

Stravovací návyky žáků studijního oboru Nutriční asistent

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Lenka Krajčíková

Vypracovala:

Aneta Macháčková

Brno 2017

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci: Stravovací návyky žáků studijního oboru Nutriční asistent

vypracoval/a samostatně a veškeré použité prameny a informace uvádím v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a v souladu s platnou Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací.

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

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

V Brně dne

Velmi ráda bych chtěla poděkovat mé vedoucí bakalářské práce Mgr. Lence Kraččíkové za poskytování cenných rad a připomínek, ochotu a vstřícnost. Poděkování patří také ředitelství Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické na Merhautově ulici v Brně za umožnění provedení průzkumného šetření. Dále bych chtěla poděkovat mé rodině a příteli za poskytnutou podporu při vypracování této bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se věnuje významu správné výživy v životě člověka a následné charakteristice potřebných živin pro správný vývoj jedince v období dospívání. V práci jsou popsána rizika, která mohou nastat jako důsledek nezdravého stravování a nepravidelného režimu. Žáci studijního oboru Nutriční asistent jsou kromě rodičů, vrstevníků či médií, ovlivňováni také školní výukou, která je zaměřena kromě léčebné výživy i na zásady správného stravování. Závěr teoretické části je obohacen o popis vybraných alternativních způsobů stravování, s upřesněním výhod a rizik pro dospívající jedince. K vypracování teoretické části práce je využito syntézy a analýzy aktuálních odborných publikací, internetových časopisů zabývajících se výživou a utvářením nutričních preferencí dětí a dospívajících.

Praktická část práce popisuje a vyhodnocuje průzkumné šetření zaměřující se především na stravovací návyky žáků studijního oboru Nutriční asistent, výběr potravin a jejich pestrost v jídelníčku. Dotazník také poukazuje na pravidelnost stravy a faktory ovlivňující výběr pokrmu. Výsledky dotazníkového šetření jsou interpretovány a znázorněny v přehledných tabulkách a grafech.

Klíčová slova

Výživa, zásady zdravého stravování, výživová doporučení pro dospívající, alternativní způsoby stravování

Abstract

This thesis deals with the importance of proper nutrition in human life, and then with the ensuing characteristics of nutrients essential for proper development of individual in adolescence. Thesis then describes risks, which can occur as a consequence of unhealthy eating habits and irregular regime. Nutrition assistance students are influenced not only by their parents, peers and media, but also by school, that is focused on clinical nutrition together with principles of proper nutrition in general. The conclusion of theoretical part is enriched by a description of selected alternative principles of nutrition with their respective advantages and risks for adolescent individuals. To devise theoretical part of thesis, current scientific publications and online magazines dealing with nutrition and development of nutrition preferences in children and adolescents, shall be analyzed.

Practical part describes and evaluates research focused primarily on the selection of nutrients among Nutrition assistants their variety in diet. Questionnaire also points to regularity of nutrition and factors determining the choice of a food. Results of the questionnaire survey are going to be presented and interpreted in well-arranged charts and graphs.

Keywords

Nutrition, principles of proper nutrition, nutrition recommendations for adolescents, alternative nutrition principles.

Obsah

1	Úvod	12
2	Cíle bakalářské práce	13
2.1	Cíle teoretické části práce	13
2.2	Cíle praktické části práce	13
3	Materiál a metodika zpracování	14
3.1	Materiál a metodika zpracování teoretické části práce.....	14
3.2	Materiál a metodika zpracování praktické části práce.....	14
4	Teoretická část	15
4.1	Význam výživy a přijímaných živin.....	15
4.1.1	Česká potravinová pyramida.....	16
4.2	Zásady racionální stravy dospívajících.....	18
4.2.1	Bílkoviny (proteiny).....	19
4.2.2	Tuky (lipidy)	19
4.2.3	Cukry (sacharidy).....	20
4.2.4	Vitamíny.....	21
4.2.5	Minerální látky	22
4.2.6	Voda a pitný režim	22
4.2.7	Pravidelná strava a dostatečná pohybová aktivita	23
4.2.8	Období dospívání a rizikové chování v oblasti výživy	24
4.2.9	Důsledky nevhodného stravování	25
4.3	Faktory ovlivňující jedince při utváření nutričních preferencí.....	29
4.3.1	Biologické a psychické faktory.....	29
4.3.2	Sociální faktory	30
4.3.3	Výchova ke zdraví a studium oboru Nutriční asistent.....	32
4.3.4	Školní stravování.....	33

4.4	Alternativní způsoby stravování u dospívajících.....	35
5	Praktická část a výsledky práce	38
5.1	Základní informace o průzkumném šetření.....	38
5.1.1	Charakteristika školy.....	38
5.2	Prezentace výsledků průzkumného šetření	38
6	Diskuse	70
7	Doporučení pro pedagogickou praxi	73
8	Závěr	75
9	Seznam použité literatury	76
A	Zásady správného stravování – Zdravá 13	80
B	Ukázka vhodného jídelníčku pro dívky (15-19 let)	81
C	Ukázka vhodného jídelníčku pro chlapce (15-19 let)	83
D	Desatero chyb, kterými rodiče negativně ovlivňují nutriční návyky dětí a dospívajících	85
E	Dotazník	87
F	Tabulka k položce č. 17- Konzumace masa a masných výrobků	96
G	Tabulka k položce č. 21- Pití jednotlivých druhů nápojů	97

Seznam obrázků

Obr. 1	Česká potravinová pyramida 2013 Zdroj: Fórum zdravé výživy 2013, Dostupné z: http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/	16
Obr. 2	Zdroj informací o zásadách správné výživy Zdroj: Vlastní průzkum	41
Obr. 3	Nejčastější chyby rodičů Zdroj: Vlastní průzkum	45
Obr. 4	Počet denních jídel Zdroj: Vlastní průzkum	48
Obr. 5	Místo oběda Zdroj: Vlastní průzkum	50
Obr. 6	Chuť k jídlu Zdroj: Vlastní průzkum	52
Obr. 7	Faktory ovlivňující výběr potravin Zdroj: Vlastní průzkum	60
Obr. 8	Nákup potravin Zdroj: Vlastní průzkum	61
Obr. 9	Vyzkoušení alternativního směru stravování Zdroj: Vlastní průzkum	65

Seznam tabulek

Tab. 1	Doporučený poměr živin (v %) v celkové denní dávce stravy	19
Tab. 2	Zdravá strava	40
Tab. 3	Znalost zásad správné výživy	40
Tab. 4	Zdroj informací o zásadách správné výživy	41
Tab. 5	Dodržování zásad zdravé výživy	42
Tab. 6	Změna stravovacích zvyklostí s nástupem na SZŠ	43
Tab. 7	Frekvence přípravy jídla žáků oboru NAS v domácím prostředí	43
Tab. 8	Stravovací návyky rodičů žáků oboru NAS	44
Tab. 9	Nejčastější chyby rodičů	45
Tab. 10	Počet denních jídel (snídaně, dopolední svačina, oběd)	47
Tab. 11	Počet denní jídel II (odpolední svačina, večeře, 2. večeře)	47
Tab. 12	Důvody, proč žáci oboru NAS nesnídají	48
Tab. 13	Místo oběda	49
Tab. 14	Stravování ve fast foodu (rychlém občerstvení)	50
Tab. 15	Držení diety	51
Tab. 16	Chuť k jídlu	52
Tab. 17	Konzumace potravin před spánkem	53
Tab. 18	Konzumace bílého pečiva a celozrnných výrobků	54
Tab. 19	Konzumace čerstvé zeleniny a ovoce	54
Tab. 20	Konzumace mléčných výrobků	55

Tab. 21	Konzumace rostlinného a živočišného másla	56
Tab. 22	Konzumace vejce, luštěnin a ořechů	58
Tab. 23	Konzumace nedoporučených potravin	59
Tab. 24	Faktory ovlivňující výběr potravin	60
Tab. 25	Nákup potravin	61
Tab. 26	Denní příjem tekutin	62
Tab. 27	Zájem žáků oboru NAS o alternativní způsoby stravování	64
Tab. 28	Zdroj informací o alternativních způsobech stravování	64
Tab. 29	Vyzkoušení alternativního směru stravování	65
Tab. 30	Důvody k dodržování alternativního směru stravování	66
Tab. 31	Pohlaví respondentů	67
Tab. 32	Ročníky oboru NAS	67
Tab. 33	BMI respondentů	68
Tab. 34	Výkon práce v oboru nutriční asistent	69

1 Úvod

Zdraví je nedoceněná hodnota až do doby, dokud nepřestane sloužit. Jeden z pilířů zdraví je bezpochyby psychická rovnováha, dobrá fyzická kondice a sociální pohoda. Osvojením si správných stravovacích návyků a zdravého životního stylu už v dětství či v dospívání vzrůstá pravděpodobnost delšího a spokojenějšího života. Je otázkou, zda dospívající vnímají stejné hodnoty a přizpůsobují jim svůj životní styl. Pokud jsou už osvojeny špatné návyky, školní prostředí a výuka má šanci do jisté míry změnit dosavadní postoje žáků. Konkrétně mě zajímá, jaké jsou stravovací návyky žáků studijního oboru zaměřeného na výživu člověka a zda se alespoň částečně ztotožnili se zásadami správné výživy.

Zpracování bakalářské práce mi umožnilo proniknout hlouběji do problematiky racionální stravy dospívajících. V teoretické části jsem se zabývala živinami důležitými pro správný vývoj jedince, specifickými nároky ve stravě v období dospívání a potencionálními důsledky nezdravého stravování. Myslím si, že dospívající jsou otevření a vstřícní vůči novým věcem, proto jsem do své práce zařadila i možnosti alternativních způsobů stravování, ke kterým mohou inklinovat.

Praktická část práce spočívá v získání informací o skutečných stravovacích zvyklostech žáků a preference při výběru pokrmu, zda je poznatky z výuky odborných předmětů ovlivňují na tolik, že upřednostní např. méně tučnější potraviny. Průzkumné šetření je realizováno pomocí dotazníkové metody. Výsledky jsou okomentovány a v širších souvislostech popsány v Diskuzi. Na základě výsledků je vytvořeno Doporučení pro pedagogickou praxi. Před zahájením průzkumného šetření byly stanoveny následující průzkumné otázky: Jaké jsou stravovací návyky žáků studijního oboru Nutriční asistent? V jaké míře žáci dodržují zásady správné výživy? Jaký je zájem žáků o alternativní způsoby stravování?

2 Cíle bakalářské práce

2.1 Cíle teoretické části práce

Začátek bakalářské práce je věnován významu správné výživy v životě člověka a aktuálními výživovými doporučeními pro obyvatelstvo České republiky, která jsou graficky znázorněna v podobě potravinové pyramidy. Cílem teoretické části je především popsat živiny ve stravě se zaměřením na specifické nutriční nároky dospívajících. V práci jsou uvedeny nejčastější formy rizikového chování s možnými důsledky nevhodného stravování.

Teoretická část řeší faktory ovlivňující jedince při vzniku výživových preferencí a postojů ke zdravému životnímu stylu. V případě žáků studijního oboru Nutriční asistent je výuka odborných předmětů zaměřena na racionální a léčebnou výživu, proto je v práci, na základě analýzy RVP a ŠVP oboru Nutriční asistent, stručně popsán obsah učiva jednotlivých vyučovacích předmětů. Závěr teoretické části tvoří stručné charakteristiky alternativních směrů stravování, ke kterým mohou dospívající inklinovat.

2.2 Cíle praktické části práce

Cílem praktické části je především popsat stravovací návyky žáků Střední zdravotnické školy v Brně a zjistit, zda se jakožto budoucí nutriční asistenti, řídí zásadami správné výživy. Dotazníkové šetření je zaměřeno na skladbu potravin v jídelníčku a jeho pestrost, co se týče konzumace doporučených a nedoporučených potravin.

Průzkumné šetření poukáže na pravidelnost konzumace stravy žáků a preference při výběru pokrmu. Praktická část také zprostředkuje informace o zájmu žáků o alternativní způsoby stravování.

3 Materiál a metodika zpracování

3.1 Materiál a metodika zpracování teoretické části práce

Materiálem pro zpracování teoretické části jsou odborné zdroje, např. monografie, odborné časopisy a články o výživě, internetové zdroje a výživová doporučení.

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

3.2 Materiál a metodika zpracování praktické části práce

Podkladem pro zpracování praktické části jsou odborné publikace, časopisecké články a internetové zdroje.

Nástrojem pro sběr dat průzkumného šetření je zvolena metoda kvantitativního přístupu - dotazník, díky němuž je zajištěno dostatečné množství dat. Dotazník byl žákům distribuován v online formě na e-mailové adresy každého ročníku. Dotazník byl spuštěn 17. dubna 2017, ukončen byl 30. dubna 2017. Dotazník obsahuje sadu 30 ti otázek, z toho je 12 uzavřených, jedna položka (č. 11) musela být z důvodu komplikovaného vyhodnocení dat vyřazena. Dalších 7 otázek je polouzavřeného typu, 3 otázky otevřené. Dotazník obsahuje jednu intervalovou škálu, na které žáci vyjádřili názor na stravovací návyky svých rodičů. Pro průzkumné šetření práce jsou nejpodstatnější 3 baterie zajišťující získání dat o pravidelnosti stravy a pestrosti potravin v jídelníčku žáků studijního oboru Nutriční asistent. Baterie otázek jsou spolu s dalšími 6 ti položkami převzaty a následně upraveny z bakalářské práce Jany Hofmeisterové (2013). Dalších šest položek je použito z bakalářské práce Bc. Denise Chlapeka (2015) a z bakalářské práce Moniky Čechákové (2012). Před spuštěním online dotazníku byl proveden předvýzkum, při němž byl dotazník vyplněn pěti žáky střední školy, se kterými jsem v kontaktu. Respondenty tvoří žáci studijního oboru Nutriční asistent na Střední zdravotnické škole a Vyšší odborné škole zdravotnické na Merhautově ulici 15 v Brně. Byly osloveny všechny 4 ročníky, z 1. ročníku respondenty tvoří 17 žáků, z 2. ročníku 12 žáků, ze 3. ročníků žáků 13 a ze 4. ročníku respondenty tvoří 15 žáků. Celková návratnost dotazníku je 63,3 %.

Získaná data byla roztríděna do přehledných tabulek a grafů prostřednictvím programu Microsoft Excel 2016. Získané výsledky jsou okomentovány.

4 Teoretická část

4.1 Význam výživy a přijímaných živin

Problematikou výživy a stravování nemocných lidí se zabýval už sám řecký lékař Hippokrates (období 500 př. n. l.). Vědeckým oborem se však výživa stala až na konci 18. století. Ve 20. století se státní instituce začaly zajímat o výživu, a to ve smyslu zvýšení pracovního výkonu člověka (Blattná et al., 2005, s.4).

Vyvážená a pestrá strava má pro člověka hned více významů. Jedním z nich je samozřejmě prevence proti onemocněním. „*Stravování člověka plní nejen jeho fyziologické potřeby, ale má i celou řadu dalších funkcí. Jsou to především psychické, ale i sociální a společenské vlivy. Psychická stránka výživy je dána tím, že stravování je většinou spojeno s příjemnými pocity*“ (Blattná et al., 2005, s. 4). Sociální a společenský vliv výživy spočívá v upevňování rodinných i profesních vztahů. Stravování se tedy za určitých podmínek stává společenskou událostí. (Tamtéž, 2005, s. 4)

K zajištění správného chodu organismu je nutné, aby člověk přijímal potravou dostatečné množství energie a zároveň stavebních látek k tvorbě tkání a orgánů. Machová (2009, s. 18) zdůrazňuje, že výživa by měla být vyvážená z kvantitativního a kvalitativního hlediska.

- **Z kvantitativního hlediska** by výživa měla zajišťovat příjem energie přímo úměrný k jejímu výdeji. Z důsledku neodpovídajícímu příjmu energie se u jedince může objevit nadváha až obezita. Lidé vykonávající lehkou fyzickou námahu nemají vysoké energetické nároky a naopak.
- **Z kvalitativního hlediska** má strava zajišťovat dostatečný příjem živin, vitamínů a minerálních látek.

Zdravá výživa je jednou z cest ke zdravému životnímu stylu. „*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují*“ (Čeledová, 2010, s. 54).

Blattná et al. (2005, s. 6) uvádí rozdělení složek výživy na **makroživiny (hlavní živiny)** a **mikroživiny**. Mezi hlavní živiny patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Základní složky potravy dodávají tělu energii, udržují a staví tělesné tkáně a v neposlední řadě regulují tělesné funkce. Vitamíny, minerální látky a stopové prvky tvoří mikroživiny.

4.1.1 Česká potravinová pyramida

Existuje mnoho verzí potravinových pyramid, které jsou už bohužel zastaralé a pro naši oblast nevyhovující. Česká potravinová pyramida byla aktualizována roku 2013 **Fórem zdravé výživy** [online] a nabízí tak obyvatelstvu České republiky přehlednou výživovou pomůcku. Podává aktuální doporučení o skladbě jídelníčku. Smyslem je především předejít vzniku zdravotních onemocnění a ujasnit obyvatelstvu problematiku vhodných a nevhodných potravin. Pomocí jednoduché grafiky a využití pyramidového tvaru znázorňují, jaké potraviny by se měly zařazovat do jídelníčku častěji a jaké naopak nezařazovat vůbec či výjimečně.



Obr. 1 Česká potravinová pyramida 2013

Zdroj: Fórum zdravé výživy 2013, Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

Pyramida je rozčleněna do pater, přičemž nejvhodnější potraviny jsou znázorněny na levé straně. Čím více se potravina nachází na straně pravé, měla by její konzumace být omezenější.

V prvním patře se nacházejí potraviny, které bychom měli konzumovat nejvíce. Základem by měl být dostatečný pitný režim, zastoupen převážně vodou. **Konzumace ovoce a zeleniny** by podle Fóra zdravé výživy [online] měla dosahovat až **k 600 g za den (400 g zeleniny, 200 g ovoce)**. Petrová a Šmídová (2014, s. 114-116) uvádí, že dospívající by měli konzumovat **3-5 porcí zeleniny** (1 porce=100 g, střední kus) a **2-4 porce ovoce**. „*Luštěniny by měly být součástí našeho jídelníčku 1x týdně*“ (Petrová, 2014, s. 115). Aktuální potravinová pyramida doporučuje **obiloviny** a pekárenské výrobky zařazovat do svého jídelníčku, jen pokud jsou

z celozrnné mouky a neobsahující žádnou viditelnou sůl. Petrová a Šmídová (2014, s. 112) uvádí pro dospívající denní počet porcí obilovin, a to pro **dívky 3-9 porcí, pro chlapce 4-11 porcí** (1 porce= 1 krajíc chleba, 125 g rýže, těstovin).

Nejvhodnější potraviny z druhého patra se nacházejí na levé straně. Doporučuje se tedy zařadit do svého jídelníčku častěji ovesné vločky, ryby, kvalitní rostlinné tuky (margaríny), mléko a mléčné výrobky, rýži, brambory a těstoviny. „*Rybí maso obsahuje nejen velmi kvalitní a lehce stravitelné bílkoviny, ale nenasycené mastné kyseliny, jód, selen, fluor. Tučné ryby a rybí játra jsou bohatá na vitamin D a A. Také rybí pokrm by se měl objevit v našem jídelníčku optimálně 1x týdně*“ (Petrová, 2014, s. 115). Doporučený počet porcí **mléka a mléčných výrobků** činí **2-3 porce** (1 porce=250-300 ml mléka, 150-200 ml jogurtu, 55 g sýra).

Ve třetím patře potravinové pyramidy se nacházejí potraviny jako libová masa, vejce, tmavá masa, bílé pečivo a sýry. Smažení a pečení je vhodné omezit a nahradit vařením či dušením. Současná doporučení pro **konzumaci vajec činí 4 vejce týdně** (Fórum zdravé výživy, 2013, [online]).

Poslední a nejmenší patro znázorňuje potraviny, které by se v jídelníčku měly objevovat zřídka, ideálně vůbec. Zařazují se zde trvanlivé potraviny, uzené a masné výrobky, slazené nápoje, cukrovinky, alkohol apod. Fórum zdravé výživy [online] uvádí, že pro obézní lidi, kteří zrovna dodržují dietní opatření, je poslední čtvrté patro, nevhodné až přímo zakázané.

Roku 2006 byla Fórem zdravé výživy a Společností pro výživu aktualizována výživová doporučení, jejichž znění uvádím v Příloze A. **Zdravou 13**, jak byla doporučení nazvána, vypracoval kolektiv autorů: Jana Dostálová, Marie Kunešová, Pavel Otoupal a Tamara Starnovská.

4.2 Zásady racionální stravy dospívajících

Předchozí podkapitola poukázala na význam správné výživy pro lidský organizmus a zároveň poskytla představu o výživových doporučeních pro Českou republiku. Výživová doporučení pro dospívající se významně neliší od doporučení pro dospělé populaci. **Období dospívání (15-18 let)** je pro dítě složitým obdobím, které s sebou nese různá úskalí. Dochází k zrychlení tělesného růstu, pohlavnímu dospívání a k výkyvům psychiky dítěte, které vedou k emočním a sociálním napětím. „*V dospívání pokračuje vývoj kostry, dotváří se imunitní systém a pod vlivem hormonální činnosti dochází k rozvoji intersexuálních tělesných i psychických rozdílů. U chlapců dochází k rozvoji svaloviny a k mohutnění kostry*“ (Petrová, 2014, s. 143). Jejich doporučení týkající se správné stravy se podobá stravě dospělých jedinců s výjimkou vyšší potřeby energie a živin viz dále.

Autorky Petrová a Šmídová (2014, s. 144) poukazují na specifické nutriční nároky dospívajících.

- Je nutné zvýšit příjem vitamínů z důvodu pokračování růstu mladistvých. Nedostatkovými v tomto věku bývají vitamin A, D, C a některé vitaminy skupiny B.
- Nedostatkovými z minerálních látek jsou vápník, jód a železo.
- Kvůli růstu svaloviny u chlapců a menstruaci u dívek je potřeba zvýšit dávku železa, zejména konzumací živočišných produktů. Denní doporučená dávka jódu se díky obohacování pečárenských výrobků o jód naplňuje.
- U chlapců je z důvodu rychlejšího růstu potřeba vitamínů B, C, a D, bílkovin a vápníku vyšší než u dívek.

Jitka Rusková v časopise *Pediatric pro praxi* (2011, s. 277) uvádí, že většina dospívajících svůj **doporučený denní příjem energie (10,5-13 MJ)** nahradí nevhodnými potravinami. Následující tabulka poukazuje na zastoupení živin v celkové denní dávce stravy.

Tab. 1 Doporučený poměr živin (v %) v celkové denní dávce stravy

Bílkoviny	Tuky	Cukry
10-15	30	55

Zdroj: Výchova ke zdraví (2009, s. 23)

4.2.1 Bílkoviny (proteiny)

Bílkoviny jsou nezbytnou stavební látkou, která se podílí při tvorbě buněk, krve, hormonů a enzymů. Nelze ji však považovat za významný zdroj energie, jelikož ve vyvážené a plnohodnotné stravě hradí pouze 10-15 % energie. „*Pouze za patologických stavů, např. při delším hladovění, obsahuje-li potrava málo sacharidů u mentální anorexie, jsou odbourávány bílkoviny vlastního těla a slouží k úhradě energie*“ (Machová, 2009, s. 18).

Bílkoviny živočišného původu (plnohodnotné) obsahují nepostradatelné esenciální aminokyseliny. Jsou obsaženy např. ve vejcích, mase či mléce. Bílkoviny rostlinného původu (neplnohodnotné) jsou obsaženy v luštěninách, semenech rostlin a ořechách. Klimešová a Stelzer (2013, s. 30) uvádí mezi nejkvalitnější zdroje bílkovin tvaroh a vaječný bílek.

Doporučená denní dávka bílkovin by u dívek měla činit 46 g, u chlapců je hodnota vyšší – 60 g bílkovin denně. Podstatné je upřednostňovat bílkoviny živočišného původu (maso, ryby, mléko, vejce), v poměru s rostlinnými bílkoviny 2:3. Hladina bílkovin bývá většinou překročena konzumací více porcí masa za den. V případě dodržování např. vegetariánského způsobu stravování je pravděpodobné, že dojde k nedostatku živočišných bílkovin (Rusková, 2011, s. 277).

4.2.2 Tuky (lipidy)

Tuky patří k nenahraditelným složkám potravy. Jsou nejvydatnějším zdrojem energie, mají dvojnásobnou energetickou hodnotu (cca 9 kcal tj. 37 kJ na 1 gram) než bílkoviny a sacharidy. Tuky jsou nezbytné pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K a provitamínů A – karotenů), sterolů aj. (Blatná et al., 2005, s. 7).

Tuky, stejně jako u dospělých, by měly tvořit 30 % z celkového energetického příjmu, což odpovídá **80-100 g/den**. Častěji se zařazují tuky rostlinného původu (rostlinné oleje a margaríny, ořechy, semena). Živočišné tuky (máslo, sádlo, tuk v mase, mléce a mléčných výrobcích) by měly tvořit 1/3 z celkového příjmu tuků

za den. Jelikož převaha dospívajících upřednostňuje smažené pokrmy, uzeniny a tučná masa, je ve skutečnosti tento poměr obrácený (Rusková, 2011, s. 277).

Pokud však dospívající (i dospělí) konzumují nadměrné množství živočišných tuků, nastává riziko zvýšeného cholesterolu v krvi. Nejbohatšími potravinami na **cholesterol** jsou vnitřnosti, uzeniny a vaječný žloutek. Konkrétně u mléčných výrobků platí fakt, že množství cholesterolu odpovídá množství tuku ve výrobku (Kunová, 2004, s. 24).

Aby lidský organismus nebyl vystaven riziku vzniku aterosklerózy, je vhodné pravidelně kontrolovat hladinu cholesterolu v krvi a samozřejmě nepřekračovat jeho doporučený denní příjem, který činí 300 mg. Nejdůležitější je poměr mezi **HDL („dobrý“)** a **LDL („špatný“)** cholesterolem.

HDL cholesterol je označován za lepší, z důvodu jeho schopnosti zvyšovat hladinu lipoproteinů o vysoké hustotě a částice jsou schopny cholesterol vázat v těle. **LDL cholesterol** se v případě jeho nadbytku začne ukládat v cévách a tím jim škodit.

4.2.3 Cukry (sacharidy)

Sacharidy by měly tvořit největší podíl energetického příjmu (až 60 %), tj. **u dívek 300 g/den, u chlapců 400 g/den**. Dospívající většinou množství doporučené denní dávky splní, avšak výběr potravin je nevhodný. Na místo pečárenských výrobků z pšeničné mouky je vhodné zařazovat do jídelníčku výrobky z celozrnné mouky a cereálie bez přidaného cukru, zeleninu, ovoce a luštěniny. Všechny uvedené potraviny jsou bohaté na vlákninu zajišťující správnost fungování střevní peristaltiky (Rusková, 2011, s. 277).

Sacharidy se dělí na **využitelné a nevyužitelné (vláknina)**. Mezi využitelné sacharidy se řadí monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. **Monosacharidy** (glukóza, fruktóza) jsou obsaženy v medu, ovoci a karotce. Mezi **disacharidy** patří sacharóza, laktóza a maltóza. Sacharóza (cukr řepný) představuje nejběžnější sladidlo. Laktóza je mléčný cukr, jejíž největší množství je obsaženo v mateřském mléku. **Oligosacharidy** (stachyóza a vebaskóza) jsou převážně obsaženy v luštěninách. Jelikož lidský organismus nemá dostatečné množství enzymů ke štěpení oligosacharidů, dochází ke vzniku plynů v tlustém střevě, což vyvolává pocity nadýmání. „*Pro rozpustnost oligosacharidů ve vodě je možné jejich množství v luštěninách snížit několikahodinovým namočením ve vodě před jejich kuchyňskou úpravou*“ (Machová, 2009, s. 22). **Polysacharidy** lze rozdělit z hlediska využitelnosti v lidském organismu **na využitelné, částečně využitelné a nevyužitelné**.

+Mezi využitelné **polysacharidy** se zařazuje škrob, který je hlavní složkou obilovin, brambor a luštěnin. Je vhodné zařazovat do jídelníčku pečivo z celozrnné mouky s větším obsahem vitamínů, minerálů a vlákniny. Bohužel ne vždy tmavé pečivo je pro nás příznivé z důvodu použití barviv při výrobě produktů (Blatná et al., 2005, s. 11-12).

„Po požití využitelných sacharidů se zvyšuje hladina krevního cukru (glykémie). Rychlost vzestupu se u různých sacharidů liší a charakterizuje ji tzv. Glykemický index potravin. Nejvyšší glykemický index mají glukóza, sacharóza, med a potraviny, kde je částečně rozštěpený škrob (vařená rýže, vařené brambory, bílé pečivo a koláče, cornflakes)“ (Blatná et al., 2005, s. 12). Aby člověk zajistil pomalé stoupání glykémie, je vhodné upřednostňovat potraviny s nízkým glykemickým indexem (zelenina, těstoviny, luštěniny, celozrnné pečivo apod.). Kunová (2004, s. 35) vysvětluje, jak zvýšení glykémie ovlivňuje vyplavení hormonu slinivky břišní – inzulínu. *„Čím více hladina cukru po jídle stoupne, tím více inzulínu je zapotřebí. Dochází tak ke střídání velmi vysoké a velmi nízké glykemie, což je pro organismus velký nápor“* (Kunová, 2004, s. 35).

Nevyužitelné sacharidy v trávicím traktu neboli **vláknina**, je důležitá v prevenci proti civilizačními chorobám (obezita, diabetes mellitus, zácpa, kardiovaskulární onemocnění). Iva Klimešová a Jiří Stelzer (2013, s. 77) uvádí **doporučenou denní dávku příjmu vlákniny u dospělých, a to 25-30 g**. Nejbohatším zdrojem na vlákninu jsou potraviny rostlinného původu – vločky, ořechy, luštěniny, ovoce, zelenina a výrobky z celozrnné mouky.

Vláknina se dělí na rozpustnou a nerozpustnou ve vodě. Při dostatečném množství rozpustné vlákniny ve stravě se snižuje vstřebávání cholesterolu a dochází tak k jeho vyloučení stolicí. Vláknina nerozpustná, stejně jako rozpustná, ve vodě obnovuje činnost buněk tlustého střeva.

4.2.4 Vitamíny

Další neméně důležitou složkou potravy jsou vitamíny, které se řadí do mikronutrientů výživy. I když tělu nedodávají žádnou energii, podílejí se na látkové výměně sacharidů, tuků a bílkovin. Vitamíny si lidský organismus nedokáže vytvořit sám (výjimkou je vitamin K, D a niacin), proto musí být pravidelně přijímány ve stravě. Vitamíny se dělí na **vitamíny rozpustné v tucích** (vitamín A, D, E, K) a **vitamíny**

rozpuštné ve vodě (vitamín B, B1, B2, niacin, B6, kyselina listová a pantotenová, biotin a vit. B12) (Petrová, Šmídová, 2014, s. 69-70).

Jitka Tomešová (2007, s. 3) uvádí **nejčastější nedostatky vitamínů ve stravě dospívajících jedinců**. Dospívajícím nejčastěji chybí vitamín A, a vitamín D, které jsou obsaženy především v rybách. Vitamín E příznivě ovlivňuje kvalitu pokožky a zároveň posiluje imunitní systém. Bohužel ve stravě dospívajících je jeho přijímané množství menší. *„Kvůli nedostatečné konzumaci ovoce a zeleniny hrozí u dětí také nedostatek vitamínu C, další vitamíny mohou chybět dětem, které se stravují vegetariánsky. Jedná se zejména o některé vitamíny skupiny B, jejichž zdrojem jsou vesměs potraviny živočišného původu“* (Tomešová, 2007, s. 3).

4.2.5 Minerální látky

Minerální látky jsou v našem těle zastoupeny v malém množství, avšak stejně jako vitamíny, jsou pro organismus nezbytné. Jelikož si je tělo nedokáže vytvořit samo, musí být získány potravou. Fraňková a Dvořáková-Janů (2003, s. 49) popisují funkce minerálních látek v těle. Minerály jsou součástí kostí a zubů, zejména vápník, fosfor a hořčík. Minerály jsou také nezbytné pro uvolňování a využití energie. Podílí se na řízení základních psychických procesů a vývoji CNS.

Pro dospívajícího jedince je jedním z nejdůležitějších minerálních látek **vápník**, který je obsažen především v mléku a mléčných výrobcích. Tomešová (2007, s. 3) uvádí denní potřebu vápníku pro dospívající, a to v rozmezí **1100–1200 mg**. U dívek je potřeba dbát na dostatečný příjem železa (zdrojem jsou luštěniny, maso, ořechy) a jódu, kvůli menstruačnímu cyklu.

Sodík je v doporučeném množství pro lidské tělo přínosem (550 mg/den = 6 g soli = 1 čajová lžička). Pokud však člověk přijímá větší množství sodíku, nastává riziko zvýšení hladiny krevního tlaku a zadržování vody v těle, což způsobuje otoky.

Jitka Rusková (2011, s. 277) kromě zvýšeného příjmu sodíku u dospívajících také zdůrazňuje zvýšený denní příjem fosforu, který je obsažen převážně ve sladkých kolových nápojích a v oblíbených tavených sýrech.

4.2.6 Voda a pitný režim

Za den by mladiství měli vypít **2-3,5 ml tekutin/kg** v závislosti na fyzické aktivitě a okolním prostředí (vysoké teploty), nejlépe stolní pitné vody bez oxidu uhličitého. Vhodnou alternativou jsou ovocné a bylinné čaje, v menším množství minerální

vody či džusy ředěné vodou. Pití slazených limonád a energetických nápojů vede ke zbytečně vysokému příjmu energie a jednoduchých cukrů (Rusková, 2011, s. 278).

V případě, že v lidském těle tekutin chybí 1-2 % z celkové tělesné hmotnosti, nastávají pocity únavy, bolesti hlavy, sníží se koncentrace a pozornost zároveň. Nedoporučuje se tedy nárazově vypít větší množství tekutin, ale průběžně během dne tekutiny doplňovat. Pokud je lidské tělo vystaveno chronické dehydratace, nastává riziko tvorby ledvinových a močových kamenů, zácpa nebo infekce močových cest (Petrová, Šmídová, 2014, s. 121).

Alkoholické nápoje, stejně jako káva, se do celkového denního příjmu tekutin nepočítají. Situace ve skutečnosti je taková, že dospívající se s alkoholem setkali mnohdy už v jedenáctém věku života, jak v článku popisuje Michal Hladík (2009, s. 91), Česká republika je v evropském žebříčku požití alkoholu mladistvých na čtvrtém místě. Zdůrazňuje zejména, že pravidelná konzumace alkoholu mladistvých má velký vliv na paměť a soustředění.

4.2.7 Pravidelná strava a dostatečná pohybová aktivita

Rusková (2011, s. 278) popisuje pravidelnost stravy, která zajistí dospívajícímu dostatek energie po celý den. Strava by tedy měla být rozdělena do celého dne, do 4- 6denních jídel v tříhodinových odstupech. Základem celého dne je vydatná snídaně, která by se v nejlepším případě měla podávat před odchodem z domova do školy. Alternativou jsou dvě menší svačinky během dopoledne, tedy před obědem. Většina středních škol nabízí žákům možnost stravování ve školní jídelně, více o školním stravování níže. V odpoledních hodinách by měla následovat svačina a nejpozději tři hodiny před spánkem, večeře.

V přílohách B a C jsou uvedeny ukázky vhodného jídelníčku pro dívky (15-19 let) a chlapce (15-19 let). Jídelníčky vytvořilo Poradenské centrum Výživa dětí (online)

Pro vyvážený příjem i výdej energie se dospívajícím i dospělým doporučuje denně vykonávat aerobní pohybovou aktivitu. „*V současné době se doporučuje dětem i dospělým nejméně 30 minut aerobní tělesné aktivity střední intenzity, pokud možno každý den. Patří sem jakékoliv tělesné cvičení (chůze, poklus, běh, plavání, jízda na kole atd.) prováděné tak, aby byl srdeční puls mezi 55-85 % maximální srdeční frekvence*“ (Vigué, 2006, s. 249). Vigué (2006, s. 246-249) také přikládá vý-

znam sportování dospívajících k celkové uvědomělosti jedince, rozvoji koncentrace a týmové práce s vrstevníky. Pravidelné sportovní tréninky mají také preventivní protidrogový charakter. Jedinci navštěvující sportovní či zájmové kroužky většinou nemají tendence experimentovat s kouřením, alkoholem či nelegálními drogami. Jejich čas trávený mimo školu je vyplněn smysluplnými aktivitami rozvíjející jejich osobnost a fyzickou kondici. Ve školním prostředí probíhá výuka tělesné výchovy v rámci vyučování. Kastnerová (2011, s. 232) však uvádí, že výuka tělesné výchovy by měla být orientována spíše na zdravotní prevenci a přispívat k výchově ke zdraví, oproti zaměření se na sportovní výkon a sportovní limity žáků. Žáci by mohli být vystaveni příliš vysokým nárokům, které mohou vyústit v averzi k pohybu.

4.2.8 Období dospívání a rizikové chování v oblasti výživy

Oproti předchozímu vývojovému stádiu, dětství, jsou si dospívající schopni sami vybrat a rozhodnout se, jaký pokrm upřednostní. Často jejich výběr bývá ovlivněn stravovacími návyky vrstevníků či nedostatkem času pro přípravu jídla.

Autorka Lenka Kejvalová (2010, s. 25-26) připomíná, aby rodiče neztráceli kontrolu nad skladbou jídelníčku svých dětí a dbali alespoň na společných večeřích. U dívek, které mohou mít sklony k mentální anorexii či bulimii, zajistí alespoň částečný přísun energie a mají šanci se dozvědět o dívkách více. Sportovně založeným dospívajícím chlapcům se zařazují případně i druhé večeře, které chlapce dostatečně zasytí a nenastane tak pocit hladu či záchvatovité přejídání.

Dospívající mají sklony se stravovat ve městech („hladová okna“ či fast-foody) a rychlým, relativně levným pokrmem, zahnat pocit hladu. Pokrmy pocházející z produkce tzv. fast foods, jsou výživově nevyhovující. Nevhodné potraviny obsahující velké množství soli, cukru a nasycených tuků jsou obvykle každodenním chlebem mladistvých. Opakem obezity mladistvých jsou poruchy příjmu potravy, kterými většinou trpí dívky. Chlapci, ale také dívky, v tomto vývojovém období začínají také experimentovat s kouřením, alkoholem či drogami. Petrová a Šmídová (2014, s. 144-145) shledávají také riziko v experimentování s alternativními způsoby stravování, které mohou vést k nedostatečnému příjmu některých potravin a tím pádem živin.

Více o rizicích a výhodách alternativních způsobů stravování v poslední kapitole.

4.2.9 Důsledky nevhodného stravování

Mezi nesprávné stravovací návyky dospívajících patří především vynechání potřebné snídaně a nedostatečného příjmu tekutin během dne. V případě, že dospívající zastává některý z alternativních způsobů stravování, hrozí nedostatečný příjem určitých složek potravy a živin. Dospívající také začínají konzumovat kávu a alkoholické nápoje, které míchají se slazenými limonádami či energetickými nápoji. Největším problémem však je nadbytečný (nadváha, obezita) nebo naopak nedostatečný příjem potravy (mentální anorexie). Jedinci se dostávají za hranice normálu a je nutné změnit jejich stravovací zvyklosti a dosavadní postoje k jídlu (Tláškal, 2004, [online]).

V období adolescence, zejména u dívek, se objevuje starost o svou tělesnou hmotnost a celkovou vizáž. Zkouší nejrůznější dietní opatření a rady, proto český výraz „dietování“. Výzkumy prokázaly, že úroveň a intenzita zájmu o dietování se během adolescence zdvojnásobila. *„Podle jedné studie mělo již 52 % 14letých dívek zkušenost s dietováním, v jiném sledování si 46 % dvanáctiletých dívek přálo snížit tělesnou hmotnost, 11 % dietovalo a 24 % cvičilo“* (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s. 228). Důsledkem např. dlouhodobého hladovění či strádání je opožděný psychický i fyzický vývoj jedince. U dívek se zastavuje růst, nevyvíjejí se prsa a dochází k menstruaci. U chlapců dochází k opožděnému vývoji zevního genitálu. Fraňková a Dvořáková-Janů (2003, s. 229) tvrdí, že *„mezi dietováním a poruchami příjmu potravy je téměř příčinná vazba. Studie u patnáctiletých dívek ukázala, že ty, které dietovaly na počátku ročního sledování, měly 8x vyšší riziko pozdějších poruch příjmu potravy.“*

Držení redukčních diet či hladovění může vyústit ve vznik některé z **poruch příjmu potravy**. Hlavními a nejčastějšími poruchami příjmu potravy jsou mentální anorexie a mentální bulimie. **Mentální anorexií** se rozumí úmyslné odepření jídla a hladovění. Slovo anorexie znamená nechutenství, ztrátu k chuti či odpor k jídlu. **Mentální bulimie** se projevuje záchvatovitým přejídáním a následným zvracením, které je vyvoláno. V realitě se mohou zmíněné poruchy u jedince vyskytovat společně. *„Obě poruchy spojuje nadměrný strach z tloušťky (fobie z nadváhy), nadměrná pozornost, kterou jedinec věnuje vlastnímu vzhledu a kontrole tělesné hmotnosti. Poruchy se liší hlavně metodami, které daný jedinec používá ke kontrole hmotnosti“* (Nývtová, 2008, s. 159).

Dospívající trpící mentální anorexií odmítají potravu, odolávají nátlaku rodičů a jiných dospělých osob. Objevuje se lhaní a vytváření si vlastních „racionálních“ odůvodnění, proč je nutné stravu omezovat. V případě mentální bulimie se jedinci

dvakrát až třikrát týdně v utajení přejídají a následně vyvolají zvracení nebo užijí pročišťující prostředek. Svůj narušený vztah k jídlu si uvědomují, nutkání však nedokáží vůlí ovládnout. Uvádí se, že záchvatovité přejídání se vyskytuje v souvislosti s výskytem stresové situace či životní změny jako je např. zahájení studia, odchod z rodiny, přestěhování, rozchod s partnerem aj. (Tamtéž, 2008, s. 161-164).

Dívky, ale i chlapci, jsou v období dospívání velmi citliví a negativní poznámka týkající se vzhledu od sourozenců či vrstevníků může přispět ke vzniku poruch příjmu potravy. Před samotným vznikem poruch se objevuje u jedinců rizikové chování, např. držení nerozumných diet, zkreslenost vlastního vzhledu, nadměrná kritičnost a tendence k perfekcionalismu, které mohou zaznamenat rodiče i učitelé (Tamtéž, 2008, s. 160).

Dlouhodobý stav podvýživy a nedostatečný příjem potřebných živin a složek potravy vede v období dospívání k psychickým a tělesným změnám. V obou uvedených případech poruch příjmu potravy hrozí dospívajícím opožděný nebo dokonce zastavený vývoj. U dívek se např. nevyvíjí prsa a nenastává menstruace. Po psychické stránce se objevuje zvýšená podrážděnost, konflikty s rodiči, depresivní nálada a zvýšeným rizikem je sebevražda (Tamtéž, 2008, s. 162).

Po diagnostikování poruch příjmu potravy je nutná hospitalizace jedince na psychiatrickém oddělení a následné zahájení léčby. Úkolem je zavést racionální jídelní chování a podporovat správný postoj k jídlu, i v rodinném prostředí. Rodiče, jako ve většině případech, by měli dbát na zdravotní stav dítěte a sledovat jeho chování. Faktorů, které poukazují na vznik poruch příjmu potravin je mnoho, např. vyhazování svačin, odmítání jídla, přehnané cvičení, dlouhé setrvávání na toaletě, depresivní nálada apod. Učitelé by měli také reagovat na známky neobvyklého chování a informovat rodiče (Výživa dětí, 2013, [online]).

Opakem nedostatečného energetického příjmu je nadbytečný příjem energie, který se v případě nevyužitelnosti proměňuje na tuk ukládající se v těle způsobující **nadváhu nebo obezitu**. „Pro určení obezity u lidí se nejčastěji používá veličina nazvaná tělesný hmotnostní index (body mass index – BMI). BMI [= hmotnost (kg)/výška (m)²] hodnoty 20–25 je stavem ideální hmotnosti. Osoba s BMI přes 25 (kg/m²) je považována za osobu s nadváhou. BMI přes 30 (kg/m²) je považováno za obezitu“ (Čevela, Čeled'ová, Dolanský, 2009, s. 68-69).

Přejídání nevhodnými potravinami obsahující jednoduché cukry či tuky, spolu se sedavým způsobem trávení volného času, přispívají ke vzniku obezity nejen u dospívajících. Obezita může být i důsledkem některého vrozeného či získaného

onemocnění, většinou je však spojována s nadměrným příjmem potravy a snížením fyzické aktivity (Šulcová et al., 2007, s. 15).

Obezita v každém věku představuje určitá **rizika pro jedince**, zejména se vznikem chronických onemocnění, jako jsou např. onemocnění kardiovaskulárního systému, zvýšený krevní tlak, diabetes mellitus apod. V dětském věku, v období raného dospívání, dochází především k zatížení kostí a svalového aparátu. Jelikož se obézní dospívající liší od svých vrstevníků, často dochází k situaci, kdy se jedinec uzavře do sebe a straní se do ústraní. Mohou se objevovat deprese, pocity úzkosti a osamělosti, vyhýbání se pohybové aktivitě apod. *„Na druhé straně obézní dítě někdy řeší svůj odlišný vzhled tím, že se předvádí v roli třídních šašků. Oba způsoby reakce na neobvyklý vzhled vedou k depresivním stavům a neprospívají léčbě obézního dítěte“* (Nevoral et al., 2003, s. 390).

Špatné stravovací návyky celé rodiny mají dopad na zdraví jedince. Dospívající většinou nesnídají a pokud je rodiče nebudou k této nezbytné činnosti nutit, těžko se takovému úkonu naučí sami. Oběd ve školní jídelně bývá dospívajícími také ošizen, tudíž jsou hladoví a po příchodu domů zaženou hlad nepříliš vhodným pokrmem. V lepším případě mají možnost sníst teplý pokrm, v horším upřednostní sušenky, rohlíky a další moučné a tučné potraviny. Nevoral a kolektiv (2003, s. 390–391) shledávají také riziko v pití sladkých nápojů, nadměrných konzumacích jídla ve večerních hodinách a následném pochutnávání si na chipsech.

V případě výskytu nadváhy nebo obezity u dospívajícího je nutné **změnit dosavadní stravovací zvyklosti** jedince, ale i celé rodiny. Je nutné dospívajícího přesvědčit, že musí jíst 5krát denně přiměřeně velké porce. Jídelníček by měl každopádně začínat snídaní. Doporučují se neslazené ovocné/bylinné čaje, nízkotučné mléko a tvaroh, netučný bílý jogurt a celozrnný chléb. Svačinu by mělo tvořit ovoce a zelenina. Na oběd, který dospívající většinou konzumuje ve škole, se doporučuje jedna naběračka polévky (nejlépe nezahuštění moukou) a 100 g netučného masa (kuře, krůtí, králík, ryby, telecí). Z příloh se doporučuje zcela vyloučit knedlíky, naopak více by se měly do jídelníčku zařazovat brambory, rýže nebo zelenina. Odpolední svačina, stejně jako dopolední, slouží k utlumení hladu, proto je vhodné konzumovat ovoce a zeleninu s dostatkem vlákniny. Pro večeři platí stejná ustanovení jako u oběda, doporučuje se vynechávat vejce a uzeniny. Dalšími úpravy jsou úpravy pitného režimu a fyzické aktivity. Co se týče pitného režimu je potřeba denní příjem tekutin nahradit vodou, neslazenými čaji, na místo slazených nápojů. Pohyb je důležitý pro metabolismus energie z požití stravy, nevytváří se tak nad-

měrná zásoba tuku. Ovšem ne všechny tělesné sporty a aktivity jsou pro obézního jedince vhodné, z důvodu nadměrného zatížení kloubů. Doporučují se tedy každodenní procházky, výšlapy do kopce, jízda na kole nebo plavání. Dietní a pohybové opatření má za úkol úbytek hmotnosti, který bude adekvátní a přiměřený. Rychlý úbytek hmotnosti bývá opět rychle získán, dokonce může být i původní hmotnost překročena (Tamtéž, 2003, s. 391-396).

Aby se snížil rozvoj vzniku neinfekčních onemocnění a životní styl obyvatelstva ČR se změnil k lepšímu, byl Ministerstvem zdravotnictví ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací (World health organization), vytvořen strategický plán *Správná výživa a stravovací návyky populace na období 2015-2020*, který je součástí Národního programu Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. V obsáhlém strategickém plánu jsou vymezeny klíčové priority, které jsou zaměřeny na prevenci proti srdečním cévním a nádorovým onemocněním, nadváze a obezitě, ale také podvýživě neboli malnutrici. Jednou z priorit je vštěpování poznatků o správné výživě a zdravém životním stylu již od útlého věku života. Dále plány obsahují i doporučení pro posilování zdravotního systému v podpoře správné výživy a zdravého životního stylu (Akční, 2015, [online]).

Program Zdraví 2020 „jasně dokládá, že zdraví a životní pohoda jsou naprosto nezbytné pro zajištění úspěšného ekonomického a sociálního rozvoje. Je orientován na zdraví jako na lidské právo, předpokládá zapojení celé vlády a celé společnosti do péče o zdraví, usiluje o spravedlivé zlepšování zdraví lidí a o pevné, nově pojaté vedení a řízení směřující ke zdraví, počítá s vytvořením nových forem mezirezortní spolupráce založené na společných prioritách, poukazuje na nutnost posílit schopnosti všech složek společnosti v oblasti péče o zdraví a vytváří základ pro jejich partnerskou spolupráci“ (Zdraví 2020, 2014, s. 3).

4.3 Faktory ovlivňující jedince při utváření nutričních preferencí

Dospívající jedinec se ocitá v rozporuplném období a stává se tak velmi lehce ovlivnitelným vnějším prostředím. Na nutriční preference jedince v první řadě působí biologické a psychické faktory. Stravovací zvyklosti dospívajících se často podobají stravovacím návykům rodičů a celé rodiny. Ty se však mohou měnit v závislosti sociálních faktorů - názory vrstevnické skupiny, médií, kulturního vyznání aj. V případě žáků studijního oboru Nutriční asistent je významným faktorem také vzdělávání v oblasti výživy, které si rozvíjí během studia.

4.3.1 Biologické a psychické faktory

Hlad je spolu s apetitem jedním z biologických a zároveň psychologických faktorů ovlivňující nutriční chování. Uvádí se, že hlad je pud vedoucí k požívání jídla, ovšem pud jíst konkrétní jídlo je apetit. Hlad je vyvolán nedostatkem energetických a látkových rezerv organismu, následně se sníží i hladina cukru v krvi. Autorky Fraňková, Pařízková a Malichová (2013, s 49-50) uvádí, že hlad nemusí být jedinou pohnutkou k příjmu potravy. Pocit hladu může být jedincem ignorován. Ovšem studie zabývající se hladem ve vztahu k přijímání jídla u dospívajících, poukázala na skutečnost, že děti přijímají potravu převážně z nudy, stresu či smutku. Napříč tomu chuť může být vyvolána myšlenkou na jídlo, četbou o jídle nebo vyprávěním (Tamtéž, 2013, s. 50).

Z hlediska psychického je nutno poukázat na stresové situace v životě dospívajících, které mohou být řešeny přejídáním. Častá konzumace preferované potravy může vyústit až do stavu závislosti. U dospívajících se většinou objevuje závislost na sladkých jídlech a nápojích, kávě/kofeinu či čokoládě. V posledních letech se však objevuje i nová závislost opačného charakteru – orthorexia nervosa. Jedinci mají nepřiměřený zájem o zdravé jídlo, a proto konzumují jen chemicky neupravené potraviny. „*Jedinec odmítá jíst jídlo, které sám nepřipravil z jemu známých zdrojů, odmítá jíst všechno, o čem je přesvědčen, že je nezdravé*“ (Tamtéž, 2013, s. 128).

Celková estetičnost jídla a příjemné pocity spojené s ním, přímo závisí na požitku z pokrmu. Některé vůně, konzistence, úpravy, příchutě či koření mohou být dospívajícímu nepříjemné a mohou vyvolat trvalou averzi (Tamtéž, 2013, s. 95).

4.3.2 Sociální faktory

Z hlediska sociálních faktorů jsou dospívající ovlivňováni především rodiči, vrstevníky, médii a kulturními zvyklosti.

Jídlo představuje důležitou roli v upevňování rodinných vztahů. Ať už se jedná o společnou přípravu pokrmů rodičů s dětmi či společné stolování, i s širším kruhem rodiny. Společné stolování a dodržování rodinných či náboženských tradic, které většinou bývají spjaty s bohatě prostřeným stolem, jsou zpestřením všedních dní. Společné stolování také ovlivňuje formování jídelního, morálního a sociálního vývoje dítěte. Plní výchovnou funkci, zlepšuje vzájemnou komunikaci mezi členy rodiny a dítě figuruje jako rovnocenný aktér v diskuzi mezi rodiči (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 80-81).

Fraňková, Pařízková, Odehnal (2000, s. 102) rozdělují **zdroje ovlivňující výživové zvyklosti dítěte v rodinném prostředí** na genetické vlivy, vlastnosti osobnosti rodičů a jejich zájmy, výchovné metody rodičů, vlivy sourozenců a ekonomickou situaci rodiny s jejím kulturním a sociálním postavením.

Osobnost rodičů, jejich temperament, ale i intelekt, ovlivňuje stravovací návyky dítěte. Fraňková, Pařízková a Malichová (2013, s. 78-79) uvádí výzkumné šetření týkající se preferovaných jídel českých rodin (v závislosti na vzdělání matky), které prokazuje, že matky s vyšším vzděláním častěji obměňují skladbu jídelníčku a experimentují s novými recepty. V odpovědích matek se základním vzděláním se více objevila možnost „upřednostňujeme hotová jídla“ a instantní polévky, popřípadě preferují českou kuchyni. S klesajícím dosaženým vzděláním matek rostla konzumace uzenin a tučných výrobků za den. Obvykle matka zajišťuje nákup potravin a následně z nich připraví večeři či oběd pro celou rodinu. *„Výběr je z velké části výsledkem jejich zkušeností, teoretických znalostí a poznatků o funkcích jídla, zdravých potravinách či rizicích nevhodné stravy“* (Tamtéž, 2013, s. 79).

Dítě si dokáže zapamatovat a osvojit spoustu činností od svých rodičů, výjimkou nejsou ani **stravovací návyky a postoje k jídlu**. Dítě registruje například zbytečné plýtvání jídlem, přípravu více porcí jídla či naopak rozvážné hospodaření s potravinami (Fraňková, Pařízková a Odehnal, 2000, s. 113).

Fraňková, Pařízková a Odehnal (2000, s. 114-117) vytvořili desatero chyb, kterých se rodiče nejčastěji dopouštějí. Z desatera vyplývá, že rodiče volí nevhodné technologické postupy přípravy oblíbených jídel, které se neobměňují a jídelníček rodiny je stereotypní. Velkým nedostatkem se shledává skutečnost, že nedochází k pravidelnému stravovacímu režimu a některá denní jídla jsou úplně vynechána (např. snídaně). Desatero je vloženo do Přílohy D.

Od finanční situace rodiny se odráží i volnost ve výběru jídla dospívajícího. Na základě výše kapesného se dospívající rozhoduje, jaký pokrm si se svými přáteli ve městě zakoupí. Dostává se mu tak svobodné volby, kterou mohou ovlivnit právě zmiňovaní vrstevníci, rychlost pořízení pokrmu, cena, či samotná chuť na pokrm. Příliš vysoké kapesné nabízí dospívajícímu možnost navštívit tzv. fast foods, nakoupit předražené sladkosti či slazené nápoje. Příliš nízké či žádné kapesné může představovat riziko vzniku některé z poruch příjmu potravy (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 123).

Dalším vnějším vlivem při tvorbě nutričních preferencí jsou **média a sdělovací prostředky**. Televize hraje v procesu socializace velkou roli. Seznamuje jedince s určitými vzory chování, oblékání, bydlení či stravování. Největší vliv na chuť a preference jedince mají reklamy na různé sladkosti, energetické nápoje či řetězce fast-food. Fraňková, Pařízková a Odehnal (2000, s. 140) popisují tzv. pečovatelské schéma, které má divákům u televizních zařízení vnuknout myšlenku, že potravina je ve skutečnosti zdraví prospěšná. Hlavním nebezpečím reklam je, že nerozlišují zdravé a nezdravé potraviny. *„Je jisté, že sdělovací prostředky by mohly ještě výrazněji pomoci ve výchově k zdravému životnímu stylu a dobrým stravovacím návykům, kdyby se více zaměřily na výživu a využily v dobrém úmyslu fakt, že děti jsou mnohem citlivější na podněty z vnějšího prostředí než dospělí, nevytvořily si ještě obranné mechanismy a nedůvěru vůči tomu, co je předkládá k věření“* (Tamtéž, 2000, s. 142). Fraňková, Pařízková a Malichová (2013, s. 235-238) shledávají riziko také v tom, že dospívající ovlivňují výběr potravin při nákupu s rodiči. Díky reklamním spotům mají pocit, že např. cereálie jsou plné energie na celý den, přičemž obsahují velké množství cukrů. V reklamách převažují ukázky sladkých a tučných pokrmů, zatímco tělu prospěšné ovoce a zelenina chybí.

Jídelní zvyklosti dospívajícího mohou být také podmíněny **náboženským vyznáním** celé rodiny a **kulturními zvyklostmi**. Některá etnika zakazují konzumaci konkrétních potravin, např. muslimové nemohou konzumovat vepřové maso, krev nebo uhynulá zvířata, alkohol; Indové naopak maso hovězí. Pokud se však jedná o multikulturní rodinu, kdy oba rodiče pochází z odlišných etnik, dochází ke střetu zájmů. Rodina se především snaží přizpůsobovat majoritní společnosti, což s sebou nese určitá rizika. Odlišná skladba jídel a technologie přípravy pokrmů mohou ovlivňovat tělesnou hmotnost, zdravotní stav a vztahy k dětem majoritní společnosti. Fraňková, Pařízková a Malichová (2013, s. 242) uvádí, že děti cizinců mají

„mnohdy menší možnost realizovat pohybovou aktivitu tak, jak tomu bylo před příchodem do nové země.“ Příčinou může být nedostatek nových kamarádů, nedostatek financí pro zajištění sportovního vybavení či místo bydliště s velkou kriminalitou.

4.3.3 Výchova ke zdraví a studium oboru Nutriční asistent

Jedním ze čtyř průřezových témat, které každá střední odborná škola musí do svého *Školního vzdělávací programu* zakomponovat, je **Člověk a životní prostředí**. Nejedná se o samostatný studijní předmět, ale jen o oblast, která by se měla promítnout v ostatních předmětech. Kromě enviromentální a ekologické problematiky, se uvádí i oblast zásad zdravého životního stylu s prohloubením vědomí odpovědnosti za své zdraví (Rámcový vzdělávací program, 2009, s. 59, [online]).

Dospívající se během svého studia na střední škole mohou setkat s předmětem **Výchova ke zdraví**, jehož cílem je žáky seznámit s činiteli ovlivňující zdraví. Probírá se problematika životního prostředí, zdravého životního stylu, nutnosti pohybové aktivity, výživy a stravovacích návyků. Žáci studující obor Nutriční asistent mají zmíněný předmět zařazen do 2. ročníku s časovou dotací jedné hodiny na týden. Na začátku učebního plánu jsou zařazena témata týkající se zdraví, životního stylu, výživy a rizikového chování. Žákům jsou v rámci předmětu představeny *programy podporující zdraví*. Žáci jsou vedeni především ke kompetentnosti pro ovlivňování postoje ke zdraví u klientů, ke kterému dochází při edukaci.

V Rámcovém vzdělávacím programu studijního oboru Nutriční asistent jsou vymezeny nutriční obory a nutriční péče. **Nutriční obory** představují obsahový okruh poskytující žákům poznatky o výživových nárocích zdravého i nemocného člověka. **Nutriční péče** propojuje teoretické znalosti a praktické dovednosti.

V prvním ročníku by žáci zmíněného studijního oboru měli pochopit význam výživy pro člověka. Studijní předmět **Nauka o poživatinách**, jehož časová dotace na týden jsou dvě hodiny, žákům poskytuje vědomosti v oblasti potravin a jejich složení. Žáci by měli být schopni kvalifikovat jednotlivé druhy potravin a zařadit je do reálných skupin dle nutričních komponent. Jaké pokrmy se z potravin dají připravit a jaké technologické postupy se při přípravě pokrmů využívají, se žáci naučí ve studijním předmětu **Technologie přípravy pokrmů**. Předmět navazuje na samotné praktické vyučování – přípravu pokrmů a na Léčebnou výživu. Praktické

vyučování neboli **Příprava pokrmů** se realizuje ve školních cvičných kuchyních, kde se žáci učí připravovat pokrmy. Během dvou let žáci ovládají všechny technologické postupy běžné i léčebné stravy. Ve druhém ročníku nastává stěžejní část, a to plánování stravy. Žáci jsou seznámeni se zásadami plánování stravy a následně vytváří jednoduché jídelní lístky. Ve třetím a čtvrtém ročníku absolvují žáci odbornou praxi ve zdravotnických zařízeních se stravovacím provozem, v rámci studijního předmětu **Nutriční a dietologická péče**. Žáci navštěvují např. nemocniční stravovací provoz a lůžkové oddělení, diabetologickou poradnu, mléčnou kuchyni v Dětské nemocnici apod. Při službě na lůžkovém oddělení si žáci vyzkouší edukaci pacienta v oblasti zdravé výživy a léčebné stravy. Teoretické znalosti získávají žáci z výuky studijního předmětu **Léčebná výživa**, který je zařazen do druhého, třetího a čtvrtého ročníku. Žáci si ve druhém ročníku především osvojí zásady zdravé výživy, výživová doporučení podle věkových kategorií a naučí se, jakými způsoby se hodnotí výživový stav člověka. Ve třetím a čtvrtém ročníku je obsah věnován léčebné stravě podle onemocnění. Aby žáci pochopili průběh onemocnění pacientů je od třetího ročníku do učebního plánu zařazen studijní předmět **Klinická výživa**. Předmět žákům podává komplexní teoretické znalosti k pochopení příčin klinického obrazu chorob, se zaměřením na možnost ovlivnit patologické stavy člověka správnou výživou.

4.3.4 Školní stravování

Dospívající, jakožto žáci střední školy, mají možnost se stravovat ve školní jídelně. Školní jídelny, které jsou většinou zřízeny přímo ve škole, či poblíž školy, nabízejí žákům výběr z několika teplých, nutričně vyvážených jídel. Školní stravování nemá jen klasickou sytící funkci, ale i zdravotně výživovou a výchovnou funkci (Petrová, 2014, s. 180-183).

Historie školního stravování spadá až do poloviny 20. století, kdy bylo nutné po válečném období zajistit dětem stravu potřebnou pro správný vývoj. Autorka Jana Petrová (2014, s. 181) uvádí, že první legislativně upravená školní vyhláška vyšla roku 1953. Největší nárůst vzniku školních jídelen přinesla 60. a 70. léta 20. století. Narůstala výstava sídlišť a také stoupla porodnost v České republice.

Roku 1990 bylo stanoveno výživové optimum, z kterého byly vytvořeny výživové normy pro školní stravování, tzv. **spotřební koš**. Spotřební koš představuje významnou pomůcku pro zajištění výživových hodnot stravy podávaných ve školních jídelnách. Pro školní stravovací provozy je závazný z důvodu legislativní vyhlášky ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (vyhláška 107/2005 Sb. A její

novelizace). Nevýhodou je, že spotřební koš není neustále aktualizován, a tak některé dávky neodpovídají nejnovějším poznatkům. Napříč tomu se jedná o jediný nástroj, který pomáhá sestavit vyvážený a vyrovnaný jídelníček. Petrová (2014, s. 228-229) popisuje složky spotřebního koše. Jedná se o **maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, ovoce, zelenina, brambory a luštěniny**. Spotřební koš je také rozdělen podle věkových kategorií žáků:

- 3-6 let
- 7-10 let
- 11-14 let
- 15-18 let

Pro střední školy představuje propočet spotřebního koše až 35 % z celkové výživové dávky dítěte (oběd) (Tamtéž, 2014, s. 229).

Nyní jsou školní jídelny podmíněny následujícími zákony a vyhláškami. Zákon č. 258/2000 Sb. O ochraně veřejného zdraví, ve znění pozdějších předpisů, zákon č. 561/2004 Sb. O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů (tzv. školský zákon). Vyhláška o školním stravování č. 107/2005 upřesňuje skladbu jednotlivých denních jídel (snídaně, oběd, večeře) a nabízí dvě přílohy. První přílohou jsou Výživové normy pro stravování (spotřební koš). Druhá příloha vymezuje Finanční limity na nákup potravin, tedy i rozmezí v jakých cenových kategoriích se jídla musí připravovat. Pavel Ludvík (2014) také uvádí Vyhlášku o hygienických požadavcích na stravovací služby č. 137/2004, zákon o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů č. 250/2000 a Interní předpisy (Provozní řád jídelny).

Tereza Květoňová (2013, s. 21) poukazuje na obtížnost naplánování měsíčního jídelního lístku pro děti tak, aby co nejvíce odpovídal jejich očekávání. Stejně důležité jako zahrnout všechny komponenty ze spotřebního koše do stravy je, aby děti opravdu pokrmy jedly a nedonášely plné talíře zpět. Důvodem většinou není nekvalitně uvařený oběd, ale neznalost pokrmů žáky. Rodiče svým dětem podávají častěji oblíbenou stravu, které chybí pestrost a rozmanitost. Z výzkumu roku 2014 Českého zdravotnického fóra vyplynulo, že s vzrůstajícím věkem klesá návštěvnost školních jídelen. Dospívající, zejména dívky, navštěvují jídelnu několikrát týdně, tedy výjimečně.

Možnost dietního stravování je ve školských stravovacích provozech zcela individuální. Na žádost rodičů jsou jídelny schopny připravit vhodnou stravu pro dítě, je však už na vedoucí osobě, aby zprostředkovala dostatečné informace o případném onemocnění a technologických postupech přípravy pokrmů. Květoňová (2013) sděluje, že klíčovou roli v takovém případě hrají rodiče. Pokud dítěti racionálně nevysvětlí, z jakých důvodů nemohou jíst obvyklou stravu, hrozí riziko, že dítě speciálně připravený pokrm odmítne. V raném dospívání se děti stydí za jakékoliv odlišnosti, díky kterým mohou být terčem posměchu. Nejčastěji se připravují diety bezlepkové, diabetické nebo diety při potravinových alergiích.

4.4 Alternativní způsoby stravování u dospívajících

Poslední podkapitola se věnuje alternativním způsobům stravování, ke kterým mohou dospívající inklinovat. Odlišné stravování u dospívajících představuje známku zajímavosti, nevšednosti, která je v tomto období vítána. Otázkou je, zda každý alternativní způsob stravování, je pro dospívajícího jedince vhodný.

Termín „alternativní výživa“ lze označit jako „*způsob stravování, který je praktikován dlouhodobě a podstatně se liší od obvyklé stravy*“ (Stránský, Ryšavá, 2014, s. 177). Obecně platí, že alternativní směry výživy kladou důraz na kvalitu potravin a podmínku ekologické produkce. Dále se upřednostňují sezónní výrobky a suroviny, jejichž způsob zpracování (příprava pokrmu) musí zajistit co nejmenší ztráty potřebných živin. Je nutno podotknout, že alternativní formy, které jsou správně využívány a dodržovány působí příznivě pro zdraví jedince. Naopak extrémní alternativní výživové směry mohou svým omezeným výběrem potravin způsobit zdravotní komplikace, zvláště v období dospívání, kdy je zapotřebí dostatečný přísun živin.

Již před několika tisíci lety vznikala myšlenka komplexních zdravotních systémů, které zapříčinili postupný vznik vegetariánské stravy, mazdanzanské výživy či makrobiotik. Další rozvoj alternativních forem výživy nastal na konci 19. století, kdy potraviny musely být vyráběny ve větším množství a zároveň docházelo ke snížení kvality potravin.

Dnes mohou být **důvody pro alternativní stravování** odlišné. „*Rozhodující jsou především aspekty zdravé výživy a ochrana životního prostředí*“ (Stránský, Ryšavá, 2014, s. 179). Dalším důvodem je prevence před zdravotními problémy, jako jsou např. obezita, civilizační onemocnění či diabetes 2. typu. Jedinci se mohou obávat i nebezpečného obsahu cizorodých a toxických látek v konvenčních (běž-

ných) potravinách, proto volí „biopotraviny“ z ekologicky alternativní produkce. Produkce potravin z ekologického zemědělství navíc nezatěžuje životní prostředí. Z etických a náboženských důvodů někteří lidé odmítají zabíjení zvířat nebo konzumaci živočišných výrobků (buddhismus). Karolína Hlavatá (2016, online) poukazuje na psychologické aspekty, které se často objevují u dospívajících. Dospívající mohou pomocí dodržování alternativního výživového směru vyjádřit svůj vzdor vůči autoritě nebo společnosti. Kromě toho vlivem sdělovacích prostředků roste informovanost a zájem o alternativní směry výživy.

Mezi nejrozšířenější formy alternativního stravování se řadí **vegetariánství** čili strava bezmasá. Existuje i forma-ovo-lakto-vegetariáni, která vedle rostlinných produktů povoluje konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec. „*Přísní vegetariáni, vegani, odmítají všechny produkty pocházející od živého či mrtvého zvířete, nekonzumují tedy ani med. Vegani odmítají často i věci běžné potřeby, které pocházejí od zvířat, např. kožené obleky a boty*“ (Stránský, Ryšavá, 2014, s. 180). Kromě etických a náboženských faktorů může jedince ovlivňovat odpor k masu a k hromadnému chovu zvířat.

Zastánci vegetariánských diet mají ve stravě dostatek nenasycených mastných kyselin, některých minerálních látek (Mg a K) a vitamínů (B₁, C a E), vlákniny a antioxidantů. Mezi pozitiva zmíněné stravy se řadí i nízké riziko vzniku obezity a zvýšeného krevního tlaku. U dětí vegetariánů a veganů může nízký přísun energie, bílkovin, vápníku, železa, jódu a vit. B₁₂ vést ke klinickým příznakům z nedostatku určité živiny. Vegani i vegetariáni musí mít dobré o výživě a skladbě jídelníčku, aby docílili konzumace plnohodnotné a vyvážené stravy. Stránský a Ryšavá (2014, s. 182) zdůrazňují, že pro osoby s vyšší potřebou živin (těhotné a kojící ženy, děti a dospívající) je veganská strava nevhodná. U dospívajících dívek hrozí poruchy menstruačního cyklu díky nedostatku železa.

Existují **další**, méně známé, **vegetariánské diety**, které stručně popisuje Hlavatá (2016, online). Pulovegetariáni konzumují z živočišných potravin jen mléko, mléčné výrobky, vejce a kuřecí maso. Pescovegetariáni konzumují z živočišných produktů mléko, mléčné výrobky, vejce, ryby, korýše a měkkýše. Ovovegetariáni konzumují kromě rostlinné stravy i vejce. Hlavatá (2016, online) představuje také Americkou formu vegetariánství, jejichž zastánci bývají většinou dospívající. Jediní nekonzumují maso, ale pravý význam alternativního výživového směru nedodržují. Stravují se v rychlém občerstvení a konzumují převážně pizzu, smažené sýry,

cukrovinky a pokrmy s nedostatkem ovoce a zeleniny. Opakem je strava fruktariánská, jejichž skladba jídelníčku je převážně složena z čerstvých plodů, ořechů a ovoce. Vitariánská strava je strava syrová. Znamená to, že potraviny jsou do těla přijímány bez jakékoliv tepelné úpravy, tudíž všechny živiny jsou zachovány.

Významným výživovým směrem, který je založen na vzájemné rovnováze mezi silami, je **strava makrobiotická**. Vychází z výživových tradic mnichů z čínských klášterů a spočívá v rovnováze mezi yin a yang silami, které ovlivňují člověka i potraviny. *„Yin vyjadřuje sílu, která zaručuje, že organismus roste a strádá energií, yang určuje, jak má organismus růst“* (Stránský, Ryšavá, 2014, s. 185).

Výživový koncept byl vytvořen Ohsawem, následně upraven Kushem a Acuffem. *„Hlavní součástí makrobiotické stravy jsou celozrnné obiloviny, které platí za vyrovnanou potravinu a působí také vyrovnaně na lidský organismus. Doplněna je tato strava s lehkou yang-převahou čerstvou zeleninou, luštěninami (obojí vyrovnané) a částečně ovocem, které je ale nutné konzumovat ve formě kompotu nebo sušeného ovoce“* (Tamtéž, s. 186).

Makrobiotická strava je stejně jako strava veganská, nevhodná pro kojící a těhotné ženy, děti a dospívající. Vědecké studie zabývající se dospělými a dětskými zastánci makrobiotické stravy prokázaly nedostatek vit. B₂, vit. B₁₂ a železa. Nedostatečný obsah bílkovin, vitamínu A a D, vápníku způsobil u dětí zpomalený tělesný a duševní vývoj.

Princip **dělené stravy** spočívá v konzumaci sacharidových a bílkovinných potravin. Americký lékař Howard Hay vytvořil teorii, podle které zažívací trakt není schopen současně živiny štěpit a vstřebávat. Teorie je odůvodněna faktem, že žaludek nedokáže současně produkovat kyseliny a zásady, tím dochází ke kvašení sacharidů v tenkém střevě. Hay doporučuje konzumovat bílkovinné potraviny v poledne a sacharidové potraviny večer. Kombinace je vhodná jen s neutrálními potravinami. Hayova teorie nemá vědecké podložení, tudíž ji nelze považovat za ověřenou. Výhodou je omezená konzumace masa, uzenin, cukru, sladkostí a alkoholu. Obecně se výběr potravin podobá ovo-lakto-vegetabilní stravě bohaté na vlákninu s přiměřeným příjmem tuků a energie. Rozdíl je v omezení obilovin a luštěnin, které se v rámci dělené stravy příliš nedoporučují kvůli „vysokému podílu“ bílkovin a sacharidů. Rozdělení potravin je nelogické a zavádějící, např. k neutrálním potravinám patří tvaroh a zakysané mléčné výrobky, přestože jsou bohaté na bílkovinu.

5 Praktická část a výsledky práce

5.1 Základní informace o průzkumném šetření

Praktická část bakalářské práce popisuje stravovací návyky a míru dodržování zásad správné výživy žáků studijního oboru Nutriční asistent. Pro zajištění většího počtu dat byla použita metoda kvantitativního průzkumu, dotazník. Dotazník byl žákům Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické administrován v online podobě, na základě stanovených podmínek přímo s ředitelstvím zmíněné střední školy. Dotazník přikládám do Přílohy E.

5.1.1 Charakteristika školy

Pro realizaci průzkumného šetření byla vybrána jediná střední škola nabízející studium oboru Nutriční asistent (dále NAS) v Jihomoravském kraji. Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická na Merhautově ulici 15 v Brně v rámci středoškolského studia dále nabízí studium oboru asistent zubního technika, masér sportovní a rekondiční, oční optik a ve dvouletém oboru zubní instrumentářku. Kapacita každého studijního oboru je max. 30 žáků, probíhají přijímací zkoušky, u některých oborů i talentové. Maturitní zkoušky jsou složeny z písemné, ústní a praktické maturitní zkoušky. Pro realizaci praktického vyučování a odborného výcviku škola disponuje veřejnou oční optikou a zubní ordinací, laboratořemi, cvičnými kuchyněmi aj.

5.2 Prezentace výsledků průzkumného šetření

Odkaz na online dotazníky byl respondentům odeslán na třídní e-mailové adresy. Dotazník byl spuštěn 17. dubna 2017, ukončen byl 30. dubna 2017. Během této doby byly respondentům na třídní e-mailové adresy odeslány 3 zprávy s vyzváním zbylých respondentů k vyplnění dotazníku. Celkem 90 žáků studuje obor NAS, návratnost je dostatečná, 57 vyplněných dotazníků, což činí 63,3 % z celkového počtu administrovaných dotazníků. Do konečného výsledku byly zahrnuty všechny dotazníky. V nepovinných položkách sloužícím k získání údajů k orientačnímu výpočtu Body Mass Index (BMI) 18 respondentů nevedlo žádný údaj, proto je hodnota BMI vypočtena jen u 36 subjektů.

Dotazník obsahuje 30 položek, začátek i závěr tvoří položky zjišťující demografické údaje. Dvanáct položek je uzavřených, kde respondenti vybírali z nabízených možností, které jsou promyšleny a odbornou literaturou v teoretické části podloženy. Položka č. 11, uzavřeného typu, byla z důvodu komplikovaného vyhodnocení dat odebrána. Jednalo se o výběr vhodných potravin ke snídani ze seznamu, položku naleznete v dotazníku, který uvádím v příloze. Dalších 7 položek jsou polouzavřeného typu, které nabízejí možnost vložit vlastní odpověď do možnosti *Jiné*. Položky otevřeného typu jsou v dotazníku 3. Dvě z nich spolu souvisí, nepovinné položky č. 28 a č. 29, ve kterých respondenti dobrovolně uváděli údaje o své hmotnosti a výšce. Ze získaných dat jsou vypočteny hodnoty BMI, jejichž výsledky jsou uvedeny v prezentaci položek č. 28 a č. 29. V dotazníku je jedna intervalová škála (položka č. 7), na které respondenti vyjádřili názor týkající se stravovacích návyků svých rodičů. Nejpodstatnější jsou pro samotné průzkumné šetření tři baterie otázek, díky kterým jsou zajištěna data o pravidelnosti stravy žáků a pestrosti potravin v jejich jídelníčku. Baterie otázek, položky č. 9, č. 17 a č. 21 jsou převzaty a následně poupraveny z bakalářské práce Jany Hofmeisterové (2013). Položky č. 1, č. 2, č. 3, č. 12, č. 13 a č. 14 vycházejí také ze zmíněné bakalářské práce. Položky č. 4, č. 16 a č. 20 jsou použity z bakalářské práce Bc. Denise Chlapeka (2015). Položky č. 22, č. 23 a č. 24 jsou využity z bakalářské práce Moniky Čechákové (2012). V některých případech jsou upraveny možnosti.

V rámci praktické části bakalářské práce jsou stanoveny 3 průzkumné otázky: Jaké jsou stravovací návyky žáků oboru NAS? V jaké míře dodržují žáci studijního oboru Nutriční asistent zásady správné výživy (popsány v teoretické části)? Jaký je zájem žáků o alternativní způsoby stravování?

Položka č. 1- Myslíte si, že se stravujete zdravě?

Na otázku, zda se respondenti stravují zdravě, odpovídali převážně kladně. Zbytek respondentů (35,1 %) se však domnívá, že jejich stravovací návyky jsou nezdravé (Tab. 2).

Tab. 2 Zdravá strava

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ANO	37	64,9 %
NE	20	35,1 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 2 - Domníváte se, že máte dostatek informací o zásadách správné výživy?

Většina respondentů (84,2 %) se domnívá, že jejich informace o zásadách správné výživy jsou dostatečné. Otázkou je, zda se podle nich řídí. Tito respondenti byli instruováni pokračovat otázkou č. 3. Respondenti, kteří si nemyslí, že mají dostatek informací o zdravé stravě, pokračovali otázkou č.4 (Tab. 3).

Tab. 3 Znalost zásad správné výživy

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ANO (pokračujte otázkou č. 3)	48	84,2 %
NE (pokračujte otázkou č. 4)	9	15,8 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

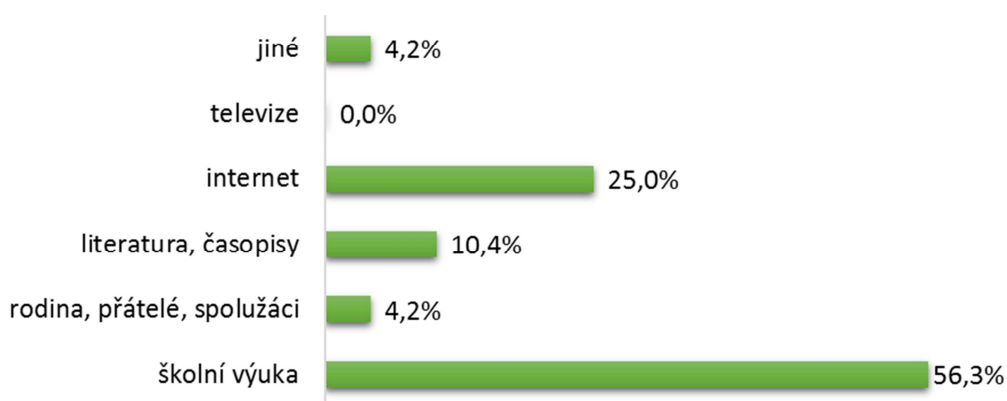
Položka č. 3- Odkud máte nejvíce informací o zásadách správné výživy?

Předmětem otázky č. 3 bylo zjistit hlavní zdroj informací a poznatků o zdravé stravě u respondentů, kteří v předchozí otázce odpověděli kladně. Z výsledků vyplývá, že respondenti získávají znalosti o zdravé výživě převážně ze školní výuky (56,3 %), což je vzhledem k jejich oboru pozitivní výsledek. Podle výsledků je patrné, že část respondentů si informace o zdravé stravě vyhledává na internetu (25 %) nebo v odborné literatuře či časopisech (10,4 %). Do možnosti *Jiné* byly doplněny dva údaje, a to *partner* a *známý nutriční asistent* (Tab. 4, Obr. 2).

Tab. 4 Zdroj informací o zásadách správné výživy

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
školní výuka	27	56,3 %
rodina, přátelé, spolužáci	2	4,2 %
literatura, časopisy	5	10,4 %
internet	12	25,0 %
televize	0	0,0 %
jiné	2	4,2 %
Celkem	48	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum



Obr. 2 Zdroj informací o zásadách správné výživy

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 4- Snažíte se dodržovat alespoň 5 zásad zdravé výživy?

- 1. omezení (vyloučení) sladkostí, slazených mléčných produktů, včetně mražených krémů, přeslazených cereálních směsí, konzumace limonád a slazených ovocných šťáv**
- 2. omezení (vyloučení) uzenin, kynutého tukového těsta (bílého) pečiva (rohlíky, housky, obyčejný pšeničný chléb)**
- 3. snížení příjmu živočišných tuků (místo tučných druhů masa vepřové, hovězí, jíst ryby a drůbež)**
- 4. zvýšení konzumace ovoce zeleniny, luštěnin (čočka, hrách, fazole) a ryb**
- 5. pohyb alespoň 30 minut denně (rychlá chůze nebo různá cvičení)**
- 6. častá konzumace hlavně zakysaných mléčných výrobků (kefír, acidofilní mléko)**
- 7. denně vypít minimálně 1,5 l denně**
- 8. omezení slaných potravin (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry)**

Otázka č. 4 spočívala v přečtení osmi bodů - zásad zdravé výživy a rozhodnutí, v jaké míře se respondenti zásadami řídí. Z výsledků vyplývá, že 59,6 % respondentů se alespoň snaží zásady dodržovat. Zásadami se vždy řídí pouze 10,5 % respondentů, zatímco 3,5 % respondentů se zásadami zdravé výživy neřídí vůbec. Tab. 5 znázorňuje, že výsledky jsou příznivé, většina respondentů nad výběrem potravin a zdravým životním stylem přemýšlí.

Tab. 5 Dodržování zásad zdravé výživy

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, vždy	6	10,5 %
Ano, snažím se, ale ne vždy se to daří	34	59,6 %
Občas	8	14,0 %
Málokdy	7	12,3 %
Ne	2	3,5 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 5- Změnily se Vaše stravovací zvyklosti s nástupem na Střední zdravotnickou školu?

Jelikož je výuka odborných předmětů oboru NAS zaměřena na léčebnou a racionální výživu, je pravděpodobné, že někteří žáci budou obsahem výuky ovlivněni. Proto většina respondentů (61,4 %) registruje s nástupem na Střední zdravotnickou školu (dále SZŠ) změnu dosavadních stravovacích zvyklostí k lepšímu. Naopak u 12,3 % respondentů se stravovací návyky změnily spíše negativně, nicméně nejsou známy důvody, které v práci není možné zachytit. Žádnou změnu neregistruje 26,3 % respondentů (Tab. 6).

Tab. 6 Změna stravovacích zvyklostí s nástupem na SZŠ

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, rozhodně k lepšímu	35	61,4 %
Ano, ale k horšímu	7	12,3 %
Ne, stravuji se pořád stejně	15	26,3 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 6- Vaříte si sami doma, mimo praktické vyučování ve škole?

Cílem otázky č. 6 bylo zjistit, zda si žáci oboru NAS vaří i ve svém volném čase. Každý den si podle výsledků vaří jen 17,5 % respondentů. Jednou až dvakrát týdně si na vaření a přípravu jídla najde čas necelých 30 % respondentů. Příznivá je nízká četnost respondentů (1,8 %), jež vaří jen ve výuce praktické vyučování (Tab. 7).

Tab. 7 Frekvence přípravy jídla žáků oboru NAS v domácím prostředí

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
ANO, každý den	10	17,5 %
ANO, 3- 5krát týdně	14	24,6 %
ANO, 1- 2krát týdně	17	29,8 %
ANO, občas (několikrát za měsíc)	15	26,3 %
NE, vařím jen ve škole	1	1,8 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 7- Jak byste zhodnotili stravovací návyky svých rodičů?

Úkolem respondentů bylo na pěti bodové intervalové škále ohodnotit stravovací návyky svých rodičů. Hodnota 0 představuje *nezdravé způsoby stravování*, naopak hodnotou 4 se rozumí *zdravé způsoby stravování*. Největší četnost (43,9 %) má hodnota 2 - *nedokážu posoudit*. Pokud sečteme četnosti hodnot 0 a 1 (= 36,9 %) a četnosti hodnot 3 a 4 (= 19,3 %), zjistíme, že více respondentů považuje stravovací návyky svých rodičů za nezdravé. O jaké chyby se jedná, interpretuje následující položka (Tab. 8).

Tab. 8 Stravovací návyky rodičů žáků oboru NAS

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
0	3	5,3 %
1	18	31,6 %
2	25	43,9 %
3	11	19,3 %
4	0	0,0 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

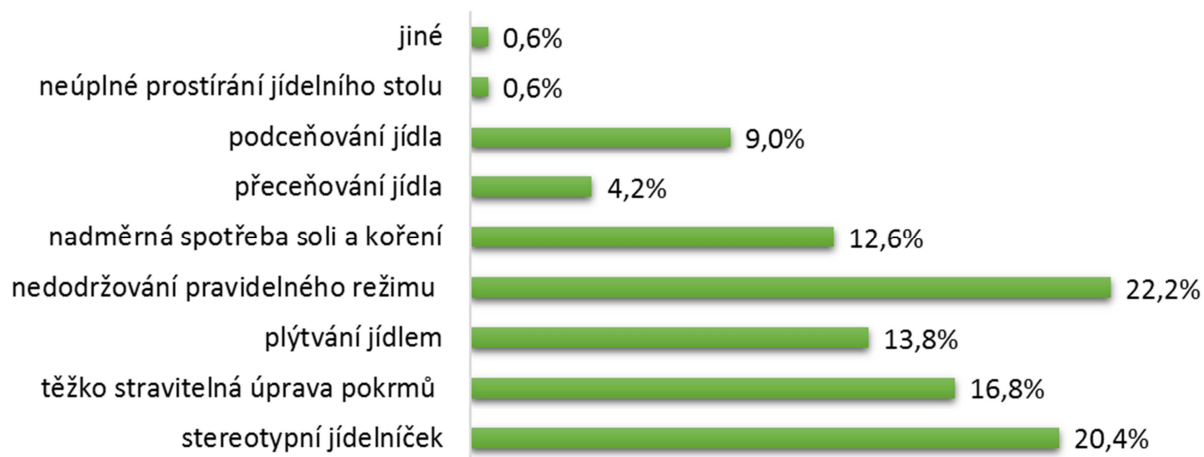
Položka č. 8- Registrujete některé z uvedených chyb? Vyberte 3 nejčastější.

Na základě teoretických podkladů byly konfigurovány chyby, kterých se dopouštějí rodiče při utváření nutričních návyků dítěte. Z výsledků je patrné, že respondenti registrují u svých rodičů nejčastěji *nepravidelný režim* (22,2 %), ale také *stereotypní skladbu jídelníčku* (20,4 %). *Těžko stravitelná strava* (16,8 %), *velké zásoby potravin* (13,8 %) a *nadměrná spotřeba soli a dalšího koření* (12,6 %) patří k dalším častým chybám rodičů. Je nutno upozornit na fakt, že *podceňování jídla* (9,0 %) se v případě rodičů respondentů vyskytuje v mnohem větší míře, na rozdíl od *přeceňování jídla* (4,2 %). Do možnosti *Jiné* bylo uvedeno, že rodiče nemají dostatek času k přípravě plnohodnotného jídla, na místo toho konzumují velké množství pečiva a pekárenských výrobků (Tab. 9, Obr. 3).

Tab. 9 Nejčastější chyby rodičů

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
stereotypní jídelníček (opakování oblíbených jídel)	34	20,4 %
těžko stravitelná úprava pokrmů (smažení, pečení, gratinování)	28	16,8 %
plýtvání jídlem (velké zásoby potravin v lednici a mrazáku)	23	13,8 %
nedodržování pravidelného režimu (stravovacího, pitného a denního)	37	22,2 %
nadměrná spotřeba soli a koření	21	12,6 %
přeceňování jídla (jídlo je na 1. místě)	7	4,2 %
podceňování jídla	15	9,0 %
neúplné prostírání jídelního stolu, špinavé příbory a talíře	1	0,6 %
jiné	1	0,6 %
Celkem	167	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum



Obr. 3 Nejčastější chyby rodičů

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 9- Jak často snídáte, obědváte, večeříte nebo svačíte?

Otázka č. 9 podává jasnou představu o pravidelnosti ve stravě respondentů. Co se týče snídaně, denně snídá 52,6 % respondentů. Naopak, vůbec nesnídá 3,5 % respondentů. Jednou nebo dvakrát týdně se u 24,6 % respondentů objeví nejspíš nedostatek času nebo nechut' k přípravě a konzumaci snídaně, nicméně jakožto žáci oboru NAS by si měli uvědomovat důležitost prvního jídla dne.

Každé dopoledne svačí 36,8 % respondentů připravenou svačinu z domova či zakoupenou po cestě do školy. Dohromady 14 % respondentů dopolední jídlo zastírá.

Pravidelnost obědu je pozitivnější, každý den obědvá 68,4 %. Skoro každý den obědvá 17,5 % respondentů. Překvapivé je, že se vyskytli žáci oboru NAS, kteří vůbec neobědvají. Minimálně dvakrát týdně, v rámci praktického vyučování se připravují pokrmy, které se následně ochutnávají a hodnotí.

Svačinu si během odpoledne dopřeje 38,6 % respondentů, zatím co 5,3 % respondentů odpoledne nesvačí vůbec. Maximálně třikrát týdně se před večeří nají 29,8 % respondentů. Odpolední program dospívajících bývá mnohdy nabitý, nevnímají proto potřebu najíst se.

Na večeři respondenti ze 75,4 % nezapomínají. Podle výsledků 31,6 % respondentů po večeři nikdy nekonzumuje další jídlo. Denně se však u 17,5 % respondentů objeví večerní pocit hladu, který může být zapříčiněn např. cvičením (Tab. 10, Tab. 11, Obr. 4).

Tab. 10 Počet denních jídel (snídaně, dopolední svačina, oběd)

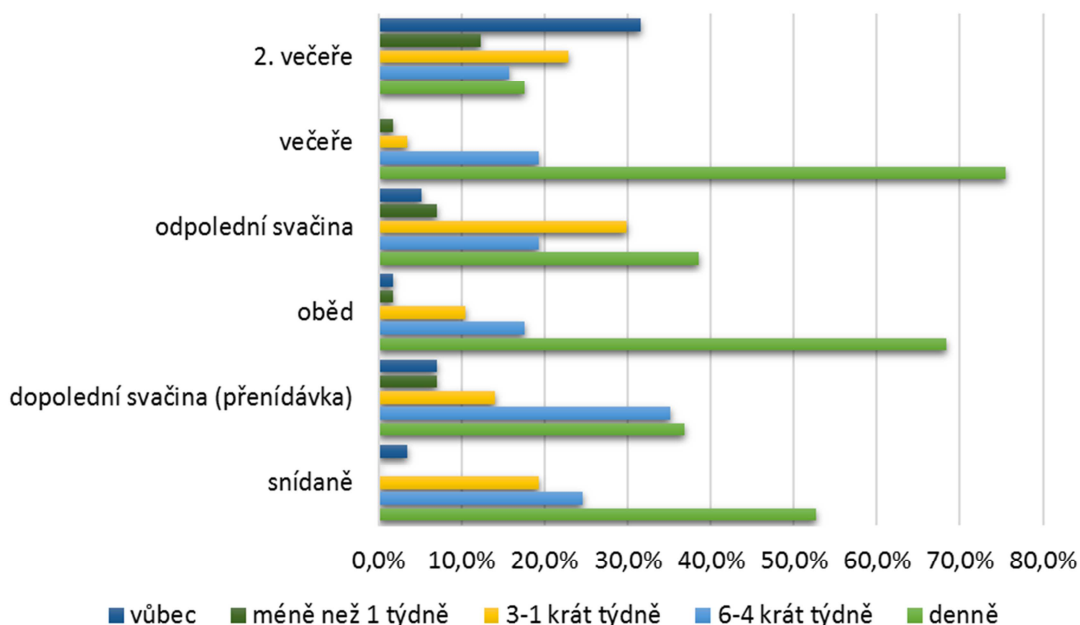
DENNÍ JÍDLA	SNÍDANĚ		DOPOLEDNÍ SVAČINA		OBĚD	
	Absol. četn.	Relat. četn. v %	Absol. četn.	Relat. četn. v %	Absol. četn.	Relat. četn. v %
denně	30	52,6	21	36,8	39	68,4
6- 4krát týdně	14	24,6	20	35,1	10	17,5
3- 1krát týdně	11	19,3	8	14,0	6	10,5
méně než 1 týdně	0	0,0	4	7,0	1	1,8
vůbec	2	3,5	4	7,0	1	1,8
Celkem	57	100,0	57	100,0	57	100,0

Zdroj: Vlastní průzkum

Tab. 11 Počet denní jídel II (dopolední svačina, večeře, 2. večeře)

DENNÍ JÍDLA	ODPOLEDNÍ SVAČINA		VEČEŘE		2. VEČEŘE	
	Absol. četn.	Relat. četn.	Absol. četn.	Relat. četn.	Absol. četn.	Relat. četn.
denně	22	38,6 %	43	75,4 %	10	17,5 %
6- 4krát týdně	11	19,3 %	11	19,3 %	9	15,8 %
3- 1krát týdně	17	29,8 %	2	3,5 %	13	22,8 %
méně než 1 týdně	4	7,0 %	1	1,8 %	7	12,3 %
vůbec	3	5,3 %	0	0,0 %	18	31,6 %
Celkem	57	100,0 %	57	100,0 %	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum



Obr. 4 Počet denních jídel
Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 10- Pokud snídáte jen občas nebo vůbec, tak z jakého důvodu?

Snídaně tvoří nejdůležitější denní jídlo, které by nemělo být vynecháno z důvodu správné činnosti celého organismu, zvláště v období vývoje. Důvody, proč respondenti ráno nesnídají jsou předvídatelné. Respondenti ráno nesnídají, protože nemají čas pro přípravu snídaně nebo samotnou konzumaci pokrmu (24,6 %). Dalším důvodem je nechuť k jídlu po ránu (17,5 %) (Tab. 12).

Tab. 12 Důvody, proč žáci oboru NAS nesnídají

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
snídám, otázka se mě netýká	30	52,6 %
nesnídám, protože nemám čas	14	24,6 %
nesnídám, protože nemám brzy ráno hlad	3	5,3 %
nesnídám, protože nemám ráno chuť na jídlo	10	17,5 %
jiné	0	0,0 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 11 -Z uvedených potravin vyberte všechny, které jsou podle Vás vhodné ke snídani.

Položka č. 11 spočívala ve výběru vhodných potravin ke snídani. Respondenti vybírali z následujících možností: *bílé pečivo (rohlík, světlý chléb), celozrnné pečivo, kobliha plněná marmeládou/čokoládou, rostlinné máslo (margaríny-Rama, Flora), živočišné máslo, čokoládové müsli cereálie, tvaroh, paštika, slanina, šunka, tvarohový sýr Cottage, tavený sýr, sýr Eidam 30 % tuků v sušině, Hermelín, salátová okurka; čaj černý, bylinný; černá káva, 100 % ovocný džus ředěný vodou.* Označit mohli libovolný počet možností, záleželo na jejich přesvědčení.

Bohužel z důvodu komplikovaného postupu vyhodnocení a jejího následného rozsahu v rámci práce, který by byl vzhledem na celkový rozsah nepřiměřený, je položka vyřazena.

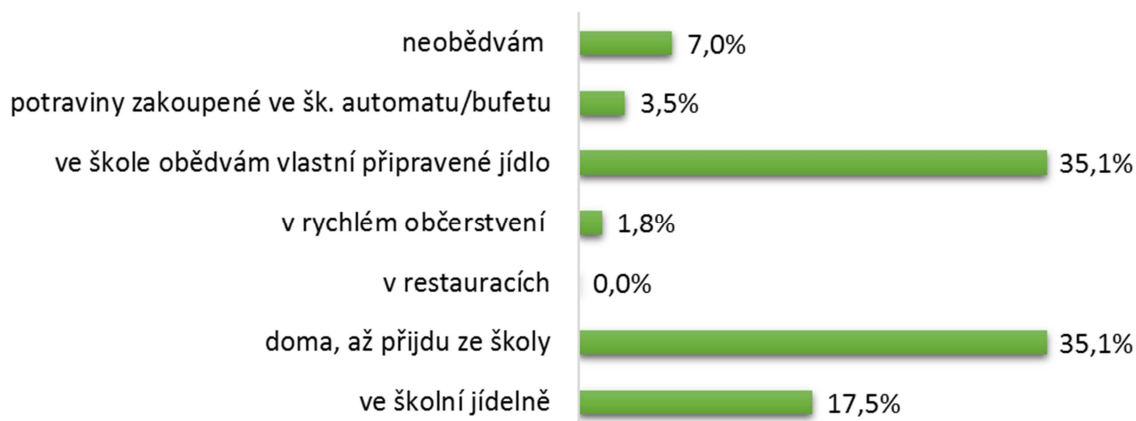
Položka č. 12- Nejčastěji obědváte:

Jelikož SZŠ a VOŠZ Merhautova 15 nedisponuje vlastní školní jídelnou, je žákům nabízena možnost stravovat se v nedaleké školní jídelně Střední školy umění a designu na Francouzské ulici v Brně. Tato skutečnost má dopad na počet respondentů, jež obědvají ve školní jídelně (17,5 %). Nejvíce respondentů obědvá ve škole vlastní připravené jídlo z domova (35,1 %), zároveň stejný počet respondentů obědvá až po příchodu domů ze školy, tedy v odpoledních hodinách. Příznivé je nízké procento četnosti oběda v rychlém občerstvení (1,8 %) (Tab. 13, Obr. 5).

Tab. 13 Místo oběda

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
ve školní jídelně	10	17,5 %
doma, až přijdu ze školy	20	35,1 %
v restauracích	0	0,0 %
v rychlém občerstvení (McDonalds, KFC, asijská bistra aj.)	1	1,8 %
ve škole obědvám vlastní připravené jídlo	20	35,1 %
potraviny zakoupené ve školním automatu nebo bufetu	2	3,5 %
neobědvám	4	7,0 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum



Obr. 5 Místo oběda
Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 13- Jak často se stravujete ve fast foodu (rychlém občerstvení)?

Více jak polovina dotazovaných respondentů (56,1 %) se v rychlém občerstvení stravuje méně než jednou do měsíce. Pokrmy z fast food řetězců nikdy nekonzumuje 19,3 % respondentů, rovněž se žádný z respondentů denně nestravuje v rychlém občerstvení. V případě žáků oboru NAS můžeme vyvrátit tvrzení, že dospívající mají tendence se stravovat v rychlých občerstvení (Tab. 14).

Tab. 14 Stravování ve fast foodu (rychlém občerstvení)

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
denně	0	0,0 %
několikrát týdně	4	7,0 %
několikrát měsíčně	10	17,5 %
příležitostně (méně než jednou měsíčně)	32	56,1 %
nikdy	11	19,3 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 14- Držíte nějakou dietu?

Tabulka 15 zobrazuje, že více jak polovina respondentů (50,9 %) nedrží žádné dietní opatření a pravděpodobně ani v minulosti nedrželo. Zkušenosti s dietou z minulosti má 22,8 % respondentů, není však patrné, z jakého důvodu. Výsledky ukazují, že 14,0 % respondentů drží dietní opatření, aby snížili svou tělesnou hmotnost.

Tab. 15 Držení diety

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
ANO-ze zdravotních důvodů	7	12,3 %
ANO-redukční	8	14,0 %
NYNÍ NE, v minulosti ano	13	22,8 %
NE	29	50,9 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

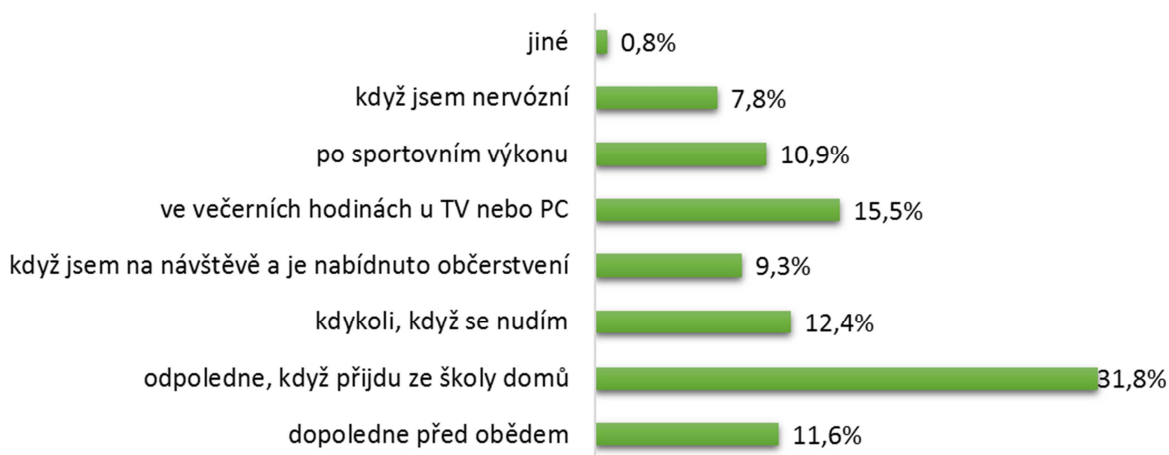
Položka č. 15- Kdy máte největší chuť k jídlu? Vyberte 3 možnosti.

Respondenti v otázce č. 15 vybírali 3 situace, kdy pocítují největší chuť k jídlu. Ne vždy byly respondentem vyplněny 3 odpovědi. Nejvíce odpovědí se týkalo *odpoledne, když přijdu ze školy domů* (31,8 %) a *ve večerních hodinách u TV nebo PC* (15,5 %). Potvrzují se také poznatky z teoretické části o pasivním trávení volného času- když se dospívající nudí, přemýšlí o jídle a mají tendence se přejídat. Oproti tomu se ve výsledcích objevili i odpovědi sportujících respondentů (10,9 %). Do odpovědi *Jiné* bylo doplněno *při smutku* (Tab. 16, Obr. 6).

Tab. 16 Chut' k jídlu

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
dopoledne před obědem	15	11,6 %
odpoledne, když přijdu ze školy domů	41	31,8 %
kdykoli, když se nudím	16	12,4 %
když jsem na návštěvě a je nabídnuto občerstvení	12	9,3 %
ve večerních hodinách u TV nebo PC	20	15,5 %
po sportovním výkonu	14	10,9 %
když jsem nervózní	10	7,8 %
jiné	1	0,8 %
Celkem	129	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Obr. 6 Chut' k jídlu
Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 16- Kolik hodin před spánkem jíte poslední jídlo?

Dvě hodiny před spánkem konzumuje potraviny 38,6 % respondentů, pravděpodobně při večerní relaxaci u TV nebo PC. Podle výživových doporučení je ideální večeřet 3 hodiny před spánkem. V tomto případě doporučení dodržuje 14,0 % dotazovaných (Tab. 17).

Tab. 17 Konzumace potravin před spánkem

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
0,5 - a méně	3	5,3 %
1	16	28,1 %
2	22	38,6 %
3	8	14,0 %
4	8	14,0 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 17- Jak často jíte níže uvedené potraviny? Prosím zaškrtněte v každém řádku jednu možnost.

Baterie otázek v položce č. 17 podává informace o konzumaci určitých potravin, respektive, v jaké míře danou potravinu respondenti konzumují. Pro přehlednost je vytvořeno více tabulek, ve kterých jsou porovnány četnosti vhodnějších a méně vhodných potravin. Tabulka s výsledky týkající se konzumace masa a masných výrobků je uvedena v Příloze F, kvůli obsáhlému a nepřiměřenému rozměru.

V Tab. 18 je patrné, že 24,6 % respondentů nikdy nekonzumuje pekárenské výrobky z pšeničné mouky, možná z důvodu alergie na lepek. Maximálně třikrát měsíčně konzumuje bílé pečivo 21,1 % respondentů, zatím co stejný počet respondentů několikrát týdně upřednostňuje bílé pečivo před celozrnným. Respondenti volí raději výrobky z celozrnné mouky- 33,3 % z nich konzumuje celozrnné pečivo skoro každý den, dalších 33,3 % maximálně 2krát týdně. Za dobu studia oboru NAS určitě zjistili, že energeticky a výživově je vhodnější konzumace výrobků z celozrnné mouky.

Tab. 18 Konzumace bílého pečiva a celozrnných výrobků

POTRAVINY	BÍLÉ PEČIVO (rohlík, chléb světlý)		CELOZRNNÉ VÝROBKY	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
4- 6krát denně a více	1	1,8 %	0	0,0 %
1- 3krát denně	8	14,0 %	8	14,0 %
3- 5krát týdně	12	21,1 %	19	33,3 %
1- 2krát týdně	10	17,5 %	19	33,3 %
1- 3krát za měsíc	12	21,1 %	9	15,8 %
téměř nikdy	14	24,6 %	2	3,5 %
Celkem	57	100,0 %	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Tabulka 19 znázorňuje, v jaké míře respondenti konzumují čerstvou zeleninu a ovoce. Z výsledků vyplývá, že 38,6 % respondentů konzumuje čerstvou zeleninu až třikrát za den. Čerstvé ovoce jednou až třikrát denně konzumuje 45,6 % respondentů, můžeme tedy tvrdit, že splňují výživová doporučení, co se týče konzumace ovoce za den. Výživová doporučení pro dospívající uvádí 3 až 5 porcí zeleniny za den. Podle výsledků konzumace zeleniny by doporučení dodržovalo 12,3 % respondentů, což není příznivý výsledek.

Tab. 19 Konzumace čerstvé zeleniny a ovoce

POTRAVINY	ČERSTVÁ ZELEWINA		ČERSTVÉ OVOCE	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
4- 6krát denně a více	7	12,3 %	3	5,3 %
1- 3krát denně	22	38,6 %	26	45,6 %
3- 5krát týdně	13	22,8 %	13	22,8 %
1- 2krát týdně	13	22,8 %	14	24,6 %
1- 3krát za měsíc	1	1,8 %	1	1,8 %
téměř nikdy	1	1,8 %	0	0,0 %
Celkem	57	100,0 %	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Mléko a mléčné výrobky by se v jídelníčku dospívajícího jedince mělo objevit 2-3krát denně (1 porce=250 ml mléka nebo 150 ml jogurtu nebo 55 g sýra). Jednou až třikrát denně konzumuje mléko polotučné 14,0 % respondentů. Nejvíce dotazovaných (26,3 %) konzumuje mléko polotučné maximálně dvakrát týdně. Nikdy ho nekonzumuje 19,3 % respondentů. Podobně jako mléko plnotučné a tučné mléčné výrobky ze své stravy vynechává 26,3 % respondentů. Největší četnost (38,6 %) tučnějších mléčných výrobků je zaznamenána u odpovědi *1- 3krát za měsíc*. Je nutno podotknout, že neznáme pravý důvod omezené konzumace mléčných výrobků, např. výskyt alergie na laktózu (mléčný cukr).

Z hlediska výživových doporučení je vhodnější méně tučné sýry konzumovat několikrát týdně, jako 22,8 % respondentů (Tab. 20).

Tab. 20 Konzumace mléčných výrobků

POTRAVIY	MLÉKO POLOTUČNÉ		MLÉKO PLNOTUČNÉ, SMETANA, ŠLEHAČKA		SÝRY DO 30 % TUKŮ V SUŠINĚ (EIDAM, GOUDA)	
	Absol. četn.	Relat. četn.	Absol. četn.	Relat. četn.	Absol. četn.	Relat. četn.
4- 6krát denně a více	2	3,5 %	0	0,0 %	1	1,8 %
1- 3krát denně	8	14,0 %	2	3,5 %	10	17,5 %
3- 5krát týdně	12	21,1 %	9	15,8 %	13	22,8 %
1- 2krát týdně	15	26,3 %	9	15,8 %	16	28,1 %
1- 3krát za měsíc	9	15,8 %	22	38,6 %	12	21,1 %
téměř nikdy	11	19,3 %	15	26,3 %	5	8,8 %
Celkem	57	100,0 %	57	100,0 %	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Máslo je bohatým zdrojem tuků a energie. Rostlinné máslo (margarín) je mnohdy obohacen o vitamíny, navíc neobsahuje trans nenasycené mastné kyseliny, které naopak máslo živočišné obsahuje. Celkem 35,1 % respondentů ze svého jídelníčku vyřadilo právě máslo rostlinného původu. Z výsledků v Tab. 21 vyplývá, že průměrně dvakrát denně (předpokládáme ke snídani či svačině) si pokrm o margarín obohatí 14 % respondentů. Máslo několikrát týdně použije k přípravě svačiny či jakéhokoli jídla 28,1 % respondentů. Živočišné máslo ze svého jídelníčku vyřadilo 22,8 % respondentů.

Tab. 21 Konzumace rostlinného a živočišného másla

POTRAVINY	MÁSLO ROSTLINNÉ- MARGARÍNY		MÁSLO ŽIVOČIŠNÉ	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
4- 6krát denně a více	1	1,8 %	0	0,0 %
1- 3krát denně	8	14,0 %	4	7,0 %
3- 5krát týdně	9	15,8 %	16	28,1 %
1- 2krát týdně	9	15,8 %	13	22,8 %
1- 3krát za měsíc	10	17,5 %	11	19,3 %
téměř nikdy	20	35,1 %	13	22,8 %
Celkem	57	100,0 %	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Maso je významným zdrojem plnohodnotných bílkovin, které jsou potřeba pro správný vývoj jedince. Je proto důležité, aby se maso do jídelníčku dospívajících zařazovalo skoro každý den. Libová masa, bez viditelného tuku se upřednostňují před tučnějšími druhy.

Tabulka (uvedena v Příloze F) ukazuje, že vepřové nebo hovězí maso konzumuje maximálně dvakrát týdně 56,1 % respondentů. Několikrát do měsíce vepřové/hovězí maso upřednostní 24,6 % respondentů.

Konzumace kuřecího masa je častější, skoro polovina respondentů (47,4 %) ho obědvá či večeří několikrát týdně. Nikdy ho nekonzumuje stejný počet respondentů (8,8 %), jako maso vepřové či hovězí. Nejspíš z důvodu dodržování některého z alternativních směrů stravování.

Konzumace ryb je obecně v České republice nízká. Rybí maso by se v jídelníčku mělo objevit minimálně jednou týdně. Výživová doporučení by tedy splňovalo 36,9 % respondentů. Dokonce někteří z nich (7 %) ryby konzumují až dvakrát týdně.

Z uzenin jsou nejvhodnější šunky s nejvyšším obsahem masa. Salámy, párky, paštiky a další výrobky obsahují velké množství tuku a z výživového hlediska jsou nevhodná. Tétohož názoru je 22,8 % respondentů, jež nikdy nekonzumují masné výrobky. Většina respondentů však několikrát týdně uzeninám neodolá a obohatí si nimi např. snídani či svačinu.

Tabulka 22 znázorňuje, jak často respondenti konzumují následující potraviny-vejce, luštěniny (hrách, čočka, fazole) a ořechy (nesolené-para, kešu, vlašské aj.).

Vejce by se do jídelníčku dospívajících mělo zařazovat 4krát týdně po jednom kusu. Výživová doporučení by tedy splňovalo 24,6 % respondentů. Pravděpodobně každý den na snídani či svačinu si připraví vajíčko 7 % respondentů. Velmi zřídka do svého jídelníčku zařazuje vajíčko 28,1 % respondentů, a to několikrát měsíčně.

Konzumace luštěnin je stejně jako u ryb, mizivá. Luštěniny jsou bohatým zdrojem rostlinných bílkovin, navíc podporují peristaltiku střev. Výsledky jsou předvídatelné- 45,6 % respondentů konzumuje luštěniny maximálně třikrát za měsíc. Výživoví poradci však tvrdí, že luštěniny bychom měli zařazovat mnohem častěji, a to jednou týdně. Doporučení by splňovalo 35,1 % respondentů.

Ořechy jsou bohatým zdroje vit. B, minerálních látek, ale také bílkovin a tuků. Do svého jídelníčku je dvakrát týdně zařazuje 28,1 % respondentů.

Tab. 22 Konzumace vejce, luštěnin a ořechů

POTRAVINY Odpovědi	VEJCE		LUŠTĚNINY		OŘECHY	
	Absol. četn.	Relat. četn.	Absol. četn.	Relat. četn.	Absol. četn.	Relat. četn.
4- 6krát denně a více	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %
1- 3krát denně	4	7,0 %	0	0,0 %	3	5,3 %
3- 5krát týdně	14	24,6 %	7	12,3 %	7	12,3 %
1- 2krát týdně	21	36,8 %	20	35,1 %	16	28,1 %
1- 3krát za měsíc	16	28,1 %	26	45,6 %	19	33,3 %
téměř nikdy	2	3,5 %	4	7,0 %	12	21,1 %
Celkem	57	100,0 %	57	100,0 %	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Závěr baterie otázek tvoří nedoporučené potraviny, jsou zde zařazeny smažené pokrmy, sladkosti (čokoláda, bonbony, sušenky s náplní apod.) a slané pochutiny (chipsy, oříšky a tyčinky solené).

Smažené pokrmy několikrát týdně konzumuje 12,3 % respondentů. Dalo by se říct, že výživovým doporučením týkající se smažení, se řídí většina respondentů (43,9 %), protože těžce stravitelnou úpravu pokrmů volí zřídka, výjimečně.

Konzumace sladkostí je oblíbená snad v každém věku, proto ani dospívající nejsou výjimkou. Třikrát denně sladké pochutiny konzumuje více než 21 % respondentů, pravděpodobně i ve večerních hodinách při relaxaci u TV nebo PC. V takovém případě je vhodné uspokojit chuť kouskem hořké čokolády s větším podílem kaka, která není tolik sladká. Naopak 14 % respondentů sladké výrobky vyřadilo ze svého jídelníčku, možná z důvodu alergie či dodržování redukční diety.

Z Tab. 23 vyplývá i fakt, že sladkosti jsou u respondentů oblíbenější než slané pochutiny, které průměrně dvakrát denně konzumuje jen 7 % respondentů. Výjimečně např. na návštěvě, brambůrkami či solenými tyčinkami nepohrdne 28,1 % respondentů. Z výživového hlediska jsou výsledky příznivé, je zde větší výskyt respondentů, jež se slaným pochutinám vyhýbají.

Tab. 23 Konzumace nedoporučených potravin

POTRAVINY	SMAŽENÉ POKRMY		SLADKOSTI		SLANÉ POCHUTINY	
	Absol. čet.	Relat. čet.	Absol. čet.	Relat. čet.	Absol. čet.	Relat. čet.
4- 6krát denně a více	0	0,0 %	1	1,8 %	1	1,8 %
1- 3krát denně	0	0,0 %	12	21,1 %	4	7,0 %
3- 5krát týdně	7	12,3 %	14	24,6 %	10	17,5 %
1- 2krát týdně	14	24,6 %	13	22,8 %	12	21,1 %
1- 3krát za měsíc	25	43,9 %	9	15,8 %	16	28,1 %
téměř nikdy	11	19,3 %	8	14,0 %	14	24,6 %
Celkem	57	100,0 %	57	100,0 %	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

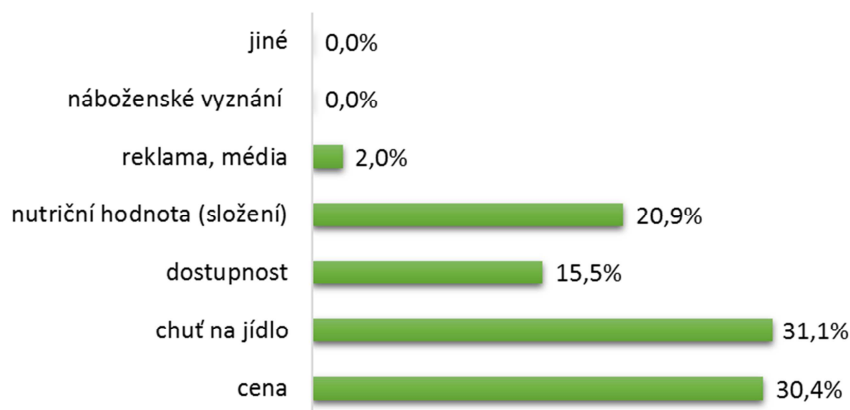
Položka č.18- Jaké faktory Vás ovlivňují při výběru jídla? (Vyberte max. 3 odpovědi)

Respondenti z uvedených odpovědí vybírali 3 nejsilnější důvody, které je ovlivňují při výběru potravin. Z Tab. 24 vyplývá, že nejčetnější odpovědí je *chuť* na konkrétní potravinu či jídlo (31,1 %). Dalšími rozhodujícími faktory jsou *cena* (30,4 %) a samotné *složení potravin* (20,9 %). Pozitivní je skutečnost, že alespoň část respondentů kontroluje složení výrobku a nerozhoduje se jen podle ceny. *Dostupnost* (15,5 %) může být rozhodující pro respondenty, jež bydlí na vesnici, kde je výběr v maloobchodech omezený na klasické potraviny (Obr. 7).

Tab. 24 Faktory ovlivňující výběr potravin

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
cena	45	30,4 %
chuť na jídlo	46	31,1 %
dostupnost	23	15,5 %
nutriční hodnota (složení)	31	20,9 %
reklama, média	3	2,0 %
náboženské vyznání a kulturní zvyklosti	0	0,0 %
jiné	0	0,0 %
Celkem	148	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum



Obr. 7 Faktory ovlivňující výběr potravin

Zdroj: Vlastní průzkum

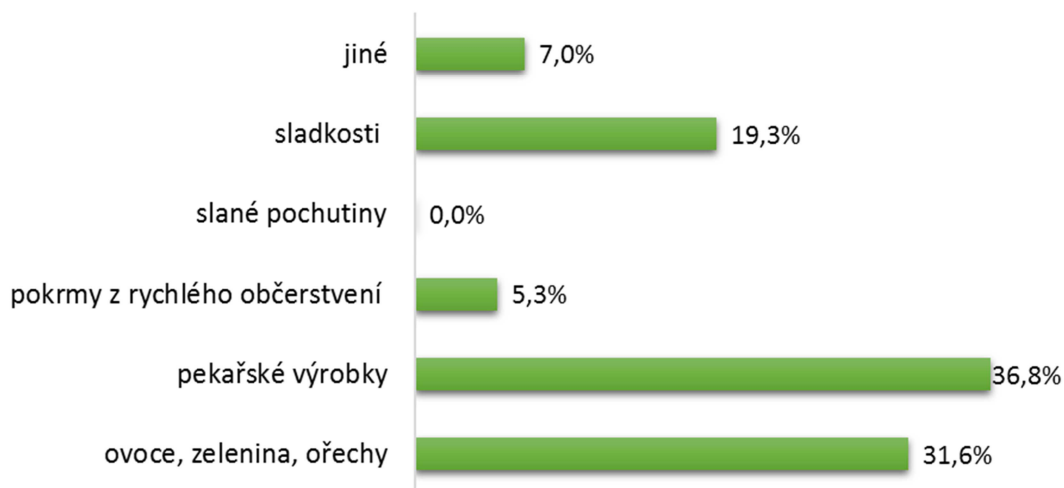
Položka č.19- Jaké potraviny si za své kapesné nejčastěji kupujete?

Tabulka 25 a Obr. 8 prokazují, že nejčastěji si respondenti kupují pekařské výrobky (36,8 %), pravděpodobně k snídani či svačině. O něco méně respondentů si za své peníze kupuje ovoce a zeleninu (31,6 %), která je vhodná k dopolední a odpolední svačině. Necelých 20 % dotazovaných si nejvíce kupuje sladkosti a čokolády (19,3 %). Do odpovědi *Jiné* byly třikrát doplněny *sportovní a fitness doplňky (suplementy)* a jednou odpověď *mléčné výrobky*.

Tab. 25 Nákup potravin

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
ovoce, zelenina, ořechy	18	31,6 %
pekařské výrobky	21	36,8 %
pokrm z rychlého občerstvení (hranolky, gyros, hamburger, párek v rohlíku apod.)	3	5,3 %
slané pochutiny (chipsy, tyčinky, slané oříšky apod.)	0	0,0 %
sladkosti (čokoláda, sušenky, cukrovinky aj.)	11	19,3 %
jiné	4	7,0 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum



Obr. 8 Nákup potravin

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 20- Jaký je Váš denní příjem tekutin

Z výsledků vyplývá, že 40,4 % respondentů denně vypije maximálně 2 litry tekutin. Taková skutečnost, by byla z hlediska výživových doporučení přijatelná. Celkem 31,6 % respondentů denně vypije maximálně 1,4 litru tekutin, což je nedostatečné množství, stejně jako u dalších 10,5 % respondentů, jež vypijí za den méně než litr. Respondenti, jakožto žáci oboru NAS, by měli vědět, že do celkového příjmu tekutin se nezapočítávají nevhodné nápoje, jako káva či alkohol (Tab.26).

Tab. 26 Denní příjem tekutin

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
méně než 1 l	6	10,5 %
1 l - 1,4 l	18	31,6 %
1,4 l - 1,9 l	23	40,4 %
2 l - 2,4 l	6	10,5 %
více než 2,5 l	4	7,0 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 21- Jak často pijete níže uvedené nápoje? Vyberte v každém řádku 1 možnost.

Rozsáhlá otázka č. 21, baterie otázek, si především klade za úkol zjistit, jakými nápoji respondenti nahradí svůj pitný režim. Výsledky znázorňující tabulka je kvůli nepřiměřené velikosti vložena do Přílohy G. Pro lepší přehlednost je zobrazena vertikálně s drobnou úpravou hodnot relativních četností, které musely být zaokrouhleny na celá čísla.

Z výsledků vyplývá, že 12 % respondentů pije až třikrát denně kávu, což je vzhledem k jejich věku nepřijatelné, obzvláště pokud vypitím kávy začínají svůj den. Černou/rozpustnou kávu nemá v oblibě 33 % respondentů.

Alkoholické nápoje by se podle výživových doporučení měly pít max. jednou denně, a to v omezeném množství (500 ml piva, 200 ml vína, 20 ml lihoviny). U dospívajících jedinců je častá konzumace alkoholu nevhodná. Pozitivní výsledek tedy je, že 40 % respondentů nikdy alkohol nekonzumuje. Maximálně dvakrát týdně se alkoholu napije 28 % respondentů. Příležitostně pije alkohol 19 % respondentů.

Čaj černý nebo bylinkový, slazený medem, je velmi vhodný nápoj k snídani. Podle výsledků, čaj černý/bylinkový pije dvakrát týdně 28 % respondentů. Průměrně dvakrát denně čaj černý/bylinkový vypije 14 % respondentů.

Průměrně dvakrát denně vypije ovocný čaj 18 % respondentů, což je o trochu více, než u čaje černého/bylinkového. Stejný počet respondentů volí raději jiný nápoj, než ovocný čaj.

Džusy, přírodními šťávami, svůj denní příjem tekutin nahradí jen 2 % respondentů. Cena stoprocentních ovocných/zeleninových šťáv je poněkud vyšší, to je možná jeden z důvodů, proč 16 % respondentů džusy nikdy nepije. Část respondentů (39 %) pije džusy občas, několikrát do měsíce.

Z výživového hlediska je zcela nevhodné pít slazených limonád a kolových nápojů. Příznivá je proto skutečnost, že 35 % respondentů nikdy tyto nápoje nekonzumuje. O něco méně respondentů (30 %) přiznává, že se několikrát do měsíce napije slazeného nápoje. Méně častá konzumace takových nápojů je přijatelná, bohužel 7 % respondentů pije slazené nápoje několikrát denně.

Na závěr nejvhodnější druh nápoje-voda. Výživová doporučení by tedy splňovalo 26 % respondentů, jež tvrdí, že denně pijí převážně jen vodu.

Položka č. 22- Zajímá Vás problematika alternativních způsobů stravování (vegetariánství, makrobiotika, dělená strava aj.)?

O alternativní způsoby stravování se trochu zajímá 42,1 % respondentů. Častěji se o alternativách ve stravování informuje 24,6 % respondentů. S možnostmi alternativního stravování se seznámilo 28,1 % respondentů, nicméně problematika je nezaujala na tolik, aby se o ni zajímali více (Tab. 27).

Tab. 27 Zájem žáků oboru NAS o alternativní způsoby stravování

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
zajímám se o ni hodně	14	24,6 %
trochu mě zajímá	24	42,1 %
slyšel/a jsem o tom	16	28,1 %
nezajímá mne vůbec	3	5,3 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 23- O alternativním stravování jste se dozvěděl/a?

Z Tab. 28 vyplývá, že nejvíce respondentů o alternativních způsobech stravování slyšelo poprvé ze sdělovacích prostředků, zejména z internetu a televize (35,1 %). O trochu méně respondentů (33,3 %) se s alternativními způsoby stravování poprvé setkalo ve školní výuce. Necelých 16 % respondentů zná ve svém okolí někoho, kdo se alternativně stravuje a poskytuje jim informace o stravě.

Tab. 28 Zdroj informací o alternativních způsobech stravování

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
z médií (internet, televize)	20	35,1 %
ze školní výuky, přednášek	19	33,3 %
z literatury, časopisů, novin	5	8,8 %
od kamarádů, spolužáků	9	15,8 %
od rodičů nebo rodinných příslušníků	1	1,8 %
o alternativním stravování slyším poprvé	3	5,3 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

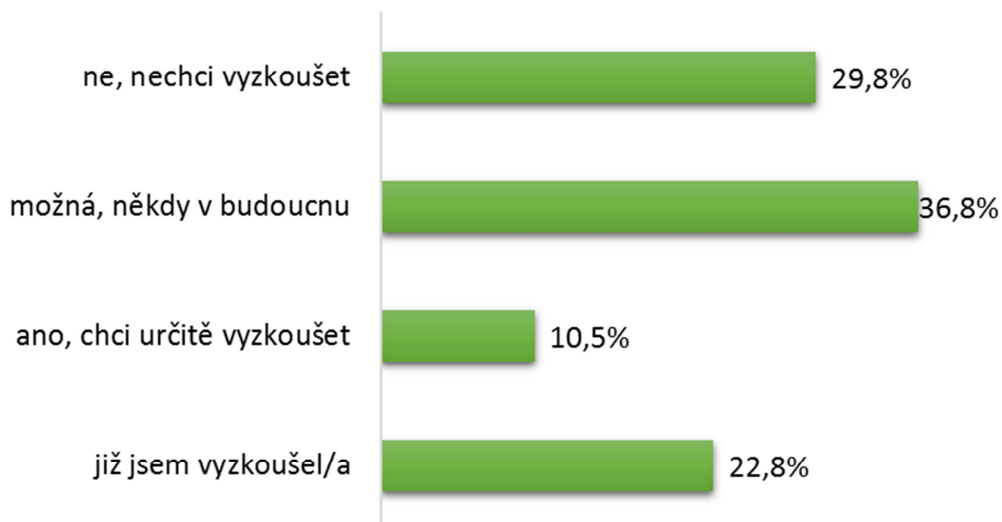
Položka č. 24- Chtěl/a byste zkusit nějaký z alternativních způsobů stravování?

Zkušenosti s některým z alternativních směrů stravování má již 22,8 % respondentů, zatím co 29,8 % respondentů je rozhodnuto, že nikdy žádný alternativní výživový směr nevyzkouší. Experimentování ve stravě se nebrání 36,8 % respondentů, zatím však nemají potřebu měnit svoje dosavadní stravovací zvyklosti. Provézt v budoucnu změnu svých stravovacích návyků je rozhodnuto 10,5 % respondentů (Tab. 29, Obr. 9).

Tab. 29 Vyzkoušení alternativního směru stravování

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
již jsem vyzkoušel/a	13	22,8 %
ano, chci určitě vyzkoušet	6	10,5 %
možná, někdy v budoucnu	21	36,8 %
ne, nechci vyzkoušet	17	29,8 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum



Obr. 9 Vyzkoušení alternativního směru stravování

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č.25-Jaké důvody vedou člověka k dodržování alternativního způsobu stravování? (Vypište max. 3 důvody)

V otázce č. 25 bylo úkolem respondentů vypsát maximálně 3 důvody, které podle nich, vedou člověka k dodržování některého z alternativních směrů výživy. Celkem bylo respondenty vyplněno 103 odpovědí. V odpovědích se nejvíce objevují důvody-redukce hmotnosti (15,5 %), náboženské a etnické důvody (14,6 %) spolu s nechutí k masu či nesouhlas se zabíjením zvířat (14,6 %). Tab. 30 také ukazuje, že podle respondentů zdravotní důvody člověka (12,6 %) mohou být důvodem, proč změnit svoje dosavadní návyky a postoje k životu, proto i změna životního stylu (12,6 %).

Tab. 30 Důvody k dodržování alternativního směru stravování

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
Redukce váhy	16	15,5 %
Náboženské a etnické důvody	15	14,6 %
Nechuť k masným produktům a jejich zpracování	15	14,6 %
Experimentování	14	13,6 %
Zdravotní důvody	13	12,6 %
Zdravější životní styl	13	12,6 %
Doporučení od rodinných příslušníků, kamarádů apod.	9	8,7 %
Alergie na potraviny	3	2,9 %
Nevím	2	1,9 %
Prevence před onemocněními	1	1,0 %
Nutriční hodnoty	1	1,0 %
Souhlas s názory a postoji alternativního směru	1	1,0 %
Celkem	103	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 26- Jste:

Z celkového počtu respondentů je velká část zastoupena dívkami (87,7 %), chlapců respondentů je tedy 12,3 %. O obor Nutriční asistent mají každoročně zájem převážně dívky (Tab. 31).

Tab. 31 Pohlaví respondentů

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
dívka	50	87,7 %
chlapec	7	12,3 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 27- Jste v/ve:

Z celkového počtu respondentů se dotazníkového šetření zúčastnilo 29,8 % žáků 1. ročníku, 21,1 % žáků 2. ročníku, 22,8 % žáků 3. ročníku a 26,3 % žáků 4. ročníku (Tab. 32).

Tab. 32 Ročníky oboru NAS

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
1. ročník oboru NAS	17	29,8 %
2. ročník oboru NAS	12	21,1 %
3. ročník oboru NAS	13	22,8 %
4. ročník oboru NAS	15	26,3 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 28- Kolik vážíte? (uved'te v kg) -nepovinný údaj**Položka č. 29- Kolik měříte? (uved'te v cm) -nepovinný údaj**

Cílem těchto dvou otázek bylo zajistit údaje potřebné k orientačnímu výpočtu Body Mass Indexu (dále BMI). Jelikož se jedná o nepovinný údaj, jen 36 respondentů se rozhodlo vyplnit oba údaje. Ve třech případech byl vyplněn jen údaj o výšce respondenta, tudíž údaje musely být vyřazeny. Výsledky jsou zařazeny do příslušné kategorie, je však nutno podotknout že BMI je ovlivněno množstvím svaloviny v těle a výsledky nelze považovat za prokazatelné.

Z Tab. 33 vyplývá, že 86,1 % respondentů, na základě orientačního výpočtu BMI, nepatří do žádné rizikové kategorie, jsou v normálu. To je příznivý výsledek, zvláště pokud se jedná o žáky studijního oboru týkající se výživy. Lehkou podváhou (5,6 %) a nadváhou (8,3%) trpí nepatrný počet respondentů, nicméně těžko posoudit, jaké jsou jejich opravdové tělesné dispozice. V případě nadváhy se může jednat o sportující chlapce.

Tab. 33 BMI respondentů

HODNOTY BMI	Absolutní četnost	Relativní četnost
méně než 18,5 (podváha)	2	5,6 %
18,5 - 24,9 (norma)	31	86,1 %
25,0 - 29,9 (nadváha)	3	8,3 %
30,0 - 34,9 (obezita 1. stupně)	0	0,0 %
35,0 - 39,9 (obezita 2. stupně-závažná)	0	0,0 %
40,0 a více (obezita 3. stupně-těžká)	0	0,0 %
Celkem	36	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

Položka č. 30- Chcete v budoucnu vykonávat povolání nutriční asistentky/ta?
I když si část respondentů (29,8 %) myslí, že v budoucnu změní zaměření své profese, součty odpovědí *ano* (26,3 %) a *spíše ano* (28,1 %) prokazují, že polovina respondentů má zájem v budoucnu povolání nutriční asistentky/ta vykonávat. Motivace k výkonu povolání je určitě příznivým faktorem k posílení svých znalostí správné výživy a stravovacích návyků (Tab. 34).

Tab. 34 Výkon práce v oboru nutriční asistent

Odpovědi	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	15	26,3 %
spíše ano	16	28,1 %
spíše ne	17	29,8 %
ne	4	7,0 %
nevím, nepřemýšlel/a jsem o tom	5	8,8 %
Celkem	57	100,0 %

Zdroj: Vlastní průzkum

6 Diskuse

V rámci průzkumného šetření byla zajištěna data, ze kterých vyplývá, jaké jsou stravovací návyky potencionálních nutričních asistentů, jejichž posláním je především pozitivně ovlivnit postoj pacienta/klienta ke změně nutričních návyků.

Před samotným propojením a popsáním širších souvislostí musím upozornit na komplikace, které nastaly při zpracování položky č. 11 v dotazníku. Skutečnost, že jsem do dotazníku zařadila příliš obsáhlou a složitou otázku jako byla otázka č. 11, beru na vědomí a svoje rozhodnutí připisuji nedostatečným zkušenostem s tvorbou a vyhodnocováním dotazníků. Zjistit frekvenci konzumace určitých druhů potravin lze jen díky baterii otázek, které v dotazníkovém šetření byly 3. Promyšlení a zpracování dat ze zmíněných baterií otázek bylo komplikované. Dále bych chtěla podotknout-jsem si vědoma rozsáhlého obsahu teoretické části, ve které jsem se snažila popsat na základě studia odborných textů všechny atributy správné výživy a faktorů ovlivňujících nutriční preferenci.

Více jak polovina žáků studijního oboru Nutriční asistent, respondentů dotazníkového šetření, je názoru, že jejich stravovací návyky jsou zdravé a znalosti zásad správné výživy dostatečné. Hlavním zdrojem informací o výživě je bezesporu obsah výuky odborných předmětů (56 %). Školní výuka by měla být jednoznačně na prvním místě, pokud se jedná o studijní obor zaměřený na výživu. Příznivé je zjištění, že více jak 30 % žáků si informace a poznatky dohledává z vlastní iniciativy pomocí internetu či literatury. Na základě uvědomění si významu správné výživy a pravidelnosti ve stravě, je 61 % dotazovaných přesvědčeno, že s přechodem na Střední zdravotnickou školu se jejich dosavadní stravovací návyky změnily k lepšímu. Více jak polovina žáků nad zásadami správné výživy přemýšlí, snaží se je dodržovat. Vždy se zásadami řídí 10 % žáků. Zjistilo se také, že rozhodující faktor není jen chuť na jídlo nebo cena potraviny, ale v případě 20 % žáků oboru NAS je rozhodující i složení a energetická složka potravy. Je nutno podotknout, že z celkového počtu 57 dotazovaných žáků se dietním opatřením ze zdravotních důvodů momentálně řídí 12 % respondentů, pravděpodobně z důvodu nesnášenlivosti či alergie na potraviny. Redukční dietu dodržuje 14 % žáků, jejichž výběr potravin je omezen na nízkotučné výrobky. Z výsledků vyplývá, že polovina dotazovaných žáků má již zkušenosti s dietou. Rozhodující je, zda bylo dietní opatření kontrolováno lékařem či se jedná o vlastní smyšlenou dietu (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s. 227-229).

Následně budou shrnuty poznatky z průzkumu o pravidelnosti denních jídel a vhodnosti určitých potravin a srovnány se zásadami správné výživy. Pravidelně snídá 53 % žáků oboru NAS, zbylí žáci vynechávají snídani, protože ráno nemají dostatek času pro přípravu nebo na jídlo po ránu nemají chuť. Jitka Rusková (2011, s. 278) popisuje, že u dospívajících jedinců je běžné vynechání snídaně z důvodu nedostatku času. Proto doporučuje, aby se dospívající na ranní vstávání připravili už večer a přichystali si svačinu i snídani dopředu. Na snídani je vhodné upřednostňovat celozrnné výrobky od pšeničných výrobků. Celozrnné pečivo je u žáků oboru NAS oblíbenější. Bílé pečivo vůbec nekonzumuje skoro 25 %, možná z důvodu nesnášenlivosti lepku. Snídani a svačinu lze obohatit o tuky v podobě másla či rostlinných margarínů. Žáci oboru NAS ve 23 % případech zcela vyřadili živočišné máslo a v 35 % případech máslo rostlinné. Lze stanovit, že žáci si nejsou jisti, jaký typ másla mají raději volit. I výživoví poradci mají odlišné názory a nemohou se shodnout na jednotném tvrzení (Petrová, Šmídová, 2014, s. 116).

Dalším jídlem by měla být dopolední svačina, kterou v případě žáků oboru NAS denně konzumuje necelých 40 % a skoro každý den 35 % žáků. Svačiny si žáci připraví ve svých domovech nebo si je zakoupí při cestě do školy. Nejčastěji si žáci oboru NAS kupují pekařské výrobky (37 %) a ovoce a zeleninu (32%). Podle výživových doporučení (Zdravá 13 a Česká potravinová pyramida) konzumaci až pěti porcí zeleniny za den splňuje jen 12 % žáků, doporučené množství ovoce jsou 3 porce (kusy) denně, doporučení splňuje skoro 46 % žáků oboru NAS. Je nutno podotknout, že v každém ročním období se liší, jak nabídka druhů ovoce a zeleniny, tak kvalita a cena. (Rusková, 2011, s. 279)

Na oběd žáci oboru NAS ze 70 % nezapomínají. Navíc v rámci výuky předmětu Příprava pokrmů se uvařené pokrmy chutnají a hodnotí, tudíž minimálně dvakrát týdně by každý žák oboru NAS měl jíst plnohodnotný pokrm v době oběda. Žáci si velmi často do školy připravují vlastní připravené pokrmy z domova, které si mohou ohřát v mikrovlnné troubě na chodbě školy. U žáků oboru NAS je rozhodně oblíbenější konzumace masa kuřecího (48 % žáků několikrát týdně) oproti konzumaci hovězí či vepřového masa. Objevili se i účastníci průzkumného šetření, jež nekonzumují ani jeden druh masa, pravděpodobně z důvodu dodržování některého z alternativních směrů stravování. Ryby skoro 37 % žáků oboru NAS do svého jídelníčku zařazuje alespoň jednou týdně-splňují výživová doporučení. Výživová doporučení však nejsou splněna v případě doporučené konzumace luštěnin. Ty by se měly konzumovat jednou týdně, doporučení by splňovalo něco málo přes 35 % žáků oboru NAS. Část žáků (32 %) obědvá až po příchodu domů, což je vzhledem

k délce časového harmonogramu výuky pozdě. Příchod domů ze školy je reálný přibližně kolem třetí hodiny odpoledne, tedy čas pro svačinu nikoli pro oběd. Zjistilo se také, že odpoledne po příchodu domů ze školy mají žáci mnohem větší chuť k jídlu než dopoledne. Pokud se žáci aktivně nezapojí do nějaké zájmové či studentské činnosti, může se u nich objevit zbytečná konzumace jídla a přejídání jako důsledek nudy (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s. 142).

Odpolední program dospívajících bývá mnohdy nabit různými aktivitami, na druhou stranu se někteří dospívající ve svém volném čase nudí a mohou se, jak už bylo zmíněno dříve, přejídat. Pokud je odpolední čas vyplněn smysluplnými aktivitami, může se stát, že jedinci zapomenou nebo nestihnou odpolední svačinu. Výsledky z průzkumného šetření tomu nasvědčují-50 % žáků několikrát týdně vynechá odpolední jídlo a nají se až ve večerních hodinách. Konzumace pokrmů před spánkem je nevhodná, doporučuje se jíst 3 hodiny před ulehnutím do postele. Více jak 72 % žáků podlehne večerní zvýšené chuti k jídlu a doporučení poruší. Stejně jako večerní konzumace jídla, je u dotazovaných žáků oboru NAS oblíbená konzumace sladkostí a čokolády. Několikrát během dne jí čokoládu 20 % žáků, je to také třetí nejčastější potravina, kterou si za své kapesné pořizují (Petrová, Šmídová, 2014, s. 146).

Pitný režim je u 40 % žáků naplněn dostatečným množstvím tekutin (až 2 litry za den). Objevilo se však nemalé procento žáků (43 %), jež za den vypijí maximálně litr a půl tekutin. Příznivé je procento pití slazených a kolových nápojů, kdy 65 % žáků tyto druhy nápojů částečně nebo zcela omezilo.

Dospívající mohou inklinovat k odlišným způsobům stravování-alternativám. Jedná se o ztotožnění se s postoji a názory určitého alternativního směru se specifickým výběrem povolených potravin. Většina dotazovaných žáků se o alternativní směry zajímá (67 %), dokonce 35 % z nich, si informace o alternativách vyhledává samo na internetu. Skoro polovina dotazovaných je informována na tolik, že by se experimentování ve stravě v budoucnu nebránila. Jsou však žáci (30 %), kterým jejich dosavadní stravovací zvyklosti vyhovují a nemají potřebu je měnit.

Závěrem bych chtěla shrnout nejdůležitější poznatky. Žáci oboru NAS se pohybují v normě hodnot BMI, upřednostňují celozrnné výrobky na místo výrobků z pšeničné mouky, méně tučnější druhy masa (kuřecí) a polotučné mléčné výrobky. Polovina žáků splňuje doporučení týkající se konzumace ovoce. Většina žáků (65 %) nikdy nepije slazené nápoje a nekonzumuje slané pochutiny. Na druhou stranu polovina žáků pravidelně nesnídá ani dopoledne nesvačí. Objevila se nedostatečná konzumace čerstvé zeleniny, luštěnin, ryb a nedostatečně naplněný pitný režim.

7 Doporučení pro pedagogickou praxi

Učitel praktického vyučování a odborného výcviku (dále učitelé UPVOV) je s žáky pravidelně v kontaktu a má vysokou šanci se s žáky během jednotky sblížit a zároveň je poznávat v různých pracovních i jiných situacích. Na základě výsledků průzkumného šetření doporučuji, aby učitelé UPVOV na SZŠ Merhautově více motivovali žáky k výkonu povolání nutriční asistentky/ta. Zjistilo se, že polovina žáků oboru NAS nemá v plánu v budoucnu vykonávat toto povolání. Žáci by si více měli uvědomit důležitost tohoto oboru a šířku jeho působení. Od vnitřní motivace žáků k oboru se odvíjí celý průběh studia a s ním i individuální výkony žáka.

Polovina žáků oboru NAS má zkušenosti s dietou, proto navrhuji, aby učitelé UPVOV, zejména u žáků 1. a 2. ročníku, ověřovali, zda žáci mají o dietách správné mínění a zda si uvědomují rizika, která mohou nastat u špatně složené diety. Obvykle během vyučovací jednotky nastává prodleva, kterou je vhodné smysluplně vyplnit. Na místo prázdného čekání, než se pokrmy dovaří, navrhuji, aby učitelé UPVOV dávali žákům podněty k zamyšlení. Například, když učitel UPVOV zjistí, že jeden z žáků dodržuje některý z alternativních směrů stravování, bylo by vhodné po domluvě s dotyčným žákem, seznámit ostatní žáky oboru NAS se specifiky stravy a s výběrem potravin. Následně si každý žák vytvoří týdenní jídelní lístek dané alternativní stravy, jehož znění by bylo konzultováno v příští vyučovací jednotce. Učitel UPVOV by se tak ujistil, že se žáci orientují v alternativách a jsou schopni popsat skladbu potravin v jídelníčku. Při alternativním způsobu stravování je nutné, aby skladba potravin v jídelníčku byla plnohodnotná a bohatá na všechny živiny. Tímto menším průzkumem v praktickém vyučování může učitel UPVOV zjistit případné nedostatky ve stravě žáka a zabránit tak dalším chybám.

Výsledky průzkumného šetření ukazují, že polovina žáků oboru NAS nedodržuje doporučení týkající se konzumace ovoce a zeleniny, ryb a luštěnin, navíc polovina žáků obědvá až doma po příchodu ze školy. Tyto dva problémy mají jedno řešení. V průběhu prodlevy ve vyučovací jednotce, by učitel UPVOV mohl žákům předložit seznam rychlých receptů, převážně ze zeleniny, luštěnin a rybího masa. Pracovní list by obsahoval seznam potřebných surovin. Úkolem žáků by bylo sestavit pracovní postup přípravy jednotlivých jídel. Žáci by byli seznámeni s více recepty na jednu a získali by pomůcku pro přípravu rychlého oběda či svačiny do školy. Seznam receptů by byl tvořen např. z luštěninových, zeleninových a ovoc-

ných salátů, pokrmů z cizrny a sójového masa, listových salátů s rybím masem (tuňák, losos, makrela) apod.

V rámci výuky předmětu Výchova ke zdraví a odborného předmětu Léčebná výživa navrhuji zorganizovat projektovou výuku o zásadách správné výživy, která bude sloužit jako edukační pomůcka pro žáky 2. stupně na základní škole (8. a 9. třída). Z vlastní zkušenosti vím, že od 2. ročníku studia oboru NAS, jsou v rámci předmětu Léčebná výživa navštěvovány základní školy, na kterých budoucí nutriční asistenti seznamují mladší žáky ZŠ se Zdravou 13. Cílem projektu je porozumění zásadám správné výživy a pochopení jejich významu. Žáci ve čtyřčlenných skupinkách vytvoří plakátovou (obrazovou) pomůcku k edukaci žáků ZŠ. Podmínkou je vysvětlit žákům ZŠ všechny body Zdravé 13 a zdůraznit jim důležitost pravidelnosti denních jídel. Sami podle průzkumu nejsou schopni každý den snídat či svačit, proto jednou z podmínek bude mladší žáky naučit efektivně si rozložit čas k přípravě a konzumaci jídla. Časová dotace pro tvorbu edukačního plakátu jsou 3 vyučovací hodiny, kdy v první hodině budou vysvětleny podmínky a zodpovězeny případné dotazy-žáci už přemýšlí o pojetí úkolu. Druhá hodina bude věnována realizaci plakátu a formulaci výkladu. Ve třetí vyučovací hodině bude následovat prezentace skupin s hodnocením výstupů. Před výstupem před žáky ZŠ si učitel ověří, zda žáci dané problematice rozumí a zda jsou připraveni argumentovat. Cílem projektové metody je změnit postoje žáků ke zdravému životnímu stylu a pozitivně ovlivnit jejich stravovací návyky. Příprava edukačního materiálu pro mladší jedince je pro žáky oboru NAS stěžejní, musí zjednodušit formulaci zásad, aby jim mladší žáci ZŠ porozuměli.

8 Závěr

Bakalářská práce na téma Stravovací návyky žáků studijního oboru Nutriční asistent si především kladla za cíl, zmapovat konzumaci vhodných a nevhodných potravin a následně je zhodnotit na základě výživových doporučení pro dospívající. Žáci zmíněného studijního oboru mají přehled, co se týče zásad správné výživy. Poznatky o výživě získávají žáci převážně z výuky odborných předmětů, někteří si však informace dohledávají z vlastní iniciativy na internetu. Žáci se snaží určitá výživová doporučení dodržet, ovšem ne vždy se to daří. Obvykle doporučení poruší nedostatečnou konzumací ovoce a zeleniny, luštěnin, rybího masa a nedostatečně naplněným pitným režimem. Jedná se však o celorepublikový deficit. Velkým problémem, a nejenom u dotazovaných žáků, je dodržet pravidelnost konzumace jednotlivých denních jídel. Polovina žáků pravidelně nesnídá ani nesvačí. Zaznamenáno bylo i nemalé procento žáků, jež obědvají až po příchodu domů. Žáci podle všeho nemají dostatek času k přípravě a konzumaci pokrmů. Myslím si, že lepší organizace práce a času by byla řešením, přece jenom příprava snídaně či svačiny na následující den netrvá déle než 20 minut. Naopak pozitivním zjištěním bylo, že polovina žáků obědvá ve škole vlastní připravené jídlo z domova. Potěšující je také zjištění, že při nákupu potravin se část žáků oboru NAS rozhoduje i podle složení výrobku, nikoli podle ceny či zvýšené chuti na konkrétní jídlo. Obsah výuky odborných předmětů jim jistě vysvětluje, jaké živiny mají na výrobcích sledovat a co pro ně uvedená čísla znamenají.

Pro mě překvapivé zjištění bylo, že polovina dotazovaných žáků oboru NAS má již zkušenosti s dodržováním dietního opatření. Doufám, že jako budoucí nutriční asistenti jsou si vědomi rizik špatně složených diet a neexperimentují s nimi. Jako budoucí výživoví poradci, jež mají příznivě ovlivňovat stravovací návyky klientů/pacientů, by sami měli upřednostňovat racionální stravu bohatou na vitamíny, a minerální látky. Nabízí se tedy průzkumný problém pro další zpracování: Jaké typy diet dospívající dodržují?

9 Seznam použité literatury

- Akční plán č. 2: Správná výživa a stravovací návyky populace na období 2015-2020* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 2015, 22. 4. 2016 [cit. 2017-04-25]. Dostupné z:
https://www.dataplan.info/img_upload/7bdb1584e3b8a53d337518d988763f8d/ap-02a-spravna-vyziva-a-stravovaci-navyky-populace.pdf
- BLATTNÁ, Jarmila, et al. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Společnost pro výživu, 2005. 79 s. ISBN 80-239-6202-7.
- ČEČÁKOVÁ Monika. *Vztah adolescentů k alternativním způsobům stravování*. Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Eva Marádová
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. 108 s. ISBN 978-80-247-2860-5.
- FORŤ, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2004. s. 181. ISBN 80-247-1057-9.
- FRAŇKOVÁ Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. s. 302. ISBN 978-80-246-2247-7.
- FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, Učební texty Univerzity Karlovy v Praze, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
- HLADÍK, Michal. Alkohol-problém u dětí a mladistvých. *Pediatric pro praxi*. [online] 2009, roč. 10, č. 2, s. 91-93. [cit. 2017-02-01]. Dostupné z:
<http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1403866205.pdf>
- HLAVATÁ, Karolína. *Zdravá výživa: Alternativní směry ve stravování*. In: *Vím, co jím* [online]. Praha: Vím, co jím a pijú, o. p. s., 2016, 18. 7. 2016 [cit. 2017-04-03]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/Alternativni-smery-ve-stravovani_s590x9838.html

- HOFMEISTEROVÁ, Jana. *Středoškolská mládež a zdravý životní styl (se zaměřením na zdravou výživu)*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Božena Jiřincová
- CHLAPEK, Denis. *Stravovací zvyklosti žáků středních škol*. Brno, 2015. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Jana Juříková
- KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. 377 s. ISBN 978-80-7453-177-4.
- KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. V Praze: Vyšehrad, 2010. s. 140. ISBN 978-80-7021-993-5.
- KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2013. 177 s. ISBN 978-80-244-3280-9.
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- KVĚTOŇOVÁ, Tereza. Školní jídelny jsou naše rodinné stříbro: Dieta ve školní jídelně. *Svět potravin* [online]. 2013, roč. 13, č. 10, s. 24-25 [cit. 2017-02-09]. Dostupné z:
http://www.svetpotravin.cz/shared/archiv_cisel/Svet_potravin_201310.pdf
- KVĚTOŇOVÁ, Tereza. Školní jídelny jsou naše rodinné stříbro: Lesk a bída jídelniček. *Svět potravin* [online]. 2013, roč. 13, č. 7, s. 24-25 [cit. 2017-02-09]. Dostupné z:
http://www.svetpotravin.cz/shared/archiv_cisel/Svet_potravin_201307.pdf
- LUDVÍK, Pavel. Nejdůležitější právní předpisy pro školní stravování: Legislativa pro školní stravování. In: *Rodiče a školní jídelny: Průvodce pro rodiče* [online]. Plzeň: Jídelny.cz, s. r. o., 2014, 6. 1. 2014 [cit. 2017-02-09]. Dostupné z:
<http://www.rodiceaskolnijidelny.cz/pruvodce-rodice/legislativa-pro-skolni-stravovani>
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- NEVORAL, Jiří, et al. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003. 434 s. ISBN 80-86022-93-5.
- NÝVLTOVÁ, Václava. *Psychopatologie pro speciální pedagogy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. 228 s. ISBN 978-80-86723-48-8.
- PETROVÁ, Jana a Sylva KLIMEŠOVÁ. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně*

- zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících dětí a adolescentů, seniorů.* Plzeň: Jídelny.cz, 2014. 307 s. ISBN 978-80-905557-0-9.
- Poruchy příjmu potravy* [online]. Praha: Poradenské centrum Výživa dětí, 2013, [cit. 2017-03-07]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/poruchy-prijmu-potravy/>
- Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 53-41-M/02 Nutriční asistent* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2009, 6.5.2009 [cit. 2017-04-06]. Dostupné z: http://zpd.nuov.cz/RVP_3_vlna/RVP%205341M02%20Nutricni%20asistent.pdf
- RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. *Pediatric pro praxi* [online]. 2011, roč. 12, č. 4, s. 277-280 [cit. 2017-01-30]. Dostupné z: <http://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>
- STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 2. dopl. Vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2014. 273 s. ISBN 978-80-7394-478-0.
- ŠULCOVÁ, Eva, et al. *Receptury pokrmů pro školní stravování: výživa předškolních dětí, školáků a dospívajících: pokyny k používání receptur*. 1. díl, Receptury pro přípravu pomazánek, polévek, studených pokrmů, nápojů. 3., zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2007. 291 s. ISBN 978-80-239-8910-6.
- TLÁSKAL, Petr. S jakými důsledky nesprávné výživy se setkává dětský lékař. In: *Jídelny.cz* [online]. Plzeň: Jídelny.cz, s.r.o., 2004, 21. 7. 2004 [cit. 2017-03-02]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=130>
- TOMEŠOVÁ, Jitka. Tiskové jednání „Výživa v dospívání“: Výživové nároky u dospívajících [online]. Praha: Výživa dětí, 2007, 21. 11. 2007 [cit. 2017-01-30]. Dostupné z: www.vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/resource-68.doc
- VIGUÉ, Jordi. *Zdraví dítěte*. Čestlice: Rebo, 2006. 293 s. ISBN 80-7234-535-4.
- Zdravá třináctka, stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost. In: *Společnost pro výživu* [online.]. Praha: Společnost pro výživu, 2006, 01. 01. 2006 [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-sirokou-verejnost/>
- Zdraví 2020: Osnova evropské zdravotní politiky pro 21. století*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, 2014. 182 s. ISBN 978-80-85047-48-6.

Přílohy

A Zásady správného stravování – Zdravá 13

Zdroj: Společnost pro výživu (online)

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4- 5denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 1x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřelosujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5l piva, 50 ml lihoviny).

B Ukázka vhodného jídelníčku pro dívky (15-19 let)

Zdroj: Poradenské centrum Výživa dětí (online)

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajíce celozrnného chleba 40 g tvarohu s pažitkou 10 g margarínu kapije (můžete zašlehat do tvarohu nebo nasypat na chléb)	4 plátky pufovaného chleba 20 g margarínu 4 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) ½ salátové okurky	250 ml hovězí polévky s játrovými knedlíčky 150 g kuřecího masa na zelenině* 120 g rýže (nebo oběd ve školní jídelně)	1 větší banán 300 ml ochuceného jogurtového nápoje	150 g tresky se šunkou* 250 g bramborové kaše 120 g rajčatového salátu

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 kornspitze 50 g žervé 10 g margarínu 1 mrkev	250 g ovocného salátu s bílým jogurtem a ořechy	250 ml zeleninového vývaru s rýží 100 g hovězího po italsku* 150 g těstovin (nebo oběd ve školní jídelně)	1 celozrnný rohlík 10 g margarínu 1 žlutá paprika	200 g fazolového salátu* 2 krajíce celozrnného chleba

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 zapečené toasty se šunkou a sýrem 4 cherry rajčata	2 kusy jablkového závinu	250 ml pórkové polévky 100 g kuřecího řízku 250 g brambor 150 g salátu z pekingského zelí s mrkví (nebo oběd ve školní jídelně)	1 ovocný jogurt 1 celozrnný rohlík 100 g hroznového vína	300 g těstovinového salátu s tuňákem*

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 hrsti ovocného müsli 150 ml polotučného mléka (na zalití müsli) 10 jahod	50 g šunkové pomazánky 2 krajíce vícezrnného chleba 5 ředkviček	250 ml polévky minestrone 1 pizza se špenátem a sýrem* 250 g řeckého salátu (nebo oběd ve školní jídelně)	300 ml ochuceného kefíru 2 mandarinky	300 g kus-kusu se zeleninou a telecím masem*

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
60 g tvarohového sýru cottage 2 plátky slunečnicového chleba ledový salát	1 ochucená mléčná rýže 1 větší jablko 1 rohlík	250 ml česnekové polévky 80 g vepřové pečeně 6 plátků bramborových knedlíků 120 g dušeného zelí (nebo oběd ve školní jídelně)	30 g budapeštské pomazánky* 1 celozrnná bulka 1 paprika	8 pohankových palačinek s ochuceným tvarohem*

C Ukázka vhodného jídelníčku pro chlapce (15-19 let)

Zdroj: Poradenské centrum Výživa dětí (online)

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajíce chleba 60 g kapiové pomazánky* 250 ml polotučného mléka	1 velká bageta s polotvrdým sýrem do 30 % tuku v sušíně a šunkou (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 5 ředkviček	250 ml zeleninového vývaru s krupicí a vejcem 120 g hovězího guláše 180 g těstovin 1 jablko (nebo oběd ve školní jídelně)	2 rohlíky 1 ovocný jogurt 1 větší broskev	150 g zapečeného rybího filé* 250 g bramborové kaše 150 g rajčatového salátu

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 kornspitze 60 g ochuceného žervé 2 plátky šunky šunky nejvyšší jakosti 1 rajče	1 ovocná přesnídávka 2 hrsti müsli s ovocem	250 ml špenátové polévky 120 g závitku z vepřového masa* 250 g opečených brambor zeleninová obloha (nebo oběd ve školní jídelně)	1 větší houska se slunečnicovými semínky 1 ovocný jogurt 1 pomeranč	350 g šopského salátu 2 krajíce žitného chleba

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajíce celozrnného chleba 20 g margarínu 4 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušíně ½ salátové okurky	250 g ovocného salátu s jogurtem a ořechy*	250 ml cibulové polévky 250 g pečeného kuřete 150 g rýže 120 g mrkvového salátu (nebo oběd ve školní jídelně)	1 sendvič s rybí pastou* 1 kedlubna	300 g zapečených brambor s brokolicí a sýrem 120 g salátu z červené řepy

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 ochucená mléčná rýže 1 dalaťánek 2 mandarinky	1 větší bageta 2 plátky šunky nejvyšší jakosti 2 plátky polotvrdého sýra do 30 % tuku v sušině 1 větší zelená paprika	250 ml vločkové polévky 350 g boloňských špaget sypaných sýrem (nebo oběd ve školní jídelně)	1 kornspitz 10 g margarínu 350 ml ochuceného mléčného nápoje 1 müsli tyčinka	300 g kuřecího salátu* 1 grahamová veka

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
60 g pórkové pomazánky 2 krajíce chleba	2 grahamové rohlíky 4 plátky šunky nejvyšší jakosti 50 g žervé ledový salát 1 rajče	250 ml slepičí polévky s kapáním 200 g hrachové kaše 1 vařené nebo sázené vejce sterilovaná okurka (nebo oběd ve školní jídelně)	2 kusy makovce* 1 bílý jogurt 1 mandarinka	120 g králičího masa na zelenině* 250 g brambor 1 miska kompotu

D Desatero chyb, kterými rodiče negativně ovlivňují nutriční návyky dětí a dospívajících

Zdroj: (Fraňková, Pařízková a Odehnal, 2000, s. 114-117)

1. Nezlost rodičů správných technologických postupů, aby strava byla plnohodnotná a neztrácela při tepelné úpravě mnoho vitamínů a minerálních látek.
2. Dalším problémem je stereotypní jídelníček složený převážně z masitých, tučných a těžce stravitelných pokrmů (smažený řízek, guláš, vepřová pečeně, houskové knedlíky) a nedostatek času pro přípravu jídla. V dnešní době je nabídka v supermarketech rozmanitá, výjimku však tvoří vesnické samoobsluhy jejichž výběr je zúžen na pár druhů z každé potraviny.
3. Do rizikového chování v tomto případě také spadá plýtvání jídlem a zbytečně velké zásoby v lednici či mrazáku. Většina lidí si neuvědomuje, jak naše strava souvisí s přírodou (utrácení zvířat, snižování zásob pitné vody či zatěžování přírody plastovými obaly).
4. Prodlužování pocitu hladu, nedodržování pravidelného jídelního, pitného a denního režimu (práce, učení, hra) a nedostatek odpočinku se objevuje u celé rodiny nebo jen u dětí.
5. Matky mají tendenci své děti odměňovat sladkými moučníky, cukrovinkami či smaženými hranolky apod. Dítě si tak zvyká na nepříliš racionální stravu, kterou však považuje za vhodnou. Taktéž nadměrné solení a kořeněné pokrmů je pro děti nevhodné.
6. Postoje rodičů k jídlu mohou být přeceňovány nebo naopak podceňovány. Když rodiče jídlo přeceňují znamená to, že ho řadí na první místo v žebříčku svých hodnot a stává se kritériem kvality života. Podceňování významu jídla spočívá v nutnosti přijímání živin důležitých pro život, jako nezbytný „pohon“.
7. Při jídle by se neměly řešit rozpory mezi rodiči a nezpůsobovat tak nepříjemnou atmosféru u stolu. Děti by neměly být ani kárány při jídle za své prohřešky. Jídlo má být spjato s příjemnými chvílemi, nikoliv s emočními výbuchy a hádkami.

8. Někteří dospělí podceňují kulturu stolování a zapomínají tak na čisté prostírání a ubrus, čisté ruce a nekladou důraz na správné držení příborů dětmi.
9. Rodiče, kteří dodržují redukční diety nebo jsou zastánci alternativních výživových směrů, mají tendence vnucovat jejich stravu dětem. Je to z vývojového hlediska dítěte nevhodné, navíc každý jedinec má právo si svůj životní a výživový styl vybrat sám.
10. Rodiče neberou v úvahu fakt, že výživové potřeby dítěte jsou odlišné od potřeb dospělých. U dětí se objevují chvilkové preference určitého pokrmu, které se nezávisle mění a upravují.

E Dotazník

DOTAZNÍK

Dobrý den vážení studenti,

zdravá výživa, pravidelný pohyb a duševní pohoda vede k dlouhému a kvalitnímu životu. Během Vašeho studia oboru Nutriční asistent získáváte znalosti nejen o zásadách správné výživy a životního stylu, ale také o možnostech alternativního způsobu stravování. Prostřednictvím dotazníku chci zjistit, v jaké míře dodržíte zásady zdravého stravování jakožto budoucí nutriční asistenti, kteří se významně podílí při změně stravovacích zvyklostí pacientů a spoluobčanů. Výsledky sběru dat budou následně interpretovány v mé bakalářské práci zabývající se stravovacími zvyklostmi dospívajících a budou využity jako východisko pro doporučení pro pedagogickou praxi.

Dotazník je zcela anonymní a časově nenáročný. Prosím Vás o pečlivé přečtení a vyplnění dle skutečnosti. Pokud není v dotazníku uvedeno jinak, u uzavřených otázek je možné zvolit pouze jednu odpověď.

Mnohokrát Vám děkuji za pečlivé vyplnění dotazníku a čas, který vyplnění věnujete.

Aneta Macháčková
studentka Mendelovy univerzity;
Institut celoživotního vzdělávání – obor Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

*Povinné pole

1. 1. Myslíte si, že se stravujete zdravě? *

Označte jen jednu elipsu.

- ANO
 NE

2. 2. Domníváte se, že máte dostatek informací o zásadách správné výživy? *

Označte jen jednu elipsu.

- ANO (pokračujte otázkou č. 3)
 NE (pokračujte otázkou č. 4)

3. 3. Odkud máte nejvíce informací o zásadách správné výživy? *

Označte jen jednu elipsu.

- školní výuka
 rodina, přátelé, spolužáci
 literatura, časopisy
 internet
 televize
 Jiné: _____

DOTAZNÍK

4. 4. Snažíte se dodržovat alespoň 5 zásad zdravé výživy? *

1. omezení (vyloučení) sladkostí, slazených mléčných produktů, včetně mražených krémů, přeslazených cereálních směsí, konzumace limonád a slazených ovocných šťáv 2. omezení (vyloučení) uzenin, kynutého tukového těsta (bílého) pečiva (rohlíky, housky, obyčejný pšeničný chléb) 3. snížení příjmu živočišných tuků (místo tučných druhů masa- vepřové, hovězí, jíst ryby a drůbež) 4. zvýšení konzumace ovoce, zeleniny, luštěnin (čočka, hrách, fazole) a ryb 5. pohyb alespoň 30 minut denně (rychlá chůze nebo různá cvičení) 6. častá konzumace hlavně zakysaných mléčných výrobků (kefír, acidofilní mléko) 7. denně vypít minimálně 1,5 l denně 8. omezení slaných potravin (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry)

Označte jen jednu elipsu.

- ano, vždy
- ano, snažím se, ale ne vždy se to daří
- občas
- málokdy
- ne

5. 5. Změnily se Vaše stravovací zvyklosti s nástupem na Střední zdravotnickou školu? *

Označte jen jednu elipsu.

- ANO, rozhodně k lepšímu
- ANO, ale k horšímu
- NE, stravuji se pořád stejně

6. 6. Vaříte si i sami doma, mimo praktické vyučování ve škole? *

Označte jen jednu elipsu.

- ANO, každý den
- ANO, 3-5 krát týdně
- ANO, 1-2 krát týdně
- ANO, občas (několikrát za měsíc)
- NE, vařím jen ve škole

7. 7. Jak byste zhodnotili stravovací návyky svých rodičů? *

Označte jen jednu elipsu.

	0	1	2	3	4	
Nezdravé způsoby stravování	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zdravé způsoby stravování

DOTAZNÍK

8. 8. Registrujete u Vašich rodičů některé z uvedených chyb? Vyberte 3 nejčastější. *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- stereotypní jídelníček (opakování oblíbených jídel)
- těžko stravitelná úprava pokrmů (smažení, pečení, gratinování)
- plýtvání jídlem (velké zásoby potravin v lednici a mrazáku)
- nedodržování pravidelného režimu (stravovacího, pitného a denního)
- nadměrná spotřeba soli a koření
- přeceňování jídla (jídlo je na 1. místě)
- podceňování jídla
- neúplné prostírání jídelního stolu, špinavé příbory a talíře
- Jiné: _____

9. 9. Jak často snídáte, obědváte, večeříte a svačíte? Prosím zaškrtněte v každém řádku jen jednu odpověď. *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	denně	6-4 krát týdně	3-1 krát týdně	méně než 1 týdně	vůbec
snídaně	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dopolední svačina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oběd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
odpolední svačina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
večeře	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
druhá večeře	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. 10. Pokud snídáte jen občas nebo vůbec, tak z jakého důvodu? *

Označte jen jednu elipsu.

- snídám, otázka se mě netýká
- nesnídám, protože nemám čas
- nesnídám, protože nemám brzy ráno hlad
- nesnídám, protože nemám ráno chuť na jídlo
- Jiné: _____

DOTAZNÍK

11. 11. Z uvedených potravin vyberte všechny, které jsou podle Vás vhodné ke snídani. **Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- bílé pečivo (rohlík, světlý chléb)
- celozrné pečivo
- kobliha plněná marmeládou/čokoládou
- rostlinné máslo (margaríny- Rama, Flora)
- živočišné máslo
- čokoládové musli cereálie
- tvaroh
- paštika
- slanina
- šunka
- tvarohový sýr Cottage
- tavený sýr
- sýr Eidam 30 % tuků v sušině
- Hermelín
- salátová okurka
- čaj černý, bylinný
- černá káva
- 100% ovocný džus ředěný vodou

12. 12. Nejčastěji obědváte: **Označte jen jednu elipsu.*

- ve školní jídelně
- doma, až přijdu ze školy
- v restauracích
- v rychlém občerstvení (McDonalds, KFC, asijská bistra aj.)
- ve škole obědvám vlastní připravené jídlo
- potraviny zakoupené ve školním bufetu nebo automatu
- neobědvám
- Jiné: _____

13. 13. Jak často se stravujete ve fast foodu (rychlém občerstvení)? **Označte jen jednu elipsu.*

- denně
- několikrát týdně
- několikrát měsíčně
- příležitostně (méně než 1 krát měsíčně)
- nikdy

DOTAZNÍK

14. 14. Držíte nějakou dietu? *

Označte jen jednu elipsu.

- ANO - ze zdravotních důvodů
- ANO - redukční
- NYNÍ NE, v minulosti ano
- NE

15. 15. Kdy máte největší chuť k jídlu? Vyberte 3 možnosti. *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- dopoledne, před obědem
- odpoledne, když přijdu ze školy domů
- kdykoli, když se nudím
- když jsme na návštěvě a je nabídnuto občerstvení
- ve večerních hodinách u TV nebo PC
- po sportovním výkonu
- když jsem nervózní
- Jiné: _____

16. 16. Kolik hodin před spánkem jíte poslední jídlo? *

Označte jen jednu elipsu.

- 0,5 - a méně
- 1
- 2
- 3
- 4

DOTAZNÍK

17. 17. Jak často jíte níže uvedené potraviny? Prosím zaškrtněte v každém řádku pouze jednu možnost. *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	téměř nikdy	1-3 krát za měsíc	1-2 krát týdně	3-5 krát týdně	1-3 krát denně	4-6 krát denně a více
bílé pečivo (rohlík, světlý chléb)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
celozrné výrobky (tmavý chléb)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čerstvá zelenina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čerstvé ovoce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mléko plnotučné, smetana, šlehačka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mléko polotučné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sýry do 30 % tuků v sušíně (Eidam do 30 %, Gouda 30% T v suš.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maso- hovězí, vepřové	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
drůbež	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
uzeniny (salám, šunka, párky, paštika)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vejce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luštěniny (čočka, hrách, sója, cizma)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ořechy (nesolené; vlašské, lískové, kešu, para aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
máslo rostlinné (margarín - Rama, Flora)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
máslo živočišné (z kravského mléka)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
smažené pokrm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sladkosti (čokoláda, sušenky, bonbony)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
slané pochutiny (chipsy, tyčinky, slané oříšky)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. 18. Jaké faktory Vás ovlivňují při výběru jídla? (Vyberte max. 3 možnosti) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- cena
- chuť na jídlo
- dostupnost
- nutriční hodnota (složení)
- reklama, média
- náboženské vyznání a kulturní zvyklosti
- Jiné: _____

DOTAZNÍK

19. 19. Jaké potraviny si za své kapesné nejčastěji kupujete? *

Označte jen jednu elipsu.

- ovoce, zelenina, ořechy
- pekařské výrobky
- pokrm z rychlého občerstvení (hranolky, gyros, hamburger, párek v rohlíku apod.)
- slané pochutiny (chipsy, tyčinky, slané oříšky apod.)
- sladkosti (čokoláda, sušenky, cukrovinky aj.)
- Jiné: _____

20. 20. Jaký je Váš denní příjem tekutin? *

Označte jen jednu elipsu.

- méně než 1 l
- 1 l - 1,4 l
- 1,4 l - 1,9 l
- 2 l - 2,4 l
- více než 2,5 l

21. 21. Jak často pijete níže uvedené nápoje? Vyberte v každém řádku 1 možnost. *

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	téměř nikdy	1-3 krát za měsíc	1-2 krát týdně	3-5 krát týdně	1-3 krát denně	4-6 krát denně a více
černá káva, rozpustná káva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alkoholické nápoje (pivo, víno, lihoviny)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čaj (černý, bylinkový)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čaj (ovocný)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
přírodní ovocné šťávy (džus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
limonády, colové nápoje, limonády, sirupy, energetické nápoje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
minerální nebo stolní voda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. 22. Zajímá Vás problematika alternativních způsobů stravování (vegetariánství, makrobiotika, dělená strava aj.)? *

Označte jen jednu elipsu.

- zajímám se o ni hodně
- trochu mě zajímá
- slyšel/a jsem o tom
- nezajímá mě vůbec

23. **O alternativním stravování jste se dozvěděl/a? ***

Označte jen jednu elipsu.

- z médií (internet, televize)
- ze školní výuky, přednášek
- z literatury, časopisů, novin
- od kamarádů, spolužáků
- od rodičů nebo rodinných příslušníků
- o alternativním stravování slyším poprvé

24. **Chtěl/a byste zkusit nějaký z alternativních způsobů stravování? ***

Označte jen jednu elipsu.

- již jsem vyzkoušel/a
- ano, chci určitě vyzkoušet
- možná, někdy v budoucnu
- ne, nechci vyzkoušet

25. **Jaké důvody vedou člověka k dodržování alternativního způsobu stravování? (Vypište max. 3 důvody) ***

26. **Jste: ***

Označte jen jednu elipsu.

- chlapec
- dívka

27. **Jste v/ve: ***

Označte jen jednu elipsu.

- 1. ročníku oboru NAS
- 2. ročníku oboru NAS
- 3. ročníku oboru NAS
- 4. ročníku oboru NAS

28. **Kolik vážíte? (uvedte v kg) NEPOVINNÝ ÚDAJ**

29. **Kolik měříte? (uvedte v cm) NEPOVINNÝ ÚDAJ**

DOTAZNÍK

30. **30. Chcete v budoucnu vykonávat povolání nutriční asistentky/ta? ***

Označte jen jednu elipsu.

- ANO
- SPÍŠE ANO
- SPÍŠE NE
- NE
- NEVÍM, NEPŘEMYŠLEL/A JSEM O TOM

F Tabulka k položce č. 17- Konzumace masa a masných výrobků

Zdroj: Vlastní průzkum

Odpovědi	MASO-HOVĚZÍ, VEPŘOVÉ		DRŮBEŽÍ MASO		RYBY		UZENINY	
	Absol. č.	Relat. č. v %	Absol. č.	Relat. č. v %	Absol. č.	Relat. č. v %	Absol. č.	Relat. č. v %
4- 6krát denně a více	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	1,8
1- 3krát denně	1	1,8	0	0,0	1	1,8	7	12,3
3- 5krát týdně	5	8,8	27	47,4	4	7,0	12	21,1
1- 2krát týdně	32	56,1	21	36,8	16	28,1	15	26,3
1- 3krát za měsíc	14	24,6	4	7,0	28	49,1	9	15,8
téměř nikdy	5	8,8	5	8,8	8	14,0	13	22,8
Celkem	57	100,0	57	100,0	57	100,0	57	100,0

