslí, že ho nedodržuje a 4 % seniorů ví jistě, že správný pitný režim nedodržují.

4.2.6. Jako nápoj ke snídani si nejčastěji dávám:

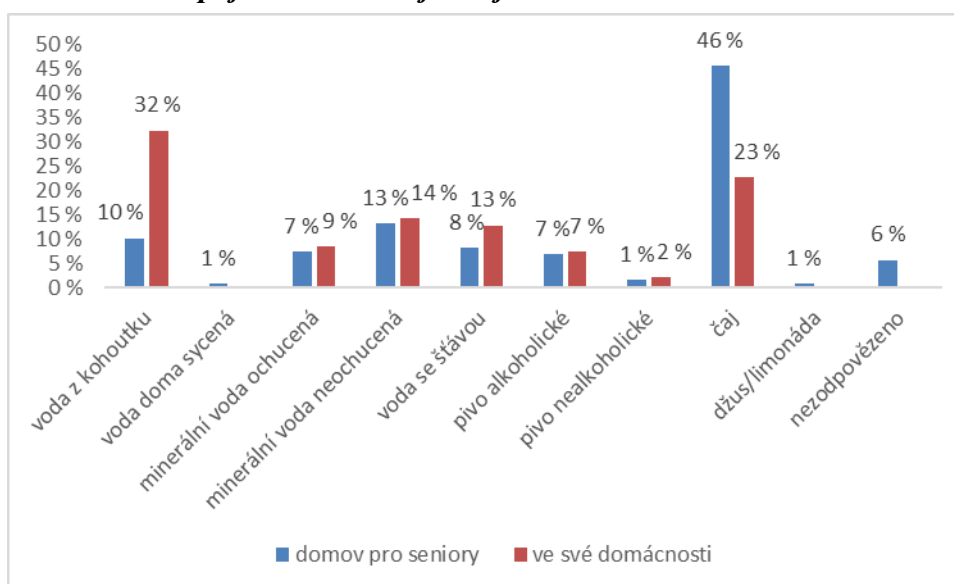


Graf 14: Preferovaný nápoj ke snídani

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 12 se týká největší četnosti druhu nápoje konzumovaného ke snídani. Výsledky odpovědí seniorů z domovů pro seniory a seniorů ze svých domácností jsou vyobrazeny v grafu (graf 11). Senioři z domovů pro seniory nejčastěji preferují kávu (cikorku, meltu) s mlékem (73 %) nebo čaj (19 %). Ostatní si dávají spíše kakao (4 %), mléko (2 %) nebo černou kávu (2 %). Senioři žijící ve svých domácnostech si dávají častěji jako nápoj ke snídani čaj (60 %) než kávu s mlékem (17 %). Ostatní preferují černou kávu (15 %), mléko (4 %) nebo vodu (4 %).

4.2.7. Jako nápoj k obědu si nejčastěji dám:

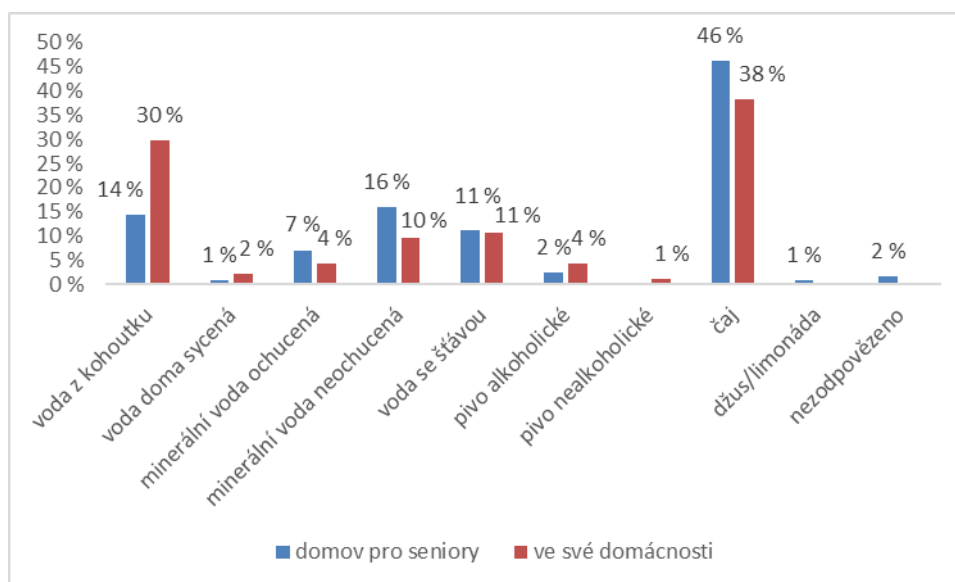


Graf 15: Preferovaný nápoj k obědu

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 13, se týká největší četnosti druhu nápoje k obědu. Výsledky odpovědí seniorů z domovů pro seniory a seniorů ze svých domácností jsou vyobrazeny v grafu (graf 12). Senioři z domovů pro seniory nejčastěji preferují k obědu čaj (46 %), dále pijí minerální vodu neochucenou (13 %) nebo vodu z kohoutku (10 %). Ostatní si dávají spíše vodu s ovocnou šťávou (8 %), minerální vodu ochucenou (7 %), alkoholické pivo (7 %) a další viz graf 12. Senioři žijící ve svých domácnostech si dávají častěji jako nápoj k obědu vodu z kohoutku (32 %) než čaj (23 %). Dále preferují minerální vodu neochucenou (14 %), vodu s ovocnou šťávou (13 %) a další druhy nápojů viz graf 12.

4.2.8. Jako nápoj k večeři si nejčastěji dám:

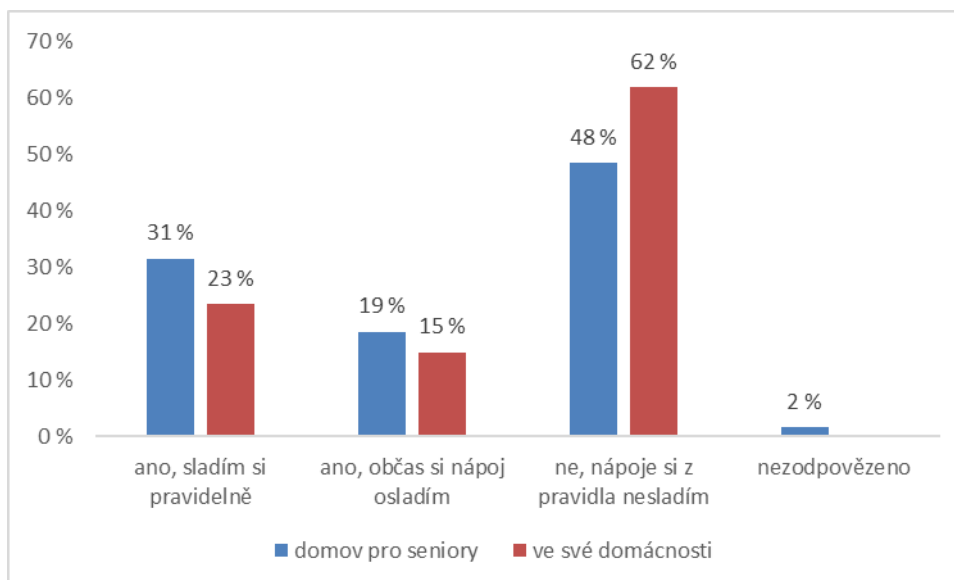


Graf 16: Preferovaný nápoj k večeři

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 14 se týká největší četnosti druhu nápoje k večeři. Výsledky odpovědí seniorů z domovů pro seniory a seniorů ze svých domácností jsou vyobrazeny v grafu (graf 13). Senioři z domovů pro seniory nejčastěji preferují k večeři čaj (46 %), dále pijí minerální vodu neochucenou (16 %) nebo vodu z kohoutku (14 %). Ostatní si dávají spíše vodu s ovocnou šťávou (11 %), minerální vodu ochucenou (7 %), alkoholické pivo (2 %) a další viz. graf 13. Senioři žijící ve svých domácnostech si dávají také nejčastěji jako nápoj k večeři čaj (38 %), dále vodu z kohoutku (30 %), minerální vodu neochucenou (10 %), vodu s ovocnou šťávou (11 %) a další druhy nápojů viz graf 13.

4.2.9. Sladíte si nápoje (čaj, černou kávu, meltu apod.)?

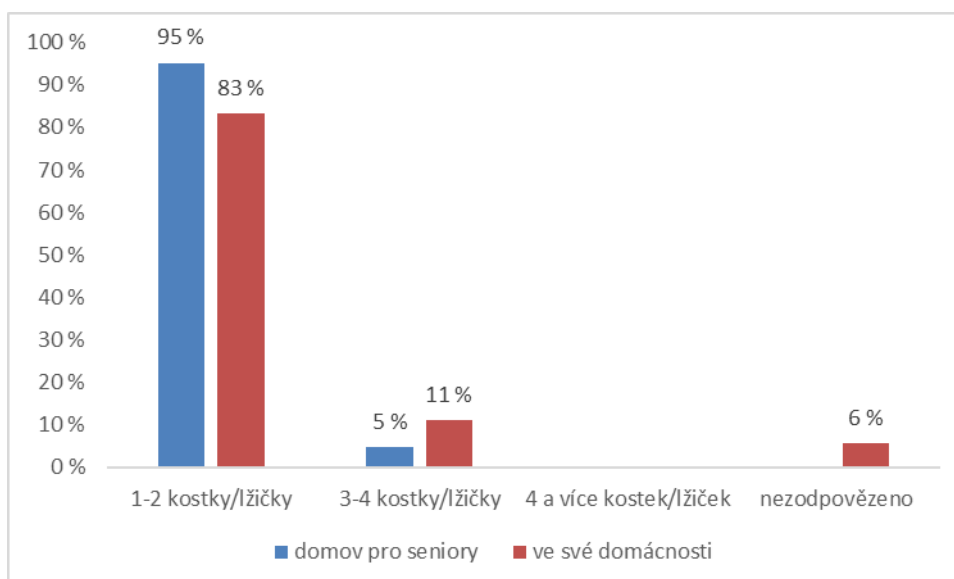


Graf 17: Sladíte si nápoje

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 15 je zaměřena na slazení nápojů. Podle grafu (graf 14) vyšlo, že většina seniorů z domovů pro seniory si nápoje nesladí (48 %), 31 % seniorů si sladí pravidelně, 19 % seniorů si občas nápoj osladí a 2 % seniorů nezodpovědělo na otázku. U seniorů žijících ve své domácnosti také vyšlo, že většina si nápoje nesladí (62 %), 23 % seniorů si sladí pravidelně a 19 % seniorů si občas nápoj osladí.

4.2.10. Jaké množství sladidla používáte k oslazení nápoje?



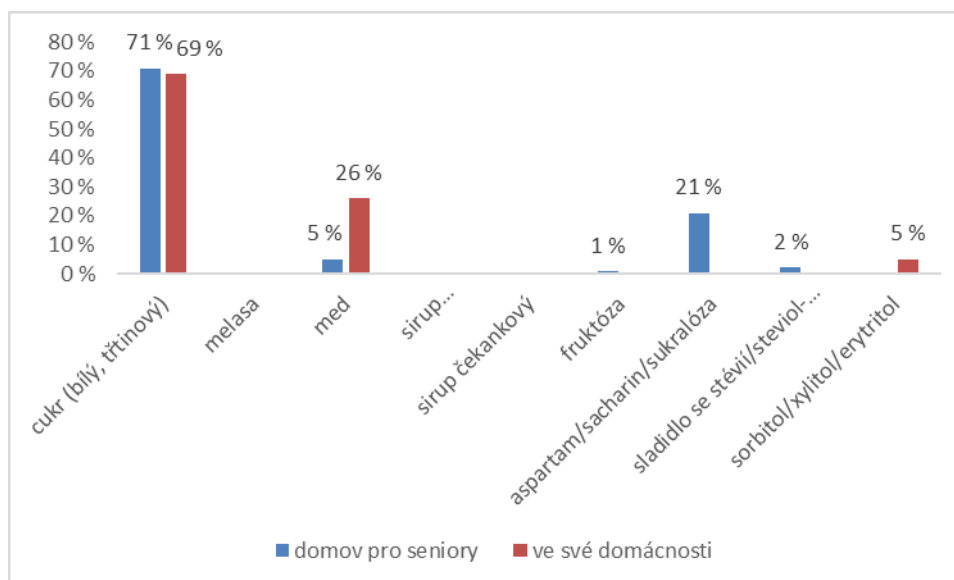
Graf 18: Množství sladidla k oslazení nápoje

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 16 je zaměřena na množství sladidla, které respondenti používají k oslazení nápoje. Odpovídali pouze ti, kteří v předchozí otázce č. 15 odpověděli, že si nápoj sladí

pravidelně či si občas nápoj osladí. Z grafu (graf 15) je zřejmé, že většina seniorů si osladí 1-2 kostkami/lžičkami sladidla, nebo 3-4 kostkami/lžičkami sladidla. Seniori z domovů pro seniory si osladí nejčastěji 1-2 kostkami/lžičkami (95 %), 3-4 kostkami/lžičkami sladidla sladí jen 5 %. Stejně tak seniori ze svých domácností sladí častěji 1-2 kostkami/lžičkami sladidla (83 %) než 3-4 kostkami/lžičkami sladidla (11 %). Zbýlých 6 % seniorů ze své domácnosti na tuto otázku neodpovědělo.

4.2.11. Jaký druh sladidla používáte k oslazení nápoje?



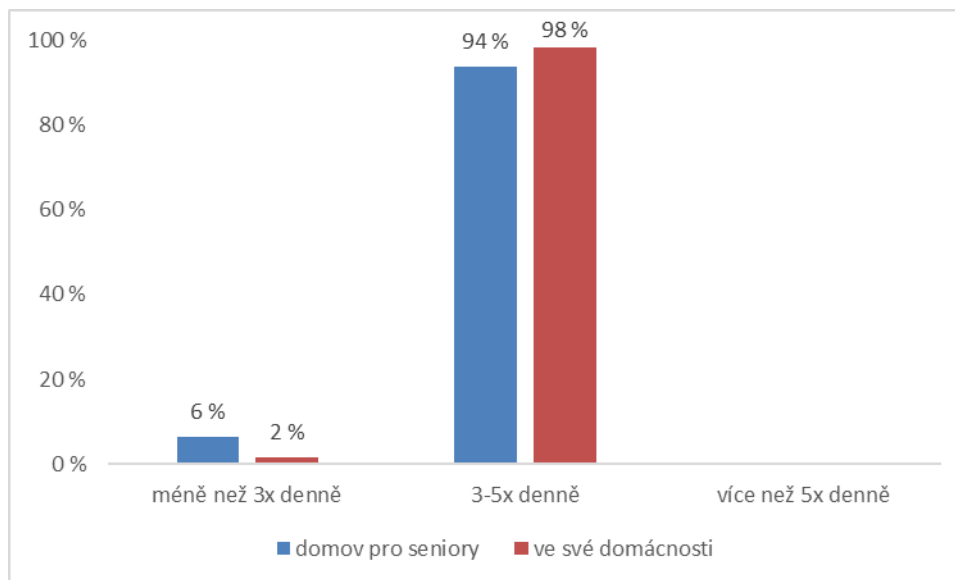
Graf 19: Druh sladidla

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 17 je zaměřena na druh sladidla, kterým respondenti sladí. Podle grafu (graf 16) je zřejmé, že většina respondentů používá ke slazení cukr, dále aspartam/sacharin/sukralózu nebo med. Seniori v domovech pro seniory nejčastěji používají k oslazení nápoje cukr (71 %), dále používají aspartam/sacharin/sukralózu (21 %), med (5 %), fruktózu (1 %) nebo sladidlo se stévií/steviol-glykosidy (2 %). Seniori žijící ve svých domácnostech používají k oslazení nápoje také nejčastěji cukr (69 %), dále med (26 %) a 5 % seniorů používá k oslazení sorbitol/xylitol/erytritol.

Stravování

4.2.12. Jak často se stravujete?

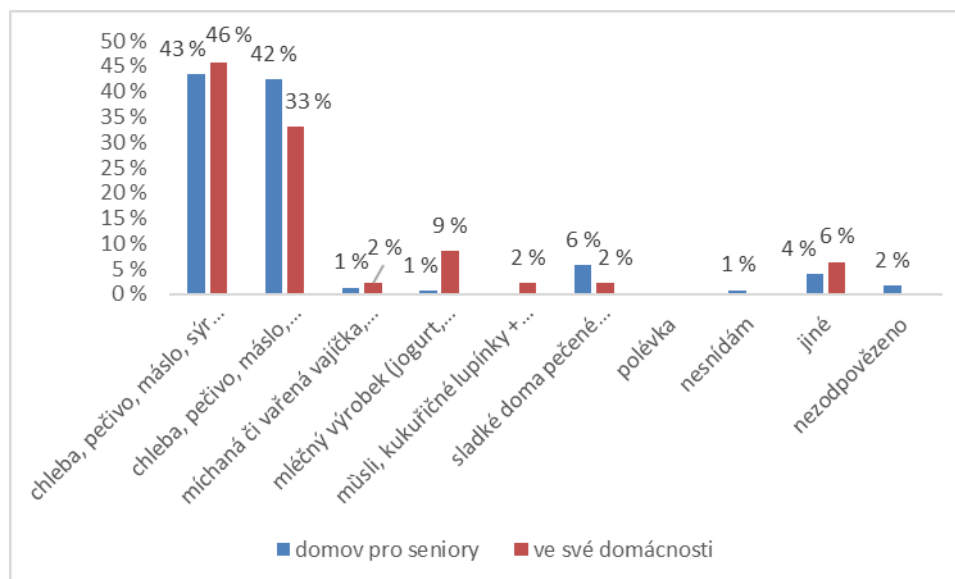


Graf 20: Četnost stravování

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 18 je zaměřena na četnost ve stravování. Podle grafu (graf č 17) se většina respondentů stravuje 3 – 5x denně, 94 % seniorů z domova pro seniory a 98 % seniorů žijících ve svých domácnostech. Zbylí senioři z domova pro seniory (6 %) a zbylí senioři žijící ve svých domácnostech (2 %) se stravují méně než 3x denně.

4.2.13. Co nejčastěji snídáte?



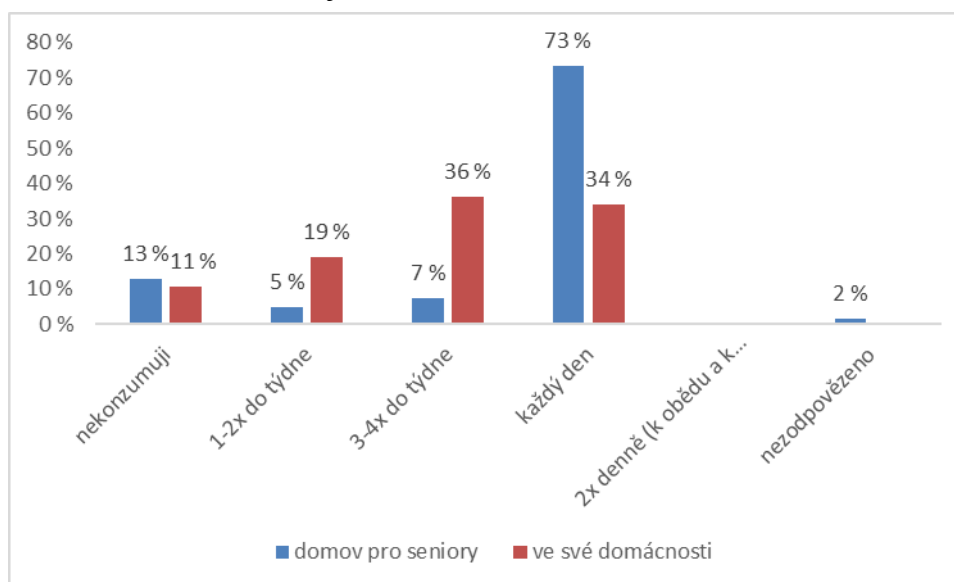
Graf 21: Snídaně

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 19 je zaměřena na druh snídaně jednotlivých respondentů. Podle grafu (graf 18) můžeme usoudit, že nejvíce respondentů snídá slanou snídaní (chleba, pečivo,

máslo a šunku/sýr), kdy se jednalo o 43 % seniorů z domova pro seniory a 46 % seniorů ze svých domácností. Další častá odpověď byla na sladkou snídani (chleba, pečivo, máslo a džem/med), kdy tuto snídani volí 42 % seniorů z domova pro seniory a 33 % seniorů ze svých domácností. Někteří respondenti volí ke snídani mléčný výrobek s ovocem (9 % u seniorů z domovů pro seniory a 1 % seniorů ze svých domácností) nebo sladké doma pečené výrobky (koláče, buchty...) či kupované sladké cukrářské výrobky (2 % seniorů z domovů pro seniory a 6 % seniorů ze svých domácností). Ostatní snídají jiné varianty snídání.

4.2.14. Polévku konzumují:

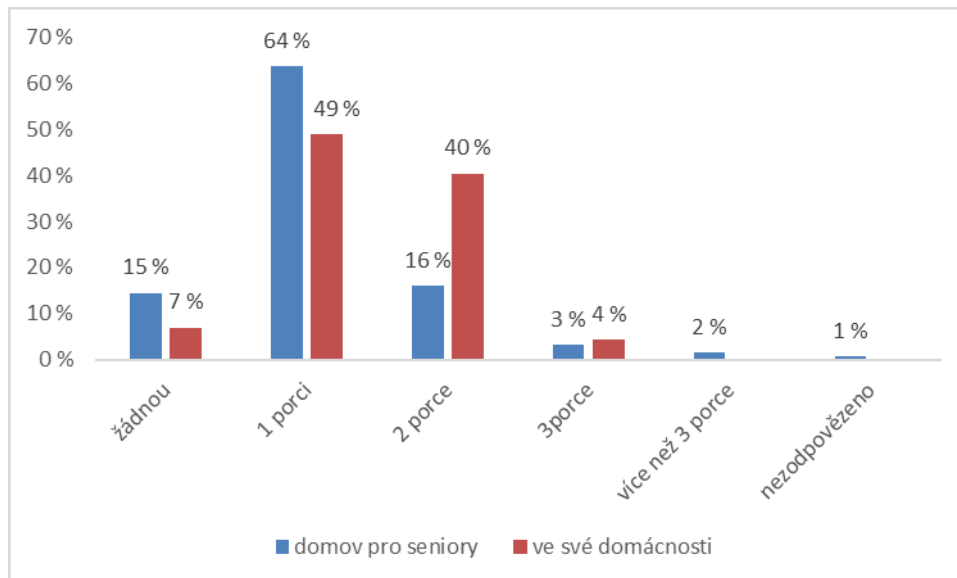


Graf 22: Konzumace polévek

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 20 se zaměřuje na konzumaci polévek. Podle grafu (graf 19) je zřejmé, že seniori z domovů pro seniory konzumují polévku většinou každý den (73 %), kdežto seniori ve svých domácnostech konzumují polévku nejčastěji 3 – 4x do týdne (36 %). Ihned vzápětí je u seniorů žijících ve svých domácnostech vysoká četnost denní konzumace polévek (34 %). Nižší četnost je poté u seniorů konzumace polévky 1 – 2x do týdne (19 % u seniorů z domovů pro seniory a pouhých 5 % u seniorů ze svých domácností) a méně je i seniorů, kteří polévku vůbec nekonzumují (13 % seniorů z domovů pro seniory a 11 % seniorů ze svých domácností).

4.2.15. Kolik porcí ovoce sníte za den?

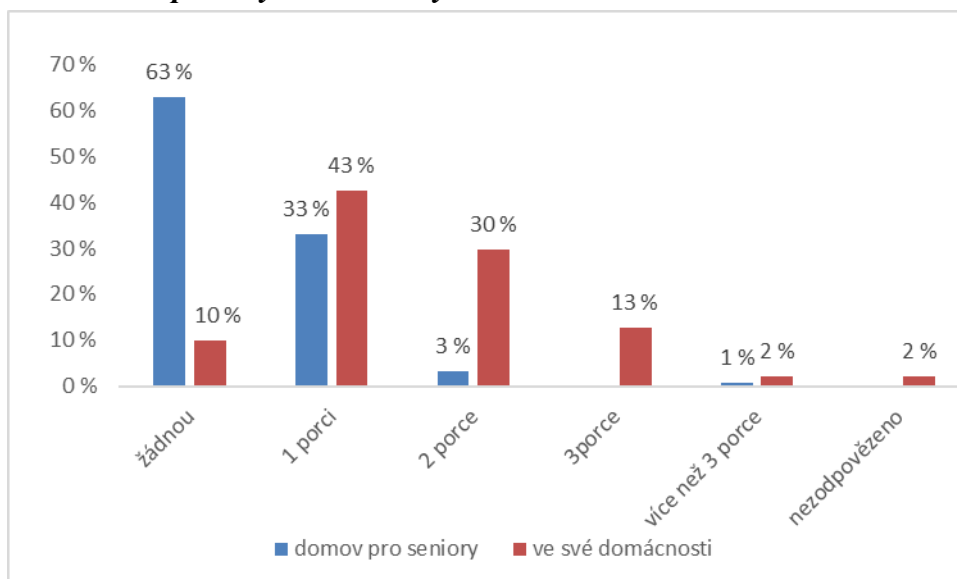


Graf 23: Denní konzumace ovoce

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 21 se týká počtu zkonsumovaného ovoce za den. Podle odpovědí respondentů nám graf (graf 20) znázorňuje, že většina seniorů z domova pro seniory (64 %) a i seniorů ze svých domácností (49 %) zkonsumuje 1 porci ovoce za den. Dále někteří zkonsumují i 2 porce za den, přičemž senioři z domovů pro seniory tvoří 16 % a senioři ze svých domácností tvoří až 40 % osob, které konzumují 2 porce ovoce denně. Ostatní nezkonsumují ovoce žádné (15 % a 7 %), nebo až 3 porce denně (3 % a 4 %). Výjimku pak tvoří senioři, kteří zkonsumují více jak 3 porce ovoce denně (pouze 2 % osob z domovů pro seniory).

4.2.16. Kolik porcí syrové zeleniny sníte za den?

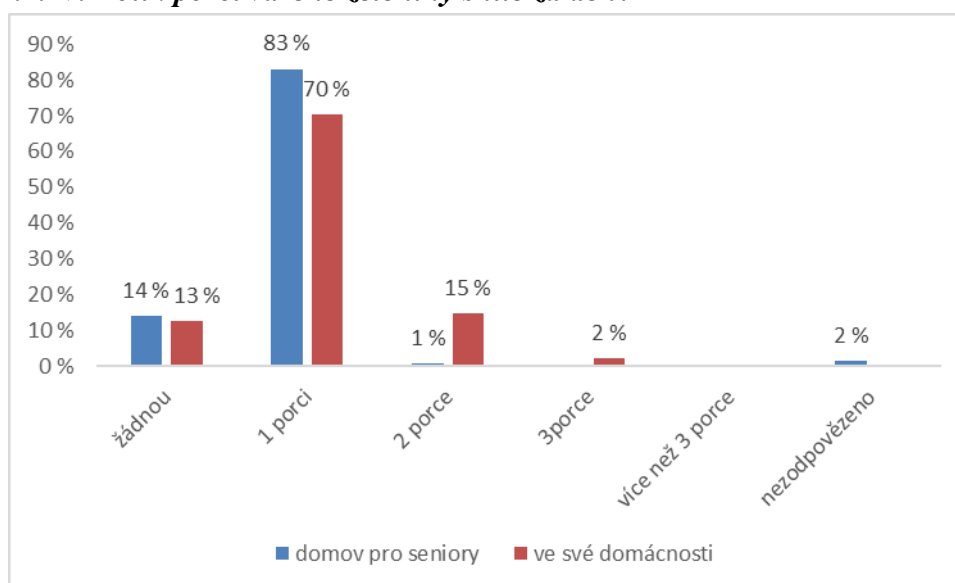


Graf 24: Denní konzumace syrové zeleniny

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 22 je zaměřena na denní konzumaci syrové zeleniny. Graf (graf 21) nám ukazuje, že většina respondentů z domovů pro seniory nekonzumuje žádnou syrovou zeleninu (až 63 %) oproti seniorům ve svých domácnostech, kteří tvoří v tomto ohledu menšinu (pouze 10 %). Dále zastoupení seniorů konzumujících 1 porci syrové zeleniny denně je v obou případech celkem vyrovnané, senioři v domovech pro seniory tvoří 33 % a senioři ve svých domácnostech tvoří 43 % v této kategorii. Seniorů konzumujících 2 porce syrové zeleniny je více zastoupeno mezi osobami žijícími ve svých domácnostech (30 %), než u seniorů v domovech pro seniory (2 %). Tři porce zeleniny konzumují pouze senioři ze svých domácností (13 %), více než 3 porce syrové zeleniny sní pouze 2 % seniorů z domovů pro seniory a 1 % seniorů ze svých domácností.

4.2.17. Kolik porcí vařené zeleniny sníte za den?

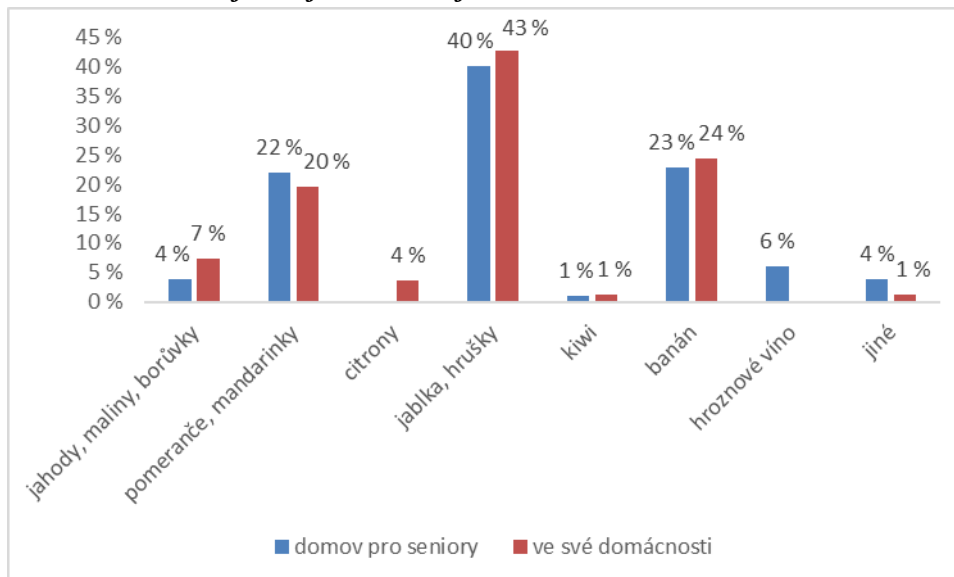


Graf 25: Denní konzumace vařené zeleniny

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 23 se zabývá denní konzumací vařené zeleniny, je také cenným zdrojem tekutin. Na základě grafu (graf 22) můžeme vyčíst, že většina seniorů z domovů pro seniory (83 %) i seniorů ze svých domácností (70 %) nejčastěji konzumuje 1 porci vařené zeleniny denně. Dále 1 % seniorů z domovů pro seniory a 15 % seniorů ze svých domácností konzumuje 2 porce vařené zeleniny denně. Velké procento tvoří senioři, kteří nekonzumují denně žádnou vařenou zeleninu, což je 14 % seniorů z domovů pro seniory a 13 % seniorů ze svých domácností. Zbývá 2 % seniorů ze svých domácností zkonzumuje denně i 3 porce vařené zeleniny denně a 2 % seniorů z domovů pro seniory nezodpověděli na tuto otázku.

4.2.18. Z ovoce nejčastěji konzumují:

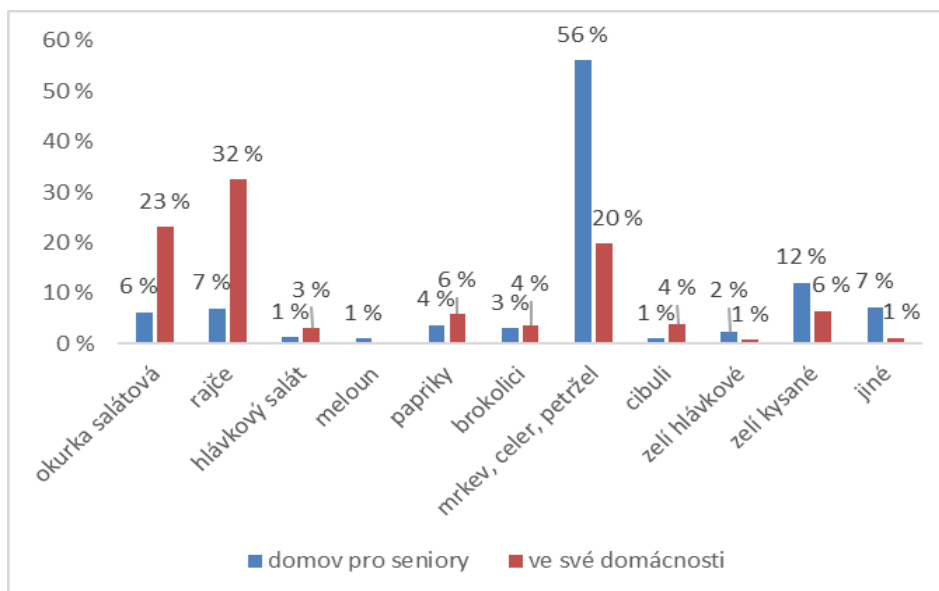


Graf 26:
Četnost konzumace jednotlivých druhů ovoce

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 24 se ptá na četnost konzumace jednotlivých druhů ovoce. Odpovídali pouze respondenti, kteří v předchozí otázce č. 21 odpověděli, že konzumují minimálně 1 porci, 2 porce, 3 porce či více než 3 porce ovoce denně. Jednalo se tak o 105 respondentů z domova pro seniory a 41 respondentů ze svých domácností. Graf (graf 23) nám říká, že nejčastěji konzumovaným ovocem jsou hrušky či jablka, a to u 40 % seniorů v domovech pro seniory a u 43 % seniorů žijících ve svých domácnostech. Dále velmi oblíbeným ovocem je podle grafu banán, který konzumuje 23 % ze seniorů v domovech pro seniory a 24 % ze seniorů žijících ve svých domácnostech. Podobně na tom jsou pomeranče či mandarinky, u 22 % seniorů v domovech pro seniory a u 20 % seniorů žijících ve svých domácnostech je uvedeno jako nejčastější konzumovaný druh ovoce. Dále se řadí jahody, maliny či borůvky (4 % a 7 %), hroznové víno u seniorů v domovech pro seniory (6 %) a 4 % ze spektra ovocí tvoří citrony u seniorů žijících ve svých domácnostech. Zbytek (4 % a 1 %) preferuje jiné druhy ovoce.

4.2.19. Ze zeleniny nejčastěji konzumují:

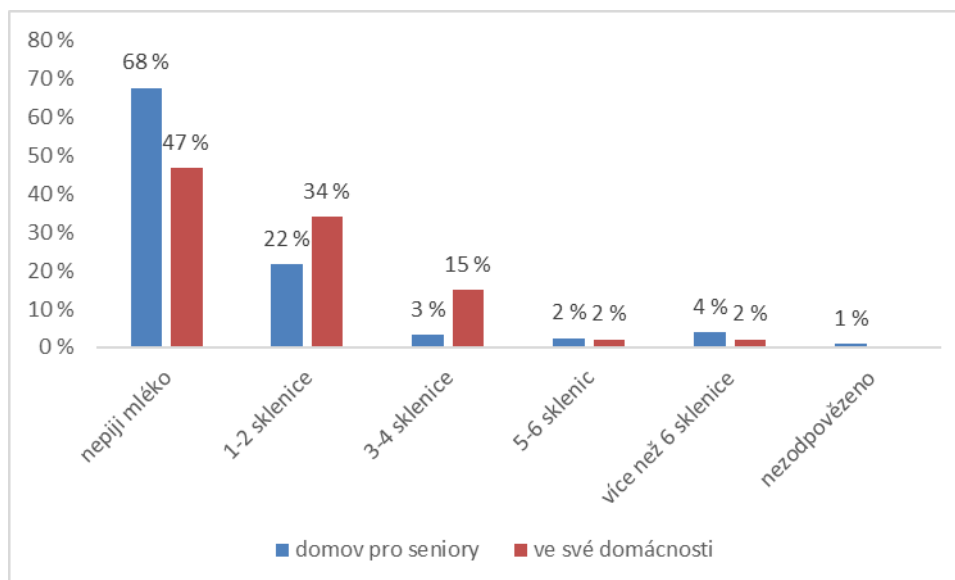


Graf 27:
Četnost konzumace jednotlivých druhů zeleniny

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 25 se ptá na četnost konzumace jednotlivých druhů zeleniny. Odpovídali pouze respondenti, kteří v předchozí otázce č. 22 či otázce č. 23 odpověděli, že konzumují minimálně 1 porci, 2 porce, 3 porce či více než 3 porce zeleniny denně. Jednalo se tak o 105 respondentů z domova pro seniory a 44 respondentů ze svých domácností. Následující graf (graf 24) nám říká, že nejčastěji konzumovanou zeleninou u seniorů v domovech pro seniory je mrkev, celer a petržel, tvoří až 56 %, dále se u této skupiny jedná o kysané zelí, které tvoří hlavní zdroj příjmu tekutin ze zeleniny u 7 %. Zastoupení ostatní zeleniny u této skupiny je vyobrazeno v grafu níže (graf č. 24). U seniorů ze svých domácností tvoří největší podíl rajčata (32 %), salátová okurka (23 %) a mrkev, celer, petržel (20 %). Zastoupení zbylé konzumované zeleniny u této skupiny je také vyobrazeno v grafu (graf 24).

4.2.20. Kolik vypijete sklenic mléka za týden?

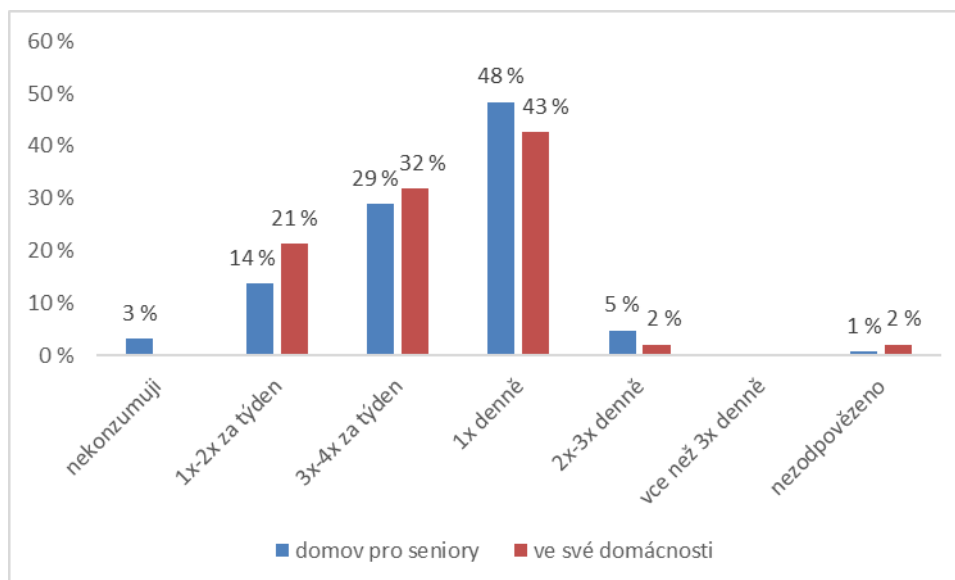


Graf 28:
Množství zkonsumovaného mléka za týden

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 26 se ptá na to, kolik sklenic mléka vypije daný respondent za týden. Na základě grafu (graf 25) můžeme zjistit, že většina seniorů mléko nepije, v domovech pro seniory 68 % dotazovaných a ve svých domácnostech 47 % dotazovaných. Dále větší procento seniorů vypije 1 – 2 sklenice za týden, 22 % seniorů v domovech pro seniory a 34 % seniorů žijících ve svých domácnostech. Méně seniorů pak vypije 3 – 4 sklenice za týden, pouhá 3 % seniorů z domovů pro seniory a 15 % seniorů žijících ve svých domácnostech. Pouhá 2 a 2 % obou skupin vypije 5 – 6 sklenic za týden a 4 % seniorů z domova pro seniory a 2 % seniorů žijících ve svých domácnostech vypijí více než 6 sklenic mléka za týden. Jedno procento dotazovaných na otázku nezodpovědělo.

4.2.21. Jak často konzumujete mléčné výrobky?

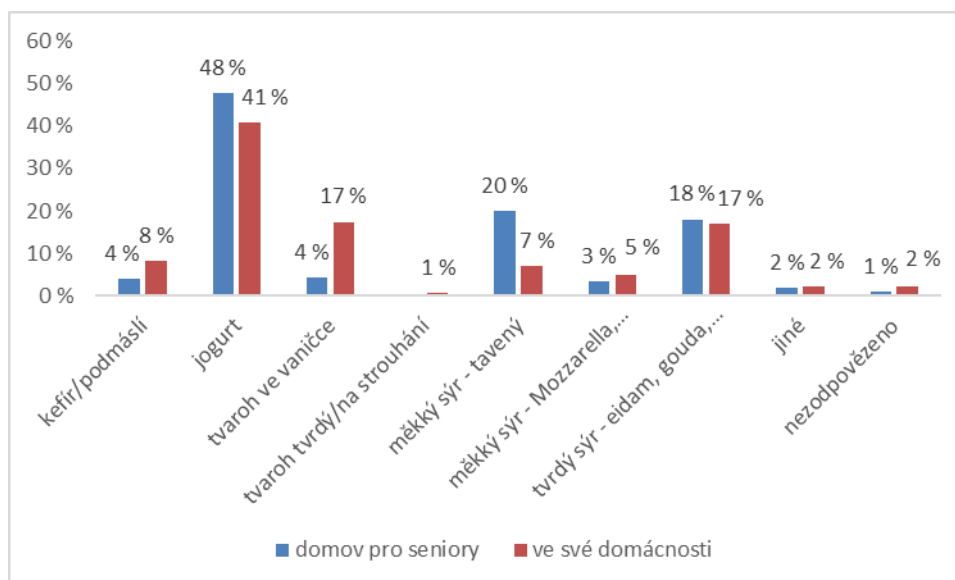


Graf 29: Konzumace mléčných výrobků

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 27 je zaměřena na frekvenci konzumace mléčných výrobků. Graf (graf 26) nám udává, že nejvíce seniorů konzumuje mléčné výrobky 1x denně, a to 48 % seniorů z domovů pro seniory a 43 % seniorů ze svých domácností. Dále často někteří konzumují mléčné výrobky 3 – 4x za týden, kdy tito senioři z domovů pro seniory tvoří 29 % a senioři ze svých domácností tvoří 32 %. Častá je také konzumace mléčných výrobků 1 – 2x za týden, takto často je konzumuje 14 % seniorů z domovů pro seniory a 21 % seniorů ze svých domácností. Zbývají senioři buď mléčné výrobky ne Konzumují (3 %), nebo je konzumují 2 – 3x denně a někteří na tuto otázku nezodpověděli.

4.2.22. Jaký mléčný výrobek si nejčastěji dáváte?

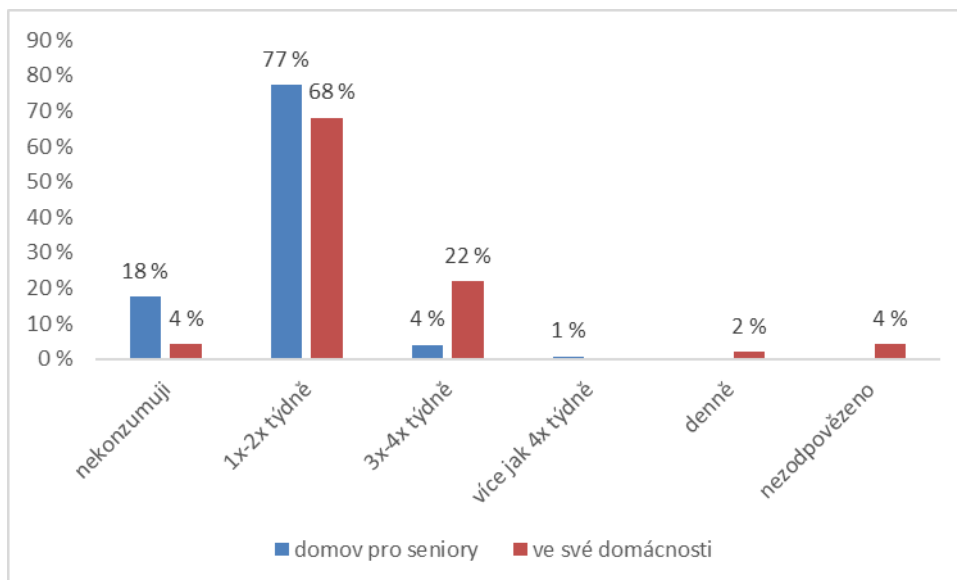


Graf 30: Oblíbenost mléčných výrobků

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 28 je zaměřena na nejčastěji konzumovaný druh mléčného výrobku. Na tuto otázku odpovídali jen respondenti, kteří na předchozí otázku neodpověděli, že mléčné výrobky nekonzumují. Jedná o 119 seniorů z domovů pro seniory a o 47 seniorů ze svých domácností. Mezi nejoblíbenější mléčný výrobek se řadí jogurt, který konzumuje 48 % seniorů z domova pro seniory a 41 % seniorů ze svých domácností. Další jsou velmi oblíbené tvrdé sýry – eidam, gouda, parmezán apod., které konzumuje 18 % seniorů z domovů pro seniory a 17 % seniorů ze svých domácností. U seniorů z domovů pro seniory je také velmi oblíbeným mléčným výrobkem měkký tavený sýr (20 %), kdežto senioři ze svých domácností dávají přednost spíše tvarohu ve vaničce (17 %). Oblíbenost těchto i ostatních mléčných výrobků je vyobrazena v grafu (graf 27).

4.2.23. Jak často konzumujete uzeniny?



Graf 31: Četnost konzumace uzenin

Zdroj: vlastní výzkum

Otázka č. 29 se zabývá četností konzumace uzenin. Podle grafu (graf 28) je zřejmé, že největší počet respondentů konzumuje uzeniny 1x – 2x týdně, a to 77 % seniorů z domovů pro seniory a 68 % seniorů ze svých domácností. Někteří senioři ze svých domovů konzumují uzeniny i 3x – 4x týdně (22 %), někteří senioři z domovů pro seniory uzeniny vůbec nekonzumují (18 %). Četnost konzumace uzenin i u zbylých respondentů vyobrazena v grafu (graf 28).

4.3. Vyhodnocení jednotlivých jídelníčků oslovených respondentů a zmapování vlivu složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin

V následující části bakalářské práce budou rozebrány jídelníčky oslovených respondentů. Jedná se o týdenní záznam jídelníčků (příloha 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) od 10 respondentů, 5 respondentů z domovů pro seniory a 5 respondentů žijících ve svých domácnostech. Jednotlivé jídelníčky jsem zpracovala v programu Nutriservis a sledované hodnoty (bílkoviny, tuky, sacharidy a celkový energetický příjem) jsem zapsala do tabulek. Dále jsem k vyhodnocení použila mnou vytvořené záznamy pitného režimu (příloha 12), které mi pomohly zmapovat vliv složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin. Ze záznamu pitného režimu jsem vytvořila tabulku s týdenními hodnotami pitného režimu a aplikovala je do grafu. Na základě těchto informací jsem u každého respondenta zhodnotila vliv složení stravy na zajištění dostatečného pitného režimu.

4.3.1. Respondent 1 – domov pro seniory

Tabulka 1: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

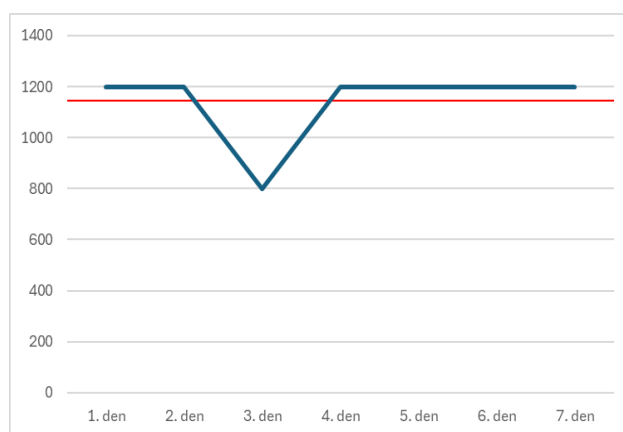
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	50	70	256	1823	7419
2. den	38	50	113	1043	4375
3. den	70	61	187	1635	6864
4. den	80	90	226	2005	8377
5. den	48	47	236	1563	6538
6. den	85	74	189	1766	7389
7. den	52	37	162	1214	5083
Průměr	60	62	196	1579	6578

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 2: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1200
2. den	1200
3. den	800
4. den	1200
5. den	1200
6. den	1200
7. den	1200
Průměr	1143

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 32:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondentky č. 1 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 6578 kcal (1579 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 60 g/den, tuky 62 g/den a sacharidy 196 g/den (tab. 1). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 1143 ml (tab. 2). Při bližším prozkoumání celkového jídelníčku v rámci jednotlivých složek stravy (příloha 2) respondentka přijímá další zdroje tekutin především z polévek, ovoce, zeleniny (vařené) a brambor (obsah vody okolo 75 % (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024). Respondentka denně zkonsumuje okolo 200-250 ml polévky. Jako ovoce bohaté na vodu často volí citrusy (pomeranče, mandarinky – tvořeny 87 % vody), jablka (obsah vody až 85 %) (Velíšek & Hajšlová, 2009) či švestky. Zelenina je nejčastěji vařená v polévkách či ve formě salátů (z kysaného zelí, nakládaná řepa, zeleninový salát). Celkový příjem tekutin se tak u respondentky navýší, což je v rámci doporučeného příjmu

tekutin (okolo 2650 ml) žádoucí, jelikož příjem tekutin by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019).

4.3.2. Respondent 2 – domov pro seniory

Tabulka 3: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

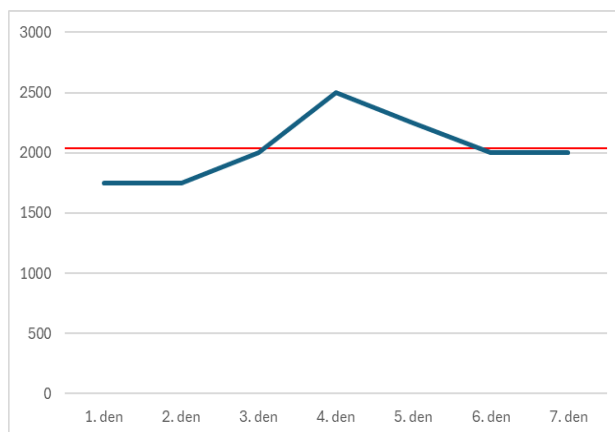
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	81	75	197	1719	7186
2. den	70	45	264	1723	7245
3. den	64	46	163	1316	5520
4. den	90	85	173	1801	7522
5. den	46	58	162	1336	5579
6. den	64	63	154	1447	6064
7. den	66	66	239	1809	7575
Průměr	69	63	193	1593	6670

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 4: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1750
2. den	1750
3. den	2000
4. den	2500
5. den	2250
6. den	2000
7. den	2000
Průměr	2036

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 30:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondentky č. 2 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 6670 kcal (1593 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 69 g/den, tuky 63 g/den a sacharidy 193 g/den (tab. 3). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 2036 ml (tab. 4). Při bližším prozkoumání celkového jídelníčku v rámci jednotlivých složek stravy (příloha 3) respondentka přijímá další zdroje tekutin především z polévek, ovoce, zeleniny (vařené) a brambor. Tyto komodity tvoří výrazné množství vody, proto by neměli být opomíjeni v celkovém příjmu tekutin (Mourek et al., 2022). Respondentka skoro každý den zkonsumuje okolo 100-200 ml polévky. Jako ovoce bohaté na vodu často volí jablka či hrušky. Zelenina je nejčastěji vařená v polévkách či ve formě salátů (nakládaná řepa, zeleninový salát). Celkový příjem tekutin se tak u respondentky o něco navýší. Podle

doporučeného příjmu tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019), se bude celkový příjem tekutin u respondentky pohybovat nad průměrem.

4.3.3. Respondent 3 – domov pro seniory

Tabulka 5: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

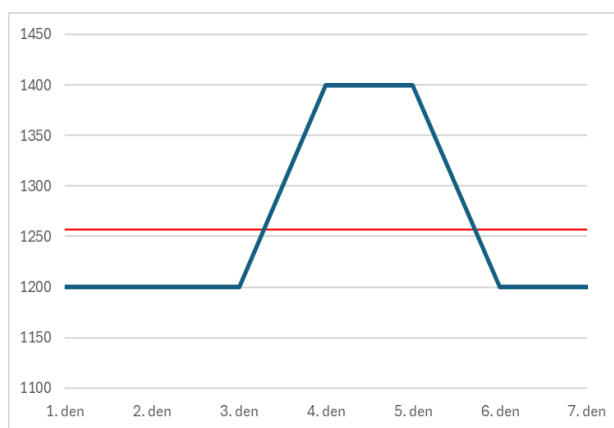
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	40	70	173	1450	6133
2. den	71	55	211	1639	6864
3. den	78	91	229	1995	8430
4. den	62	52	241	1574	6613
5. den	42	53	358	2235	9361
6. den	59	67	212	1639	6874
7. den	73	129	186	2191	9173
Průměr	60	74	230	1818	7635

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 6: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1200
2. den	1200
3. den	1200
4. den	1400
5. den	1400
6. den	1200
7. den	1200
Průměr	1257

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 33:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondentky č. 3 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 7635 kcal (1818 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 60 g/den, tuky 74 g/den a sacharidy 230 g/den (tab. 5). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 1257 ml (tab. 6). Zdroj tekutin ze stravy bude stejně jako u předchozích respondentek z polévek, ovoce, zeleniny (kysané zelí) a brambor (jídelníček viz příloha 4). Respondentka skoro každý den zkonsumuje okolo 125 ml polévky. Jako ovoce bohaté na vodu nejčastěji volí jablka. Zelenina je nejčastěji vařená v polévkách. Celkový příjem tekutin se tak u respondentky navýší minimálně v porovnání s předchozími respondentkami. Na základě doporučeného příjmu

tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019) se bude celkový příjem tekutin u respondentky pohybovat pod průměrem.

4.3.4. Respondent 4 – domov pro seniory

Tabulka 7: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

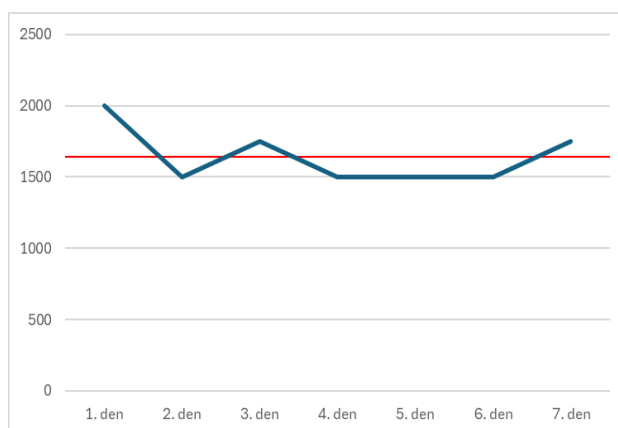
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	64	64	232	1757	7348
2. den	51	72	204	1658	6948
3. den	76	84	195	1858	7768
4. den	66	65	136	1371	5746
5. den	72	79	289	2181	9121
6. den	74	74	258	1987	8321
7. den	56	64	311	2043	8598
Průměr	66	72	232	1836	7693

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 8: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	2000
2. den	1500
3. den	1750
4. den	1500
5. den	1500
6. den	1500
7. den	1750
Průměr	1643

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 34:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondentky č. 4 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 7693 kcal (1836 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 66 g/den, tuky 72 g/den a sacharidy 232 g/den (tab. 7). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 2036 ml (tab. 8). Zdroj tekutin ze stravy bude stejně jako u předchozích respondentek především z polévek, ovoce, zeleniny (kysané zelí) a brambor (jídelníček viz příloha 5). Respondentka skoro každý den zkonsumuje okolo 150-250 ml polévky. Ovoce, bohaté na vodu, nejčastěji volí mandarinky a jablka. Zelenina je nejčastěji vařená v polévkách. Celkový příjem tekutin se tak u respondentky o něco navýší. Na základě doporučeného příjmu tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019), se bude celkový příjem tekutin u respondentky pohybovat nad průměrem.

4.3.5. Respondent 5 – domov pro seniory

Tabulka 9: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

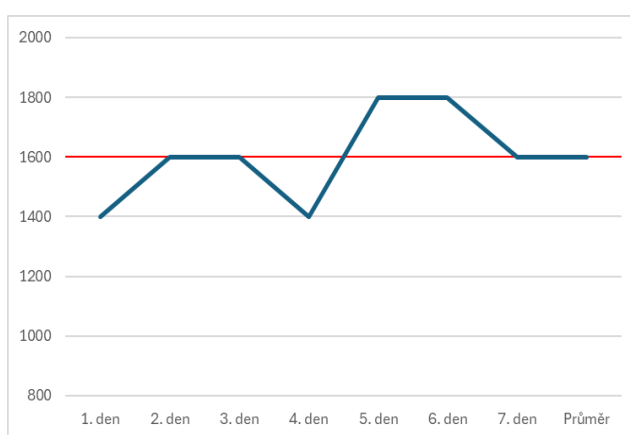
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	83	89	331	2433	10175
2. den	69	96	288	2255	9445
3. den	74	92	251	2174	9110
4. den	90	84	197	1878	7867
5. den	83	94	321	2483	10378
6. den	76	83	274	2133	8938
7. den	78	88	402	2696	11334
Průměr	79	89	295	2293	9607

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 10: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1400
2. den	1600
3. den	1600
4. den	1400
5. den	1800
6. den	1800
7. den	1600
Průměr	1600

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 35:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondenta č. 5 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 9607 kcal (2293 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 79 g/den, tuky 89 g/den a sacharidy 295 g/den (tab. 9). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 1600 ml (tab. 10). Zdroj tekutin ze stravy bude stejně jako u předchozích respondentů především z polévek, ovoce, zeleniny (kysané zelí) a brambor (jidelničků viz příloha 6). Respondent skoro každý den zkonzumuje okolo 200-250 ml polévky. Ovoce, bohaté na vodu, nejčastěji volí mandarinky a jablka. Zelenina je nejčastěji vařená v polévkách. Celkový příjem tekutin se tak u respondenta o něco navýší. Na základě doporučeného příjmu tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019), se bude celkový příjem tekutin u respondentky pohybovat okolo průměru.

4.3.6. Respondent 6 – ze své domácnosti

Tabulka 11: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

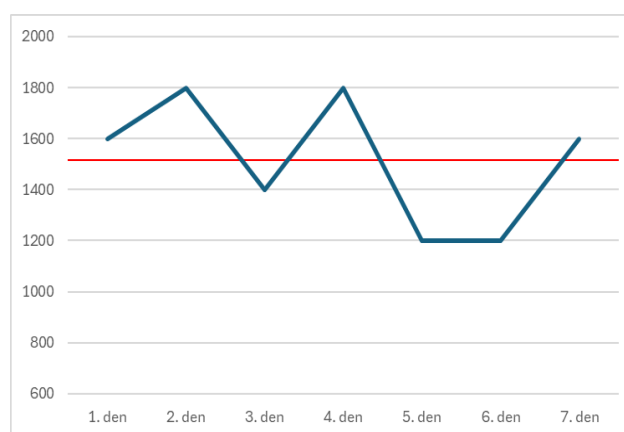
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	41	91	162	1625	4951
2. den	58	128	262	2371	9922
3. den	45	89	305	2253	9431
4. den	45	79	109	1311	5469
5. den	70	97	331	2428	10200
6. den	63	86	230	1937	8105
7. den	56	46	130	1221	5111
Průměr	54	88	218	1878	7598

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 12: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1600
2. den	1800
3. den	1400
4. den	1800
5. den	1200
6. den	1200
7. den	1600
Průměr	1514

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 36:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondenta č. 6 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 7624 kcal (1884 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 54 g/den, tuky 88 g/den a sacharidy 219 g/den (tab. 11). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 1514 ml (tab. 12). Zdroj tekutin ze stravy bude stejně jako u předchozích respondentů především z polévek, ovoce, zeleniny (vařená i syrová) a brambor (jídelníček viz. příloha 7). Respondent skoro 4x do týdne zkonsumuje okolo 200-250 ml polévky. Ovoce, bohaté na vodu, nejčastěji volí jablka, pomelo či mandarinku. Zelenina je nejčastěji vařená v polévkách nebo syrová (rajče, zelný salát, okurkový salát, kysané zelí). Celkový příjem tekutin se tak u respondenta o něco navýší. Na základě doporučeného příjmu tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019), se bude celkový příjem tekutin u respondenta pohybovat okolo průměru.

4.3.7. Respondent 7 – ze své domácnosti

Tabulka 13: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

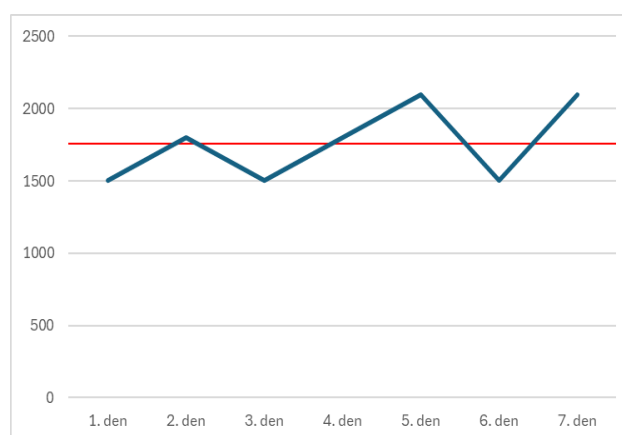
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	33	34	207	1271	5334
2. den	64	44	149	1244	5224
3. den	71	44	145	1301	5479
4. den	83	64	188	1713	7196
5. den	28	35	156	1034	4360
6. den	61	82	171	1665	6950
7. den	91	77	194	1654	6966
Průměr	62	54	173	1411	5930

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 14: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1500
2. den	1800
3. den	1500
4. den	1800
5. den	2100
6. den	1500
7. den	2100
Průměr	1757

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 37:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondentky č. 7 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 5930 kcal (1411 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 62 g/den, tuky 54 g/den a sacharidy 173 g/den (tab. 13). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 1757 ml (tab. 14). Zdroj tekutin ze stravy bude stejně jako u předchozích respondentů především z polévek, ovoce, zeleniny (vařená i syrová) a brambor (jídelníček viz příloha 8). Respondentka denně zkonsumuje okolo 250 ml polévky. Ovoce, které je bohaté na vodu, nejčastěji volí jablka, citrusy (pomeranč, mandarinka) či kiwi. Zelenina je nejčastěji vařená v polévkách, zapečená (brokolice) nebo syrová (zeleninový salát, zelí, mrkev). Celkový příjem tekutin se tak u respondenta o něco navýší. Na základě doporučeného příjmu tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019), se bude celkový příjem tekutin u respondentky pohybovat nad průměrem.

4.3.8. Respondent 8 – ze své domácnosti

Tabulka 15: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

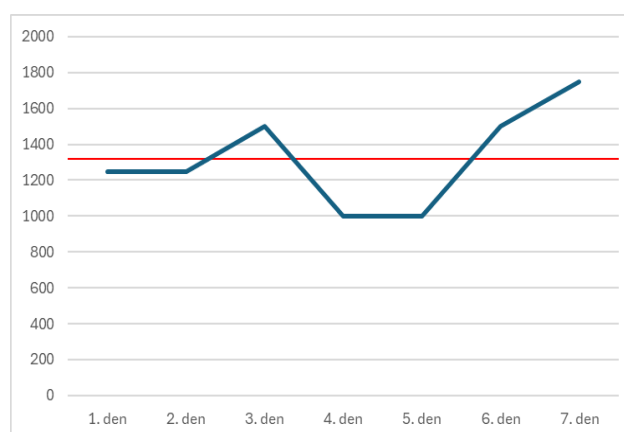
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	65	65	201	1626	6836
2. den	79	58	257	1857	7782
3. den	55	75	153	1459	6086
4. den	63	58	156	1409	5894
5. den	54	57	159	1324	5545
6. den	79	59	211	1650	6903
7. den	52	82	184	1647	6914
Průměr	64	65	189	1567	6566

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 16: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1250
2. den	1250
3. den	1500
4. den	1000
5. den	1000
6. den	1500
7. den	1750
Průměr	1321

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 38:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondentky č. 8 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 6566 kcal (1567 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 64 g/den, tuky 65 g/den a sacharidy 189 g/den (tab. 15). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 1321 ml (tab. 16). Zdroj tekutin ze stravy bude sledován stejně jako u předchozích respondentů především z polévek, ovoce, zeleniny (vařená i syrová) a brambor (jídelníček viz příloha 9). Respondentka denně zkonsumuje okolo 200-250 ml polévky. Ovoce, bohaté na vodu, volí hlavně jablka a citrusy (pomeranč, mandarinka). Zelenina je nejčastěji vařená v polévkách, nebo syrová (zeleninový salát, mrkvový salát). Celkový příjem tekutin se tak u respondenta navýší. Na základě doporučeného příjmu tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019), se bude celkový příjem tekutin u respondentky pohybovat okolo průměru.

4.3.9. Respondent 9 – ze své domácnosti

Tabulka 17: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

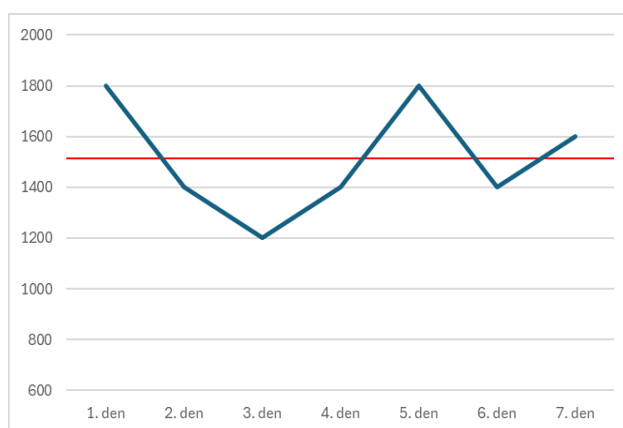
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	38	24	134	890	3730
2. den	62	81	156	1607	6754
3. den	35	60	175	1364	5749
4. den	51	59	189	1470	6155
5. den	62	70	191	1582	6625
6. den	102	67	194	1841	7709
7. den	85	50	186	1586	6642
Průměr	62	59	175	1477	6195

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 18: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1800
2. den	1400
3. den	1200
4. den	1400
5. den	1800
6. den	1400
7. den	1600
Průměr	1514

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 39:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondentky č. 9 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 6195 kcal (1477 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 62 g/den, tuky 59 g/den a sacharidy 175 g/den (tab. 17). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 1514 ml (tab. 18). Zdroj tekutin ze stravy bude sledován stejně jako u předchozích respondentů především z polévek, ovoce, zeleniny (vařená i syrová) a brambor (jidelniček viz příloha 10). Respondentka denně zkonsumuje okolo 250 ml polévky. Ovoce bohaté na vodu volí hlavně jablka a pomelo. Zeleninu nejčastěji konzumuje vařenou v polévkách, dušenou (květák, brokolice) nebo syrovou (paprika, rajčatový salát). Celkový příjem tekutin se tak u respondenta navýší. Na základě doporučeného příjmu tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019), se bude celkový příjem tekutin u respondentky pohybovat okolo průměru.

4.3.10. Respondent 10 – ze své domácnosti

Tabulka 19: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

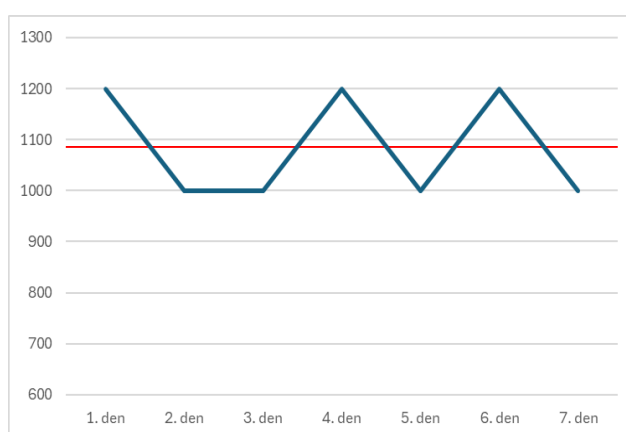
	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
1. den	29	37	88	784	3287
2. den	91	51	267	1908	8007
3. den	53	54	155	1312	5498
4. den	65	37	153	1175	4925
5. den	49	41	176	1328	5564
6. den	63	61	106	1172	4909
7. den	38	56	126	1153	4826
Průměr	55	48	153	1262	5288

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 20: Záznam pitného režimu

	Záznam pitného režimu (ml)
1. den	1200
2. den	1000
3. den	1000
4. den	1200
5. den	1000
6. den	1200
7. den	1000
Průměr	1086

Zdroj: vlastní výzkum



Graf 40:
Záznam pitného režimu

Zdroj: vlastní výzkum

U respondentky č. 10 se průměrný příjem energie za týden pohybuje okolo 5288 kcal (1262 kJ), z toho bílkoviny zastupují v průměru 55 g/den, tuky 48 g/den a sacharidy 153 g/den (tab. 19). Týdenní příjem tekutin činí v průměru 1086 ml (tab. 20). Zdroj tekutin ze stravy bude sledován stejně jako u předchozích respondentů především z polévek, ovoce, zeleniny (vařená i syrová) a brambor (jidelničků viz příloha 11). Respondentka denně zkonsumuje okolo 250 ml polévky. Ovoce bohaté na vodu volí hlavně jablka a pomeranče. Zeleninu nejčastěji konzumuje vařenou v polévkách nebo syrovou (zeleninový salát, salátová okurka). Celkový příjem tekutin se u respondenta díky tekutinám obsažených ve stravě navýší. Na základě doporučeného příjmu tekutin, který by měl tvořit nejméně 1440 ml a voda z potravin okolo 875 ml (Stránský et al., 2019), se bude celkový příjem tekutin u respondentky pohybovat pod průměrem.

4.4. Porovnání rozdílu stravovacích návyků a pitného režimu u žen a mužů rozdílných typů bydlení

V této části bakalářské práce bude věnována pozornost stravovacím návykům a pitnému režimu mužů a žen z různých typů bydlení. Budou se porovnávat rozdíly 2 žen a 2 mužů na základě jejich jídelníčků (příloha 3, 6, 7, 9) a záznamu pitného režimu (tabulka č. 4, 10, 12, 16). Dva respondenti budou z domova pro seniory, 1 žena a 1 muž, a 2 respondenti budou ze svých domácností, 1 žena a 1 muž. Porovnání bude zaměřeno hlavně na konzumaci 4 složek stravy (polévky, ovoce, zeleniny (vařenou i syrovou) a brambory) a jejich vliv na pitný režim.

Tabulka 21: Průměrné hodnoty energetických příjmů a makronutrientů žen a mužů

	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Energie (kcal)	Energie (kJ)
Žena – domov pro seniory	69	63	193	1593	6670
Žena – ze své domácnosti	64	65	189	1567	6566
Muž – domov pro seniory	79	89	295	2293	9607
Muž – ze své domácnosti	54	88	219	1884	7624

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 22: Průměrné hodnoty záznamů pitného režimu a průměrný příjem tekutin ze stravy žen a mužů

	Záznam pitného režimu (ml/den)	Voda ze stravy (ml/den)	Celkový příjem tekutin (ml/den)
Žena – domov pro seniory	2036	234	2270
Žena – ze své domácnosti	1321	380	1701
Muž – domov pro seniory	1600	402	2002
Muž – ze své domácnosti	1514	431	1945

Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 21 znázorňuje průměrný energetický příjem jednotlivých respondentů, spolu s makronutrienty. Při srovnání energetického příjmu žen a mužů zjistíme, že muži

přijímají více energie nehledě na to, zda se jedná o muže z domova pro seniory, či muže z vlastní domácnosti. Zaměříme-li se na makronutrienty, je zřejmé, že ženy mají podobné zastoupení všech složek (bílkovin, tuků i sacharidů), kdežto u mužů je víceméně totožné zastoupení tuků (88 g/den a 89 g/den), mírný odklon má zastoupení sacharidů (219 g/den a 295 g/den) a největší rozdíl můžeme pozorovat u bílkovin, kdy bílkoviny u muže z domova pro seniory tvoří 79 g/den, ale u muže z vlastní domácnosti pouze 54 g/den.

Tabulka 22 znázorňuje průměrné hodnoty záznamů pitného režimu jednotlivých respondentů a obsah vody, kterou respondenti přijímají ze stravy. Pro výpočet vody ze stravy jsem zvolila 4 komodity obsahující větší množství tekutin – polévky, ovoce, zeleninu (syrová i vařená) a brambory. Na základě sečtení zastoupených složek v jednotlivých jídelníčkách respondentů (příloha 3, 6, 7, 9), bylo spočítáno i procentuální zastoupení vody v těchto složkách. Následně jsem sečetla průměrný příjem tekutin za den a průměrný příjem vody ze stravy a vyšel tak průměrný celkový příjem tekutin za den. Při srovnání celkového příjmu tekutin za den u žen a u mužů zjistíme, že ženy přijímají méně vody ze stravy (234 ml a 380 ml) než muži (402 ml a 421 ml). Když se podíváme na jednotlivé jídelníčky (přílohy 3, 6, 7, 9), můžeme říct, že ve stravě muže z domova pro seniory (příloha 6) převažují především polévky, brambory a ovoce. U muže ze své domácnosti (příloha 7) ve stravě převažují především brambory, dále zelenina a ovoce. U obou žen (příloha 3, 9) jsou to především polévky, které zvyšují příjem tekutin. Muži tudíž konzumují více těchto složek (polévky, ovoce, zelenina a brambory), které ovlivňují celkový příjem tekutin, než ženy. Zaměříme-li se pouze na pitný režim, tak muži v průměru nedosahují doporučených hodnot příjmu tekutin oproti ženám, které jsou na tom lépe. Za normálních podmínek by měl příjem tekutin denně u žen tvořit minimálně 1600 ml a u mužů minimálně 2000 ml (Kohout et al., 2021).

5. DISKUZE

Cílem bakalářské práce bylo porovnat a zhodnotit rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení. Druhým cílem bylo přiblížit způsob stravování a pitný režim jednotlivých seniorů na základě vyhodnocení jejich jídelníčků a zmapovat vliv složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin. Třetím cílem bylo porovnat rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu žen a mužů.

Pro naplnění prvního cíle jsem použila k vyhodnocení mnou vypracovaný dotazník, obsahující 29 otázek. Výsledky jednotlivých otázek 1 – 29 jsem vyhodnotila na základě vypracovaných grafů. V rámci diskuze jsem se rozhodla blíže rozebrat hlavně ty otázky, které mi přijdou stěžejní pro naplnění prvního cíle výzkumu.

První část otázek byla zaměřena na pitný režim. Z výsledků odpovědí na otázku č. 7, týkající se odhadovaného množství vypitých tekutin, vyšlo najevo, že senioři ze svých domácností si myslí, že vypijí více tekutin než senioři z domovů pro seniory. Nejčastější odpovědí na tuto otázku bylo, že většina dotazovaných si myslí, že vypije 1-1,5 litrů tekutin, a to s převahou seniorů ze svých domácností (66 % seniorů ze svých domácností, oproti 47 % seniorů z domovů pro seniory). Dalším zásadním bodem pro vyhodnocení pitného režimu jsem zvolila otázku volby konzumovaného nápoje (otázka č. 10). Z výsledků vychází, že senioři ze svých domácností preferují nejčastěji vodu v rámci svého pitného režimu (až 46 %), kdežto senioři z domovů pro seniory volí spíše čaj (až 45 %). I když podle Bártlové et al. (2020) je nejvhodnější do pitného režimu zařazovat čistou vodu, také tvrdí, že některé čaje (především slabý zelený i některé bylinné) mohou být dobrým zdrojem tekutin. Pozitivum je, že dalšími zvolenými nápoji u obou zkoumaných skupin byli především neslazené perlivé nápoje typu Magnesia apod. Podle časopisu *Výživa a potraviny* (2015) jsou tyto minerální vody, díky vyšší koncentraci některých minerálních látek, vhodným zpestřením pitného režimu. Ale podle Stránského (2015) by si měli dát pozor senioři trpící hypertenzí a vyvarovat se především minerálním vodám s vyšším obsahem sodíku. Důležitost této skutečnosti je zde pokládána především proto, že onemocnění srdce a cév jsou nejčastějšími onemocněními, kterými trpí podle odpovědí na otázku č. 6 většina dotazovaných seniorů (až 40 % ze 30 dotazovaných). Otázky č. 15, 16 a 17 jsou také stěžejní v rámci jejich souvislosti s obezitou, diabetem mellitem 1. a 2. typu. Na základě vyhodnocení odpovědí u otázek č. 15, 16 a 17 vyplývá, že více seniorů ze svých domácností než seniorů z domova pro seniory si nápoje z pravidla nesladí (62 % oproti 48 %). Zbylí senioři, kteří si občas nápoj osladí či sladí

pravidelně, použijí většinou 1 – 2 kostky/lžičky sladidla (83 % seniorů ze svých domácností a 95 % seniorů z domovů pro seniory) a to především cukr (bílý, třtinový) (69 % a 71 %). V souvislosti s otázkou č. 6 víme, že obezitou a diabetem mellitem 1. a 2. typu trpí celkem 19 % (z 30 dotazovaných). Jak udává Diabetologie, metabolismus, endokrinologie, výživa: časopis pro postgraduální vzdělávání (2012), lidé s tímto onemocněním by neměli překračovat příjem sacharózy (řepného cukru) nad 10 % celkové energie, tj. nad maximální denní dávku 50 g.

Druhá část dotazníku byla zaměřena na otázky týkající se stravování, které má vliv na pitný režim. V rámci diskuze jsem volila především otázky, které mi přijdou stěžejní k naplnění nejen prvního cíle výzkumu, ale jsou důležitou součástí naplnění i druhého a třetího cíle výzkumu. Mezi důležité komponenty ve stravování, které mají vliv na celkový příjem tekutin, patří především polévky, ovoce, zelenina a brambory, které obsahují vysoký obsah vody (Stránský et al., 2019). Otázka č. 20 se zabývá konzumací polévek. Při porovnání odpovědí obou skupin vyšlo, že senioři z domovů pro seniory konzumují polévky každý den (73 %), oproti seniorům z vlastních domácností, kteří konzumují nejčastěji polévku 3-4 do týdne (36 %). Při zhodnocení výsledků odpovědí na otázky č. 21 a č. 24, týkající se konzumace ovoce, vyplývá, že většina seniorů z domovů pro seniory (63 %) nekonzumuje ani jednu porci ovoce za den, oproti seniorům ze svých domácností, kteří nejčastěji zkonzumují alespoň jednu porci ovoce (43 %). Ti senioři (z domovů pro seniory i ze svých domácností), kteří nějaké ovoce konzumují, volí nejčastěji hrušky či jablka (40 % a 43 %), dále banán (23 % a 24 %) a pomeranče či mandarinky (22 % a 20 %), jak nám říkají výsledky odpovědí na otázku č. 24. Při porovnání těchto výsledků s jednotlivými jídelníčky respondentů v rámci plnění třetího cíle výzkumu zjistíme, že mezi nejčastěji konzumované ovoce patří právě tyto zmíněné druhy. Otázky č. 22, 23 a 25 se zabývají konzumací syrové i vařené zeleniny, která je stejně jako ovoce důležitým zdrojem tekutin (Stránský et al., 2019). Syrovou zeleninu většina seniorů z domovů pro seniory nekonzumuje (63 %), přičemž senioři z vlastních domácností zkonzumují alespoň 1 porci za den (43 %). Nejčastěji se u této skupiny seniorů jedná o konzumaci rajčat (32 %) nebo salátové okurky (23 %). Co se týče vařené zeleniny, zde jsou statistiky příznivější. Senioři z domovů pro seniory (83 %) i senioři z domovů pro seniory (70 %) zkonzumují 1 porci vařené zeleniny denně. Na základě vyhodnocení jídelníčků v rámci plnění druhého cíle výzkumu zjistíme, že většina vařené zeleniny pochází především z polévek. Nejčastěji konzumovanými druhy zeleniny se tak stává mrkev, celer a petržel (56 % seniorů z domovů pro seniory a 20 % seniorů ze svých

domácností). Na základě doporučení Zdravé 13, jak udává Společnost pro výživu (2021), by se měla denně zkonsumovat čerstvá či tepelně upravená zelenina a mělo by se pravidelně zařazovat do jídelníčku i ovoce.

Pro naplnění druhého cíle jsem použila jídelníčky jednotlivých respondentů (příloha 1 – 12), které jsem zpracovala v programu Nutriservis a sledované hodnoty (bílkoviny, tuky, sacharidy a celkový energetický příjem) zapsala do tabulek (tab. 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19). Dále jsem k vyhodnocení použila mnou vytvořené záznamy pitného režimu (příloha 12), které mi pomohly zmapovat vliv složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin. Ze záznamu pitného režimu jsem vytvořila tabulky (tab. 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20) s týdenními hodnotami pitného režimu a aplikovala je do grafů (graf č. 29 – 38). Na základě těchto informací jsem u každého respondenta zhodnotila vliv složení stravy na zajištění dostatečného pitného režimu.

Z vyhodnocení jednotlivých jídelníčků vyplývá, že největší vliv na příjem tekutin mají potraviny, které obsahují vyšší obsah vody – polévky, ovoce, zelenina (syrová i vařená) a brambory (Stránský et al., 2019). Proto jsem se zaměřila především na tyto komodity, které ovlivňují výsledné množství přijatých tekutin. Na četnost konzumace polévek, ovoce a zeleniny (vařené i syrové) jsem se již zaměřila při plnění prvního cíle výzkumu. V rámci plnění druhého cíle výzkumu byly potvrzeny výsledky odpovědí otázek č. 21 – 25, týkající se konzumace polévek, ovoce a zeleniny. Jak jsem tedy zmínila již výše, mezi nejčastěji konzumované ovoce uvedené v jídelníčcích respondentů patřila především jablka, pomeranče, mandarinky či banány. Objevovalo se zde i pomelo, kiwi či švestky. Nejčastěji konzumovanou syrovou zeleninu bychom mohli považovat za tu, která byla součástí zeleninových salátů, dále rajčata, salátová okurka, mrkev či zelí. Mezi nejčastěji konzumovanou vařenou zeleninou se v jídelníčcích respondentů objevovala zelenina v polévkách (mrkev, celer, petržel), kysané zelí, vařená či dušená brokolice, květák. Mezi nejčastěji konzumovanou komoditu můžeme zařadit i brambory. Brambory obsahují až 75 % vody, takže jsou skvělým zdroje tekutin (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2024), proto jsem je zařadila mezi zkoumané komodity. Brambory jsou v jídelníčcích respondentů zařazeny především ve vařené formě. Blíže jsem se na ně zaměřila především v rámci splnění třetího cíle.

Pro naplnění třetího cíle jsem se zaměřila na jídelníčky mužů a žen z různých typů bydlení. Původní záměr v postupu při této části výzkumu, bylo použití odpovědí z dotazníku (příloha 1) a jeho vyhodnocení na základě pohlaví, kdy by jednotlivé odpovědi týkající se stravovacích návyků a pitného režimu mužů byly porovnávány

s odpověďmi žen. Na základě nedostatku místa v bakalářské práci byla zvolena jiná metoda. Zvolila jsem metodu vyhodnocení jídelníčků jednotlivých respondentů a jejich záznamů pitného režimu. Na základě nedostatku respondentů mužů, jsem nakonec zvolila porovnání mezi 2 muži (1 z domova pro seniory a 1 ze své domácnosti) a 2 ženami (1 z domova pro seniory a 1 ze své domácnosti).

V tabulce 21 je pouze pro představu zobrazen celkový energetický příjem a zastoupení jednotlivých makronutrientů ve stravě respondentů. Porovnání bylo zaměřeno především na konzumaci 4 složek stravy (polévky, ovoce, zeleniny (vařené i syrové) a brambor), především na jejich obsahu vody. Četnost jednotlivých komodit jsem v rámci každého jídelníčku (příloha 2, 5, 6, 8) sečetla a v každé z nich jsem vypočetla procentuální zastoupení vody. Získané množství tekutin z jednotlivých komodit jsem sečetla a zjistila přibližné celkové zastoupení tekutin získaných ze stravy za týden. Z tohoto množství tekutin jsem udělala ještě průměrné množství za den. Jelikož jsem nepočítávala veškeré složky stravy v jídelničcích (pouze mnou zvolené složky obsahující největší množství vody), množství tekutin je pouze orientační a poslouží nám k vyhodnocení vlivu stravování na celkový příjem tekutin. Dále jsem použila záznam pitného režimu (příloha 12), sečetla označené skleničky vypitých tekutin a vyhodnotila jsem průměrné množství přijatých tekutin v rámci pitného režimu za den. Získané průměrné množství tekutin ze stravy za den u každého ze 4 respondentů, spolu s průměrným příjmem tekutin za den, jsem vložila do tabulky (tab. 22) a sečetla. Podle Kohouta et al. (2021) by měl příjem tekutin za normálních podmínek tvořit denně u žen minimálně 1600 ml a u mužů minimálně 2000 ml. Při srovnání s průměrným příjmem tekutin za den u žen tak žena z domova pro seniory je nad doporučeným příjmem tekutin (2036 ml) a příjem tekutin u ženy z vlastní domácnosti je nižší, než je doporučený příjem (1321 ml). U mužů je příjem tekutin pod doporučovaným množstvím přijímaných tekutin (1514 ml a 1600 ml). Zaměříme-li se na vodu přijímanou ze stravy, zjistíme, že ženy přijímají méně vody ze stravy (234 ml a 380 ml) než muži (402 ml a 421 ml). Při prozkoumání jednotlivých jídelníčků (přílohy 3, 6, 7, 9) můžeme říct, že ve stravě mužů (příloha 5, 6) převažují především polévky, brambory a ovoce či zelenina. U žen (příloha 3, 9) převažují především polévky, které zvyšují příjem tekutin. Muži celkově konzumují častěji tyto komodity obsahující větší množství tekutin než ženy.

6. ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Pitný režim seniorů“ přináší ucelený pohled na problematiku pitného režimu seniorů s ohledem na stravování. Poukazuje na vliv přijímané stravy v kontextu celkového přísunu tekutin, který je pro tuto věkovou skupinu zásadní.

Pitný režim je problematické téma, které trápí mnoho seniorů. Voda je totiž nedílnou součástí každého organismu, o to více zásadní je pro tuto skupinu. Lidský organismus stárne a snižuje se tak procento tekutin v těle, proto je nezbytný pravidelný přísun tekutin nejen z nápojů, ale i za pomoci stravy. Nápoje by se měly volit především neslazené, ideálně ve formě čisté vody, bylinných čajů či minerálních vod. Strava bohatá na vodu může také pomoci v rámci dosažení celkového dostatečného příjmu tekutin. Volit by se proto měly potraviny s vysokým obsahem vody – ovoce, zelenina, brambory či ve formě polévek.

Jedním z cílů této práce bylo porovnat a zhodnotit rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení. Tento cíl byl naplněn pomocí dotazníkového šetření na základě kvantitativního výzkumu, kdy se porovnával příjem tekutin a stravy v domovech pro seniory a u seniorů žijících ve svých domácnostech. Dalším cílem bylo přiblížit způsob stravování a pitný režim jednotlivých seniorů na základě vyhodnocení jejich jídelníčků a zmapovat vliv složení stravy na zajištění dostatečného příjmu tekutin. Tento cíl byl naplněn a z vyhodnocení vyplývá, že příjem tekutin většiny seniorů dosahuje hodnot nižších, než je udáváno v doporučení o příjmu tekutin z pitného režimu a vody ze stravy. Třetím a zároveň posledním cílem bylo porovnat rozdíly ve stravovacích návycích a v pitném režimu mužů a žen. Z naplnění tohoto cíle vyplývá, že muži, kteří by měli přijímat větší množství tekutin než ženy, se pohybují na výrazně nižších hodnotách. Za normálních podmínek by měl příjem tekutin denně u žen tvořit minimálně 1600 ml a u mužů minimálně 2000 ml. Toto doporučení muži nenaplnili i přesto, že přijímají větší množství vody ze stravy než ženy.

S ohledem na výsledky výzkumné části by bylo vhodné zvýšit informovanost jednotlivých seniorů o důležitosti pitného režimu a poskytnout jim doporučení, týkající se volby vhodných potravin pro celkové zvýšení přísunu tekutin nejen z nápojů, ale i ze stravy.

7. SEZNAM ZDROJŮ

- A.D.A.M. Medical Encyclopedia*. (2022). Medline Plus. Retrieved February 16, 2024, from <https://medlineplus.gov/ency/article/003281.htm>
- Age. (2024). National Institutes of Health. Retrieved February 15, 2024, from <https://www.nih.gov/nih-style-guide/age>
- Akpınar, Ş., & Tek, N. A. (2023). Age-Related Changes in Circadian Rhythm and Association with Nutrition. *Current Nutrition Reports*, 12(3), 376-382. <https://link.springer.com/10.1007/s13668-023-00474-z>
- Bartlová, E., Jesenická, R., & Pszczolková, L. (2020). *Homeopatie pro seniory*. Grada.
- Beck, A. M., Seemer, J., Knudsen, A. W., & Munk, T. (2021). Narrative Review of Low-Intake Dehydration in Older Adults. *Nutrients*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/nu13093142>
- Berezina, T. N., & Rybtsov, S. A. (2022). Use of Personal Resources May Influence the Rate of Biological Aging Depending on Individual Typology. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(12), 1793-1811. <https://www.mdpi.com/2254-9625/12/12/126>
- Brzoňová, L. (2016). *Čaj*. Sdružení českých spotřebitelů, z.ú.
- Cornelis, M. C. (2019). The Impact of Caffeine and Coffee on Human Health. *Nutrients*, 11(2), 416. <https://doi.org/10.3390/nu11020416>
- Čeledová, L., Kalvach, Z., & Čevela, R. (2016). *Úvod do gerontologie*. Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Česká endokrinologická společnost ČLS JEP. (2023). *DIABETES INSIPIDUS informace pro pacienty a jejich blízké*. Česká endokrinologická společnost ČLS JEP. Retrieved February 21, 2024, from <https://www.endokrinologie.cz/cs/diabetes-insipidus-informace-pro-pacienty-a-jejich-blizke>
- Česká republika. Nařízení evropského parlamentu a rady (EU) č. 1308/2013 ze dne 17. prosince 2013, kterým se stanoví společná organizace trhů se zemědělskými produkty a zrušují nařízení Rady (EHS) č. 922/72, (EHS) č. 234/79, (ES) č. 1037/2001 a (ES) č. 1234/2007: příloha VII, dodatek II, 2013 § (2013).

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

Česká republika. Vyhláška č. 70/2018 Sb., kterou se mění vyhláška č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody, ve znění pozdějších předpisů, 70/2018 3 § (2018).

Česká republika. Zákon 164/2001 Sb., o přírodních léčivých zdrojích, zdrojích přírodních minerálních vod, přírodních léčebných lázních a lázeňských místech a o změně některých souvisejících zákonů (lázeňský zákon): § 2 (2001).

Čevela, R., Kalvach, Z., & Čeledová, L. (2012). *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Grada.

Čížková, H. ([2016]). *Nealkoholické nápoje*. Sdružení českých spotřebitelů, z.ú.

de Melo Pereira, G. V., de Carvalho Neto, D. P., Magalhães Júnior, A. I., do Prado, F. G., Pagnoncelli, M. G. B., Karp, S. G., & Soccol, C. R. (2020). Chapter Three – Chemical composition and health properties of coffee and coffee by-products. In *Advances in Food and Nutrition Research* (1st ed., Vol. 91, pp. 65-96). Academic Press.

Diabetologie, metabolismus, endokrinologie, výživa: časopis pro postgraduální vzdělávání. (2012). TIGIS.

Doepker, C., Franke, K., Myers, E., Goldberger, J. J., Lieberman, H. R., O'Brien, C., Peck, J., Tenenbein, M., Weaver, C., & Wikoff, D. (2018). Key Findings and Implications of a Recent Systematic Review of the Potential Adverse Effects of Caffeine Consumption in Healthy Adults, Pregnant Women, Adolescents, and Children. *Nutrients*, 10(10), 1536. <https://doi.org/10.3390/nu10101536>

Dvořák, O. (2021). *Chemie na talíři*. Grada Publishing.

Ferreira, R., Baixinho, C. L., Óscar, R. L., Nunes, A. C., Mestre, T., & Sousa, L. (2022). Health Promotion and Disease Prevention in the Elderly: The Perspective of Nursing Students. *Journal of Personalized Medicine*, 12(2), 306. <https://doi.org/10.3390/jpm12020306>

Fyziologie stárnutí. (2022). *Časopis lékařů českých*, 2022(1), 11-16.

Gerdes, S. (2023). Milk gives coffee a needed health boost. *Dairy Foods*, 124(4), 10. <http://ezproxy.techlib.cz/login?url=https://www.proquest.com/trade-journals/milk-gives-coffee-needed-health-boost/docview/2803527949/se-2?accountid=119841>

Goehring, M. T., Farran, J., Ingles-Laughlin, C., Benedista-Seelman, S., & Williams, B. (2022). Measures of Skin Turgor in Humans: A Systematic Review of the Literature. *Wound management & prevention*, 68(4), 14-24.

Kalra, S., Zargar, A. H., Jain, S. M., Sethi, B., Chowdhury, S., Singh, A. K., Thomas, N., Unnikrishnan, A. G., Thakkar, P. B., & Malve, H. (2016). Diabetes insipidus: The other diabetes. *Indian journal of endocrinology and metabolism*, 20(1), 9-21. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.172273>

Kasper, H. (2015). *Výživa v medicíně a dietetika*. Grada.

Kittnar, O. (2020). *Lékařská fyziologie* (2., přepracované a doplněné vydání). Grada Publishing.

Kittnar, O., & Mlček, M. (2021). *Regulace v lékařské fyziologii: atlas schémat*. Grada Publishing.

Kohout, P. (Ed.). (2019). *Vybrané kapitoly z fyziologie, patofyziologie a klinické medicíny: pro studijní program Nutriční terapeut*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.

Kohout, P. (Ed.). (2023). *Vybrané kapitoly z fyziologie, patofyziologie a klinické medicíny: pro studijní program Nutriční terapie* (2. vydání). Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Kohout, P., Havel, E., Matějovič, M., & Šenkyřík, M. (Eds.). ([2021]). *Klinická výživa*. Galén.

Kunová, V. (2018). *Encyklopedie výživy: Mléko*. Společnost pro výživu. Retrieved February 21, 2024, from <https://www.vyzivaspol.cz/mleko/>

Léčba diabetes insipidus u dospělých. (2013). *Medicina Pro Praxi*, 10(1), 22-25.

- Melzer, T. M., Manosso, L. M., Yau, S. Y., Gil-Mohapel, J., & Brocardo, P. S. (2021). In Pursuit of Healthy Aging: Effects of Nutrition on Brain Function. *International journal of molecular sciences*, 22(9), 5026. <https://doi.org/10.3390/ijms22095026>
- Mourek, J., Velemínský, M., Šimková, S., & Kohout, P. (2022). *Fyziologie, biochemie a metabolismus pro nutriční terapii* (Druhé, aktualizované vydání). Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). (2021). *Diabetes Insipidus*. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Retrieved February 21, 2024, from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/diabetes-insipidus>
- Navrátil, L. (Ed.). (2019). *Fyzikální léčebné metody pro praxi*. Grada Publishing.
- Nečas, E. (2021). *Obecná patologická fyziologie* (Vydání páté, upravené). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Orel, M. (2019). *Anatomie a fyziologie lidského těla: pro humanitní obory*. Grada.
- Panda, A., & Booth, S. L. (2022). Nutritional Aspects of Healthy Aging. *Medical Clinics of North America*, 106(5), 853-863. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mcna.2022.04.008>.
- Potravinářská chemie: Voda potravinářský pohled*. (2018). Mendelova univerzita v Brně. Retrieved February 22, 2024, from https://web2.mendelu.cz/af_291_projekty2/vseo/stranka.php?kod=8473
- Réhault-Godbert, S., Guyot, N., & Nys, Y. (2019). The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health. *Nutrients*, 11(3), 684. <https://doi.org/10.3390/nu11030684>
- Rodger, A., Vezevicius, A., & Papias, E. K. (2023). Can a simple plan change a complex behavior? Implementation intentions in the context of water drinking. *Appetite*, 183, 106459. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106459>
- Rozsypal, H., Holub, M., & Kosáková, M. (2013). *Infekční nemoci ve standardní a intenzivní péči*. Karolinum.

Společnost pro výživu: Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo. (2021). Retrieved April 17, 2024, from <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/#seniori>

Stránský, M. (2015). Výživa ve stáří. *KONTAKT*, 17(3), 185-193.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.kontakt.2015.08.004>

Stránský, M., Pechan, L., & Radomská, V. (2019). *Výživa a dietetika v praxi: (fyziologie a epidemiologie výživy, dietetika)*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.

Tomášková, K. (2018). *Encyklopedie výživy: Maso*. Společnost pro výživu. Retrieved February 21, 2024, from <https://www.vyzivaspol.cz/maso/>

Třískala, Z., & Jandová, D. (2019). *Medicína přírodních léčivých zdrojů: minerální vody*. Grada Publishing.

Tuček, M. (2018). *Hygiena a epidemiologie* (2., doplněné vydání). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. (2024). *Národní zdravotnický informační portál*. Národní zdravotnický informační portál. Retrieved February 21, 2024, from <https://www.nzip.cz>

Vágnerová, T. (2020). *Výživa v geriatрии a gerontologii*. Karolinum.

Velíšek, J., & Hajšlová, J. (2009). *Chemie potravin* (Rozš. a přeprac. 3. vyd). OSSIS.

Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu. (2015). Výživaservis s. r. o.,.

What Do We Know About Healthy Aging? (2022) (No. 22-AG-8188). NIH Publication.
<https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2022-08/nia-healthy-aging-booklet.pdf>

World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. World Health Organization. Retrieved January 30, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

World Health Organization. (2024). *Ageing*. World Health Organization. Retrieved 2024, from https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1

Zadák, Z., & Havel, E. (2017). *Intenzivní medicína na principech vnitřního lékařství* (2., doplněné a přepracované vydání). Grada Publishing.

Základy výživy člověka. (2024). Mendelova univerzita v Brně. Retrieved February 28, 2024, from

https://web2.mendelu.cz/af_291_projekty2/vseo/print.php?page=3691&typ=html

Zrubáková, K., & Bartošovič, I. (2019). *Nefarmakologická léčba v geriatрии*. Grada Publishing.

8. SEZNAM GRAFŮ, PŘÍLOH A TABULEK

- Graf 1:** Pohlaví respondentů
- Graf 2:** Pohlaví respondentů
- Graf 1:** Pohlaví respondentů
- Graf 2:** Pohlaví respondentů
- Graf 3:** Věk respondentů
- Graf 4:** Způsob života s ohledem na bydlení
- Graf 5:** Typy stravování
- Graf 6:** Onemocnění související s pitným režimem
- Graf 7:** Odhad vypitých tekutin
- Graf 8:** Sledování příjmu tekutin
- Graf 9:** Frekvence doplňování tekutin
- Graf 10:** Sortiment preferovaných nápojů
- Graf 11:** Dodržování správného pitného režimu
- Graf 12:** Preferovaný nápoj ke snídani
- Graf 13:** Preferovaný nápoj k obědu
- Graf 14:** Preferovaný nápoj k večeři
- Graf 15:** Sladíte si nápoje
- Graf 16:** Množství sladidla k oslazení nápoje
- Graf 17:** Druh sladidla
- Graf 18:** Četnost stravování
- Graf 19:** Snídaně
- Graf 20:** Konzumace polévek
- Graf 21:** Denní konzumace ovoce
- Graf 22:** Denní konzumace syrové zeleniny
- Graf 23:** Denní konzumace vařené zeleniny
- Graf 24:** Četnost konzumace jednotlivých druhů ovoce
- Graf 25:** Četnost konzumace jednotlivých druhů zeleniny
- Graf 26:** Množství zkonsumovaného mléka za týden
- Graf 27:** Konzumace mléčných výrobků
- Graf 28:** Oblíbenost mléčných výrobků
- Graf 29:** Četnost konzumace uzenin

Graf 30: Záznam pitného režimu

Graf 31: Záznam pitného režimu

Graf 32: Záznam pitného režimu

Graf 33: Záznam pitného režimu

Graf 34: Záznam pitného režimu

Graf 35: Záznam pitného režimu

Graf 36: Záznam pitného režimu

Graf 37: Záznam pitného režimu

Graf 38: Záznam pitného režimu

Příloha 1: Dotazník stravovacích návyků a pitného režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení

Příloha 2: Záznam jídelníčku – respondent 1

Příloha 3: Záznam jídelníčku – respondent 2

Příloha 4: Záznam jídelníčku – respondent 3

Příloha 5: Záznam jídelníčku – respondent 4

Příloha 6: Záznam jídelníčku – respondent 5

Příloha 7: Záznam jídelníčku – respondent 6

Příloha 8: Záznam jídelníčku – respondent 7

Příloha 9: Záznam jídelníčku – respondent 8

Příloha 10: Záznam jídelníčku – respondent 9

Příloha 11: Záznam jídelníčku – respondent 10

Příloha 12: Formulář na sledování stravy – domovy pro seniory

Příloha 13: Formulář na sledování stravy – senioři ze svých domácností

Příloha 14: Formulář pro záznam pitného režimu

Tabulka 1: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 2: Záznam pitného režimu

Tabulka 3: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 4: Záznam pitného režimu

Tabulka 5: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 6: Záznam pitného režimu

Tabulka 7: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 8: Záznam pitného režimu

Tabulka 9: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 10: Záznam pitného režimu

Tabulka 11: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 12: Záznam pitného režimu

Tabulka 13: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 14: Záznam pitného režimu

Tabulka 15: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 16: Záznam pitného režimu

Tabulka 17: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 18: Záznam pitného režimu

Tabulka 19: Záznam energetického příjmu a makronutrientů za týden

Tabulka 20: Záznam pitného režimu

Tabulka 21: Průměrné hodnoty energetických příjmů a makronutrientů žen a mužů

Tabulka 22: Průměrné hodnoty záznamů pitného režimu a průměrný příjem tekutin ze stravy žen a mužů

9. PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník stravovacích návyků a pitného režimu seniorů s ohledem na odlišný typ bydlení

Dotazník

Vážený senioři,

ráda bych se Vám nejdříve představila. Jmenuji se Nela Novotná a studuji Zdravotně sociální fakultu na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Pitný režim seniorů“. Dotazník je určen všem seniorům starším 65 let. Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity jen pro účely této práce.

Pokyny ke zpracování:

U každé otázky zakroužkujte svoji odpověď. Když se spletete, nebo změníte svůj názor, stačí zakroužkovanou odpověď škrtnout a znovu zakroužkovat platnou odpověď. U některých otázek je možnost vyplnit odpověď vlastními slovy, když zrovna v nabízených možnostech nenajdete tu svoji.

Děkuji Vám za spolupráci.

Základní informace

1. Pohlaví:
 - a) muž
 - b) žena

2. Věk:
 - a) 65 – 74 let
 - b) 75 – 84 let
 - c) 85 let a více

3. Kde aktuálně žijete?
 - a) V domově pro seniory
 - b) Ve své domácnosti

4. Žijete:
 - a) Sám/a
 - b) S partnerem
 - c) S rodinou

5. Stravujete se:
 - a) V ubytovacím zařízení (domově pro seniory...)
 - b) Doma – vařím si sám/a
 - c) Doma – vaří mi partner/rodina
 - d) Doma – obědy mi dováží
 - e) V hospodě/restauraci/jídelně

6. Léčíte se s nějakým onemocněním, které má vztah k Vašemu pitnému režimu?
- a) Neléčím se
 - b) Onemocnění srdce a cév
 - c) Diabetes mellitus 1. typu
 - d) Diabetes mellitus 2. typu
 - e) Onemocnění ledvin
 - f) Žíznivka (diabetes insipidus)
 - g) Obezita

Pitný režim

7. Kolik si myslíte, že vypijete denně tekutin?
- a) Méně než 1 litr
 - b) 1 – 1,5 litru
 - c) 1,6 – 2 litry
 - d) Více než 2 litry
8. Sledujete nějakým způsobem svůj denní příjem tekutin?
- a) Ano, zaznamenávám si pravidelně po celý den, kolik tekutin denně vypiji
 - b) Ano, snažím se sledovat, kolik tekutin za den vypiji, ale pouze orientačně
 - c) Ne, nesleduji příjem tekutin vůbec, nezajímá mne, kolik tekutin za den vypiji
9. Jak často pijete?
- a) Průběžně celý den
 - b) Jen když pociťuji žízeň
 - c) Jen k hlavním jídlům (snídaně, oběd, večeře)
 - d) Ne moc často, zapomínám pít
10. Co nejčastěji zařazujete do pitného režimu? (označte 1 z možností)
- a) Voda (čistá)
 - b) Voda se šťávou
 - c) Slazené neperlivé nápoje (džusy, šťávy apod.)
 - d) Slazené perlivé nápoje (cola, limonáda apod)
 - e) Neslazené perlivé nápoje (minerálka – Magnesia apod.)
 - f) Čaj
 - g) Černá káva
 - h) Melta/cikorka (bílá káva)
 - i) Mléko (sladké, kyselé)
 - j) Pivo alkoholické
 - k) Pivo nealkoholické, pivo s ovocnými příchutěmi
 - l) Víno
11. Myslíte si, že dodržíte správný pitný režim?
- a) Ano, myslím si, že dodržuji
 - b) Myslím si, že spíš ano
 - c) Občas
 - d) Myslím si, že spíš ne
 - e) Víím, že nedodržuji

12. Jako nápoj ke snídani si nejčastěji dávám:
- a) Vodu
 - b) Čaj
 - c) Černou kávu
 - d) Kávu (cikorku, meltu) s mlékem
 - e) Džus/limonádu
 - f) Mléko
 - g) Kakao
13. Jako nápoj k obědu si nejčastěji dám:
- a) Vodu z vodovodního kohoutku
 - b) Vodu doma sycenou (sifon, sodastream)
 - c) Minerální vodu ochucenou
 - d) Minerální vodu neochucenou
 - e) Vodu z kohoutku s ovocnou šťávou
 - f) Pivo alkoholické
 - g) Pivo nealkoholické
 - h) Čaj
 - i) Džus/limonádu
14. Jako nápoj k večeři si nejčastěji dám:
- a) Vodu z vodovodního kohoutku
 - b) Vodu doma sycenou (sifon, sodastream)
 - c) Minerální vodu ochucenou
 - d) Minerální vodu neochucenou
 - e) Vodu z kohoutku s ovocnou šťávou
 - f) Pivo alkoholické
 - g) Pivo nealkoholické
 - h) Čaj
 - i) Džus/limonádu
15. Sladíte si nápoje (čaj, černou kávu, meltu apod.)?
- a) Ano, sladím si pravidelně
 - b) Ano, občas si nápoj osladím
 - c) Ne, nápoje si z pravidla nesladím
16. Jaké množství sladidla používáte k oslazení nápoje?
(Pokud jste v otázce 15. označili za c), na tuto otázku neodpovídáte)
- a) 1-2 kostky/lžičky sladidla
 - b) 3-4 kostky/lžičky a více sladidla
 - c) 4 a více kostek/lžiček sladidla

17. Jaký druh sladidla používáte k oslazené nápoje?
(Pokud jste v otázce 15. označili za c), na tuto otázku neodpovídáte)

- a) Cukr (bílý, třtinový)
- b) Melasu
- c) Med
- d) Sirup agávodový/javorový/datlový...
- e) Sirup čekankový
- f) Sladidlo se stévií/steviol-glykosidy
- g) Fruktózu
- h) Aspartam/sacharin/sukralózu
- i) Sladidlo se stévií/steviol-glykosidy
- j) Sorbitol/xylitol/erytritol

Stravování

18. Jak často se stravujete?

- a) Méně než 3x denně
- b) 3-5 x denně
- c) Více než 5x denně

19. Co nejčastěji snídáte?

- a) Chleba, pečivo, máslo, sýr/šunka (slaná snídaně)
- b) Chleba, pečivo, máslo, džem/med (sladká snídaně)
- c) Míchaná či vařená vajíčka, hemenex, párky (teplá snídaně)
- d) Mléčný výrobek (jogurt, tvaroh, Lipánek...) + ovoce
- e) Müsli, kukuřičné lupínky + mléko
- f) Sladké doma pečené výrobky (buchty, koláče, bábovky) nebo kupované sladké cukrářské výrobky
- g) Polévku
- h) Nesnídám
- i) Jiné:

20. Polévku konzumuji:

- a) Nekonzumuji
- b) 1-2x do týdne
- c) 3-4x do týdne
- d) Každý den
- e) 2x denně (k obědu a k večeři, případně k snídani)

21. Kolik porcí ovoce sníte za den? (např. 1 porce = 1 jablko nebo hrst jahod apod.)

- a) Žádnou
- b) 1 porci
- c) 2 porce
- d) 3 porce
- e) Více než 3 porce

22. Kolik porcí syrové zeleniny sníte za den? (např. 1 porce = 1/4 salátové okurky nebo 1 rajče apod.)

- a) Žádnou
- b) 1 porci
- c) 2 porce
- d) 3 porce
- e) Více než 3 porce

23. Kolik porcí vařené zeleniny sníte za den? (např. 1 porce = hrst vařené zeleniny)

- a) Žádnou
- b) 1 porci
- c) 2 porce
- d) 3 porce
- e) Více než 3 porce

24. Z ovoce nejčastěji konzumují:

(Pokud jste v otázce 21. označili za a), na tuto otázku neodpovídejte)

- a) Jahody, maliny, borůvky
- b) Pomeranče, mandarinky
- c) Citrony
- d) Jablka, hrušky
- e) Kiwi
- f) Banán
- g) Hroznové víno
- h) Jiné:

25. Ze zeleniny nejčastěji konzumují:

(Pokud jste v otázce 22. a 23. označili za a), na tuto otázku neodpovídáte)

- a) Okurka salátová
- b) Rajče
- c) Hlávkový salát
- d) Meloun
- e) Papriku
- f) Brokolici
- g) Mrkev, celer, petržel
- h) Cibuli
- i) Zelí hlávkové
- j) Zelí kysané
- k) Jiné:

26. Kolik vypijete sklenic mléka za týden?

- a) Nepiji mléko
- b) 1–2 sklenice
- c) 3–4 sklenice
- d) 5–6 sklenic
- e) Více než 6 sklenic

27. Jak často konzumujete mléčné výrobky (kelímeček jogurtu, kus sýra apod.)?

- a) Nekonzumuji
- b) 1x – 2x za týden
- c) 3x – 4x za týden
- d) 1x denně
- e) 2x – 3x denně
- f) Více než 3x denně

28. Jaký mléčný výrobek si nejčastěji dáváte?

(Pokud jste v otázce 27. označili za a), na tuto otázku neodpovídáte)

- a) Kefír/podmáslí
- b) Jogurt
- c) Tvaroh ve vaničce
- d) Tvaroh tvrdý/na strouhání
- e) Měkký sýr – tavený
- f) Měkký sýr – Mozzarella, Cottage...
- g) Tvrdý sýr – Eidam, gouda, parmezán...
- h) Jiné:

29. Jak často konzumujete uzeniny?

- a) Nekonzumuji
- b) 1x – 2x týdně
- c) 3x – 4x týdně
- d) více jak 4x týdně
- e) denně

RESPONDENT 1

PONDĚLÍ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		454,8	1 898,5	17,32	16,91	62,46
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
15 g	Sýr tavený 40%	34,8	145,5	2,92	2,5	0,1
Přesnídávka		113,5	475	0,25	0,25	27,5
250 ml	Džus jablečný 100% Hello	113,5	475	0,25	0,25	27,5
Oběd		612,12	2 355,76	15,2	36,82	57,52
170 g	HP Polévka špenátová /HK/	95,2	397,8	2,38	5,27	9,69
0,75 porce	HP Hašé z vepřového masa	329,25	1 378,5	9	29,25	7,5
150 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	137,97	579,46	3,26	0,34	31,93
70 g	Salát z kysaného zelí	49,7	0	0,56	1,96	8,4
Svačina						
Večeře		642,5	2 690	16,75	16,5	108,75
250 g	Švestkový koláč	532,5	2 232,5	10	12,5	97,5
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
Součet za daný den		1 822,92	7 419,26	49,52	70,48	256,23
Poměr získané energie		100 %	100 %	11 %	36 %	53 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		268,69	1 121,15	7,21	14,47	30,4
5 g	Káva instantní	12,05	50,45	0,61	0,02	2,06
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
24 g	Paštika	61,44	256,8	2,88	5,52	0,24
Přesnídávka		55,8	234	0,69	0,11	12
60 g	Banán	55,8	234	0,69	0,11	12
Oběd		156	655,5	10,8	7,65	11,1
150 ml	HP Polévka gulášová přesnídávková	156	655,5	10,8	7,65	11,1
Svačina		74	315	2,9	1,5	11,5
100 g	Actimel Jahoda	74	315	2,9	1,5	11,5
Večeře		488,96	2 049,61	15,95	26,35	48,18
100 g	Klobása vinná	305	1 277	11,6	25,9	5,6
200 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	183,96	772,61	4,35	0,45	42,58
Součet za daný den		1 043,45	4 375,26	37,55	50,08	113,18
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	43 %	42 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		294	1 224,5	9,39	13	36
200 ml	Bílá káva bez cukru	88	366	5,4	3,2	9

200 ml	Čaj ovocný	16	68	0	0	4
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
Přesnídávka		94,5	393	6,6	4,5	6,75
150 g	Jogurt bílý 3%	94,5	393	6,6	4,5	6,75
Oběd		653,7	2 737,9	22,6	26,2	81,6
300 g	rizoto se sýrem	526,5	2 203,5	15	21	69
120 g	nakládaná řepa	26,4	112,8	0,6	0,6	4,8
200 ml	Kuřecí vývar s nudlemi a zeleninou	100,8	421,6	7	4,6	7,8
Svačina		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Večeře		498,3	2 088,6	31,14	16,91	43,69
250 ml	Polévka dršťková	252,5	1 057,5	17,5	11,75	6,25
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
30 g	Korbáčik přírodní	85,8	359,1	7,8	4,2	0,48
Součet za daný den		1 635	6 864	70,29	61,21	187,47
Poměr získané energie		100 %	100 %	17 %	34 %	49 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		328,3	1 370,3	9,42	12,98	44,59
200 ml	Bílá káva bez cukru	88	366	5,4	3,2	9
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
10 g	Med	30,2	128,2	0,04	0	7,51
10 g	Máslo	75,3	309,5	0,06	8,3	0,08

Přesnídávka		39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
80 g	Mandarinka	39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
Oběd		680,94	2 859,77	37,44	20,09	88,22
100 g	HP Rybí filé zapečené se sýrem	161	680	20	8	2
250 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	229,94	965,77	5,44	0,57	53,22
100 g	HP Zeleninový salát	47	197	2	0,52	8
250 ml	zeleninová polévka	243	1 017	10	11	25
Svačina		93,75	395	4,5	3,5	10,88
125 g	Pudink kelímkem dia 125g	93,75	395	4,5	3,5	10,88
Večeře		862,8	3 585,1	28,1	53,54	74,46
100 g	Dia ovocná přesnídávka	54	227	0,4	0,4	13,1
50 g	Máslo	376	1 544,5	0,34	41,6	0
100 g	Šunka dušená	158	660	17,6	9,1	1,4
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Součet za daný den		2 004,99	8 377,37	80,02	90,35	226,23
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	41 %	43 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		687,1	2 869	16,36	23,52	93,7
250 ml	Kakao - hotový nápoj	177,5	737,5	8	5	24
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0

80 g	Tvarohový šáteček	314,4	1 317,6	4,64	9,6	41,6
Přesnídávka		97,2	408	1,44	0,24	26,16
120 g	Banán	97,2	408	1,44	0,24	26,16
Oběd		484,67	2 029,57	19,5	13,69	68,75
200 ml	Čočková polévka	219,2	916,8	9,6	4	33,6
120 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	110,37	463,57	2,61	0,27	25,55
30 g	HP Vepřová plec pečená	85,2	356,1	6,99	6,42	0
30 g	Velikonoční nádivka	69,9	293,1	0,3	3	9,6
Svačina		58,3	244	2,5	2,25	7,75
50 g	Termix kakaový Milko	58,3	244	2,5	2,25	7,75
Večeře		236	987,2	8,24	7,36	39,16
40 g	Žervé Pilos	76	315,2	2,4	6,4	2,2
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
Součet za daný den		1 563,27	6 537,77	48,04	47,06	235,52
Poměr získané energie		100 %	100 %	12 %	27 %	61 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		331,4	1 381	10,63	13	46,27
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
20 g	Dia jahodový džem	26,2	109,6	0,16	0,08	6,92
Přesnídávka		67,5	288	1,5	0,3	12,38
150 g	Pomeranč	67,5	288	1,5	0,3	12,38

Oběd		789,12	3 307,27	60,71	39,37	49,74
125 g	HP Polévka dýňová	178,75	748,75	4,12	11,5	14,75
1 porce	HP vepřová pečeně dušená ČD	269	1 121,45	18,12	19,65	4,94
100 g	Maso vepřové, pečeně bez kostí, libová, pečená	186	785	34,4	5,4	0
50 g	HP Zelenina míchaná dušená	45	188,5	1,45	2,55	4,5
120 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	110,37	463,57	2,61	0,27	25,55
Svačina						
Večeře		578	2 413	12,5	21,5	81
150 g	Jablečný koláč	400,5	1 675,5	4,5	16,5	57
250 ml	Kakao - hotový nápoj	177,5	737,5	8	5	24
Součet za daný den		1 766,02	7 389,27	85,34	74,17	189,39
Poměr získané energie		100 %	100 %	20 %	38 %	42 %

NEDELE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		288	1 205	15,28	8,78	39,53
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
25 g	Sýr tavený 40%	58	242,5	4,88	4,18	0,18
Přesnídávka		15,6	65,4	0,18	0,05	3,06
30 g	Švestka	15,6	65,4	0,18	0,05	3,06
Oběd		424	1 780	13,8	3,38	76
200 g	Knedlík houskový jemný	424	1 780	13,8	3,38	76
Svačina		129,6	542,7	4,86	3,65	19,04
135 g	Jogurt Active višeň	129,6	542,7	4,86	3,65	19,04
Večeře		357,2	1 490,1	18,29	21,47	24,23
110 g	Vejce - na tvrdo	167,2	699,6	14,3	11,67	1,23
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Součet za daný den		1 214,4	5 083,2	52,41	37,33	161,86
Poměr získané energie		100 %	100 %	18 %	28 %	54 %

RESPONDENT 2

PONDĚLÍ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		272,2	1 132,1	7,75	11,28	36,72
150 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
20 g	Dia jahodový džem	26,2	109,6	0,16	0,08	6,92
200 ml	Káva bílá neslazená	56	232	3,6	1,4	6,8
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
Přesnídávka		96	405	4,65	1,95	14,7
150 ml	JEN jogurtový nápoj jahoda a máta	96	405	4,65	1,95	14,7
Oběd		706,08	2 963,28	31,22	26,2	98,18
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
400 g	HP Francouzské brambory rcp	498,08	2 088,28	20,72	22,35	55,03
50 g	Dia míchaný kompot	13	55	0,25	0,1	3,4
250 g	HP polévka mléčná s bramborem /HK/	195	820	10,25	3,75	39,75
Svačina						
Večeře		645	2 686	36,97	35,6	47,2
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
80 g	Rohlík	229,6	963,2	7,84	2,96	46
100 g	Jihočeský eidam 30% plátky	265	1 105	29	16	1,2
Součet za daný den		1 719,28	7 186,38	80,59	75,03	196,8
Poměr získané energie		100 %	100 %	19 %	40 %	41 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		228,25	950,55	4,76	9,91	31,98
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
20 g	Dia jahodový džem	26,2	109,6	0,16	0,08	6,92
5 g	Káva instantní	12,05	50,45	0,61	0,02	2,06
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Oběd		1 053,5	4 425,5	39	23,1	175,4
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
200 ml	HP Polévka z červené čočky s kokosovým mlékem	126	528	6	3,6	17,4
250 g	HP Žemlovka s tvarohem a jablky /HK/	927,5	3 897,5	33	19,5	158
Svačina						
Večeře		346,75	1 449,09	25,68	11,48	37,03
200 g	Bramborová kaše s mlékem a máslem	233,75	975,09	4,68	8,48	36,23
100 g	Poctivá šunka pečená 95% Kostelecké uzeniny	113	474	21	3	0,8
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
Součet za daný den		1 723	7 245,14	70	45,09	263,84
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	24 %	60 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		318	1 327	13,9	8	46,7
200 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
200 ml	Kakao - hotový nápoj	142	590	6,4	4	19,2
50 g	Vánočka dia	176	737	7,5	4	27,5
Přesnídávka		108	454	0,8	0,8	26,2
200 g	Dia ovocná přesnídávka	108	454	0,8	0,8	26,2
Oběd		475,2	1 992,8	27,28	20,95	45,84
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
80 g	HP Hovězí pečeně po pražsku	305,6	1 280,8	21,76	19,6	12,24
80 g	Houskový knedlík	169,6	712	5,52	1,35	33,6
Svačina						
Večeře		415,2	1 746,4	22,24	16,32	43,76
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
80 g	Sýr tavený 40%	185,6	776	15,6	13,36	0,56
80 g	Veka tuková	229,6	970,4	6,64	2,96	43,2
Součet za daný den		1 316,4	5 520,2	64,22	46,07	162,5
Poměr získané energie		100 %	100 %	20 %	32 %	48 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		485	2 025	16	18,7	70,2
100 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
200 ml	Kakao - hotový nápoj	142	590	6,4	4	19,2
100 g	Koláč tvarohový	343	1 435	9,6	14,7	51
Přesnídávka		93	388,5	0,71	0,44	18,6
150 g	Hruška	93	388,5	0,7	0,43	18,6
Oběd		553,74	2 320,89	34,49	30,82	34,58
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
50 g	Znojmia zeleninová směs	23	97	0,5	0,15	5
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
100 g	HP Kuřecí maso dušené	170	709	27,3	6,7	0
125 ml	zeleninová polévka	121,5	508,5	5	5,5	12,5
5 g	Krupice rýžová	19,15	90	0,3	0,05	4,3
60 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	55,19	231,79	1,31	0,14	12,77
10 g	Řepkový olej	89,7	375,7	0,01	9,96	0,01
Svačina						
Večeře		669	2 787,9	38,89	35,08	49,19
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
90 g	Toustový chléb světlý	255,6	1 070,1	8,46	3,24	47,79
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
100 g	Eidam 30% t.v.s.	263	1 100	30,3	15,2	1,4
Součet za daný den		1 800,74	7 522,29	90,09	85,04	172,57
Poměr získané energie		100 %	100 %	20 %	43 %	37 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		227,85	948,95	4,68	9,85	31,82
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
5 g	Káva instantní	12,05	50,45	0,61	0,02	2,06
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
20 g	Dia meruňkový džem	25,8	108	0,08	0,02	6,76
Přesnídávka		58,5	241,5	0,3	0,3	15
150 g	Jablkový kompot Dia	58,5	241,5	0,3	0,3	15
Oběd		445,3	1 867	16,81	15,23	60,39
50 g	nakládaná řepa	11	47	0,25	0,25	2
25 g	Zavářka do polévky masová	106	444	1,98	7,48	7,72
100 g	Hovězí vývar	40	167	3,6	3	1
130 g	rizoto vepřové	235,3	988	5,2	1,3	49,4
20 g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	53	221	5,78	3,2	0,26
Svačina						
Večeře		604,4	2 521,8	24,23	32,14	55,2
200 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
100 g	Houska	252	1 057	6,1	0,9	55,1
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
100 g	Salám šunkový	202	847	18	14,6	0,1
Součet za daný den		1 336,05	5 579,25	46,02	57,52	162,41
Poměr získané energie		100 %	100 %	14 %	39 %	47 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		155,8	649,8	2,97	5,67	23,86
100 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
10 g	Dia jahodový džem	13,1	54,8	0,08	0,04	3,46
25 g	Houska	63	264,25	1,52	0,22	13,78
10 g	Melta	42,1	176,3	1,33	1,24	6,62
5 g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0
Přesnídávka		97,2	408	1,44	0,24	26,16
120 g	Banán	97,2	408	1,44	0,24	26,16
Oběd		553,4	2 320,1	31,39	22,72	55,32
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
200 g	HP Hovězí guláš /HK/	324	1 354	23,4	21,6	8,8
100 g	HP Polévka drůbková	14	60	1,3	0,5	1,1
10 g	Rýže	34,9	146,1	0,69	0,07	7,92
50 g	Fusili těstoviny	180,5	760	6	0,55	37,5
Svačina						
Večeře		640,9	2 686	28,32	34,08	48,99
240 g	Chlebiček obložený - průměr (1ks cca 71 g)	638,4	2 676	28,32	34,08	48,24
250 ml	Čaj neslazený (ovocný,zelený,bylinný,Matcha)	2,5	10	0	0	0,75
Součet za daný den		1 447,3	6 063,9	64,12	62,71	154,33
Poměr získané energie		100 %	100 %	18 %	39 %	43 %

NEDĚLE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		228,25	950,55	4,76	9,91	31,98
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
20 g	Dia jahodový džem	26,2	109,6	0,16	0,08	6,92
5 g	Káva instantní	12,05	50,45	0,61	0,02	2,06
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka		96	405	4,65	1,95	14,7
150 ml	JEN jogurtový nápoj jahoda a máta	96	405	4,65	1,95	14,7
Oběd		573,25	2 402,87	35,97	27,96	42,52
100 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	91,98	386,32	2,18	0,23	21,29
200 g	Dýňový krém	86	360	1,8	4	8
30 g	Jogurt bílý 3%	18,9	78,6	1,32	0,9	1,35
2 g	Česnek	2,78	19,8	0,12	0	0,57
1 g	Bylinky provensálské Vitana	2,95	12,33	0,1	0,08	0,46
1 porce	karbanátek pečený NEMPT	291,14	1 214,32	21,78	17,95	10,46
30 g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	79,5	331,5	8,67	4,8	0,39
Svačina						
Večeře		911,57	3 816,83	20,23	26,49	149,35
350 g	HP Palačinky s džemem rcp	859,17	3 597,63	19,91	26,33	135,51
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
40 g	Dia jahodový džem	52,4	219,2	0,32	0,16	13,84
Součet za daný den		1 809,07	7 575,25	65,61	66,31	238,55
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	33 %	52 %

RESPONDENT 3**PONDĚLÍ**

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		310,4	1 290,3	8,03	19,24	29,6
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj s mlékem (půl voda a půl mléko 1,5% T) bez cukru	60	252,5	4,25	2	6,5
Přesnídávka						
Oběd		522,79	2 237,49	18,95	25,83	57,98
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
300 g	HP Francouzské brambory rcp	373,56	1 566,21	15,54	16,76	41,28
0,75 porce	Okurka kyselá	18,22	76,28	0,4	0,07	4,05
150 ml	HP Polévka zelná s klobásou	111	510	3	9	7,65
Svačina		319,4	1 332,4	7,22	13,88	41,52
200 ml	Káva s mlékem bez cukru	32	130	2	1,4	3
60 g	Esíčka	287,4	1 202,4	5,22	12,48	38,52
Večeře		297,7	1 272,6	5,32	11,4	44,33
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
30 g	Máslo pomazánkové	103,2	432,6	1,11	10,2	1,8
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Součet za daný den		1 450,29	6 132,79	39,52	70,35	173,43
Poměr získané energie		100 %	100 %	11 %	44 %	45 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		459,2	1 911,9	11,58	23,44	49,7
80 g	Tmavý rohlík	248,8	1 041,6	7,2	4,8	43,2
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj s mlékem (půl voda a půl mléko 1,5% T) bez cukru	60	252,5	4,25	2	6,5
Přesnídávka						
Oběd		441,75	1 846,5	24,75	6,45	70,83
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
125 ml	HP Polévka z červené čočky s kokosovým mlékem	78,75	330	3,75	2,25	10,88
350 g	Žemlovka s tvarohem a jablky	343	1 431,5	21	4,2	54,95
Svačina		239,2	995,3	7,3	10,55	28,87
250 ml	Káva s mlékem bez cukru	40	162,5	2,5	1,75	3,75
80 g	Hraběňčiny řezy	199,2	832,8	4,8	8,8	25,12
Večeře		498,5	2 110,4	27,36	14,6	61,91
80 g	Toustový chléb světlý	227,2	951,2	7,52	2,88	42,48
80 g	Sardinky v oleji	176,8	739,2	19,28	11,12	0
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Součet za daný den		1 638,65	6 864,1	70,99	55,04	211,31
Poměr získané energie		100 %	100 %	18 %	30 %	52 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		380,8	1 646,3	11,98	21,04	39,3
80 g	Toustový chléb tmavý	170,4	776	7,6	2,4	32,8
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj s mlékem (půl voda a půl mléko 1,5% T) bez cukru	60	252,5	4,25	2	6,5
Přesnídávka						
Oběd		713	2 993	39,35	31,59	70,25
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
100 g	HP Hovězí pečeně po pražsku	382	1 601	27,2	24,5	15,3
100 g	Houskový knedlík	212	890	6,9	1,69	42
150 ml	HP Polévka drůbková krémová	99	417	5,25	5,4	7,95
Svačina		412	1 719,5	11,1	15,25	60,55
250 ml	Káva s mlékem bez cukru	40	162,5	2,5	1,75	3,75
100 g	Koláč makový	372	1 557	8,6	13,5	56,8
Večeře		488,8	2 070,9	15,37	22,66	58,59
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
50 g	Lovecký salám	101,5	422,5	7,65	7,9	0
40 g	Choceňské pomazánkové máslo	132,8	556,4	1,32	13,2	2,2
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Součet za daný den		1 994,6	8 429,7	77,8	90,54	228,69
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	41 %	43 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		487,6	2 033	11,09	19,63	67,11
110 g	Houska	277,2	1 162,7	6,71	0,99	60,61
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj s mlékem (půl voda a půl mléko 1,5% T) bez cukru	60	252,5	4,25	2	6,5
Přesnídávka						
Oběd		416,57	1 749,49	22,94	13,13	53,87
150 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	137,97	579,46	3,26	0,34	31,93
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
120 g	HP Kuře pečené na másle	168	704,4	16,08	11,04	1,44
100 g	Znojmia zeleninová směs	46	194	1	0,3	10
0,5 porce	Zeleninová polévka s masem a krupicí	44,6	186,62	2,6	1,45	5,5
Svačina		323	1 348,5	12,5	15,75	51,75
250 ml	Káva s mlékem bez cukru	40	162,5	2,5	1,75	3,75
100 g	jablečný závin	283	1 186	10	14	48
Večeře		347	1 482	15,15	3,06	67,89
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
250 ml	Podmáslí	92,5	390	8,75	1,5	11,5
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Součet za daný den		1 574,17	6 612,99	61,68	51,57	240,62
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	30 %	54 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		352,4	1 464,8	9,08	20,44	33,05
50 g	Toustový chléb světlý	142	594,5	4,7	1,8	26,55
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj s mlékem (půl voda a půl mléko 1,5% T) bez cukru	60	252,5	4,25	2	6,5
Přesnídávka						
Oběd		1 273,42	5 324,36	20,66	14,97	222,02
150 g	Bramboráky	232,5	970,5	6	10,5	27
500 ml	Nealko pivo	956	4 000	9,5	0	189
0,5 porce	Polévka s masovou zavářkou NEMPT	84,92	353,86	5,16	4,47	6,02
Svačina		232,5	972,5	5,45	7,75	35,25
250 ml	Káva s mlékem bez cukru	40	162,5	2,5	1,75	3,75
50 g	Bebe naměkko cereální	192,5	810	2,95	6	31,5
Večeře		377,1	1 599,3	6,57	9,94	67,87
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
20 g	Jahodový džem	47,4	198,4	0,1	0,06	11,48
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Součet za daný den		2 235,42	9 360,96	41,76	53,1	358,19
Poměr získané energie		100 %	100 %	8 %	22 %	70 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		487,6	2 033	11,09	19,63	67,11
110 g	Houska	277,2	1 162,7	6,71	0,99	60,61
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj s mlékem (půl voda a půl mléko 1,5% T) bez cukru	60	252,5	4,25	2	6,5
Přesnídávka						
Oběd		390,7	1 638	23,54	18,28	32,8
150 g	HP Hovězí guláš /HK/	243	1 015,5	17,55	16,2	6,6
80 g	Těstoviny vaječné - vařené	75,2	320	3,44	0,73	14
150 g	HP polévka s masem a rýží /HK/	52,5	217,5	2,55	1,35	7,2
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
Svačina		383	1 597,5	12,1	16,45	54,75
250 ml	Káva s mlékem bez cukru	40	162,5	2,5	1,75	3,75
100 g	Koláč tvarohový	343	1 435	9,6	14,7	51
Večeře		377,38	1 605,6	12,16	12,6	56,87
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
48 g	Paštika	122,88	513,6	5,76	11,04	0,48
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Součet za daný den		1 638,68	6 874,1	58,89	66,96	211,53
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	37 %	48 %

NEDĚLE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		310,4	1 290,3	8,03	19,24	29,6
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj s mlékem (půl voda a půl mléko 1,5% T) bez cukru	60	252,5	4,25	2	6,5
Přesnídávka						
Oběd		936,44	3 923,03	32,5	59,81	66,78
120 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	110,37	463,57	2,61	0,27	25,55
150 g	HP Holandský řízek /HK/ rcp	697,97	2 921,46	26,61	53,09	28,58
120 g	Dýňový krém	51,6	216	1,08	2,4	4,8
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Tzatziki	56,5	237	2,2	4,05	2,85
Svačina		313,5	1 308	6,5	19,75	27,25
250 ml	Káva s mlékem bez cukru	40	162,5	2,5	1,75	3,75
50 g	Mila sušenka (SEEDITA)	273,5	1 145,5	4	18	23,5
Večeře		631,1	2 652	25,55	29,72	62,69
80 g	Toustový chléb světlý	227,2	951,2	7,52	2,88	42,48
60 g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	159	663	17,34	9,6	0,78
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Součet za daný den		2 191,44	9 173,33	72,58	128,52	186,32
Poměr získané energie		100 %	100 %	13 %	53 %	34 %

RESPONDENT 4**PONDĚLÍ**

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		378	1 575,5	15,62	17,98	39,43
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
25 g	Sýr tavený 40%	58	242,5	4,88	4,18	0,18
Přesnídávka						
Oběd		818,57	3 429,81	31,45	30,98	103,59
200 g	HP Polévka špenátová /HK/	112	468	2,8	6,2	11,4
150 g	HP Vepřový guláš rcp	282,57	1 181,81	14,85	21,4	8,19
200 g	Houskový knedlík	424	1 780	13,8	3,38	84
Svačina		183,73	769,27	5,37	5,02	28,73
50 g	Loupák	176,5	739	5	5	27,5
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		376,25	1 573,75	11,75	10,25	60
125 g	Švestkový koláč	266,25	1 116,25	5	6,25	48,75
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
Součet za daný den		1 756,55	7 348,33	64,19	64,23	231,75
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	33 %	52 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		278,67	1 162,57	7,24	15,34	29,47
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
24 g	Paštika	61,44	256,8	2,88	5,52	0,24
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka						
Oběd		969,8	4 062,64	29,69	33,92	137,13
150 ml	HP Polévka gulášová přesnídávková	156	655,5	10,8	7,65	11,1
280 g	HP Knedlíky švestkové z kynutého těsta s tvarohem rcp	813,8	3 407,14	18,89	26,27	126,03
Svačina		74	315	2,9	1,5	11,5
100 g	Actimel Jahoda	74	315	2,9	1,5	11,5
Večeře		335,98	1 407,91	11,46	20,95	25,77
80 g	Klobása vinná	244	1 021,6	9,28	20,72	4,48
100 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	91,98	386,31	2,18	0,23	21,29
Součet za daný den		1 658,45	6 948,12	51,29	71,71	203,87
Poměr získané energie		100 %	100 %	13 %	39 %	48 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		453	1 887,5	26,79	22,6	36,72
200 ml	Bílá káva bez cukru	88	366	5,4	3,2	9
200 ml	Čaj ovocný	16	68	0	0	4
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
60 g	Jihočeský eidam 30% plátky	159	663	17,4	9,6	0,72
Přesnídávka						
Oběd		907,78	3 792,76	23,76	49,04	91,43
220 ml	Kuřecí vývar s nudlemi a zeleninou	110,88	463,76	7,7	5,06	8,58
200 g	HP Smažený květák	526	2 198	13	28,2	54,8
150 g	vařené brambory bez slupky	127,5	531	2,55	0,15	27,9
30 g	Tatarská omáčka	143,4	600	0,51	15,63	0,15
Svačina		168	707,6	6,82	3,87	26,64
80 g	Jogurt bílý 3%	50,4	209,6	3,52	2,4	3,6
30 g	Píškoty dětské	117,6	498	3,3	1,47	23,04
Večeře		329,15	1 380,3	18,49	8,94	40,33
125 ml	Polévka dršťková	126,25	528,75	8,75	5,88	3,12
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
15 g	Korbáčik přírodní	42,9	179,55	3,9	2,1	0,24
Součet za daný den		1 857,93	7 768,16	75,86	84,45	195,12
Poměr získané energie		100 %	100 %	17 %	41 %	42 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		382,8	1 601,4	21,35	17	38,82
200 ml	Bílá káva bez cukru	88	366	5,4	3,2	9
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
20 g	Máslo pomazánkové	68,8	288,4	0,74	6,8	1,2
40 g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	106	442	11,56	6,4	0,52
Přesnídávka		39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
80 g	Mandarinka	39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
Oběd		666,57	2 798,81	31,3	33,77	59,44
250 ml	zeleninová polévka	243	1 017	10	11	25
150 g	HP Vepřový guláš rcp	282,57	1 181,81	14,85	21,4	8,19
150 g	Těstoviny vaječné - vařené	141	600	6,45	1,36	26,25
Svačina		28,23	119,27	0,47	0,07	5,83
50 g	HAMI jablečná přesnídávka	21	89	0,1	0,05	4,6
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		254,2	1 058,9	12,52	13,47	23,8
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
50 g	Šunka dušená	79	330	8,8	4,55	0,7
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
Součet za daný den		1 371	5 745,58	66,2	64,55	135,97
Poměr získané energie		100 %	100 %	20 %	43 %	37 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		687,1	2 869	16,36	23,52	93,7
250 ml	Kakao - hotový nápoj	177,5	737,5	8	5	24
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
80 g	Tvarohový šáteček	314,4	1 317,6	4,64	9,6	41,6
Přesnídávka						
Oběd		770,16	3 225,21	33,19	27,57	95,38
200 ml	Čočková polévka	219,2	916,8	9,6	4	33,6
200 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	183,96	772,61	4,35	0,45	42,58
80 g	HP Vepřová plec pečená	227,2	949,6	18,64	17,12	0
60 g	Velikonoční nádivka	139,8	586,2	0,6	6	19,2
Svačina		370,23	1 550,27	7,57	10,12	62,03
100 g	Vánočka kupovaná	363	1 520	7,2	10,1	60,8
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		353,7	1 476,4	14,96	17,88	38,16
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
50 g	Romadur 40%	118,5	495,5	9,05	8,6	1,2
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
Součet za daný den		2 181,19	9 120,88	72,08	79,09	289,27
Poměr získané energie		100 %	100 %	13 %	33 %	54 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		320	1 333	10,74	13,8	39,25
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka		63	280	0,37	0,4	12,95
100 g	Jablko	63	280	0,37	0,4	12,95
Oběd		923,5	3 866,5	42	31,5	114
100 g	HP Smažený karbanátek	438	1 834	25	22	35
250 g	Bramborová kaše	288	1 205	7	7	49
250 g	Fazolová polévka	197,5	827,5	10	2,5	30
Svačina		207,2	865,6	5,2	6,8	31,2
80 g	Perníková buchta	207,2	865,6	5,2	6,8	31,2
Večeře		472,88	1 976,1	15,59	21,8	60,44
48 g	Paštika	122,88	513,6	5,76	11,04	0,48
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
Součet za daný den		1 986,58	8 321,2	73,9	74,3	257,84
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	34 %	51 %

NEDĚLE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		229,93	958,67	12,09	10,44	24,83
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
50 g	Výběrová šunka 85% masa vepřová Pikok	47,5	199,5	8	1,5	0,5
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Přesnídávka		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Oběd		1 370,5	5 763,5	29,28	40,01	222,2
250 g	HP Dukátové buchtičky se šodó	872,5	3 657,5	18	35,25	124,25
150 g	Bramborová polévka	498	2 106	11,28	4,76	97,95
Svačina						
Večeře		348,2	1 455,5	13,79	13,3	44,7
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
140 ml	Ovocný tvaroh borůvka (MILKO)	158,2	665	9,8	3,5	21,7
Součet za daný den		2 043,13	8 597,67	55,72	64,35	311,16
Poměr získané energie		100 %	100 %	11 %	28 %	61 %

RESPONDENT 5**PONDĚLÍ**

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		611,2	2 546,9	24,2	31,07	62,7
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Sýr tavený 40%	116	485	9,75	8,35	0,35
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
Oběd		818,57	3 429,81	31,45	30,98	103,59
200 g	HP Polévka špenátová /HK/	112	468	2,8	6,2	11,4
150 g	HP Vepřový guláš rcp	282,57	1 181,81	14,85	21,4	8,19
200 g	Houskový knedlík	424	1 780	13,8	3,38	84
Svačina		360,23	1 508,27	10,37	10,02	56,23
100 g	Loupák	353	1 478	10	10	55
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		642,5	2 690	16,75	16,5	108,75
250 g	Švestkový koláč	532,5	2 232,5	10	12,5	97,5
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
Součet za daný den		2 432,5	10 174,98	82,77	88,57	331,27
Poměr získané energie		100 %	100 %	14 %	33 %	53 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		515,31	2 148,27	13,83	29,78	52,81
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
48 g	Paštika	122,88	513,6	5,76	11,04	0,48
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
Přesnídávka		97,2	408	1,44	0,24	26,16
120 g	Banán	97,2	408	1,44	0,24	26,16
Oběd		1 079,93	4 524,51	34,64	38,34	149,83
200 ml	HP Polévka gulášová přesnídávková	208	874	14,4	10,2	14,8
300 g	HP Knedlíky švestkové z kynutého těsta s tvarohem rcp	871,93	3 650,51	20,24	28,14	135,03
Svačina		74	315	2,9	1,5	11,5
100 g	Actimel Jahoda	74	315	2,9	1,5	11,5
Večeře		488,96	2 049,62	15,95	26,35	48,18
100 g	Klobása vinná	305	1 277	11,6	25,9	5,6
200 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	183,96	772,62	4,35	0,45	42,58
Součet za daný den		2 255,4	9 445,4	68,76	96,21	288,48
Poměr získané energie		100 %	100 %	12 %	39 %	49 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		484	2 015	13,37	22,8	59
200 ml	Bílá káva bez cukru	88	366	5,4	3,2	9
200 ml	Čaj ovocný	16	68	0	0	4
80 g	Rohlík	229,6	963,2	7,84	2,96	46
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
Přesnídávka		142,5	598,5	6,3	3,9	20,4
150 g	Ovocný jogurt z Valašska jahoda	142,5	598,5	6,3	3,9	20,4
Oběd		950,28	3 969,76	24,61	49,09	100,73
220 ml	Kuřecí vývar s nudlemi a zeleninou	110,88	463,76	7,7	5,06	8,58
200 g	HP Smažený květák	526	2 198	13	28,2	54,8
200 g	vařené brambory bez slupky	170	708	3,4	0,2	37,2
30 g	Tatarská omáčka	143,4	600	0,51	15,63	0,15
Svačina		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Večeře		502,6	2 106,7	29,37	15,68	51,58
200 ml	Polévka dršťková	202	846	14	9,4	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
30 g	Korbáčik přírodní	85,8	359,1	7,8	4,2	0,48
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Součet za daný den		2 173,88	9 109,96	74,21	92,07	251,14
Poměr získané energie		100 %	100 %	14 %	38 %	48 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		550,6	2 304	31,05	21,68	62,08
200 ml	Bílá káva bez cukru	88	366	5,4	3,2	9
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
20 g	Máslo pomazánkové	68,8	288,4	0,74	6,8	1,2
60 g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	159	663	17,34	9,6	0,78
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka		39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
80 g	Mandarinka	39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
Oběd		694,77	2 918,81	32,59	34,04	64,69
250 ml	zeleninová polévka	243	1 017	10	11	25
150 g	HP Vepřový guláš rcp	282,57	1 181,81	14,85	21,4	8,19
180 g	Těstoviny vaječné - vařené	169,2	720	7,74	1,64	31,5
Svačina		70,23	297,27	0,67	0,17	15,03
150 g	HAMI jablečná přesnídávka	63	267	0,3	0,15	13,8
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		523,2	2 179,4	25,3	27,82	47,5
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
100 g	Šunka dušená	158	660	17,6	9,1	1,4
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Součet za daný den		1 878	7 866,68	90,17	83,95	197,38
Poměr získané energie		100 %	100 %	19 %	41 %	40 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		687,1	2 869	16,36	23,52	93,7
250 ml	Kakao - hotový nápoj	177,5	737,5	8	5	24
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
80 g	Tvarohový šáteček	314,4	1 317,6	4,64	9,6	41,6
Přesnídávka						
Oběd		881,76	3 691,81	40,25	32,85	103,78
250 ml	Čočková polévka	274	1 146	12	5	42
200 g	HP Brambory vařené (rané) rcp	183,96	772,61	4,35	0,45	42,58
100 g	HP Vepřová plec pečená	284	1 187	23,3	21,4	0
60 g	Velikonoční nádivka	139,8	586,2	0,6	6	19,2
Svačina		370,23	1 550,27	7,57	10,12	62,03
100 g	Vánočka kupovaná	363	1 520	7,2	10,1	60,8
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		543,7	2 266,9	18,94	27,68	61,16
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
50 g	Romadur 40%	118,5	495,5	9,05	8,6	1,2
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Součet za daný den		2 482,79	10 377,98	83,12	94,17	320,67
Poměr získané energie		100 %	100 %	14 %	34 %	52 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		495,2	2 061,9	14,45	22,72	62,35
250 ml	Bílá káva bez cukru	110	457,5	6,75	4	11,25
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
Přesnídávka		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Oběd		923,5	3 866,5	42	31,5	114
100 g	HP Smažený karbanátek	438	1 834	25	22	35
250 g	Bramborová kaše	288	1 205	7	7	49
250 g	Fazolová polévka	197,5	827,5	10	2,5	30
Svačina		207,2	865,6	5,2	6,8	31,2
80 g	Perníková buchta	207,2	865,6	5,2	6,8	31,2
Večeře		412,88	1 724,1	13,4	21,44	46,58
48 g	Paštika	122,88	513,6	5,76	11,04	0,48
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
Součet za daný den		2 133,28	8 938,1	75,61	83,06	273,56
Poměr získané energie		100 %	100 %	14 %	35 %	51 %

NEDELE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		467,43	1 948,67	24,07	21,74	48,33
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
100 g	Výběrová šunka 85% masa vepřová Pikok	95	399	16	3	1
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Oběd		1 536,5	6 465,5	33,04	41,59	254,85
250 g	HP Dukátové buchtičky se šodó	872,5	3 657,5	18	35,25	124,25
200 g	Bramborová polévka	664	2 808	15,04	6,34	130,6
Svačina		74	315	2,9	1,5	11,5
100 g	Actimel Jahoda	74	315	2,9	1,5	11,5
Večeře		523,4	2 184,4	17,5	22,22	67,8
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
140 ml	Ovocný tvaroh borůvka (MILKO)	158,2	665	9,8	3,5	21,7
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
Součet za daný den		2 695,83	11 333,57	78,07	87,65	401,91
Poměr získané energie		100 %	100 %	12 %	29 %	59 %

RESPONDENT 6

PONDĚLÍ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		142	628	0,74	0,8	29,9
200 g	Jablko	126	560	0,74	0,8	25,9
200 ml	Čaj ovocný	16	68	0	0	4
Přesnídávka		59,2	248,8	3,6	2,2	7
200 g	HP Polévka kuřecí s nudlemi	48	202	3,4	2,2	4,4
200 ml	Turecká káva bez cukru	11,2	46,8	0,2	0	2,6
Oběd		490,5	2 055	18,35	29,25	42,5
150 g	vařené brambory bez slupky	127,5	531	2,55	0,15	27,9
100 g	HP zelí kysané dušené /HK/	76	320	1,3	4,5	10
100 g	HP Vepřové maso dušené	287	1 204	14,5	24,6	4,6
Svačina		461,2	46,8	6,2	16,5	71,6
150 g	jablečná štrůdl	450	0	6	16,5	69
200 ml	Turecká káva bez cukru	11,2	46,8	0,2	0	2,6
Večeře		472	1 972	12,6	42	11,4
200 g	Ruské vejce	472	1 972	12,6	42	11,4
Součet za daný den		1 624,9	4 950,6	41,49	90,75	162,4
Poměr získané energie		100 %	100 %	14 %	70 %	16 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		725,3	3 031,8	11,63	43,78	79,67
230 g	HP Placky bramborové	558,9	2 346	11,5	27,14	75,67
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
200 ml	Čaj ovocný	16	68	0	0	4
Přesnídávka		491,1	2 060,7	8,62	20,09	75,07
170 g	HP Placky bramborové	413,1	1 734	8,5	20,06	55,93
30 g	Meruňková marmeláda	78	326,7	0,12	0,03	19,14
Oběd		606	2 532,6	21,34	43,89	34,75
200 g	HP Polévka kuřecí s nudlemi	48	202	3,4	2,2	4,4
90 g	HP Brambory pečené	162	678,6	2,07	8,64	18,99
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
100 g	HP Vepřové maso dušené	287	1 204	14,5	24,6	4,6
130 g	HP Salát okurkový	33,8	139,1	1,3	0,13	6,76
Svačina		304,9	1 279,5	4,26	12,74	42,68
50 g	Sušenky KOKA	254,5	1 065,5	3,5	12,5	32
200 ml	Turecká káva bez cukru	11,2	46,8	0,2	0	2,6
80 g	Mandarinka	39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
Večeře		243,46	1 017,43	12,42	7,61	29,73
20 g	Omáčka chilli	44,8	187,8	0,14	0,12	10,8
100 g	vařené brambory bez slupky	85	354	1,7	0,1	18,6
80 g	HP Vepřové maso pečené rcp	113,66	475,63	10,58	7,39	0,33
Součet za daný den		2 370,76	9 922,03	58,27	128,11	261,9
Poměr získané energie		100 %	100 %	10 %	49 %	41 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		325,6	1 364,8	5,2	13,44	40,64
80 g	Kobliha cukrářská	325,6	1 364,8	5,2	13,44	40,64
Přesnídávka		130,95	550,45	4,73	1,66	25,21
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
85 g	Rajče	16,15	68,85	0,81	0,18	2,21
Oběd		1 009,76	4 229,24	24,14	27,7	156,25
80 g	Kobliha cukrářská	325,6	1 364,8	5,2	13,44	40,64
120 g	Rýže	418,8	1 753,2	8,28	0,84	95,04
120 g	HP Omáčka rajčatová rcp	148,36	621,24	2,06	6,42	20,47
50 g	Masová směs z vepřového masa	117	490	8,6	7	0,1
Svačina		315,2	1 321,2	5,4	13,44	43,24
80 g	Kobliha cukrářská	304	1 274,4	5,2	13,44	40,64
200 ml	Turecká káva bez cukru	11,2	46,8	0,2	0	2,6
Večeře		471	1 965	5,4	32,4	39,6
300 g	Salát bramborový, trh	471	1 965	5,4	32,4	39,6
Součet za daný den		2 252,51	9 430,69	44,87	88,64	304,94
Poměr získané energie		100 %	100 %	8 %	36 %	56 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		317,6	1 319	4,15	18,18	35,7
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
20 g	Jahodová marmeláda	52,4	219,6	0,1	0,06	12,7
Přesnídávka						
Oběd		482,8	2 016,8	35,04	27,88	24,26
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
20 g	Perla máslová olme	71,8	300	0,1	7,8	0,3
40 g	Palouček Pilos	113,2	471,2	2,12	11,2	0,96
100 g	HP Kuřecí maso pečené	183	764	28,9	7,4	0
Svačina		40	168	0,6	0,4	9
100 g	Pomelo	40	168	0,6	0,4	9
Večeře		471	1 965	5,4	32,4	39,6
300 g	Salát bramborový, trh	471	1 965	5,4	32,4	39,6
Součet za daný den		1 311,4	5 468,8	45,19	78,86	108,56
Poměr získané energie		100 %	100 %	14 %	55 %	31 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		97,2	408	1,44	0,24	26,16
120 g	Banán	97,2	408	1,44	0,24	26,16
Přesnídávka		364,8	1 529,1	10,92	18,73	39,25
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
250 g	Gulášová polévka	250	1 047,5	7	17,25	16,25
Oběd		1 141,5	4 809	22,16	42,9	168,53
300 g	HP Dukátové buchtičky se šodó	1 047	4 389	21,6	42,3	149,1
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Svačina		323,2	1 352,8	4,2	12	48,6
200 ml	Turecká káva bez cukru	11,2	46,8	0,2	0	2,6
100 g	mramorová bábovka	312	1 306	4	12	46
Večeře		501,2	2 100,8	31,36	22,77	48,28
80 g	Rajče	15,2	64,8	0,76	0,17	2,08
100 g	HP Vepřové plecko pečené	286	1 196	23,3	21,4	0
100 g	Chléb konzumní kmínový	200	840	7,3	1,2	46,2
Součet za daný den		2 427,9	10 199,7	70,08	96,64	330,82
Poměr získané energie		100 %	100 %	12 %	36 %	52 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		312	1 306	4	12	46
100 g	mramorová bábovka	312	1 306	4	12	46
Přesnídávka		156,8	656,4	2,76	7,84	19
40 g	Indiánky se šlehačkou	145,6	609,6	2,56	7,84	16,4
200 ml	Turecká káva bez cukru	11,2	46,8	0,2	0	2,6
Oběd		839,1	3 511,3	35,15	39,54	86,84
150 g	Tlačenka - bílá	313,5	1 306,5	22,65	24,9	0
100 g	Chléb konzumní kmínový	200	840	7,3	1,2	46,2
80 g	Kobliha cukrářská	325,6	1 364,8	5,2	13,44	40,64
Svačina		312	1 306	4	12	46
100 g	mramorová bábovka	312	1 306	4	12	46
Večeře		317,2	1 325,6	16,76	14,52	32
80 g	Lovecký salám	162,4	676	12,24	12,64	0
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
100 g	Pomelo	40	168	0,6	0,4	9
Součet za daný den		1 937,1	8 105,3	62,67	85,9	229,84
Poměr získané energie		100 %	100 %	13 %	40 %	47 %

NEDELE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně						
Přesnídávka		272,5	1 142,5	9,5	9,5	37,5
250 ml	kuřecí polévka	272,5	1 142,5	9,5	9,5	37,5
Oběd		447	1 869,5	24,7	15,01	42,2
150 g	Špagety vařené	213	889,5	7,5	1,01	42
100 g	Masová směs z vepřového masa	234	980	17,2	14	0,2
Svačina		415,6	1 738,8	6,7	18,64	49,84
80 g	Kobliha cukrářská	325,6	1 364,8	5,2	13,44	40,64
100 g	Salát zelný, trh	90	374	1,5	5,2	9,2
Večeře		86	360	14,8	2,5	0
100 g	Králík - stehno s kostí	86	360	14,8	2,5	0
Součet za daný den		1 221,1	5 110,8	55,7	45,65	129,54
Poměr získané energie		100 %	100 %	19 %	34 %	47 %

RESPONDENT 7

PONDĚLÍ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		280,6	1 166	3,82	17,24	30,61
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
10 g	Med	30,2	128,2	0,04	0	7,51
250 ml	Čaj černý - neslazený	0	0	0	0	0
Přesnídávka		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Oběd		583,5	2 445	15,65	9,8	108,6
250 g	HP polévka uzená s kroupami /HK/	75	315	2	0,25	15,5
50 g	Jahodový džem	118,5	496	0,25	0,15	28,7
200 g	HP Palačinky bez náplně - KOPIE	390	1 634	13,4	9,4	64,4
Svačina		94,5	393	6,6	4,5	6,75
150 g	Jogurt bílý 3%	94,5	393	6,6	4,5	6,75
Večeře		218	910	6,72	1,8	42
200 g	vařené brambory bez slupky	170	708	3,4	0,2	37,2
100 g	Mléko kravské - 1,5% tuku	48	202	3,32	1,6	4,8
Součet za daný den		1 271,1	5 334	33,35	33,94	207,39
Poměr získané energie		100 %	100 %	11 %	24 %	65 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Oběd						
Snídaně		278,3	1 161,6	21,07	10,48	26,7
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
50 g	Eidam 30% t.v.s.	131,5	550	15,15	7,6	0,7
200 ml	Káva s mlékem bez cukru	32	130	2	1,4	3
Přesnídávka		90	384	2	0,4	16,5
200 g	Pomeranč	90	384	2	0,4	16,5
Oběd		686,25	2 865,09	33,58	28,03	79,68
250 g	HP Polévka hrachová	187,5	780	12,5	1,25	35,75
100 g	Sekaná pečeně domácí	265	1 110	16,4	18,3	7,7
200 g	Bramborová kaše s mlékem a máslem	233,75	975,09	4,68	8,48	36,23
Svačina		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Večeře		94,5	393	6,6	4,5	6,75
150 g	Jogurt bílý 3%	94,5	393	6,6	4,5	6,75
Součet za daný den		1 243,55	5 223,69	63,81	44,01	149,06
Poměr získané energie		100 %	100 %	21 %	32 %	47 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Oběd						
Snídaně		339,7	1 417,5	12,02	6,54	58,48
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
20 g	Jahodový džem	47,4	198,4	0,1	0,06	11,48
250 ml	Kakao - hotový nápoj	177,5	737,5	8	5	24
Přesnídávka		90	384	2	0,4	16,5
200 g	Pomeranč	90	384	2	0,4	16,5
Oběd		659,2	2 765,1	51,9	35,32	30,48
250 g	Gulášová polévka	250	1 047,5	7	17,25	16,25
200 g	Čočka na kyselo	242	1 018	30,6	6,4	13
110 g	Vejce - na tvrdo	167,2	699,6	14,3	11,67	1,23
Svačina		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Večeře		117,5	492,5	5	1,3	20
250 g	HP Zeleninový salát	117,5	492,5	5	1,3	20
Součet za daný den		1 300,9	5 479,1	71,48	44,16	144,89
Poměr získané energie		100 %	100 %	22 %	31 %	47 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		372,4	1 559,4	23,84	11,76	41,98
60 g	Toustový chléb světlý	170,4	713,4	5,64	2,16	31,86
40 g	Sýr, Eidam, 30 % t. v s.	106	442	11,56	6,4	0,52
200 g	Mléko kravské - 1,5% tuku	96	404	6,64	3,2	9,6
Přesnídávka		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Oběd		897,33	3 762,81	40,97	42,22	87,3
1 porce	Polévka hrstková NEMPT	201	843,85	8,74	5,38	29,56
1 porce	HP - zapečené těstoviny s uzeninou	696,33	2 918,96	32,23	36,83	57,74
Svačina		94,5	393	6,6	4,5	6,75
150 g	Jogurt bílý 3%	94,5	393	6,6	4,5	6,75
Večeře		253,8	1 061,1	10,8	5,4	32,4
270 g	HP Palačinky se špenátem 1 palačinka cca 90 g	253,8	1 061,1	10,8	5,4	32,4
Součet za daný den		1 712,53	7 196,31	82,77	64,48	187,86
Poměr získané energie		100 %	100 %	20 %	34 %	46 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		147,3	618,4	7,94	1,95	28,19
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
30 g	Šunka vepřová standardní LEaCO	27,3	113,4	4,29	1,35	0,09
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
Přesnídávka		39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
80 g	Mandarinka	39,2	167,2	0,56	0,24	8,08
Oběd		587,5	2 458,5	15,75	24,5	73,25
250 g	polévka česnečka	122,5	517,5	3,75	3,5	19,25
300 g	Bramboráky	465	1 941	12	21	54
Svačina		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Večeře		165	696	3	7,8	27,3
300 g	HP Salát z kysaného zelí s mrkví	165	696	3	7,8	27,3
Součet za daný den		1 033,5	4 360,1	27,81	35,09	156,25
Poměr získané energie		100 %	100 %	11 %	31 %	58 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		285,2	1 184,4	4,05	18,12	28
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
Přesnídávka		35	147,7	0,7	0,42	9,73
70 g	Kiwi	35	147,7	0,7	0,42	9,73
Oběd		771,66	3 230,7	27,37	30,05	95,34
180 g	Špagety vařené	255,6	1 067,4	9	1,21	50,4
60 g	Masová směs z vepřového masa	140,4	588	10,32	8,4	0,12
1 porce	rajčatová omáčka	43,16	180,3	1,55	2,19	4,32
250 g	HP Bramborová polévka	332,5	1 395	6,5	18,25	40,5
Svačina		126	524	8,8	6	9
200 g	Jogurt bílý 3%	126	524	8,8	6	9
Večeře		447	1 863	20,1	27,9	28,5
300 g	HP Brokolice zapečená se sýrem	447	1 863	20,1	27,9	28,5
Součet za daný den		1 664,86	6 949,8	61,02	82,49	170,57
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	45 %	40 %

NEDELE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		331,2	1 388,2	5,3	13,44	41,94
80 g	Kobliha cukrářská	325,6	1 364,8	5,2	13,44	40,64
100 ml	Turecká káva bez cukru	5,6	23,4	0,1	0	1,3
Přesnídávka		97,2	408	1,44	0,24	26,16
120 g	Banán	97,2	408	1,44	0,24	26,16
Oběd		865,58	3 634,9	72,89	55,44	69,51
250 g	kuřecí vývar s nudlemi a zeleninou	295	1 247,5	35	37,5	5
150 g	HP Kuře pečené s nádivkou rcp	305,58	1 278,4	30,23	13,94	15,51
150 g	Bramborový knedlík	222	929	7	2	44
50 g	Kysané zelí	43	180	0,66	2	5
Svačina		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Večeře		265,5	1 114,5	11,05	7,1	36,75
150 g	Jogurt bílý 3%	94,5	393	6,6	4,5	6,75
50 g	Müsli s ovocem Globus	171	721,5	4,45	2,6	30
Součet za daný den		1 653,98	6 965,6	91,24	76,82	193,79
Poměr získané energie		100 %	100 %	22 %	42 %	36 %

RESPONDENT 8

PONDĚLÍ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		342,8	1 427,55	12,13	15,09	45,66
81 g	Chléb konzumní kmínový	162	680,4	5,91	0,97	37,42
200 ml	Caro s mlékem	49	204	3	1	8
15 g	Máslo	112,8	463,35	0,1	12,48	0
20 g	Šunka vepřová výběrová LEaCO	19	79,8	3,12	0,64	0,24
Přesnídávka		134,19	596,4	0,79	0,85	27,58
213 g	Jablko	134,19	596,4	0,79	0,85	27,58
Oběd		675,38	2 829,69	41,04	24,83	74,91
230 g	Hovězí vývar	92	384,1	8,28	6,9	2,3
20 g	Rýže	69,8	292,2	1,38	0,14	15,84
104 g	Houskový knedlík	220,48	925,6	7,18	1,76	43,68
83 g	HP Hovězí maso vařené	141,1	591,79	20,42	6,47	0,33
100 ml	Koprová omáčka	152	636	3,78	9,56	12,76
Svačina						
Večeře		473,6	1 982	11,06	24,04	53,28
100 g	Topinka	421	1 762	5	21	53
20 g	Eidam 30% t.v.s.	52,6	220	6,06	3,04	0,28
Součet za daný den		1 625,97	6 835,64	65,02	64,81	201,43
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	36 %	48 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		404,69	1 684,51	18,94	22,82	33,86
41 g	Rohlík	117,67	493,64	4,02	1,52	23,58
15 g	Máslo	112,8	463,35	0,1	12,48	0
31 g	Salám šunkový	62,62	262,57	5,58	4,53	0,03
250 ml	Caro s mlékem	61,25	255	3,75	1,25	10
19 g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	50,35	209,95	5,49	3,04	0,25
Přesnídávka		77,91	332,31	1,11	0,48	16,06
159 g	Mandarinka	77,91	332,31	1,11	0,48	16,06
Oběd		776,42	3 261,56	22,94	15,89	136,46
230 ml	Krupicová polévka s vejcem	83,72	333,96	1,55	6,01	6,88
240 g	Ovocné knedlíky jahodové	537,6	2 282,4	12,72	1,2	119,04
40 g	Tvaroh tvrdý	40	169,2	8,6	0,36	0,56
10 g	Cukr moučkový	39,9	167,1	0	0	9,98
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
Svačina		7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		590,6	2 473,4	35,86	18,4	69,88
120 g	Toustový chléb světlý	340,8	1 426,8	11,28	4,32	63,72
60 g	Eidam 30% t.v.s.	157,8	660	18,18	9,12	0,84
40 g	Šunka vepřová od kosti	72	301,6	6,4	4,96	0,32
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
Součet za daný den		1 856,85	7 782,05	79,22	57,61	257,49
Poměr získané energie		100 %	100 %	17 %	28 %	55 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Oběd						
Snídaně		474,18	1 979,52	19,8	28,43	39,71
100 g	Volské oko	194	813	13,5	15	1,4
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
15 g	Máslo	112,95	464,25	0,09	12,45	0,12
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Přesnídávka		125,55	527	1,86	0,31	33,79
155 g	Banán	125,55	527	1,86	0,31	33,79
Oběd		509,22	2 123,2	24,26	23,47	49,54
220 g	vařené brambory bez slupky	187	778,8	3,74	0,22	40,92
15 g	Tatarská omáčka Hellmann´s	70,35	294,9	0,26	7,81	0,08
1 porce	HP vepřová játra na cibulce	251,87	1 049,5	20,26	15,43	8,54
Svačina		7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		342,32	1 425,85	8,46	22,47	28,37
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
37 g	Paštika	94,72	395,9	4,44	8,51	0,37
15 g	Máslo	112,8	463,35	0,1	12,48	0
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
Součet za daný den		1 458,5	6 085,84	54,75	74,7	152,64
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	47 %	38 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		333	1 391,7	23,86	13,11	33,49
45 g	Šunka vepřová standardní LEaCO	40,95	170,1	6,44	2,02	0,14
50 g	Sýr tavený 40%	116	485	9,75	8,35	0,35
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
250 ml	Caro s mlékem	61,25	255	3,75	1,25	10
Přesnídávka		112,5	480	2,5	0,5	20,63
250 g	Pomeranč	112,5	480	2,5	0,5	20,62
Oběd		679,65	2 837,95	25,01	39,39	57,5
1 porce	HP Zeleninová polévka s ovesnými vločkami ČD	307,65	1 285,15	15,41	22,59	14,3
240 g	Bramboráky	372	1 552,8	9,6	16,8	43,2
Svačina		161,73	676,77	6,22	3,92	24,48
150 g	Jogurt ovocný 2.5% T	154,5	646,5	5,85	3,9	23,25
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		122,5	507,5	5,25	1,3	19,75
250 g	Zeleninový salát bez zálivky	122,5	507,5	5,25	1,3	19,75
Součet za daný den		1 409,38	5 893,92	62,84	58,22	155,85
Poměr získané energie		100 %	100 %	18 %	38 %	44 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		373,8	1 559,4	13,11	18,33	45,31
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
35 g	Paštika	89,6	374,5	4,2	8,05	0,35
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
200 ml	Caro s mlékem	49	204	3	1	8
Přesnídávka						
Oběd		533	2 237,5	23,65	28,38	43,59
250 ml	HP Boršč polévka obědová	215	902,5	9,5	13,75	13,5
100 g	HP Rýže vařená	126	531	2,4	0,4	26
100 g	Španělský ptáček	192	804	11,75	14,23	4,09
Svačina		195,23	817,27	4,02	6,17	31,03
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
50 g	Bábovka	188	787	3,65	6,15	29,8
Večeře		222	930,6	12,92	3,75	39
50 g	HP Pomazánka droždová	64	267	7,15	2,8	2,5
79 g	Chléb konzumní kmínový	158	663,6	5,77	0,95	36,5
Součet za daný den		1 324,03	5 544,77	53,7	56,63	158,93
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	39 %	45 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		437,15	1 825,1	22,39	21,69	43,73
110 g	Vejce - na tvrdo	167,2	699,6	14,3	11,67	1,23
79 g	Chléb konzumní kmínový	158	663,6	5,77	0,95	36,5
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
150 ml	Caro s mlékem	36,75	153	2,25	0,75	6
Přesnídávka		129,6	544	1,92	0,32	34,88
160 g	Banán	129,6	544	1,92	0,32	34,88
Oběd		678,8	2 837,1	42,45	27,85	64,1
200 ml	Kuřecí vývar s nudlemi a zeleninou	100,8	421,6	7	4,6	7,8
200 g	HP Brambory šťouchané	282	1 176	4,6	9,8	43,6
200 g	Salát mrkvový, trh	50	212	1,6	0,4	10
150 g	HP Kuřecí roláda	246	1 027,5	29,25	13,05	2,7
Svačina		195,23	817,27	4,02	6,17	31,03
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
50 g	Bábovka	188	787	3,65	6,15	29,8
Večeře		209,7	879,05	8,19	3,14	36,94
60 g	Toustový chléb světlý	170,4	713,4	5,64	2,16	31,86
5 g	Šunka drůbeží	6,15	25,65	1,03	0,22	0,01
5 g	Eidam 30% t.v.s.	13,15	55	1,52	0,76	0,07
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
Součet za daný den		1 650,48	6 902,52	78,97	59,17	210,68
Poměr získané energie		100 %	100 %	19 %	33 %	48 %

NEDELE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		253,95	1 055,7	8,3	10,89	36,1
55 g	Rohlík celozrnný	135,85	568,15	4,95	1,6	30,09
5 g	Šunka drůbeží	6,15	25,65	1,03	0,22	0,01
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
150 ml	Caro s mlékem	36,75	153	2,25	0,75	6
Přesnídávka		126	560	0,74	0,8	25,9
200 g	Jablko	126	560	0,74	0,8	25,9
Oběd		919,47	3 845,25	30,24	54,75	78,18
200 ml	Kuřecí vývar s nudlemi a zeleninou	100,8	421,6	7	4,6	7,8
200 g	vařené brambory bez slupky	170	708	3,4	0,2	37,2
1 porce	Okurka kyselá	24,3	101,7	0,54	0,09	5,4
100 g	HP Vepřový řízek smažený rcp	624,37	2 613,95	19,3	49,86	27,78
Svačina		7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
3 g	Káva instantní	7,23	30,27	0,37	0,02	1,23
Večeře		340,45	1 422,85	12,84	15,11	42,57
80 g	Chléb konzumní kmínový	160	672	5,84	0,96	36,96
55 g	HP Vejce vařené	85,25	356,95	6,93	5,83	0,61
10 g	Máslo	75,2	308,9	0,07	8,32	0
250 ml	Čaj ovocný	20	85	0	0	5
Součet za daný den		1 647,1	6 914,07	52,49	81,57	183,98
Poměr získané energie		100 %	100 %	13 %	45 %	42 %

RESPONDENT 9

PONDĚLÍ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		366,6	1 537,1	20,34	17,85	35,01
100 g	Paprika červená	31	130	1	0,3	6,3
60 g	Chléb konzumní kmínový	120	504	4,38	0,72	27,72
110 g	HP Smažená vejce	215,6	903,1	14,96	16,83	0,99
Přesnídávka						
Oběd		236,1	993,85	13,36	5,5	32,81
250 g	hovězí vývar s nudlemi	97,5	412,5	10	5	2,5
55 g	Houska	138,6	581,35	3,36	0,5	30,31
Svačina						
Večeře		287,5	1 199	4,75	0,35	66,5
250 g	vařené brambory bez slupky	212,5	885	4,25	0,25	46,5
100 g	Broskvový kompot	75	314	0,5	0,1	20
Součet za daný den		890,2	3 729,95	38,45	23,7	134,32
Poměr získané energie		100 %	100 %	18 %	24 %	58 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		378,89	1 583,32	6,46	28,26	28,59
60 g	Chléb konzumní kmínový	120	504	4,38	0,72	27,72
40 g	HP Pomazánka škvarková rcp	258,89	1 079,32	2,08	27,54	0,87
Přesnídávka		193,5	835	3,06	2,15	38,03
50 g	Lívance	99	415	2,5	1,55	18,6
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Oběd		623,16	2 615,4	23,08	31,84	60,5
1 porce	HP Hrstková polévka ČD	196,66	833,4	5,53	5,69	31,4
150 g	vařené brambory bez slupky	127,5	531	2,55	0,15	27,9
100 g	Maso vepřové uzené	299	1 251	15	26	1,2
Svačina						
Večeře		411,65	1 720,09	29	18,62	28,73
200 g	HP Vepřové maso pečené rcp	284,15	1 189,09	26,45	18,47	0,83
150 g	vařené brambory bez slupky	127,5	531	2,55	0,15	27,9
Součet za daný den		1 607,2	6 753,81	61,6	80,87	155,85
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	46 %	38 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		173	724,5	4,3	4,25	29,4
50 g	Koláč moravský	173	724,5	4,3	4,25	29,4
Přesnídávka		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Oběd		556,25	2 338,08	16,93	25,22	69,17
1 porce	HP Hrstková polévka ČD	196,66	833,4	5,53	5,69	31,4
150 g	vařené brambory bez slupky	127,5	531	2,55	0,15	27,9
180 g	HP Květákový mozeček rcp	232,09	973,68	8,85	19,38	9,87
Svačina		180,5	762	2,2	10,6	19,65
150 g	HP Salát rajčatový /HK/	75	319,5	1,2	3,3	10,65
50 ml	Nanuk Eskymo	105,5	442,5	1	7,3	9
Večeře		359,59	1 504,68	11,4	19,53	37,77
180 g	HP Květákový mozeček rcp	232,09	973,68	8,85	19,38	9,87
150 g	vařené brambory bez slupky	127,5	531	2,55	0,15	27,9
Součet za daný den		1 363,84	5 749,26	35,39	60,2	175,42
Poměr získané energie		100 %	100 %	10 %	40 %	50 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně						
Přesnídávka		212,3	894,1	13,92	6,48	25,5
250 g	hovězí vývar s nudlemi	97,5	412,5	10	5	2,5
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Oběd		526,1	2 197,6	15,94	37,61	27,81
150 g	Brambory - pečené se slupkou	136,5	579	3,81	0,16	26,85
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
80 g	Maso vepřové uzené	239,2	1 000,8	12	20,8	0,96
Svačina		406,5	1 703,5	8,2	4,85	84,5
150 g	Lívance	297	1 245	7,5	4,65	55,8
50 g	Povidla švestková	109,5	458,5	0,7	0,2	28,7
Večeře		324,68	1 360	12,92	9,58	50,9
180 g	Termix kakaový Milko	209,88	878,4	9	8,1	27,9
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Součet za daný den		1 469,58	6 155,2	50,98	58,52	188,71
Poměr získané energie		100 %	100 %	14 %	36 %	50 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		308,97	1 291,09	5,48	22,13	23,65
30 g	HP Pomazánka škvarková rcp	194,17	809,49	1,56	20,65	0,65
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka		308,97	1 291,09	5,48	22,13	23,65
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
30 g	HP Pomazánka škvarková rcp	194,17	809,49	1,56	20,65	0,65
Oběd		315,75	1 325,09	24,38	8,78	36,23
200 g	Bramborová kaše s mlékem a máslem	233,75	975,09	4,68	8,48	36,23
100 g	Maso srnčí, kýta	82	350	19,7	0,3	0
Svačina		588	2 466	25,55	16,4	93,9
200 g	Fazole s klobásou konzerva	288	1 206	14,6	14,6	24,6
150 g	Chléb konzumní kmínový	300	1 260	10,95	1,8	69,3
Večeře		60	252	0,9	0,6	13,5
150 g	Pomelo	60	252	0,9	0,6	13,5
Součet za daný den		1 581,69	6 625,27	61,79	70,04	190,93
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	40 %	44 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		117,75	496,6	9,62	6,75	3,24
100 g	Brokolice - vařená	27	116	2,8	0,2	2,03
55 g	HP Vejce míchaná /HK/	90,75	380,6	6,82	6,55	1,21
Přesnídávka		201	840	15	7,5	19,5
150 g	Zapečené těstoviny s uzeným masem	201	840	15	7,5	19,5
Oběd		975,9	4 087,65	55,46	34,76	106,78
250 ml	hovězí vývar s knedlíčky	150	632,5	10,82	3,72	17,7
150 g	Hranolky	554,1	2 318,55	5,85	18,75	88,5
100 g	kuřecí prsa pečená bez kůže	165	690	31	4	0
20 g	Niva 50%	75,2	314,6	4,26	6,46	0,3
20 g	Šunka dušená	31,6	132	3,52	1,82	0,28
Svačina		345	1 445	7	10	45
100 g	buchta s pudinkem	345	1 445	7	10	45
Večeře		201	840	15	7,5	19,5
150 g	Zapečené těstoviny s uzeným masem	201	840	15	7,5	19,5
Součet za daný den		1 840,65	7 709,25	102,08	66,51	194,02
Poměr získané energie		100 %	100 %	23 %	33 %	44 %

NEDELE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně						
Přesnídávka		264,8	1 114,1	14,75	5,21	40,7
250 ml	hovězí vývar s knedlíčky	150	632,5	10,82	3,72	17,7
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Oběd		402	1 680	30	15	39
300 g	Zapečené těstoviny s uzeným masem	402	1 680	30	15	39
Svačina		517,5	2 167,5	10,5	15	67,5
150 g	buchta s pudinkem	517,5	2 167,5	10,5	15	67,5
Večeře		402	1 680	30	15	39
300 g	Zapečené těstoviny s uzeným masem	402	1 680	30	15	39
Součet za daný den		1 586,3	6 641,6	85,25	50,21	186,2
Poměr získané energie		100 %	100 %	22 %	29 %	49 %

RESPONDENT 10

PONDĚLÍ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		114,8	481,6	3,92	1,48	23
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka		63	280	0,37	0,4	12,95
100 g	Jablko	63	280	0,37	0,4	12,95
Oběd		292,5	1 223,5	14,3	14,35	28,65
250 g	HP Polévka kmínová s vejcem	72,5	302,5	2	5,25	4,75
100 g	vařené brambory bez slupky	85	354	1,7	0,1	18,6
100 g	HP Hovězí maso dušené s kapustou	135	567	10,6	9	5,3
Svačina						
Večeře		313,6	1 301,8	10,82	20,88	23,66
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
40 g	Šunka dušená	63,2	264	7,04	3,64	0,56
Součet za daný den		783,9	3 286,9	29,41	37,11	88,26
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	43 %	42 %

ÚTERÝ

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		465	1 945,4	39,46	19,18	33,54
60 g	Toustový chléb světlý	170,4	713,4	5,64	2,16	31,86
20 g	Šunka dušená	31,6	132	3,52	1,82	0,28
100 g	Eidam 30% t.v.s.	263	1 100	30,3	15,2	1,4
Přesnídávka		147	621	5,25	3,75	22,95
150 g	Jogurt Jogobella mango	147	621	5,25	3,75	22,95
Oběd		529,1	2 212,6	29,13	17,52	61,99
250 g	HP Polévka hovězí s kapáním /HK/	92,5	382,5	4,25	2,75	11,75
100 g	Houskový knedlík	212	890	6,9	1,69	42
100 ml	svíčková omáčka	103	430,5	1,5	7	8
80 g	Hovězí svíčková	121,6	509,6	16,48	6,08	0,24
Svačina		94,5	420	0,56	0,6	19,43
150 g	Jablko	94,5	420	0,55	0,6	19,42
Večeře		672	2 808	16,8	9,6	129,3
300 g	HP Salát těstovinový jarní /HK/	672	2 808	16,8	9,6	129,3
Součet za daný den		1 907,6	8 007	91,2	50,65	267,21
Poměr získané energie		100 %	100 %	19 %	24 %	57 %

STŘEDA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		350,4	1 457,8	7,43	17,84	46,2
100 g	Chléb konzumní kmínový	200	840	7,3	1,2	46,2
20 g	Máslo	150,4	617,8	0,13	16,64	0
Přesnídávka						
Oběd		605	2 540	22,6	22,1	72,5
250 g	Čočková polévka	230	962,5	10	7,5	27,5
150 g	HP Rýže vařená	189	796,5	3,6	0,6	39
100 g	HP vepřové dušené na paprice	186	781	9	14	6
Svačina		67,5	288	1,5	0,3	12,38
150 g	Pomeranč	67,5	288	1,5	0,3	12,38
Večeře		289,2	1 212,1	21,35	13,4	23,9
100 g	HP Vejce míchaná (2 ks)	189,2	792,1	17,7	12,8	0,8
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
Součet za daný den		1 312,1	5 497,9	52,88	53,64	154,98
Poměr získané energie		100 %	100 %	16 %	37 %	47 %

ČTVRTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		135,85	568,15	4,95	1,6	30,09
55 g	Rohlík celozrnný	135,85	568,15	4,95	1,6	30,09
Přesnídávka		313,6	1 315,2	9,52	5,68	55,84
80 g	Koláče moravské	313,6	1 315,2	9,52	5,68	55,84
Oběd		476,49	1 998,61	45,28	14,41	40,24
250 g	Květáková polévka	60	255	1,9	3,05	5,68
150 g	HP Těstoviny vařené rcp	198,99	834,61	5,88	3,86	34,56
150 g	kuře pečené	217,5	909	37,5	7,5	0
Svačina						
Večeře		248,6	1 043,2	5,06	15,58	26,6
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
60 g	Avokádo	133,8	561,6	1,14	14,1	3,6
Součet za daný den		1 174,54	4 925,16	64,81	37,27	152,77
Poměr získané energie		100 %	100 %	22 %	29 %	49 %

PÁTEK

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		114,8	481,6	3,92	1,48	23
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
Přesnídávka		45	192	1	0,2	8,25
100 g	Pomeranč	45	192	1	0,2	8,25

Oběd		823,05	3 446,42	27,68	22,2	114,67
250 ml	Polévka dršťková	252,5	1 057,5	17,5	11,75	6,25
200 g	Lívance	396	1 660	10	6,2	74,4
15 g	Cukr moučkový	58,35	245,07	0	0	14,97
30 g	Jahodová marmeláda	78,6	329,4	0,15	0,09	19,05
5 g	Máslo	37,6	154,45	0,03	4,16	0
Svačina		94,5	393	6,6	4,5	6,75
150 g	Jogurt bílý 3%	94,5	393	6,6	4,5	6,75
Večeře		250,5	1 051	9,65	13,1	23,6
50 g	Párek vídeňský	150,5	631	6	12,5	0,5
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
Součet za daný den		1 327,85	5 564,02	48,85	41,48	176,27
Poměr získané energie		100 %	100 %	15 %	28 %	57 %

SOBOTA

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		154,5	646,5	5,85	3,9	23,25
150 g	Jogurt ovocný 2.5% T	154,5	646,5	5,85	3,9	23,25
Přesnídávka		219,6	920,5	8,95	8,83	30,38
65 g	Chléb konzumní kmínový	130	546	4,74	0,78	30,03
35 g	Paštika	89,6	374,5	4,2	8,05	0,35


















































Oběd		537	2 249	28,6	38,2	26,8
200 g	HP Kaše hrachová	238	998	13,6	12,2	25,6
100 g	Maso vepřové uzené	299	1 251	15	26	1,2
Svačina		14	58,52	0,82	0,18	2
100 g	okurka salátová	14	58,52	0,82	0,18	2
Večeře		247,3	1 034,1	18,37	9,48	23,65
40 g	Rohlík	114,8	481,6	3,92	1,48	23
50 g	Sýr Eidam, 30 % t. v s.	132,5	552,5	14,45	8	0,65
Součet za daný den		1 172,4	4 908,62	62,59	60,59	106,08
Poměr získané energie		100 %	100 %	22 %	47 %	31 %

NEDELE

Množství	Název	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Bílkoviny [g]	Tuky [g]	Sacharidy [g]
Snídaně		151,6	638,8	3,71	0,64	35,62
50 g	Chléb konzumní kmínový	100	420	3,65	0,6	23,1
20 g	Jahodový džem	51,6	218,8	0,06	0,04	12,52
Přesnídávka						
Oběd		854,37	3 577,95	28	53,71	67,13
250 g	HAMI Polévka rajčatová s těstovinou	145	610	7	3,75	20,75
100 g	vařené brambory bez slupky	85	354	1,7	0,1	18,6
100 g	HP Vepřový řízek smažený rcp	624,37	2 613,95	19,3	49,86	27,78
Svačina						
Večeře		147	609	6,3	1,56	23,7
300 g	Zeleninový salát bez zálivky	147	609	6,3	1,56	23,7
Součet za daný den		1 152,97	4 825,75	38,01	55,91	126,45
Poměr získané energie		100 %	100 %	13 %	44 %	43 %

Příloha 12: Formulář na sledování stravy – domovy pro seniory

Formulář na sledování stravy

	Snídaně	Přesnídávka	Oběd Polévka	Oběd Příloha	Oběd Maso	Svačina	Večeře
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							
Sobota							
Neděle							
Pondělí							
Úterý							

Příloha 13: Formulář na sledování stravy – senioři ze svých domácností



































































Formulář na sledování stravy

Vše uvádět v množstvích: v gramech, kusech apod.	Snídaně	Přesnídávka	Oběd Polévka	Oběd Příloha	Oběd Maso	Svačina	Večeře
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							
Sobota							
Neděle							

Příloha 14: Formulář pro záznam pitného režimu

Záznam pitného režimu

1 sklenice = ml

1.den											
2.den											
3.den											
4.den											
5.den											
6.den											
7.den	