

Univerzita Hradec Králové

Filozofická fakulta

Přílohy k bakalářské práci

Ukázka rozhovoru

Marcel

Já – Kolik je ti let?

R - 24, za 4 dny mi bude 25.

Já – V jakém městě bydlíš?

R – Znojmo.

Já – Kolik má toto město obyvatel?

R – Necelých 40 tisíc.

Já – Bydlíš ještě u rodičů?

R – Ano.

Já – Při studiích si někde přivyděláváš, pracuješ?

R – Ne, vůbec. Jenom vlastně 4 roky v meziročníku když jsem byl, to je už 4 roky zpátky. To jsem měl takovou brigádku.

Já – Ani o prázdninách?

R – Ne. To jsem většinou tak unavenej z toho učení, že mám rád, že mám ty prázdniny, volno, flákám se.

Já – Sympatizuješ s některým náboženstvím?

R – Spíš s těma filozofiemi toho náboženství. Nesympatizuji potom s tím co se tam děje, když se založí taková církev a tak, třeba katolická církev... Tou filozofií se mi líbí třeba buddhismus.

Já – Je teda možné, že by tě nějaké ty náboženské hodnoty, které se ti nějakým způsobem zamlouvají, že by mohli ovlivnit tvůj způsob stravování?

R – To si myslím, že na to asi nemá vliv. Jedině o těch svátcích o vánocích. Kapr se salátem, jinak moc ne.

Já – Takže bys to viděl teda tak, že o těch svátcích, velikonoce a tak, že je to spojený s tím křesťanstvím.

R – To se tak nějak snažíme doma dodržet jinak moc ne. Nevím, jestli se to dá brát do náboženství, tak třeba u nás na západě je nezvyklé jíst psy. To taky mi asi přijde docela divný, naopak vím, že jsou skupiny lidí, který to mají jako pochoutku. V Český republice třeba vietnamská komunita jí psy.

Já – Jaký studuješ obor a kolikátým rokem?

R – Takže studuji všeobecné lékařství na Karlovce a pátým rokem.

Já – Dojíždíš do školy nebo máš ubytování v Hradci Králové?

R – To mám v Hradci Králové.

Já – A jaký je to typ ubytování?

R – Kolej.

Já – Máš každý semestr pevně daný rozvrh?

R – Mám úplně přesně. Vůbec si s tím nemůžu nějak manipulovat. Všechno je pevně daný školou.

Já – Během obyčejného školního dne, máš možnost se mezi výukou třeba nasvačit a kolem poledne si dojít na oběd?

R – Jo, ten rozvrh máme jako tak stavěnej, aby kolem dvanáctý byla nějaká hodinová pauza aspoň na ten oběd nějak. Buď vlastně škola končí mezi 11-12 a pak už nic nemám odpoledne anebo je tam pauza třeba od 11-12.

Já – Využíváš tu pauzu na oběd teda?

R – Jo, většinou se najím. Minimálně aspoň svačinu.

Já – Chodíš spíše do menzy nebo si děláš vlastní jídla?

R – To je tak různý jako. Vždycky si dovezu nějaký jídlo z domu, to jsou tak vždycky v tom týdnu dva, tři obědy a pak buď si něco udělám, nebo jdu do menzy. To záleží asi spíš na čase. Zase do tý menzy chodím rád, díky tomu, že tam můžu

komunikovat. Jdu tam se spolužákama, sedneme ke stolu, strávíme tam třeba třičtvrtě hodiny a kecáme.

Já – Dodržuješ nějaký speciální způsob diety? Třeba vegetariánství nebo něco jiného?

R – Ne. V tomhle smyslu ne, ale snažím se mít tu stravu pestrou a zdravější.

Já – A proč třeba ne, nějaká taková dieta?

R – Nelíbí se mi to. Mám rád maso, takže vegetariánství nepřichází v úvahu a potom jsou nějaký různé redukční diety a to je fyziologicky úplně k ničemu, takže to nedělám.

Já – Takže bereš to tak, že maso ti chutná, proto nemáš potřebu ho vyloučit a co se týče zdraví, tak si nepotřebuješ regulovat potravu, takže to jde mimo tebe.

R – Ano ...

Já – Říkal jsi, že jíš zdravě, znamená to, že sis teda vytvořil nějakou svou vlastní dietu?

R – Spíš jako ze znalostí, co jsem tak nějak posbíral, vlastně díky škole, díky tomu, že se o to trošku zajímám, tak se snažím tak nějak jakoby mít takový ty typický český neřesti jako nedostatek vlákniny, snažím se mít víc celozrnného pečiva častěji, více zeleniny, aby byl dostatek vlákniny. K chlebu se salámem aspoň nějakou zeleninou to poupravit.

Já – Zelenina má v tvém jídelníčku vysoké zastoupení?

R – Ano, považuji to za důležitou součást každodenní stravy.

Já – A když je to takhle se zeleninou, je to i podobné s ovocem?

R – S ovocem mám problém, že nevím kdy ho jíst. Nemám, kam bych ho zařadil v tom jídelníčku. K večeři nebo obědu si prostě ovoce nedám, to se chuťově nehodí a vytvářet si další jídlo během dne už nepotřebuju, protože tak nějak jako jím asi 4x denně, vždycky se to snažím nějak dodržet a na pátý jídlo už není moc čas. Občas večer jedno jablko, ale není to nic běžného. Snažím se to regulovat tím, že piju třeba

džusy a šťávy, to mi chutná a necítím se z toho tak nasycenej, jako když sním třeba celý jablko.

Já – Sestavil sis někdy svůj vlastní jídelní plán a snažil se ho třeba dodržovat?

R – Jednou, když mi bylo tak šestnáct let, začal jsem chodit do posilovny a řekl jsem si, že chci nabrat svaly. Tak jsem si to rozepsal, aby tam byla taková ta vysokoproteinová dieta. Dodržel jsem to týden a zase jsem se vrátil k tomu starýmu, na co jsem zvyklej.

Já – Když si vybavíš, jakým způsobem se stravuješ, řekl bys, že je toto stravování nahodilé? Tím mám na mysli, že si vezmeš, co máš po ruce, nezáleží ti extra na tom, co konzumuješ, orientuješ se spíše podle hladu, než podle nějakých jiných hodnot.

R – Tady je důležitý to rozčlenit na to když jsem na kolejích a když jsem doma. Když jsem na kolejích, tak to mám většinou naplánovaný. Takže jdu nakoupit, nakoupím si třeba na tři na čtyři dny dopředu a už při tom nákupu mám pořešený, kdy co asi zhruba budu jíst. Takže tady to určitě není nahodilý. Naopak doma se tady o ty věci nestarám. Mám hlad tak přijdu, otevřu ledničku a vezmu si, co tam je.

Já – Protože tam jídlo zajišťuje někdo jinej? Rodiče?

R – Jo, přesně tak.

Já – Troufáš si o sobě říci, že jsi závislý na nějaké potravíně?

R – Já jsem určitě závislej na čaji. Ten piju každý ráno a každé večer si dám asi půl litru čaje. Asi ta zelenina. Aspoň k večeři mám vždy hrst zeleniny. Rajče, paprika, okurek... bez toho se asi neobejdu.

Já – Takže se z toho stál takový návyk tvůj a pokud bys to nedodržel, tak by ti to chybělo.

R – Jo. A co ještě, tak ještě kafe. Vždycky si chci dát odpoledne, většinou když se vrátím ze školy nebo tak nějak. Tak si vždycky dávám kafe a k tomu něco sladkýho. Nějakou sušenku nebo něco takovýho. Jakmile to nemám, tak se cítím divně ten den.

Já – A to kafe v určitou dobu tedy přesně?

R – Dá se říct skoro, že jo. V rozmezí od dvou do čtyř hodin asi. I v jídelníčku to tak mám napsané a jde to vidět.

Já – Uvítáš někdy předpřipravené jídlo například v podobě polotovaru?

R – Málokdy. Občas si udělám na kolejích těstoviny, co jsou za chvíli, jinak moc ne.

Já – A z jakého důvodu si to třeba uděláš?

R – To jsou většinou asi časové důvody. Že se třeba učím na zkoušku a jsem třeba celý den jenom na kolejích a nemám vlastně čas ani chuť si něco dělat. Do menzy je to taky daleko, asi hodina času, než tam přijdu, najím se a vrátím zpátky...

Já – Jak by si řekl, že se změnilo tvoje stravovací návyky, když porovnáš období střední školy a vysoké školy?

R – To bude právě v tom plánování. Že tady jsem si to začal sám řešit, sám plánovat.

Já – Přišlo osamostatnění a musel ses starat sám o sebe?

R – Jo, ale obecně se to nezměnilo, ten styl, že bych jako přidal nějaký jídlo. Ten systém toho stravování zůstal naprosto stejný. Jenom to prostě plánuju si pro sebe. Doma jsem to neplánoval nikdy.

Já – Takže nepřijde ti, že by se tvoje strava nějak zhoršila nutričně, oproti tomu, jak si se stravoval na střední škole a jak na vysoké?

R – Určitě ne.

Já – Stravuješ se někdy ve fastfoodech?

R – Ne jako plnohodnotný jídlo. Jen když jdu kolem občas a dostanu na něco chuť. Že bych se tam šel cíleně naobědvat nebo navečeřet, to nikdy.

Já – Jaký máš na fastfoody názor?

R – Negativní, na základě výživových hodnoty těch jídel a dá se říct, i zdravotní hodnoty těch jídel. Pozitivní asi v tom, že to je výhoda, když je člověk v časový tísni a chce se najíst, tak se rychle nají. Naopak taky to není dobře, protože na jídlo si myslím, že by si každý měl vyčlenit čas a najíst se v klidu a pohodlí.

Já – Kde nejčastěji nakupuješ potraviny a z jakého důvodu právě tam?

R – Nejčastěji nakupuju v supermarketu Albert a důvod je takovej, že to mám asi 3 minuty cesty z kolejí. Takže asi proto.

Já – Takže celkově by si řekl, že ty supermarkety jasně převažují nad ostatníma obchodama?

R – Určite. Uznávám specializovaný obchody, třeba když jdu kolem pekárny a potřebuju jenom pečivo, tak si tam zajdu a koupim si něco, ale většinou se mi to nestává, většinou nakupuju po víc a nemá smysl časově chodit do třech, čtyřech různých obchodů kvůli tomu.

Já – Jaké tedy vidíš výhody těch supermarketů? Nebo toho Albertu tady?

R – Toho, že tam mám opravdu všechno po ruce a toho, že si tam jakoby všechno najdu, ale už nemusím jít pro nic jinýho někam jinam.

Já – Kdo si myslíš, že tě v průběhu života nejvíce ovlivnil ohledně způsobu stravování?

R – Maminka. Rozhodně.

Já – Protože tě vychovávala? Vařila ti? To co udělala, to jsi snědl?

R – No, v podstatě, téměř celej gympl mi i chystala večeře, snídaně. Já jsem ráno vstával do školy a měl jsem nachystanou snídani od ní a na gymplu ještě tak polovina večeří, co jsem jedl tak byla taky nachystaná od ní, i když se jednalo třeba jen o chleba se sýrem a salámem, tak ona to prostě nachystala. Tím pádem mě to i jako ovlivnilo v tom časovém harmonogramu, protože snídani si dám vždycky, protože vždycky když jsem vstal, tak jsem ji měl nachystanou a musel jsem ji sníst. A večeře taky, kolem 7 hodiny nachystala večeři pro mě a pro ségru a automaticky jsem věděl, že se můžu jít najíst a to vlastně dodržuju i teďka pořád.

Já – Dokáží tě reklamy na jídlo a pití ovlivnit natolik, že si danou potravinu jdeš dříve nebo později koupit?

R – Občas asi jo. Jako určitě mě to asi z části ovlivní, protože mě to zajímá, jak to asi bude chutnat a tak si to asi koupím a ochutnám a uvidím, co z toho vlastně bude, ale

někdy prostě zase to je reklama na nějakou kravinu a odsoudím to hnedka zase. Je to asi individuální.

Já – Takže občas jo a občas zase ne?

R – Hmm. Například naposled mě ovlivnila reklama na ty Cidery, ten Kingswood a takhle. To je asi věc, kterou bych si nikdy asi sám od sebe neměl oporu si to koupit. Jablečný pivo... a ty reklamy se mi hrozně líbili a začalo to být hrozně populární, tak jsem měl taky potřebu si to ochutnat. Ani to nebude tak ta reklama, ale spíš to, že se najednou něco stane populární. Hodně o tom mluví, tak to chci taky ochutnat.

Já – Myslíš si, že je globalizace potravního trhu přínosem?

R – Zčásti ano, protože se k nám na trh dostanou potraviny, který by u nás jinak jakoby nebyly nebo by byly nedostatkový nebo třeba jenom sezónní, naopak určitě to má takovej negativní ekonomické dopad jakoby na naše třeba farmáře a tak, co se třeba zeleniny týče tak naše produkty věřím tomu, že jsou kvalitní docela, tím, že jsou čerstvý docela, že to je prostě vypěstovaný nedávno, posbíraný někde a dovezený do nějakýho obchodu, tak vlastně tam budeš mít tu čerstvost než u nějakých rajčat, který jsou dovezený třeba až z Argentiny. To já nechápu, jak to sem dovážejí teda přes moře, na druhou stranu v zimě bysme si asi u nás těžko koupili rajčata, takže v tomhle smyslu jsem určitě rád za tu globalizaci.

Já – Jaký teda vidíš negativa? Ty jsi to řekl spíš v těch pozitivních zatím...

R – Negativa, no, že to tady vytlačuje ty lokální potraviny, protože někdy se můžou zdát i dražší, protože nemají tu produkci tak vysokou, aby prostě byli schopní pokrýt... prostě mají menší produkci a aby si na sebe vydělal ten člověk, tak prostě musí dát vyšší cenu a tím pádem tady ti globální, obrovský konzumenti, obrovský farmy, který to dovezou ze Španělska o 50 procent nižší cenu, tak to prostě poškozují tady ty naše farmáře, což je škoda určitě.

Já – Další otázka... Zajímalo by mě, jak je to s financema? Zda ti rodiče platí jak ubytování, tak i jídlo?

R – Jelikož tu brigádu nemám mimo školu, tak mi rodiče platí vlastně všechno, dá se říct. Z části teda některý peníze čerpám trochu... já jsem vlastně pracoval celej gympl, jsem roznášel noviny, takže tam jakoby jsem si trošku nadělal peníze

dopředu, že občas jakoby když jdu do mínusu, jakoby v těch penězích od rodičů, tak sáhnu do těchhle rezerv, který mám jakoby našetřený na někdy, ale to se moc nestává si myslím. Jsem závislejší na rodičích finančně, koleje, cestování, všechno.

Já – Takže snídáš pravidelně, každý den jsi říkal...

R – Hmm.

Ukázka diáře

	čas	místo	jídlo + množství	interakce s lidmi	Poznámky
1	00:30	kolej	sladké pečivo s povidly 1 ks	BANKY! (+ 5 spolubydlících)	
2	10:40	žokej	pizza, quattro la carne Ø 40 cm 1/8	—	
3	12:15	kolej	vepřové medailečky 3 ks + 2 krajice chleba	—	
4	16:30	kolej	chleba s máslem a hermelínem (1 krajice)	—	
5	18:15	kolej	kublanina (1 ks)	se spolubydlí- cími (3)	
6	18:40	kolej	chleba s máslem sýrem a salámem (2 krajice) <small>okrasný sýr</small>	se spolubydlíci sledování zrátky	
7	20:30	kolej	sladké pečivo s povidly 1 ks	—	
8					
9					
10					

Ukázka kódování v MAXQDA 10

The screenshot displays the MAXQDA 10 software interface. The main window shows a transcript with the following segments:

4x denne, vzuycky se to snazim nejak udrzet a na paty jidlo uz nem moc cas. Uocas vecer jedno jabko, ale nem to nic běžnýho. Snažím se to regulovat tím, že piju třeba džusy a šťávy, to mi chutná a necítím se z toho tak nasycenej, jako když sním třeba celý jablko.

46 Já – Sestavil sis někdy svůj vlastní jídelní plán a snažil se ho třeba dodržovat?

47 R – Jednou, když mi bylo tak šestnáct let, začal jsem chodit do posilovny a řekl jsem si, že chci nabrat svaly. Tak jsem si to rozepsal, aby tam byla taková ta vysokoproteinová dieta. Dodržel jsem to týden a zase jsem se vrátil k tomu starýmu, na co jsem zvyklej.

48 Já – Když si vybavíš, jakým způsobem se stravuješ, řekl bys, že je toto stravování nahodilé? Tím mám na mysli, že si vezmeš, co máš po ruce, nezáleží ti extra na tom, co konzumuješ, orientuješ se spíše podle hladu, než podle nějakých jiných hodnot.

49 R – Tady je důležité to rozčlenit na to když jsem na kolejích a když jsem doma. Když jsem na kolejích, tak to mám většinou naplánovaný. Takže jdu nakoupit, nakoupím si třeba na tři na čtyři dny dopředu a už při tom nákupu mám pořešený, kdy co asi zhruba budu jíst. Takže tady to určitě není nahodilý. Naopak doma se tady o ty věci nestarám. Mám hlad tak přijdu, otevřu ledničku a vezmu si, co tam je.

50 Já – Protože tam jídlo zajišťuje někdo jinej? Rodiče?

51 R – Jo, přesně tak.

The left sidebar shows a hierarchical tree of codes. The main window also shows a vertical timeline with markers for 'Údaje o stravování' and 'Údaje o ..Nahodilost'. The bottom panel shows 'Retrieved Segments'.

Místo stravování

Marcel :

Kolej	93%
Doma	-
Škola	-
Venku	-
Restaurace	-
Menza	7%
Nádraží	-

Lenka:

Kolej	5,2%
Doma	49,1%
Škola	5,2%
Venku	13,5%
Restaurace	13,5%
Menza	-
Nádraží	-
U přítele	13,5%

Ondřej:

Kolej	-
Doma	91%
Škola	-
Venku	3%
Restaurace	6%
Jídelna	-
Nádraží	-

Markéta:

Kolej	-
Doma	94,7%
Škola	-
Venku	-
Restaurace	5,3
Jídelna	-
Nádraží	-

Tomáš:

Kolej	88%
Doma	4%
Škola	4%
Venku	-
Restaurace	-
Menza	-
Nádraží	4%

Michal:

Kolej	77%
Doma	-
Škola	4,6%
Venku	-
Restaurace	-
Menza	18,4%
Nádraží	-

Nika:

Kolej	77%
Doma	-
Škola	3,8%
Venku	-
Restaurace	-
Menza	19,2%
Nádraží	-

Čas jídla**Marcel:**

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
snídaně	7:00	7:00	9:30	6:30	9:30	-	9:30
svačina	-	-	-	-	-	-	
oběd	12:00	11:30	12:00	11:30	13:00	13:00	13:00
svačina	15:30	15:00	15:30	-	16:00	15:30	17:00
večeře	19:00	19:30	19:30	19:30	19:15	19:30	21:00
svačina	-	-	0:00	00:30	-	-	-

Lenka:

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
snídaně	8:30	8:30	6:15	8:30	9:00	7:30..	8:15..
svačina	-	-	9:30..	-		9:30..	10:30..
oběd	11:00	11:00	11:00..	11:00	11:00	12:00..	12:30..
svačina	12:30	14:00	13:30..	16:00..	13:00	15:00	16:30..
večeře	16:00..	16:15	16:00..	19:30..	15:30	18:00	19:00
svačina	19:00..	19:00	19:30..	-	18:30..	20:15..	-

Ondřej:

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Snídaně	8:30	9:00	8:30	9:10	9:00	7:30	8:00
Svačina	-	12:00	-	-	10:30	9:40	-
Oběd	12:00	13:00	12:30	12:00	12:10	12:00	12:00
Svačina	14:30	17:00	15:00	15:00	15:00	15:30..	16:00
Večeře	18:00	20:00	17:30	18:20	18:00	17:30..	18:20
Svačina	-	-	-	19:00	-	20:10..	-

Markéta:

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
snídaně	11:00	-	11:30	-	-	-	13:00
svačina	-	-	-	-	-	-	-
oběd	13:30	11:30	13:30	12:00	-	11:00	15:00..
svačina	-	18:00	-	12:45	-	-	-
večeře	20:00	23:30	20:00	19:00	18:00	16:00	-
svačina	22:00	-	-	-	-	17:00	-

Tomáš:

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
snídaně	10:40	10:30	10:40	-	8:10	11:30	8:50
svačina	-	-	-	-	11:30	-	-
oběd	12:15	12:00	12:00	11:20	15:00	13:00	11:30
svačina	16:30	-	-	14:00	-	18:00	14:00
večeře	18:40	-	18:40	20:00	19:00	21:00	19:00
svačina	-	23:00	-	-	-	-	-

Michal:

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
snídaně	-	-	-	-	-	-	-
svačina	-	-	-	-	-	--	11:20
oběd	12:00	11:30	12:00	12:00	14:15	11:30	13:30
svačina	18:15	16:45	16:00	-	15:45	16:00	-
večeře	19:45	19:20	19:00	19:00	19:00	19:00	18:00
svačina	00:45	-	-	22:00	-	-	-

Nika:

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
snídaně	7:00	-	9:45	9:30	7:40	9:20	9:00
svačina	-	-	-	-	-	-	-
oběd	12:15	12:40	12:10	12:10	12:15	13:10	12:30
svačina	-		-	15:40	-	-	-
večeře	16:40	17:05	17:00	19:00	17:30	15:05	16:50
svačina	-	20:00	20:00	20:00	-	20:00	19:00

Zastoupení zeleniny a ovoce**Marcel:**

Pondělí	-
Úterý	Rajčata, Pomeranč
Středa	Rajčata
Čtvrtek	Rajčata
Pátek	Fazole, rajčata, kukuřice, hrášek, okurek, ředkvička
Sobota	Fazole, kukuřice, rajčata, hrášek, ředkev
Neděle	Jablko

Lenka:

Pondělí	Zelenina, banán
Úterý	Jahody, nektarinka
Středa	Jablko
Čtvrtek	-
Pátek	Rajče, okurka,
Sobota	Banán
Neděle	Banán

Ondřej:

Pondělí	Džus
Úterý	Jablko
Středa	Jablko
Čtvrtek	Džus
Pátek	Jablko
Sobota	Banán
Neděle	Jablko

Markéta:

Pondělí	zelenina
Úterý	zelenina
Středa	Rajče, okurka
Čtvrtek	okurka
Pátek	Salát, rajče
Sobota	-
Neděle	zelenina

Tomáš:

Pondělí	rajčata (18:40)
Úterý	-
Středa	-
Čtvrtek	rajčata (20:00)
Pátek	rajčata (19:00)
Sobota	rajčata (21:00)
Neděle	cibule syrová (19:00)

Michal:

Pondělí	Cibulačka, červená řepa
Úterý	Salát, rajčata, okurkový salát
Středa	-
Čtvrtek	-
Pátek	Červená řepa
Sobota	-
Neděle	pórek

Nika:

Pondělí	Okurka, rajče
Úterý	Ledový salát, rajčata, okurka, ředkev,
Středa	-
Čtvrtek	Květáková polévka, rajčata, okurka
Pátek	Okurka, rajčata, feferonky, cibule,
Sobota	Červené zelí
Neděle	Okurka, ředkev, rajčata, červené zelí