

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2011

Štěpánka Novotná

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

**Zpracování a edukační účinnost webových stránek
Vegetariánství a zdravý životní styl**

Bakalářská práce

Autor: Štěpánka Novotná

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, duben 2011

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Institute of Health Education

**Elaboration and education effects of web pages
Vegetarianism and healthy style of life**

Bachelor Thesis

Author: Štěpánka Novotná

Study program: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Štěpánka Novotná

Název bakalářské práce: Zpracování a edukační účinnost webových stránek

Vegetariánství a zdravý životní styl

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Mnozí lidé správně pochopili, že dobrý zdravotní stav a dobrá kondice je důležitou podmínkou vyrovnaného, spokojeného a plnohodnotného života. Bakalářská práce analyzuje historii, typy, pozitivní dopad vegetariánství na zdraví a důvody pro tento styl života. Dále je definován zdravý životní styl a jeho faktory. Cílem je zpracování a edukační účinnost www stránek „Vegetariánství a zdravý životní styl“ pro portál katedry výchovy ke zdraví na PF JU z hlediska zájmu studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Byly použity metody: obsahová analýza literatury, metoda kvantitativně orientovaného výzkumu pomocí anonymního dotazníkového šetření, metoda uzavřené otázky dichotomické, metoda otevřené otázky, metoda statistického hodnocení a metoda pro zpracování www stránek. Na základě stratifikovaného výběru bylo osloveno 240 studentů 2. ročníků bakalářských oborů na všech fakultách JU v Č.B. Z výzkumu vyplynulo, že 66 % respondentů má zájem o vytvoření www stránek „Vegetariánství a zdravý životní styl“. Z těchto 66 % bylo 52 % žen, tímto byl potvrzen druhý výzkumný předpoklad. Výsledky výzkumu ukázaly, že zájem mezi studenty o vegetariánství a zdravý životní styl je vysoký.

Klíčová slova: vegetariánství, zdravý životní styl, zdraví, výchova ke zdraví, internet a edukace, webové stránky

Bibliographic identification

Name and Surname: Štěpánka Novotná

Title of Bachelor Thesis: Elaboration and education effect of web page Vegetarianism and healthy life style

Department: Institute of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of defence: 2011

Abstract:

Many people nowadays have well-understood that physical well-being is an important condition for a well-balanced, satisfied and worthwhile life. This bachelor work analyses history, types, and positive influence of vegetarianism on health, as well as reasons for this kind of lifestyle. It also defines the healthy lifestyle and its factors. Its aim is elaboration and educational effectivity of the webpages „Vegetarianism and Healthy Lifestyle“ for the department of Institute of Health Education at the Pedagogical Faculty of the University of South Bohemia. The following methods have been used: the method of contentual analysis of literature, the method of quantitatively-oriented research based on anonymous questionnaire inquiry, the method of the closed dichotomic question, the method of the open question, the method of the statistic evaluation, and the method of making websites. Based on the stratified selection, two hundred and forty students of the second year of the bachelor studies at all the faculties of the University of South Bohemia in České Budějovice, have been addressed. The results of the research have shown that 66 % of all the respondents are in favour of the creation of the website „Vegetarianism and Healthy Lifestyle“. 52 % out of the total of 66 % were women, which has proved the second hypothesis of the thesis. The findings of the research have also shown that the students have high interest in vegetarianism and healthy lifestyle.

Keywords: vegetarianism, healthy lifestyle, health, education to health, internet and education, webpages

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Zpracování a edukační účinnost webových stránek Vegetariánství a zdravý životní styl“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích,..... 2011

.....
Štěpánka Novotná

Poděkování:

Děkuji především paní doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování mé bakalářské práce. Dále děkuji Petru Novotnému za spolupráci při technickém řešení webových stránek.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST	11
2.1	Vegetariánství a zdravý životní styl.....	11
2.1.1	Definice a původ vegetariánství.....	11
2.1.2	Historie vegetariánství ve světovém, evropském a českém kontextu	13
2.1.3	Motivace k vegetariánskému stylu života	15
2.1.4	Vegetariánská strava v kontextu prevence civilizačních chorob	17
2.2	Zdraví a zdravý životní styl.....	25
2.2.1	Definice a pojem zdraví.....	25
2.2.2	Determinanty zdraví.....	26
2.2.3	Vymezení pojmu zdravý životní styl	27
2.2.4	Faktory ovlivňující zdravý životní styl a jejich popis	29
2.2.5	Předmět výchova ke zdraví v ČR.....	39
2.3	Využití internetu pro výchovu ke zdraví.....	40
2.3.1	Vznik a historie internetu	40
2.3.2	Pojem internet	43
2.3.3	Historie a využití www stránek.....	45
2.3.4	Všeobecné zásady tvorby www stránek	47
2.3.5	Technologie využití pro www stránky „Vegetariánství a zdravý životní styl“	48
3	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	50
3.1	Cíl práce	50
3.2	Úkoly práce	50
3.3	Výzkumné předpoklady	50
4	METODOLOGIE	52
4.1	Charakteristika souboru	52
4.2	Organizace výzkumné práce.....	53
4.3	Použité metody	53
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	56
5.1	Výsledky a diskuse dotazníku „Zájmu studentů Jihočeské univerzity ve vztahu k vegetariánství a zdravému životnímu stylu“	56
5.1.1	Výsledky a diskuse k otázce č. 1.....	57
5.1.2	Výsledky a diskuse k otázce č. 2.....	81
5.1.3	Výsledky a diskuse k otázce č. 3.....	82
5.1.4	Výsledky a diskuse k otázce č. 4.....	83
5.2	Výsledky a diskuse k výzkumnému předpokladu č. 1	85
5.3	Výsledky a diskuse k výzkumnému předpokladu č. 2.....	86
6	VLASTNÍ TVORBA WWW STRÁNEK	87
6.1	Obsah a členění webových stránek „Vegetariánství a zdravý životní styl“	87
7	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ.....	89
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	91
9	SEZNAM PŘÍLOH	97

1 ÚVOD

Bakalářskou práci na téma „Zpracování a edukační účinnost webových stránek Vegetariánství a zdravý životní styl“ jsem si vybrala z osobního zájmu o vegetariánství, zdravý životní styl a tvorbu webových stránek. Toto téma je v dnešní době denně diskutované. Dobře vypadat, dobře se cítit, to je motto současného životního stylu. Mnozí lidé správně pochopili, že dobrý zdravotní stav a dobrá kondice je důležitou podmínkou spokojeného, plnohodnotného života. Životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňujících naše zdraví. Výzva pro dnešní péči o zdraví je, jak se vypořádat s degenerativními onemocněními, jejichž příčinou je především náš životní styl. Tlak, kterým na nás působí okolní svět v současné době, pracovní vytížení, rostoucí nároky na výkonnost jedince, emociální výkyvy spojené s citovým strádáním a mnohé další vlivy, jsou stresory opotřebovávající lidský organismus měrou, již netrénované tělo a mysl zpohodlněle technickými vymoženky a nadbytkem potravy zvládla. Dlouhotrvající zátěž „otupí pozornost“ příslušných receptorů a schopnost organismu stresový stav likvidovat. Následkem toho je trvalé napětí, nervozita, poruchy spánku, oslabená imunita, nedostatek energie, potlačená sexualita, problémy s metabolismem, zvýšení krevního tlaku, zrychlení tepu a řada dalších potíží. Řešení problému by mohlo být přizpůsobit svůj životní styl k pohybové aktivitě, zdravé výživě, vegetariánství. Proto bych všechna tyto kritéria chtěla studentům jihočeské univerzity přiblížit za pomoci www stránek, které jsou součástí této práce. Internet je dnes pro většinu lidí nedílnou součástí každodenního života. Je celosvětovou sítí, které se výstižně říká pavučina, pro její propojenost, provázanost a to nejen díky propojení osobních počítačů ať už kabely nebo bezdrátových sítí, ale také tím, co obsahuje a nabízí. Lze zde najít téměř všechno, od akademického výzkumu až po akciový trh. Díky internetu získáváme přístup k obrovskému množství informací, které nejsou nijak omezeny.

Teoretickou část jsem rozdělila na tři velké kapitoly. V první ze třech kapitol popisují co to vlastně vegetariánství je. Jeho původ a historii ve světovém, evropském a českém kontextu. Dále pak některé motivační důvody pro takovouto změnu a přechod na tento druh stravy i celkový styl života. Zmiňuji zde jak vegetariánská strava působí proti mnoha civilizačním chorobám, což je zřejmé ze stanoviska Americké dietetické asociace a kanadských dietologů na vegetariánskou stravu z roku 2003. V druhé kapitole zdraví a zdravý životní styl se snažím definovat pojem zdraví, vysvětluji co

jsou to determinanty zdraví. Na každého z nás neustále působí široké spektrum různých faktorů, jak vnějších, tak vnitřních, které mají přímý vliv (pozitivní, negativní) na naše zdraví. Nejvíce ovlivňující naše zdraví je determinant – životní styl, kterému je věnována podkapitola „Vymezení pojmu zdravý životní styl“. Životním stylem a jeho vnějšími faktory můžeme cíleně ovlivnit naše zdraví. Mezi ty nejzávažnější patří výživa, pohybová aktivita, stres a pracovní zátěž, kouření, alkohol a jiné drogy, rizikové sexuální chování a další. Ve třetí části druhé subkapitoly se snažím stručně objasnit vývoj internetu, jeho prvopočátky a přetvoření původní akademické sítě v síť dostupnou široké veřejnosti celosvětového významu.

Praktická část je zaměřena na stanovení cílů a metodologii celé této práce. Dále v této části práce jsou výsledky dotazníkového šetření, které výzkum přinesl. Analýza výsledků, ke kterým jsem došla je převedena do grafické formy a vše písemně diskutováno. Tyto statistické údaje, slouží jako základ pro obsah a základní navigaci webových stránek tak, aby co nejvíce pokryly potřeby respondentů jako vzorku studentů jihočeské Univerzity a zároveň prohloubily jejich zájem o toto téma. Celkově se výzkumu zúčastnilo 219 studentů z bakalářských oborů v prezenční, ale i kombinované formě. V diskusi jsem vše shrnula a ověřila odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Jako součást této práce je realizace webových stránek tak, aby sledovanost byla co největší a pomohla lidem ukázat přechod ke zdravému životnímu stylu. V závěru práce shrnuji celkový pohled na danou věc podle výsledků z dotazníkového šetření.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Vegetariánství a zdravý životní styl

2.1.1 Definice a původ vegetariánství

Slovem vegetarismus označujeme soustavu výživy, vylučující masité pokrmy, živočišné výrobky a části těl zvířat, které byly získané zabitím zvířat. Vegetarismus pochází z latinského slova vegetabilis – rostliny a ze slova vegetare – růst, rozvíjet se. Vegetus v latinském jazyce znamená svěží, zdravý, žijící (WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, 1990).

Někteří se domnívají, že je to jen bezmasá strava, výlučně rostlinného původu. Skutečnost je bohužel jiná. Je to kompletní životní styl zaměřený na péči o zdraví výživou, abstinencí, nekuřáctvím, pohybem, psychohygienou i společenskou angažovaností. V dnešní době se zvyšuje počet mladých lidí, kteří se stávají vegetariány, a to z různých důvodů jako jsou: zdravotní, ekonomické, ekologické, etické nebo filozofické. Jejich rozhodnutí často provází nejistota vyvolaná informacemi, které správnost vegetariánské stravy zpochybňují. Pramenem negativních názorů na vegetariánství je neinformovanost laické, ale někdy i odborné veřejnosti o současných vědeckých poznatcích v oboru výživy. Vegetariánství a ostatní alternativní stravování je pak pochopitelně chybně hodnoceno jako problematické, neboť chybí srovnání všech alternativně se stravujících, tedy i těch zcela zdravých, kterých je naprostá většina. Vegetariánství může být něčím novým pro mnohé z nás, avšak nikoliv pro lidstvo samé, které jej s prospěchem využívá již po tisíciletí (PAMPLONA ROGER, 2005).

Je, ale třeba zdůraznit, že tento způsob života je mnohem více než nepojídání masa a živočišných produktů. Je to hluboce humanistická filozofie vyhýbání se násilí na zvířatech, zabíjení a zraňování živých bytostí pro obživu (KAPLEAU, 1992).

Vegetariánství má velký význam pro ekologii celé naší planety. Pro výživu zvířat se zabírá mnoho hektarů půdy, která by mohla být využita efektivnějším způsobem. A proto prognózy některých odborníků zní – vegetariánství se stane stravováním třetího tisíciletí (KREJČÍ, 1995).

V současnosti mnozí cestovatelé popisují jistá místa dlouhověkosti, izolovaná od civilizace ve vysokohorských oblastech. Kde po mnoho let žijí nevelké národy, žijící se zcela rostlinnou stravou a vyznačující se velmi dobrým zdravotním stavem a

dlouhověkostí. Možno zmínit údolí Hunza, které se rozkládá na severu Pakistánu, blízko čínských hranic, obklopeno největšími horskými masivy na světě (Hindúkušem a Karakorem). Zde žije malý národ Hunza. K dalším patří národ Vilcabamba v Andách nebo národ Tubu, žijícím v datlové oáze ve střední části Sahary (PAMPLONA ROGER, 2005).

Vegetariánství nebo konzumace masa je rozhodnutí, které můžeme učinit pouze sami za sebe. Záleží na osobní, sociální situaci, která nás ovlivňuje a nutí žít tak, jak mnozí z nás nechtějí. Kdybychom se více snažili žít v sepětí s přírodou, měli bychom jiný vztah ke zvířatům, a tím i maso by pro nás mělo jinou hodnotu. Kdo zná maso pouze v podobě pokrmu na talíři, bude jinak hodnotit maso telete, než ten, kdo se podívá do jeho hnědých očí (DAHLIE, 2006).

Mnozí slavní lidé byli vegetariány např.: Pythagoras, Platón, Plutarchos, Sokrates, Hippokrates, Herakleitos, Seneca, Ovidius, Seneca, Ovidius, Vergilius, Origenes, Chryzostom, Michelangelo, Klement, Newton, Leonardo da Vinci, Spinoza, Rousseau, Goethe, Schiller, Schopenhauer, Maeterlinck, Lincoln, Nietzsche, Voltaire, Ibsen, Tagere, Gándhí, Baden, Powell, Zamenhof, Gorkij, Pascal, Byron, Franklin, Tolstoj, Wagner, Einstein, Roland. I mnozí dnešní umělci, sportovci, politikové se stali vegetariány: Paul McCartney a jeho bývalá žena Linda, Brigitte Bardotová, Ivan Lendl a další (ČERVENÝ, ČERVENÁ, 1991).

Typy ve vegetariánství

Je známo mnoho forem vegetariánství. Patří sem čtyři nejznámější skupiny: veganství, lakto vegetariánství, lakto-ovo vegetariánství, ovo vegetariánství. Kromě výše uvedených skupin existují další konkrétnější formy stravování, které většinou kombinují vegetariánské zásady s dalšími pravidly určenými pro skupinu frutariánství, vitariánství.

- Veganství – vegani jsou čistí vegetariáni, zavrhnou konzumaci masa a veškeré produkty pocházející z těl zvířat jako jsou mléko, mléčné výrobky, vejce, med, uznávají pouze produkty rostlinného původu.
- Ovo vegetariánství – ovo vegetariáni odmítají maso, živočišné výrobky, mléko, mléčné výrobky, ale nevyhýbají se konzumaci vajec, proto také název ovo vegetariáni, který pochází z latinského ovo-vejce. Tento typ vegetariánství je celosvětově nejméně rozšířen.
- Lakto-ovo vegetariánství – lakto-ovo vegetariáni odmítají maso, živočišné výrobky, ale konzumují vejce, med, mléko a mléčné výrobky. Tímto způsobem

stravy získávají biologicky vysoce hodnotnou bílkovinu, která zajišťuje přísun všech nezbytných aminokyselin. Je to vhodný alternativní způsob racionálního stravování a může být i základem úspěšné redukční diety (WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, 1990).

- Lakto vegetariánství – lakto vegetariáni nekonzumují maso, živočišné výrobky, vejce, ale konzumují mléko a mléčné výrobky. Tento typ vegetariánství je spojen s jógou, podle jogínů tzv. satvická (tj. čistá, vyvážená, enzymatická) strava, která se skládá z obilí, zeleniny, luštěnin, ovoce, ořechů, semen a již zmíněného mléka a mléčných výrobků. Je vysoce detoxikační a zvyšuje odolnost proti nemocím (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).
- Frutariánství – frutariáni nekonzumují maso, živočišné výrobky, mléko, mléčné výrobky, vejce, med, odmítají listovou zeleninu, cibuli, česnek, brambory, mrkev, zázvor. Mají ve stravě povolené pouze plody - části rostlin, které byly rostlině odebrány bez poranění rostliny (ořechy, ovoce, rajčata, okurky, lilek, apod), nechtějí, aby bylo ovoce nebo zelenina poraněná tím, že například mrkev vytrhneme ze země. Tento druh stravy by se měl zpravidla používat v časově omezeném období, formou ozdravné kúry.
- Vitariánství – je kombinace veganské a syrové stravy. Vitariáni konzumují rostlinnou stravu, která nebyla upravena při vyšší teplotě než 48 °C. Z tohoto stylu stravování bylo odvozeno „sputariánství“ kde se jí pouze jedlé klíčky semen rostlin a dalším typem vegetariánské stravy je „džusariánství“ kdy se pijí pouze šťávy z ovoce a zeleniny. Vitariánství a další dva typy vegetariánství by se měli zpravidla používat v časově omezeném období (WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, 1990).

2.1.2 Historie vegetariánství ve světovém, evropském a českém kontextu

Už v knize Genesis, sepsané Mojžíšem před 3500 lety se píše: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“ (Gn 1,29).

Není to překvapující, že člověk původně nebyl určen ke konzumaci živočišných potravin – byl to vegetarián. Možná díky tomu to lidský druh přežil až dodnes. Dnes víme, že rostlinná strava je oproti živočišné zdravější. Z nejstarších dochovaných genealogických záznamů je možno ověřit skutečnost, že jakmile člověk opustil pouze

rostlinnou stravu a v jeho jídelníčku se začaly objevovat i potraviny živočišného původu, začala se snižovat dlouhověkost. Řečtí filozofové Pythagoras, Sokrates i Platon sice nebyli striktní vegetariáni, ale považovali tuto stravu za součást programu přírodního a zdravého života. Byli proti obětování zvířat, pokládali to za něco nešlechtného a pro lidského ducha ponižujícího. Občané římského císařství nedbali na rady filozofů a oddali se pohodlnosti a požitkářství. Temný středověk byl dobou, kdy vegetariánství praktikovali pouze mnišské řády a ostatní ho ignorovali. V období renesance se o tuto stravu opět zvyšuje zájem v okruhu filozofů, umělců, vědců jako např. Leonarda da Vinciho, Andrese Vesalíase po prostudování spisů Pythagora, Hippokrata a dalších (PAMPLONA ROGER, 2005).

V roce 1847 vznikla v Anglii první britská vegetariánská společnost s názvem Vegetarian Society, která měla 8000 členů (RISI, ZÜRRER, 2007). Dalším průkopníkem vegetariánství v Evropě na přelomu 19. a 20. stol. byl Lev Nikolajevič Tolstoj. Propagoval tento způsob výživy z důvodu filozoficko-etického. K vegetariánství přivedl také svého přítele, tvůrce jazyka Esperanto, Lazara Zamenhofa i druhého známého esperantistu Leona Wienera, který založil v Německu a v USA první vegetariánské sdružení. Pod záštitou L. N. Tolstého vzniká v roce 1908 celosvětový vegetariánský svaz – TEVA (Tutmonda Esperanta vegetarana asocio), který působí dodnes v padesáti zemích. V evropských zemích je vegetariánské hnutí spojeno např. se stoupenci dánského filozofa Martinuse, bulharského duchovního filozofa P. Danova. Zde jsou již rodiny vegetariánů, které vychovávají v duchu této soustavy děti již od narození. V Japonsku má vegetariánství velké zastoupení mezi stoupenci filozofie ZEN. V Indii je každý hind vegetariánem, indický filozofický směr jóga vyžaduje bezmasou stravu (WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, 1990).

V USA roku 1950 byla založena další mezinárodní vegetariánská unie IVU. Evropská unie vegetariánů se jmenuje EVA. Největšího rozšíření se dočkalo vegetariánství na konci 20. století, kdy se lidé více ubírají tímto směrem výživy. Značné zásluhy na tomto zájmu lidí měly i filmové záběry zachycující transporty zvířat na jatka a jejich utrpení během této cesty – nedostatek vody, pády v transportních klecích, úrazy nohou apod. V celém světě se vzedmula vlna protestů proti týrání zvířat ať již pro účel konzumace masa, či nošení kožešin, testování pro kosmetické a farmaceutické firmy (KREJČÍ, 1995).

2.1.3 Motivace k vegetariánskému stylu života

Etické důvody vegetariánství

K rozhodnutí nejíst maso může lidi vést úcta k životu zvířat z náboženského hlediska jako je to např. u buddhismu – zakladatel Gautama Buddha nabádal lidi, aby se nejdříve sami morálně zdokonalovali, a pak přemýšleli o smyslu život, do základů tohoto učení patří Ahimsa (nezabíjet). Buddha nabádá lid k vlídnosti ke všem tvorům na zemi z důvodu jejich reinkarnace. Říká: „Všechny bytosti na této planetě chtějí žít šťastně, a proto nepůsobme zlo. Poskytujeme pomoc druhým a to je náš smysl života.“. Buddha ustanovil pro své stoupence pět základních pravidel: zdržet se zabíjení a zraňování živých bytostí, zdržet se braní věcí co nejsou dány, zdržet se nesprávného sexuálního chování, zdržet se nepravdivé a zraňující mluvy a zdržet se zneužívání omamných látek. Současnou osobností, šířící buddhismus po celém světě, je Dalajlama.

Dalším náboženstvím, u kterého je vegetariánství velmi rozšířené a zakořeněné, je hinduismus. Hindové jsou nabádáni k žití v harmonii s přírodou, k lásce a čisté stravě. Samadhi je nejvyšším cílem náboženství a je to přímé vnímání Boha (Brahma). Člověk cítí neomezenou lásku ke všem živým bytostem, ze kterých cítí božskou jiskru, protože každá bytost má nesmrtelnou bytost. Lidská duše se po smrti znovu narodí do jiného těla. Kde a v jakých podmínkách se narodí, určuje to, jak si člověk svými činy vytváří buď dobrou nebo špatnou karmu. Tento zákon je zcela nezávislý na bozích – je to prostě příčina a následek a člověk se dopadu své karmy nemůže vyhnout. Jedním z nejslavnějších hinduistů je Mahatmá Gándhí (OPITZ, 2002; PAMPLONA ROGER, 2005).

Etické důvody nejsou jen z náboženského hlediska, ale i ze samotného postoje k svému životu a okolí. Může to být snaha o zdravý životní styl nebo jen láska ke zvířatům a odpor z jejich zabíjení pro některé typy oblečení jako je např. kůže, kožešiny, vlnu či hedvábí. Kromě oblečení se vegetariáni často vyhýbají například používání šelaku, peří, perel, výrobků ze slonoviny, odmítají kosmetiku testovanou na zvířatech. Vyhýbají se návštěvám cirkusů a podobných akcí, které jsou spojené s omezováním práv zvířat (DIEHL A KOL., 2001).

Ekologické a ekonomické důvody vegetariánství

Naše, na maso orientovaná kultura by mohla přechodem na vegetariánskou stravu do velké míry omezit znečišťování životního prostředí. Znečištění způsobené živočišnou

velkovýrobou přesahuje znečištění průmyslem. Důsledky americké hamburgerové vášně postihují všechny formy života na této planetě. Pro získání nových pastvin pro chov dobytka určeného k porážce a transportu do Spojených států je ve střední Americe káceno stále více amazonských deštných pralesů. Denně tak zaniknou tři druhy zvířat a rostlin. Na poškození ekosystémů jak u nás, tak i v celosvětovém měřítku se také nemalou měrou podepisuje používání hnojiv v zemědělství. Při chovu zvířat dochází ke splachování fekálií do potoků a řek a ty mohou prosáknout do spodních vod. Ve vodě se to projeví zvýšením obsahu dusitanů, fosforitů a bakterií. Chov jatečního dobytka je přepychem z ekonomického hlediska. Za každých 5000 kalorií (1,4 kg) ve formě kukuřice, které se použijí jako krmivo pro krávu získáme pouhých 200 kalorií (130 g) ve formě masa. Pro obyvatelé třetího světa by 1,4 kg kukuřice vystačilo na potravu pro několik dnů, a velkým nepoměrem k tomuto je 130 g masa sotva stačí na jeden pokrm. Pokud na 100 metrech čtverečných pěstujeme sóju,, získáme 5 kg bílkovin, to pokryje denní spotřebu 70 lidí. Když těchto 5 kg použijeme jako krmení pro dobytek, získáme pouze 0,5 kg hovězího masa a to stěží pokryje denní potřebu bílkovin dvou lidí (PAMPLONA ROGER, 2005).

Půda potřebná pro pěstování plodin pro dobytek k potravě jednoho člověka konzumujícího maso by bohatě uživila 20 vegetariánů. Dále bych pro motivaci použila ještě jednu ukázkou, jak neefektivně využíváme systém získávání potravy. Z jednoho hektaru půdy získáme buď 22 tun brambor, a nebo 190 kg hovězího masa. Jsou to velmi zarážející čísla (DIEHL A KOL., 2001).

Tomáš Husák se v článku „Je představa, že zdravá strava je drahá, pravdivá?“ shoduje stvrzením Rogera i Diehla v tom, že masitá strava je z globálního hlediska velmi přepychovou záležitostí. Poukazuje na to, že mnoho lidí tvrdí, že zdravá strava je velice drahá, tato představa je velmi nepřesná. Existují potraviny s minimálními náklady pokrýt veškerou naši energetickou potřebu. Jsou jako prvořadě obiloviny, v určitých částech světa bychom ještě levněji zajistili stravování pomocí brambor. Oproti tomu stojí pokud se chceme žít masem musíme napřed na polích vypěstovat velké množství rostlinných potravin pro krmení dobytka, který většinu výživné hodnoty a energie v krmivech obsažené spotřebuje sám ve svém metabolismu. Z toho vyplývá, že maso je až desetkrát dražší způsob stravování než obiloviny (HUSÁK, 2011).

Zdravotní důvody vegetariánství

V současné době se podle průzkumů hlásí k vegetariánství v České republice asi 1-2 % populace, tedy 100 000 – 200 000 lidí. Je pravděpodobné, že se bude tento počet v budoucnu zvyšovat. V západní Evropě se počet takto stravujících lidí v populaci pohybuje mezi 2 - 9 %, v USA a Kanadě mezi 2 - 4 %. Provedené studie dokazují, že zvýšená spotřeba masa škodí lidskému zdraví a jde v přímé souvislosti s řadou civilizačních nemocí, např. srdečně-cévní choroby, některé typy rakoviny, obezita, cukrovka, onemocnění ledvin. Při stravování podle vegetariánských zásad je riziko vzniku těchto závažných nemocí výrazně sníženo (ČSVV, LUŇÁČEK, 2004, on-line).

Ze stanoviska ADA vychází, že vegetariánská i veganská strava může splnit současná doporučení pro příjem bílkovin, železa, zinku, vápníku, vitamínu D, riboflavinu, vitamínu B12, vitamínu A, omega-3 mastných kyselin a jódu a dalších potřebných látek. Dobře rozvržená vegetariánská strava je vhodná pro všechna období života člověka, včetně těhotenství, kojení, dětský věk i dospívání. Vegetariánská strava je přínosem pro zdraví člověka díky nízkému obsahu nasycených tuků, cholesterolu a živočišných bílkovin a díky vysokému obsahu polysacharidů, vlákniny, hořčíku, draslíku, folátů a antioxidantů (vitamínů C a E) a fytochemikálií. Vegetariáni ve srovnání s nevegetariány mají nižší index tělesné hmoty (body mass index - BMI) a mortalitu na ischemickou chorobu srdeční, ale i krevní tlak a výskyt hypertenze, diabetu mellitu typu II., nádorového onemocnění prostaty a střev (ADA, 2003).

Ti kdo nejsou ochotni respektovat jisté zákonitosti lidského těla, se smutnému konci těžko vyhnou. Jestliže se chceme vyvarovat těchto degenerativních nemocí, měli bychom se vzdát konzumace masa a živočišných produktů, protože pouze čerstvá, tepelně a chemicky neupravená zelenina, ovoce, ořechy, semena, obilniny obsahují aktivní enzymy, které jsou našemu tělu užitečné (BUKOVSKÝ, 2007).

2.1.4 Vegetariánská strava v kontextu prevence civilizačních chorob

V dnešní době se stále objevují nová prohlášení, která hovoří ve prospěch vegetariánské stravy na civilizační choroby. Tato tvrzení můžeme slyšet jak ze strany vědeckých pracovníků a odborníků v preventivním lékařství, tak ze strany státních i mezinárodních organizací a institucí. Snížením spotřeby živočišných potravin by se podařilo snížit úmrtnost na všechny choroby dohromady o 40%, z každých pěti předčasných úmrtí bychom zabránili dvěma úmrtím. Mezinárodní studie ukázaly, že tento způsob stravování snižuje riziko kardiovaskulárních chorob, hypertenze, ischemické choroby

srdeční, infarktu myokardu, mozkové příhody, diabetu mellitu, nádorových onemocnění, obezity, osteoporózy atd. (PAMPLONA ROGER, 2005).

Vznik a rozvoj těchto nemocí je podmíněn a výrazně ovlivněn způsobem života vyspělých zemí. Nejčastějšími příčinami předčasného úmrtí obyvatel České republiky v roce 2006 ve statistických údajích Zdravotnictví České Republiky (viz. tab.1), byli na prvním místě nemoci oběhové soustavy a na druhém místě nádory. Tyto nejrizikovější nemoci se z části jistě dají eliminovat přechodem na rostlinnou stravu (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

Tab. 1 Úmrtnost obyvatel ČR na nejčastější civilizační choroby v roce 2006 (MACHOVÁ in MACHOVÁ A KOL., 2009)

Příčina úmrtí	Úmrtnost na 100 tisíc obyvatel	
	Muži	Ženy
Nemoci oběhové soustavy	475,0	547,2
Novotvary	309,0	241,5
Vnější příčiny (úrazy, otravy)	81,4	33,7
Nemoci dýchací soustavy	60,1	50,6
Nemoci trávicí soustavy	53,8	38,7

Kardiovaskulární onemocnění

Když se člověk narodí, jeho srdeční tepny jsou čisté a pružné a takové by měly zůstat celý život. Ovšem mnozí lidé je mají zanesené cholesterolem (LDL), tukem a vápníkem. Tyto látky postupně tvoří sklerotické pláty. Těmito pláty cévy ztrácejí, zužuje se průtok krve se průtok krve tepnou. V průběhu druhé světové války měla většina Evropanů nutnost změnit své stravovací návyky. Místo masa, vajec, mléčných produktů se museli spokojit s potravinami jako jsou brambory, obiloviny, fazole, čočka, ředkev, červená řepa a další zelenina. Poté byl pozorován dramatický pokles výskytu aterosklerózy, který trval několik dalších let. Od té doby bylo provedeno mnoho výzkumů a výsledky prokázaly, že strava bohatá na živočišné tuky a LDL cholesterol zvyšuje hladinu krevního cholesterolu v krvi, a tím přispívá k vzniku srdečních chorob. Strava s nízkým obsahem živočišných tuků naopak snižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi a je dokonce schopná rozpouštět arteriosklerotické pláty na stěnách tepen. Dr. Ornish dělal v roce 1990 výzkum se 48 pacienty, z nichž někteří byli kandidáty na bypass a trpěli ischemickými chorobami. Ty rozdělil na dvě skupiny, jedné skupině

naordinoval nízkotučnou vegetariánskou stravu s obsahem tuku nižším než 10% celkového denního příjmu (23 g denně). Druhá skupina dodržovala stravu doporučenou Americkou kardiologickou společností v rámci prevence ischemických chorob, která obsahovala 30% energie ve formě tuku z denní dávky (70 g denně). Skupina, která konzumovala nízkotučnou vegetariánskou stravu, měla hladinu LDL cholesterolu v krvi v průměru o 40% menší. U skupiny, která jedla doporučenou stravu dle Americké kardiiovaskulární společnosti, nebyl zaznamenán žádný pokles hladiny cholesterolu v krvi (DIEHL A KOL., 2001).

Z výzkumu provedeného ve Spojených státech vyplynulo, že procento úmrtnosti na infarkt myokardu u vegetariánů je o 15% nižší než u nevegetariánů. U 82 % nemocných arteriosklerózou došlo po přechodu na vegetariánskou stravu k poklesu cholesterolu a lepšímu průtoku krve v tepnách. Vegetariáni mají obecně nižší hladinu LDL cholesterolu, a tím se chrání před infarktem, iktem a jinými oběhovými a srdečními chorobami (PAMPLONA ROGER, 2005).

Hladinu LDL cholesterolu ve vegetariánské stravě ovlivňuje mnoho faktorů. Studie ukazují, že většina vegetariánů nekonzumuje typicky nízkotučnou stravu, ale příjem nasycených tuků vegetariány je nižší ve srovnání s nevegetariány a veganská strava obsahuje nižší poměr nasycených tuků. Dalším faktorem pro snížení hladiny LDL cholesterolu je, že vegetariáni konzumují o 50 - 100% vlákniny více než nevegetariáni. Rozpustná vláknina snižuje riziko srdečně - cévních onemocnění. Vegetariáni svým vyšším příjmem vitamínů, antioxidantů C a E snižují riziko kardiiovaskulárního onemocnění, tyto antioxidanty snižují oxidaci LDL cholesterolu. Isoflavonoidy, které nacházíme v sójových produktech, mají také antioxidační vlastnosti a zlepšují endoteliální funkce a pružnost arterií. Analýza pěti prospektivních studií zahrnující 76000 subjektů, kterou uveřejnila ADA ve svém stanovisku k vegetariánské stravě ukázala, že počet úmrtí na ischemickou chorobu srdeční byl o 31% nižší mezi muži vegetariány ve srovnání s nevegetariány a o 20% nižší u žen vegetariánek ve srovnání s nevegetariánkami (ADA, 2003).

Přibližně každý pátý obyvatel České republiky trpí vysokým krevním tlakem. U těchto lidí se zvyšuje pravděpodobnost srdečního selhání až pětkrát a pravděpodobnost záchvatu mrtvice až osmkrát oproti lidem, kteří mají normální hodnoty krevního tlaku (DIEHL A KOL., 2001).

Studie ukázaly, že lidé stravující se vegetariánskou stravou mají nižší systolický i diastolický tlak. Rozdíl mezi těmito skupinami je 5 až 10 mm Hg (milimetr rtuťového sloupce). Připisuje se to nižšímu glykemickému indexu vegetariánské stravy a samozřejmě příznivému vlivu rostlinné stravy (LUŇÁČEK, 2004, on-line).

Nádorové onemocnění

Na začátku 20. století byla rakovina tak vzácná, že se profesori rádi účastnili pitev pacientů s nádory, protože to byla pro ně jedinečná příležitost se setkat s tímto zhoubným bujením. Bohužel lékaři za posledních 30 let zaznamenali nárůst výskytu rakoviny o 200-300%. Proč se tomu tak stalo? Jednu z příčin můžeme najít ve změně stravovacích návyků. Podle Amerického institutu pro výzkum rakoviny (Američan Institute OF Cancor Research) je vliv stravy na výskyt rakoviny velmi značný, dalo by se říct, že se podílí až na 60 % tohoto onemocnění (BUKOVSKÝ, 2007).

Ústav zdravotnických informací statistiky v České republice uvádí, že dlouhodobý vývoj počtu hlášených karcinogéních onemocnění je v České republice nepříznivý. I po odstranění vlivu zhoršující se věkové struktury je zřejmé, že vzrostl počet hlášených onemocnění za posledních 26 let u žen o 60 % a u mužů o 45 %. Znamená to, že v roce 2000 bylo hlášeno 59514 nových případů (BROŽOVÁ A KOL., 2003).

Je známo, že maso obsahuje velké množství hnilobných bakterií, které při požití pokrmu z něho zůstanou spolu s nestrávenými zbytky mezi přirozenou mikroflórou tlustého střeva. Tyto hnilobné bakterie se ve střevě rychle rozmnožují a vytlačují zdravou střevní flóru a navíc svou látkovou výměnou produkují velké množství jedovatých látek, které vyvolávají rakovinu. Velké množství bílkovin v potravě způsobuje hromadění mukopolysacharidů v cévách, které zabraňují zásobování buněk kyslíkem. V medicíně je již dávno známa souvislost nedostatku kyslíku v buňkách s tvorbou tumorů (OPITZ, 2002).

Podle studie publikované v časopise American Journal of Epidemiology mají ženy, které konzumují více zeleniny snížené riziko vzniku rakoviny prsu. Výzkum byl zaměřen na 51928 černošských žen. Tyto ženy, které konzumovaly dvě a více porcí zeleniny denně, měly o 43 % nižší riziko vzniku rakoviny prsu ve srovnání s ženami, které jedly méně než čtyři porce zeleniny týdně. Brukvovitá zelenina a mrkev měly největší vliv na snížení rizika vzniku rakoviny prsu (ČSVV, 2010, on-line).

Vegetariánská strava chrání před vznikem nádorového onemocnění ze čtyř důvodů:

1. Rostlinná strava je bohatá na antioxidační látky, které se nalézají pouze v rostlinných potravinách např. karotenu (provitamin A), vitamín C, který je obsažen v mrkvy, paprice a jiné barevné zelenině. Dalšími jsou enzymy v brukvovité, kapustovité zelenině a hlávkovém zelí a salátu, ty aktivně inaktivují rakovinotvorný benzopyren. V luštěninách najdeme inhibitory proteáz a samozřejmě nesmíme opomenout další významný antioxidant jako je vitamín E.

2. Rostlinná strava obsahuje hojnost vlákniny – celulózy. Při jejím nedostatku se v těle zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva. Vlákna na sebe váže karcinogenní látky, cholesterol a žlučnickové soli. Podporuje správné vylučování, které je pro zdraví střev velice důležité.

3. Rostlinné tuky obsahují nenasycené mastné kyseliny, které jsou zdraví prospěšné a mají ochranné protirakovinné účinky. Studie ukázaly větší konzumace živočišných tuků se podílí na vzniku rakoviny.

4. Rostlinná strava je bez karcinogenních látek obsažených v mase, kterými jsou benzopyren, methylkolanren, nitrity a hormony pro přikrmování dobytka (PAMPLONA ROGER, 2005).

Obezita

Obezita je definována jako, zvýšená tělesná hmotnost s abnormálním zvýšeným podílem podkožní tukové tkáně. Tuk je v těle uložen v podkožním vazivu, uvnitř těla a kolem vnitřních orgánů. Fyziologické zastoupení tuku (v %) u lidského organismu se liší v závislosti na věku a pohlaví.

Množství tuku je možné stanovit několika objektivními měřicími metodami. Výsledky měřících metod představují objektivní podklad pro stanovení diagnózy obezity, klasifikaci jednotlivých stupňů nadváhy a obezity. K nejběžnějším měření patří

- Měření tloušťky kožních řas kaliperem. Existuje několik metodik pro měření kožních řas, lišící se počtem měřících míst na těle.
- Měření podle Quetelova indexu - Body Mass Index (BMI), který se vypočítá tak, že podíl tělesné hmotnosti udané v kg dělíme druhou mocninou tělesné výšky udané v metrech ($BMI = \text{kg}/\text{m}^2$). Rozdělení hodnot BMI v dospělé populaci jsou zobrazené v tabulce č. 2.
- Měření podle Brocova pravidla patří k nejjednodušším a nejvíce používanější způsob pro běžnou praxi. Stanovuje se ideální hmotnost, kdy ideální hmotnost je považována ta, která představuje v kg hodnotu získanou odečtením 100 od

hodnoty tělesné výšky v cm. Ideální hmotnost tedy je, muži - tělesná výška (cm) – 100, ženy - tělesná výška (cm) – 100 – 10 %.

Měření jsou měření obvodu pasu, stanovení indexu pas – boky. Pokud je u žen vyšší než 80 cm a 94 cm u mužů, je to signálem, že se tuk hromadí v rizikové (centrální) oblasti. Pokud číslo přesáhne 88 cm u žen a 102 u mužů, je vhodné začít se změnou životního stylu a (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

Tab. 2 Rozdělení hodnot BMI (pro dospělé populaci), (MACHOVÁ in MACHOVÁ A KOL., 2009).

BMI [kg/ m ²]	Kategorie
Pod 18,5	Podváha
18,5 – 24,9	Norma
25 – 29,9	Nadváha
30 – 34,9	Obezita 1.stupně (lehká otylost)
35 – 39,9	Obezita 2.stupně (výrazná otylost)
Nad 40	Obezita 3.stupně (morbidní otylost)

Obezita je v posledních letech často nazývána jako epidemie 3. tisíciletí. V roce 1995 počet obézních lidí na celém světě se odhadoval na 200 milionů. V roce 2000 toto číslo stoupl na 300 milionů obézních lidí. Obezita rapidně roste nejen ve vyspělých zemích, ale i v rozvojových zemích. Prevalence obezity u dospělých je 10 až 25 % ve většině zemí západní Evropy a 20 – 25 % v zemích v Americe. Obyvatelé České republiky se ve statistikách propracovali na přední místa. Mezi státy Evropské unie se v žebříčku počtu lidí s nadváhou v roce 2006 umístili na druhém místě, na prvním místě se umístilo Německo. V České republice mezi dospělou populací je 52 % obézních, z čehož 35 % spadá do kategorie nadváhy a 17 % do kategorie obezity, poměrem 60 % mužů a 47 % žen. Obezita se vyskytuje i v zemích, jako je např. Čína, Thajsko a Brazílie, kde se s tímto problémem dříve nesetkávali. S velmi velkou prevalencí obezity se v poslední době shledáváme mezi kmeny amerických Indiánů, Američany hispánského původu a nejvyšších hodnot dosahují na ostrovech v Melanésii, Mikronésii a Polynésii (OBEZITA, on-line).

Národní průzkumy ve Spojených státech, které uveřejnil Oxford Journals, poukazují na nárůst výskytu nadváhy a obezity v posledních dvou desetiletích, a to zejména ve srovnání s ostatními zeměmi, který se objevil během velmi krátké doby. Nejnovější údaje získané od Behavioral Risk Factor Surveillance System ukazují, že 19,8 procenta dospělých v USA jsou obézní s Body Mass Indexem, rovným nebo

větším než 30 kg/ m², což znamená 61 procentní nárůst od roku 1991. Obezita je předzvěstí mnoha závažných zdravotních problémů, např. diabetes mellitus, ischemické choroby srdeční či poruchy spánku a dýchání (OXFORD JOURNALS, 2010, on-line).

Pro správné spalování tuků v těle jsou důležité vitaminy a jiné biologické aktivní látky (esenciální prvky). Samozřejmě méně bílkovin, tuků a živočišného tuku a vyšší příjem vlákniny, snížený příjem alkoholu a vyšší příjem zeleniny jsou dalšími faktory pro redukci tuku v těle. Pokud tyto složky nejsou obsažené ve stravě zpomaluje se proces enzymatického odbourávání tukové tkáně, a tím podporujeme vznik nadváhy až obezity (BUKOVSKÝ, 2007).

Studie, které uvádí Roger ukazují na to, že lidé, kteří se živí rostlinnou stravou, váží v průměru o 4 až 10 kilogramů méně, než ti, co běžně konzumují živočišné výrobky. Podle zprávy WHO existuje stále více důkazů, které poukazují na stejné faktory jako Bukovský o tom, že velké množství živočišným tuků ve stravě přispívá k nadváze a obezitě (PAMPLONA ROGER, 2005).

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus je chronická porucha metabolismu sacharidů, která je způsobená nedostatkem inzulínu nebo jeho nedostačující účinností. V Langerhansových ostrůvcích slinivky břišní se tvoří hormon inzulín, ten umožňuje přenos krevní glukózy do buněk kosterního a srdečního svalstva. Zasahuje do metabolismu tuků, bílkovin a zvyšuje ukládání sacharidů do zásoby jaterního a svalového glykogenu. Inzulín má těmito metabolickými zásahy hlavní roli v snižování hladiny cukru v krvi. Diabetes má tři hlavní formy:

- Diabetes mellitus typu I., kdy je absolutní nedostatek inzulínu, beta-buňky v Langerhansových ostrůvcích slinivky břišní jsou zničeny a tím zaniká tvorba inzulínu, tento typ cukrovky obvykle vzniká v dětství a dospívání, má rychlý nástup.
- Diabetes mellitus typu II., kdy je porucha inzulínového vyměšování, tento typ cukrovky se vyskytuje ve věku nad 40 let, má pomalý nástup, nad 60 let, tímto typem cukrovky trpí až 20 % obyvatel.
- Gestační diabetes, tento typ se objevuje v druhé polovině těhotenství, většinou po porodu vymizí, u jedné třetiny žen přechází do onemocnění diabetem (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

Dlouhodobá porucha regulace krevního cukru a lipoproteinů vede k rozvoji angiopatie, poškození drobných cév, pacient je ohrožen neurologickými poruchami, poškozením zraku, impotencí, poruchou prokrvení ledvin a dolních končetin. Dalšími projevy této nemoci je velmi nepříjemné a trvalé jako je celková fyzická i psychická únava, potřeba častého močení, kožní poruchy, špatné hojení poranění, zánětů a další. Přitom při typu diabetu II. by stačila redukce tělesné hmotnosti, dostatek příjmu komplexních sacharidů, které obsahují obiloviny, luštěniny, brambory a omezit příjem živočišných tuků (BUKOVSKÝ, 2007).

Výzkumy potvrzují, že rostlinná strava snižuje riziko vzniku diabetu 2. typu a splňuje předepsané výživové požadavky při léčbě této nemoci. Na vznik diabetu má velmi negativní účinek hojnost spotřeby masa. Diety pro diabetiky stále doporučují maso i když podle studií právě živočišné výrobky tuto nemoc spíše zhoršují (PAMPLONA ROGER, 2005).

Osteoporóza

Kostní tkáň se obnovuje celý život, proto je důležité dostatečné látkové zásobení, ale i pohyb a ve velké míře hormonální aktivita. Pro kostní metabolismus je důležitý vápník (Ca), bílkoviny, vitamin D (kalciferol), hořčík (Mg), zinek (Zn), vitamin C (kyselina askorbová), vitamin K (menadion), mangan (Mn), vitamin B2 (riboflavin) a B6 (pyridoxin). Osteoporóza je úbytek kostní hmoty, její organické a minerální složky jsou úzce spojené se stavbou kostí. Osteoporózu často nazýváme tichou epidemií, neboť většina lidí nepostřehne, kdy vlastně začala, ale všimnou si jí až v době kdy, vlivem malého pádu utrpí zlomeninu. Toto onemocnění se podílí na 50000 zlomenin, které se ročně u nás vyskytují. Na následky zlomenin krčku stehenní kosti u starých lidí umírá 20 % postižených a kolem 30 % pacientů je trvale invalidizováno a odkázáno na péči rodiny nebo dlouhodobou ústavní péči. Na tomto se onemocnění se podílí mnoho faktorů. Jmenujme několik z nich: sedavý způsob zaměstnání, strava s vysokým obsahem bílkovin, nízká hladina hormonu estrogen, předčasná menopauza. Z výzkumu stravy Eskymáků vyplynulo, že jejich strava extrémně obsahuje velké množství bílkovin (250-400 g denně) a vápníku (1500-2500 mg denně). Při tomto objemu vápníku by tento národ neměl trpět osteoporózou, ale bohužel mnozí jsou tímto postiženi. Naproti tomu můžeme porovnat denní dávku bílkovin (47 g) a vápníku (400 mg) afrického kmene Bantu z především rostlinných zdrojů, kteří tuto chorobu vůbec neznají (DIEHL A KOL., 2001).

Maso a masné výrobky, ale i bílkoviny v mléce a mléčných výrobcích obsahují fosfor a kyselinu fosforečnou, která má nepříznivý vliv na metabolismus vápníku. Tímto se zhoršuje absorpce vápníku stěnou střeva a podporuje se jeho vylučování močí (BUKOVSKÝ, 2007).

Existují údaje, že postmenopauzální ženy s vysokým příjmem živočišných bílkovin a nízkým příjmem rostlinných bílkovin mají vysoký stupeň ztrát kostní hmoty a velmi vysoké riziko zlomenin a onemocnění osteoporózou. Velmi vhodné jsou právě isoflavonoidy obsažené v sojovém proteinu, které snižují ztráty kostní hmoty u postmenopauzálních žen. Vysoké příjmy draslíku a vitamínu K ve stravě vegetariánek mají protektivní vliv na kostní zdraví (ADA, 2003).

2.2 Zdraví a zdravý životní styl

2.2.1 Definice a pojem zdraví

Při pouhém pozdravu používáme slovo „zdraví“. I svým blízkým a přátelům přejeme k jejich narozeninám, do nového roku hodně „zdraví“. Toto slovo používáme opravdu denně. Definovat, co je to zdraví, je velmi obtížné. Nejčastěji je spojováno s tím, že jsme zdraví a cítíme se dobře, ale tento pojem má mnoho aspektů z hlediska historického vývoje společnosti, závisí na kultuře, ekonomice, rozvoji lékařské vědy a dalších specifikách. Můžeme také říci, že je to stav optimální pohody, plynoucí ze somatické a psychosociální integrity, podmínkou zdraví je nenarušenost společenských rolí a životních funkcí (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

Křivohlavý o pojmu „zdraví“ tvrdí, že původně v řečtině a latině znamenalo „celek“. Má tímto na mysli tzv. „holismus“, který pochází s anglického slova „whole“ - celek. Ale co pod tímto výrazem hledat? V dnešní době se setkáváme s pojetím zdraví, které se příliš zužuje pouze na zdraví těla z fyzického hlediska, nebo chápou zdraví z pohledu komerčního pojetí farmakoterapie, nebo jako nějakou tajemnou sílu, kterou dostáváme již při našem zrodu. Zdraví si můžeme zvolit jako svůj cíl nebo ho použít jako prostředek k dosažení svého vytýčeného cíle. Pokud nebudeme zdraví, nebudeme moci realizovat co chceme, proto je zdraví pro nás podstatnou věcí, která vede k naší spokojenosti a naplnění životních tužeb, přání a snů. Zdraví se ale může stát i cílem samo o sobě a pro některé lidi i nejdůležitější hodnotou. Některé životní situace k tomu

vedou např. u lidí těžce handicapovaných, chronicky nemocných nebo u lidí blízcím se odchod ze života (KŘIVOHLAVÝ,2001).

MUDr. K. Daněk pojem „zdraví“ vysvětluje tak, že slovanský výraz „zdraví“ souvisí s indoevropským výrazem „dru“, které znamená dřevo i s jeho vlastnostmi (pevnost, pružnost, odolnost), a předponou „su“, což znamenalo dobrý. Tento výraz značil „dobré dřevo“, v kontextu s člověkem z toho vyplývá, že je zdravý, silný, odolný a plný života. (BÄUMELTOVÁ, KREJČÍ, 2001)

Světová zdravotnická organizace WHO (World Health Organization), definuje zdraví jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody a nejenom nepřítomnost nemoci nebo vady“. Zdraví tedy lze volně definovat negativně jako nepřítomnost nemoci nebo poruchy, nebo pozitivně jako pocit pohody tělesné a duševní. Tato organizace začala vnikat v rámci OSN v roce 1945. O rok později 61 států podepsalo zakládací smlouvu Světové zdravotnické organizace včetně tehdejšího Československa. Oficiální datum vzniku je 7. dubna 1948. Tento den se oslavuje na celém světě jako Světový den zdraví. Cílem činnosti této organizace je dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny obyvatele naší planety (WHO, on-line).

Definice WHO nám říká, že pojem „zdraví“ má tři odlišné rozsahy, které jsou těsně spojené. Není to tedy pouze dimenze tělesného zdraví, ale i zdraví sociálního a duševního. Zdraví patří k největším hodnotám života nás všech. Pokud jsme zdraví ve všech třech směrech, můžeme pracovat, realizovat své plány, uskutečňovat svá přání. Zdraví je jedna z podmínek smysluplného života (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

2.2.2 Determinanty zdraví

Působením nejrůznějších kladných či záporných faktorů - determinantů je ovlivňováno naše zdraví. Mohou chránit a upevňovat naše zdraví, ale mohou také přispět ke vzniku nemoci a její průběh zhoršovat. Determinanty zdraví jsou genetický základ, životní styl, kvalita životní prostředí a zdravotní péče. Ty se dělí na vnitřní a vnější. Vnitřní determinanty jsou dědičné faktory, které získává každý jedinec na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů. Je to genetická (dědičná) výbava jedince a do ní se prolínají vlivy přírodního a sociálního prostředí.

Vnější determinanty dělíme na tři základní skupiny:

- Životní styl - náš postoj ke svému zdraví, náš způsob života - zda sportujeme, stravujeme se zdravě, dbáme o tělesnou a duševní hygienu.
- Životní prostředí - kvalita ovzduší, kvalita vody a prostředí v kterém žijeme.
- Zdravotní péče - preventivní a léčebná péče.

Vzájemný vztah těchto faktorů působících na naše zdraví můžeme vyjádřit procentuálně, abychom měli lepší přehled o tom, zda člověk může sám svým chováním ke svému zdraví je ovlivnit. Genetický základ ovlivňuje zdraví z 20 %, životní styl z 50 %, životní prostředí z 20 % a zdravotní péče z 20 %. Samozřejmě, že genetický faktor nelze ovlivnit, ale ten na nás působí pouze z 20 %. Podívejme na největší počet procent, která patří životnímu stylu. Tento faktor lze ovlivnit, pokud se rozhodneme vyvinout úsilí o změnu našich některých špatných návyků (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

2.2.3 Vymezení pojmu zdravý životní styl

Životní styl – vnější determinant zdraví, který nejvíce ovlivňuje naše zdraví (50 %). Definice pro životní styl by se dala formulovat takto: Životní styl zahrnuje podoby dobrovolného chování v životních situacích, které jsou založené na individuálním výběrů z různých alternativ. Můžeme se svobodně rozhodnout pro alternativy, které se nám nabízejí a odmítnout ty jež zdraví poškozují. Člověk se může správně rozhodnout pouze tehdy, má-li dostatečnou informovanost a znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a naopak co jeho zdraví poškozuje. Vzhledem k tak zásadnímu významu životního stylu pro naše zdraví je nutné aby znalosti, dovednosti, návyky, formování postojů bylo poskytováno a bráno jakou součást výchovy dítěte od útlého věku jak v rodině, tak i v mateřských školách a pak na školách základního vzdělání (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

Účinná výchova v oblasti zdravé výživy je velmi cenným nástrojem pro navození zdravých celoživotních stravovacích návyků. Zároveň napomáhá při omezování obezity, alergií a dalších chorob, ke kterým dochází v důsledku špatné výživy. Intervence by se měly stavět na datech získaných z monitorace růstu a vývoje dětí. Jejich těžiště by mělo sestávat z poradenství motivujícího ke správné výživě opatření zlepšujících kvalitu potravin. Přiměřená tělesná aktivita může zlepšit a posílit dobrou tělesnou, duševní i sociální pohodu mladých lidí. Sportovní organizace, zájmové kluby mladých významně ovlivňují zdravotní a sociální aspekty života mladých lidí. Je proto

žádoucí tato zařízení podporovat a rozvíjet, a to i ve znevýhodněných oblastech a komunitách. Mladí lidé jsou velmi snadno ovlivnitelní reklamou, marketingem a novými výrobky. K rozvoji zdraví a zdravého životního stylu naší mladé generace může proto významně přispět i průmysl. Zdravotnictví by mělo mít k dispozici účinné nástroje kontroly, které by zamezily výrobě a distribuci takových výrobků, které ohrožují zdraví mladé generace. Průzkum ukázal, že aktivity organizované vrstevníky mladých lidí mohou na mládež účinně zapůsobit a motivovat ji, aby odolávala škodlivým vzorům jednání a přijímala zdravější životní styl. Dospělí lidé přijímají odpovědnost za péči o další osoby a příslušníků jejich rodin, učí je vlastnímu životnímu stylu, který má vliv na zdraví. Mylně se soudí, že lidem stačí poskytnout informace a oni už sami se dokáží rozhodovat a jednat v zájmu svého zdraví. Znalosti, vzdělání a informovanost o zdraví jsou důležité, ale existují důkazy svědčící o tom, že rozhodnutí chovat se zdravě - zdravě jíst, postarat se o dostatek pohybu a pečovat o sexuální zdraví - je často ovlivněno přírodními, sociálními, ekonomickými a kulturními podmínkami, které působí na rozhodování jednotlivce, skupiny i celého společenství. Pověštině právě nejchudší sociální skupiny volí takové jednání, které zdraví velmi ohrožuje (větší spotřeba tabáku, alkoholu a drog). Tyto skupiny ještě trpí vyšší mírou stresu, který je způsoben nedostatkem finančního zabezpečení, nezaměstnaností nebo nejistotou pracovního místa. Proto by měla být velmi důležitou součástí programů pro podporu zdraví snaha o takovou změnu vnějších faktorů, která usnadní rozhodování vedoucí ke zdraví (WHO-on-line).

Díky technickému pokroku 20.století se zásadně změnil životní styl obyvatel vyspělých zemí. Tento pokrok svými výtahy dovedl současného člověka k sedavému stylu života. Lidé bydlí ve výškových budovách, kde jsou výtahy, do práce se již nechodí pěšky, ale většina jede autem či hromadnou dopravou, v práci opět sedí, přijedou večer domů a zase sedí u televizorů nebo počítačů. Technický pokrok zmechanizoval většinu lidských činností, vybavil ho řadou přístrojů, spotřebičů, které nám usnadňují život, ale tím nás připravují o většinu přirozeného pohybu. Dříve lidé koberce klepali ručně (nebyl vysavač), prádlo se pralo na valše (nebyla pračka) i k televizorům lidé museli dojít, pokud ji chtěli přepnout na jiný kanál, dnes stačí stlačit tlačítko na dálkovém ovladači. Člověk byl svým fylogenetickým vývojem utvářen k tomu, aby si obstaral potravu, obstál v životním prostředí a uchránil sebe před nebezpečím. Pohyb byl základním předpokladem proto, aby přežil – lovil potravu nebo ji těžce získával ručním obděláváním půdy. Člověk na začátku třetího tisíciletí na jedné

straně disponuje obrovským potenciálem, jakým jsou například lety do vesmíru, využívání poznatků moderní chemie, atomové fyziky, genetiky, dovede se vypořádat s infekčními chorobami. Na druhé straně se začínají objevovat velmi závažné problémy, které mu život předčasně zkracují a zhoršují kvalitu. Samozřejmě to jsou civilizační choroby- nádorová onemocnění, kardiovaskulární choroby, obezita, diabetes to jsou všechno faktory, které bychom mohli zdravým životním stylem zmírnit nebo se jim částečně vyvarovat (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

Zdravý životní styl by měl vést k aktivnímu zdraví - rovnováze mezi duševním a fyzickým zdravím. Člověk, který si osvojil zdravý životní styl, ovládá svoje emoce, má se rád, dokáže se vypořádat a zastavit ničující myšlenky a podporovat tvůrčí, to je ideál. Těchto ideálů v životě potřebujeme k motivaci mnoho, abychom mohli dosáhnout toho, čeho nejvíce chceme. Úsilí o zdravý životní styl by nás mělo dovést k tomu, že budeme lepšími, tolerantnějšími, pokornějšími a laskavějšími k sami sobě, ale i druhým (WHO, on-line).

2.2.4 Faktory ovlivňující zdravý životní styl a jejich popis

Na každého z nás neustále působí široké spektrum různých faktorů, jak vnějších, tak vnitřních, které mají přímý vliv (pozitivní i negativní) na naše zdraví. Některé z nich můžeme cíleně ovlivnit, a tím se vyvarovat nemocem spojené se špatným životním stylem. Jmenujme vnější faktory, které ovlivňují naše zdraví: ty nejzávažnější jsou výživa, pohybová aktivita, stres a pracovní zátěž, kouření, alkohol a jiné drogy, rizikové sexuální chování a další (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

Výživa

Organismus potřebuje pro látkovou výměnu a pro získání energie (metabolismu) určitou výživu. Ze současného pohledu prevence civilizačních nemocí jde o dva základní sledované prvky ve skladbě výživy, a to o kontrolu příjmu celkové energie a zabezpečení dostatečného příjmu fytoprotektivních látek a vlákniny při zabezpečení základních požadavků na makro i mikronutrienty složení stravy. Nepatrné rozdíly při volbě potravin nám mohou dodat vhodnou směs aktivních živin k udržení dobrého zdravotního stavu, nebo naopak způsobit nedostatečný přísun vitamínů, minerálů a špatně vyvážený poměr příjmu důležitých makrosložek: sacharidy, lipidy, proteiny.

Doporučený poměr těchto makrosložek v celkové denní dávce potravin by měl být - 10-15 % proteinů, 30 % lipidů, 55 % sacharidů.

- **Sacharidy** (cukry) - jsou v těle důležité jako okamžitý zdroj potřebného množství energie, zásobárna energie ve formě glykogenu a stavební prvek pojivových tkání. Molekuly sacharidů jsou tvořeny atomy uhlíku, vodíku a kyslíku.

Sacharidy (uhlohydráty) dělíme na:

- Monosacharidy – jsou tvořeny jedinou molekulou proto mohou být organismem přímo a rychleji vstřebány. Po pozření nastane okamžitě velký výkyv koncentrace cukru v krvi, dojde k okamžité vysoké produkci inzulínu, který je zodpovědný za snižování hladiny cukru v krvi. Mezi monosacharidy patří glukóza a fruktóza (nachází se v ovoci, medu).
- Disacharidy – jsou tvořené dvěma molekulami monosacharidů. Nejběžnější disacharidy: sacharóza - skládá se z jedné molekuly glukózy a jedné molekuly fruktózy (obsažena v cukrové řepě, třtině a ovoci), maltóza - se skládá ze dvou molekul glukózy (obsažena ve sladu ječmene a jiných obilovin), laktóza - se skládá z jedné molekuly glukózy a jedné molekuly galaktózy (obsažena v mléku savců).
- Oligosacharidy - jsou komplexní cukry, jejich molekula je tvořena spojením několika monosacharidů - sacharóza, laktóza, maltóza.
- Polysacharidy - jsou komplexní sacharidy jejich molekula je tvořena spojením mnoha monosacharidů. Polysacharidy rostlinného původu - celulóza, škroby, Inulin, pektiny, kyselina. Polysacharidy živočišného původu - glykogen, chitin, kyselina hyaluronová, heparin, bakteriální polysacharidy.

Cíle zdravé výživy pokud se jedná o sacharidy podle doporučení WHO je směřovat výživu k zvýšení spotřeby komplexních sacharidů. Formou obilovin, hlíznatých plodin, které jsou hlavním zdrojem těchto sacharidů a vlákniny při jejímž nedostatku hrozí riziko kardiovaskulárních chorob a vzniku nádorových onemocnění např. karcinomu střev.

- **Lipidy** (tuky) - Lipidy (tuky) jsou chemické sloučeniny hydrofobní tvořeny atomy uhlíku, vodíku a kyslíku. V organismu mají význam jako rezervní zdroj energie. Dále pak hrají roli např. v tělesné termoregulaci, ochraně některých orgánů, oběhu a absorpci vitamínů obsažených v tucích, jako rozpouštědlo některých lipofilních látek, jsou součástí biomembrán.

Druhy lipidů :

- Jednoduché lipidy - triglyceridy jsou tvořeny spojením jedné molekuly glycerolu s třemi molekulami mastných kyselin
- Složené lipidy - lecitin kefalín, sfingomyelin zde jsou zastoupeny glyceroly, mastné kyseliny, fosfor, síra. Mastné kyseliny dělíme na nasycené (saturované) a nenasycené (nesaturované). Nasycené mastné kyseliny mají jednoduchou vazbu, zvyšují hladinu cholesterolu. Téměř všechny jsou živočišného původu (máslo, sádlo), kromě palmového ořech a kokosu. Nenasycené mastné kyseliny mají dvojnou vazbu a podle počtu dvojných vazeb je dále můžeme dělit na monoinsaturované, které mají pouze jednu dvojnou vazbu (olivový olej) a polyinsaturované se dvěma a více dvojnými vazbami (rybí tuk).
- Komplexní lipidy - cholesterol je druh tuku ze skupiny sterolů nachází se výlučně v potravinách živočišného původu. Cirkuluje v krvi ve spojení s lipoproteidy, podle druhu se kterým lipoproteidem se odvíjí jeho název a účinek. Jde o cholesterol LDL (Low Density Lipoproteid) se váže na lipoproteiny v nízké hustotě, podporuje vznik arteriosklerózy - nazývá se lidově zlým cholesterolem. HDL (High Density Lipoproteid) se váže na lipoproteiny ve vysoké hustotě, má preventivní účinky proti arterioskleróze. Proto je vhodné používat olivový olej a další rostlinné oleje na místo živočišných tuků.
- **Proteiny** (bílkoviny) - jsou základní stavební jednotkou živé hmoty. Mají velký vliv na růst a regeneraci buněk, koncentrace ovlivňuje mozkové funkce, funkci imunitního systému. Na rozdíl od lipidů a sacharidů se neukládají, tudíž netvoří v našem organismu žádné rezervy, proto je nezbytné přijímat je v potravě. Jejich složité molekuly jsou tvořeny různým počtem aminokyselin, které jsou navzájem pospojovány peptidickými vazbami. Aminokyseliny se dělí na esenciální (nepostradatelné), které si lidský organismus neumí syntetizovat a musí je přijímat v potravě a na neesenciální (postradatelné), které lidský organismus umí přeměnit metabolickými pochody z jiných aminokyselin. Bílkoviny získáváme ze živočišných zdrojů (masa, drůbeže, ryb, mléka a mléčných výrobků) nebo z rostlinných zdrojů (luštěniny, obiloviny a některé ořechy). Rozdílem mezi živočišnými a rostlinnými zdroji je v tom, že rostlinné jsou méně koncentrované. Proteiny jako zdroj energie přinášejí problém s metabolickou přeměnou. Sacharidy a lipidy se skládají pouze z uhlíku, vodíku a kyslíku, ty se při metabolické přeměně změní na kysličník uhličitý (CO₂) a vodu (H₂O). Proteiny

obsahují dusík (N), který se v procesu metabolismu odbourává na vysoce toxické dusíkaté zbytky. Tím jsou zatěžovány játra jež tyto dusíkaté zbytky zpracují na močovinu, jednoduchou sloučeninu, která je také vysoce toxická. Ledviny pak eliminují močoviny. Dusíkaté odpadní produkty metabolismu proteinů mohou navíc také dráždit imunitní systém a zvyšovat riziko alergií a autoimunitních problémů představujících narušení obranyschopnosti těla. Proto je dobré si hlídat denní dávku proteinů. K nejlepším zdrojům proteinů patří slunečnicová jádra, jádra sezamu nebo sezamová mouka, ořechy, mandle, piniová jádra a paraořechy, sojové boby, hrách, pивní a pekařské kvasnice, pyl z květů (propolis), mléčné produkty a mlékárenské výrobky, drůbež, maso, ryby, vejce. (PAMPLONA ROGER, 2005; MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL., 2009; KUNOVÁ, 2011; WHO, on-line)

Vhodnou pomůckou pro laickou veřejnost je výživová pyramida, kterou vytvořilo Fórum pro zdravou výživu v roce 2003 (viz.obr.1). V potravinové pyramidě Fóra zdravé výživy jsou potraviny řazeny dle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Je to zelenina a ovoce, které jsou řazeny podle obsahu vlákniny, vitamínů (zejména kyseliny listové) a dalších fytoprotektivních látek (např. obsah protirakovinného sulforafanu v brokolici). Potraviny z druhé řady pyramidy jsou většinou, mléčné výrobky, obilniny, ryby, které by se měly objevovat na našem jídelníčku méně často. Důležitým kritériem je u sacharidových potravin glykemický index, který uvádí, na jak dlouho daná potravina dodá organismu energii. Vlevo jsou umístěny potraviny s nižším glykemickým indexem. U mléčných výrobků je podstatná přítomnost probiotických mikroorganismů a množství obsaženého tuku, vhodnější potravina je proto z této skupiny jogurt, méně vhodnou mléko samotné, prospěšnější je konzumovat nízkotučné mléčné výrobky, s obsahem tuku do 3 % než plnotučné. V případě masa bylo kritériem množství tuku, vhodnější jsou ryby, které obsahují omega-3 nenasycené mastné kyseliny, výběr na pyramidě prochází přes drůbež až k méně vhodnému tmavému masu s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin. V nejvyšším poli pyramidy jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně. Pyramida neřeší alternativy ve stravování, není tedy určena např. vegetariánům, ale je pro člověka, který se chce začít stravovat zdravěji a hlídat si svůj energetický příjem. Z této pyramidy vyplývá 9 zásad pro

udržení a zlepšení zdraví, které, pokud budeme chtít, můžeme zásadně ovlivnit stravovacími návyky:

1. Jíst zásadně pestrou stravu rozloženou do celého dne
2. Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce na 0,5 kg denně
3. Dodržovat pitný režim – nejméně 2 litry denně (nejlépe čistá voda)
4. Pravidelná denní konzumace mléčných výrobků
5. Používat pouze tuky rostlinného původu
6. Konzumovat maso pouze libové
7. Konzumovat potraviny s nízkým obsahem sodíku
8. Omezit smažené pokrmy
9. Udržovat optimální tělesnou hmotnost pravidelným pohybem (KUNOVÁ 2011).



Obr.1 Česká potravinová pyramida (POLEDNE, 2003, on-line)

Pro srovnání mohu uvést, ještě jednu potravinovou pyramidu, kterou vytvořila v roce 1994 prof. MUDr. Brázdová CSc. Zde tvoří základ pyramidy chléb, výrobky z obilovin, těstoviny, rýže, které by se měly jíst v největším měřítku a to 3-6 porcí. Druhou řadu tvoří potraviny skupiny zeleniny (3-5 porcí), ovoce (2-4 porce) a ořechů. Ve třetím stupni pyramidy je umístěna skupina potravin zajišťující zdroj bílkovin živočišných (mléko, mléčné výrobky, ryby, drůbež, maso, vejce 2-3 porce) a

rostlinných (luštěniny 1-2 porce). V nejvyšším stupni pyramidy jsou umístěny cukry, tuky a soli (BÄUMELTOVÁ, KREJČÍ, 2001).

Domnívám se, že potravinová pyramida, kterou uvádí Poledne je pro zdraví jedince z pohledu zdravotního s rizikem ke vzniku civilizačních chorob vyváženější a hlavním je menší přísun sacharidových potravin. Oproti pyramidě Brázdové, Poledne umístil na základnu pyramidy zeleninu a ovoce, které jsou kaloricky méně výživné, ale zato obsahují více vláknin a dalších prvků, které jsem již zmiňovala.

Pohybová aktivita

Člověk se do dnešní podoby vyvíjel přibližně pět milionů let, jeho hlavní činností bylo ulovit obživu, život byl v neustálém tělesném pohybu. Motorika lidí a jejich pohybová zdatnost sloužila podobně jako u zvířat k adaptačním procesům, servis vrozených instinktů k sebezáchově, obživě, reprodukci, útěku, útoku. Z tohoto vyplývá, že ve vývoji člověka došlo k velké změně funkce pohybu, a to od zajišťování základních životních potřeb až k činnosti umělecké a sportovní. Dostatek tělesného pohybu je tedy pro život naprostou přirozeností (SLEPIČKA A KOL., 2009).

Pro zachování a upevnění zdraví je nezbytný a nejpřirozenější pohyb aktivní. Většina naší populace trpí hypokinezi (nedostatkem pohybu), ve spojení s nadměrným příjmem živin se tyto dva faktory stávají charakteristickým rysem dnešní populace, které mají za příčinu nárůst civilizačních chorob. Každý člověk si vytváří své vlastní pohybové návyky již od narození, rozumí se tím souhrn všech motorických aktivit v cyklicky se opakujících se rytmech. Základ těchto návyků u dětí formuje rodina. Motivací k utváření pohybového režimu jedince se může stát snaha k zlepšení kondice, udržení přiměřené hmotnosti, ale i uspokojení v oblasti psychické např. relaxací, masáží a dalšími vhodnými činnostmi v této oblasti (KUBÁTOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL., 2009).

Sportovně pohybové aktivity jsou ve své podstatě stimulatorem bio-psycho-sociální adaptace na pohybové zatížení. Prostřednictvím adaptačních mechanismů dochází k morfologickým, somatickým, funkčním a psychickým změnám. Samozřejmě ke změnám sociálního chování a v konečném důsledku ke zvyšování motorické výkonnosti, tělesné zdatnosti, formování pohybových dovedností a k upevňování zdraví. Je vhodné si vybrat takový pohyb, který budeme vykonávat alespoň půl hodiny nejméně třikrát týdně. Lépe je cvičit s větší frekvencí než v malých dávkách vysokou zátěží. Volíme druh činnosti přiměřeně ke své kondici, například jógu, nording walking,

plavání, cyklistika, fitness adt. Snažme se vždy o pohybovou činnost, při níž si odpočineme nejen tělesně, ale i duševně. Tyto prvky jsou často označovány jako zdravý životní styl, který je obecně chápán jako styl wellness - symbolem i měřítkem veřejného zdraví populace, jak uvádí Joshi (JOSHI, 2007).

Podle Krejčí je pohybový režim tedy záměrné uspořádání pohybových aktivit nejlepším prostředkem k upevňování zdraví, zvyšování zdatnosti a výkonnosti a kompenzaci únavy. Celkový nedostatek pohybu v raném dětství má za příčinu vadná držení těla našich dětí. Hlavní příčinou těchto vad jsou změny v hybném systému v růstovém období, kdy svalový tonus není tak vyvinut jako u dětí, které mají pravidelnou pohybovou činnost, a proto jejich svalstvo obtížně zvládá měnící se dimenze kostry (BÄUMELTOVÁ, KREJČÍ, 1999 in BÄUMELTOVÁ KREJČÍ, 2001).

Každá pravidelná pohybová činnost především posiluje kosterní a svalový systém, zlepšuje funkce srdečně - cévního systému a posiluje funkce plic. Příznivě ovlivňuje naše pocity a psychické cítění díky vyplavování hormonu - endorfin. Příležitostí k pohybové aktivitě je velmi mnoho, nemusí to být pouze odborně vedené cvičení, trénink. Každý se může hýbat sám a neřízeně, může plánovat a kombinovat mnoho pohybových aktivit (BÄUMELTOVÁ, KREJČÍ, 2001).

Stres

Studie toho jak se člověk chová při těžkých a nejtěžších životních situacích, vyvstala nutnost tento jev označit a definovat. Byl k tomu použit termín z techniky „strain“ (napětí) což v mechanice znamená situaci, kdy je materiál vystaven velké zátěži. Pokud toto pojetí převedeme do oblasti fyziologie stresu, pak termín „strain“ vyjadřuje důsledky různých tlaků na fyziologické, psychologické, sociální, ekonomické a další důsledky zátěže. Proto v tomto pojetí se nepoužívá výraz z techniky „strain“, ale „stres“

O stresu u člověka hovoříme jen tehdy, kdy schopnost zvládnout určité tlaky - stresory jsou nadlimitní (hraniční zátěž). To vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení homeostázy (rovnováhy) organismu. Nadlimitní zátěží nemusí být jen jediný silný stresor, ale i nadlimitní množství běžných denních starostí, které člověku obratně řečeno „přerostou přes hlavu“. Z dnešních psychologických studií vyplývá hypotéza, která říká, že u některých lidí se každodenní starosti podílejí na větším množství stresů, než velké individuální stresory. Podle subjektivního prožívání stresu tedy bereme v úvahu poměr mezi tím, co je danou osobou chápáno jako ohrožující a co je člověkem

bráno jako možnost řešení situace. Dle tohoto poměru můžeme hovořit o stresu obecně a odlišit od něho distres, eustres.

- Distres - vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení osoby s jeho průvodními, negativními, emociálními příznaky. K distresu dochází v situaci kdy se domníváme, že nemáme dost sil a možností zvládnout ohrožující faktor, emociálně nám není dobře.
- Eustres - je tam kde nedochází k negativnímu emociálnímu zážitku. Příklad pro eustres je situace, kdy se snažíme zvládnout něco z čeho máme radost, avšak to vyžaduje určitou námahu (svatba, narození dítěte, výhra...). Také ho prožívají sportovci, vysokohorští horolezci, automobilový závodníci a další.

Stres rovněž ovlivňuje naše zdraví tím, že snižuje činnost imunitního, autonomního nervového, hormonálního systému, velice zvyšuje riziko infekčních, kardiovaskulárních onemocnění, hypertenzi, bolesti hlavy, diabetes mellitus, astma i v náhlých srdečních a mozkových příhod. Člověk by se měl naučit zvládat stres a osvojit si techniky zvládnání stresu, kterými jsou fyzické cvičení, masáž, dechové cvičení, jóga, psychologické techniky nebo i jednoduchý výlet do přírody (KŘIVOHLAVÝ, 2001; JOSHI, 2005).

Kouření

Kouření tabáku je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu. Je příčinou předčasných onemocnění a úmrtí. Evropské výběrové dotaznické šetření o zdravotním stavu populace, která se týkala kouření a vystavení tabákovému kouři zjistila, že celkem v české populaci je podle šetření 24,5 % denních kuřáků (30 % mužů a 19 % žen), 7,8 % příležitostných kuřáků, 16,5 % bývalých kuřáků a 51,1 % osob, které nikdy nekouřily. Ve srovnání s rokem 2002 se podíl kuřáků v populaci mírně zvýšil. Vystavení tabákovému kouři uvnitř místnosti více než 1 hodinu denně doma se týká 9,1 % respondentů, ve veřejných budovách jde o 6,4 % respondentů a na pracovišti 7,4 % z pracujících dotazovaných uvnitř místnosti (ÚZIS, on-line).

Nezákladnější škodlivé látky tabákové kouře jsou nikotin, dehty, oxid uhelnatý :

- Nikotin je návyková látka na kterou po čase vzniká závislost. Velmi rychle se vstřebává do krve. Při poklesu této látky v krvi se dostávají abstinční příznaky v podobě: nutkavá touha po cigaretě, špatná nálada, podrážděnost, neschopnost se soustředit, úzkost, poruchy spánku, zvýšená chuť k jídlu. Nikotin zvyšuje krevní tlak, zvyšuje srdeční činnost, způsobuje stažení cév, tím vším se jeho

účinky stávají rizikovými faktory ke vzniku ischemických chorob srdečních, cévních mozkových příhod a kardiovaskulární onemocnění.

- Dehty - z tabákového kouře se usazují v plicích, vyvolává nadměrnou sekreci hlenových žlázek průduškách, vede k jejich hypertrofii, poškozují pohyblivost řasinkové epitelové výstelky. Tím dochází k zadržování hlenu v dýchacích cestách a tím vznikají zánětlivá onemocnění dýchací soustavy až k chronickému onemocnění. Přispívají k nádorovému onemocnění hrtanu, hltanu, průdušek, plic a dalších orgánů
- Oxid uhličitý – má výrazný podíl na kardiovaskulární onemocnění.

K dalším škodlivým a jedovatým látkám z cigaretového kouře jsou: amoniak, nitrosaminy, formaldehyd, kyanid, arzenik a další (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

Proč vlastně lidé kouří, co jim to přináší? Na tuto otázku je mnoho odpovědí. Obecně se dá říci, že je k tomu vedou důvody fyziologické, psychologické, sociální. Toto multifaktoriální (mnohonásobné) podmínění kouření je též důvodem toho, že odvykání kouření je jedním z nejtěžších psychoterapeutických úkolů. Začátky pravidelného kouření, rozvoj závislosti na nikotinu spadají do období puberty a dospívání. Přes velkou pozornost, která je věnována na celém světě zkoumání příčin epidemie kouření, stále neznáme důvody, proč se tolik dětí stává kuřáky. Určitou roli zde hraje dědičnost, zkoumá se možný přenos v prenatálním období, neboť nikotin proniká placentou a aktivuje nervové buňky ještě před narozením. Hlavní role je zde sociální prostředí, v němž dítě vyrůstá, které formuje jeho názory, postoje, sebevědomí. Pro děti s nízkou úrovní vzdělání, nižším sebevědomím, horším prospěchem, z neúplných, sociálně slabších rodin je cigareta viditelným a uznávaným atributem dospělosti. Návyk na kouření nevzniká hned, ale prochází několika stádií. Od prvních pokusů příležitostného kouření, přes utvoření vzorce prožitků až po typické chování pro pravidelné kuřáctví. Prevence kouření je zaměřena nejen na nedotknutí se cigarety, ale i při pomoci dětem, které již s kouřením měly zkušenost. Nejlepší formou zabránění dané věci, aby se kouření nemuselo odvykat, je předcházet vzniku závislosti na nikotinu. Měli však tato preventivní opatření být účinná, měla by začít co nejdříve – v dětském věku. Dalším požadavkem je zaměření prevence tak, aby byla přiměřená tomu, co se děje v psychické i fyzické stránce osobnosti potenciálního kuřáka (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Alkohol a jiné drogy

- **Alkohol** - s alkoholem se setkáváme v průběhu tisíciletí dějin lidstva na různých místech světa. Byl znám již v Babylonii, Egyptě, ve starém Řecku a Římě. Číňanům je připisován i vynález destilace alkoholických nápojů. Dnes hovoříme o příjmu alkoholu v termínech průměrné spotřeby alkoholu na osobu za časovou jednotku. Křivohlavý uvádí, že v západním světě existují úplní abstinenti (zhruba necelých 40 %), občasní příjemci (necelých 35 %), umírnění pijáci (zhruba 17 %) a alkoholicí (asi 6 %). Příjem alkoholu není u všech vrstev obyvatelstva stejný. Relativně nejméně pijí starší lidé. Vyšší procento lidí holdujících alkoholu nacházíme mezi mladými lidmi.

Alkohol je nejrozšířenější návykovou drogou, nejsnáze dosažitelnou. V souvislosti s rizikem pití alkoholu se používají řady různých termínů:

- Návyk - příjem potřebné dávky k dosažení stejného zážitku, termín tolerance.
- Závislost - vztah člověka k dané látce, kdy jeho normální funkce není možná bez příjmu alkoholu.
- Odvykání - proces kdy závislý člověk je bez příjmu alkoholu (abstinenční syndrom)
- Ústupové příznaky - se objevují tam, kde se alkoholik snaží odvyknout konzumaci alkoholu, jsou dokladem toho, že si tělo zvyklo na danou drogu natolik, že bez ní již vůbec nemůže být. Příznaky odvykání jsou opačného charakteru než působení drogy. Známý jsou i smrtelné případy odvykání (úmrtí v důsledku nedostání potřebného množství návykové drogy).
- Narkomanie, toxikomanie, abdikace - se vyskytuje v případech, kdy se u příjmu určité drogy setkáváme s výše uvedenými projevy závislosti a odvykání, hovoříme o narkomanii, toxikomanii a návyku (KŘIVOHLAVÝ, 2001)
- **Drogy** - mají různý vliv na naši fyzickou i psychickou činnost. Nešpor uvádí tyto:
 - Marihuana - výrobky z konopí Cannabis sativa. Patří v současnosti nejrozšířenějšímu druhu drog (po alkoholu a nikotinu). Kouření marihuany má schopnosti navodit euforii, pocit uvolněnosti, zvýšené sexuální aktivity apod.
 - Sedativa – jsou látky, které navozují v malých dávkách uvolnění. Mezi sedativa patří např. opiáty (heroin, morfium), barbituráty (léky na spaní) a trankvilizéry (diazepam a jiné benzodiazepiny)

- Simulanty - látky povzbuzující psychickou aktivitu. V malém množství zvyšují duševní činnost, pozornost i schopnost dlouhodobější duševní činnosti (amfetamin, kokain).
- Halucinogeny – látky vyvolávající prožitek halucinací. LSD (trippy),k nejnebezpečnějším patří MDMA (ecstasy), při jejímž předávkování může dojít k poškození mozku. Tato droga má velmi nepředvídatelné účinky (NEŠPOR, 2001)

2.2.5 Předmět výchova ke zdraví v ČR

V České republice je každé dítě povinné splnit devítiletou povinnou základní školní docházku. Základní vzdělávání navazuje na předškolní výchovné vzdělávání a na výchovu v rodině. Toto vzdělávání je etapou, kterou povinně absolvuje celá populace žáků ve dvou obsahově, organizačně a didakticky navazujících stupních. V průběhu základního vzdělávání žáci postupně získávají kvality osobnosti, které jim umožní pokračovat v dalším studiu, zdokonalovat se ve zvolené profesi a podle svých možností se aktivně podílet na životě celé společnosti. Osnovy základních škol dříve obsahovaly různé předměty, které měly nepřímou souvislost s výchovou ke zdraví např. (zdravověda s poznáním vlastního těla, zdravím a nemocí, úrazy, první pomocí apod.). Nebyla propojena výchova ke zdraví v pojetí zdraví tak, jak je vnímána dnes, byla jasněji formulována až koncem dvacátého století Světovou zdravotnickou organizací. Rámcové vzdělávací programy (RVP) vymezují závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, školní a střední vzdělávání). Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (ŠPV), podle nichž se dále uskutečňuje vzdělávání na určitých školách. Vzdělávací obor Výchova ke zdraví se zabývá člověkem v souladu s jeho preventivní ochranou zdraví (JEŘÁBEK A KOL., 2007).

Cílem Výchovy ke zdraví je ukázat žákům životní styl a chování podporující zdraví, který je třeba vytvářet ve školním věku dítěte, kdy se návyky a postoje upevňují nejtrvaleji. Žáci si upevňují stravovací, hygienické, pracovní, zdravotně preventivní návyky. Tyto návyky se nejsnáze vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte, tím, že dítě kolem sebe vidí příklady zdravého chování a tím, že žije ve zdravě utvářených životních podmínkách. Dále je do osnov předmětu zařazeno rozvíjení dovednosti odmítat škodlivé látky jejich vliv na zdraví, jak předcházet úrazům a jinému ohrožení zdraví v každodenním životě. Rozšiřují se poznatky o rodině, společenství vrstevníků, přírodě, člověku, vztazích mezi lidmi a žáci se učí prakticky si osvojit zdravý životní

styl. Dalším úkolem předmětu Výchova ke zdraví je, aby se s pomocí dospělých žáci naučili organizovat svůj denní pracovní život, ale i život odpočinkový. To vše ve smyslu zdravého životního stylu. Obsah tohoto předmětu vychází z programu WHO - zdraví 21 zdraví pro všechny do 21.stol. Do vzdělávacího programu byl zařazen ze dvou, vládou schválených, dokumentů a z programu Světové zdravotní organizace. Těmito dokumenty jsou „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatel ČR, Zdraví pro všechny v 21. století“ a „Akčního plánu zdraví a životního prostředí v ČR“ (MACHOVÁ in MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL.,2009).

2.3 Využití internetu pro výchovu ke zdraví

2.3.1 Vznik a historie internetu

Transatlantický telegrafní kabel a další lidské pokusy komunikace

Jako jeden z prvopočátků “moderní” komunikace lidstva by se pravděpodobně dalo označit položení transatlantického telegrafního kabelu, k němuž došlo roku 1866 (již předtím, v roce 1850, byla propojena Velká Británie se zbytkem Evropy). Tento výdobytek byl pravděpodobně první rychlou komunikační magistrálou v dějinách lidstva. Tato událost je zmíněna hned v úvodu do internetu a internetových technologií, abychom demonstrovali, jakou vynalézavost v této oblasti lidstvo již v relativně dávné minulosti, technologicky ještě ne zcela připravené, vyvinulo a realizovalo. Přenosová rychlost tohoto kabelu byla cca osm slov za minutu a cena se pohybovala v tehdejších podmínkách zhruba 100 dolarů za dvacet slov - pro dnešní poměry komunikačních forem téměř nepředstavitelné (21.STOLETÍ; ODBORNÉ - ČASOPISY, on-line).

Prvopočátky (firma RAND corporation)

Dříve než vůbec někoho napadlo, že by mohlo existovat něco podobného síti internet tak jak ji dnes známe, či něco mnohem méně dokonalého, musíme se podívat do doby, kdy ve Spojených státech amerických operovala firma RAND corporation, jež se věnovala zejména vládním zakázkám této velmoci. Prvotní myšlenka vzniku “nějaké” sítě tkví v obavě třetí světové války a snaze Spojených států vymyslet systém, který by jí umožnil komunikaci a řízení i po případném jaderném útoku, včetně takového, kdy by byly zničeny centrální uzly, tedy hlavní řídicí střediska. RAND corporation přišle na

svoji dobu s velmi revoluční myšlenkou, která byla v roce 1964 dokonce zveřejněna. Je založena na následujících dvou principech:

- síť nebude mít žádnou centrální složku
- síť bude od začátku navrhována tak, aby fungovala i když jsou některé její části nepoužitelné

Toto bylo prapříčinou vzniku rozdělených packetů (souborů dat) určité velikosti s jejich přesnou adresností příjemci, nicméně s neurčitou cestou - každý packet (soubor dat) si nalezne svoji cestu a pokud tato cesta nebude “funkční”, tedy byla z nějakého důvodu odstavena či vyřazena, ostatní packety si najdou cestu jinou, příjemci však doručeny budou. Takto navržená síť byla v praxi poprvé implementována ve Velké Británii v podobě experimentální sítě tamní National Physical Laboratory (Národní laboratoře pro fyziku), počátkem roku 1968 (PETERKA, on-line)

ARPANET - Advanced Research Projects Agency network

Nedlouho poté se k obdobnému experimentu přistoupili i ve Spojených státech amerických. Jak jsme si uvedli již výše, celý projekt, tedy i finanční zabezpečení bylo realizováno pod záštitou resortu obrany, přesněji řečeno od grantové agentury ministerstva obrany USA, jejíž název byl ARPA (Advanced Research Projects Agency). Tento název agentury byl zároveň použit pro celý projekt a byla podle něj pojmenována vznikající experimentální síť - ARPANET. Tento název byl zachován i po přejmenování agentury ARPA na DARPA (Defense Advanced Research Projects Agency), které bylo realizováno jako zdůraznění jejího zaměření pro potřeby resortu obrany. První uzly sítě ARPANET byly realizovány na univerzitách USA - první z nich roku 1969 na známé University of California Los Angeles, následující na University of California Santa Barbara ve Stanfordu (Stanford Research Institute, SRI), a na univerzitě v Utahu. Tento uzel byl realizován univerzálním počítačem Honeywell DDP516 jenž byl navržen aby fungoval jako tzv. Interface Message Processor (IMP). Tato síť byla uvedena do provozu do konce roku 1969. Vůbec poprvé se tak docílilo efektu, že uživatelé této sítě mohli na dálku využívat možnosti a výpočetní kapacitu superpočítačů, které tato síť propojovala. Funkčnost této experimentální sítě zapříčinila, že ARPANET velmi rychle rostl, a již v roce 1971 měl 15 uzlů, jejichž počet se neustále zvětšoval - v roce 1972 již na 37 uzlů. Další zlom nastává v roce 1973 kdy se k síti ARPANET připojují první zahraniční uzly, a to uzly ve Velké Británii a v Norsku. Poměrně brzy se však ukázalo, že prvotní představa o využívání této sítě jako pomůcky

pro propojení superpočítačů a využívání jejich zdrojů a prostředků, byla mylná. Využití této sítě pro připojení k těmto vzdáleným strojům prostřednictvím tzv. vzdáleného přístupu (remote login) ustoupilo potřebě uživatelů komunikovat. Tito pak začali ARPANET využívat spíše jako komunikační prostředek pro výměnu vzkazů, zasílání pošty, komunikaci pomocí elektronických konferencí, kde se jako velmi pozitivní ukázala možnost spolupráce odlehlých pracovišť a pracovníků na komplikovaných projektech. Tento komunikační trend, který se ukázal jako naléhavě potřebnější než využívání vzdálených zdrojů, přetrval ve značné míře do dnešních dní (COMPUTER HISTORY; DEI ISEP IPP PT; LIVING INTERNET; PETERKA, on-line).

Postupně vznikající INTERNET

Že ARPANET financoval rezort obrany již řečeno bylo. Nicméně rozšiřování ARPANETu zapříčinilo, že roku 1983 tento rezort obrany z ARPANETu oddělil jeho část, která měla co do činění s vojenskou částí, tajnými informacemi, nicméně zajistil jeho propojení s nyní již samostatným ARPANETem. Tímto faktem se stalo, že ARPANET začal fungovat jako samostatná a mnohem více civilní část, přesto byl neustále financován rezortem obrany. V této době nicméně ARPANET již zdaleka nebyla jedinou počítačovou sítí na světě. S přibývajícím úspěchem ARPANETu si podobné sítě začaly budovat i další rezorty a stále častěji na bázi protokolů TCP/IP, samozřejmě pak s propojením do sítě ARPANET. ARPANET se tak postupně stával spíše zárodečnou strukturou, na níž se postupně připojovaly další sítě, až vznikl celý komplex propojených sítí.

Zde vznikl příznačný název – INTERNET.

Toto souviselo také s nástupem lokálních sítí kolem roku 1983, kdy tehdejší technologie již tuto skutečnost relativně snadno umožňovala. ARPANET se tak stále více dostával do pozice spíše jakési páteřní sítě, kterou prochází provoz z jedněch do dalších sítí. V roce 1985 pak byly v ARPANETu vybudovány brány pro přístup do externích sítí napříč Severní Amerikou, Evropou a Austrálií. Internet byl na vzestupu. (COMPUTER HISTORY; DEI ISEP IPP PT; LIVING INTERNET; PETERKA, on-line).

NSFNET - National Science Foundation network

NSFNET (National Science Foundation network) byla zpočátku další sítí, která se připojila k ARPANETu jako síť instituce NSF (National Science Foundation), jež měla

v USA na starost podporu vědy a výzkumu na obecné úrovni, nebyla tedy vlastněna žádným rezortem. Toto zapříčinilo připojování mnoha dalších vědeckých pracovišť a její další rozrůstání. Protože byla tato síť, jak bylo zmíněno výše, součástí sítě ARPANET, byla tedy i součástí Inetrnetu. Díky štědrému financování sítě NSFNET docházelo k jejímu velkému rozmachu a technických upgradů, např. navyšování rychlosti, které s v daném rozsahu jiné sítě nemohly dovolit. Postupem doby se tak stalo, že NSFNET se stával mnohem silnější sítí než ARPANET a začal přebírat úlohu ARPANETu jako páteřní sítě. Vše kulminovalo roku 1990, kdy byl ARPANET odstaven a jeho funkcionalitu přebíral a plně nahradil právě NSFNET, což v rozsáhlé síti Internet prakticky nikdo nezaznamenal. NSFNET se časem vyprofiloval z čistě vědecké sítě spíše na provozní síť sloužící k přenosu velkého objemu dat a jeho úloha jako páteřní sítě byla klíčová. Nicméně jeho postavení je na bázi nekomerční a přenosu komerčních dat se dodnes brání. NSFNET tedy postupně začal utlumovat činnost jako páteřní síť a pozvolna své přenosové funkce předával ostatním (komerčním) sítím, které jsou dnes již plně schopni se vyhnout síti NSFNET jako nekomerční bázi. Rok 1986 je pro Internet rokem zlomovým - o připojení k Internetu začínají projevovat mnohé instituce, pojem Internet se začíná dostávat do veřejného podvědomí a zažívá nebyvalý růst. Mnoho z tohoto má na svědomí právě agentura NSF, která štědře financovala NSFNET. Nyní se do popředí začaly dostávat otázky týkající se vlastního provozu sítí, poskytování podpůrných služeb, vlastnické otázky, finanční otázky, registrace síťových adres, domén atd. (COMPUTER HISTORY; DEI ISEP IPP PT; LIVING INTERNET; PETERKA, on-line).

2.3.2 Pojem internet

Hned na úvod bychom měli zmínit, jak je to vlastně s vlastníkem Internetu - tento neexistuje. Neexistuje vlastník Internetu jako celku, existují pouze vlastníci dílčích sítí, které jsou do Internetu zapojeny. S tím souvisí i platby uživatelů za Internet. Za Internet jako takový žádné platby pochopitelně probíhat nemohou. Platby jsou dnes rozmělněny do mnoha oblastí s Internetem souvisejících - např. připojení do konkrétní sítě pomocí daného poskytovatele, platby za různé komerční obsahy či souhlas se zasíláním komerčních sdělení atd. Připojen k Internetu dnes může být prakticky každý, což na rozdíl od prvopočátků Internetu je jedna ze zásadních změn. Dříve mohlo být připojení

realizováno pouze v rámci dané sítě, která sice spolupracovala s ostatními, ale její vlastník byla organizace neposkytující tyto služby veřejně. Jeho neustále rostoucí obsah umožňuje přístup k nepřehlednému množství informací, což vedle velké výhody samozřejmě přináší i negativa, zejména pak v důvěryhodnosti poskytovaných informací. Vedle Internetu jako zdroje informací se dnes Internet využívá v nepřehledném množství oblastí, od výše zmíněných informativních sekcí, přes elektronické obchody, vědecké činnosti až po informační systémy fungujících a navržených přímo pro toto prostředí, případně využívajících tuto technologii jako prostředek. Zajímavá otázka se nabízí ohledně toho, kdo Internet ovládá. Jestliže Internet nikomu nepatří, jak je možné, že funguje jako celek? Kdo se stará o jeho koncepční vývoj či organizační struktury? Odpověď je vcelku jednoduchá: je to společnost Internet Society (ISOC), která vznikla v roce 1992 přesně za výše zmíněným účelem. Jejím cílem je pak zejména rozvíjet globální výměnu informací ("sítování") prostřednictvím Internetu a jeho technologií. Tato společnost funguje jako jakási střecha nad většinou aktivit a orgánů, které již v Internetu existovaly před založením ISOC, a podílely se na jeho dalším koncepčním a technickém rozvoji. Jednoduše by se dalo říci, že tato společnost je jakési sdružení, jehož členem může být kdokoliv a účastnit se tohoto dění nebo se naopak účastnit nemusí (LIVING INTERNET, on-line).

Historie internetu v ČR

Historie Internetu u nás se začala rodit až po roku 1989, kdy padly politické bariéry, které bránily našemu zapojení do celosvětových sítí, včetně Internetu. Prvopočáteční sítě u nás ale samozřejmě neposkytovaly úplný komfort "západního" Internetu, ale byly to sítě jen s minimálními nároky na potřebnou komunikační infrastrukturu, které se zde nedostávalo. Až ke konci roku 1990 se k nám dostává evropská odnož sítě Bitnet, která již vyžadovala trvalé spojení po pevných okruzích. První pokusy s připojením do Internetu proběhly až v listopadu roku 1991 a toto datum je v mnoha oficiálních i neoficiálních statistikách uváděno jako datum připojení tehdejšího Československa k Internetu. 13. února 1992 na ČVUT Praha dochází ke slavnostnímu aktu formálního připojení Československa k Internetu, za účasti představitelů agentury NSF. Dalšímu rozvoji Internetu v tehdejší České republice ale nestále bránila neexistence vhodné komunikační infrastruktury. Existovala zde pouze veřejná telefonní síť a kromě ní zde neexistovala žádná jiná možnost jak Internet rozdistribuovat po Praze a následně i do ostatních míst republiky. Zrodila se tedy myšlenka vybudování celostátní páteřní sítě,

kteřá by byla schopna rozvést internet do všech tuzemských akademických středisek. Konečný návrh, který byl podán, počítal s vybudováním dvou páteřních sítí, samostatných pro každou tehdejší republiku. Tento návrh byl podán 1991, následující rok byl ministerstvem školství schválen a bylo uvolněno 20 miliónů korun na jeho realizaci. Koncem března 1993 pak již měl CESNET své uzly celkem v 11 městech v celé ČR. Od této doby se pak Internet v ČR rozvíjí velmi dynamickým tempem. V následujících kapitolách se zaměříme na vlastní uživatelské rozhraní Internetu, tedy WWW stránky. Doposud jsme se věnovali pouze technické části vzniku sítí Internet, bez které by ovšem koncoví uživatelé neměli žádný prostředek k využití (PETREKA, on-line).

2.3.3 Historie a využití www stránek

Historie vývoje webových standardů

Jako "otce" WWW (World Wide Web) stránek můžeme označit Theodora Nelsona, jenž byl průkopníkem nelineárního spojování dokumentů pomocí počítačů již v 60. letech 20. století. Z jeho dílny taktéž pochází pojem hypertext, který se následně ujal pro zkratku HTML, tedy "HyperText Markup Language". Nicméně první WWW stránky pravděpodobně publikoval Tim Berners-Lee, zakladatel sítě World Wide Web, v roce 1991 a právem je tedy nazýván prvním web designérem. První webové stránky byly psány pouze pomocí HTML značkovacího jazyka, protože vlastně ani nebylo nic jiného k dispozici. Přesto tento značkovací jazyk disponoval obrovskou silou, protože pomocí hypertextových odkazů byla možná zajistit jednoduchá navigace mezi stránkami. Postupně se tento jazyk stával mnohem komplexnějším a dynamičtější, stránky získávali mnohem ucelenější grafické podoby narozdíl od předchozích textových verzí. Protože postupně i tento již rozvinutý HTML značkovací jazyk přestával dostačovat k záměrům jeho použití, přichází na scénu CSS kaskádové styly, které začínají umožňovat práci s www stránkami mnohem unifikovanějším způsobem, kdy jsme schopni oddělit prezentační vrstvu, tedy grafickou úpravu, od dat. Následující nové technologie skriptování přímo na straně serveru, např PHP, ASP, JSP ve spojení s různými typy databází (kde asi nejrozšířenější je databáze MySQL) vnesly do vytvářených web standardů dynamiku do té doby naprosto statických prezentací. S příchodem doplňků typu Adobe Flash získávají www stránky velké grafické možnosti, které jsou ovšem mnohdy na škodu - tyto doplňky vyžadují speciální instalace pluginů, neumožňují

veškerou funkcionalitu html a jsou relativně těžkopádné. Naproti tomu Remote scriping umožňuje dynamické využití prezentační vrstvy webu bez využití těchto doplňků, jednou z nejzajímavějších technik poslední doby je pak AJAX či jQuery. Vlastní design webových stránek je souhrn informací, které mají co možná největší vypovídací schopnost o dané problematice již se webové stránky věnují - ať již jsou ryze informativního charakteru či komerčního rázu (např. elektronický obchod). Webové stránky jako kolekce tvoří komplex, který sestává z mnoha dílčích částí vzájemně interaktivně propojené, v ideálním případě přehledné a intuitivní. Jak se ale takové stránky dostanou k uživateli? Jak je v tom nepřehledném Internetu mohou uživatelé nalézt? K tomuto slouží mnoho technik počínaje inzercí v nejrozšířenějších vyhledávacích (např. Seznam, Google), formou výměnných odkazů spřátelených stránek a v neposlední řadě optimalizací stránek pro vyhledávač. Optimalizací rozumíme její "zviditelnění" pro vyhledávané fráze, které jsou pro daný obor či problematiku nejpoužívanější. Tato optimalizace má jednu z největších "váhových" ukazatelů, protože jakmile se ve výsledcích vyhledávání ocitne hned na začátku je nejpravděpodobnější, že ji uživatel využije. S každým dalším odkazem a stránkou ve vyhledávacích tato pravděpodobnost samozřejmě velmi klesá. Získat maximální sílu vyhledávačů je technika poměrně náročná, vyžaduje hledání frází, jejich implementaci do stránek, správnou strukturu kódu a mnoho odkazů napříč Internetem, z čehož vyplývá, že společnosti, které jsou interesovány v mnohých projektech a mají možnost implementace výměnných odkazů mají tuto sílu nepoměrně vyšší, než jednotlivci, ať už jeho stránky budou navrženy sebedokonaleji (KOSEK, TRÍSKOVÁ, 2001; BECK, 2009).

Vývoj jazyka HTML bychom mohli v hrubých rysech a datech nastínit zhruba takto(jsou interpretovány pouze základní milníky z nichž je zřejmé, jak dynamicky se www stránky rozvíjejí:

- 1989 – Distribuovaný hypertextový systém - Tim Berners-Lee, zahájení projektu WWW – laboratoře Cern, Švýcarsko
- 1991, 1992 - zveřejnění první neformální specifikace HTML, první verze Internetového prohlížeče, pouze textová verze (LYNX)
- 1993 - cca 50 světových web serverů, realizace prvního grafického prohlížeče dokumentů - NCSA Mosaic (prostředí X-Window), návrh HTML verze 2.0
- 1994 - pořádání první mezinárodní konference ohledně WWW, založení společnosti Mosaic Communications Corp., která brzy uvede na Internet

prohlížeč Netscape, založení organizace World Wide Web Consortium (W3C), CERN předání vývoje WWW francouzskému institutu INRIA (původně CERN)

- 1995 - oficiální verze HTML 2.0, neoficiální rozšíření HTML 3.0 (Netscape)
- 1996 - HTML 3.2 (W3C), první prohlížeč firmy Microsoft - Internet Explorer 3.0, poprvé se zde objevuje podpora CSS kaskádových stylů, oficiální specifikace CSS
- 1997 - HTML 4.0 (W3C), Internet Explorer 4.0
- 1998 - Internet Explorer 5.0, první specifikace XML 1.0, CSS 2
- 1999 - HTML 4.01
- 2000 - XHTML 1.0, XML 1.0
- 2001 - Internet Explorer 6, XHTML 1.1
- 2002 - reformulace XHTML 1.0
- 2003 - beta specifikace XHTML 2.0, beta revize CSS 2.1, návrh CSS 3
- 2008 - beta specifikace HTML 5 (XML-based XHTML) (MIKLE, 1996).

2.3.4 Všeobecné zásady tvorby www stránek

Psaní stránek pomocí HTML

Napsat si vlastní stránky samozřejmě může každý uživatel sám, problém tkví ve znalosti problematiky - ať už technického rázu, tak koncepčního charakteru. Pro vlastní realizaci nenáročného web projektu si lze vystačit se znalostí HTML a úpravy obrazových materiálů - jenže takovéto www stránky se dnes prakticky již netvoří. Nynější základní webové prezentace či portály mají jeden ze základních požadavků a tou je dynamika a editovatelnost. Pro zvládnutí těchto požadavků už si uživatel musí osvojit další z některých server side skriptovacích jazyků, pomocí nichž bude stránky programově ovládat a výsledný HTML kód generovat, což je již odborně relativně náročné (KOSEK, 1998).

Uživatelské textové editory WYSIWYG (What You See Is What You Get)

Existuje pár WYSIWIG editorů, které uživateli umožní “naprogramovat” si HTML stránky bez vlastní znalosti jakéhokoliv programovacího jazyka. Uživatel skutečně co v připraveném grafickém rozhraní vidí a má možnost např. jednoduchým tažením myši připravit formulář z nabídky, či vložit obrázek, blok, tlačítko, obdrží také ve finální

verzi vygenerovaných stránek. Nicméně WYSIWIG editory stále čelí velké kritice odborné veřejnosti a to zejména z následujících důvodů:

- WYSIWIG editor z důvodu své variability a univerzálnosti generuje příliš mnoho zbytečného kódu, což má za důsledek mnohdy nevaliditu stránek a zbytečné narůstání velikosti stránky, která pak vyžaduje větší nároky na přenosy dat
- generování redundatního (opakujícího se) kódu
- generování velmi nepřehledného kódu do kterého pak už nelze zasahovat (či pouze s velkými obtížemi) (KOSEK 1998; KUČERA, 2005; PETERKA; W3, on-line)

Pronájem

Další možností pro uživatel Internetu je pronajmout si od některé ze společností danou problematikou se zabývajících již předpřipravené www stránky, kde si může např. vyměnit logo a tyto následně využívat. Stránky jsou pak vlastnictvím pronajímatele a uživatel si za měsíční paušál předplatí jejich využívání (KOSEK, 1998 KUČERA, 2005, PETERKA; W3, on-line).

Projekt Open source

V tomto výčtu poslední (ale ne jedinou) možností je využití open source projektů, kde je dle použité licence možno využívat tento projekt např. pro akademické, komerční, či nijak neomezené účely. I zde je ale třeba již relativně hluboká znalost uživatele dané technologie i oblasti, znalost instalace takového projektu a možnost jeho správy (v naprosté většině velmi podceňovaná část) (KOSEK1998; KUČERA, 2005; PETERKA; W3, on-line).

2.3.5 Technologie využité pro www stránky „Vegetariánství a zdravý životní styl“

Pro vytvoření stránek, resp. Portálu katedry Výchovy ke zdraví budou po zralé úvaze využity následující technologie:

- open source projekt Joomla. Tento projekt CMS (Content Management System) systému zahrnuje jak nové standardy vývoje, validní kód, tak propracované SEO optimalizace pro vyhledávače, formátovanou URL (znamená Unique Resource

Locator = jednoznačné určení zroje. Je to způsob, jak jednoznačně zapsat umístění souboru na Internetu), dle posledních standardů a v neposlední řadě důmyslně propracovanou správu celého systému, včetně uživatelů a nastavení jejich privilegií (např. možnost vkládání článku, jeho editace, schvalování atd.). Tento CMS systém je naprogramován v pravděpodobně nejrozšířenějším jazyce pro vývoj webových prezentací, portálů, elektronických obchodů atd., jazyce PHP, s využitím nových technologií včetně jQuery (JavaScriptový framework), AJAX (Asynchronous JavaScript and XML) atd. Jedním z neposledních faktů jeho rozšířenosti je i jeho licence, která umožňuje využití k libovolným účelům a modifikaci vnitřního kódu dle potřeb uživatele.

- jako databázová základna je použita databáze MySQL (relační databáze), která zajišťuje dynamické a rychlé fungování.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zpracování a edukační účinnost webových stránek „Vegetariánství a zdravý životní styl“ pro portál katedry výchovy ke zdravý Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Spolu s tímto cílem je provést analýzu zájmu studentů Jihočeské univerzity o obsah těchto webových stránek, vymezit rozsah, informační hodnoty webových stránek zabývajících se s danou problematikou. Záměrem je podpořit informovanost a zájem studentů o vegetariánství a zdravý životní styl.

3.2 Úkoly práce

- Analyzovat odbornou literaturu.
- Sestavit obsah bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím práce.
- Stanovit cíle a výzkumné předpoklady práce.
- Distribuovat dotazníky.
- Stanovit postupy pro analýzu zájmu potencialních uživatelů.
- Vyhodnotit výsledky dotazníků.
- Shromáždit materiál pro tvorbu www stránek.
- Vytvořit obsah stránek po konzultaci s vedoucím práce.
- Vytvořit www portál s názvem „Vegetariánství a zdravý životní styl“.
- Stanovit závěry práce.

3.3 Výzkumné předpoklady

Na základě prostudovaných materiálů a konzultace s vedoucí bakalářské práce pokládám následující výzkumné předpoklady. Předpokládám jejich zodpovězení na základě provedeného průzkumu a zhodnocení výsledků v závěrečné diskusi.

1. Lze předpokládat zájem o www stránky na téma vegetariánství a zdravý životní styl u 25 % dotazovaných studentů.

2. Lze předpokládat, že bude větší účast a zájem o danou problematiku u dotazovaným respondentů z řad žen.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Pro dotazníkové šetření byli vybráni studenti Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výzkumný soubor zahrnoval 219 studentů bakalářských oborů v prezenční i kombinované formě. Z celkového množství respondentů bylo 58 mužů 161 žen.

Oslovila jsem studenty následujících fakult: Ekonomická fakulta (EF), Filozofická fakulta (FF), Fakulta rybářství a ochrany vod (FROV), Pedagogická fakulta (PF), Přírodovědná fakulta (PRF), Teologická fakulta (TF), Ústav fyzikální biologie (UFB), Zemědělská fakulta (ZF), Zdravotně sociální fakulta (ZSF). V Ústavu fyzikální biologie na Nových Hradech jsem výzkum neprováděla, neboť tam jsou studenti pouze doktorandských studií - tento vzorek respondentů nesplňoval mé požadavky pro výzkum (2.ročník bakalářského studia). Přehled počtu respondentů z jednotlivých fakult Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích shrnuje tabulka č.3.

Tab. 3 Celkový přehled počtu respondentů z jednotlivých fakult Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Fakulta	Celkový počet respondentů	Počet mužů	Počet žen
Ekonomická Fakulta (EF)	29	11	18
Filozofická fakulta (FF)	28	6	22
Fakulta rybářství a ochrany vod (FROV)	27	21	6
Pedagogická fakulta (PF)	30	5	25
Přírodovědecká fakulta (PŘF)	30	7	23
Teologická fakulta (TF)	15	3	12
Zemědělská fakulta (ZF)	30	5	25
Zdravotně sociální fakulta (ZSF)	30	0	30

Respondenty byli studenti druhých ročníků Jihočeské univerzity, protože lze u nich předpokládat zkušenost se získáváním informací a funkcionalitou www portálu pedagogické univerzity. Pro výběr studentů jsem zvolila tzv. stratifikovaný výběr, ten se provádí, u základních souborů, které jsou složeny z několika charakteristických podskupin. Chceme-li ze základního souboru respondentů, který je složen z podskupin, získat reprezentativní výběr, vybíráme z jednotlivých charakteristik podskupiny pomocí náhodného výběru, vždy určitý počet prvků. Počet vybíraných prvků (podskupin)

nebývá přesně proporcionální vzhledem ke složení základního souboru (CHRÁSKA, 2007)

4.2 Organizace výzkumné práce

Průzkum proběhl v únoru a první polovině března roku 2011. Osobně jsem roznesla 240 dotazníků, z nichž 219 bylo vyplněno. Zvolila jsem tento způsob, pro téměř 100% návratnost vyplněných dotazníků. Návratnost byla o 9% menší než jsem předpokládala. Před vyplněním dotazníku byla podaná instrukce k vyplnění a časově stanoven limit cca 10 minut. Případné dotazy ze strany respondentů na otázky z dotazníku byly mnou zodpovězeny.

Tvorba webových stránek probíhala v průběhu měsíců února - května 2011. Přípravné práce pro tvorbu webových stránek probíhaly od listopadu 2010. Od studentů, kteří se zúčastnili seminářů předmětu vegetariánství a zdravý životní styl jsem měla možnost prostřednictvím doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc. k dispozici jejich seminární práce na jednotlivá témata která se týkají daného předmětu. Z těchto prací jsem vybrala jednotlivé části, které byly vhodné použít do obsahu webových stránek. Dalším materiálem který jsem použila byly části mé teoretické části práce.

4.3 Použité metody

Při řešení mé bakalářské práce jsem použila tyto následující metody:

1. Obsahová analýza literatury (MIOVSKÝ, 2006)

V teoretické části jsem analyzovala odbornou knižní a časopiseckou literaturu a ověřené internetové zdroje. Na základě těchto informací jsem se snažila přiblížit danou problematiku této dané oblasti.

2. Dotazník „Zájmu studentů Jihočeské univerzity ve vztahu k vegetariánství a zdravému životnímu stylu“, (NOVOTNÁ, 2011) – (viz. Příloha 9.1).

K zmapování zájmu studentů Jihočeské univerzity ve vztahu k vegetariánství a zdravému životnímu stylu jsem zvolila metodu kvantitativně orientovaného výzkumu pomocí anonymního dotazníkového šetření. Dotazník je jedna z nejběžnějších forem kvantitativního výzkumu. Skládá se ze série otázek, jejichž cílem je získat názory, fakta od respondentů. Jeho výhoda je v poměrně rychlém časově nenáročném sběru dat od více respondentů najednou.

Pro výzkum jsem použila dotazník vlastní konstrukce, tedy nestandardizovaného, který byl odsouhlasen vedoucí práce (viz. Příloha). Obsahuje 3 částí:

- První část obsahuje oslovení respondentů, informace o tom, čím se dotazník zabývá a k jakému účelu slouží.
- Druhá část je tvořena poděkování respondentům za ochotu při vyplňování dotazníku a jsou uvedeny pokyny k vyplnění.
- Třetí část je tvořena vlastními otázkami, jenž jsou uspořádány v logickém sledu. V dotazníku se vyskytují otázky uzavřeného typu, s možností odpovědí ano –ne, tedy otázky dichotomické. Otázka číslo 1. se skládá z dvaceti podotázek na dané téma. Otázka č. 2.,3., jsou otázky typu dichotomické. Otázka č.4. je typu otevřené odpovědi s možností volné výpovědi.

3. Metoda uzavřené otázky dichotomické, dle (MIOVSKÝ, 2006)

Uzavřená dichotomická otázka je jeden z nejpoužívanější typů otázky. Je charakteristická omezeným a úplným výčtem dvou alternativ možných odpovědí (ANO - NE), ze kterých respondent vybírá preferovanou jednu nebo druhou odpověď a označí ji předepsaným způsobem. Pro respondenta je výhodná snadností a rychlostí odpovídání, nevyžaduje podrobnou analýzu tematiky a formulaci odpovědi.

4. Metoda otevřené otázky - volné výpovědi, dle (MIOVSKÝ, 2006)

Ve volné výpovědi - otevřené otázce se může respondent vyjádřit svými slovy podle vlastního uvážení. Nedostává výběr z předpřipravených variant odpovědí. Tento typ otázky umožňuje získat odpověď, která zachycuje pohled respondenta na otázku, podněcuje k hlubšímu zamyšlení nad tématem. Metoda volných odpovědí umožňují získat odpověď, která tvůrce dotazníku nemusela napadnout, věrněji zachycuje pohled respondenta na otázku, jelikož není omezen variantami odpovědi. Jsou přínosné pro výzkum, ale nelze efektivně definovat nebo vypsát všechny možné odpovědi.

5. Statistické metody

Vyplněné dotazníky jsem rozčlenila podle jednotlivých fakult a pohlaví (muž, žena). Získaná data jsem převedla do softwaru EXCEL, a prezentované grafickou formou tabulek a grafů, vyhodnocena, dále diskutována (viz. kapitola 5) a na základě výsledků bylo sestaveno menu webových stránky na dané téma a formulovány závěry výzkumu

(viz. kapitola 7). Provedla jsem obsahovou analýzu volných výpovědí a sestavila tabulku odpovědí, které jsou použitelné.

6. Metody použité při vytvoření www portálu

Pro vytvoření www stránek jsem použila open source projekt Joomla. Tento CMS (Content Management System) projekt zahrnuje jak nové standardy vývoje, validní kód, tak propracované SEO optimalizace pro vyhledávače, formátovanou URL (Unique Resource Locator). URL je synonymem pro internetové adresy. V HTML (HyperText Markup Language) se URL používá jak pro zacílení odkazů, tak pro načítání obrázků a podpůrných souborů (např. možnost vkládání článku, jeho editace, schvalování atd.). Tento CMS systém je naprogramován v pravděpodobně nejrozšířenějším jazyce pro vývoj webových prezentací, portálů, elektronických obchodů atd., jazyce PHP (Hypertext Preprocessor), s využitím nových technologií včetně jQuery (JavaScriptový framework), AJAX (Asynchronous JavaScript and XML) atd. Jedním z neposledních faktů pro použití tohoto systému k vytvoření www stránek byla jeho rozšířenost a licence, která umožňuje využití k libovolným účelům, modifikaci vnitřního kódu dle potřeb uživatele. Jako databázovou základnu je použita databáze MySQL (relační databáze), která zajišťuje dynamické a rychlé fungování a je součástí instalace projektu JOOMLA.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Výsledky a diskuse dotazníku „Zájmu studentů Jihočeské univerzity ve vztahu k vegetariánství a zdravému životnímu stylu“

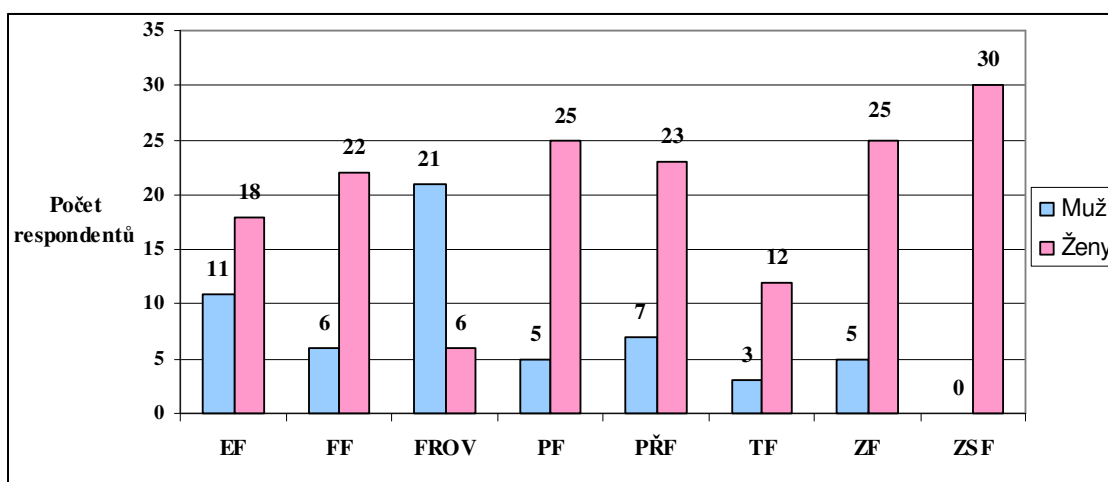
Dotazníkové šetření přineslo zajímavé informace o zájmu studentů Jihočeské univerzity ve vztahu k vegetariánství a zdravému životnímu stylu. Výzkum se orientoval na otázky kladené formou dotazníku, který byl vytvořen pro sestavení obsahu www stránek „Vegetariánství a zdravý životní styl“. Celkem se výzkumu zúčastnilo 219 studentů z bakalářských oborů v prezenční, ale i v kombinované formě. Z celkového množství respondentů bylo 58 mužů 161 žen.

Analýza výsledků ke kterým jsem došla po rozčlenění dotazníků podle jednotlivých fakult a pohlaví:

- Ekonomická fakulta (EF) - na ekonomické fakultě ve druhém ročníku bakalářského studia bylo rozdáno 30 dotazníků. Vráceno bylo 29 vyplněných dotazníků. Z tohoto počtu respondentů bylo 11 mužů a 18 žen.
- Filozofická fakulta (FF) - na filozofické fakultě ve druhém ročníku bakalářského studia bylo vráceno 28 vyplněných dotazníků z 30 rozdaných. Zde bylo více respondentů žen (22). Respondentů opačného pohlaví bylo pouze 6.
- Fakulta rybářství a ochrany vod (FROV) - na fakultě rybářství a ochrany vod bylo rozdáno 30 dotazníků ve druhém ročníku bakalářského studia. Zpět se vrátilo 27 vyplněných dotazníků. Vzhledem k typu fakulty zde studuje více mužů, proto poměr mezi muži a ženami je velmi rozdílný. A to poměrem 21:6.
- Pedagogická fakulta (PF) - na pedagogické fakultě bylo rozdáno 30 dotazníků se 100% návratností. Zde odpovídalo 5 mužů a 25 žen. Zde převládá zastoupení žen.
- Přírodovědecká fakulta (PŘF)- na přírodovědecké fakultě bylo rozdáno 30 dotazníků ve druhém ročníku bakalářského studia. Návratnost byla 100%. Dotazníky vyplnilo 7 mužů a 23 žen.
- Teologická fakulta (TF)- na teologické fakultě bylo rozdáno 30 dotazníků. Zde byla 50% návratnost, pouhých 15 vyplněných dotazníků respondenty z druhého ročníku bakalářského studia. Z toho byli 3 muži a 12 žen.

- Zemědělská fakulta (ZF) - na zemědělské fakultě bylo rozdáno 30 dotazníků. Vráceno bylo 100 % vyplněných dotazníků. Zde bylo ve druhém ročníku bakalářského studia z řad respondentů opět více žen (25) než mužů (5).
- Zdravotně sociální fakulta (ZSF) - na zdravotně sociální fakultě ve druhém ročníku bakalářského studia bylo rozdáno 30 dotazníků se 100% návratností. Zde byly respondenty pouze ženy (30).

Dále v práci uvádím v grafických přehledech a textech názvy fakult pouze ve zkratkách. Pro lepší přehled jsem převedla z hora uvedená data celkového počtu dotázaných respondentů a jejich rozdělení podle pohlaví a fakult následujícího graf 1.



Graf 1 Celkový přehled respondentů, (N = 219, muži 58, ženy 161)

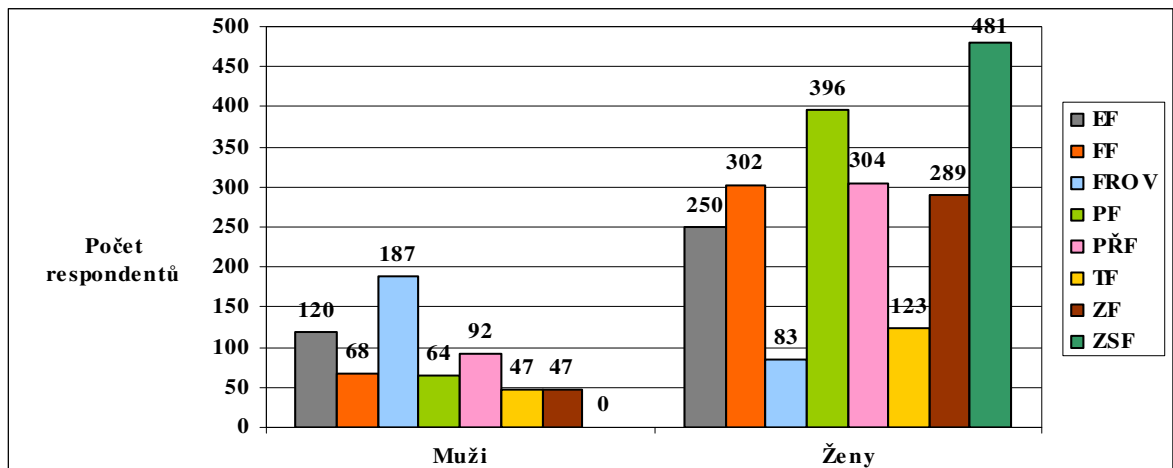
5.1.1 Výsledky a diskuse k otázce č. 1.

Otázka č. 1. “Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím“ je sestavena z dvaceti podotázek, které jsou typu otázky dichotomické, tudíž s možností odpovědi ano-ne. Jedná se to tyto podotázky:

- Co je vegetariánství?
- Proč být vegetariánem (Typy veg. a důvody)?
- Názory lékařů na vegetariánství.
- Mýty o vegetariánství.
- Vegetariánství u dětí.
- Vegetariánství u sportovců.
- Vegetariánství a zdravý životní styl.
- Vegetariánství a snižování nadváhy.

- Poruchy příjmu potravin.
- Adekvátní pohybový režim.
- Vegetariánská kuchařka.
- Ovoce a obsah vitamínů.
- Zelenina a obsah vitamínů.
- Energetické tabulky potravin.
- Vegetariánské potraviny obsahující bílkoviny.
- Éčka v potravinách.
- Průvodce – veg. restaurace a bioprodejny.
- Dostupnost a kvalita bioproduktů.
- Možnosti rekreačních pohybových aktivit.
- Rozšiřující literatura.

Pro tuto hlavní otázku na kterou navazuje dvacet podotázek jsem sestavila graf 2 celkového počtu respondentů ve vztahu k danému tématu, kteří odpovídali „Ano“, chceme se dočíst o těchto tématech na www stránkách. Graf je rozdělen na jednotlivé fakulty, každá fakulta je pro lepší orientaci jinou barvou a další rozdělení je podle pohlaví.

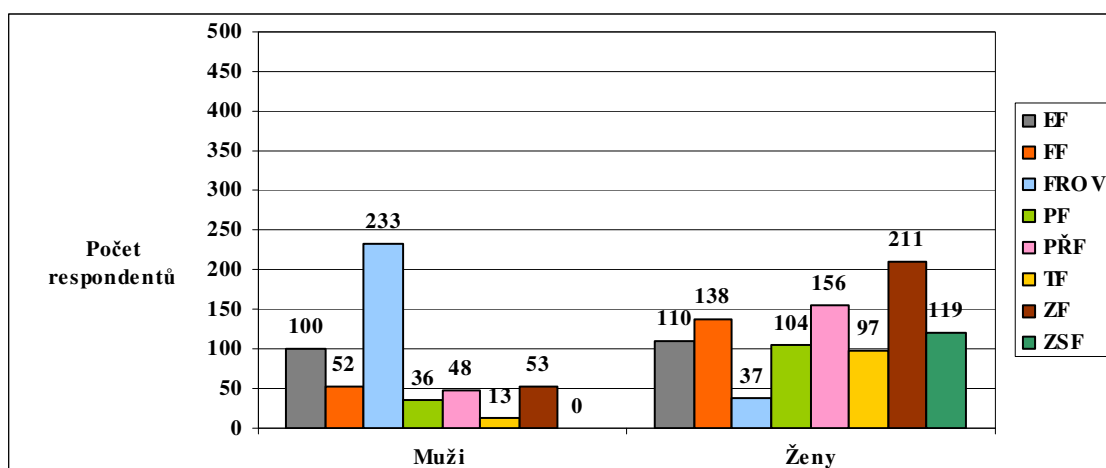


Graf 2 Celkový přehled počtu respondentů vkladném vztahu (Ano) k danému tématu, rozdělení na jednotlivé fakulty (N = 219, muži 58, ženy 161)

Z grafu je zřejmé, že o dané téma se nejvíce zajímali respondenti ze sociálně zdravotní fakulty. Domnívám se, že je to spojeno se zaměřením této fakulty na léčbu nemocí, na zdraví tělesné i psychické. Vidí ve své praxi dopady kouření, drog, alkoholu, ale samozřejmě i nevhodného stravování na lidský organismus. Další fakultou

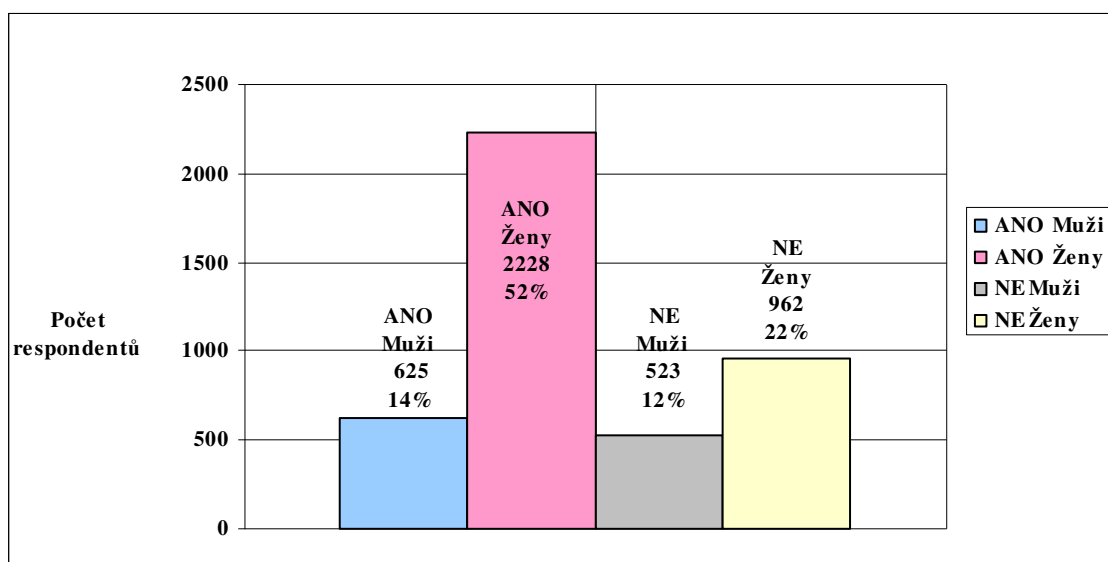
s největším počtem kladných odpovědí byla výzkumem zjištěna pedagogická fakulta. Toto zjištění je zajisté určeno typem fakulty, která je zaměřena na edukaci žáků na ZŠ, SŠ, ale i studentů vysokých škol.

Následující graf 3 zobrazuje součet všech odpovědí „Ne“, na všechny podotázky z otázky č.1. Na fakultě rybářství a ochraně vod bylo zaznamenáno nejvíce záporných odpovědí z řad mužů. Muži obecně nevěnují čas ke sledování informací, které se týkají zdravého životního stylu. Dají si k jídlu to co je zrovna po ruce, ale pokud se rozhodnout pro nějakou změnu v našem případě se změna týká stravovacích návyků, jsou stabilnější a myslím si, že i vytrvalejší. Většina mužů, kteří přešli na alternativní způsob stravování, své stravovací návyky již neměnili.



Graf 3 Celkový přehled počtu respondentů v záporném (Ne) vztahu k danému tématu, rozdělení na jednotlivé fakulty (N = 219, muži 58, ženy 161)

Z výsledků je zřejmé, že z celkových odpovědí na všech dvacet podotázek, které jsou součástí otázky č.1 je zájem o www stránky na téma: zdraví, výživu, vegetariánství, životní styl u respondentů z řad žen a to 52 % dotazovaných, 22 % žen má na toto negativní názor. U dotazovaných mužů není tak markantní rozdíl v zájmu toho co by chtěli najít na www stránkách. Pro odpověď „Ano“ - chtěl bych najít dané téma na www stránkách je 14 % mužů a pro odpověď „Ne - nemám zájem je 12 % mužů. Graf 3 zobrazuje tyto výsledky. Vegetariánství znamená snahu o takový způsob života, který člověku nejlépe umožňuje získat a udržovat si životní svěžest, čilost a vitalitu.



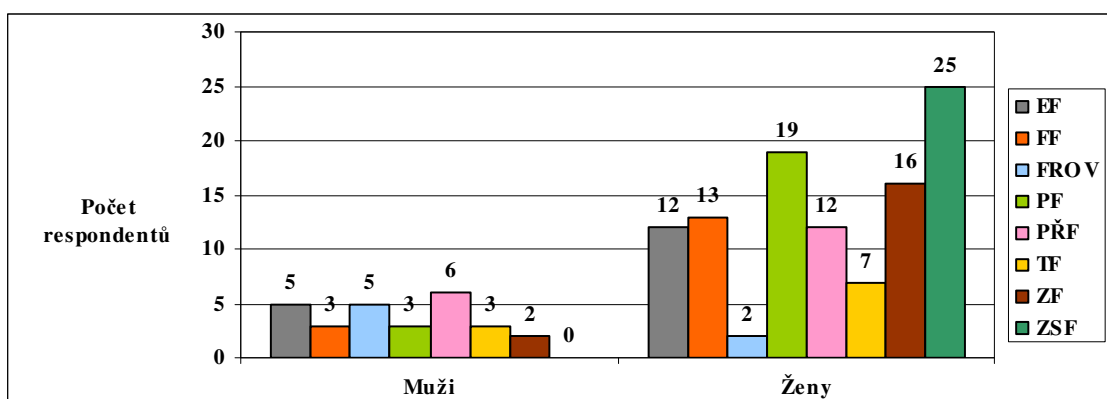
Graf 4 Celkový přehled výsledných odpovědí „Ano a Ne“ o zájmu respondentů (mužů a žen) na otázku č.1 a všechny její podotázky, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Z předešlých tří grafů 2, 3, 4 je zřejmé, že zájem studentů o vytvoření stránek je poměrně velký. Možné vysvětlení pro tento výsledek je informovanost studujících mladých lidí díky internetu této multikulturní knihovny vědomostí. Na internetu se mohou v některých článcích o vegetariánství dočíst různé výpovědi od lidí kteří přešli na tuto alternativní stravu. Proč to vlastně udělali jestli to bylo z důvodu etického – nesouhlas s nehumánním chovem zvířat a jejich zabíjení pro obživu. Nebo pouze zdravotní důvody na které poukazují řady lékařů a asociací pro zdravou výživu nebo prostě jen důvod, že z toho mají převážně dobrý pocit, morální uspokojení ale i vyšší společenský kredit.

Dále se budu věnovat jednotlivým podotázkám, které nám podají více informací o zájmu studentů o jednotlivá témata ze kterého bude sestaveno menu www stránek tak aby byla návštěvnost co nejvyšší a tím se zvýší edukace u studenty o vegetariánství a zdravém životním stylu.

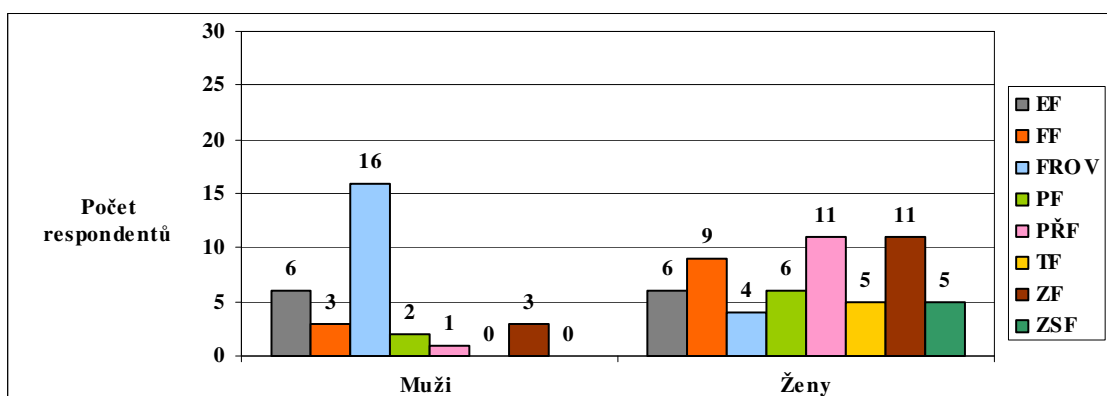
Výsledky a diskuse podotázky „Chtěli byste se dočíst na www stránkách o tom, co je to vegetariánství?“

Na podotázku „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím:“ Co je to vegetariánství?“, 60 % respondentů odpovědělo „Ano“ chtěli by se o této alternativní výživě dozvědět více na připravovaných www stránek. Záporně odpovědělo 40 % dotazovaných. Předpokládala jsem, že bude větší zájem u respondentů o tuto alternativu ve výživě, protože tato strava je zbavena nasycených tuků a cholesterolu, které jsou hlavními příčinami civilizačních onemocnění. Graf 5 znázorňuje odpovědi „Ano“ u respondentů, z jednotlivých fakult jihočeské univerzity, kteří jsou rozděleni podle pohlaví.



Graf 5 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Co je to vegetariánství?“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

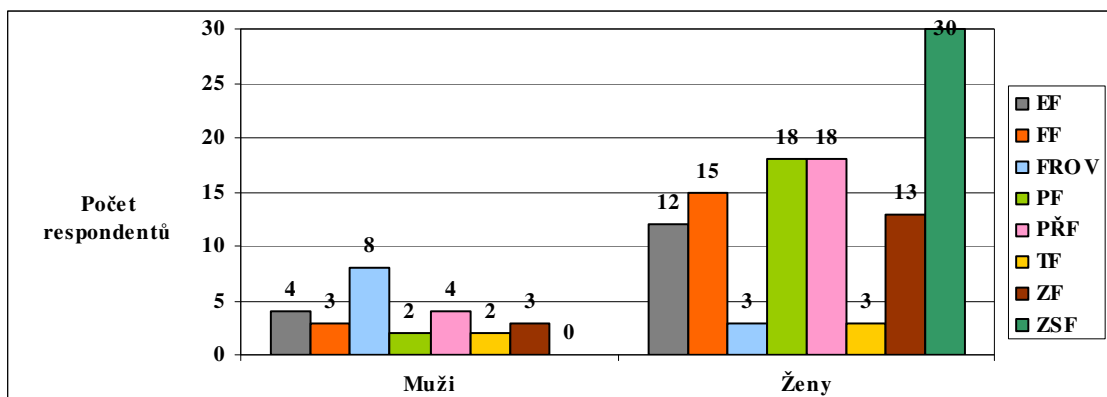
Graf 6 znázorňuje odpovědi „Ne“ na výše uvedenou otázku. Nejvíce záporně odpovídajících bylo z fakulty rybářství a ochrany vod. Myslím si, že tato skutečnost vyplývá, z většího zastoupení mezi respondenty z řad mužů. Je obecně známé, že muži se méně zajímají o své stravovací návyky.



Graf 6 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Co je to vegetariánství?“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

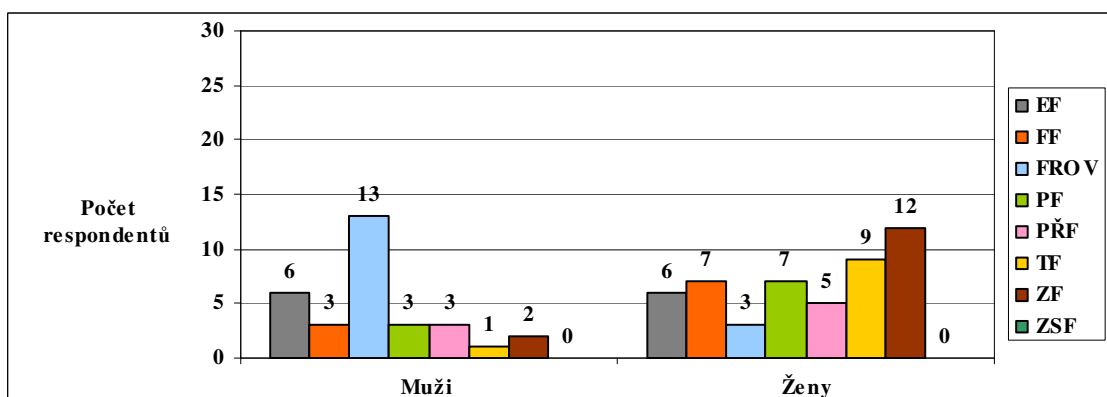
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím:“Proč být vegetariánem (Typy veg. a důvody)?“

U této podotázky odpovědělo 63 % respondentů kladně (Graf 7). Rádi by se dozvěděli na www stránkách „Proč být vegetariánem a o typech vegetariánství“ a zajímali se motivace proč se stát vegetariánem, důvody pro tuto alternativní stravu etické, morální, ekologické, ekonomické, zdravotní aspekty. Je důležité vědět, že není pouze jeden typ vegetariánství, že například lakto-ovo vegetariáni sice odmítají maso, ale konzumují vejce, med, mléko a mléčné výrobky. Tímto způsobem stravy získávají biologicky vysoce hodnotnou bílkovinu, která zajišťuje přísun všech nezbytných aminokyselin. Je to vhodný alternativní způsob racionálního stravování a může být základem redukční diety. Mezi populací je rozšířeno, že vegetariáni se živí pouze rostlinnou stravou.



Graf 7 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Proč být vegetariánem (Typy veg. a důvody)?, (N = 219, muži 58, ženy 161)

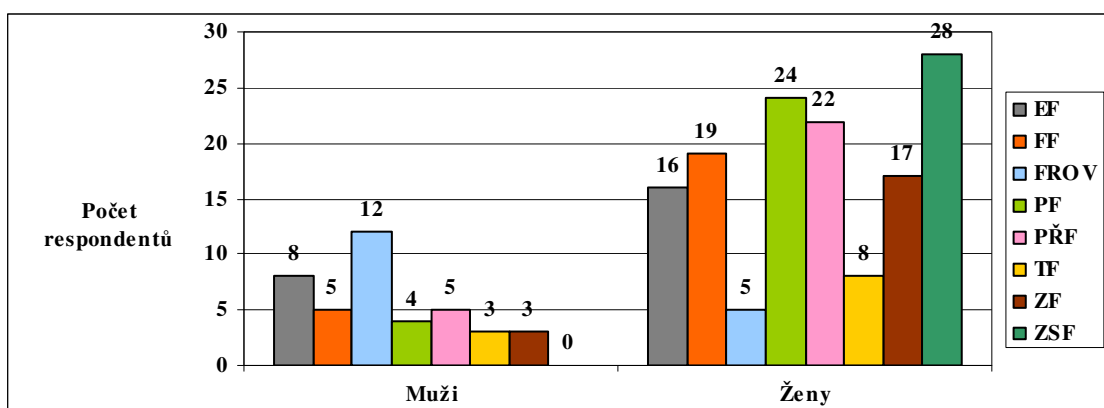
Odpovědi „Ne“ jsem vyhodnotila osmdesát to je 37 % z celkového počtu respondentů. Tento výsledek je graficky zpracovaný v grafu 8.



Graf 8 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Proč být vegetariánem (Typy veg. a důvody)?, (N = 219, muži 58, ženy 161)

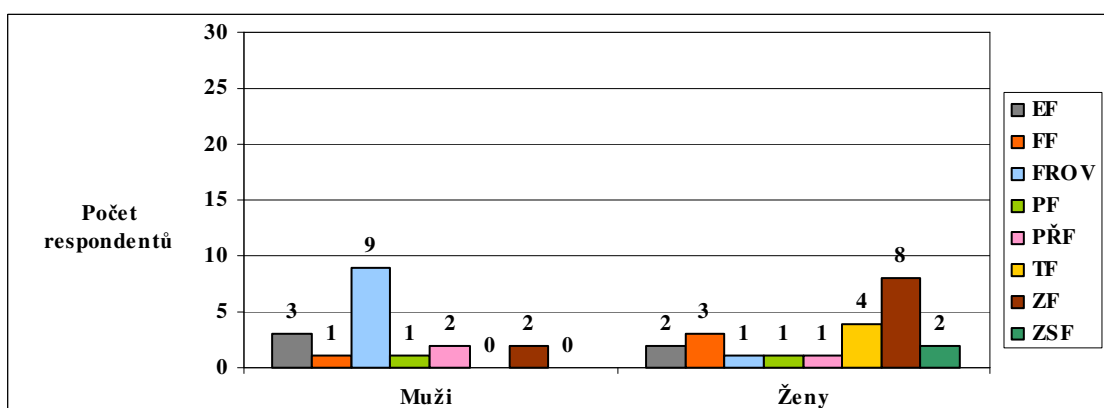
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Názory lékařů na vegetariánství.“

Tato podotázka se stala počtem odpovědí „Ano“ nejvíce preferovanou z celého výčtu podotázek. Z celkového množství respondentů odpovědělo pozitivně 82 % (179 respondentů z 219). Proto budu klást velký důraz na tuto tematiku při sestavování menu www stránek. Uveřejním na stránkách stanovisko ADA k vegetariánské stravě, články MUDr. Luňáčka, MUDr. Bukovského. Na studenty, ale i celou populaci, většinou lépe psychologicky působí doporučení lékařů než-li stravovací doporučení od nutričních terapeutů či jiných osob spojených s poradenstvím ve výživě. Graf 9 zobrazuje kladné odpovědi na tuto podotázku.



Graf 9 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Názory lékařů na vegetariánství“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

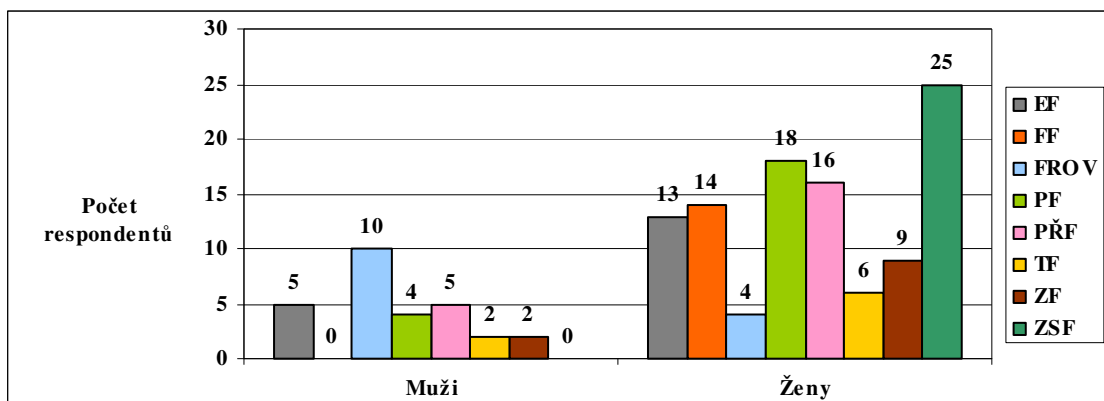
Graf 10 zobrazuje negativní odpovědi na výše uvedenou podotázku. Je zřejmé, že jen malá část dotazovaných studentů se tímto tématem nechce potkat na www stránkách.



Graf 10 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Názory lékařů na vegetariánství“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

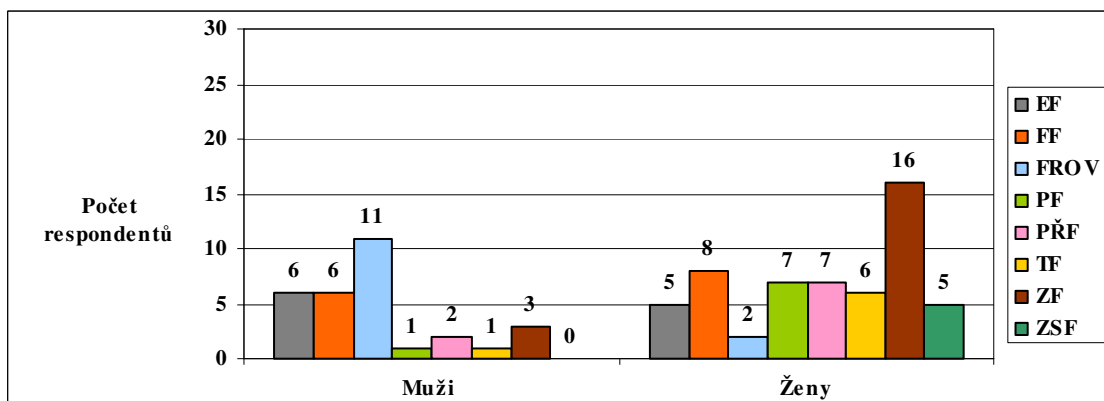
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Mýty o vegetariánství.“

61 % respondentů by se chtělo více dozvědět o některých tzv. mýtech. Jmenuji jen pár nejzákladnějších: vegetariánská strava trpí nedostatkem plnohodnotných bílkovin, aminokyselin. Dalším mýtem je, že pro děti je vegetariánská strava naprosto nevhodná a může způsobit vážné zdravotní a vývojové problémy. Všeobecně známým mýtem je, že vegetariáni trpí nedostatkem vitamínu B12, který obsahuje pouze živočišná strava. Nesmyslný mýtus, který si někteří myslí je, že vegetariáni trpí nedostatkem vitamínů a stopových prvků, které musí doplňovat umělými preparáty potrava. Je třeba více veřejnost informovat o některých specifikách této alternativní stravy. Graf 11 nám znázorňuje přehled odpovědí „Ano“ na tuto podotázku.



Graf 11 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Mýty o vegetariánství.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

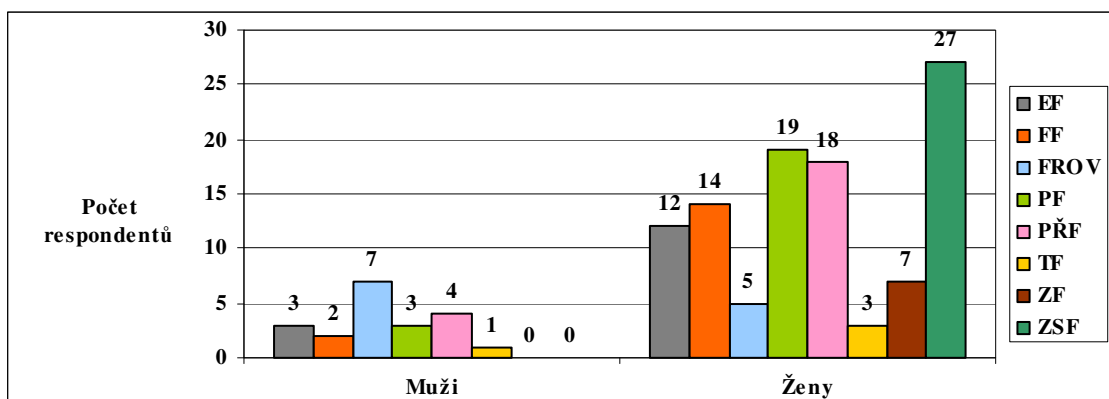
Na zemědělské fakultě bylo i u více podotázek největší počet odpovědí „Ne“. Nelze se tomu divit, protože výběr předmětů neobsahují informace o výživě a dalších aspektech tohoto tématu. Všechny odpovědi „Ne“ jsou znázorněny v grafu 12.



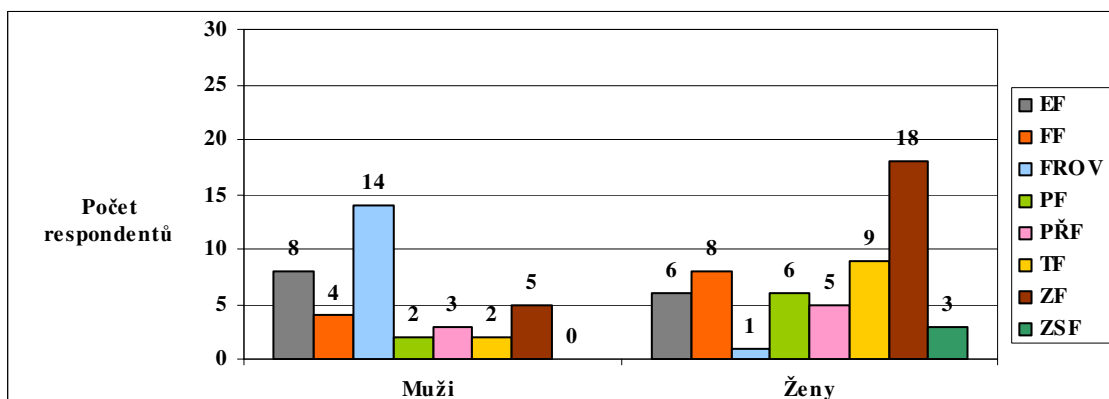
Graf 12 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Mýty o vegetariánství.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství u dětí.“

Tato podotázka se u respondentů nebyla oblíbené téma, které by chtěli najít na www stránkách. Počet odpovědí „Ano“ se téměř rovnal odpovědím „Ne“, v poměru 57:43 %. Je to možné tím, že respondenti zatím vlastní děti nemají a tudíž si neuvědomují, že na stravu dětí je třeba velice dbát. Kvalitní strava v období vývoje se rovná, zdravý člověk v dospělosti. Není pravdou, že by děti musely ke zdravému vývoji bezpodmínečně konzumovat maso. Je samozřejmě důležité důkladně sledovat složení potravy, aby byly pokryty všechny potřeby dítěte ve vývoji, ale to je nutné i v případě, kdy je strava na mase založena. Pro větší rozsah informovanosti jak vypadá vegetariánská strava dítěte toto téma zařazují do menu www stránek. Odpovědi „Ano“ na výše uvedenou podotázku jsou zpracovány do grafu 13 a odpovědi „Ne“ ukazuje graf 14.



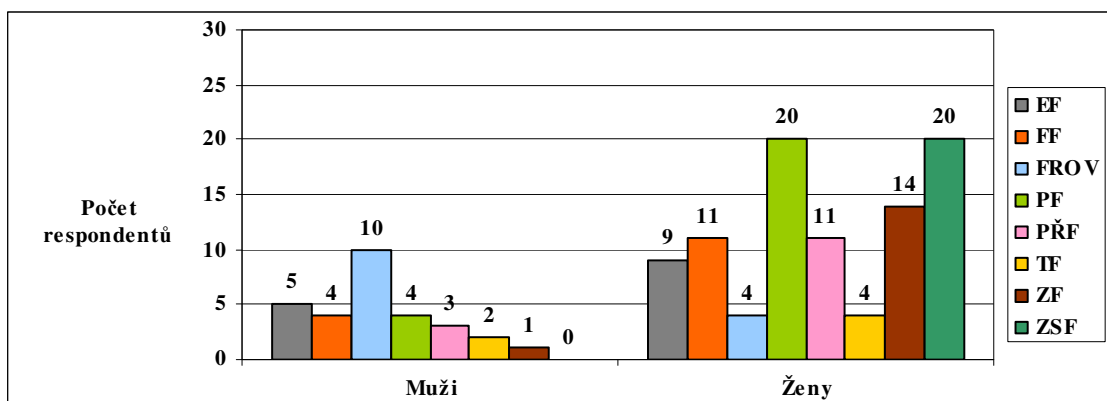
Graf 13 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství u dětí.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



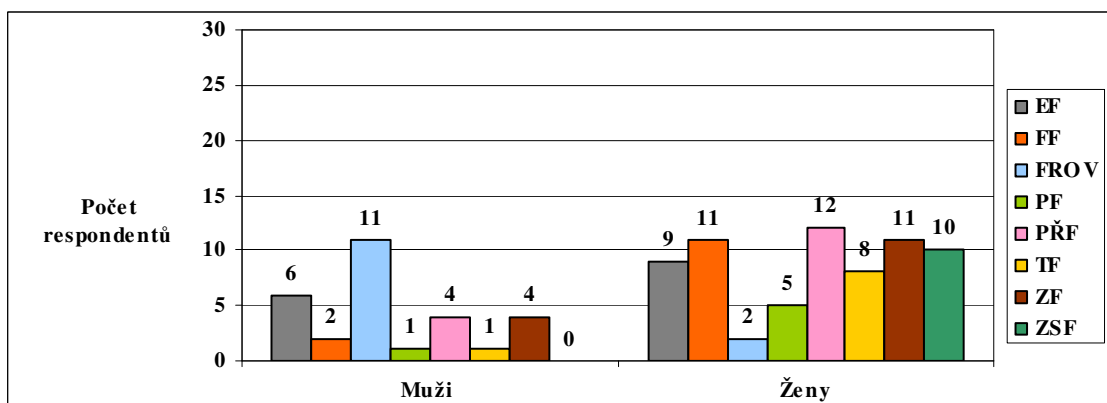
Graf 14 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství u dětí.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství u sportovců.“

Na otázku „Vegetariánství ve sportu“ respondenti odpovídali 56 % „Ano“ a 44 % respondentů bylo pro odpověď „Ne“. Tyto skutečnosti zobrazují grafy 15 a 16. Vegetariánství se pěstovalo a propagovalo mezi sportovci už před více než 100 lety. Vegetariáni museli tehdy překonávat daleko větší překážky a předsudky než dnes a navíc neměli žádné speciální obchody zdravé výživy a podobné podpory. Mezi sportovce vegetariány patřil např. Miroslav Tyrš, zakladatel Sokola. Dalším je např. švédský kulturista Andreas Cahling, který získal cenu Mr.International. Je vegetariánem od roku 1977.



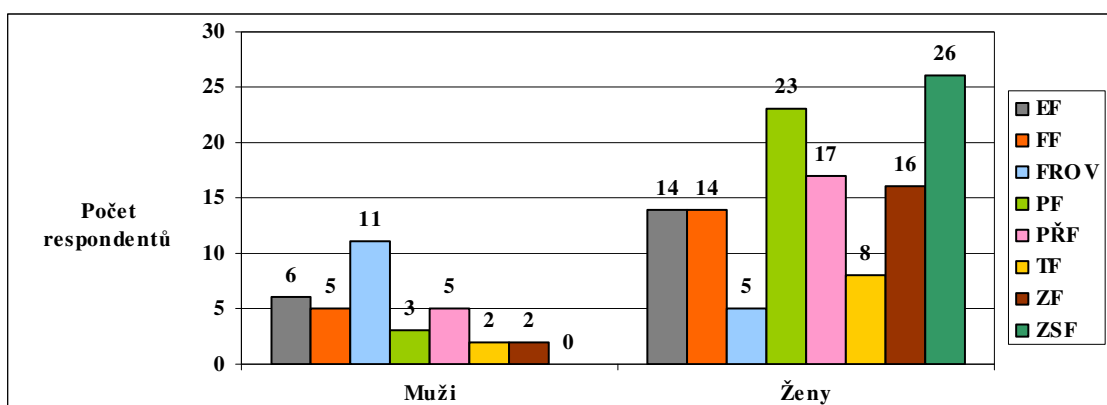
Graf 15 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství u sportovců.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



Graf 16 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství u sportovců.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

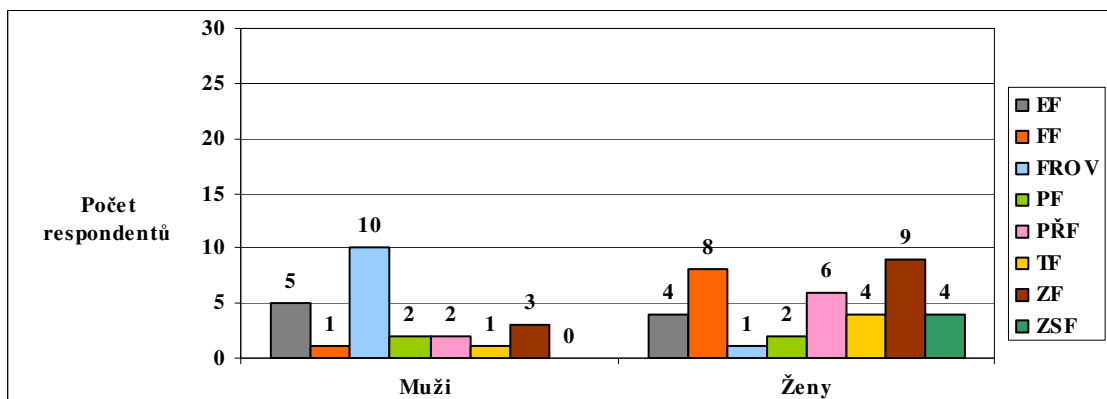
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství a zdravý životní styl.“

Na tuto podotázku odpovědělo 72 % respondentů kladně, rádi by se o tomto dočetli na www stránkách. Tento výsledek je znázorněn v grafu 17. Toto zjištění je pro mne velmi pozitivní, že se lidé zajímají o své zdraví, sice až ve chvíli, kdy se výskyt závažných civilizačních chorob stal alarmujícím. Teprve pak se začala do obecného povědomí dostávat nutnost změny životního stylu, kdy změna přístupu k vlastní výživě je jedním z hlavních faktorů snížení rizika onemocnění. Doporučení lékařů výrazně omezit příjem živočišných tuků, červeného masa, smažených pokrmů, uzenin, cukru a soli, zvýšit příjem celozrnných produktů, zeleniny apod. Toto není daleko od vegetariánství.



Graf 17 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Veg. a zdravý životní styl.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

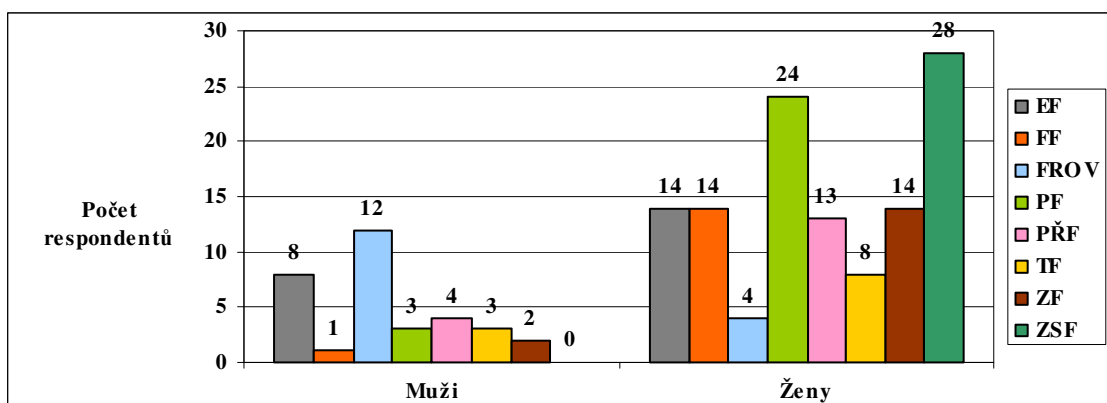
Respondentů kteří odpovídali záporně v dotazníku na tuto podotázku bylo pouze 28 %. Graf 18 zobrazuje tuto skutečnost. Na fakultě rybářství a ochrany vod nechce toto téma na www stránkách najít polovina z dotázaných mužů.



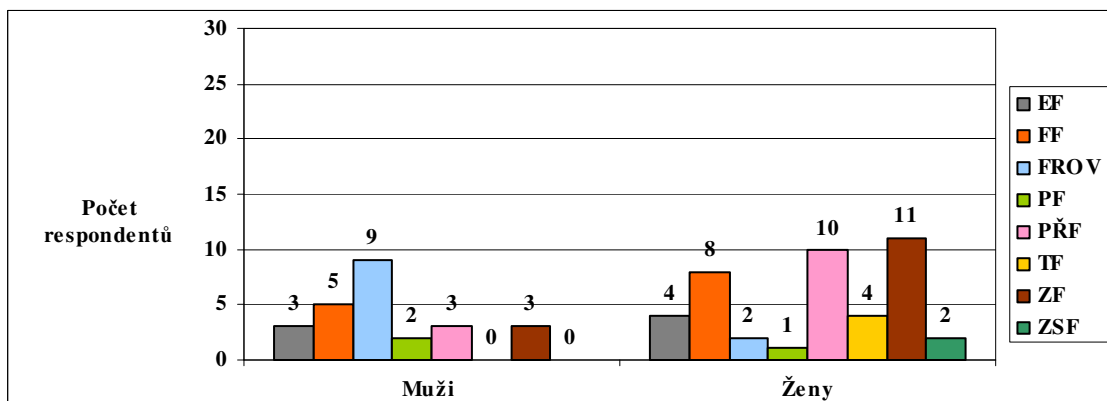
Graf 18 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Veg. a zdravý životní styl.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství a snižování nadváhy.“

Nadváha se podílí na vzniku diabetu mellitu typu 2. Toto téma je v České republice velice diskutované díky tomu, že Česká republika patří mezi země, kde dosahuje výskyt diabetu mellitu 2. typu rozměrů epidemie (více než 700 tisíc obyvatel). V Centru diabetologie IKEM proběhla studie zkoumající vliv stravy a pohybu na diabetes. Ve studii, kterou provedla MUDr. Kahleová z Centra diabetologie IKEM, se ukázalo, že vegetariánská strava vede účinněji ke snížení diabetické medikace a ke zlepšení funkce β -buněk než standardně doporučovaná diabetická dieta (KAHLEOVÁ, IKEM, online). Grafy 19. a 20 nám zobrazují odpovědi na dotazníkovou podotázku č. 8. kdy kladně odpovědělo 69 % respondentů, 31 % nemá zájem se s tímto tématem shledat na www stránkách. Největší zájem o toto téma byl zjištěn u respondentů ze zdravotně sociální fakulty. Lze předpokládat, že tito studenti se s problémem obezity setkávají ve své praxi v léčebných zařízeních a dalších institucích spojené s léčbou obezity.



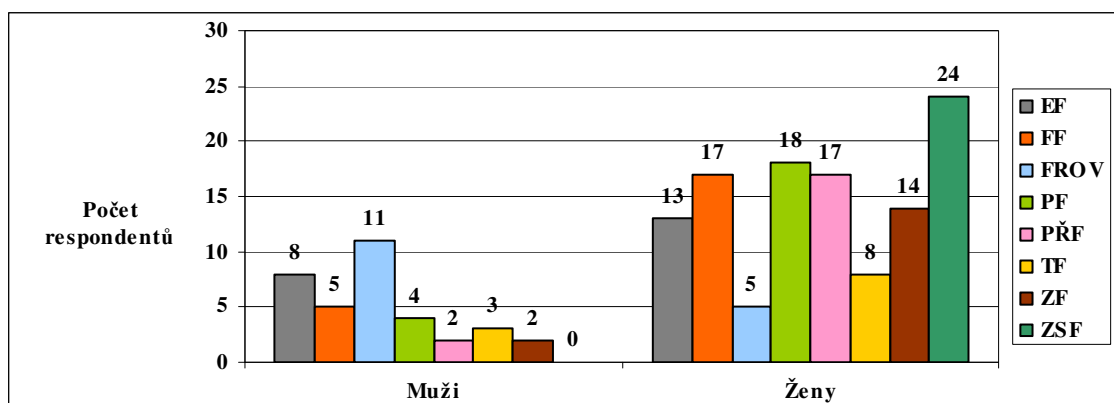
Graf 19 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Veg. a snižování nadváhy.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



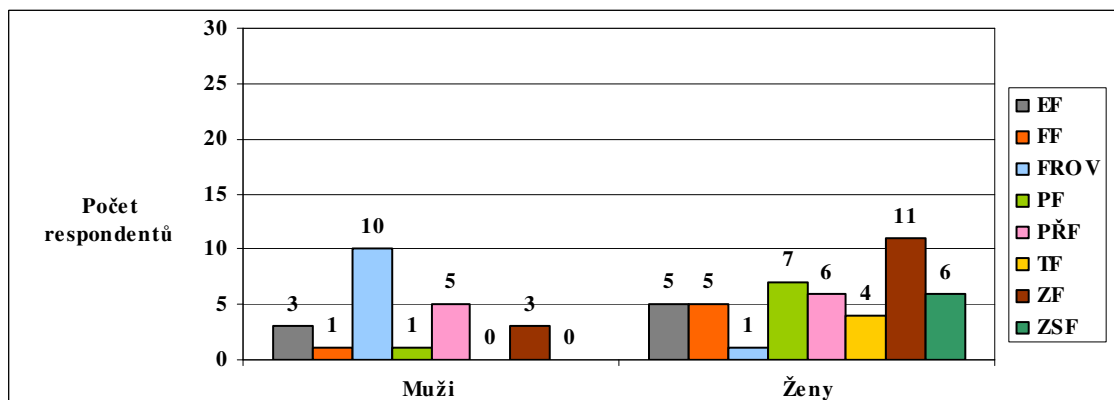
Graf 20 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Veg. a snižování nadváhy.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Poruchy příjmu potravin.“

Toto téma bylo 68 % respondenty kladně hodnoceno. 31 % dotazovaných nemělo zájem se shledat s touto tematikou na www stránkách. To nám ukazují grafy 21, 22 u mladých studentů hlavně žen je toto téma velice aktuální. Chtějí být štíhlé jako nejúspěšnější topmodelky a neuvědomují si, že štíhlá může být právě správnou životosprávou to znamená ne hladověním, které pak vede k onemocněním spojeným s poruchou příjmu potravin. Při poruše příjmu potravin jde o okruh onemocnění, kam patří mentální anorexie (odmítání jídla), bulimie (záchvaty přejídání a zvracení) - a také přejídání spojené s jinými psychickými poruchami, například se stresem. U poruch příjmu potravy jsou typické obavy z tloušťky, manipulace s jídlem, sloužící ke snížení hmotnosti a zkreslené vnímání vlastního těla, jde o psychická onemocnění.



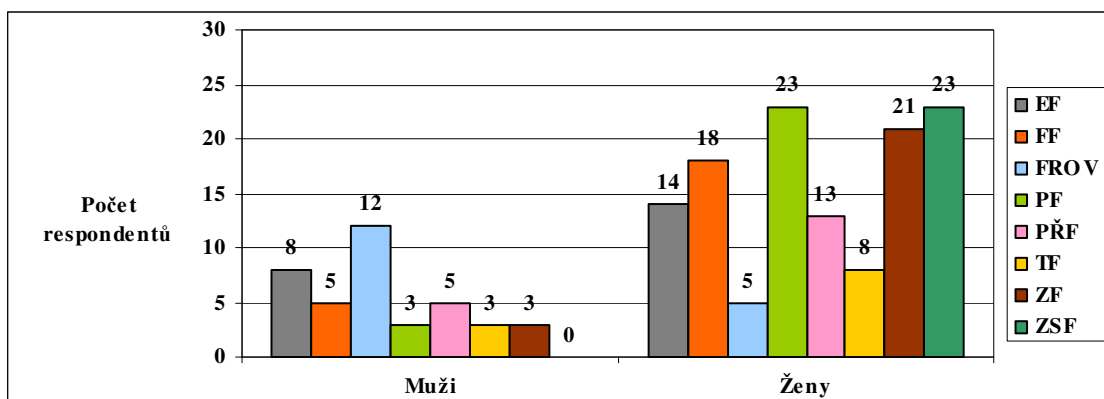
Graf 21 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Poruchy příjmu potravin.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



Graf 22 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Poruchy příjmu potravin.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

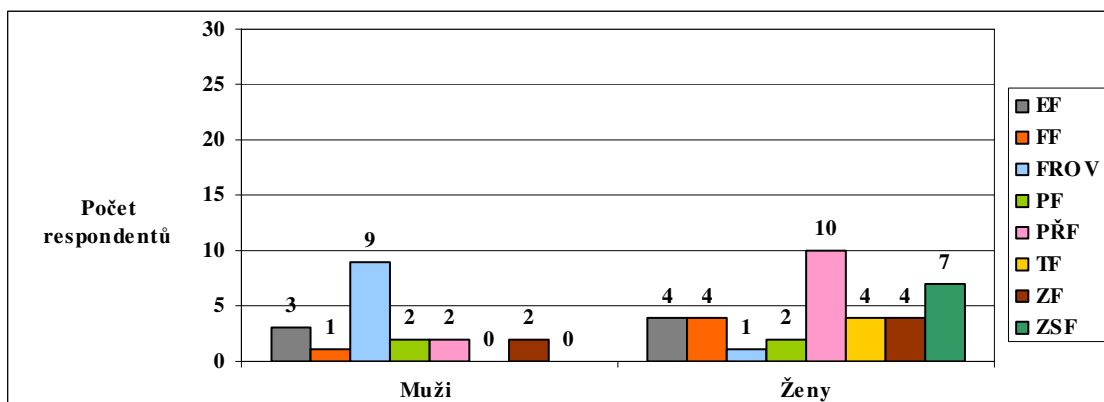
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Adekvátní pohybový režim.“

Na tuto otázku je z grafu 23 patrné, že větší počet respondentů (75 %) má zájem se dočíst na www stránkách o nejhodnější pohybové aktivitě. Nejvíce kladných odpovědí bylo ze strany odpovídajících žen, které více dbají na to jak vypadají a hlídají si svou optimální váhu. Pohybová aktivita je ve své podstatě stimulatorem bio-psycho-sociální adaptace na pohybové zatížení. Také u lidí, kteří častěji sportují, je menší pravděpodobnost, že u nich dojde k otylosti. Dalším velkým plusem pohybu je vyplavování endorfinů tzv.hormonu štěstí. Měli bychom volit takový typ pohybové aktivity, která je adekvátní k našemu fyzickému a zdraví.



Graf 23 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Adekvátní pohybový režim.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

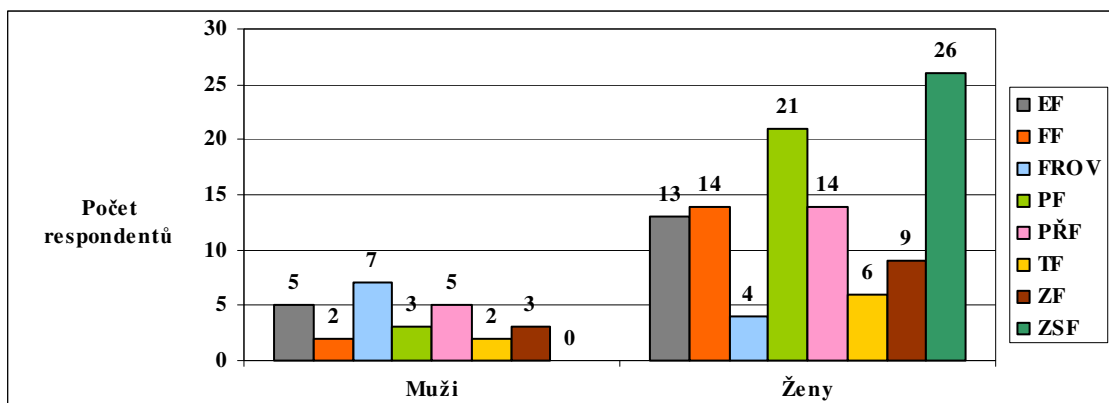
Následující graf 24 ukazuje záporně odpovídající respondenty. Nejmenší zájem o pohybový režim nají t na www stránkách byl zaznamenán na přírodovědecké fakultě.



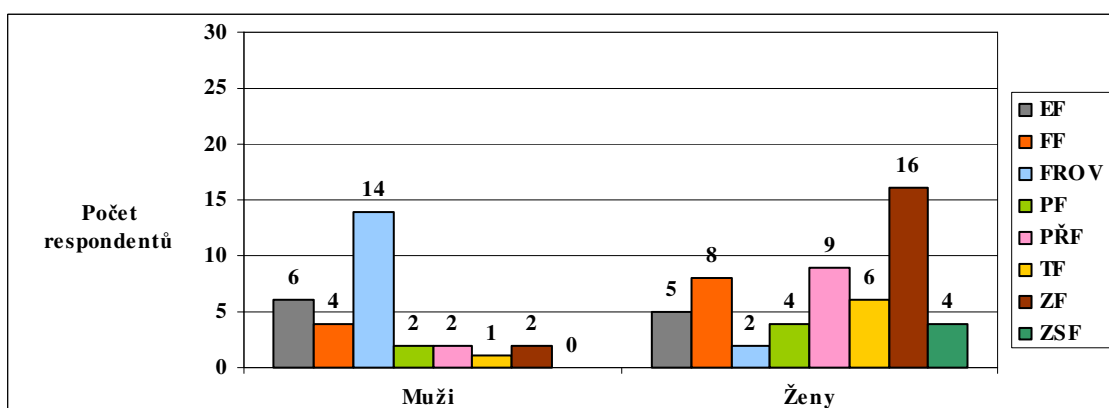
Graf 24 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Adekvátní pohybový režim.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánská kuchařka.“

Mnoho odpůrců vegetariánské stravy argumentuje chutí vegetariánských jídel, protože to co prvně ochutnali bylo zrovna ne dobře ochucené sojové, které lze skutečně připravit tak, že je téměř nepoživatelné. Toto si myslím, že ovlivnilo i mé respondenty při odpovědích na podotázku „Vegetariánská kuchařka“ zda by ji chtěli mít v menu www stránek. Pro odpověď „Ano“ bylo pouze 61 % a pro odpověď „Ne“ 39 % dotazovaných. Tuto skutečnost zobrazují grafy 25, 26. Samozřejmě, v případě správné úpravy je vegetariánský pokrm vynikající. Kromě sójového masa, ale existují stovky produktů, které jsou chuťově vynikající a nemají srovnání se svými živočišnými obdobami



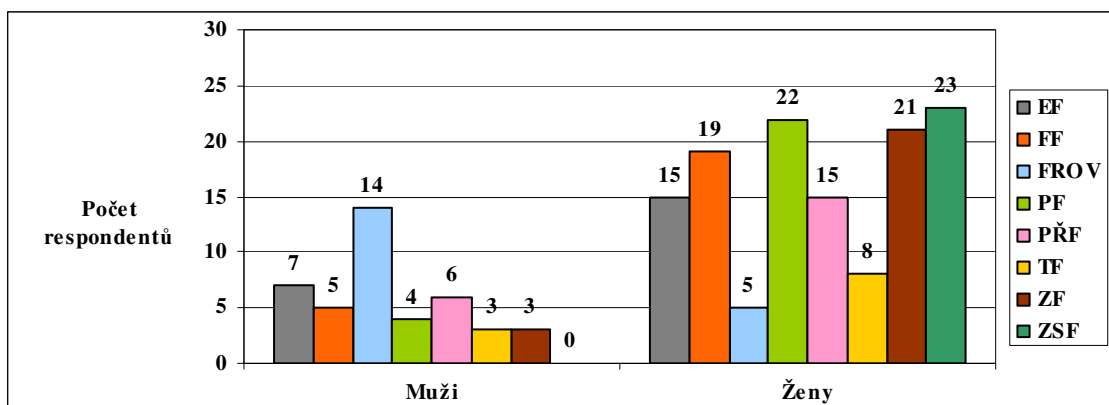
Graf 25 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánská kuchařka.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



Graf 26 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánská kuchařka.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

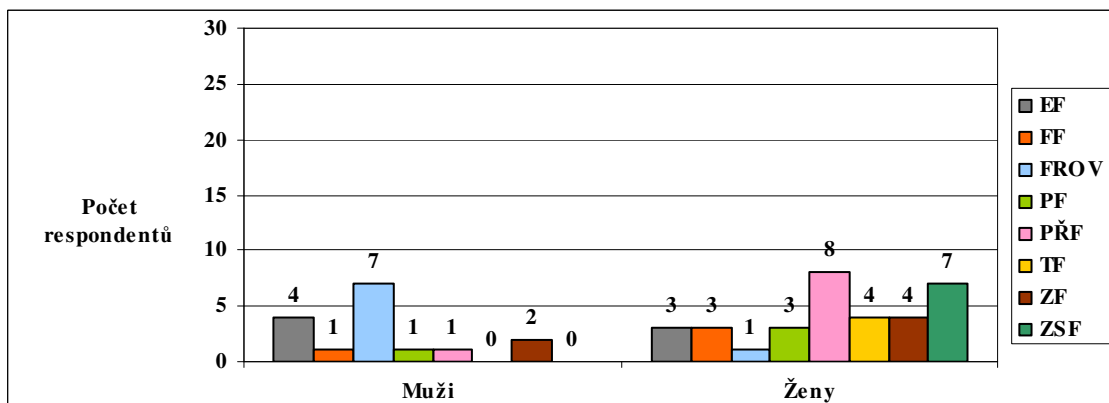
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Ovoce a obsah vitamínů.“

Touto podotázkou jsem zjistila kladný přístup ke zdravému stravování i přesto, že většina respondentů nejsou vegetariány. I ze strany dotázaných mužů je zřejmý zájem o vitamíny obsažené v ovoci. Toto je dobře vidět z grafického výstupu k této podotázce (graf 26). Pro odpověď „Ano“ bylo 78 % ze všech respondentů. Vitamíny v lidském organismu mají funkci katalyzátorů biochemických reakcí, podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů.



Graf 26 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Ovoce a obsah vitamínů.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

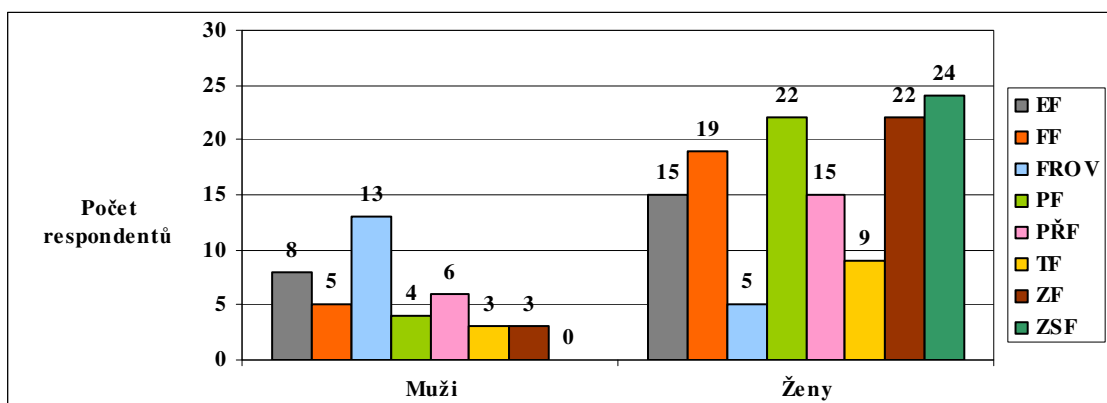
Jen 22 % respondentů se s tímto tématem nechtějí setkat na www stránkách. Nejvíce záporných odpovědí je od respondentů z přírodovědecké fakulty. Celý přehled odpovídajících „Ne“ zobrazuje graf. 27.



Graf 27 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Ovoce a obsah vitamínů.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

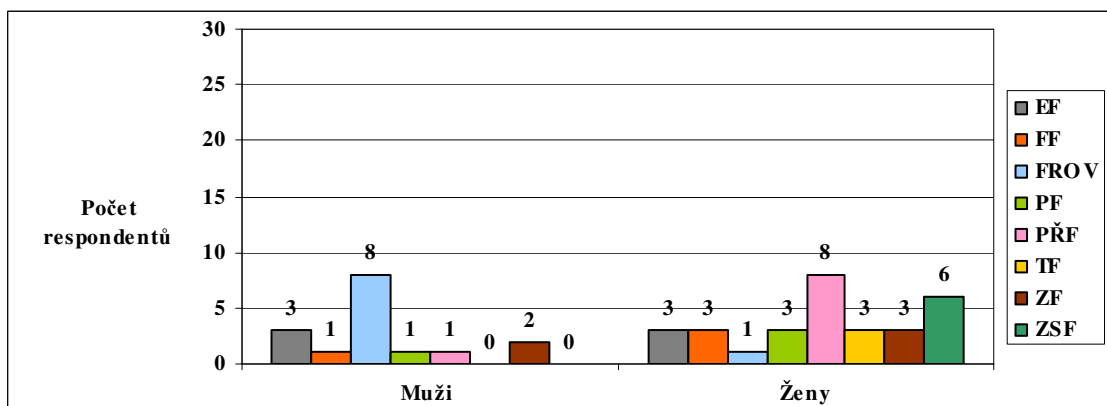
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Zelenina a obsah vitamínů.“

O téma- zelenina, byl stejně velký zájem u respondentů jako u předchozí podotázky na téma - ovoce. Aby se respondenti dočetli na www stránkách o zelenině a obsahu vitamínů v ní bylo 173 (79 %) dotazovaných z celkového počtu 219. Graf 28 zobrazuje statistiku, kterou výzkum ukázal. Zelenina nám nabízí mnoho minerálů, vitamínů i enzymů. Vedle obilovin by měla zelenina tvořit velkou složku našeho jídelníčku. A to ve formě syrové zeleniny - salátů, tak zeleninových a ovocně-zeleninových šťáv, ale také tepelně upravené- polévky, restovaná či zapečená zelenina, zeleninové pomazánky.



Graf 28 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Zelenina a obsah vitamínů.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

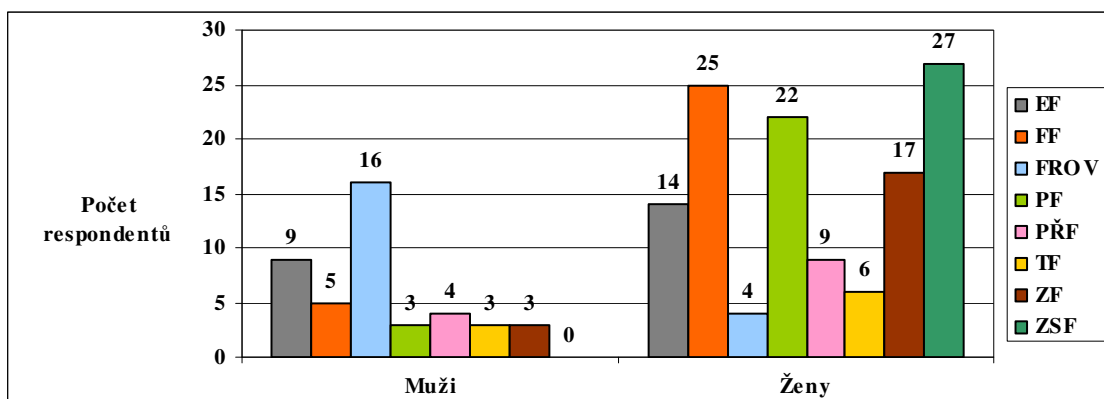
Jen 21 % respondentů se s tímto tématem nechtějí setkat na www stránkách. Nejvíce záporných odpovědí bylo shodným počtem od respondentů z fakulty rybářství a ochrany vod a přírodovědecké fakulty. Celý přehled zobrazuje graf. 29.



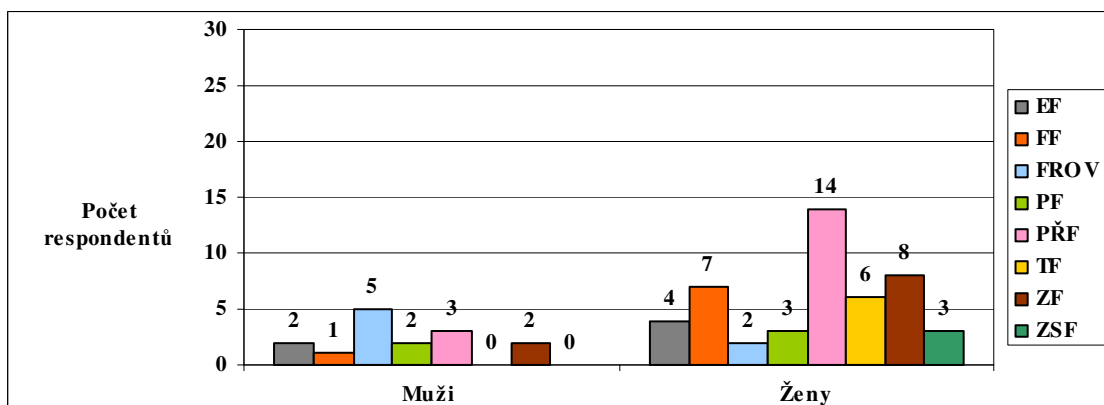
Graf 29 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Zelenina a obsah vitamínů.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Energetické tabulky potravin.“

Zájem o energetické tabulky byl u 167 (73 %) respondentů. Graf 30 nám graficky znázorňuje odpovědi „Ano“ dotazníkového šetření. Tento výsledek je velmi pozitivní, že se lidé snaží hlídat svůj energetický příjem kalorií. Toto je nutné k udržení stejného poměru mezi příjmem a výdejem energie. Z grafu 31 je zřejmé, že nejmenší zájem o tyto tabulky uveřejnit na www stránky je na přírodovědecké fakultě. Tento výsledek je velmi pozitivní Energetické - kalorické tabulky je souhrn a výpočet energetických hodnot potravin, energetického výdeje a bazálního metabolismu v KJ. Pro přepočítání na kalorie platí 1 KJ = 239 kalorií. Při sestavování jídelníčku nám mohou pomoci mít pod kontrolou denní přísun energie. Navíc dnes už na každém výrobku najdete v jeho popisu energetickou hodnotu, která se udává většinou v KJ na 100 g.



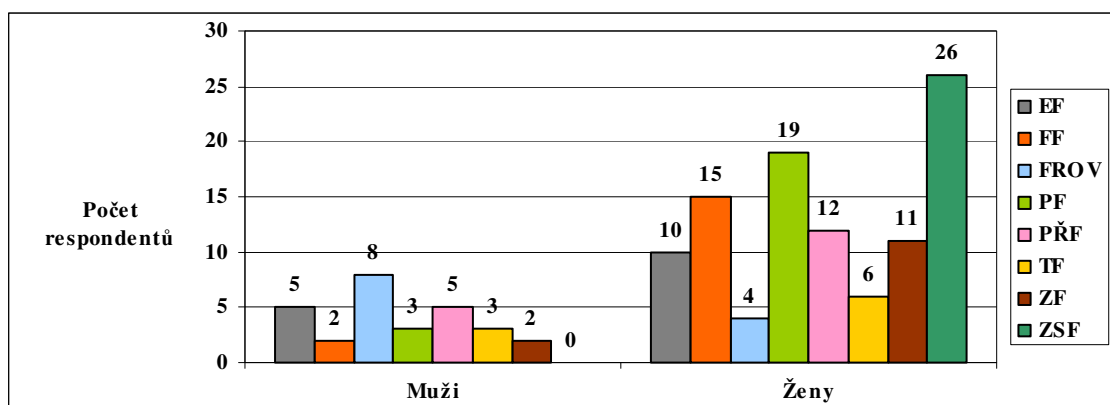
Graf 30 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Energetické tabulky potravin.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



Graf 31 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Energetické tabulky potravin.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

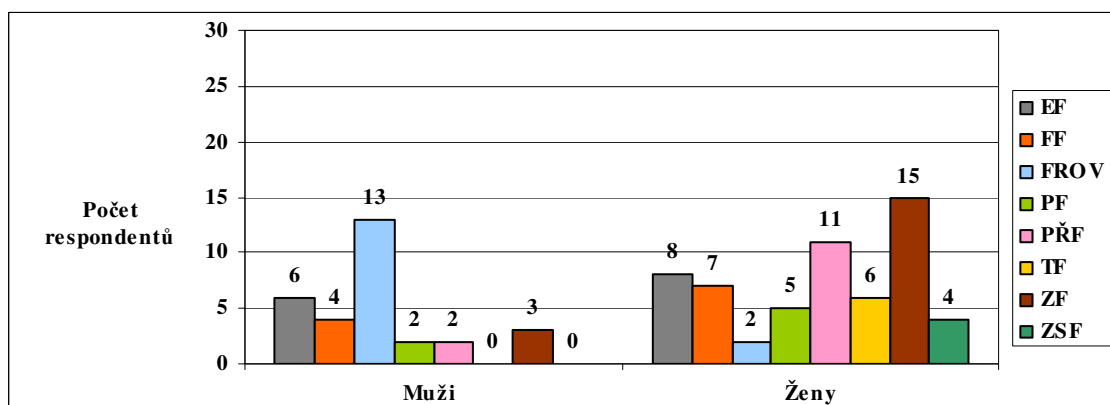
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánské potraviny obsahující bílkoviny.“

Tato podotázka je více důležitá pro ty, kteří se již alternativní výživou stravují. Proto také pouze 60 % respondentů odpovědělo „Ano“. Graf 32 zobrazuje kladné odpovědi. Maso jak víme je cenným zdrojem bílkovin, nezbytných pro lidský organismus. obsahuje širší spektrum tzv. esenciálních aminokyselin než bílkoviny rostlinné (obiloviny, luštěniny, zelenina). Proto je třeba – při vyloučení živočišných bílkovin – rostlinné bílkoviny vhodně kombinovat. Důležitá je především dostatečná konzumace luštěnin, které poskytují podobné množství bílkovin jako maso, mléko či vejce. Nejvhodnější typ vegetariánství je lakto –ovo vegetariánství, který má ve své stravě zařazené živočišné bílkoviny z mléka, mléčných výrobků a vajec.



Graf 32 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství potraviny obsahující bílkoviny.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

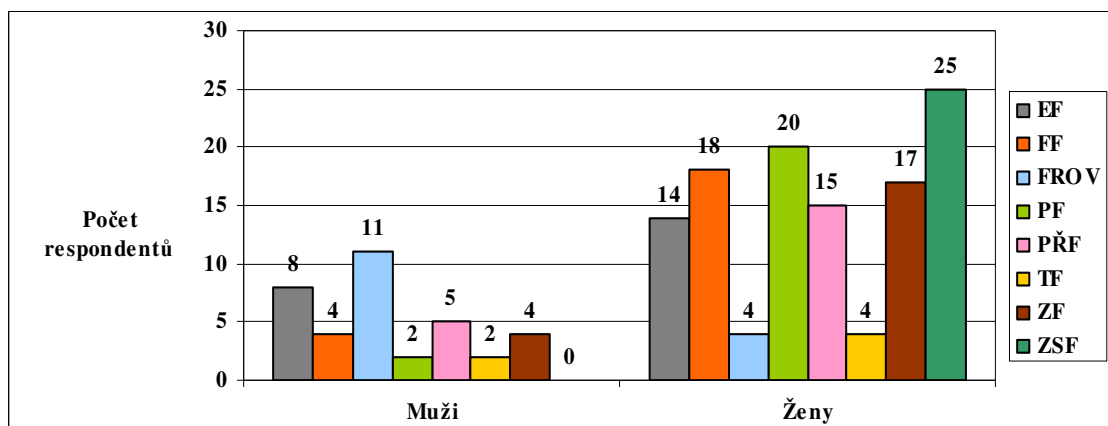
Nejvíce odpovědí „Ne“ bylo od respondentů ze zemědělské fakulty. Zde záporně odpovědělo 15 žen z celkového počtu 30 odpovídajících na této fakultě. Graf 33 níže.



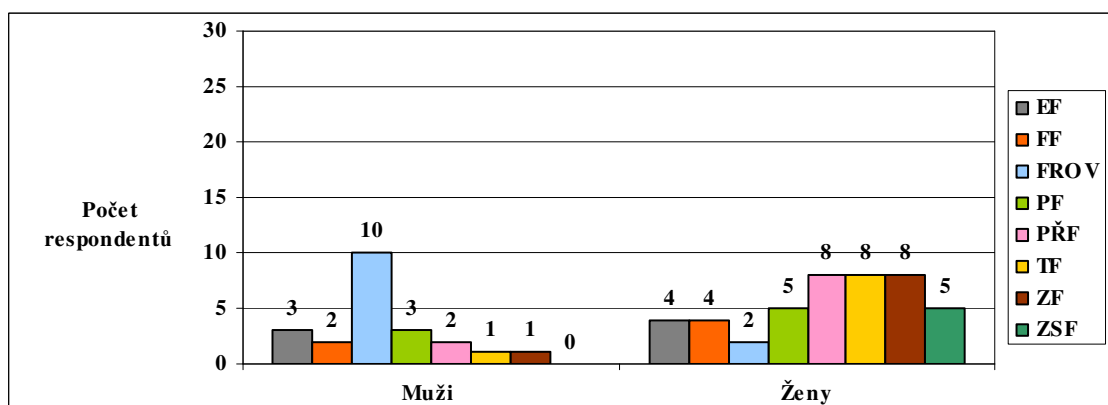
Graf 33 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Vegetariánství potraviny obsahující bílkoviny.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Éčka v potravinách.“

Při sestavování dotazníku jsem předpokládala, že bude větší zájem u respondentů se s tímto tématem setkat na www stránkách. Průzkum ukázal, že pro odpověď „Ano“ bylo 70 %, pro odpověď „Ne“ bylo 30 %. Grafy 34, 35 nám tyto výsledky zobrazují. Co to vlastně „Éčka“ jsou? Kunová uvádí, že to jsou látky, které se při průmyslové velkovýrobě do potravin přidávají, jejich úkolem je prodlužovat dobu trvanlivosti, upravovat a zvýrazňovat chuť a barvu. Tyto látky se nazývají (aditiva). Vyjmenujme alespoň několik z nich: antioxidanty, barviva, konzervanty, kyseliny, regulátory kyselosti, tavicí soli, kypřicí látky, náhradní sladidla, látky zvýrazňující chuť nebo aroma, zahušřovadla, želírující látky, modifikovaný škrob, stabilizátory, emulgátory, protispěkové látky, odpěňovače, lešticí látky, látky zlepšující mouku (KUNOVÁ, 2011). Každý výrobek musí mít uveden na obale seznam těchto látek (každá látka musí být v seznamu uvedena názvem, nebo mezinárodním kódem E + číslo, v sestupném pořadí dle množství (KUNOVÁ, 2011).



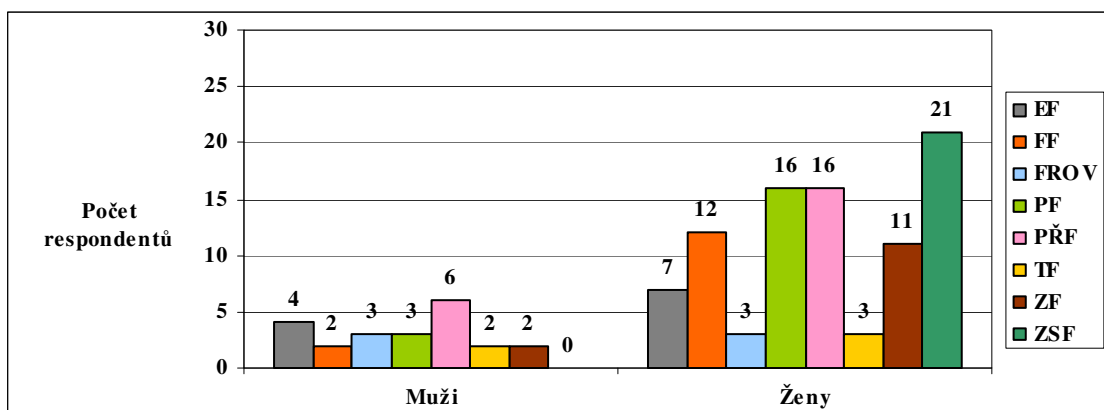
Graf 34 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Éčka v potravinách.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



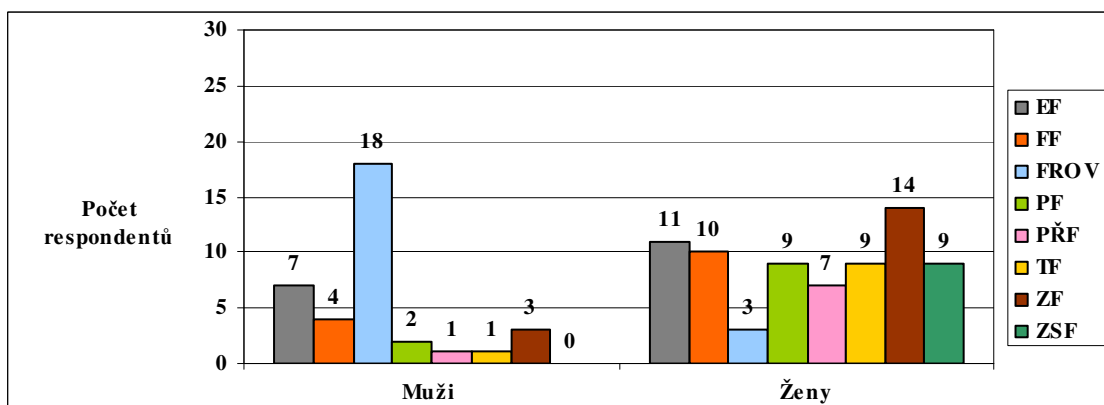
Graf 35 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Éčka v potravinách.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Průvodce – veg. restaurace a bioprodejny.“

Polovina (51 %, 111) respondentů je pro průvodce uveřejnit na www stránkách. Pro odpověď „Ne“ bylo 108 (49 %) respondentů. Jak odpovídali studenti jednotlivých fakult zobrazují grafy 36, 37. Je dobré vědět kam v okolí svého bydliště jít vyzkoušet vegetariánskou stravu, nebo vyzkoušet jak chutnají bioprodukty, jaký je rozdíl např. mezi jablkem označeným bio produktem a jablkem běžně prodávaným. Bioprodejny nenabízejí pouze biopotraviny, ale v jejich nabídce najdete bylinky, bylinné čaje, potraviny které neobsahují lepek, přírodní kosmetické produkty, které hojně používají ženy s velmi citlivou pokožkou. Dále mohu jmenovat prostředky pro úklid domácnosti bez fosfátů a dalších chemických látek, které mají negativní dopad na ekologickou stránku našeho okolí.



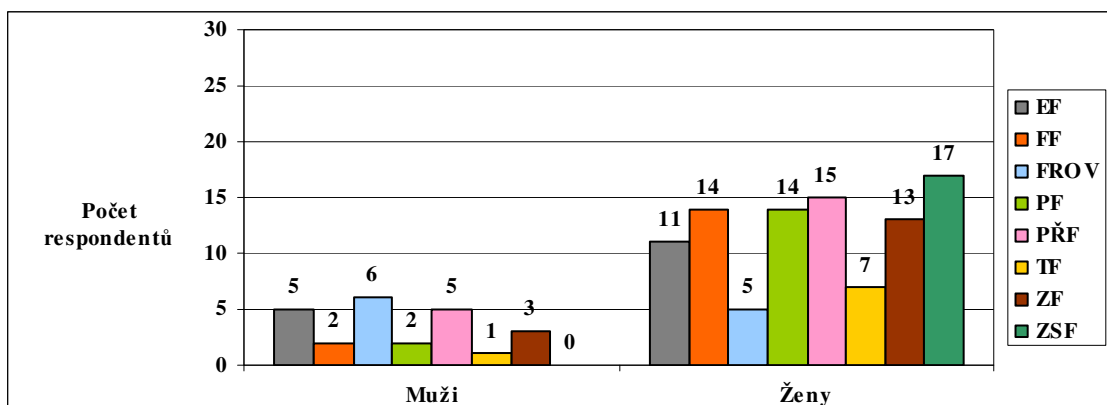
Graf 36 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Průvodce – vegetariánské restaurace a bioprodejny.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



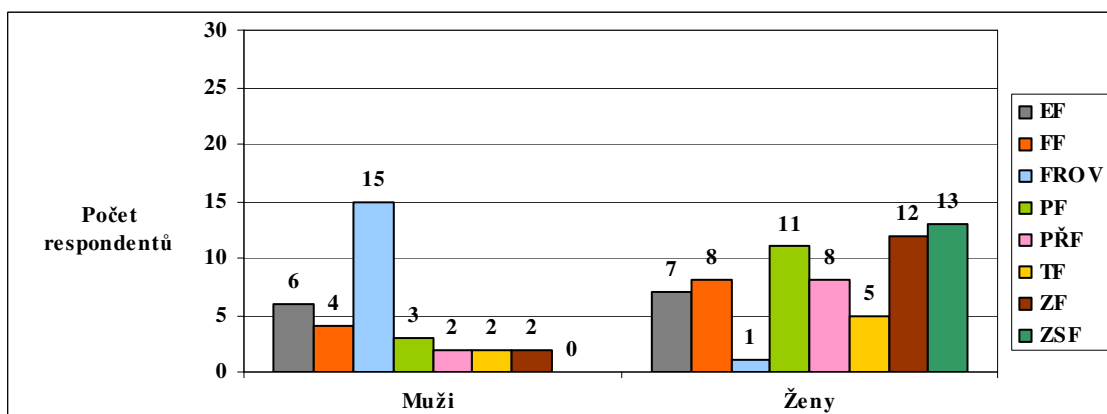
Graf 37 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Průvodce – vegetariánské restaurace a bioprodejny.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Dostupnost a kvalita bioproduktů.“

Na tuto podotázku odpovědělo pouze 55 % respondentů kladně. Myslím si, že důvod pro tak malý zájem o toto téma je nedůvěra lidí v produkty s nápisem BIO. Bioprodukt, resp. biopotravina je vypěstovaný produkt ekologického zemědělství, bez použití umělých hnojiv, škodlivých chemických postřiků nebo a výrobků na jejich bázi. Ekologičtí zemědělci a výrobci biopotravin se řídí zákonem č.242/2000 Sb., Nařízením Rady (EHS) č.2092/91 a musí být registrováni u Ministerstva zemědělství ČR. Na dodržování právních norem pro ekologické zemědělství v ČR dohlíží celkem tři kontrolní organizace (KEZ, ABCERT, BIODKONT), pověřené Ministerstvem zemědělství ČR (SAGIT, PRO-BIO, online). Tyto kontrolní organizace vydávají certifikáty osvědčující původ výrobků producentů. Graf 38 a 39 nám zobrazuje odpovědi respondentů na podotázku.



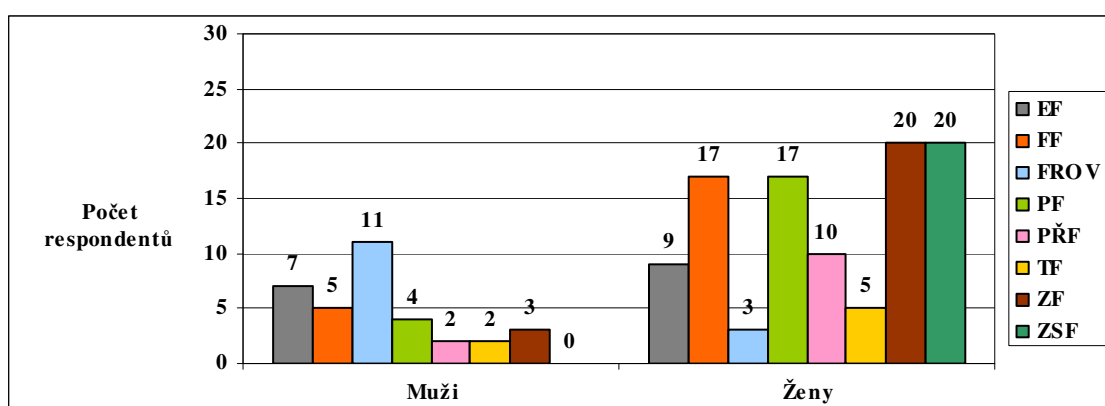
Graf 38 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Dostupnost a kvalita bioproduktů.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)



Graf 39 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Dostupnost a kvalita bioproduktů.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

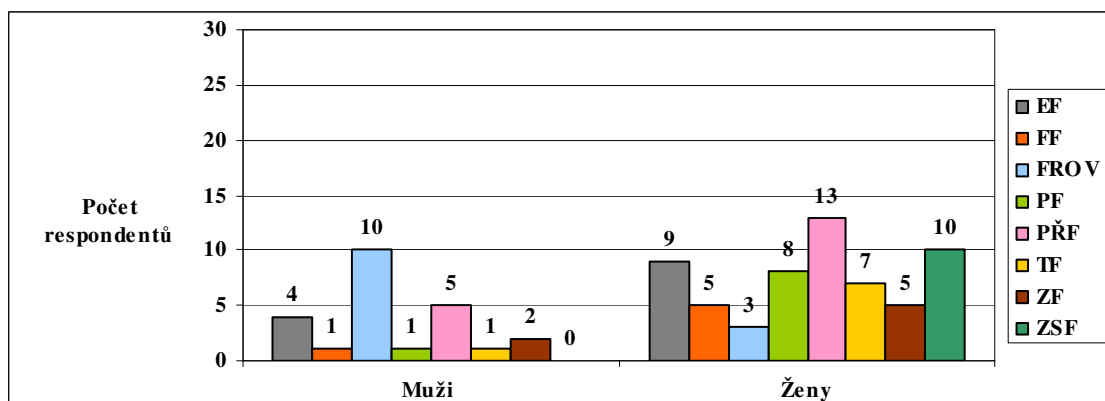
Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Možnosti rekreačních pohybových aktivit.“

Touto podotázkou bylo myšleno uveřejnit na www stránkách místa v okolí bydliště nebo kolejí, kam si lidé mohou přijít zacvičit do fitness centra, kam jít na lekce jógy, pilates, zumbly aerobicu. Kde jsou wellness centra, masážní salóny. Kam na výlet kolech, in-line bruslích, na pěší výlet s nordig walking holemi. Kde trávit aktivně svůj volný čas, který nám umožňuje relaxaci a uvolnění od všeho denního dění. Pro toto téma bylo v mém dotazníkovém šetření 135 (62 %) respondentů. Graf 40 nám zobrazuje odpovědi respondenti jednotlivých fakult „Ano“ na tuto podotázku.



Graf 40 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Možnosti rekreačních pohybových aktivit.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

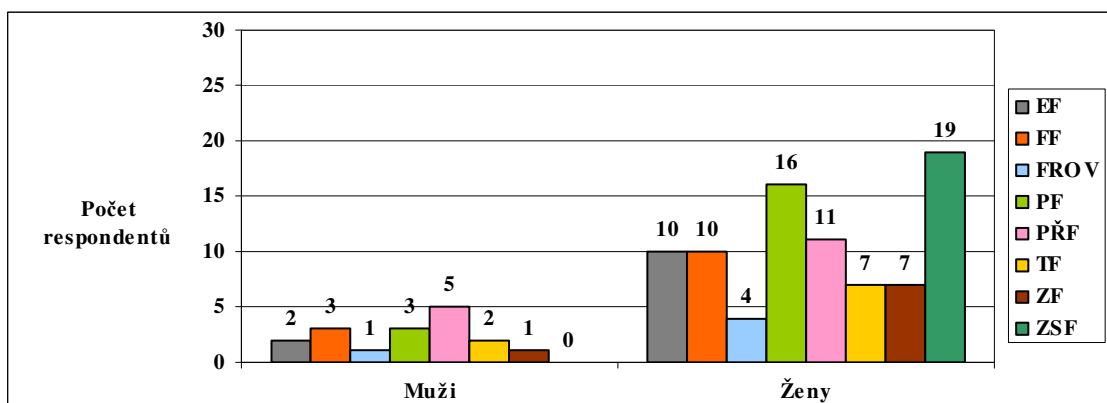
Největší počet záporných odpovědí na tuto podotázku bylo od respondentů přírodovědecké fakulty. Myslím si, že je to spojeno s typem fakulty kde je jejich odborné studium je zaměřené především na biologické, chemické, fyzikální, inženýrské a matematické obory. Graf 41 zobrazuje záporné odpovědi.



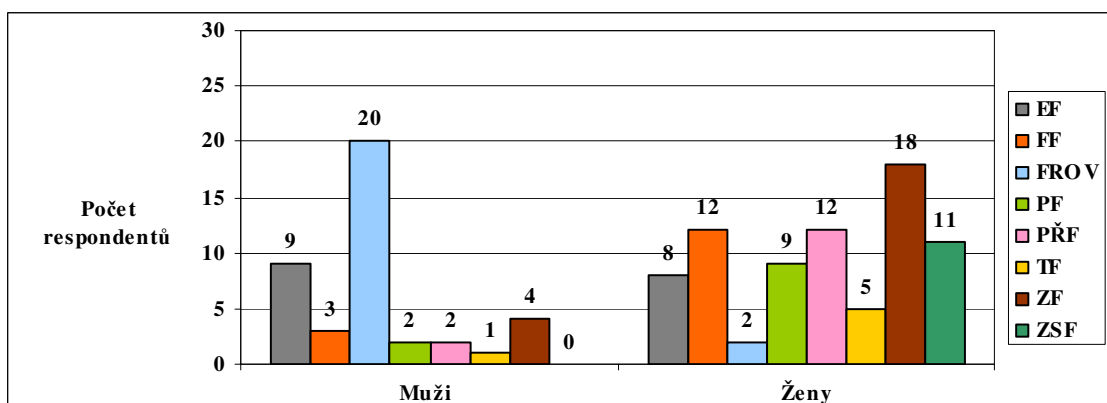
Graf 41 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Možnosti rekreačních pohybových aktivit.“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Výsledky a diskuse podotázky: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Rozšiřující literatura.“

O rozšiřující literaturu byl nejmenší zájem ze všech podotázek dotazníkového šetření. Respondentů, kteří odpověděli „Ano“ bylo pouze 46 %, tudíž méně než polovina. 54 % respondentů odpovědělo „Ne“. Toto zobrazují grafy 42, 43. Nemyslím si, že je zbytečné dávat rozšiřující literaturu na www stránky. Použila jsem pro jednotlivé články na www stránkách vždy pouze výtah z jednotlivých knih zabývajících se touto tematikou. Je přeci zajímavé se dočíst z jiných zdrojů o vegetariánství, zdravé výživě, pohybové aktivitě a dalším co bylo zmíněno v předešlém výčtu podotázek. Vše toto dělá člověk pro své zdraví, pokud bude zdravý bude moci studovat, založit rodinu, pracovat, zabezpečit prostředky pro vytvoření vlastního domova, provozovat své zájmy a tím vším dospět k dlouhověkosti.



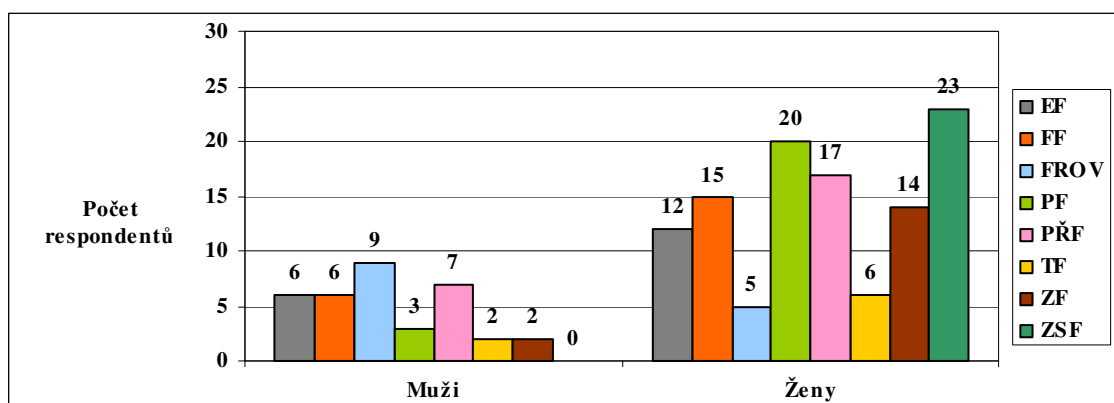
Graf 42 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Rozšiřující literatura.“ (N = 219, muži 58, ženy 161)



Graf 43 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: Chtěli byste se dočíst na webových stránkách o následujícím: Rozšiřující literatura.“ (N = 219, muži 58, ženy 161)

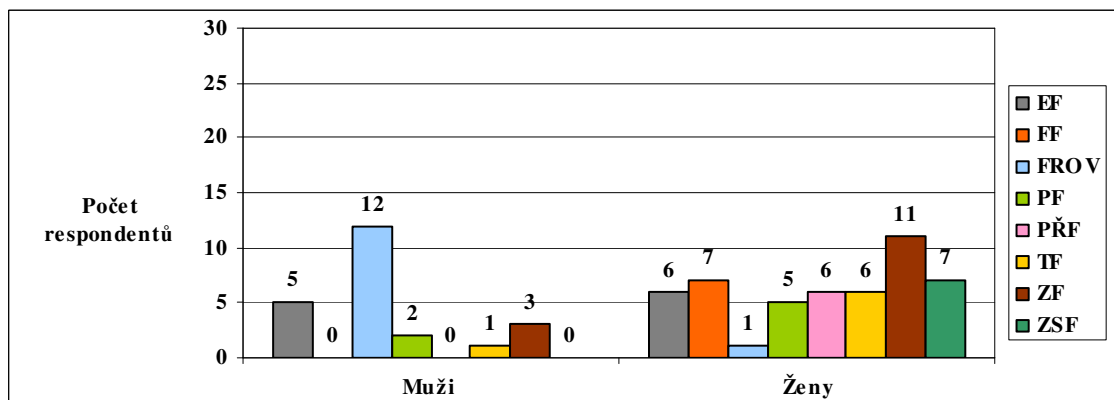
5.1.2 Výsledky a diskuse k otázce č. 2

Otázka č. 2 „Chtěli byste mít možnost diskuze k daným tématům“, je typu dichotomického, s možností odpovědí ano-ne. Pro mne jako pro tvůrce nových stránek je velmi potěšující, že 67 % (147) respondentů se již odpovědí „Ano“ na tuto otázku stala potenciaálními návštěvateli www stránek, protože mají zájem přispívat svými komentáři k článkům, které budou moci vidět na www stránkách. Diskuse je životě běžným prostředkem rozhovoru několika osob nad určitým tématem, jehož cílem není rozhodovat, nýbrž věc pečlivě rozebrat z různých stránek, shromáždit argumenty a případně připravit půdu pro racionální rozhodnutí. Graf 44 nám zobrazuje odpovědi „Ano“ na otázku č.2.



Graf 44 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: Chtěli byste mít možnost diskuze k daným tématům?“ (N = 219, muži 58, ženy 161)

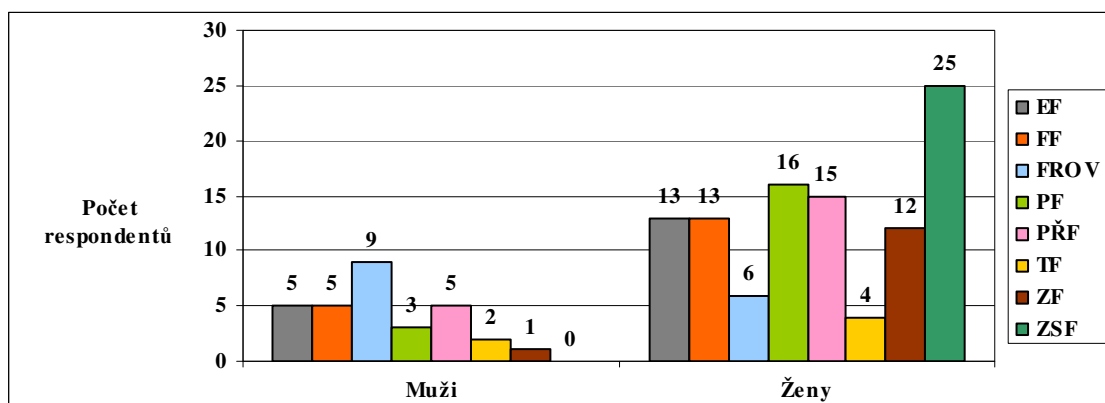
Nejmenší zájem se zapojit na www stránkách do diskuze k jednotlivým článkům, bylo zaznamenáno u respondentů z řad mužů z fakulty rybářství a ochrany vod. Graf 45 zobrazuje odpovědi „Ne“ u respondentů ze všech fakult.



Graf 45 Přehled odpovědí „Ne“ na otázku: Chtěli byste mít možnost diskuze k daným tématům?“ (N = 219, muži 58, ženy 161)

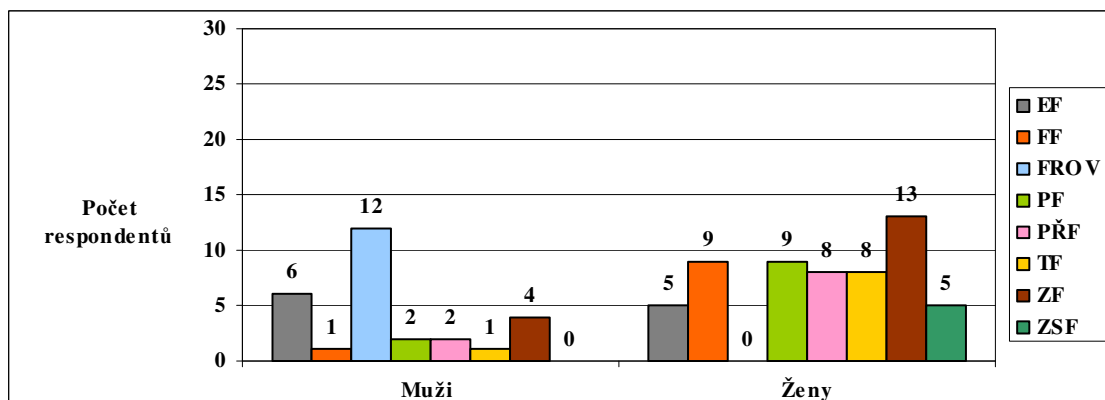
5.1.3 Výsledky a diskuse k otázce č. 3

Výsledek z dotazníkového šetření vztahující se k otázce „chtěli byste vkládat komentáře ke článkům“ je: 61 % (134) respondentů je zastáncem vkládat své komentáře ke článkům, které budou uveřejněné na www stránkách. Graf 46 zobrazuje tuto skutečnost. Všem je dobře známo, že komentář je jedním z hlavních útvarů, který spadá do kategorie webových stránek, ale musí být brát jako publicistický útvar, který se nejvíce přibližuje zprávě, ale doplňuje ji o osobní hodnocení a pečlivě zdůvodněné závěry. Komentáře aby byly přesvědčivými komentáři, vyžadují dobrou znalost oboru autora, který projevuje četné vlastnosti individuálního (autorského) stylu, proto se uvádí i jméno autora. Toto opatření je důležité z důvodu, aby nedocházelo k vkládání nezveřejnitelných komentářů.



Graf 46 Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste vkládat komentáře ke článkům?“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

Následující graf 47 zobrazuje odpovědi respondentů, kteří odpovídali na otázku č. 3 záporně. Nevíce jich bylo u studentů ze zemědělské fakulty.



Graf 46: Přehled odpovědí „Ano“ na otázku: „Chtěli byste vkládat komentáře ke článkům?“, (N = 219, muži 58, ženy 161)

5.1.4 Výsledky a diskuse k otázce č. 4

Tato otázka je typu otevřené odpovědi s možností volné výpovědi respondentů. Na otázku „Co dalšího z této oblasti byste rádi objevili na webových stránkách.“ odpověděl velmi malý počet respondentů (44 z 219), to znamená 20 %. Většina respondentů tuto otázku proškrtla nebo úplně vynechala. Z tohoto je zřejmé, že výčet nabízených otázek z dotazníku o obsahu www stránek kapitol byl velmi obsáhlý a vyčerpávající. Další kritériem pro hodnocení výsledků této otázky je, že každý z respondentů není plně obeznámen s danou tematikou tudíž jeho zájem není tak velký jakou u respondentů, kteří se zajímají o vegetariánství a svůj zdravý životní styl. Všechny volné výpovědi, které se dali použít jsem vypsala, setřídila a rozdělila na kladný postoj a zájem o další témata webových stránek k danému tématu a na záporný postoj. Dále je rozdělení podle jednotlivých fakult (viz. tab. 4.). Zajímavé téma - straight edge pro web připomenul respondent z FROV. Straight edge je název životního stylu a sociálního hnutí, který má snahou o tzv „čistý život“, stravují se veganskou stravou a bojují za práva zvířat. Tyto lidé odmítají jakékoliv drogy, ať už legální nebo ilegální a volný sex.

Tab. 4 Volné výpovědi respondentů

Fakulta	Kladné odpovědi	Záporné odpovědi
Ekonomická fakulta (EF)	- názory nutričních expertů - fotky	- asi raději nic
Filozofická fakulta (FF)	- nevýhody vegetariánství - 2x odkazy na jiné weby týkající se tématem - nejvíce mě zaujal průvodce velmi užitečné	- osobně vegetariánství nepodporuji, takže se k obsahu stránek těžko mohu vyjádřit - nic
Fakulta rybářství a ochrany vod (FROV)	- vegetariánské řízky nebo maso - něco o veganství a straight edge	- proč nejíst maso a masné výrobky - tato stránka je zbytečná - vše se dá najít již dnes - nic 2x - mě osobně je to jedno stejně se na ty stránky asi mockrát nepodívám - je mi líto, ale nic z výše uvedeného pro mě není nějak zvlášť zajímavé.
Pedagogická fakulta (PF)	-doplňky výživy pro sportovce (porovnání pro a proti) - proteinové nápoje využitelné v redukční dietě	

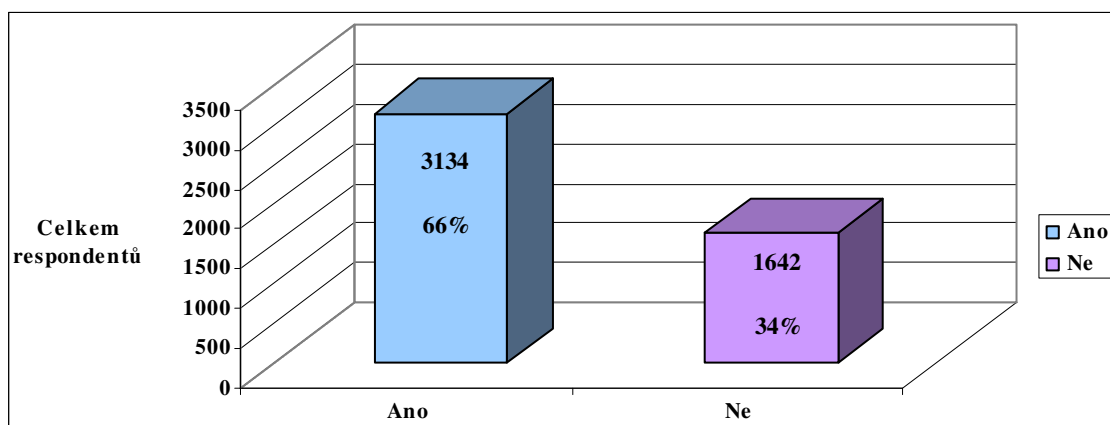
	<ul style="list-style-type: none"> - glykemický index potravin - energetické hodnoty nápojů (Proline, Mattoni) - vše bylo řečeno v možnostech - rizika, vegetariánství věkově skupiny - nové trendy ve výživě např. výsledky testů potravin - myslím si, že klíčové by bylo hlavně zdůraznit nesmyslnou paniku ohledně „Éček“ - vysvětlit, že vegetariánství u dětí je nesmysl - zdůraznit možná rizika vyplývající z vegetariánství - odkazy na stránky související s tematikou 	
Přírodovědecká fakulta (PŘF)	<ul style="list-style-type: none"> - vše co jsem dala „Ano“ víc asi nic - vegetariánství jako alternativní léčba nemocí - je pro člověka evolučně přirozené být vegetariánem? - nic více mě nenapadá 	
Teologická fakulta (TF)	<ul style="list-style-type: none"> - toxiny v potravě – nezdravá neživá strava 	<ul style="list-style-type: none"> - nemyslím si, že takovéto webové stránky by měly být na portálu JU - myslím si, že seriózních stránek na toto téma je dost a kdo se o to zajímá o nich ví, popř. si je snadno najde. O toto téma se zajímám, ale z webu jihočeské univerzity bych informace nečerpala - nic, nebudu stránky tohoto tipu navštěvovat - přijde mi hloupost dávat tyto stránky na portál JČU. Tyto stránky by měly být jinde. To samé dávat takovéto dotazníky všem studentům, i když většina nejsou vegetariány.
Zemědělská fakulta (ZF)	<ul style="list-style-type: none"> - dopad vegetariánství na zdraví - z hora uvedené mi stačí 	
Zdravotně sociální fakulta (ZSF)	<ul style="list-style-type: none"> - rizika vegetariánství - nic mě nenapadá - nevím - například příběhy vegetariánů 	

5.2 Výsledky a diskuse k výzkumnému předpokladu č. 1

Výzkumný předpoklad č. 1. - „Lze přepokládat zájem o www stránky na téma vegetariánství a zdraví životní styl u 25 % dotazovaných studentů.“ byl potvrzen.

Z celkového počtu 4776 odpovědí (ano i ne) na všechny otázky i podotázky z výzkumu ohledně zájmu o daná témata v dotazníkovém šetření jsem vyhodnotila toto. Odpovědi „Ano“ 66 % (3134) to znamená, že se respondenti jak ženy i muži chtějí setkat s danými tématy na www stránkách a dozvědět se více o alternativním stravování a i to jak docílit svým chováním ke svému vlastnímu zdraví delšího a spokojenějšího života. Pro odpovědi „Ne“ bylo 34 % (1642). Nejmenší zájem byl u studentů na teologické fakultě. Je to zřejmé z volných výpovědí na otázku č. 4. co dalšího by se mělo objevit v menu na www stránkách, jedna z respondentek napsala: „Myslím si, že seriózních stránek na toto téma je dost a kdo se o to zajímá o nich ví, popř. si je snadno najde. O toto téma se zajímám, ale z webu jihočeské univerzity bych informace nečerpala.“. Další respondentka z této fakulty na otázku č. 4. napsala: „Nemyslím si, že takovéto webové stránky by měly být na portálu JU“ Tato respondentka přitom na jednotlivé podotázky odpověděla 8 x „Ano“ z 22 možností. Není mi potom úplně jasný postoj této dotazované ženy jakým stylem dotazník vyplňovala, protože kdyby se zamyslela nad svou odpovědí na volnou otázku nemohla by kladně odpovědět na žádnou otázku.

Z celkového pohledu na dotazníkové šetření, které se týkalo zjištění zájmu studentů jihočeské univerzity podílet se svými odpověďmi na obsahu www stránek. Jsou to lidé studující na vysoké škole, kteří si uvědomují, že změna životního stylu je nejméně nákladnou činností jak zlepšit své zdraví. Tuto skutečnost znázorňuje graf 48.



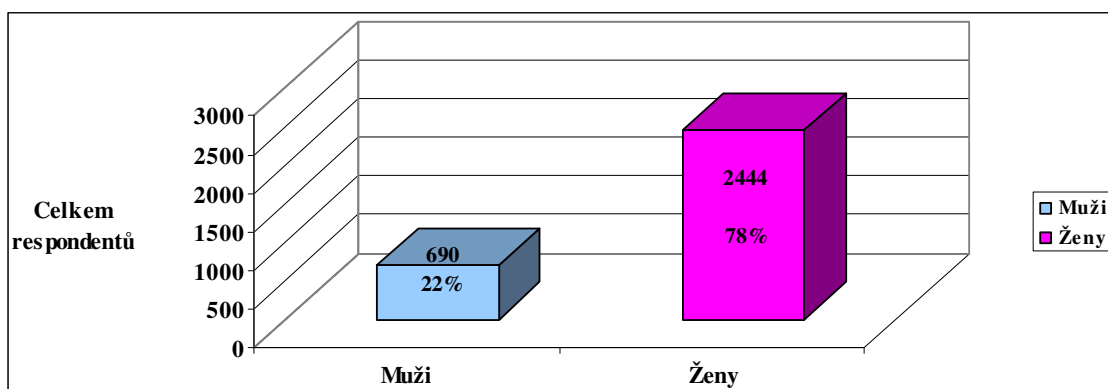
Graf 48 Celkový přehled odpovědí „Ano, Ne“ na všechny otázky včetně podotázek z dotazníku, všechny fakulty dohromady, (N = 219, muži 58, ženy 161)

5.3 Výsledky a diskuse k výzkumnému předpokladu č. 2

Výzkumný předpoklad č. 2. – „Lze předpokládat větší zájem o danou problematiku u dotazovaných respondentů z řad žen.“, byl potvrzen.

Tuto skutečnost jsem předpokládala ihned po výběru tohoto tématu pro svou bakalářskou práci. Vypovídá o tom i můj výzkum. Z počtu respondentů (žen i mužů) kteří odpovídali „Ano“ na jednotlivé otázky v mém dotazníku, bylo 78 % žen a 22 % mužů. Tuto skutečnost zobrazuje graf 49. Ženy jsou uvědomělejší v péči o své tělo a zdravotní stav vůbec. Ženy podle výsledků výzkumu provedeného Ústavem zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS), navštěvují specialisty 2,5x častěji než muži a praktického lékaře a zubaře 1,5x častěji než muži. Právě pravidelné vyšetření a správná prevence můžou zabránit řadě onemocnění. Důležité je také hlídat si cholesterol a krevní tlak, zbytečně se nestresovat a naučit se odpočívat. Mezi ženami je méně konzumentů alkoholu. Celoživotními abstinenty je téměř 20 % žen, ale pouze 7 % mužů. Muži např. konzumovali pivo v průměru 8x měsíčně, tedy až 6x častěji než ženy, destiláty pak 2,5x častěji (BROŽOVÁ A KOL., 2003)

Rozdíl mezi muži a ženami v přístupu ke stravování je velice markantní. Ženy se mnohem častěji zajímají o to, jaká je nutriční hodnota jídla a vybírají si jídla snáze a rychleji stravitelná. Ze svého osobního života toto mohu potvrdit. Tyto rozdíly mezi ženou a mužem začínají již ve školce. Holčičky zkoumají, co dostanou na talíř, a když se jim nelíbí pokrm, jsou schopny toto řešit s kamarádkou a raději nejíst vůbec. Hoši v zápalu vysvětlování nějaké nové hry kamarádovi snědí všechno to co mají na talíři. Tomu je to tak i v dospělosti. Muže nejvíce zajímá množství než např. obsah vitamínů, vlákniny, kalorií apod.



Graf 49 Přehled odpovědí „Ano“ rozdělení podle pohlaví, (N = 219, muži 58, ženy 161)

6 VLASTNÍ TVORBA WWW STRÁNEK

6.1 Obsah a členění webových stránek „Vegetariánství a zdravý životní styl“

Nové webové stránky vytvořené pro portál pedagogické fakulty Jihočeské univerzity mají informačně edukační charakter. Pro návštěvníka jsou koncipovány tak, aby byly přehledné a funkční. Úvodní strana je navržena dle profesionálního webdesignera se záměrem upoutat návštěvníky. Zde je pro návštěvníka webových stránek připravena přehledná hlavní navigace, stejně tak jako poslední vložené články, novinky či .zajímavé informace. Jednou z charakteristik úvodní stránky je taktéž text, jenž objasňuje vznik a účel. Cílem úvodní strany, tzv. homepage, je nově příchozího upoutat a docílit jeho setrvání na těchto stránkách. První dojem je obvykle velmi podstatným atributem www stránek – nezaujatý návštěvník ihned odchází a další obsah ať už je jakýkoliv, ho nezajímá. Pro vyhodnocení činnosti návštěvníků na těchto stránkách bude použit nástroj „Gogole analytics“, který velmi rozsáhlými metodami dokáže přiblížit pohyb návštěvníků na stránkách, např. celkové počty unikátních přístupů, čas setrvání návštěvníka, jeho počet prokliků, odkazující zdroj (např. přímý přístup, vyhledávač, odkaz,...) atd. Při tvorbě těchto stránek vycházím z výsledků, ke kterým jsem dospěla z dotazníkového šetření a z doporučení vedoucí práce. Webové stránky „Vegetariánství a zdravý životní styl“ jsou určeny hlavně studentům a pedagogům, nicméně otevřeny a zaměřeny jsou taktéž na širokou veřejnost, neboť jejich cílem a náplní je seznámit a edukovat návštěvníky.

Hlavní menu bylo rozděleno podle je pěti oblastí:

- O nás
- Vegetariánství
- Zdravý životní styl
- Zdravá výživa
- Doporučujeme

Každá oblast zahrnuje své další submenu, což jsou ucelené a logicky členěné části podle svého obsahu a zaměření. Toto submenu je nyní vytvořeno dle výsledků výzkumu, nicméně je připraveno na dynamické bázi a je tedy možno jej měnit dle aktuální situace. Jednotlivé sekce a kategorie včleněné do těchto částí webových stránek jsou

koncipovány tak, aby jejich obsah odpovídal náplni a typu informací, zde prezentovaných.

Na obrázku 2 je možné vidět úvodní stránku webových stránek. Je vytvořena tak aby svým designem, strukturou a celkovou koncepcí upoutala a udržela příchozí návštěvníky.

The image shows the homepage of a website titled "Vegetariánství a zdravý životní styl". The design is clean and modern, with a color palette of greens and purples. The header features a navigation menu and a search bar. The main content area is divided into several sections: a featured article with a photo of two children eating apples, a news section, and a contact form. The right sidebar contains a poll and an online status indicator. The overall layout is user-friendly and visually appealing.

Obr. 2 Úvodní stránka webových stránek Vegetariánství a zdravý životní styl.

7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Cílem této bakalářské práce „*Zpracování a edukační účinnost webových stránek Vegetariánství a zdravý životní styl*“ bylo seznámit se s vegetariánstvím, vegetariánským způsobem stravování, zhodnocení vlivu vegetariánství na lidské zdraví, faktory životního stylu, které naše zdraví nejvíce ovlivňují, nástin vzniku a historie internetu této multimediální veličiny.

Zjišťovala jsem pomocí dotazníkového šetření údaje o zájmu respondentů o jednotlivá témata tohoto alternativního způsobu výživy, pohledu na zdraví a životní styl. Tyto údaje jsem statisticky zpracovala do grafů a tabulek a ke každé dotazníkové otázce jsem sepsala diskuzi k výsledkům. Z celkového pohledu na celý výzkum musím tvrdit, že zájem u studentu Jihočeské univerzity byl velký. Pro to, aby byly stránky vytvořeny, bylo 66 % respondentů. Tímto se také potvrdil můj první výzkumný předpoklad, „Lze předpokládat zájem o www stránky na téma vegetariánství a zdraví životní styl u 25 % dotazovaných studentů.“. Pro stanovení tohoto předpokladu jsem vycházela ze svého okolí svých známých, kterým opravdu bez předsudků záleží na tom jak se cítí a jak se budou cítit v dalších spokojených letech svého života. Dalším kritériem pro stanovení tohoto výzkumného předpokladu byl na základě výzkumu „Vegetariánství - Kvantitativní výzkum hodnocení výroků z oblasti vegetariánství“, který realizovala firma STEM/MARK v roce 2003. Z tohoto výzkumu vyplynulo, že se k vegetariánství více hlásí ženy, mladí lidé ve věku 15 - 29 let a studenti vysokých škol. V našich podmínkách je přirozené pro 12 % populace žít vegetariánským stylem života. Přirozenost vegetariánství uvádějí ženy a mladí lidé, 17 % respondentů se vyhýbá masu, pokud je to možné (VEGETARIÁN, online). Největší počet kladných odpovědí bylo od respondentů ze zdravotně sociální fakulty. Je jisté, že tato skutečnost je to spojena se zaměřením této fakulty na léčbu nemocí, na zdraví tělesné i psychické. Vidí ve své praxi dopady kouření, drog, alkoholu, ale samozřejmě i nevhodného stravování na lidský organismus. Další fakultou s největším počtem kladných odpovědí byla výzkumem zjištěna pedagogická fakulta. Toto zjištění je zajisté určeno typem fakulty, která je zaměřena na edukaci žáků na ZŠ, SŠ, ale i studentů vysokých škol.

Druhý výzkumný předpoklad, „Lze předpokládat větší zájem o danou problematiku u dotazovaných respondentů z řad žen.“ se také potvrdil. Z celkových odpovědí ženy odpověděly kladně na všechny otázky a podotázky 2444x to je 52 % z celkového počtu

odpovědí. Tento výsledek je zřejmý z většího zájmu žen o své zdraví, pro svoji úlohu být matkou a jen na ni záleží jak se dítě bude vyvíjet od početí až po jeho narození a období kojení. Pokud matka bude mít svůj vlastní zdravý životní styl plně v rukou potom i životní styl jejího dítěte bude také zdravým.

Dalším cílem mé práce bylo podle údajů, ke kterým jsem došla v dotazníkovém šetření vytvořit portál (webové stránky) pro pedagogickou fakultu. Tyto údaje sloužili jako základ pro obsah a základní navigaci webových stránek. Dalším zdrojem pro obsah webových stránek byla má teoretická část práce a další zdroj pro obsah byly seminární práce studentů, které mi předal garant předmětu Vegetariánství a zdravý životní styl. Vytvořené stránky by měly sloužit hlavně studentům Jihočeské univerzity, ale i široké veřejnosti.

Doporučuji zvýšit znalosti, vzdělání a informovanost o zdravém životním stylu u studentů, kteří budou v budoucnu zakládat své rodiny a přijmou odpovědnost za osoby a příslušníky jejich rodin, budou je učit svému vlastnímu životnímu stylu, který má vliv na zdraví. Ze všech stran se na nás hrnou informace o tom, že se naše země dostala v posledních desetiletích na první místa v počtu úmrtí na kardiovaskulární onemocnění. Výskyt nádorového onemocnění v naší populaci rovněž stoupá a průměrnou délkou života uzavíráme tabulku v evropských zemích.

Co dělat aby to tomu tak nebylo? Největší šanci máme ve svých rukou, je to změna našeho životního stylu. MUDr. Bukovský uvádí, že u řady nádorových onemocnění se na jejich vzniku až ze šedesáti procent podílejí naše špatné stravovací návyky. Pro vznik infarktu myokardu, na který stále umírá třicet až čtyřicet procent nemocných, jsou pak důležitější rizikové faktory - kouření, vysoký krevní tlak, obezita, diabetes mellitus, vysoká hladina cholesterolu v krvi. Všechna tato rizika můžeme úplně odstranit nebo alespoň radikálně zmírnit pouhou změnou životního stylu, ale i změna a přechod k vegetariánství znamená snahu o takový způsob života, který člověku nejlépe umožňuje získat a udržovat si životní svěžest, čilost, vitalitu. Člověk, který si osvojil zdravý životní styl, ovládá svoje emoce, má se rád, dokáže se vypořádat a zastavit ničující myšlenky a podporovat tvůrčí, to je ideál. Těchto ideálů v životě potřebujeme k motivaci mnoho, abychom mohli dosáhnout toho, čeho nejvíce chceme. Úsilí o zdravý životní styl by nás mělo dovést k tomu, že budeme lepšími, tolerantnějšími a laskavějšími k sami sobě, ale i druhým.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BÄUMELTOVÁ, M., KREJČÍ, M. *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2001. 135 s. ISBN 80-7040-507-4.

BECK, A. *Google AdWords*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 232 s. ISBN 978-80-247-2898-8.

BIBLE. Písmo svaté Starého a Nového zákona. Praha: Česká katolická charita. 1987. ISBN neuvedeno.

BROŽOVÁ, J. A KOL. *Ženy a muži v číslech zdravotnické statistiky*. Praha: ÚZIS ČR, 2003. 63 s. ISBN 80-7280-262-3.

BUKOVSKÝ, I. *Návod na přežití pro muže*. Matin: Neografia a.s., 2007. 316 s. ISBN 978-80-969739-5-8.

DAHLKE, R. *Program pro zdraví*. Praha: Euromedia Group, k.s.-Ikar, 2006. 184 s. ISBN 80-249-0732-1.

DIEHL, H., A KOL.. *Dynamický život. Program NEW START v praxi*. Praha: Advent-Orion s.r.o., 2001. 285 s. ISBN 80-7172-312-6.

HUSÁK, T. Je představa, že zdravá strava je drahá, pravdivá? *Prameny zdraví*, 2011, roč. 17, č.1, s. 12. ISSN 1803-5973.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

JEŘÁBEK A KOL. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Taurus, 2006. ISBN 80-87000-02-1.

JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KAPLEAU, R. P. *Chránit vše živé. Vegetariánství z hlediska buddhismu*. Bratislava: Cad Press., 1992. s. ISBN 80-85349-10-8.

KOSEK, J. *HTML tvorba dokonalých www stránek*. Praha: Grada Publishing, a.s, 1998. 296 s. ISBN 80-7169-608-0.

KOSEK, J. *PHP - Tvorba interaktivních internetových aplikací*. Praha: Grada Publishing, a.s, 1998. 492s. ISBN 80-7169-373-1.

KOSEK, J., TŘÍSKOVÁ, L. *Internet první kroky českého uživatele*. [3. vyd.]. Praha: Grada Publishing, a.s, 2001. 111s. ISBN 80-247-0102-2.

KREJČÍ, M. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: PF JU, 1995. 111 s. ISBN 80-7040-129-X.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 280s. ISBN 80-7178-551-2.

KUČERA, M. *HTML kouzlena Webu*. Praha: Mobil Media a.s, 2005. 264 s. ISBN 80-86593-17-7.

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa. 2. přepracované vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. 140 s. ISBN 978-247-3433-0.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. A KOL.: *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 296 s., s. 11-39, s. 39-59, s. 60-64, s. 205-227. ISBN 978-80-247-2715-8.

MAHÉŠVARÁNANDA, P.S.: *Systém jóga v denním životě*. Praha: Mladá Fronta a.s., 2006. 446 s. ISBN 80-204-1277-8.

MIKLE, P. *DHTML:dynamické HTML*. Brno:UNIS Publishing, 1997. 167 s. ISBN 80-86097-09-9.

MIOVSKÝ, M.: *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 332 s. ISBN 978-80-247-1362-4.

NEŠPOR, K. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. 157 s. ISBN 80-7178-515-6.

OPITZ, CH. *Výživa pro člověka a Zemi: základy nové etiky jídla*. Praha: Advent-Orion, 2002, ISBN 80-903085-0-3.

PUNCH, K. F.: *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. 152 s. ISBN 978-80-7367-381-9.

PAMPLONA ROGER, J.D. *Encyklopedie léčivých potravin*. Praha: Advent-Orion, 2005. 385 s. ISBN 80-7172-542-0.

RISI, A., ZÜRRER, R., *Vegetariánský život. Přednosti bezmasé výživy*. Praha: EarthSave CZ s.r.o., 2007. ISBN 978-80-86916-00-2.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

WISNIEWSKA-ROSZKOWSKA, K., *Vegetariánství*. Brno: Osvětová agentura Salvo, 1990. 79 s. ISBN 80-85 23 6-02-8.

INTERNETOVÉ ZDROJE

ADA. *Stanovisko ADA. Vegetariánská strava*. 2003. [online]. Poslední aktualizace nevedena. [cit. 2010-12-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.blisty.cz/2005/9/19/art25066.html>>.

COMPUTER HISTORY MUSEUM. *Internet History*. [online]. Poslední aktualizace neuvédno [cit. 2010-12-31]. Dostupné na WWW: <http://www.computerhistory.org/internet_history/>.

COMPUTER HISTORY MUSEUM. *Timeline of Computer History*. [online]. Poslední aktualizace neuvédno [cit. 2010-12-31]. Dostupné na WWW: <<http://www.computerhistory.org/timeline/?category=net>>.

ČSVV. *Konzumace zeleniny snižuje riziko rakoviny prsu*. 2010. [online]. Poslední aktualizace neuvédna. [cit. 2010-12-15]. Dostupné na WWW: <<http://www.csvv.cz/index.php/odborne-skupiny/ospn/aktuality-ospn/799-konzumace-zeleniny-sniuje-riziko-rakoviny-prsu>>.

DOUBRAVA, J.: *EMG stimulatory*. [online]. Poslední aktualizace neuvédna. [cit. 2009-04-12]. Dostupné na WWW: <<http://www.geta.cz/stimulatory/index.php?page=10>>.

FCC PUBLIC. *Z historie kabelů*. 2010 [online]. Poslední aktualizace neuvédna. [cit. 2010-12-23]. Dostupné na WWW: <http://www.odbornecasopisy.cz/index.php?id_document=36453>.

JANDA, M. *Největší vědecké spory historie: Jak stará je naše planeta*. 2010 [online]. Poslední aktualizace neuvédna. [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.21stoleti.cz/view.php?cisloclanku=2007051819>>.

KAHLEOVÁ, H., IKEM. *Vegetariánská strava může pomoci diabetikům víc než dieta*. 2010 [online]. Poslední aktualizace neuvédna. [cit. 2011-04-20]. Dostupné na WWW: <<http://www.ikem.cz/www?docid=1006611>>.

KOSEK, J. *Vytváříme si domovskou stránku*. [online]. Poslední aktualizace 1999-02-22 [cit. 2010-12-29]. Dostupné na WWW: <<http://www.kosek.cz/clanky/html/index.html>>.

KUNOVÁ, V., FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Pyramida jako vodítko k sestavení zdravé stravy*. 2003 [online]. Poslední aktualizace neuvédna. [cit. 2010-12-29]. Dostupné na WWW: <<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>> .

LÁCHOVÁ, J., ÚZIS. *Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu v ČR - EHIS CR (Kouření a vystavení tabákovému kouři)*. 2011 [online]. Poslední aktualizace neuvédna. [cit. 2011-3-8]. Dostupné na WWW: <<http://www.uzis.cz/rychle-informace/evropske-vyberove-setreni-zdravotnim-stavu-cr-ehis-cr-koureni-vystaveni-tabakovemu-kouři>>.

LIVING INTERNET. *ARPANET -- The First Internet*. [online]. Poslední aktualizace neuvédno [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <http://www.livinginternet.com/i/ii_arpanet.htm>.

LIVING INTERNET. *IMP -- Interface Message Processor*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedeno [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <http://www.livinginternet.com/i/ii_imp.htm>.

LIVING INTERNET. *Internet Domain Names*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedeno [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <http://www.livinginternet.com/i/iw_dns_name.htm>.

LIVING INTERNET. *ISOC -- Internet Society*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedeno [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <http://www.livinginternet.com/i/iw_mgmt_isoc.htm>.

LIVING INTERNET. *NSFNET: Bringing the World of Ideas Together*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedeno [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <<http://www.livinginternet.com/doc/merit.edu/nsfnet.overview.txt>>.

LIVING INTERNET. *NSFNET -- National Science Foundation Network*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedeno [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <http://www.livinginternet.com/i/ii_nsfnet.htm>.

LIVING INTERNET. *The Internet*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedeno [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <<http://www.livinginternet.com/i/i.htm>>.

LUŇÁČEK, Z., ČSVV. *Předmluva k českému vydání stanoviska ADA*. 2004. [online]. Poslední aktualizace neuvvedena. [cit. 2010-12-08]. Dostupné na WWW: <<http://www.csvv.cz/index.php/odkazy/stanovisko-ada/69?task=view>>.

OXFORD JOURNALS. *Association between Eating Patterns and Obesity in a Free-living US Adult Population*. 2010. [online]. Poslední aktualizace neuvvedena [cit. 2010-12-8]. Dostupné na WWW: <<http://aje.oxfordjournals.org/content/158/1/85.full>>.

PRO BIO. *Nariženi rady (EHS) č. 2092/91*. [on-line]. Poslední aktualizace neuvvedeno [cit. 2011-4-30]. Dostupné na WWW: <[http://smtp.pro-bio.cz/probio/dokumenty.nsf/56c0e2a601933535c1256c6800350f8e/f94c0504fb4522cd1256e6c00766f78/\\$FILE/nr_1.pdf](http://smtp.pro-bio.cz/probio/dokumenty.nsf/56c0e2a601933535c1256c6800350f8e/f94c0504fb4522cd1256e6c00766f78/$FILE/nr_1.pdf)>.

PETERKA, J. *Co je to internet*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedena. [cit. 2010-12-28]. Dostupné na WWW: <<http://www.earchiv.cz/a92/a208c200.php3>>.

PETERKA, J. *Jak se psaly dějiny*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedena. [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.earchiv.cz/a95/a504c50a.php3>>.

PETERKA, J. *Kapitoly z historie internetu*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedena. [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.earchiv.cz/a804s200/a804p238.php3>>.

PETERKA, J. *Na počátku byl arpanet*. [online]. Poslední aktualizace neuvvedena. [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.earchiv.cz/a95/a504c502.php3>>.

PETERKA, J. *Pro koho je internet*. [online]. Poslední aktualizace neuvěděna. [cit. 2010-12-27]. Dostupné na WWW: <<http://www.earchiv.cz/a95/a504c503.php3>>.

PETERKA, J. *Před 40-ti lety to všechno začalo*. [online]. Poslední aktualizace neuvěděna. [cit. 2010-12-28]. Dostupné na WWW: <<http://www.earchiv.cz/b09/b0907001.php3>>.

POLEDNE, R., FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Pyramida jako vodítko k sestavení zdravé stravy*. PRAHA: 2003 [on-line]. [citováno 2010-12-29]. Dostupné na WWW: <<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>>.

RAZYK, J. *Historie vývoje webových standardů*. [online]. Poslední aktualizace 2009-01-12 [cit. 2010-12-29]. Dostupné na WWW: <<http://tvorba-www-stranek.kvalitne.cz/historie-webovych-standardu.php>>.

SAGIT. *Sbírka zákona*. [on-line]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2011-4-30]. Dostupné na WWW: <<http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?zdroj=sb00242&cd=76&typ=r>>.

TECHNICAL HISTORIES OF NETWORK PROTOCOLS. *A Technical History of the ARPANET*. [online]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <<http://www.cs.utexas.edu/users/chris/nph/ARPANET/ScottR/arpamet/timeline.htm>> .

TVORBA WWW STÁNEK. *Historie tvorby www stránek*. [online]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2010-12-30]. Dostupné na WWW: <<http://www.tvorba-wwwstranek.cz/historie-tvorby-stranek/10>>.

VEGETARIÁN. *Vegetariánství - Kvantitativní výzkum hodnocení výroků z oblasti vegetariánství*. [online]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2010-04-30]. Dostupné na WWW: <<http://www.vegetarian.cz/ostatni/stenmark%20o%20veget.html>>.

V3C. *All standards and drafts..* [online]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2010-12-31]. Dostupné na WWW: <<http://www.w3.org/TR/>>.

V3C. *Facts about V3C..* [online]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2010-12-31]. Dostupné na WWW: <<http://www.w3.org/Consortium/facts>>.

V3C. *V3C mission..* [online]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2010-12-31]. Dostupné na WWW: <<http://www.w3.org/Consortium/mission>>.

V3C. *Web architecture..* [online]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2010-12-31]. Dostupné na WWW: <<http://www.w3.org/standards/webarch/>>.

V3C. *Web design and applications..* [online]. Poslední aktualizace neuvěděna [cit. 2010-12-31]. Dostupné na WWW: <<http://www.w3.org/standards/webdesign/>>.

WEBDESING BRNO, J. *Historie a současnost*. [online]. Poslední aktualizace 2009-01-12 [cit. 2010-12-28]. Dostupné na WWW: <<http://www.webdesign-brno.cz/webdesign.php>>.

WHO. *Zdraví 21, Osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace*. 2000 [online]. Poslední aktualizace neuvedena. [cit. 2010-12-18]. Dostupné na WWW: <<http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf>>.

