

Univerzita Hradec Králové

Filozofická fakulta

Bakalářská práce

2015

Tomáš Krempaský

Univerzita Hradec Králové

Filozofická fakulta

Katedra sociologie

Nahodilost nebo rituál? Stravovací návyky studentů vysokých škol

Bakalářská práce

Autor: Tomáš Krempaský
Studijní program: B6703 Sociologie
Studijní obor: Sociologie obecná a empirická
Vedoucí práce: Mgr. Petr Vašát, Ph.D.

Hradec Králové, 2015



Zadání bakalářské práce

Autor: Tomáš Krempaský

Studium: F12540

Studijní program: B6703 Sociologie

Studijní obor: Sociologie obecná a empirická

Název bakalářské práce: **Nahodilost nebo rituál? Stravovací návyky studentů vysokých škol**

Název bakalářské práce Coincidence or Ritual? Eating Habits of University Students
AJ:

Anotace:

Cílem práce je popsat okolnosti stravovacích návyků vysokoškolských studentů. Ačkoliv se lidé musí ze své podstaty živit, aby přežili, stravovací návyky jsou z velké části socio-kulturně podmíněny. Na této tezi práce staví a pokusí se zodpovědět následující výzkumné otázky. Co nejčastěji studenti konzumují? Mají svůj řád na to kdy, kde a jak se stravovat? Praktikují nějaké stravovací rituály? K zodpovězení výzkumných otázek bude využito kvalitativní metodologie, konkrétně metody diářů a semi-strukturovaných rozhovorů. Vybraní vysokoškoláci budou po dobu jednoho týdne zapisovat co, kde a kdy jedí. Nad shromážděnými informacemi autor povede s každou osobou semi-strukturovaný rozhovor. Teoreticky a konceptuálně bude práce čerpat ze sociologie a antropologie jídla. Literatura: Beardsworth, A., K. Teresa. 2002. *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. London: Routledge & Kegan Paul. Deshpande, S., M. D. Basil, D. Z. Basil. 2009. "Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model." *Health Marketing Quarterly* 20 (2): 145-164. Dvořáková-Janů, V. 1999. *Lidé a jídlo*. Praha: ISV Elsie B., S. E. Rosalind. 2012. "How Many Qualitative Interviews is Enough??" [online]. Southampton: National Centre for Research Methods [cit. 3. 4. 2014]. Dostupné z: http://eprints.ncrm.ac.uk/2273/4/how_many_interviews.pdf Silverman, D. 2005. *Doing Qualitative Research: A Practical Handbook*. London: SAGE Publications.

Garantující pracoviště: Katedra sociologie,
Filozofická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Petr Vašát, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 24.6.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

Tomáš Krempaský

V Hradci Králové, dne: 23. 6. 2015

Anotace

Krempaský, Tomáš. 2015. *Nahodilost nebo rituál? Stravovací návyky studentů vysokých škol*. Hradec Králové: Filozofická fakulta, Univerzita Hradec Králové. 60 s. Bakalářská práce.

Cílem práce je popsat okolnosti stravovacích návyků vysokoškolských studentů. Ačkoliv se lidé musí ze své podstaty živit, aby přežili, stravovací návyky jsou z velké části socio-kulturně podmíněny. Na této tezi práce staví a pokusí se zodpovědět následující výzkumné otázky. Co nejčastěji studenti konzumují? Mají svůj řád na to kdy, kde a jak se stravovat? Praktikují nějaké stravovací rituály? K zodpovězení výzkumných otázek bude využito kvalitativní metodologie, konkrétně metody diářů a semi-strukturovaných rozhovorů. Vybraní vysokoškoláci budou po dobu jednoho týdne zapisovat co, kde a kdy jedí. Nad shromážděnými informacemi autor povede s každou osobou semi-strukturovaný rozhovor. Teoreticky a konceptuálně bude práce čerpat ze sociologie a antropologie jídla.

Klíčová slova: stravovací návyky, rituál, nahodilost, vysokoškolák

Anotation

Krempaský, Tomáš. 2015. *Coincidence or Ritual? Eating Habits of University Students*. Hradec Králové: Faculty of Arts, University of Hradec Králové. 60 s. Bachelor Degree Thesis.

The aim of the work is to describe the circumstances of the eating habits of university students. Although people have to inherently nurture to survive, eating habits are largely social-culture conditioned. Work builds on this thesis and tries to answer the following research questions. What the most often students eat? Do they have any system on when, where and how to consume? Do they practise any eating rituals? To answer the research questions will be used qualitative methodology, namely methods of diaries and semi-structured interviews. Selected university students will write what, where and when they eat for one week. Autor will do the semi-structured interview with every person above gathered informations. Work will gain theoretical and conceptual systems from sociology and anthropology of food.

Key words: eating habits, ritual, coincidence, university student

Poděkování

Touto cestou bych rád poděkoval Mgr. Petru Vašátovi, Ph.D. za vedení této bakalářské práce a za věcné připomínky a rady v průběhu jejího zpracování.

Obsah

Úvod	10
1 STAV DOSAVADNÍHO POZNÁNÍ.....	11
1.1 Stravovací návyky	11
1.2 Historie stravování	14
1.2.1 Lovci a sběrači	15
1.2.2 Zemědělství	17
1.3 Jídlo jako rituál	18
1.4 Stravování jako součást kultury	21
1.4.1 Vymezení pojmu.....	21
1.4.2 Kultura a náboženství.....	22
1.4.3 Prolínání kultur.....	23
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	25
2.1 Student vysoké školy a jeho proměna	25
2.1.1 Přejchod ze střední školy na vysokou školu	26
2.2 Životní styl a stravování.....	31
2.3 Stravování z pohledu pohlaví a genderu	32
2.4 Nahodilost nebo rituál?.....	34
3 METODOLOGICKÁ ČÁST	36
3.1 Cíl práce, výzkumné otázky a vzorek populace	36
3.2 Kvalitativní výzkum.....	37
3.3 Použité metody	38
3.3.1 Rozhovor	38
3.3.1.1 Otázky k rozhovoru	39
3.3.2 Metoda deníků	40
3.4. Analýza rozhovorů a diářů.....	41
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	42
4.1 Rozhovory.....	42
4.1.1 Osobní údaje	42
4.1.2 Údaje spojené se školou.....	44
4.1.3 Údaje o stravování.....	45
4.1.4 Hodnoty a názory vysokoškoláků k tématu stravování.....	48
4.2 Vyhodnocení diářů	51

4.2.1 Místo stravování.....	51
4.2.2 Čas jídla	51
4.2.3 Zastoupení ovoce a zeleniny	52
4.2.4 Interakce s lidmi	53
4.3 Chlapci vs. dívky	53
4.4 Zodpovězení výzkumných otázek.....	54
4.4.1 Stravují se vysokoškoláci nahodile?	54
4.4.2 Praktikují vysokoškoláci nějaké stravovací rituály?.....	55
4.4.3 Mají vysokoškoláci svůj řád na to kdy, kde a jak se stravovat?.....	55
4.4.4 Jaké okolnosti ovlivňují stravování vysokoškoláka?	56
4.4.5. Co nejčastěji studenti konzumují?	57
5 ZÁVĚR	58
Seznam použitých zdrojů	59

Úvod

V této práci zkoumám, jaké okolnosti ovlivňují stravovací návyky vysokoškoláků a zda se studenti stravují spíše nahodile nebo si jídlo plánují dopředu, například ve formě rituálu.

Cílem bakalářské práce je zodpovědět stanovené výzkumné otázky a tyto odpovědi odůvodnit.

Hlavní teoretický základ práce vychází z výzkumu od Sameera Deshpande, Michaela D. Basil a Debry Z. Basil (2009), ve kterém popisují dopady na stravovací návyky vysokoškoláků z důsledku osamostatnění se od rodičů. Vycházím z předpokladů, že se stravovací návyky u mladých lidí mohou velmi změnit po přechodu na vysokou školu, právě z důvodu delšího pobytu mimo domov. Takový student si pak sám volí, jakým způsobem se vlastně chce stravovat a musí se přizpůsobit nové neznámé situaci.

Má práce je rozdělena na čtyři kapitoly: Stav dosavadního poznání, Teoretickou část, Metodologickou část a poslední Praktickou část. V první kapitole uvádím základní díla a výzkumy z okruhů, které se týkají tématu stravování. Ve druhé kapitole se zaměřuji přímo na studenty vysokých škol. Popisuji, jakou změnou si běžný student projde při přechodu ze střední školy na školu vysokou, a podkládám některá tvrzení již provedenými výzkumy. Třetí kapitola obsahuje formulaci cíle a výzkumných otázek, které tvoří hlavní kostru toho, co ve své práci zkoumám. Dále obsahuje také informace o vzorku populace a o metodách, které jsem pro svůj výzkum použil a které jsem zařadil do kontextu sociologických výzkumných metod. Poslední kapitola shrnuje zjištění, ke kterým jsem díky vhodně použitým metodám sběru dat dospěl, a jednotlivé okruhy zkoumání popisuje. Práce je ukončena závěrem.

1 STAV DOSAVADNÍHO POZNÁNÍ

1.1 Stravovací návyky

Každý člověk si v průběhu života osvojí postupně řadu návyků, které pak mnohdy i nevědomky dělá. Tyto návyky získáváme socializací, pozorováním ostatních, učením se novým věcem i vlastními osobními zkušenostmi. Mohou být individuální anebo masové. Příkladem takových běžných návyků může být třeba kouření cigaret, způsob zavazování tkaniček, styl oblékání, konzumace oblíbeného jídla, specifická mluva, vlastně téměř cokoliv, na co si zvykneme a co se stává součástí našeho, obvykle každodenního života. Stravovací návyky se týkají přímo jídla a pití, tedy toho, co konzumujeme.

V České republice udělalo v roce 2003 Centrum pro výzkum veřejného mínění (CVVM) výzkum na zjištění stravování u Čechů. Výzkum se nazývá *Stravovací zvyky Čechů*. Zpráva o výzkumu, se objevila v časopise *Naše společnost*. Konkrétně ho zpracovala Adéla Seidlová (2003), která pro získání vzorku použila kvótní výběr, který se vztahoval na obyvatele od patnácti let výše. Celkový počet respondentů činil 1048 osob.

Jedna z otázek zněla: „Jak často se ve Vaší domácnosti vaří?“

Tabulka 1: Četnost vaření v domácnosti

Každý den nebo téměř každý den	53 %
Několikrát týdně	39 %
Několikrát měsíčně	5 %
Několikrát za rok	1 %
Méně často	1 %
Vůbec	1 %
Celkem	100 %

Zdroj: CVVM, *Stravovací zvyky Čechů*

Seidlová výsledky komentuje a poukazuje na to, že v 9 z 10 domácností se alespoň několikrát do týdne vaří (tabulka 1). Na základě vztahu k ostatním údajům o respondentech dále tvrdí, že častěji se vaří u lidí s partnerem. U lidí, kteří žijí sami, si více vaří ženy.

Další otázka na respondenty zněla: „Kde se nejčastěji stravujete?“. Odpovědi jsou zaznamenány v tabulce 2.

Tabulka 2: Kde se lidé nejčastěji stravují

	Ráno	V poledne	Večer
Doma	91%	39 %	94 %
V restauraci	0 %	9 %	2 %
V práci – závodní jídelna	3 %	39 %	1 %
Rychlé občerstvení – „fast food“	1 %	8 %	1 %
Nejí	5 %	5 %	2 %
Celkem	100 %	100 %	100 %

Zdroj: CVVM, Stravovací zvyky Čechů

Z odpovědí na otázku vyplývá, že 5 % lidí nesnídá a stejně tak 5 % lidí vůbec neobědvá. Ráno a večer jedí Češi většinou doma. Dále vyšlo, že přibližně 4 z 10 lidí obědvají doma a stejná část v zaměstnání (tabulka 2).

Po zahrnutí dalších proměnných vyšlo, že nesnídají častěji muži než ženy, ale neobědvá stejný podíl žen i mužů. Rozdíl v závislosti na výši životní úrovně se projevil u obědů a večeří, kde lidé s vyšší životní úrovní častěji obědvají a večeří v restauracích.

Otázek ve výzkumu bylo více, ale pro ukázkou jsem si vybral pouze dvě. Jak je zřejmé, metoda na rozdíl od té mé byla použita kvantitativní.

V Americe roku 2006 byl proveden obdobný výzkum, který byl publikován v časopise *Nutrition Journal* (2008). Ten se však týkal již přímo studentů vysoké školy. Šetření se nazývá *Stravovací návyky a obezita mezi studenty Libanonské univerzity*. Autory výzkumu jsou Najat Yahia, Alice Achkar, Abass Abdalah a Sandra Rizk. Cílem výzkumu bylo posoudit, zda u mladých lidí ve věku přibližně od 18 do 22 let z Libanonské Americké univerzity, převládá nadváha a obezita a rovněž

prozkoumat jejich stravovací návyky. Náhodně se vybralo celkem 220 studentů (96 chlapců a 124 dívek). Respondenti vyplnili krátký dotazník a nechali si vypočíst BMI (Body Mass Index).

Tento index ukázal, že 64,7% lidí má svou hmotnostní hladinu v pořádku. Ve výsledku však bylo v normální hladině pouze 49% chlapců oproti 76,8% dívek. Převaha obezity teda byla o mnoho větší u chlapců, což mi přijde jako velmi zajímavé, protože u dívek bych očekával zakulacení v důsledku puberty a adolescence a s tím i rychlejší nárůst tukové hmoty. Na druhou stranu je možné, že o sebe ženy více pečují a snaží se svou hmotnost regulovat ať už stylem stravování nebo například pohybem. Pro ukázkou výzkumných otázek a odpovědí jsem si vybral tři tabulky. (Všechny tabulky jsou testované na hladině významnosti 5%)

Otázka 1: „Stravujete se pravidelně?“

Tabulka 3: Pravidelnost stravování

	Chlapci	Dívky
Vždy pravidelně	64,6 %	58,9 %
Nepravidelně	35,4 %	41,1 %

Zdroj: Nutrition Journal 2008, Eating habits and obesity among Lebanese university students

Z tabulky je zřejmé, že dívky se stravují více nahodile a zřejmě nemají tolik ustálené stravovací návyky. Rozdíl oproti chlapcům je však docela nízký (tabulka 3).

Otázka 2: „Snídáte?“

Tabulka 4: Četnost snídání

	Chlapci	Dívky
Denně	32,3 %	31,5 %
3x – 4x do týdne	19,8 %	21,8 %
1x – 2x do týdne	18,7 %	15,2 %
Jen vzácně	29,2 %	31,5 %

Zdroj: Nutrition Journal 2008, Eating habits and obesity among Lebanese university students

Vyšel velmi překvapivý výsledek, když vezmeme v potaz, že přibližně 70% lidí nesnídá každý den. Možná je to dáno jiným režimem školství, oproti školství v

České republice. Dále je pozoruhodné, že zhruba 30% chlapců a dívek snídá jen opravdu vzácně, tedy skoro vůbec (tabulka 4).

Otázka 3: „Jak často jíte s kamarády a rodinou?“

Tabulka 5: Četnost stravování s kamarády a rodinou

	Chlapci	Dívky
Denně	42,7 %	42,7 %
3 - 4x týdně	34,4 %	33,9 %
1 - 2x týdně	18,8 %	22,6 %
Jen vzácně	4,1 %	0,8 %

Zdroj: Nutrition Journal 2008, Eating habits and obesity among Lebanese university students

Zde jsou větší rozdíly akorát u posledních dvou odpovědí, kde dívky jedí častěji 1-2x týdně a u chlapců se zase projevilo, že jedí vzácněji s kamarády a rodinou oproti dívkám (tabulka 5).

1.2 Historie stravování

Vzhledem k tomu, že se má práce zabývá jídlem, považoval jsem za užitečné zmínit ve stručnosti poznatky o stravování z dob dřívějších a popsat jeho rozvoj díky postupné modernizaci.

O vývoji prvních hominidů až po současného člověka na této planetě mluví Jan Beneš ve své knize s názvem *Člověk* (1994). Jako zajímavou otázku považují, zdali jsme my lidé všežravci již od počátku vývoje nebo zdali se u nás tento způsob rozvinul až v průběhu desetitisíců let. Autor tvrdí, že podle rozboru skloviny to vypadá, že lidé byli až do doby před 1,7 – 1,5 milionem let spíše vegetariány. „Jestliže rozbor skloviny přijmeme jako berné, potom skutečným masožravcem byl až „člověk vzpřímený“ – Homo Erectus.“ [Beneš 1994: 34]

Podle rozboru zubů a čelistí se dá údajně zjistit, zda jedl daný živočich listí, ovoce, drtil kutikulu hmyzu nebo trhal maso a na základě toho se lze pokusit vyčíst jeho potravní zvyky. Britský anatom Alan C. Walker zkoumal zuby masožravců, býložravců a plodožravců a přišel na to, že „... podle obroušení (abraze) chrupu

patřili ranní hominidi ke skupině plodožravců, tj. ke skupině šimpanzů a orangutanů. Zásadní posun v potravní strategii pak nastal u druhu Homo Erectus. Na jeho zubech se najednou objevilo velké množství podobných rýh a jamek, jaké můžeme pozorovat u chrupu hyen a vůbec všech masožravců drtících kosti, ale i u prasete domácího, typického všežravce.“ [Beneš 1994: 48]

1.2.1 Lovci a sběrači

První kategorií způsobu obživy typickou pro starší pravěk jsou Lovci a sběrači. Jde o nejtradičnější formu obstarávání si potravy, která se využívá na mnoha místech na Zemi ještě do dnes. Jak už název napovídá, jedná se o lovení zvěře za účelem zisku masa a dalších zvířecích produktů a o sběr plodů a jedlých rostlin, které se v dané oblasti nacházely.

Jak podotýká Věra Dvořáková-Janů ve své knize *Lidé a jídlo* (1999), již v lovecko-sběračské době vedl tento způsob obživy a přerozdělování potravin, ke vzniku sociálního systému, kde platí určité vztahy a normy.

Thomas Hylland Eriksen v díle *Sociální a kulturní antropologie: příbuzenství, národní příslušnost, rituál* (2008) na základě vlastních antropologických průzkumů u afrických kmenů tvrdí, že v lovecko-sběračských společnostech jsou rozdělené úlohy. Muži chodí na lov a ženy chodí jídlo sbírat. Jelikož muži mluvili pouze o lovu, nabyli pozorovatelé dojem, že lov je pro jejich společenství nejdůležitější. „Podrobný výzkum stravování provedený u těchto skupin, zejména v jižní Africe, však prokázal, že nejdůležitějším zdrojem živin jsou hlízy, hmyz, jedlé rostliny a malí živočichové, které obstarávají ženy. Lovecké aktivity mužů jsou nepravděpodobné a nejsou spolehlivým zdrojem obživy.“ [Eriksen 2008: 160]

Richard Wrangham ve své knize *Catching fire: how cooking made us human* (2009) říká, že sběr může být stejně důležitý jako lov. Vychází z toho, že lov je nevyzpytatelný a muži se mnohdy vrací bez kořisti. Společenství pak musí přežívat z potravin nasbíraných ženami.

Stravování skupiny Sanů studoval Richard Lee a došel k závěru, že „dvě třetiny obživy pocházely ze sběračské činnosti. Muži přesto považovali svou komunitu za loveckou a rutinní práci žen nepřikládali stejný symbolický význam jako lovu.“ [Eriksen 2008: 160] Autor to komentuje tím způsobem, že sběr se jeví jako méně nápadný a ritualizovaný oproti lovu. Jinými slovy se dá říci, že pokud muž přinese velký úlovek, je to mnohem více oslavováno a ceněno nežli pravidelné hledání a sběr potravy, který zajišťují ženy.

Eriksen dále rozvíjí své poznatky a říká, že „Lovci a sběrači používají jednoduché technologie a jejich dělba práce je založena na genderu a věku. Obvykle se sdružují do malých rodinných skupin, Vytvářejí malé společnosti s (obecně) rovnostářským politickým uspořádáním. Produkují malé přebytky a mívají omezené možnosti skladování. Jejich ekonomika je tedy většinou založena na okamžitém obratu, který neumožňuje dlouhodobé plánování.“ [Eriksen 2008: 247]

Za jeden z nejdůležitějších mezníků ve vývoji člověka lze považovat bezesporu schopnost rozdělat oheň. Hlavní funkce ohně vyplývají z jeho vlastností. „Oheň používali lidé k několika účelům: jako zdroj tepla a světla, k vaření a pečení, k sušení a tvrzení dřeva, k zahřívání a štěpení kamene. Ohněm zaháněli divoké šelmy a ohně využívali též k lovu. Ranní zemědělci jím žďářili lesy, aby získali půdu k pěstování obilí, luštěnin a zeleniny. Pomocí ohně objevili lidé kovy. To podnítilo vznik nástrojů a zaznamenávání písma.“ [Beneš 1994: 86]

Možnost tepelně opracovat maso a i jiné potraviny otevřela bránu ke vzniku prvních kulinářských experimentů. Jídlo se stalo jednak požitelnějším a jednak mohlo i více přijít k chuti. Jak zmiňuje Beneš, díky vaření se zbavily potraviny toxických látek pro lidské tělo škodlivých a rázem se z lidí stali tvorové s nejrozmanitějším jídelním apetitem na celé Zemi.

Svou myšlenku o významu ohně zmiňuje i Richard Wrangham. „Vaření zvýšilo hodnotu našeho jídla. Změnilo naše těla, naše mozky, náš způsob využití času a náš život ve společnosti. Udělalo z nás konzumenty externí energie a tím vytvořilo organismus s novým vztahem k přírodě, závislý na palivu.“ [Wrangham 2009: 2] Není pochyb, že oheň se stal jedním z hlavních průkopníků vzniku lidské kultury.

1.2.2 Zemědělství

Dalším pokrokem, který umožnil nový způsob života a stravování, se stalo zemědělství. Všechno začalo v době Neolitu zhruba před 12000 – 5000 lety, jak říká ve své knize *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku* (2005) Magdalena Beranová. Lidé postupně přišli na to, že nemusí rostliny pouze sbírat ve volné přírodě, ale že je mohou sami sázet a pěstovat. Vědci si dodnes lámou hlavu, z jakého důvodu se k zemědělství lidé uchýlili. Nejvíce se však přiklání, jak říká ve své knize Beneš, že vznik zemědělství bylo východisko z potravní nouze. „Americký archeolog Lewis R. Binford přišel s myšlenkou, že zemědělství doslova lidem polámalo hřbety a obralo je o veškerý volný čas. Argumentoval, že dokonce ani v okrajových oblastech, jako je polopoušť Kalahari, netrpěli tamní Kungové nikdy hladu. Lidské skupiny by se nikdy nestaly skupinami zemědělskými, kdyby k tomu nebyly donuceny místními podmínkami.“ [Beneš 1994: 148] Je pravděpodobné, že s nárůstem populace bylo potřeba i více jídla a způsob jak si zajistit potravu spočíval v plánovaném zemědělství a domestikaci zvířat. Jak jsem již zmínil, lidé žďářili pomocí ohně lesy a tím získávali úrodnou půdu. Rodiny tudíž nemusely tolik kočovat a dokázali se déle udržet na jednom místě.

„Pěstování obilí dalo pravěké kuchyni úplně jiný ráz. Rodiny a kmeny začaly přežívat nikoli díky lovu, nýbrž díky uspokojivé úrodě. Na masitou potravu se samozřejmě nezapomnělo, jejím výhradním zdrojem však přestala být lovná zvířata, neboť je nahradilo maso zvířat domácích, i když samozřejmě existují výjimky.“ [Beranová 2005: 69]

I přesto, že dnes žijeme ve výrazně modernější době oproti lidem před tisíci lety, pořád jsme na zemědělství závislí. Zemědělské plochy tvoří většinu území vyspělých států v podobě polí a sadů s různými druhy plodin. Stejně tak chov domestikovaných zvířat probíhá v obrovském měřítku. Všechno se to děje v závislosti na velkém a stále narůstajícím počtu obyvatel, světovém tržním systému a politice.

1.3 Jídlo jako rituál

Na toto téma rituálu bylo napsáno velmi mnoho knih, článků a prací. Myslím, že pro začátek by bylo dobré si vymezit, co to přesně rituál je a co vlastně obnáší. Důležité je si říci, že se lze na objasnění pojmu „rituál“ dívat z mnoha pohledů. Existuje nespočet definicí, které jen podtrhují to, že má tento pojem široký význam a je možné ho vztahovat k různým sociálním jevům a případům.

První definice jsem hledal v *Sociologickém slovníku* (2001) od Jana Jandourka, ve kterých píše, že slovo „rituál“ je přejato z latinského slova „ritualis“, které znamená „obřadný“. Přímo rituál je pak „*Jednání* prováděné kolektivně podle daných pravidel, které nesměřuje k výrobě předmětů nebo změně situace, ale k symbolické proměně této situace.“ [Jandourek 2001: 205]

Jako druhou definici uvádí, že rituály jsou „Pevně dané *modely soc. chování* a pravidla hry v *každodennosti* (např. pozdrav).“ [Jandourek 2001: 205] Za určitý rituál se tedy dají označit i běžné činnosti, které mají a vyjadřují nějaký význam nebo symboliku.

Victor Turner ve svém díle *Průběh rituálu* (2004) zkoumá rituály ve společnostech u lidí ze střední Afriky. Jedná se zejména o kmen Ndembuů. Pojednává dále o tom, že existují různé druhy rituálu. Hovoří například o rituálech přechodu a převrácení statusu.

Vychází z charakteristiky rituálu přechodu od Arnolda Van Gennepa, v níž se průběh přechodového rituálu skládá ze tří fází. „První fáze (odloučení) sestává ze symbolického chování, které představuje vytržení jedince nebo skupiny z dřívějšího pevného místa ve společenské struktuře nebo ze souboru kulturního postavení anebo obou.“ [Turner 2004: 95] Následujícím obdobím je „pomezí“ nebo také „práh“, které autor nazývá fází „liminární“. „Během přechodného „liminárního“ období jsou vlastnosti subjektu rituálu („předcházejícího“) nejasné. Prochází kulturní oblastí, která nemá žádné atributy minulého ani nadcházejícího stavu.“ [Turner 2004: 95] Třetí a poslední fáze se nazývá znovuzачlenění nebo přijetí. Na konci tohoto období je přechod dokončen. Jde o nalezení nového stálého stavu a svého místa ve společnosti. „Očekává se, že člověk, jenž prošel rituálem, bude jednat v souladu

s určitými obyčejí danými normami a etickými pravidly, jež nositele společenského postavení vážou do systému společenských pozic.“ [Turner 2004: 95-96]

Turner se zaměřuje především na druhou fázi a tu dále rozšiřuje. Lidé, kteří prochází „liminárním“ obdobím označuje jako novice a říká, že „Novicové v liminarnitě musí být *tabula rasa*, čistý list papíru, na který jsou zapsány vědomosti a moudrost skupiny týkající se nového postavení.“ [Turner 2004: 103] Klade se také velký důraz na to, aby si novicové uvědomili, že sami o sobě nic neznamenaají, že jsou pouhý výtvar přírody, který je formován společností, ve které se nacházejí. Toto tvrzení by se dalo vztáhnout i na systém v moderních společnostech, kde je dítě díky socializaci podobným způsobem usměřováno k určitému chování a svému současnému i budoucímu postavení ve společnosti.

V knize *Sociální a kulturní antropologie: příbuzenství, národní příslušnost, rituál* (2008) od Thomase Hyllanda Eriksena se objevuje tvrzení, že „Děti jsou často považovány za relativně bezpohlavní tvory. Jejich výchova směřuje ke dvěma cílům: učinit z dítěte člena společnosti a učinit z něj muže nebo ženu. Z tohoto důvodu se přechodové rituály dívek a chlapců výrazně liší.“ [Eriksen 2008: 171]

Eriksen vztahuje rituál také k současnosti. Používá jiný výraz pro přechodné rituály a hovoří o tzv. iniciačních rituálech, které jsou zaměřeny na zasvěcování lidí do určité nové sféry. Může se jednat o přechod z dítěte na muže nebo například o náboženský rituál v podobě obřízky apod. Autor tvrdí, že pro moderní společnost už nejsou přechodové rituály tak významné. „... křtiny, biřmování (nebo první přijímání) a sňatek jsou stále méně rozšířeny a ve většině evropských společnostech ztrácejí na významu.“ [Eriksen 2008: 175] Osobně si myslím, že za to může postupný úbytek vlivu křesťanství právě v této oblasti.

Otázku rituálů spojenou s náboženstvím řešil známý francouzský sociolog Émile Durkheim ve svém díle *Elementární formy náboženského života* (2002). Každá náboženská víra se podle něj rozděluje na dvě třídy: profánní a sakrální. Za profánní považuje veškeré světské činnosti a objekty, které nijak nesouvisí s posvátnými věcmi nebo přímo s náboženstvím. Sakrální je zase všechno, co je nějakým způsobem považováno za posvátné, může souviset s Bohy, duchy a má zpravidla vyšší významovou hodnotu než věci profánní.

Stejně jako T. H. Eriksen, hovoří Durkheim o iniciačních rituálech a poukazuje na náboženský přechod od nezasvěceného člověka k zasvěcení a pojímá tuto fázi jako postup od profánního k sakrálnímu.

Rituály lze brát jako jakási pravidla pro chování v přítomnosti něčeho posvátného. Tato pravidla zakazují určité druhy jednání a jinými slovy se dá říci, že vytváří společenská tabu. Autor podotýká, že v některých náboženstvích, například v jeho podrobně zkoumaném totemismu, jsou některá zvířata považována za profánní a jiná zase za posvátná. Jsou zvířata, která se jíst smí a naopak ta, která jsou chráněna náboženským příkázáním a mohou se jíst třeba jen v určitých krátkých sakrálních obdobích.

Další zajímavou informací je to, že „Akt přijímání potravy je sám o sobě profánní, protože se odehrává každý den a slouží v podstatě materiálním a užitkovým potřebám – je součástí naší běžné existence. Proto je v náboženském období zakázán.“ [Durkheim 2002: 335] To vypovídá o existenci postních období, která jsou běžná v mnoha různých náboženstvích. Celkový výraz pro odříkání se nazývá asketismus.

Sám Durkheim vyjadřuje myšlenku, že náboženské rituály slouží především jako prostředky, díky kterým se opakovaně upevňuje společenská soudržnost. Říká, že jiný hlubší význam v na pohled nesmyslných pověrách, obřadech a rituálech nevidí. Mohou existovat různé typy náboženských rituálů, ale nakonec se vždy dojde jen k upevnění tradic, pravidel a identity společnosti.

Příkladem profánního rituálu ze současnosti, může být například denní popíjení kávy v přesně vymezenou dobu. Je to právě Věra Dvořáková-Janů, autorka knihy *Lidé a jídlo* (1999), která mluví o komunikativním charakteru jídla a jako příklad uvádí právě význam pití kávy. Dříve prý káva sloužila jako stimulant nervového systému. Uvádí, že dodnes existují reklamy, které nám říkají, abychom si prostřednictvím kávy dopřály odpočinku a uklidnění. V Americe se ujal výraz „coffee break“, v češtině přestávka na kávu. „Pauza na kávu funguje jako každodenní rozčlenění rytmu, káva je určitým „zabíječem času“ a protiváhou pracovní monotonie. Fyziologická a „výživová“ relevance kávy je zde považována za zanedbatelnou a zcela dominuje její sociálně komunikativní, ba sociálně efektivní funkce.“ [Dvořáková-Janů 1999: 30]

Autorka také uvádí svůj poznatek, že ve vyspělejších zemích už tradice a sváteční rituály postupně upadají. Státní svátky už lidé neslaví společně, nýbrž se stahují do svých domovů a zůstávají v soukromí. „V minulosti svátek stmeloval, dnes izoluje.“ [Dvořáková-Janů 1999: 51]

Shrnout by se to dalo do závěru, že dříve byli lidé mnohem více religiózní a závislí na druhých. Neexistoval svět internetu a jediné interakce byly proveditelné pouze osobním stykem s ostatními. Pokud spolu chtěli lidé komunikovat, museli se navštívit. O svátcích byl pro všechny volnější den a společné setkání tedy mohlo být na místě.

1.4 Stravování jako součást kultury

Kultura je velice rozsáhlý pojem, který se také silně dotýká tématu stravování. Co je to vlastně taková kultura? Dá se vyjádřit jednoznačnou definicí? Co všechno spadá do kultury a co naopak ne? Jaké mají názory lidé zkoumající lidskou kulturu? Na všechny tyto otázky se pokusím smysluplně odpovědět v následujících řádcích.

1.4.1 Vymezení pojmu

Pojem kultura se dá chápat stejně jako rituál rozličnými způsoby. Na začátek zmíním dvě definice ze *Sociologického slovníku* (2001) od Jana Jandourka. První definice říká, že kultura je: „Souhrn *postojů* v dané společnosti, které jsou dalším *generacím* zprostředkovány symboly, získávají podobu v nástrojích a výrobcích a lidé si je uvědomují ve svých představách a idejích.“ [Jandourek 2001: 136] Druhá definice zní, že kultura je: „Souhrn vzorců *chování* v konkrétní *sociální skupině* bez ohledu na její velikost a trvání [Jandourek 2001: 136]

O kultuře dále pojednává také Peter J. Richerson a Robert Boyd v knize *V genech není všechno, aneb Jak kultura změnila evoluci člověka* (2012). Autoři zmiňují svou vlastní definici. „Kultura je soubor informací, které získává jedinec od ostatních příslušníků svého druhu prostřednictvím učení, napodobování a jiných

forem sociálního přenosu, jež jsou schopné ovlivňovat jeho jednání.“ [Richerson, Boyd 2012: 17] Tento popis úzce souvisí s pojmem socializace, který znamená začleňování lidí do společnosti. Jedinec přejímá kulturu, ve které žije a jeho jednání je díky ní determinováno. Může se jednat například o proces výchovy díky rodičům či školnímu výchovnému systému.

„Děti napodobují jedno druhé, své rodiče i jiné dospělé a jak děti, tak dospělí se učí od ostatních. Jak děti rostou, působí na ně různé kulturní vlivy, dovednosti, názory a hodnoty, které následně mění způsob, jakým prožívají svůj vlastní život, a míru, do které je ostatní napodobují.“ [Richerson, Boyd 2012: 94]

1.4.2 Kultura a náboženství

Jak jsem již zmínil v podkapitole s názvem Rituál, tak i zde náboženství hrálo a pořád ještě hraje velkou roli. Určuje, co se smí a co se nesmí, vymezuje pravidla pro společnost a tím utváří kulturu. Většina dávných civilizací byla založena právě na náboženství a i dnes existují národy a kmeny po celém světě, které jsou silně religiózní a díky tomu prožívají mnohdy úplně odlišný život nežli lidé bez náboženského vyznání.

Jak pojednává Durkheim v knize *Elementární formy náboženského života* (2002), je to právě náboženství, které vytvořilo vnímání času na základě střídání sakrálního a profánního období. Vzniklo mnoho svátků, obřadních dnů a mimořádných událostí. Na základě pravidel se některá zvířata jíst směla a některá nesměla, jelikož nabývala posvátné hodnoty. Tyto zvyky se předávaly z generace na generaci a prostřednictvím socializace a sociálního učení tak utvářely průběh života každého jedince, ať už z pohledu převzatých stravovacích zvyků, tak chování ve společnosti a vykonávání rituálů.

Na Durkheimovu myšlenku navazuje i pasáž od Věry Dvořákové-Janů z knihy *Lidé a jídlo* (1999), kde říká: „Člověk je sice fyzicky zvyklý denně jíst, ale své jídlo nekonzumuje instinktivně jako zvíře. Volba jídla, jídelní zvyklosti a chování jsou určovány individuálně psychickými a sociokulturními vzory chování, jež principiálně poznamenávají všechny jídelní aktivity.“ [Dvořáková-Janů 1999: 26]

Autorka dále podotýká: „Důležité je si uvědomit, že právě v jídelní kultuře, v jídelních tabu, rituálech, ve formách dělení jídla se manifestovaly počátky lidské kultury až k současným společenským formacím, jež jsou založeny na základních vzorcích mravních řádů.“ [Dvořáková-Janů 1999] Narážím zde na to, že je velmi pravděpodobné, ne-li zcela zřejmé, že právě díky specifickému budování lidské kultury, postavené na základním pilíři náboženství, nabývaly stravovací zvyklosti různých významů, morálních hodnot a obměn, kvůli kterým mohl vzniknout způsob, jakým se stravujeme dnes. I přesto, že žijeme v úzce propojeném a globalizovaném světě vědeckého pokroku, se nadále dochovává mnoho náboženství, tradic a celkově existuje nespočet kulturních rozdílů mezi různými národy.

Populárním náboženstvím ze současnosti, které si už dlouho uchovává své tradice je například hinduismus. Dodnes je v hinduismu chápána kráva jako posvátné zvíře, o které je třeba náležitě pečovat. Jíst hovězí maso je považováno za hřích. Toto náboženství má taktéž velmi zvláštní systém stratifikace obyvatel do kast. Pro naši terminologii existuje obdobný pojem „třída“. Nejedná se však o stratifikaci ekonomickou, nýbrž sociálně a duchovně významovou.

1.4.3 Prolínání kultur

Za to, co se na určitém území jí, můžou jednak osvojené zvyky z minulosti, tak samozřejmě přírodní zdroje potravy, které se tam vyskytují. V současné moderní době se však územní problémy s pěstováním určité plodiny stírají, jelikož existuje globální obchod. Některé potraviny potřebují více tepla, jiné zase větší vlhkost. Dnes už není nic složitého vypěstovat plodinu v Severní Americe a ještě za čerstvého a požitelného stavu ji konzumovat v Evropě. Díky obchodním mechanismům, kapitalismu, nabídce a poptávce se různorodé kultury světa mísí a vzniká tzv. multikulturalismus. Italská pizza je pokrm, který je známý snad po celém světě. Nalezneme pizzerie v Rusku, Číně, Austrálii, USA, Evropě, prostě všude. Díky dovozu si můžeme v zimním období nakoupit stejné druhy ovoce a zeleniny jako v jakémkoliv jiném období.

Nejde však pouze o to, co se stravuje, ale také jakým způsobem se stravuje. Pamela Goyan Kittler, Kathryn Sucher, Marcia Nelms v knize *Food and Culture*

(2011) uvádí, že „Specifické jídlo však není jediný způsob, který symbolizuje kulturní identitu. Příslušné využití jídla a chování při jeho konzumaci, také známé jako etiketa je dalším vyjádřením členství v nějaké skupině.“ [Kittler, Sucher, Nelms 2011: 5] Autoři poukazují na to, že člověk je například v USA veden k dodržování různých typů chování v závislosti na místě konzumace jídla, na statusu lidí, se kterými stoluje apod. Dá se říci, že každá společnost je složena z jedinců, kteří mají nějaký svůj sociální status. Na základě významnosti lidí, se kterými jíme a na základě události spojené se stolováním se k lidem patřičně chováme. Různé národy však mají různé zvyky, a proto se i etiketa může napříč světem do značné míry lišit.

Jak spolu kultury přicházejí do styku, můžou se navzájem od sebe přiučit nebo se přinejmenším tolerovat anebo se přímo nenávidět. Pokud neuznáváme kulturu někoho jiného a upřednostňujeme svojí jako tu nejlepší možnou, pak hovoříme o etnocentrismu. Dle Jandourka je etnocentrismus „Názor, že kultura vlastní skupiny je nadřazena kultuře jiných skupin, že je morálnější, správnější a více odpovídá požadavkům zdravého rozumu.“ [Jandourek 2001: 76] Etnocentrismus se velmi podobá rasismu. V jednom se upřednostňuje kultura, ve druhém zase rasa.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Student vysoké školy a jeho proměna

Moje práce se nezaměřuje na lidi celkově, ale na úzkou skupinu mladých lidí, kteří právě studují vysoké školy, tedy na vysokoškoláky, a proto je má teoretická část o okolnostech, které mohou ovlivňovat jejich způsob života a stravování.

Období studování je nedílnou součástí většiny lidí v České republice. Učíme se nejdříve ve školkách, kde prvně přicházíme do styku s vrstevníky a navazujeme vztahy s cizími dětmi. Spíše však než kvůli výchově, se děti umísťují do školek kvůli časové zaneprázdněnosti rodičů, kteří chodí do práce. Následuje základní škola, v které se začínáme učit rozmanité předměty, jako např. matematiku, český jazyk, angličtinu, vlastivědu a přírodovědu.

Střední škola je první krok, kterým si můžeme výrazně ovlivnit své budoucí životy a zaměření. Existují u nás všeobecná osmiletá gymnázia s rozmanitými výukovými předměty, také je zde však řada středních škol již zaměřených na konkrétní oblast. Jmenovitě to je například obchodní akademie, kde se dává důraz na poznání ekonomických aspektů společnosti. Dále tu máme průmyslové střední školy s obory zaměřenými na výrobu, opracovávání, budování apod., pak lékařské, hotelové, kadeřnické školy a mnoho dalších.

Posledním konečným bodem je škola vysoká, na které si musíme vybrat obor, jež chceme studovat. Specializace je tedy na vysoké škole nevyhnutelná. Většina vysokoškoláků si vybírá obor, podle toho v jakém odvětví by chtěli v budoucnu pracovat. Titul získaný na konci studia je mnohdy propustkou do lepších pracovních pozic, ale v současnosti už rozhodně není zárukou. Jak se studenti dokáží poprat s obdobím na vysoké škole? Co je pro ně nového? Co všechno se jim v životě změní? Jaký to má dopad na jejich stravování? To jsou témata, kterými se v následujících odstavcích zabývám.

2.1.1 Přejchod ze střední školy na vysokou školu

Ještě před padesáti lety nebylo v České republice mnoho vysokých škol. Jednoznačně dominovaly dvě, které jsou dodnes považované za nejprestižnější veřejné vysoké školy v České republice. Jedná se o Karlovu univerzitu v Praze a Masarykovu univerzitu v Brně. Dostat se na vysokou školu nebylo nic jednoduchého a tato možnost byla umožněna jen těm nejnadanějším. Kdo získal titul, měl jistou dobře placenou pracovní pozici a s tím i vysoký sociální status.

Jak říká sociolog Hynek Jeřábek v rozhovoru publikovaném na internetovém portálu studentského časopisu *Studenta* (23. 2. 2015), tak se počet studentů vysokých škol zvýšil od počátku sedmdesátých let přinejmenším o padesát procent. Hodně za to také může pád komunismu v roce 1989 a nástup demokracie.

Volba vzdělání pro lidi je tedy mnohem svobodnější, většinou je však pro přijetí nutné splnit přijímací zkoušky. Některým pilným studentům umožňuje škola vstup i bez přijímacích zkoušek, na základě studijních výsledků ze střední školy, potažmo maturity.

Jaká tedy nastane změna v životě mladého člověka, který nedávno úspěšně složil maturitu, když vstupuje do prvního ročníku a do zcela neznámého školního prostředí mnohdy i celého města?

Možnosti bydlení u vysokoškoláků

První faktor, který bych chtěl probrat, je bydlení. Jsou studenti, kteří mají vysokou školu doslova před domem a jsou zase lidi, kteří kvůli možnosti na ni studovat opouští svoje domovy i na měsíce. Už z toho je zřejmé, že se život lidí může změnit jen nepatrně, ale také velmi výrazně. Jaké může mít taková vzdálenost důsledky? Je nutno podotknout, že někteří studenti i kvůli školám středním, pokud se nenachází v blízkosti jejich domova, využívají internáty, které jsou podobné studentským kolejím a získávají tedy zkušenosti s osamostatněním o několik let dříve a přechod na vzdálenou vysokou školu pro ně tedy nemusí být velká změna. Mnoho lidí se snaží v první řadě hledat školu nedaleko bydliště, v jistých případech zase ale může převládnout prestiž vzdálenější školy a s tím přichází odloučení od domova.

Studenti, kteří bydlí ve městě, kde se škola nachází, nebo v blízkém okolí do přibližně tří desítek kilometrů, do školy chodí buď pěšky, anebo si zajišťují vlastní dopravu. Pro ty platí, že ze školy chodí přespávat domů a budou se tedy každý den stýkat se svojí rodinou. Je vysoce pravděpodobné, že většinu jídel dne snědí právě doma a ve škole se třeba jen nasvačí nebo naobědvají.

Naopak studenti z větších dálek si už musí najít ubytování v daném městě, protože by dojíždění zabralo moc času a to by bylo zcela neefektivní. Vysoké školy mají zpravidla pro studenty vybudované kolejní zařízení, kde je možné se do vyčerpání kapacity ubytovat. Mnoho vysokoškoláků však dává přednost tzv. „privátům“, tedy bytům na nájem, nespadajícím pod kolejní zařízení. Vzdálenost nám dále určuje, jak často se daný jedinec bude vracet domů. Populární se pro studenty stalo například ježdění domů alespoň na víkendy, někdy i s více dalšími dny, protože výuka na některých vysokoškolských oborech může trvat i pouze čtyři nebo tři dny.

Dopad nového způsobu studia na vysokoškoláky

Na středních školách máme většinou přesně určený rozvrh výuky na celý rok. Ta začíná na začátku září a končí na konci června a probíhá ve dnech od pondělí do pátku. Toto všechno se však na vysoké škole často kompletně změní. Studentský rok začíná později a končí dřív. Je rozdělený na dvě části – na letní semestr a zimní semestr. Každý takový semestr má na konci své zkouškové období, kdy student prokazuje znalosti z látky za náležitý semestr probrané. Běžné je, jak jsem již zmínil, že výuka probíhá pouze v některé dny v týdnu. Rázem tak vznikají dny volna navíc.

Co se týče denní výuky, může student na jednu stranu strávit ve škole pomalu celý den, ale na druhou stranu také jen pár hodin. Všechno závisí na tom, jaký má rozvrh, který bývá z časového hlediska mnohem rozmanitější než na středních školách. Předměty se skládají ze seminářů a přednášek. Na semináře je zpravidla určená minimální docházka, aby mohl člověk předmět splnit. To neplatí u přednášek, které jsou naopak dobrovolné. Někdo přednášky využívá ke zdokonalení znalostí v daném předmětu, jiný zase uvítá jakoukoliv možnost nemuset jít do školy.

Výběr školních předmětů, krom povinných předmětů je individuální záležitost, proto může mít každý student různý rozvrh a tím mít i odlišný stravovací režim závislý na časových možnostech. Mezi předměty mohou být i několikahodinové pauzy, někdy ale také sotva pětiminutové přestávky. Stát se může i to, že se dva předměty překrývají. Všechny tyto záležitosti mohou ovlivnit studentovo stravování.

Proměna stravovacích návyků u vysokoškoláků

Změnil se studentům stravovací režim při přechodu ze střední na vysokou školu? Pokud ano, tak jak? Pokud nebereme v potaz malou hrstku lidí, kteří šli studovat střední školu někam daleko a využívali k tomu internát, tak právě doba vysokoškolská začíná první éru většího osamostatnění od rodičů a svého domova.

Stravovacími návyky vysokoškolských studentů se zabývá např. Sameer Deshpande, Michael D. Basil a Debra Z. Basil. Své poznatky popisují v článku s názvem *Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model* (2009). „Obzvláště důležitým mezníkem života, ve vztahu k jídlu, je období, kdy se lidé poprvé osamostatní a začnou rozhodovat sami, co budou jíst a co ne. Pro spoustu lidí je toto osamostatnění spojováno s přechodem na vysokou školu. Přechod na vysokou školu nebo univerzitu je zlomové období pro mladé dospělé lidi, kteří často stojí před první možností, stravovat se přesně podle svého (Baker, 1991; Marquis, 2005) a to může mít negativní dopad na stravovací počínání studentů (Marquis, 2005; Rappoport, 2003).“ [Deshpande, D. Basil, Z. Basil 2009: 146] (Přeloženo z originální anglické verze)

Studenti, kteří bydlí na vysokoškolských kolejích nebo privátním bytě, si musí svou potravu obstarávat minimálně několik dní v týdnu sami. Jak dlouho záleží na tom, zda na víkendy jezdí domů či nikoliv. Stejně jako na většině středních škol i pro vysoké školy jsou vybudované jídelny – neboli menzy, kde si může student za přijatelnou cenu objednat oběd. Studenti se tedy mohou stravovat výhradně na kolejích nebo privatě a jíst pokrmy z vlastních surovin a kulinářských nápadů, anebo mohou využít službu, která jídlo připraví za ně. Lidé, kteří byli zvyklí se stravovat na

střední škole v jídelně, tuto možnost zřejmě rádi uvítají. Samozřejmě se však najdou tací, kteří si uvaří raději sami.

Výše zmínění Deshpande, D. Basil a Z. Basil se snaží sdělit, že studenti se po osamostatnění začnou stravovat nezdravě. „Mnohočetné studie ukázaly, že vysokoškoláci mají často špatné stravovací návyky. Studenti mají sklon jíst méně ovoce a zeleniny denně a reportují vysoký příjem velmi tučných a vysoce kalorizovaných jídel (Brevard & Ricketts, 1996; Driskell, Kim, & Goebel, 2005; Racette, Deusinger, Strube, Highstein, & Deusinger, 2005). Podle *American College Health Association* (2006), studie provedená roku 2004 odhalila, že pouze 7,3% studentů jedlo pět a více porcí ovoce a zeleniny denně.“ [Deshpande, D. Basil, Z. Basil 2009: 146] (Přeloženo z originální anglické verze).

Podle studií, které autoři zmínili v článku, se studenti vysokých škol v Severní Americe nestravují moc zdravě. Je to opravdu důsledkem osamostatnění nebo je za tím něco víc? Osobně si myslím, že to z velké části bude právě osamostatněním. Sám na sobě pozoruji změnu, kterou jsem prošel při přechodu na univerzitu a bydlením na studentských kolejích. Co se týče zdravých potravin typu ovoce a zeleniny, tak ty si dopřávám opravdu jen v malém množství oproti domovu, kde mám zeleninu nebo salát téměř ke každému obědu. Domnívám se, že podobných výsledků, které uvedli autoři, by se dosáhlo i v České republice.

Nové výdaje a hospodaření vysokoškoláků

Zatím jsem hovořil o tom, že si studenti byli často nuceni najít bydlení ve městě, kde se nachází jejich vysoká škola. Také jsem zmínil změnu, která nastala díky přechodu na nový výukový systém. Vysvětlil jsem možnou proměnu stravování v důsledku odloučení od rodičů. V další části se hodlám věnovat tomu, co všechno je potřeba najednou platit, oproti bydlení doma, kde se výdaje ztratí v rodinných účtech za elektřinu, vodu, jídlo apod.

Student, který chce studovat na univerzitě daleko vzdálené od jeho domova, musí počítat se zajištěním bydlení a musí počítat, že to bude něco stát. Na studenta je najednou nutno zvýšit finanční výdaje. Potřebuje platit měsíční nájem nebo kolejně, potřebuje peníze na jídlo a pití a na soukromých školách i uhradit školné. Odhaduji,

že průměrné kolejné nebo nájem činí okolo 2000 – 3500 korun za měsíc, podle toho jakou rentu si určí škola nebo pronajímatel. Stejně jako v době střední školy, tak i v období vysoké školy ještě studenti zpravidla nemají moc velký příjem. O brigádách si vydělají akorát tak na vlastní potřeby, ale stravu a nájem by dokázala zaplatit jen hrstka studentů a na nic ostatní by jim potom nezbylo. Domnívám se, že jen opravdu malé množství studentů by se již dokázalo postavit úplně na vlastní nohy, stíhat studium i své zaměstnání.

Jelikož chtějí rodiče pro své děti zpravidla to nejlepší, nebývá pro ně problém je i finančně podpořit. Samozřejmě se však najdou i výjimky. Tato finanční pomoc může mít formu pravidelného placení kolejného nebo nájmu, stejně tak formu příspěvku na pokrytí stravovacích návyků nebo na oboje zároveň.

Další možností, jak získat peníze je možnost pobírat prospěchové, sociální nebo ubytovací stipendium. Tuto formu příspěvku zajišťuje škola, ale pozor, pro jeho vyplácení je potřeba splnit určitá kritéria. Každá škola si určuje svoje vlastní kritéria, pokud neexistují přesné pokyny v zákoně o vysokých školách. Pro získání peněz z prospěchového stipendia jak už z názvu vypovídá, je potřeba mít vynikající školní prospěch. Tím se myslí zisk takových známek ze zkoušek, které společně vytváří přijatelný známkový průměr, který si určila škola. Na Sociální stipendium má nárok vysokoškolák, jenž prokazatelně pochází z rodiny, která má velice nízký příjem. Pro ubytovací stipendia jsou vymezená kritéria různá, většinou se však posuzuje na základě vzdálenosti vysoké školy od domova. Školou bývá určena míra vzdálenosti, a pokud ji student převyšuje, má nárok na finanční příspěvek.

Každý vysokoškolák využívá své nebo získané peníze jiným způsobem. Jeden si potrpí na kvalitní a tím i mnohdy dražší stravu a druhý rád „živoří“ a šetří peníze na vstupy na akce a alkohol. Co člověk, to jiné zkušenosti a preference. Proto si myslím, že je velmi zajímavé se ponořit do tajů, názorů a postojů ostatních lidí, co se týče stravování, rozvržení času, využití financí a podobných věcí.

2.2 Životní styl a stravování

Ať už chceme nebo ne, každý máme svůj životní styl, který byl v průběhu let modelován kulturou a naším vlastním úsudkem. Nějakým způsobem žijeme a využíváme svůj čas na základě vlastních preferencí. Životní styl je tvořen naší vnitřní hodnotovou stránkou. Tato stránka je pak tvarována našimi postoji a cíli na základě vlastních dispozic. Můžeme dělat nějakou aktivitu rádi a nějakou zase neradi. To, co děláme, se nám zpravidla zamlouvá a nějakým způsobem nás to naplňuje. Děláme věci, protože je dělat chceme. Naše chůtice jsou však omezovány materiální stránkou života. Dispozice se u jedinců liší. Vždyť jen fyzický rozdíl mezi muži a ženami je na první pohled zřejmý. Znamená to tedy, že mužské životní styly si budou více podobné než ženské životní styly? Rozhodně by se to velmi těžko posuzovalo, protože jak zkoumat životní styl, když do něj spadají veškeré hodnoty daného člověka? Rozdíly mezi hodnotami žen a mužů tu jistě nějaké budou. A to proto, že až díky společnosti a kulturní socializaci se z chlapce stal muž a z dívky žena.

Jak může životní styl ovlivnit stravování člověka? Zase se jedná o individuální výběr. Stejně jako existuje důvod, proč někdo dělá nějakou činnost, existuje vždy důvod, proč se někdo stravuje, tak jak se stravuje. Čas jídla ovlivňuje opravdu hodně faktorů. Takový vysokoškolák má ovlivněný harmonogram všedního dne školní výukou, dále může mít nějaké své koníčky, brigádu nebo zaměstnání, na těžších školách a oborech se musí denně připravovat na další vyučování. Výzkum stravovacích návyků u vysokoškoláků by mi také mohl odhalit, alespoň malou část jejich osobitého životního stylu. Je to právě přehled aktivit jedince v čase, který nám ukazuje, jakým stylem daný člověk žije. A právě stravování je každodenní záležitostí a rozhodně jednou z nejdůležitějších aktivit pro život vůbec.

Každý člověk má svůj životní styl vypěstovaný na základě minulých událostí. Vysokoškolák je ještě zpravidla mladý, a proto je pravděpodobné, že jeho životní styl ještě nebude tak úplně ukotvený. Jeho hodnoty se dle mého názoru změní mnohem snadněji než u sedmdesátiletého starce. Takový starý člověk má velké množství zkušeností a zcela jistě již prošel mnoha názorovými změnami v průběhu vývoje a styku s ostatními lidmi. Vypěstoval si tedy svůj hodnotový systém, který je obrněný tvrdým krunýřem, tvořeným jeho zkušenostmi. Nejenom pohlaví a s ním související gender, ale i věk je určující pro životní styl. Jsou různé etapy života a

v každé se díváme na věci trochu jinak. Mladý člověk kolem dvaceti let ještě bude nejspíše hodně ovlivněný rodiči. Je už však v takové fázi, kdy je schopen si hledat vlastní styl a už se neučí tolik od rodičů, jako naopak od lidí, které tak dobře nezná a kteří mu otevírají bránu k něčemu novému. To, čím se člověk ve svém čase stravuje, je tedy ovlivněno celkovým přístupem k životu, originální formou využívání času a učením od ostatních lidí.

2.3 Stravování z pohledu pohlaví a genderu

Stejně jako spousta jiných organismů, tak i člověk je rozdělený na dva biologické druhy, a sice samičí a samčí. Existuje u nás pohlavní dimorfismus, tedy na první pohled viditelný rozdíl mezi mužem a ženou. Muži jsou zpravidla vyšší, robustnější, rostou jim fousy, mají odlišný tvar těla a jiné pohlavní orgány než ženy. Ženy jsou zase kulatější, nemají tak ostré rysy, bývají drobnější, rostou jim prsa a jsou schopny rodit děti. Tyto základní znaky nám však neurčují pouze, jak bude člověk vypadat, ale i to, k čemu bude mít v životě dispozice, co se od něho bude očekávat a jaká bude jeho role.

Pohlaví určuje biologické rozdíly muže a ženy, kdežto gender obsahuje jejich rozdíly sociální. Jak zmiňuje Jandourek (2001), tak gender je „Pojem, označující nikoli biologické, ale soc. aspekty pohlaví. Pohlaví člověka je dáno biologicky, ale pokud jde o sociální *chování*, lidé se nerodí jako muži a ženy, ale musí se naučit jako muži a ženy jednat.“ [Jandourek 2001: 90]

Je tedy zřejmé, že tu mezi pohlavími jsou i sociálně-kulturní rozdíly. Angelika Blickhäuser a Henning von Bargen vypracovali článek s názvem *Stravování a gender* (2007). V něm hovoří o tom, že to jsou právě „...kulturní a sociální pravidla, která na jedné straně stanovují určitý řád a na druhé straně určují, co a jak se bude jíst a pít.“ [Blickhäuser, Bargen 2007: 1] Znamená to tedy, že podle kultury na daném území se lidé k sobě chovají a také daným způsobem jedí podle sociálních norem, kde je porušení sankcionováno přinejmenším špatným dojmem na druhé. Je pochopitelné, že jiné očekávání se bude čekat od ženy v západní Evropě a jiné zase v Japonsku. Někde mohou mít ženy dominantnější postavení a někde zase

ne. I tyto konvence mohou ovlivnit to, co si daná osoba dovolí stravovat na základě toho, co se od ní očekává.

„Pomocí tématu jídlo a pití se vytváří, zažívá a připisuje určitá mužskost nebo ženskost. Chování při stravování je také demonstrovánou pohlavností.“ [Blickhäuser, Bargen 2007: 1] Tato pohlavní odlišnost by se mohla odrážet v tom, co a v jakém množství muži a ženy jedí.

„Velmi obecně bychom mohli říci: „Ženy si při jídle odříkají, muži užívají“. Muži se řídí spíše tím, co jim chutná, ženy obsahem kalorií a tím, jak je jídlo zdravotně prospěšné. Zdrženlivost při stravování je vlastnost, která se obecně definuje spíše jako ženská.“ [Blickhäuser, Bargen 2007: 1] Naopak rychlé snědení velké porce jídla se podle autorů chápe jako mužské chování. Velmi pravděpodobně je tedy tvrzení, že ženy jedí menší porce a celkově méně než muži. V článku se ještě objevuje tabulka srovnání hlavních rozdílů v přístupu k jídlu u mužů a u žen.

Tabulka 6: Výstižné rozdíly ve stravovacích návycích

Ženy	Muži
Jedí zdravěji, častěji konzumují čerstvé ovoce a zeleninu, mléčné produkty; častěji jedí hodnotné potraviny a syrovou zeleninu a ovoce; častěji se stravují vegetariánsky. Mají v průměru lepší znalosti o stravování; zdravá strava hraje v jejich koncepcích zdraví centrální roli.	Vykazují vyšší hodnoty u energeticky bohatých potravin; jedí větší množství masa (hlavně červené maso), konzumují více uzeniny a alkoholických nápojů. Muži upřednostňují – v souladu se společenskými představami o „chování adekvátní danému pohlaví“ – spíše pohyb a sport jako nejdůležitější faktory podporující zdraví.

Zdroj: *Stravování a gender* (2007)

Tabulka nám naznačuje, že ženy mají větší povědomí o nutriční stránce jídla a víc se o ni zajímají, protože na základě toho, co jedí, se snaží regulovat svoji hmotnost a vzhled. V jejich jídelníčku by se oproti mužům mělo objevovat více

zeleniny a ovoce, zejména v čerstvé podobě. Muži podle tabulky neřeší tolik nutriční stránku jídla a svou nezdravou stravu kompenzují sportem nebo cvičením. Oproti ženám vykazují větší konzumaci masa a alkoholických nápojů. Na druhou stranu si myslím, že dívky mají více rády sladkou stravu – čokoládu, zmrzlinu apod., než třeba muži. Konzumují je jednak kvůli chuti a jednak protože jim pomáhají například od stresu. Takže tvrzení, že muži vykazují vyšší hodnoty u energeticky bohatých potravin, může být sporné. Je však také možné, že procento dívek rádo si pochutnávájících na sladkých tučných potravinách nedokáže v celkovém měřítku dostihnout muže. Důvod, proč mají muži vyšší příjem energeticky hodnotných potravin, vidím zcela jistě také v tom, že zkrátka jedí větší porce.

Všechny tyto údaje se dají vztáhnout prakticky na celou věkovou škálu a stejně tak se týkají mladých lidí, jako třeba vysokoškoláků.

2.4 Nahodilost nebo rituál?

Zjistit odpověď na to, zda se vysokoškoláci stravují nahodile nebo ritualizovaně, je pro mě klíčové. Co to znamená, stravovat se nahodile? Jaký je rozdíl mezi stravováním nahodilým a ritualizovaným?

V první řadě považuji za důležité zmínit, co myslím tím, když řeknu, že se někdo stravuje nahodile. Pro definici slova je potřeba vzít v úvahu, že se nedá vyjádřit jednou větou, ale ve vztahu ke stravování může znamenat hned několik věcí najednou. Specifické pro nahodilost je určitě neplánování věcí dopředu. Pokud se má vysokoškolák či jakýkoliv jiný člověk stravovat nahodile, nesmí dlouho dopředu vědět, co bude jíst. Takový člověk nedodrhuje žádný ustálený jídelní režim, na jídlo myslí zejména, až když má hlad a udělá si něco, co se nachází v jeho blízkosti. Může jít obhlédnout ledničku doma, také však zabrousit do blízkého obchodu, fastfoodu, restaurace apod. Režim takových lidí je založený na situacích a činnostech během dne. Nemusí pro ně být problém nesnídat či neobědovat nebo třeba nevečeřet. Na druhou stranu se zase mohou stravovat i v nočních hodinách, kdy už se zpravidla tolik nejí.

Rituál v kontextu stravování, je nějaký ustálený režim, který vědomě dodržujeme. Slovo vědomě je tu důležité, protože i nahodile jednající člověk může prostudováním své stravy dospět k tomu, že vlastně jisté preference a návyky má, ale nevěnuje jim pozornost a dělá je nevědomě.

Ve vědeckém článku od Petra Vašáta a Michala Růžičky s názvem *Základní koncepty Pierra Bourdieu: pole – kapitál – habitus* (2011) je zmínka o pojmu „habitus“. Pierre Bourdieu definuje tento pojem jako systém „*trvalých, přenositelných dispozic, strukturovaných struktur majících sklon fungovat jako strukturující struktury... objektivně ‚regulovaných‘..., aniž by však byl produktem podřízenosti pravidlům, může být kolektivně organizovaný, aniž by byl produktem organizačního úsilí nějakého dirigenta.*“ [Bourdieu [1980] 1990: 53; citováno dle Vašát, Růžička 2011: 131]

Z této definice není zrovna zřejmé, proč tu habitus zmiňují, a proto jeho význam více objasním. Z jistého úhlu pohledu se významově podobá nahodilosti, protože jak říká Vašát s Růžičkou (2011), tak habitus zahrnuje jednání, která nejsou plně uvědomělé. Lidé prostě jednájí, za účelem řešení praktických problémů. To připomíná nahodilé stravování, ve smyslu, že jídlo řešíme, až když máme hlad. Nepřemýšlíme o tom, že máme hlad, ale o tom, že si chceme dát jídlo a nijak extra nejde o to jaké. Prostě chceme nedostatek vyřešit a bereme jídlo jako řešení.

Stravují se tedy vysokoškoláci spíše nahodile nebo si hlídají, co konzumují a chtějí nad svým jídelníčkem mít kontrolu? Ritualizují si svůj harmonogram v rámci času, druhu potravin, popřípadě jejich výživové hodnoty? Nachází se zde rozdíly mezi muži a ženami? Ve své kapitole, kde sděluji zjištěné výsledky, na tyto a další otázky odpovídám.

3 METODOLOGICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce, výzkumné otázky a vzorek populace

Cílem mojí bakalářské práce bylo popsat okolnosti stravovacích návyků vysokoškolských studentů. Zajímalo mě, jaké faktory jejich stravování ovlivňují, zda se stravují spíše nahodile, anebo si plánují jídlo dopředu, jestli praktikují nějaké stravovací rituály, zda dodržují nějaký svůj jídelní režim a řád apod. V zásadě bylo cílem najít odpověď na mé výzkumné otázky, pomocí zjištění z provedeného výzkumu.

Výzkumné otázky

- 1) Stravují se vysokoškoláci nahodile?
- 2) Praktikují vysokoškoláci nějaké stravovací rituály?
- 3) Mají vysokoškoláci svůj řád na to kdy, kde a jak se stravoval?
- 4) Jaké okolnosti ovlivňují stravovací návyky vysokoškoláků?
- 5) Jaké postoje vysokoškoláci ke stravování zastávají?
- 6) Co nejčastěji studenti konzumují?

Vzorek populace

Jelikož se má bakalářská práce týká vysokoškoláků, provedl jsem výzkum právě na nich. Pro své šetření jsem si vybral celkem sedm studentů, konkrétně čtyři chlapce a tři dívky. Všichni vybraní chodí na nějakou vysokou školu v Hradci Králové. Tři chlapci a jedna dívka studují na pobočce Karlovy univerzity v Praze, dvě dívky a jeden chlapec na Univerzitě Hradec Králové. Studenty jsem vybíral z obou univerzit a nejenom ze stejných oborů, protože mi šlo o rozmanitost, která by se dala porovnávat. To samé platí v rozdělení na chlapce a dívky. Je možné, že naleznou podobnosti u chlapců a naopak odlišnosti u dívek, ale také nemusím. Vzorek

zkoumané populace není velký, ale i tak si myslím, že by mohl být dostačující pro vytvoření zajímavých závěrů.

3.2 Kvalitativní výzkum

Ve své bakalářské práci jsem využil pro sběr dat metody kvalitativního výzkumu. V následující části popisuji, co takový kvalitativní výzkum obnáší a pro lepší pochopení, v čem se liší od toho druhého, tedy kvantitativního.

O kvalitativním výzkumu hovoří ve svém výtvoru ředitel Psychologického ústavu Akademie věd České republiky Ivo Čermák (2002). Jeho práce se nazývá *Myslet narativně: kvalitativní výzkum „on the road“*. „Kvalitativní výzkumy jsou kolekcí obrovského empirického materiálu – může jít o texty založené na případové studii, osobní zkušenosti, introspekci, životním příběhu, interview, pozorování, historii, vizuálních a interakčních textech – zachycují každodennost a problematické momenty a významy v životě individua (Denzin, Lincolnová, 1994). Kvalitativní výzkum je procesem dotazování směřující k porozumění“ [Čermák 2002: 1]

Z tohoto úryvku považuji za nejdůležitější informaci, že kvalitativní výzkum zachycuje každodennost, problematické momenty a významy v životě individua. Snaží se pochopit hodnoty a názory jednotlivých lidí založených na jejich osobním životě a zkušenostech. Jde o porozumění člověku jako individua a to se velice liší od koncepce výzkumu kvantitativního. Ten se vyznačuje zejména zjišťováním plošných statistických informací, které se z výběrového vzorku dají vztáhnout na širší populaci.

Jak stojí v knize *Sociologie* (1999) od Anthonyho Giddense, základními sociologickými metodami sběru dat je práce v terénu neboli zúčastněné pozorování, přehledové studie, ve kterých se používají dotazníky, interview neboli rozhovor, historická analýza – zaměřená na zkoumání dokumentů, dále pak experiment, biografie, deníky a konverzační analýza.

Mezi metody používané v kvalitativním výzkumu by se daly zařadit: zúčastněné pozorování, rozhovor, historická analýza, biografie, deníky. Typické pro výzkum kvantitativní, je dotazníkové šetření a experiment.

Pro svůj výzkum stravovacích návyků u vysokoškoláků jsem si vybral kvalitativní metodu rozhovoru a deníků, protože mi umožnila hlubší poznání a pochopení stravovacích okolností studentů. V dalších řádcích vysvětluji, co obě metody obnáší a čím se vyznačují.

3.3 Použité metody

3.3.1 Rozhovor

Takový rozhovor se vyznačuje tím, že spolu dva lidi naváží osobní kontakt. Tazatel se setká s respondentem, který byl vybrán a souhlasil a poté se ho ptá na otázky, které by mu měly přinést určitá zjištění. Rozhovor má hned několik forem, které se v praxi používají. Podle toho, jak jsou otázky formulované a co je zapotřebí díky nim zjistit, se rozhovor dá rozdělit na strukturovaný, semi-strukturovaný a nestrukturovaný.

Alena Zel'ová v článku s názvem *Rozhovor a dotazník* (2002) říká, že rozhovor „... představuje formální komunikaci tváří v tvář mezi dvěma osobami. Formální komunikace znamená, že nejde o náhodný nezávazný rozhovor a účastníci mají přesně vymezené role – jeden se ptá a druhý odpovídá (respondent).“ [Zel'ová 2002: 1]

Sama rozhovor rozděluje na strukturovaný (standardizovaný) rozhovor a nestrukturovaný (nestandardizovaný) rozhovor. O prvním typu rozhovoru hovoří, že v něm je „... přesné znění otázek a jejich pořadí dopředu dané a závazné. Tázající má při vedení interview minimální volnost. Strukturovaný rozhovor umožňuje shromažďovat informace od více respondentů, hromadně je zpracovávat a porovnávat. Z výsledků se usuzují názory skupin, populací, které respondenti reprezentují.“ [Zel'ová 2002: 1] Strukturovaný rozhovor se velice podobá dotazníkovému šetření. Rozdíl spočívá pouze v tom, že spolu mají tazatel i respondent osobní kontakt a tazatel může dovysvětlit otázky, pokud by je respondent špatně pochopil.

V nestrukturovaném rozhovoru je „... obsah, přesné znění a pořadí otázek věcí, o které rozhoduje tazatel. Takové interview je pružné, otevřené, přizpůsobuje se

komunikaci a respondentovi. Umožňuje detailnější a hlubší poznání jednotlivce, respektive specifické situace. Otázky je možné aktuálně nasměrovat na problémy a oblasti, které se během rozhovoru ukáží jako klíčové, respektive citlivé.“ [Zel'ová 2002: 1] Jak autorka dále říká, problémem nestrukturovaných rozhovorů je nemožnost sbírat data hromadně. Každý z rozhovorů je jiný a jejich struktura se může výrazně lišit. Aby se daly odpovědi porovnávat mezi více lidmi, je potřeba, aby měly otázky nějaké stejné základní schéma nebo strukturu.

Já jsem si pro svou bakalářskou práci nevybral ani jeden z těchto druhů rozhovorů. Využil jsem propojení obou koncepcí, kterému se říká semi-strukturovaný (polostandardizovaný) rozhovor. Takový typ rozhovoru má z části v režii sám tazatel a z části jsou otázky předem dané. Otázky však může tazatel na základě průběhu rozhovoru vždy poupravit, zeptat se na ně v různém pořadí, může vytvořit otázky nové a některé zase úplně vynechat. Je však potřeba, aby základní struktura byla stejná a aby bylo co porovnávat s ostatními respondenty. Tato varianta se mi pro můj výzkum zdála nejlepší. Jednak jsem se mohl držet struktury, kterou jsem si dopředu připravil, a jednak jsem se mohl volněji ptát a pokládané otázky třeba dále rozvádět.

Pro zaznamenání rozhovorů jsem použil nahrávací zařízení. Kompletní konverzaci jsem pak mohl snadno přepsat do počítače, aby byl rozhovor zřetelný i po vizuální stránce. Příklad rozhovoru je uvedený v Přílohách k bakalářské práci.

3.3.1.1 Otázky k rozhovoru

Pevnou strukturu tvořily základní otázky, zjišťující osobní údaje vysokoškoláka, dále údaje spojené s oborem, který dotyčný studuje, údaje spojené se stravováním a následně otevřenější otázky, které měly zjistit určité hodnoty respondenta. Mé otázky byly vytvořeny za účelem zjištění stravovacích návyků u vysokoškolských studentů v Hradci Králové a okolnostech, které je ovlivňují. Dále za účelem zjištění, zda se studenti stravují spíše nahodile nebo si svou stravu hlídají a nějakým způsobem vědomě regulují v podobě zaběhlého rituálu. Celkově tedy za účelem zodpovězení výzkumných otázek.

Otázky na osobní údaje jsem pokládal jak první, abych se dozvěděl základní údaje o mém respondentovi. Ptal jsem se zejména na věk, na město, kde dotyčný bydlí, na to, kolik má jeho město obyvatel, zda bydlí u rodičů, zda si nějakým způsobem přivydělává a na to jaká je jeho náboženská orientace. Už i zjištění těchto údajů poodhalilo příčiny stravovacích návyků vysokoškoláků.

V otázkách týkajících se studia jsem se ptal na informace, které nějak souvisí se školou a oborem, který vysokoškolák studuje. Zajímalo mě například, jaký obor daný člověk studuje a kolikátým rokem, jestli má po celý semestr stejný rozvrh, zda do školy dojíždí z domova nebo využívá ubytování poblíž školy apod.

V části s otázkami týkajícími se konzumace jídla, zjišťuji, zda si studenti nějak vědomě regulují svůj jídelní režim. Zajímalo mě, jestli dodržují nějaké diety, zda si někdy sestavili svůj vlastní jídelní plán, jestli se stravují nahodile, jak moc se zajímají o to, co jedí, jestli jsou na nějaké potravině závislí a konzumují ji často, apod.

Poslední části se věnovaly otázky zaměřené na zjištění hodnot a názorů jednotlivých respondentů v oblasti stravování. Zajímalo jsem se o to, jestli se studenti stravují ve fastfoodech a jaký na ně mají názor, kde nejčastěji nakupují a z jakého důvodu právě tam, zda si myslí, že je globalizace potravního trhu přínosem, apod.

3.3.2 Metoda deníků

Další kvalitativní výzkumnou metodou, kterou jsem pro zjištění informací použil, je tzv. metoda deníků neboli diářů. Spočívá v tom, že osoba, na které provádíme výzkum, nám zapisuje údaje, které by byly těžko zjistitelné z pouhého dotazování. Většinou jde o větší časový úsek, kde nás zajímá čas a činnost s ním spojená. V mém případě je to právě stravování. Využil jsem metody diářů k tomu, aby mi vysokoškoláci zapisovali co, kdy, kde a s kým jedí. Tento zápis trval celkem jeden týden a slouží k zachycení přesného modelu, jakým se může takový vysokoškolák stravovat. Je z něj patrné, zda jedince ohledně stravování ovlivňovaly hlavně aktivity prováděné během dne, zda se ve dnech nějaké údaje opakují a stal se z nich třeba už nějaký návyk. Dále je mimo jiné vidět, zda vysokoškolák snídá a celkově, kolik jídel je za den schopen běžně sníst.

Vytvořil jsem si jednoduchý záznamový arch o sedmi stránkách, kde na každé byl jeden den. U jídla mě zajímal přibližný čas, místo konzumace, název jídla/pití (někdy s vyjádřením množství), interakce s lidmi – zda dotyčný jedl ve společnosti někoho jiného nebo se stravoval s někým zároveň. Poslední kolonka sloužila pro poznámky, kdyby měl respondent nějakou připomínku nebo kdyby nastala neobvyklá situace – např. výlet, oslava narozenin, cokoliv, co se nestává tak často a dokáže to výrazně ovlivnit stravování člověka právě ten den.

Po získání záznamového archu od respondenta jsem s ním provedl rozhovor, ve kterém jsem se snažil zjistit odpovědi na okruhy zmíněné v kapitole „Otázky k rozhovoru“ a na základě vyplněných údajů v diáři jsem položil doplňující individuální otázky. Ukázka záznamového archu je uložena v Přílohách k bakalářské práci.

3.4. Analýza rozhovorů a diářů

Pro analýzu odpovědí zjištěných z rozhovorů, jsem využil program MAXQDA 10, který je vytvořen právě pro kvalitativní výzkumy. Umožňuje kódovat segmenty rozhovoru, které jsou pro mě nějakým způsobem důležité a přehledně mi je rozčlenit a zobrazit. Příklady kódování jsou uvedeny v příloze mé bakalářské práce.

U diářů jsem si vytvořil schéma, které mi ukázalo, jak moc se opakovala doba stravování u jednotlivých jídel podle pořadí během dne. Vytvořil jsem si skupiny pro místo stravování, na základě kterých se mi ukázalo, kde vysokoškoláci jedli po dobu jednoho týdne nejčastěji. Z údajů o typu snědených jídel jsem si poznamenal, zda se nějaká konkrétní jídla opakují. Zajímala mě také i četnost zeleniny a ovoce zastoupené v potravě. U interakcí s lidmi mě zajímaly uvedené osoby, které svojí přítomností dokreslovaly atmosféru (rodinnou, přátelskou, pracovní), která v době stravování panovala.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

V této části jsem popsal, jakých výsledků jsem dosáhl ze svého výzkumu, prováděném pomocí kvalitativních metod, a sice rozhovoru a diáře. Nejprve jsem zmínil, jaká zjištění mi přinesly rozhovory a diáře a poté odpověděl na výzkumné otázky.

4.1 Rozhovory

4.1.1 Osobní údaje

Dle odpovědí, se všichni zkoumaní studenti pohybovali ve věku od devatenácti do dvaceti pěti let.

Tabulka 7: Věkové zastoupení

	Nika	Michal	Lenka	Markéta	Ondřej	Marcel	Tomáš
Věk	19	19	20	22	23	24	25

Bydlení

Díky údajům o bydlení jsem se dozvěděl, že ti, co bydlí od Hradce Králové daleko, si našli ve městě ubytování. Jednalo se celkem o pět respondentů a všichni bydlí na Palachových kolejích. Ondřej má domov nedaleko Hradce Králové a do školy, pokud je potřeba, pravidelně dojíždí vlakem. Markéta má sama vlastní byt v Hradci Králové a už nebydlí u rodičů. Všichni ostatní ještě pořád ano. Bydlení na koleji je jen přechodné, kvůli studiu. Tři chlapani a dvě dívky pocházejí z města nad 6000 obyvatel. Tomáš a Nika mají domov na vesnici.

U šesti studentů došlo k osamostatnění, minimálně po stránce stravovací. Ondřej zmínil, že nemusí chodit nakupovat potraviny do obchodu. Většinou doma

obědvá jídlo, které mu máma připraví. Když má hlad, jde do kuchyně a něco si jednoduše vezme. Ostatní si jídlo zajišťují z velké části sami. Někteří hovoří, že na víkendy jezdí domů a poté si přivezou nějaké zásoby z domova. Obtížnější to mají dva slovenští studenti, kteří zmínili, že domů jezdí jednou za měsíc. O to více si pak vezou zásob, údajně z důvodu, aby si nemuseli sami tolik vařit.

Tabulka 8: Ubytování při studiu

	Nika	Michal	Lenka	Markéta	Ondřej	Marcel	Tomáš
Typ	kolej	kolej	kolej	byt	s rodiči	kolej	kolej

Finance

Kromě Ondřeje, dostávají všichni ostatní od rodičů peníze na bydlení a většina pak také na stravu. Výjimkou je studentka s vlastním bytem Markéta. Ta dostává příspěvky pouze na bydlení a stravu si zajišťuje sama ze svých vydělaných peněz.

Co se týká brigád a práce, zkoumaní vysokoškoláci během školního semestru ve většině nepracují. Jediná kdo pracuje, je Markéta. Pokud si ostatní přes rok někdy přivydělávají, je to až o letních prázdninách, ale podle všeho to taky není vždy pravidlem. Útraty za alkohol hradí většinou ze zdrojů na potravu od rodičů, nebo pokud by to nestačilo, tak i ze svých vlastních úspor z dřívějších brigád.

Náboženství

Náboženství podle všeho vysokoškoláky z hlediska běžného stravování neovlivňuje. S křesťanstvím sympatizují pouze slovenští studenti Nika a Michal. Marcel vyjádřil sympatie s určitými náboženskými filozofiemi, například s buddhismem. Jeho stravovací návyky to však nijak neovlivňuje. Nika, Michal, Ondřej a Marcel zmínili, že je náboženství ovlivňuje pouze o svátcích, jako jsou vánoce a velikonoce. Slovenští studenti tyto svátky prožívají intenzivněji a dodržují i některé půsty. Lidé bez náboženského vyznání, berou svátky spíše jako obyčejnou tradici.

Tabulka 9: Náboženské vyznání

	Nika	Michal	Lenka	Markéta	Ondřej	Marcel	Tomáš
Náboženství	křesťanství	křesťanství	ateista	neví	ateista	žádné	žádné

4.1.2 Údaje spojené se školou

Obor

Má vliv studijní obor na to, jak se vysokoškoláci stravují? Mezi respondenty jsou dva studenti z Univerzity Hradec Králové z oboru sociologie, pak jedna dívka z oboru Speciální pedagogika: Výchovná práce ve speciálních zařízeních. Oba slovenští studenti jsou na Karlově univerzitě na farmaceutické fakultě. Zbylí dva chlapci studují také na Karlově univerzitě, ale obor Všeobecné lékařství. Z výsledků je patrné, že obor nepředurčuje, zda se bude dotyčný stravovat zdravěji. Jediný respondent z Všeobecného lékařství zmínil, že se zajímá o to, jaké látky potraviny obsahují a také o to, co je zdravé a co mu pomůže dodat určité látky a vitamíny do těla. Na základě toho se údajně také stravuje. Ostatní mají povědomí o tom, co je zdravé a co nezdravé, ale nijak více se tím neřídí.

Tabulka 10: Škola, kde vysokoškoláci studují

	Nika	Michal	Lenka	Markéta	Ondřej	Marcel	Tomáš
Škola	UK	UK	UHK	UHK	UHK	UK	UK

Rozvrh výuky

Dle odpovědí jsem se dozvěděl, že studenti Karlovy univerzity (dále jen UK) obdrží vždy přesně daný rozvrh na celý rok. Nemají tedy možnost si předměty dát tak, jak by se jim to hodilo více. Do školy chodí pět dní v týdnu, počet hodin během dní se může různit. Vždy kolem poledne mají asi hodinovou přestávku, aby se mohli

jít naobědvat. Mezi dopoledními hodinami se lze nasvačit, ale dost lidí svačí přímo při hodině. Studenti Univerzity Hradec Králové (dále jen UHK) nemají ihned přesně daný rozvrh, ale dostanou u některých předmětů možnost volby. Děje se tak na základě rozdělení třídy na dvě poloviny, kde jedna musí obsáhnout jeden termín a druhá ten druhý. Všichni nemají stejné šance, protože na rozvrh se zapisuje postupně, podle toho, kdo si dal kolik kreditů na příslušný rok. Ti poslední se tedy musí spokojit s termínem, který na ně zůstal. Studenti zde mají také možnost zapsání volně volitelných předmětů. Celkově je výuka popisována jako vzdušnější s většími pauzami mezi předměty. Vyučování také neprobíhá striktně pět dní v týdnu.

Z týdenního záznamu času nelze poznat, jak by se v závislosti na výuce zásadně lišil harmonogram stravování u studentů UHK a UK. Pozoruhodné je ovšem, to, že studenti UK Marcel, Michal a Nika využívají polední pauzu a chodí pravidelně do menzy. Pouze Tomáš si raději vaří na koleji, ale na úkor toho, že si nedá oběd v poledne, ale později. Pauza na oběd údajně totiž nebývá dost velká na to, aby se stihl dotyčný dostat na kolej, uvařit si, najíst se a jít zpátky do školy. Naopak u vysokoškoláků UHK bývají ve výuce větší mezery, stejně tak i kolem poledne. Díky tomu jedna dívka stíhá obědvat na koleji, druhá zase na svém bytě. Ondřej, bydlící nedaleko Hradce Králové, řeší situaci tak, že pokud má ještě odpoledne výuku, zajde si něco koupit do bufetu nebo restaurace v blízkosti školy. Pokud výuku nemá, jede na jídlo domů a tam už zůstává.

4.1.3 Údaje o stravování

Dieta

Všech respondentů jsem se ptal, zdali dodržují nějaké speciální diety typu vegetariánství. Nikdo podobné zkušenosti se speciální dietou nezmínil a ani v současnosti ji nikdo nepraktikuje. Objevovaly se odpovědi typu: „Ne, jím úplně všechno.“, „Jsem spokojená s tím, jak vypadám.“ Od Marcela, který se zajímá o látky, obsažené v potravinách zaznělo: „Nelíbí se mi to. Mám rád maso. Fyziologicky je to úplně k ničemu.“ Podle dalších odpovědí z toho vyplynulo, že pokud už někdo nejí nějakou potravinu, je to spíše z toho důvodu, že mu nechutná.

Jiné diety, ve smyslu snažit se jíst zdravěji, zmínili Markéta, Marcel a Ondřej. Markéta je ovlivněná svým bratrem, který se intenzivně věnuje správné výživě a ukazuje své sestře, co je dobré a co je špatné a vysvětluje jí proč. Ve vztahu k oboru, který vysokoškoláci studují, se neukazuje, že by se studenti UK snažili stravovat zdravěji, i když by teoreticky měli mít větší povědomí o tom, jaké jídlo tělu ubližuje a jaké naopak prospívá.

Jídelní plán

Ptal jsem se respondentů také na to, zda si někdy vytvořili, nebo mají právě vytvořený nějaký jídelní plán. Tím mám na mysli plánování jídla dopředu a za nějakým účelem. Michal a Marcel se snažili dodržovat režim pouze v době, kdy chodili do posilovny a snažili se nabrat nějaké svaly. Upravili si stravu tak, aby obsahovala více bílkovin. Jeden vydržel režim dodržovat pouze týden, druhý měsíc. Poté přešli na klasickou stravu, na kterou jsou zvyklí. Marcel a Lenka uvedli, že mají vymezený každý den čas pro kávu. Shodou okolností uvedli oba stejný čas, tedy okolo druhé hodiny. Také se shodli v tom, že ke kávě si většinou dají nějakou sladkost v podobě sušenky nebo sladkého pečiva. Jelikož mi téma kávy přišlo zajímavé, zeptal jsem se i ostatních respondentů, zda si na ni někdy udělají čas. Nika s Tomášem uvedli, že kávu pijí pouze v případě, že jsou unavení a potřebují například vydržet déle vzhůru. Ondřej kávu pije, ale pouze s mlékem. Markéta je ovlivněná svým bratrem a díky tomu přestala kávu pít.

Momentálně tedy nikdo nedodržuje žádný plán, který by určoval, co bude jíst.

Závislost

Zajímalo mě, zda si někdo z respondentů připustí, že je závislý na nějaké potravine a konzumuje ji tedy ve větší míře a často. U každého se ukázalo, že konzumují určitou potravinu častěji. Lenka pije kávu téměř každý den kolem druhé hodiny. Tvrdí však, že závislá není, ale je tak naučená z kolejí, kde si kávu dávala se spolubydlícími. Když ji vynechá, nevádí jí to. Marcel si dává každé ráno a večer půl litru čaje, kolem druhé hodiny má kávu s něčím sladkým a k večeři musí mít nějakou zeleninu. Pokud si ten den jedno z toho nedá, tak se cítí divně. Markéta je závislá na

tuňáku. Dává si ho přibližně jednou za dva až tři dny. Nika zmínila, že jí pečivo každý den, zejména chleba a už je na to tak zvyklá, že by jí to chybělo. Tomáš má rád čokoládu. Jednou za dva až tři dny si dává nějakou čokoládu nebo čokoládovou sušenku. Ondřej konzumuje často mléko. Říká, že alespoň jednu sklenici vypije téměř každý den. U Michala oblíbená potravina není známa.

Tabulka 11: Potraviny, kde se projevuje návyk

	Nika	Michal	Lenka	Markéta	Ondřej	Marcel	Tomáš
Potraviny	Chléb	-	káva	tuňák	mléko	Čaj, káva, zelenina	čokoláda

Polotovar

Všichni studenti se vesměs shodli, že někdy si předpřipravené potraviny kupují. Dále si také uvědomují, že takový polotovar nebývá moc zdravý, a proto se ho snaží konzumovat ne tak často. Respondenti se vyjádřili, že hlavní důvod jeho užitku je rychlá příprava, tedy málo námahy a ušetření času.

Rozdíl mezi střední a vysokou školou

Každý z vysokoškoláků řekl, že na střední škole bydlel doma a kromě Ondry, který do školy dojíždí, se museli na vysoké škole všichni osamostatnit. Lenka na střední škole chodila pravidelně na obědy do jídelny a celkově jedla víc věcí, co chtěla. Říká, že na kolejích, co si neuděláš, to nemáš. Marcel zmiňuje, že hlavní rozdíl vznikl v plánování jídla. Na kolejích se osamostatnil a začal si jídlo plánovat sám. Jinak se prý snaží stravovat stejně, jako je zvyklý doma. Markéta bydlela na střední škole ještě u rodičů a nemusela se zaobírat tím, co má v obchodě koupit. Prý to má teď horší, ale zase se naučila více hospodařit s penězi. Michal chodil na střední škole každý den domů a vařila mu jeho máma. Jedl prý tak čtyřikrát až pětkrát denně, teď už jí jen dvakrát až třikrát denně. Snaží se jíst jen jednoduché věci na přípravu a nechce se mu vařit. Prý si už ale zvyká. Nika říká, že se to změnilo hodně, protože na střední škole měla celý rok stejný rozvrh a měla vše přesně načasované. Snídala ve

stejnou hodinu, mezi třetí a čtvrtou vyučovací hodinou svačila a před dvanáctou hodinou šla na oběd. Večeře měla zhruba v šest hodin večer. Dále říká, že měla problém si zvyknout na obědy, které časově vycházely na později než na střední škole. Tomáš, který si vaří sám, podotýká, že obědy nemá tak rozmanité, jako když je vaří mamka. Na střední škole se akorát stravoval dvakrát až třikrát týdně ve školní jídelně, jinak se nic extra nezměnilo. Ondřejovi se posunula doba oběda. Byl zvyklý obědovat kolem dvanácté hodiny, ale kvůli nepravidelnosti rozvrhu teď jí často až později. Na střední škole chodil zhruba třikrát až čtyřikrát týdně do jídelny, na vysoké již do žádné nechodí.

Rozdíly mezi stravováním na střední škole a vysoké škole jsou zcela zřejmé. Může za to zejména osamostatnění a vzdálení se od rodičů. Každý student se musel popasovat s jistou změnou ve svých stravovacích návycích, byť se ve finále mohl stravovat podobně jako na střední škole.

4.1.4 Hodnoty a názory vysokoškoláků k tématu stravování

Fastfoody

Celkem respondenti navštěvují fastfoody jenom ojediněle, ve výjimečných chvílích, když není žádné jiné dostupné jídlo po ruce nebo když někam spěchají. Většina se shodla, že je jídlo z fastfoodů chuťově dobré, pouze Lence tam jídlo vyloženě nechutná. Výhodu, stejně jako u polotovarů vidí vysokoškoláci v tom, že je jídlo rychle připravené. Marcel ale říká, že na jídlo by si měl každý vyčlenit čas a v klidu a pohodlí se najíst. Tomáš zase nemá rád způsob stolování, který se ve fastfoodech nachází. Nevýhody vidí každý v tom, že je to jídlo nezdravé a Markéta například říká, že až moc drahé. To jsou právě hlavní důvody, proč se tam studenti nestravují častěji.

Fastfoody jsou tedy vysokoškoláky brány jako taková laskomina, která je na jednu stranu nezdravá, často také drahá, ale na druhou stranu je chutná a rychle podávaná.

Nákup potravin

Kde vysokoškoláci nejčastěji nakupují potraviny, a proč právě tam? Jednoznačně dominuje nakupování v supermarketu. Studenti, kteří bydlí na kolejích, mají hned vedle, tři minuty cesty, Albert. Slovenští studenti také preferují o trochu vzdálenější Lidl kvůli častým slevám a výhodám pro studenty. Jiné obchody vysokoškoláci navštěvují jen zřídka, třeba když kolem nich zrovna prochází ve městě. Markéta chodí nakupovat do menšího smíšeného obchodu, právě kvůli blízkosti. Často však chodí i do vzdálenějšího Kauflandu, když má v plánu udělat nákup větší. Ondřej nákupy neřeší prakticky vůbec, protože je zajišťují jeho rodiče. Jako výhodu nákupu v supermarketu, vysokoškoláci zmiňují právě velký sortiment zboží, kde je prakticky všechno.

Celkově je tedy zřejmé, že vysokoškoláci hledají nejsnazší cestu k nakoupení potravin. Zajímá je vzdálenost, cena, a zda je to obchod, kde se dá koupit mnoho věcí z různých potravních odvětví.

Osoby, které nejvíce ovlivnili stravování

Šest ze sedmi respondentů jednoznačně zvolilo rodiče, protože už od malička jedí to, co jim zejména matka připravuje. Každý si na jídla od rodičů zvykl a chutnají jim. Podle toho taky volí, co nakoupí a sami budou konzumovat. Z odpovědí studentů dále vyplynulo, že jsou spokojeni s oblíbenými jídly a neradi experimentují. Marcelovi matka ještě celou střední školu připravovala snídaně a v polovině případů i večeře. Čas večeří byl kolem sedmé hodiny a to mu prý zůstalo dodnes. Lenka plánuje, že v budoucnu bude chtít vařit to, co dělá její máma. Markéta jediná zmínila, že ji nejvíce ovlivnil spíše bratr než rodiče. Právě on jí v poslední době ukazuje nutriční hodnoty potravin, o kterých dříve neměla ani ponětí. Vrstevníci a jiní lidé prý na stravování studentů vliv neměli a ani nemají.

Z odpovědí se potvrdil vliv rodičů na stravovací návyky respondentů. Zatím jsou to totiž mladí lidé a domov mají kromě Markéty u rodičů.

Reklamy na jídlo a pití

V rozhovorech jsem se také zajímal, jestli respondenti dají na nějakou reklamu na jídlo, popřípadě jestli je dokáže ovlivnit. Zde se zkušenosti liší. U Tomáše, Michala, Markéty a Lenky nedochází k žádnému ovlivnění. Marcel říká, že ho reklamy na jídlo občas zaujmou a zajímá ho, jak to bude chutnat. Hodně prý dělá to, když se něco stane populární a kupují si danou potravinu i jeho známí, se kterými se stýká. Nika sděluje, že podle reklam nenakupuje, ale že díky nim třeba dostane na to jídlo nebo pití chuť. Ondřej se domnívá, že ho reklamy ovlivňují spíše podvědomě než vědomě. Billboardy s dobrým jídlem na něm, u něj vzbuzují chuť, si to jít koupit.

Reklamy na jídlo a pití tedy respondenty moc neovlivňují. Dá se předpokládat, že tomu tak bude i u ostatních vysokoškoláků.

Globalizace potravního trhu

Dále jsem chtěl vědět názor vybraných studentů, zda si myslí, že je globalizace potravin přínosem. Všichni se shodli na tom, že do určité míry ano. Jako pozitiva hodnotí, možnost mít tu na výběr po celý rok stejný sortiment potravin, stejně tak jako cizokrajné koření a např. mořské plody. Negativa vidí v tom, že velké obchodní korporace ovládají trh a domácím hospodářství tak klesá poptávka. Zboží z velkoprodeje je totiž většinou velmi levné. Marcel uvádí, že s mezinárodním obchodem klesá kvalita zboží, protože všechno se kontrolovat nedá. Ondřej říká, že mu vadí, že se globalizace pořád netýká všech. Z chudých zemí se zboží vyváží k nám, ale naše se už k nim na oplátku nedováží.

Z rozhovoru se ukázalo, že vysokoškoláci mají povědomí o současné globalizaci trhu a dovedli vyjádřit na problematiku svůj vlastní názor.

4.2 Vyhodnocení diářů

4.2.1 Místo stravování

U lidí ubytovaných na koleji bylo patrné, že se stravovali během týdne nejčastěji právě tam. Jedinou výjimkou je Lenka, která trávila většinu času doma, jelikož měla zkouškové období a zřejmě se jí tam lépe učilo. Markéta se stravovala nejvíce u sebe na bytě a Ondřej doma u rodičů, protože měl také zkouškové období a nemusel jezdit do školy. Tabulky procentuálního stravování na určitém místě viz Přílohy k bakalářské práci.

4.2.2 Čas jídla

U Marcela se ukázalo, že si na čase kdy snídá, obědvá a večeří, dává opravdu záležet. Jako jeden z mála má naučený svůj řád a snaží se ho dodržovat. Každý den snídá a dalším jídlem je až jeho oběd. Pravidelně po obědě také svačí a pak večeří vždy v podobnou dobu. Marcel sní zhruba čtyři jídla denně.

Tomáš se také snaží nevynechávat snídaně. Svačiny v dopoledních i odpoledních hodinách u něj jsou spíš vzácné. Večeří pak jí každý den přibližně ve stejnou dobu. Tomáš sní asi tři až čtyři jídla denně.

Nika pravidelně snídá kolem deváté hodiny. Zhruba ve dvanáct hodin obědvá v menze. Kolem sedmnácté hodiny pravidelně večeří a pak ještě svačí v osm hodin. Celkem se Nika stravuje zhruba čtyřikrát denně.

Michala odloučení od rodičů ovlivnilo asi nejvíce. Nebaví ho si sám vařit a připravovat jídlo. Snídaně a dopolední svačiny prakticky každý den vynechává a až kolem poledne jde na oběd do menzy. Večeře jsou pak kupodivu pravidelně zhruba v sedm hodin. Michal se stravuje třikrát denně.

Ondřej se stravoval celou dobu hlavně doma a na jeho jídelním diáři je vidět jistá uspořádanost. Každý den snídá mezi osmou a devátou hodinou. Obědy vždy

v pravé poledne, kolem třetí hodiny svačinu a v šest hodin večeri. Ondřej sní přibližně pět jídel denně.

Markéta má svůj jídelní záznam velmi rozházený. Jediná z respondentů chodí do práce a tato časová vytíženost ji ovlivňuje. Stává se, že se nestihá ani najíst. Jí zhruba třikrát denně. V jednom ojedinělém případě dokonce jen jedno jídlo denně. Běžně se stane, že se vůbec ani nenasnídá.

Lenka se stavuje velmi často, nejvíce ze všech respondentů. Každý den má kolem osmé hodiny snídani, v jedenáct hodin oběd, pak svačinu s kávou, večeri, a ještě jednu svačinu přibližně v sedm až osm hodin. Lenka sní až pět jídel denně.

Z výsledků je zřejmé, že si dobu svého stravování hlídá nejvíce Marcel, dále pak také Ondřej a Nika vykazují velkou pravidelnost v čase stravování. Ostatní už takovou uspořádanost neukazují. Je to samozřejmě také ovlivněno aktivitami během dne. Ne každý totiž trávil týden pouze na jednom místě. Všechny informace zobrazeny v tabulkách viz Přílohy k bakalářské práci.

4.2.3 Zastoupení ovoce a zeleniny

U každého se za ten týden v jídelníčku objevilo nějaké ovoce nebo zelenina. Pozoruhodné však je, že u Ondřeje to bylo pouze ovoce, každý den jeden kus. Ve dvou případech nahradil ovoce sklenicí džusu. Jak říkal Marcel v rozhovoru, tak se jen potvrdilo, že si dal zeleninu prakticky každý den. Také i trochu toho ovoce. Tomáš má v oblíbenosti rajčata a většinou si každý den nějaké dá. Nika se také snaží jíst zdravě a v jejím jídelníčku je zastoupeno mnoho zeleniny. Nejčastěji to jsou rajčata a okurka. Michal je na tom s konzumací zeleniny a ovoce ze všech respondentů nejhůře. Lenka taktéž jako Ondřej moc neholduje zelenině, místo toho si dá za ten den nějaké ovoce, nejčastěji banán. Markéta si, pokud jí to čas umožňuje, dává každý den nějakou zeleninu.

V celkovém měřítku, kromě Ondřeje, Lenky a Marcela nikdo nekonzumuje ovoce. Tomáš to vysvětluje tím, že ovoce jí spíše jen doma a používá ho jako náhradu sladkostí. Michal si dá ovoce taky jen doma, když mu ho přinese máma.

Sám si ho nekupuje. Podobné myšlenky vyjádřil v rozhovoru i Marcel. Tabulky viz Přílohy k bakalářské práci.

4.2.4 Interakce s lidmi

Marcel o svém zkuškovém období trávil čas na koleji, proto se stravoval pouze se spolubydlícími. Tomáš byl taktéž většinu času na koleji a několikrát se díval při jídle se spolubydlícími na seriál. V neděli odjel domů a večeřel společně s rodiči. Nika chodila normálně do školy a několikrát do týdne se stravovala se svým slovenským spolužákem, také však s ostatními spolužáky a spolubydlícími na koleji. Michal je hodně komunikativní a proto se stravoval velmi často s někým dalším. Šlo o jeho spolubydlící a slovenskou spolužačku. Ondřej trávil čas doma, a jelikož nikam moc nechodil tak přicházel do interakce pouze se svými rodiči. Výjimkou je sobota, kdy vyrazil s přáteli odpoledne na akci. Lenka měla asi ze všech nejrozmanitější týden. Při jídle přišla do styku s rodiči, spolubydlícími, spolužačkami a o víkendu také s přítelem. Markéta bydlí sama, proto se stravovala spolu s někým, pouze když byla s přítelem.

4.3 Chlapci vs. dívky

V předešlých kapitolách jsem naznačoval, že by se mohli lišit stravovací návyky přímo mezi zkoumanými chlapci a dívkami. Z diářů se však za pouhý týden nedaly shledat nějaké větší rozdíly. Rozhovory také nic zvláštního nepřinesly. Místo, aby se prokázaly odlišnosti mezi chlapci a dívkami, se ukázaly odlišnosti mezi každým jedním respondentem. Domnívám se, že by bylo nutné zkoumat, jaké potraviny dotyční jedí po delší dobu, z které by již nějaké rozdíly patrnější být mohli. Bylo by také potřeba vybrat větší vzorek populace.

4.4 Zodpovězení výzkumných otázek

4.4.1 Stravují se vysokoškoláci nahodile?

Na základě rozhovorů a diáře se ukázala mezi respondenty odlišnost. Lenka vyjádřila, že se stavuje podle toho jak má čas. Někdy jede do Hradce, někdy je doma, někdy zase u přítele, podniká různé akce, takže nemá stálý režim. Přemýšlí, co si dát k jídlu, až když má čas. Markéta se orientuje podle chuti. Když se ráno vzbudí a ještě neví, co si dá k jídlu. Až když dostane chuť nebo hlad, tak jde do ledničky a něco si udělá. Ondřej říká, že jí určitě pouze, když má hlad. Je hodně vybíravý a záleží mu na tom, co jí. Jídlo má nakoupené doma od rodičů, stejně tak většinou konzumuje jejich obědy. Marcelovi se způsob stravování mění podle toho, zda je doma nebo na koleji. Když je na koleji, tak má jídlo většinou naplánované. Když si jde nakoupit, tak si nakoupí na několik dní dopředu s tím, že už ví, kdy si co dá. Doma se naopak stravuje úplně nahodile. Když má hlad, prostě jde do ledničky, a něco si udělá. Pravidelnost z pobytu na koleji je zřejmá i v diáři. Michal vůbec neřeší, co si dá k jídlu. Říká, že si prostě vezme, co první uvidí. Tak to prý dělá i v obchodě. Nemusí mít ani hlad, prostě se nají. Jí pouze zhruba třikrát denně, ale o to větší má porce. Vypovídá o tom i jeho zapsaný týden stravování. Nika se stravuje hlavně podle hladu a říká, že většinou mívá hlad ve stejnou dobu, a proto jí každý den přibližně ve stejnou dobu. Diář to jenom potvrzuje. Tomáš se orientuje podle chuti. Je schopný si udělat oběd na víc dní dopředu, ale jen podle toho, na co má právě chuť. Běžně se chodí najíst až po tom, co má hlad.

Odpovědi vypovídají o tom, že se mohou důsledky stravování velmi lišit. Všichni respondenti kromě Marcela se očividně stravují spíše nahodile, ale něčím se přeci jen řídí. Může to být hlad, chuť, čas apod. Svým způsobem tedy i zbylých šest studentů vlastní své určité originální stravovací postoje, které praktikuje nevědomě a jsou pro něj přirozené. To by se dalo přirovnat k habitu od Pierra Bourdieu, kde se právě tento pojem vyznačuje podobnými vlastnostmi. Je pravděpodobné, že by k podobným výsledkům mohlo dojít i na větší populaci vysokoškoláků. Malá část by si jídlo dopředu plánovala a zbylá většina nikoliv.

4.4.2 Praktikují vysokoškoláci nějaké stravovací rituály?

Díky informacím od respondentů se dají vytvořit určité závěry. Pokud budeme hledat rituály spojené s jídlem z hlediska některého náboženství, ke kterému se daný člověk hlásí, tak se tyto rituály dají omezit pouze na veřejně známé křesťanské svátky, jako jsou vánoce a velikonoce. Jediní studenti ze Slovenska Michal a Nika se hlásí ke křesťanství. Jejich každodenní stravu křesťanství neovlivňuje. Nika zmínila, že se doma občas při nedělním obědě pomodlí. Rozdíly jsou pak patrné hlavně o větších svátcích. Michal říká, že jsou doma zvyklí dodržovat tradiční křesťanské pústy. Ke svátkům mají oba hlubší vztah a neberou je jen jako obyčejnou tradici, kdy se dávají dárky nebo se chodí koledovat. Ostatní respondenti nejsou ovlivněni, z hlediska stravování, náboženstvím vůbec.

Zjišťoval jsem, zda jsou studenti na nějaké potraviny závislí, tedy že si ji dávají relativně často, a kdyby ji déle neměli, tak by jim chyběla. Téměř u každého studenta se nějaká taková potravina objevila. Marcel s Lenkou jsou zvyklí pít každý den kolem druhé hodiny odpolední kávu a k tomu něco sladkého. Marcel pak pije každý den k snídani a večeři půl litru čaje a k večeři si dává zeleninu. Ondřej pije téměř každý den jednu sklenici mléka, Tomáš si dopřává jednou za pár dní čokoládovou sladkost, Markéta miluje tuňáka v konzervě a Nika si nedovede představit delší dobu bez chleba. Tím, že potraviny konzumují často, dá se rozhodně říci, že se jedná o návyk. Že by ale za tím byl nějaký skrytý význam, krom požitku z dané potraviny, to se neukázalo. Za rituál by se dalo označit konzumování kávy Marcelem a Lenkou, jelikož mají pro danou činnost vymezený čas. Vědomě se dopředu rozhodli, že si ji kolem druhé hodiny budou dávat. U ostatních zajímavější návyky neshledávám.

4.4.3 Mají vysokoškoláci svůj řád na to kdy, kde a jak se stravovat?

Tato otázka se ptá hned na více věcí najednou. Vezmu to od konce, tedy tím zda mají vysokoškoláci svůj řád na to, jak se stravovat. Dle rozhovorů se dá říci, že určitý řád praktikuje každý. Ten se však liší tím, zda je tvořen vědomě nebo podvědomě. Každý má určité preference a jídlo si vybírá podle svých osobních kritérií. Snaha o konzumaci zdravější stravy se objevuje u Marcela, Ondřeje a

Markéty. Všichni se vyhýbají časté konzumaci jídel ve fastfoodech a z jejich výpovědí je zřejmé, že si jsou vědomi, jaké potraviny jsou zdravější a jaké méně zdravé až nezdravé.

Řád na to, kde se stravovat, se neukázal. Místo konzumace jídla je dáno aktivitami jedince během dne. Většinu času po dobu týdne se respondenti stravovali tam, kde bydlí.

Čas na jídlo a četnost jídla v průběhu dne je u každého individuální záležitost. Nejpravidelněji se z respondentů během týdne stravoval Marcel, dále také Nika a Ondřej. Zbytek studentů už vykazuje značné výkyvy. Nejméně pravidelně se stravovala Markéta, hned v závěsu s Michalem. Četnost jídel během dne se také podstatně lišila. Lenka byla schopna jíst pět jídel denně, kdežto Michal pouze tři. Snídaně také nejsou pravidlem pro každého. Jediný kdo nesnídal vůbec, byl Michal. První jídlo si dal až v menze kolem dvanácté hodiny. Důvodem bylo dlouhé ponocování kvůli učení. Markéta se také nestíhala ráno některé dny najíst, protože chodila do práce.

Celkově se tedy dají poznatky shrnout do odpovědi, že vysokoškoláci žádné výjimečné řady nemají. Stravování se děje hlavně na základě přirozenosti a pohodlnosti.

4.4.4 Jaké okolnosti ovlivňují stravování vysokoškoláka?

Mezi hlavní okolnosti se na základě získaných informací řadí rodina, školní aktivity, mimoškolní aktivity a samotná skutečnost změny, která přišla po odchodu ze střední školy. Mnohokrát zaznělo, že to jsou právě rodiče, spíše však pouze máma, která určovala, co budou jíst. Jídla se po čase začala opakovat a každý si na ně zvykl. Markéta jako jediná uvedla, že jí ve stravování ovlivnil nejvíce někdo jiný než rodiče, a to bratr. Jako výživový poradce jí ukázal, jaké potraviny jsou pro tělo dobré a jaké špatné.

Velký předěl začal pro všechny studenty, kteří se s nástupem na vysokou školu museli osamostatnit. Jídla svým způsobem pozbyla na pravidelnosti a rozmanitosti. Vysokoškolákům se moc vařit nechce a celkově berou přípravu jídla

spíše jako nutnou zátěž. Byli zvyklí na to, že jim maminka doma vařila a chodila nakupovat potraviny. Ve všední dny mají studenti možnost se jít naobědvat do menzy. Nevyužívá ji však každý.

Vysokoškoláci si museli začít nakupovat potraviny sami a právě v tuto chvíli se ukázalo, jak se doopravdy chtějí stravovat. Někdo si na svém jídelníčku dává záležet víc a někdo zase jí pouze z nutnosti, aby přežil. Celkově preferují nejdostupnější nakupování v nejbližším supermarketu, kde si můžou vybrat z většího sortimentu potravin.

Rozvrh, měnící se každý půlrok, je taky novinkou. Předměty již nemusí být od rána do odpoledne, ale jenom ráno, jenom odpoledne nebo dokonce i večer. Je tedy poměrně složité si vytvořit jídelní plán, který by byl platný pro všechny dny stejně.

4.4.5. Co nejčastěji studenti konzumují?

Odpovědi na tuto otázku jsou zase velmi individuální. U každého studenta se jídla lišila. Největší zastoupení má v jejich jídelníčku pečivo, ať už sladké nebo slané. U konzumace zeleniny a ovoce jsou patrné rozdíly. Studenti, bydlící mimo svůj domov, jedli zeleninu, ale ovoce už ne. Naopak Ondřej a Lenka, kteří trávili nejvíce času doma u rodičů jedli ovoce každý den, ale zase si tolik nedopřávali zeleninu. Ondřej dokonce ani jednou. Ve fastfoodech se studenti stravují opravdu velmi málo, jen když jdou kolem a dostanou chuť, nebo když někam spěchají a nechce se jim na přípravu jídla dlouho čekat. Celkově se hodně opakují potraviny, na které jsou dotyční zvyklí buď z domova, nebo z nově vzniklých návyků, na základě vlastního výběru potravin.

5 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit, jaké okolnosti ovlivňují stravovací návyky vybraných vysokoškoláků a zda se stravují spíše nahodile nebo si jídlo plánují dopředu a stalo se jejich opakovaným rituálem. Na základě použitých kvalitativních metod výzkumu, tedy rozhovoru a použití diářů, si troufám tvrdit, že byl výzkum úspěšný a zjištěné informace mi pomohly zodpovědět mé výzkumné otázky. Rozdíly mezi chlapci a dívkami ohledně stravování, se během pouhého jednoho zapsaného týdne prokázat nedaly.

Ukázalo se, že přechod mezi střední a vysokou školou byl pro studenty zásadní. V šesti případech ze sedmi nastalo osamostatnění od rodičů alespoň na několik dní v týdnu. Sami vysokoškoláci najednou stáli před možností se stravovat přesně podle svého a měli příležitost se naučit hospodařit s penězi.

Řád na to kdy se stravovat, se u několika zkoumaných studentů ukázal. U někoho bylo naopak hned patrné, že vůbec žádný režim nemá. Vysokoškoláci se stravovali během týdne nejvíce tam, kde mají své zázemí. Jednalo se tedy hlavně o kolejje a domov u rodičů.

Celkově se studenti stravují hlavně nahodile a jídlo si dopředu neplánují. I přesto se ale najdou výjimky, kde dotyčný konzumuje potravinu pravidelně ve stejný časový úsek, každý den. Takto plánovaných potravin je však velmi málo.

Výzkum stravovacích návyků vysokoškoláků by se dal obohatit o zkoumání většího počtu osob. Na zjišťování přímých odpovědí by bylo užitečné provést plošný kvantitativní výzkum na větším vzorku populace, ve kterém by se lépe ukázaly základní rozdíly mezi chlapci a dívkami nebo jinými porovnávacími kategoriemi. Výsledky by poté bylo možné vztáhnout na celou populaci.

Seznam použitých zdrojů

Seidlová, A. 2003. „Stravovací zvyky Čechů.“ [online]. Centrum pro výzkum veřejného mínění. [cit. 22. 6. 2015]. Dostupné z: <http://tinyurl.com/osgrtzg>

Yahia, N., A. Achkar, A. Abdallah, S. Rizk. 2008. „Eating Habits and Obesity Among Lebanese University Students.“ [online]. Nutrition Journal [cit. 22. 6. 2015]. Dostupné z: <http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-7-32.pdf>

Beneš, J. 1994. *Člověk*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta

Dvořáková-Janů, V. 1999. *Lidé a Jídlo*. Praha: ISV

Eriksen, T. H. 2008. *Sociální a kulturní antropologie*. Praha: Portál

Wrangham, R. 2009. „Catching Fire: How Cooking Made Us Human.“ [online]. Basic Books [cit. 22. 6. 2015]. Dostupné z: <http://www.amazon.com/Catching-Fire-Cooking-Made-Human/dp/1491574615>

Beranová, M. 2005. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. vyd. 1. Praha: Academia

Jandourek, J. 2001. *Sociologický slovník*. vyd. 1. Praha: Portál

Turner, W. 2004. *Průběh rituálu*. Brno: Computer press

Durkheim, E. 2002. *Elementární formy náboženského života*. vyd. 1. Praha: OIKOYMENH

Richerson, P. J., R. Boyd. 2012. *V genech není všechno aneb Jak kultura změnila evoluci člověka*. vyd. 1. Praha: Academia

Kittler, P. G., K. Sucher, M. Nelms. 2011. „Food and Culture.“ [online]. Basic Books [cit. 22. 6. 2015]. Dostupné z: <http://tinyurl.com/os44f5e>

Samšuková, Eva. 2015. „„Studenti potřebují život psychicky zvládat,“ říká sociolog Hynek Jeřábek.“ [online]. Studentský průzkum Univerzum [22. 6. 2015]. Dostupné z: <http://tinyurl.com/pkgq4ap>

Deshpande, S., M. D. Basil, D. Z. Basil. 2009. „Factors Influencing Eating Habits of University Students: An Application of the Health Belief Model.“ [online]. Health Marketing Quarterly [cit. 22. 6. 2015]. Dostupné z: <http://tinyurl.com/ok4pxc9>

Blickhäuser, A., H. Bargen. 2007. „Stravování a gender.“ [online]. Berlín [cit. 22. 6. 2015]. Dostupné z: <http://tinyurl.com/o3k72jj>

Růžička, M., P. Vašát. 2011. “Základní koncepty Pierra Bourdieu: pole – kapitál – habitus.” [online]. Antropowebzin [cit. 22. 6. 2015]. Dostupné z: <http://antropologie.zcu.cz/media/document/ruzicka-vasat-2-2011.pdf>

Čermák, I. 2002. “Myslet narativně: kvalitativní výzkum “on the road”.” [online]. Pp. 11-25 in *Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku na prahu třetího tisíciletí*. Brno: Albert

Giddens, A. 1999. *Sociologie*. Praha: Argo

Zeřová, A. 2002. „Rozhovor a dotazník.“ [online]. Pp 71-86 in A. Albert, Alena Zeřová (eds.). *Manažerstvo kvality na vysokých školách*. Košice: TU KIP